



PROGRAMME DU MOIS DE SEPTEMBRE 2018

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 -

- **Les réinscriptions** pour la saison 2018/2019 auront lieu au mois de septembre 2018, chaque mercredi matin de 9h à 11h (les **5, 12, 19 et 26 septembre**). L'assurance de la saison passée reste valable jusqu'à fin septembre.
- **Séjours sportifs (voir blog du 9 février – rappel au 26 février)** – contacter directement les animateurs.
SAINT-LARY (Lucien Canton) : 3, 4 et 5 septembre pour les groupes 3 et 4
17, 18 et 19 septembre pour les groupes 1 et 2
- **Sortie culturelle au Puy du Fou**
La Commission sorties culturelles propose de programmer pour juin 2019 un séjour de 3 jours comprenant la visite du Puy du Fou avec la cinéscénie et une étape dans le Marais poitevin sur le chemin du retour.
La prestation assurée par Sarro comprendrait le car au départ de Bayonne, 2 nuits d'hôtel en chambres doubles, les repas et le Parc du Puy du Fou avec le spectacle.
Prix proposé : 400 € environ (En option l'assurance proposée par Sarro).

Les personnes intéressées peuvent d'ores et déjà contacter Marie-France Pougnaud par mail afin d'évaluer le nombre de personnes susceptibles de venir (mfrance.pougnaud@gmail.com). Les premiers inscrits seront assurés d'avoir de la place car nous nous limiterons à un car.

- INFOS PERMANENTES -

- **ATHLANTAL** : les tickets pour le LAGON sont maintenant vendus à l'unité : 13 €. Ils sont disponibles le mercredi à la permanence du matin.
- **Pour tout courrier ou envoi de photos** : **Une seule adresse** blog@retraitesportive.fr **Merci aux photographes !**
- **Animateurs** : Nous avons des difficultés pour l'encadrement des randonnées.
Que ceux que la formation (gratuite) intéresse prennent contact avec Pierre Lesne et Hélène Dubès.
Il est rappelé que les marcheurs du groupe 3 peuvent faire la formation pour aider à encadrer les groupes 3, 4 et 5.
- **Les animateurs sont des adhérents bénévoles** - N'hésitez pas à les contacter si vous avez des doutes sur les difficultés d'une rando.
- **Les batons de marche** sont conseillés pour les randos.
- **De l'eau, de l'eau** : en rando, surtout quand la chaleur est annoncée, prévoir de l'eau en suffisance!
- **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).
- **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**.
- **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>

Mardi 4 SEPTEMBRE	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : G2 : DUBES		
Mercredi 5	9h30	INSCRIPTIONS ET REINSCRIPTIONS		
Jeudi 6	G1-8h	<i>A définir</i>		
	G2-8h30	Astate depuis Aizpitia	Bruno. Planté - Babeth Bellegarde - Laurent Bellecave	700m - 6 h
	G3-9h	Zergambide depuis Olhatia	Hall Masterson- Pierre Blanc	550m – 6h
	G4-9h30	Marais d'Orx Moussehaoun	Hélène Dubés	
	G5-9h30			
Vendredi 7	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 10	9h	Col d'Anchegaïneko depuis Idartea (Oxondo)	René Dauvin- Bruno Planté	650m – 6 h
Mardi 11	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : G2 :		
Mercredi 12	9h30	INSCRIPTIONS ET REINSCRIPTIONS		
Jeudi 13	G1-8h	Axuria depuis Xabalo	Marc Leglize- Patrick Bernabé	800m - 6 h
	G2-8h	Occabé depuis la cabane de Cize	Bruno Planté - Michelle Lassus	700m - 6 h
	G3-9h	San Martial	Gérard Dubès – Louissette Izard	500m- 6 h
	G4-9h30	Boucles d'Elizaberri	Nino Sausset - Fabrice Augey	11Km - 160m 4h30
	G5-9h30			
Vendredi 14	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 17	9h	Bandakokaskoa	Pierre Blanc	
Mardi 18	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : <i>A définir</i> G2 : <i>A définir</i>		
Mercredi 19	9h30	INSCRIPTIONS ET REINSCRIPTIONS		
Jeudi 20	G1-8h	<i>A définir</i>		
	G2-8h30	Le Jara depuis Irouléguay	Pierre Poux – Pierre Blanc	
	G3-9h	<i>A définir</i>		
	G4-9h30	Pays d'Orthe depuis Port de Lannes	Nino Sausset et Jacques Capitaine	11km – 80m 4h
	G5-9h30			
Vendredi 21	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 24	9h	Programmation		
Mardi 25	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : Jean Michel Ithurria G2 : Hélène Dubès		
Mercredi 26	9h30	INSCRIPTIONS ET REINSCRIPTIONS		
Jeudi 27	G1-7h	Etcecartia depuis St Just Ibarre	Marc Léglize- Marcel Noblia – Jean-Claude Ithursarry	950m - 6h
	G2-8h30	San Anton depuis Mustuguy	Bruno Planté – Michelle Lassus	
	G3-9h	Autour de St Pee	Nino Sausset – Fabrice Augey	12Km –300m 4h30
	G4-9h30			
	G5-9h30			
Vendredi 28	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		