



# PROGRAMME DU MOIS DE FEVRIER 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 -

➤ **28 février** : AG de l'ARS à 9h30 à la Maison Des Associations de Bayonne - **Convocation jointe**

☞ **Renouvellement du bureau (voir convocation)**

☞ **Repas sur place à 13h**

### MENU

Pétillant à la crème de pêches

Assiette des Pyrénées :

(Verrine piperade œuf brouillé, boudin basque, terrine de campagne, jambon de Bayonne)

Magret de canard des Landes à la plancha, crème de cèpes et sa garniture

Fromage de brebis et sa confiture de cerises noires

Charlotte aux poires et son coulis de fruits rouges

Vin rouge Bordeaux supérieur et rosé supérieur Pays d'OC, eau, Café, pain

Inscription au repas **au plus tard le 18 février**

- **par mail** (ou téléphone) au secrétariat (pour établir la liste des présents)
- **et un chèque** libellé au nom de l'ARS Bayonne à envoyer ou déposer à la Maison Des Associations (pour le trésorier).

Prix spécial pour l'ARS : 25€

☞ **Après-midi dansant**

➤ **7 mars** : AG du CODERS64 à Pignada – **détails dans un prochain mail.**

## - INFOS PERMANENTES -

- 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](mailto:ars-bayonne@orange.fr)) si vous apprenez que vous n'avez pas reçu tel ou tel message d'information.
- **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](mailto: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>

Vendredi 1 <sup>er</sup> FEVRIER	14h	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 4	<b>8h30</b>	Gatare depuis Ahaxe	Claudie Diriberry et Céline Duplat	600m – 12km
Mardi 5	9h 9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat</b>		<b>G1</b> : Marcel Noblia <b>G2</b> : Marie Fleurentdidier et Hall Masterson
Mercredi 6	9h30 et 10h30 : <b>Gym douce</b>		9h30 : <b>Activités créatives</b>	
Jeudi 7	G1-8h	<b>Mondarrain</b> depuis Pinodieta		Pierre Blanc et Jean-Claude Ithursarry 900m – 6h
	G2-8h30	<b>Antsestegi</b> depuis Otxondo		Bruno Planté-Bordeneuve, Babeth Bellegarde et Michelle Lassus 650m – 6h
	G3-9h	<b>Lac de Domiko</b> depuis le col d'Agina		Pierre Poux et Lucien Canton 450m – 5h
	G4-9h30	Le tour de <b>Labastide Clairence</b>		Bernard Guériaud et Jean Subsol 200m – 5km
	Marche douce - 9h30		Tarnos depuis le chemin des allemands	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 8	14h	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		14h30 : <b>Bowling</b>
Lundi 11	9h	Erebi depuis Dancharia	Pierre Poux et Pierre Blanc	550m – 6h30
Mardi 12	9h 9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat</b>		<b>G1</b> : Jean-Michel Ithurria <b>G2</b> : G. ou H. Dubès
Mercredi 13	10h30 et 11h30 : <b>Yoga</b>		9h30 : <b>Informatique</b>	
Jeudi 14	G1-8h	<b>Toutoulya</b> depuis Urdos		Marc Légize et Jean-Claude Ithursarry 900m – 6h
	G2-8h30	<b>Haltzamendi</b> depuis Ossès		Bruno Planté-Bordeneuve, Lucien Canton et Babeth Bellegarde 750m – 6h30
	G3-9h	<b>Mandala</b> depuis Vera		Pierre Lesne et Louissette Izard 600m – 6h
	G4-9h30	<b>Les hauts d'Ayherre</b>	Jean Subsol et Fabrice Augey 320m – 8km	
	Marche douce - 9h30		<b>Port de Lannes</b>	
Vendredi 15	14h	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 18	9h	Fague depuis Lizuniaga	Claudie Diriberry et Céline Duplat	600m – 12km
Mardi 19	9h 9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat</b>		<b>G1</b> : Jean-Michel Ithurria <b>G2</b> : G. ou H. Dubès et Marie Fleurentdidier
Mercredi 20	9h30 et 10h30 : <b>Gym douce</b>		9h30 : <b>Activités créatives</b>	
Jeudi 21	G1-8h	<b>Palombières de Sare</b> depuis Xabalo		Marc Légize, Jean-Claude Ithursarry et Patrick Bernabé 700m – 6h
	G2-8h30	<b>Irubelakaskoa</b> depuis le col d'Itzulegi		Bruno Planté-Bordeneuve, Babeth Bellegarde et Lucien Canton 650m – 6h30
	G3-9h	<b>Col d'Elhorrieta</b> depuis le col d'Ispegi		Jacques Lacaze et Pierre Poux 500m – 4h30
	G4-9h30	<b>Okalarre</b> depuis Ibardin		Jean Subsol et Nino Sausset
	Marche douce - 9h30		<b>Le lac de Vieux Boucau</b>	
Vendredi 22	14h	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 25	9h	<b>Programmation + CA</b>		
Mardi 26	9h 9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat</b>		<b>G1</b> : Jean-Michel Ithurria <b>G2</b> : G. ou H. Dubès et Marie Fleurentdidier
Mercredi 27	10h30 et 11h30 : <b>Yoga</b>		9h30 : <b>Informatique</b>	
Jeudi 28	<b>9h30</b>	<b>Accueil à la Maison des Associations</b>		
	<b>10h</b>	<b>AG</b>		
	<b>13h</b>	<b>Repas - Après-midi dansant</b>		