



## PROGRAMME DU MOIS DE JUIN 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 -

- **Mardi 25 juin** : repas Marche Nordique (et + si affinités...) - prix : 20€  
S'inscrire **avant le 30 mai** auprès de Marie Fleurentdidier.
- **Pic-nic** de fin de saison le **11 juillet** (au col d'Otxondo)  
Jean-Michel et Marcel nous ont établi un menu qui restera secret (si possible) mais faites-leur confiance...  
Le prix est de 11€ et comprend :  
Apéro - Entrée - Plat - Fromage - Dessert - Café - VIN et +++  
*Prévoir son basso berri et une assiette plutôt rigide et ses couverts (par souci écologique il n'y aura pas de verres et assiettes plastiques).*  
S'inscrire par mail auprès du secrétariat (ars-bayonne@orange.fr) **et** déposer un chèque de 11€ à l'ordre de l'ARS-BAYONNE à la Maison Des Associations **avant le 24 juin** (par tel uniquement si vous n'avez pas de mail).
- **Judi 18 juillet** sortie en bus à **Cauterets** pour les groupes **G3, G4 et G5**.  
S'inscrire par mail (en précisant bien le groupe auquel on appartient habituellement) auprès de Georgina LACROUTE : pat.lce@modulonet.fr  
Une participation de 5€ sera exigée le jour de la sortie.
- **G1/G2** : Des sorties supplémentaires sont prévues en juin, juillet, août et début septembre :  
Mardi **11 juin** et mardi **18 juin** – **G1** - (voir programme ci-après)  
Pour les randos ci-dessous, **voir les détails dans le mail du 23/04** (intitulé : **tr: rectif programme de mai et randos d'été**)  
Inscription obligatoire (nombre de places limité) auprès de Patrick Bernabé (E mail : catpat.b@cegetel.net)  
Vendredi **19 juillet** : **col d'Acher** pour le **G2** et le **G1** – 2 randos  
Jeudi **25 juillet** : **lac Respomuso** depuis Sallent de Gallego  
Jeudi **8 août** : **lac d'Isabe**  
Mardi **3 septembre** : **pic des 3 rois**
- **Matemale** : Pierre Poux organise un séjour à Matemale du **samedi 31 août au samedi 7 septembre 2019**.  
Le niveau sera celui des groupes 2 et 3 mais un adhérent qui marche habituellement au groupe 1 et qui se plie au rythme de l'ensemble sera bien sûr accepté.  
S'inscrire par mail auprès de Pierre : **pouxpierre@free.fr**
- **Formations** : Marie-José Orduna va faire la formation pour la Gym douce et Patrick Moglia pour la marche nordique.

### - Divers -

- **IMPORTANT** : beaucoup de randonnées se faisant à cheval sur la frontière ou en Espagne, il est **obligatoire** pour chaque rando d'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.
- Pour toute **annulation de randonnée**, envoyer un SMS sur le portable de Jacques CAPITAINE 06 12 67 39 56 et un mail à ars-bayonne@orange.fr.
- **Gym Douce** : devant le succès de cette activité, il serait souhaitable qu'il y ait d'autres animateurs pour relayer Pierre. Ceux que cette formation intéresse peuvent contacter Pierre Lesne ou Pierre Poux.
- Le CODERS manque d'**instructeurs fédéraux**, les volontaires peuvent faire acte de candidature auprès de Pierre LESNE ou Hélène DUBES.
- **Partenariats** : Sur présentation de la licence FFRS, vous pouvez bénéficier de tarifs préférentiels chez :  
Thalmar et Athlantal (-10%) – tickets pour le lagon : 13€  
Décathlon (-10% sur certains articles), InterSport (-15%), et GO SPORT à Ametzondo (-15%)  
Voyages Verdier (-5%)
- **Programmation de septembre** : le lundi **22 juillet 2019** au **Conseil Départemental à Bayonne** (salle réservée au nom du CODERS).

### - INFOS PERMANENTES - (voir programmes précédents)

Lundi 3 JUIN	9h	Xareta depuis Ainhoa	Michelle Lassus et Celine Duplat	500m – 6h
Mardi 4	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithuria et Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier et Hall Masterson	
Mercredi 5	9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30 : Gym douce		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 6	G1-8h	Jara depuis Eyeralde	Marcel Noblia, Jean-Claude Ithursarry et Jacques Goyetche	800m – 6h
	G2-8h30	Baigura depuis Oihanetcheberria	Lucien Canton et Babeth Bellegarde	750m – 6h
	G3-9h	Argibel depuis Les Aldudes	Hall Masterson, Gilbert Blau et Louissette Izard	650m-6h
	G4-9h30	Entre 2 gaves depuis St Cricq du gave	Nino Sauset et Jean Subsol	180m– 12km
	Marche douce - 9h30		Vers l'Antxastegi	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 7	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	Bowling à Glain	
Lundi 10	FERIE			
Mardi 11	G1-7h	Pic Otchogorrignaga depuis la piste forestière de Pista	Marc Léglize et Patrick Bernabé	1200m – 8h
	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier et Hall Masterson	
Mercredi 12	10h30à 11h30 et 11h30 à 12h30 : Yoga		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 13	G1-7h30	Pic de Txindoki	Marc Léglize et Patrick Bernabé	900m – 6h
	G2-8h30	Autza depuis Ispegi	Bruno Planté-Bordeneuve et Babeth Bellegarde	810m – 6h
	G3-9h	Pinodieta depuis Amotz	Hall et Maïté Masterson	500m – 5h
	G4-9h30	Gave d'Oloron depuis Escos	Jean Subsol et Beñat Lamagdelaine	10km – 4h
	Marche douce - 9h30		Le long de l'Adour depuis le Lazaret	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 14	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 17	9h	Tour de l'Atxanga depuis Sare	Michelle Lassus et Céline Duplat	600m – 6h
Mardi 18	G1-7h	Pic Aizkorri	Marc Léglize et Patrick Bernabé	850m – 7h
	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier et Hall Masterson	
Mercredi 19	9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30 : Gym douce		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 20	G1-8h	Trempeta depuis St Etienne de Baigorri	Marcel Noblia, Jean-Claude Ithursarry et Jacques Goyetche	850m – 6h30
	G2-8h	Agiaña depuis Vera	Bruno Planté-Bordeneuve, Babeth Bellegarde et Lucien Canton	750m – 6h
	G3-9h	Tour de l'Axuria depuis Zugarramurdi	Pierre Lesne et Louissette Izard	500m – 5h30
	G4-9h30	Pointe de Bioznar depuis Justiz	Jean Subsol et Maïté Masterson	
	Marche douce - 9h30		Courant d'Huchet	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 21	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 24	9h	Programmation		
Mardi 25	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat <i>repas commun (voir infos)</i>	G1 : Jean-Michel Ithuria et Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier et Hall Masterson	
Mercredi 26	10h30à 11h30 et 11h30 à 12h30 : Yoga		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 27	G1-8h	Astate depuis Bidegalaza	Joël Gor et Jean-Claude Ithursarry	900m – 6h30
	G2-8h30	Jara depuis St Martin d'Arrosa	Bruno Planté-Bordeneuve et Babeth Bellegarde	710m – 6h
	G3-9h	Baigura depuis la base de loisirs	Pierre Blanc et Louissette Izard	600m – 5h
	9h30 G4 / Marche douce	Bois de Saint-Pée pic-nic à la cabane des chasseurs		
Vendredi 28	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	Bowling à Glain	