



PROGRAMME DU MOIS DE OCTOBRE 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 -

- **Marche douce** : Georges Thouron rappelle que ce groupe (dédié aux plus anciens) est aussi idéal pour ceux qui veulent reprendre doucement la randonnée après un problème de santé.
- **Nouvelles activités** :
 - **Gym douce** le mercredi matin : **contacter Pierre Poux** qui a déjà commencé à enregistrer les demandes.
 - **Informatique (linux)** : Pierre Blanc propose une formation pour débutants avec le système d'exploitation Linux. Ci-joint le programme des domaines abordés. Le nombre de participants est limité à 10. Les dates de la formation seront fixées en fonction des personnes intéressées et de la disponibilité de la salle le mercredi matin (probablement en alternance avec les activités manuelles). Ceux qui sont intéressés ou veulent des précisions complémentaires doivent contacter **contacter Pierre Blanc**.
- **Bowling** : reprise des séances les vendredis 5 et 19 octobre à 14h30 au bowling de Glain. Chaque adhérent de l'ARS est libre de participer à cette activité à raison d'une partie (prix spécial association : 4€) aux dates indiquées dans la programmation. Initiation au jeu rapide et simple à la portée de tous. Convivialité et bonne humeur assurées.
- **En cas d'accident** : Demander rapidement les papiers à remplir à **Guy Daurat**. Il est impératif de les envoyer à l'assureur dans un délai de **5 jours**.
- **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 Arrixague, 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>

Lundi 1 ^{er} OCTOBRE	9h	Le tour du Mondarrain depuis Legaré (un peu après)	Michelle Lassus et Pierre Poux	500m – 5h
Mardi 2	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 3	9h30	Activités manuelles		
Jeudi 4	G1-8h	La Rhune par l'arête d'Urkila depuis Sare	Jacques Lacaze et Jean-Michel Ithurria	850m – 6h
	G2-8h	Occabé depuis la cabane de Cize	Bruno Planté, Michelle Lassus, Babeth Bellegarde et Laurent Bellecave	700m - 6 h
	G3-9h	Eznaur depuis Ascain	Pierre Poux, Lucien Canton et Louisette Izard	450m – 5h
	G4-9h30	Les hauts de Cames	Bernard Guériaud et Nino Sauset	140m - 6km
	Marche douce -9h30		Maraix d'Orx	Gérard Dubès et Jacques Capitaine
Vendredi 5	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) - Bowling		
Lundi 8	9h	Zugarramurdi depuis Urdax	Pierre Blanc et Pierre Poux	400m – 4h30
Mardi 9	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 10	9h30	Gym douce (accueil) - Informatique		
Jeudi 11 Pique nique au col de Mehatxe (apéro à partir de 12h30)	G1-8h	Depuis le pas de Roland	Pierre Blanc	900m – 6h50
	G2-8h30	Depuis Olhatia	Michelle Lassus et Babeth Bellegarde	700m – 6h
	G3-9h	Depuis le col des Veaux (par les Peñas)	Gilbert Blau, Pierre Poux et Louisette Izard	
	G4-9h30	Depuis le col des Veaux	Bernard Guériaud et Nino Sausset	150m
	Marche douce -9h30		Autour de Mehatxe	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 12	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 15	9h	Jaizkibel depuis le cap du figuier	Michelle Lassus et Pierre Poux	500m – 5h30
Mardi 16	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 17	9h30	Gym douce - Activités manuelles		
Jeudi 18	G1-7h30	Ortantzurieta depuis le col d'Arnustegi	Marc Léglize et Patrick Bernabé	900m – 7h
	G2-8h30	Buztancelay depuis Baigorri	Gilbert Blau et Lucien Canton	750m – 6h
	G3-9h	Tour de l' Harrihandi depuis Bidarray	Pierre Blanc et Pierre Poux	500m – 5h
	G4-9h30	Belvédère depuis Villefranque	Nino Sausset et Patrice Augéy	420m – 5h
	Marche douce -9h30		Labenne plage	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 19	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) - Bowling		
Lundi 22	9h	Programmation		
Mardi 23	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 24	9h30	Gym douce - Informatique (ou activités manuelles ?)		
Jeudi 25	G1-8h	Monhoa depuis Guermiette	Gilbert Blau et Joël Gor	800m – 6h30
	G2-8h	Behorlegi depuis la cote 742	Claudie Diriberri et Lucien Canton	750m – 6h
	G3-8h30	Ithurruburu depuis Korota	Marc Léglize et Patrik Bernabé	500m – 6h
	G4-9h30	Le Tuc des 9 églises	Bernard Guériaud et Louisette Izard	9km – 3h
	Marche douce -9h30		Ardanavy	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 26	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 29	9h	Mandale depuis Herboure	Pierre Blanc et Michelle Lassus	500m – 6h20
Mardi 30	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 31	9h30	Gym douce - Activités manuelles (ou informatique ?)		