



PROGRAMME DU MOIS DE MARS 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 -

- **Jeudi 7 mars : AG du CODERS64** à Pignada
9h : Accueil des participants, café, etc...
9h30 : Regroupement selon l'activité choisie
13h : Repas sur place
15h : Assemblée générale.
Date limite d'inscription au plus tard le lundi 25 février
- **Jeudi 14 mars : G4-G5 Sortie Kiwis**
Visite de la ferme à Hastingués l'après-midi avec achat possible de kiwis (par sac de 5 kg au prix de 1€ le kg).
Date limite d'inscription au plus tard le jeudi 28 février.
- soit auprès de Georges Thouron
- soit par email auprès de Gisèle (emascla@aol.com)
- **Jeudi 28 mars : G4 Pays d'Orthe**
N'oubliez pas d'emporter des jumelles pour l'observation des oiseaux

- INFOS PERMANENTES -

- Les **programmes** sont disponibles sur le blog (au cas où vous ne les receviez 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.
- **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 : vérifiez 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} MARS	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 4	9h	Col de Gorospil depuis le col de Légaré	Pierre Blanc et Michelle Lassus	14km – 6h30
Mardi 5	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : Jean-Michel Ithurria et Marcel Noblia G2 : Hélène et Gérard Dubès		
Mercredi 6	9h30 et 10h30 : Gym douce (avec Pierre Lesne)		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 7 AG CODERS64	9h 9h30 13h 15h	Accueil des participants Regroupement selon l'activité choisie Repas Assemblée Générale		
Vendredi 8	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	14h30 : Bowling	
Lundi 11	9h	Le littoral depuis le cap du Figuier	Michelle Lassus et Céline Duplat	500m – 5h
Mardi 12	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G2 : G. ou H. Dubès et Marie Fleurentdidier		
Mercredi 13	10h30 et 11h30 : Yoga		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 14	G1/G2 8h30	Peñas d'Itxusi depuis Olhatia	Michelle Lassus, Bruno Planté-B., Babeth Bellegarde et Jacques Goyetche	700m – 6h
	G3-9h	Askoa depuis Etchalar	Jacque Lacaze et Louissette Izard	550m – 5h30
	G4-9h30	Sorde l'Abbaye Gave d'Oloron et visite Kiwis		Bernard Guériaud et Jean Subsol
	Marche douce - 9h30		Sortie kiwis	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 15	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 18	9h	Suhalmendi depuis Ibarron	Michelle Lassus et Céline Duplat	450m – 5h
Mardi 19	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : Jean-Michel Ithurria et Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier		
Mercredi 20	9h30 et 10h30 : Gym douce		9h30 : Informatique	
Jeudi 21	G1-8h	Baigura depuis Ossès	Marcel Noblia, Jacques Goyetche et Jean-Claude Ithursarry	800m – 6h
	G2-8h30	Gorospil depuis Urdax	Bruno Planté-Bordeneuve, Michelle Lassus et Babeth Bellegarde	750m – 6h
	G3-9h	Le littoral depuis le cap du Figuier	Marc Léglize, Gilbert Blau et Patrick Bernabé	500m – 5h
	G4-9h30	Arizcun depuis Amaiur	Nino Sausset	200m – 9km
	Marche douce - 9h30		Amaiur	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 22	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		14h30 : Bowling
Lundi 25	9h	Programmation - CA		
Mardi 26	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : Jean-Michel Ithurria et Marcel Noblia G2 : G. ou H. Dubès et Marie Fleurentdidier		
Mercredi 27	10h30 et 11h30 : Yoga		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 28	G1-8h	Mendimotxa depuis Saint Etienne de Baigorry (cote 521)	Marc Léglize, Patrick Bernabé et Jean-Claude Ithursarry	900m – 6h30
	G2-8h30	Larla depuis Bidarray	Bruno Planté-Bordeneuve, Babeth Bellegarde et Michelle Lassus	800m – 6h
	G3-9h	Harriondo depuis Bidarray	Pierre Poux, Lucien Canton et Louissette Izard	500m – 5h30
	G4-9h30	Pays d'Orthe depuis Port de Lannes		Nino Sausset et Bernard Guériaud
	Marche douce - 9h30		Ondres	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 29	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		