



PROGRAMME DU MOIS DE SEPTEMBRE 2017

Association de la Retraite Sportive de Bayonne
Agréée jeunesse et sport
Maison Des Associations
11 allée de Glain 64100 BAYONNE
ars-bayonne@orange.fr
<http://www.retraitesportive.fr/>

- INFOS - VIE DE L'ARS -

- **Inscriptions et réinscriptions** : Mercredis 6 et 13 septembre
Vous pouvez participer aux activités avant votre réinscription : l'assurance de la saison 2016/2017 est valable jusque fin septembre.
- **Reprise des activités** :
 - Randonnées : lundi 4 et jeudi 7 septembre
 - Marche Nordique : mardi 5 septembre
 - Self-défense : mercredi 20 septembre pour le GA et mercredi 27 pour le GB
 - Activités Manuelles : mercredi 20 septembre
 - Aquagym : pas de reprise
 - Tennis et pétanque : pas d'arrêt
 - Golf : se manifester auprès de Pierre Lesne
 - Permanence : mercredi 20 septembre

- INFOS PERMANENTES -

- **De l'eau, de l'eau** : en rando, surtout quand la chaleur est annoncée, prévoir de l'eau en suffisance!
- **ATTENTION !** : Vérifier l'heure de départ des randonnées chaque semaine!
- **Photos pour le blog** : Afin de simplifier son travail, Jacques Capitaine demande à ceux qui veulent faire publier des photos de créer un album personnel sur google-photos (<https://photos.google.com/albums>) et de lui transmettre le lien pour les partager sur le blog.
- **ATLANTHAL** : Concetta a fait reconduire le partenariat avec ATLANTHAL.
Pour les carnets de 50 ou 100 entrées, elle doit faire le regroupement pour l'achat global des ces carnets.
- Pierre Lesne assure une **permanence** le mercredi de 10h à 12h, bureau n°1 (1^{er} étage à gauche) à la Maison des Associations.
- **INFOS ACCIDENTS** : Les animateurs ont avec eux une **trousse de secours** avec du matériel de base (pansements, etc...). Il sera utile d'ajouter dans ces trousse une **pince à tiques**, fréquentes dans nos randos, et susceptibles de provoquer la maladie de Lyme, qui peut avoir de graves conséquences.
Il serait aussi souhaitable que **chaque randonneur** ait une **couverture de survie** dans son sac à dos.
- **Sécurité – rappel** : Il est **impératif** de **suivre les consignes** données par les animateurs (un animateur devant, un derrière). Restez disciplinés, surtout quand le groupe est nombreux et que le sentier est difficile.
Sur la route (hors agglomération - pas de bas-côté ou de trottoir) circuler *en file indienne sur le côté gauche*.
En randonnée, toujours avoir avec soi la liste et les **coordonnées des animateurs**.
- **IMPORTANT** : beaucoup de randonnées se faisant à cheval sur la frontière ou en Espagne, il est recommandé de toujours avoir sur soi sa **carte d'identité** et sa **Carte Européenne d'Assurance Maladie** (vérifier la date de validité), pour ne pas avoir à faire l'avance des soins en cas d'accident.
- **Co-voiturage randonnées** : Le rendez-vous est au parking de la **Marouette**, rond-point de Lachepaillet, Boulevard Aritxague, pour les départs le **lundi** et le **jeudi à 8h, 8h30 et 9h** (G1-G2-G3). Le rendez-vous pour les groupes du **jeudi à 9h30** (G4-G5) est au parking de **Glain**.
N'oubliez pas de consulter le blog et le courriel le jeudi et le lundi matin avant de partir pour savoir si la randonnée n'a pas été annulée (ou modifiée).
- **Marche Nordique** le mardi : vérifier l'heure. Pas de covoiturage, rendez-vous sur place.
Parking pour Pignada au **Stade Orok bat** : voir plan publié le 31 août 2014 sur le blog :
<http://www.retraitesportive.fr/2014/08/140831-info-marche-nordique.html>

Vendredi 1 ^{er} SEPTEMBRE	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 4	9h	Tour de l'Atxanga depuis Sare	Gérard Dubès et Michelle Lassus	550m – 6h
Mardi 5	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier	
Mercredi 6	9h30-11h30	Inscriptions et réinscriptions à la Maison des Associations		
Jeudi 7	G1-8h	Munhoa depuis Garniete	Gilbert Blau, Pierre Etchart et Marcel Noblia	850m – 6h
	G2-8h30	Irumugarrieta depuis Ola	Pierre Blanc et Michelle Lassus	750m – 6h30
	G3-9h	Autour de Sare		Jacques Lacaze et et Monique Maumy
	G4-9h30	Dolmen d'Elhorrieta depuis le col d'Ispeguy	Jean Subsol et Bernard Guériaud	300m – 4h
	G5-9h30	Ardanavy		Georges Thouron et Hélène Dubès
Vendredi 8	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 11	9h	<i>Pas de rando</i>		
Mardi 12	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier et Hélène Dubès	
Mercredi 13	9h30-11h30	Inscriptions et réinscriptions à la Maison des Associations		
Jeudi 14	G1-7h30	Pic d'Ortzanzurieta depuis le col d'Arnosteguy	Patrick Bernabé, Marc Léglize et Pierre Etchart	1000m – 7h
	G1bis-8h	Azkope depuis Ihistoki	Gilbert Blau et Marcel Noblia	850m – 6h
	G2-8h30	<i>À définir</i>		
	G3-9h	<i>Pas de rando</i>		
	G4-9h30	Bizkayluze depuis le col des Veaux	Bernard Guériaud et ...	
	G5-9h30	Labenne		Georges Thouron et Hélène Dubès
Vendredi 15	14h30	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 18	9h	Xolokogaina depuis les filtres	Jakes Saldubehere et Fabrice Augey	400m – 4h30
Mardi 19	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Gérard Dubès G2 : Hélène Dubès	
Mercredi 20	9h30	Self Défense GA - Activités manuelles		
Jeudi 21	G1-8h	Irubela depuis Itzulegi	Gilbert Blau et Marcel Noblia	800m – 5h30
	G2-8h30	<i>A définir</i>		
	G3-9h	Burdimotzeko lepoa depuis Itzulegi	Gérard Dubès et Fabrice Augey	600m – 6h
	G4-9h30	Les vignes d'Irouleguy depuis Ispoure	Bernard Guériaud et ...	300m - 7km
	G5-9h30	Ste Barbe depuis Ibarron		Georges Thouron et Hélène Dubès
Vendredi 22	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 25	9h	Réunion de programmation		
Mardi 26	9h	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier et Hélène Dubès	
Mercredi 27	9h30	Self Défense GB - Activités manuelles		
Jeudi 28	G1-8h	Adi depuis Korota	Joël Gor, Marc Léglize et Patrick Bernabé	950m – 6h30
	G2	Passerelle d'Holzarté depuis Logibar	Bruno Planté Bordeneuve et Babeth Bellegarde	700m – 5h30
	G3-9h	Landes d'Arberoue depuis Isturitz	Nino Sausset et Pierre Lesne	450m – 5h30
	G4-9h30	Calvaire depuis Ainoha		Bernard Guériaud et ...
	G5-9h30	Circuit Moussehours depuis les pompes (Marais d'Orx)		Georges Thouron et Hélène Dubès
Vendredi 29	14h30	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		