



PROGRAMME DU MOIS DE JANVIER 2019

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 -

- **Gym douce et Yoga** : en alternance un mercredi sur deux.
Gym douce : 9h30 et 10h30 – 10€ pour l'année
Yoga : 10h30 et 11h30 – 40€ par trimestre
- **Appel à candidatures pour le CA de l'ARS** :
A l'occasion de la prochaine assemblée générale (le 28 février), un tiers des membres du CA doit être renouvelé. Compte tenu des défections (raisons personnelles ou de santé), il faudrait au moins 5 nouveaux candidats (seule Odile Molina-Lira, sortante, se représente).
- **RAPPEL** : Les **programmes** sont disponibles sur le blog (au cas où vous ne les recevriez pas par mail, car pris pour des spams). Et n'hésitez pas à signaler (ars-bayonne@orange.fr) si vous apprenez que vous n'avez pas reçu tel ou tel message d'information.

- 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).
- **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**.
- **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>

Mercredi 2 JANVIER	VACANCES			
Jeudi 3				
Vendredi 4	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 7	9h	Larla depuis St Martin d'Arrossa	Pierre Blanc et Lucien Canton	600m – 6h
Mardi 8	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat		G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : G. ou H. Dubès et Marie Fleurentdidier
Mercredi 9	9h30 et 10h30 : Gym douce		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 10	G1-8h	Azketa depuis Etchalar	Marc Léglize et Jean-Claude Ithursarry	900m – 6h
	G2-8h30	Irubelakaskoa depuis le col d'Itzulegi	Bruno Planté-Bordeneuve et Lucien Canton	650m – 6h30
	G3-9h	Baigura depuis la base de loisirs	Jacques Lacaze et Fabrice Augey	550m – 6h
	G4-9h30	Les barthes de Saubusse depuis le port	Bernard Guériaud et Hélène Dubès	9km
	Marche douce - 9h30		Tarnos depuis le chemin des allemands	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 11	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		14h30 : Bowling
Lundi 14	8h30	Atxuela depuis Azpilkueta	Claudie Diriberry et Céline Duplat	600m– 12km
Mardi 15	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat		G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Marie Fleurentdidier
Mercredi 16	10h30 et 11h30 : Yoga		9h30 : Informatique	
Jeudi 17	G1-8h	Mondarrain depuis Pinodieta	Pierre Blanc et Jean-Claude Ithursarry	900m – 6h
	G2-8h30	Antsestegi depuis Otxondo	Bruno Planté-Bordeneuve et Babeth Bellegarde	650m – 6h
	G3-9h	Lac de Domiko depuis le col d'Agina	Pierre Poux et Lucien Canton	450m – 5h
	G4-9h30	Le tour de Labastide Clairence	Bernard Guériaud et Jean Subsol	200m – 5km
	Marche douce - 9h30		Port de Lannes	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 18	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 21	9h	Fague depuis Lizuniaga	Claudie Diriberry et Céline Duplat	600m– 12km
Mardi 22	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat		G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : G. ou H. Dubès et Marie Fleurentdidier
Mercredi 23	9h30 et 10h30 : Gym douce		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 24	G1-8h	Toutouya depuis Urdos	Marc Léglize et Jean-Claude Ithursarry	900m – 6h
	G2-8h30	Haltzamendi depuis Ossès	Bruno Planté-Bordeneuve, Lucien Canton et Babeth Bellegarde	750m – 6h30
	G3-9h	Ursuya depuis Urcuray	Pierre Poux, Pierre Blanc et Pierre Lesne	600m – 6h
	G4-9h30	Les hauts d'Ayherre	Bernard Guériaud, Jean Subsol et Fabrice Augey	320m – 8km
	Marche douce - 9h30		Le lac de Vieux Boucau	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 25	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		14h30 : Bowling
Lundi 28	9h	Programmation + CA		
Mardi 29	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat		G2 : G. ou H. Dubès et Marie Fleurentdidier
Mercredi 30	10h30 et 11h30 : Yoga		9h30 : lecture cartes, GPS	
Jeudi 31	G1-8h	Buztancelay depuis Saint Etienne de Baigorri	Marc Léglize, Lucien Canton et Jean-Claude Ithursarry	900m – 6h
	G2-8h30	Flancs du Mondarrain depuis Pinodieta	Bruno Planté-Bordeneuve et Babeth Bellegarde	800m – 6h30
	G3-9h	Mandale depuis Vera	Pierre Lesne et Fabrice Augey	600m – 6h
	G4-9h30	Vers le gave d'Oloron depuis Escos	Bernard Guériaud et Jean Subsol	9km
	Marche douce - 9h30		Belekarre depuis Kosteletea	Georges Thouron et Jacques Capitaine