



## PROGRAMME DU MOIS DE OCTOBRE 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 -

- **ATTENTION** : Les licences (et assurances) 2018/2019 ne sont plus valides à compter du 1<sup>er</sup> octobre. Donc ne pas faire de rando avant de s'être réinscrit.
- **Marche douce** : Le lieu de la rando sera désormais défini au moment du départ de Glain.
- **Repas de LURAMA** – Vous trouverez en pièce jointe l'invitation pour LURAMA les 8 et 9 Novembre.  
Afin de regrouper les entrées, s'inscrire **par mail** auprès de Louissette Izard ([louissette.izard@sfr.fr](mailto:louissette.izard@sfr.fr)) ou Georgina Lacroute ([pat.lce@modulonet.fr](mailto:pat.lce@modulonet.fr)) **et avec un chèque** de 14€ (vendredi midi 8/11) ou 16€ (samedi midi 9/11) à l'ordre de ARS-BAYONNE à envoyer ou déposer à la maison des associations. Date limite d'inscription le 18 octobre.
- **Repas de fin d'année le 12 décembre** à Gamia : date limite d'inscription le 31 octobre avec un **mail** à Georgina **et un chèque** de 30€ à l'ordre de ARS-BAYONNE à envoyer ou déposer à la maison des associations. Bus à la charge de l'ARS.

Menu : Velouté de potiron aux copeaux de châtaignes  
Filet de bar grillé au sel de cabernet polenta de grand roux  
Croustillant de canard aux 4 épices et garniture  
Assortiment de desserts maison.

- **Commission animations** : La commission animation regroupe quelques membres du CA et accueille les adhérents qui ont des propositions à faire et souhaitent participer. Contacter un des membres de la commission (liste animateurs et CA jointe).
- **PSC1** - Formation aux premiers secours – cette formation très utile est proposée à **tous les adhérents qui le souhaitent, à la charge de l'ARS**. Contacter Hélène Dubès.
- Vous trouverez en pièce jointe avec ce programme les infos permanentes à conserver (et relire...) ainsi que les coordonnées des animateurs et des membres du CA.

### - RAPPELS -

- **L'ARS manque d'animateurs de rando ou autres activités, les volontaires peuvent faire acte de candidature auprès des Animateurs, de Pierre LESNE ou Hélène DUBES.**
- Le **CODERS** manque d'**instructeurs fédéraux**, les volontaires peuvent faire acte de candidature auprès de Pierre LESNE ou Hélène DUBES.

Mardi 1 <sup>er</sup> OCTOBRE	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier
Mercredi 2	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h
Jeudi 3	G1-7h30	Pic d'Orhy depuis Organbidea	Marc Léglize et Patrick Bernabé 900m – 7h
	G2-8h	Col de Burdin Curutcheta depuis Urepel	Claudie Diriberry et Pierre Blanc 650m 14km
	G3-9h	Jara depuis St-Martin d'Arrossa	Hall Masterson, Gilbert Blau et Louissette Izard 600m – 6h
	G4-9h30	Le tour de l'Ezcondray depuis Itxasou	Bernard Guériaud et Gérard Dubès 500m – 5h
	Marche douce - 9h30		Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 4	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	
Lundi 7	9h	Col d'Amezqueta depuis Itxassou	Gérard Dubès et Maïté Masterson 600m – 6h
Mardi 8	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier, H. et G. Dubès
Mercredi 9	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h
Jeudi 10	G1-8h	Irubela Kaskoa depuis Basasagar	Marc Léglise et Patrick Bernabé 950m – 7h
	G2-8h	Sources de la Bidouze depuis St Just Ibare	Bruno Planté-Bordeneuve et Babeth Bellegarde 750m – 6h
	G3-9h	Hurbeleta depuis Urdos	Hall et Maïté Masterson, Pierre Lesne 500m – 5h
	G4-9h30	Les landes d'Isturitz depuis l'église	Nino Sausset, Bernard Guériaud et Jean Subsol 260m– 10km
	Marche douce - 9h30		Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 11	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	
Lundi 14	9h	Aradoy depuis Ispoure	Pierre Blanc et Louissette Izard
Mardi 15	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier, H. et G. Dubès
Mercredi 16	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h
Jeudi 17	G1-8h	Ibardin depuis Biriadou	Jean-Claude Ithursarry et Marcel Noblia 850m – 7h
	G2-7h30	Okabe depuis le chalet Pedro	Bruno P.-B. et Babeth Bellegarde 700m – 6h
	G3-9h	Jaizkibel depuis Guadalupe	Gérard et Hélène Dubès 600m – 6h30
	G4-9h30	A définir	Bernard Guériaud et Jean Subsol
	Marche douce - 9h30		Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 18	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	
Lundi 21	8h	Pic d'Orisson depuis la cote 940	Claudie Diriberry et 500m– 12km
Mardi 22	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier, H. et G. Dubès
Mercredi 23	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h
Jeudi 24	G1-8h	Peña de Alba depuis Beartzun	Jean-Claude Ithursarry, Marcel Noblia et Jacques Goyetche 850m – 7h
	G2-8h30	Astate depuis Urdos	Bruno P.-B. et Babeth Bellegarde 800m – 6h
	G3-9h	Flancs de l'Iparla depuis Bidarray	Louissette Izard et Pierre Lesne 550m – 6h
	G4-9h30	A définir	Bernard Guériaud et Jean Subsol
	Marche douce - 9h30		Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 25	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	
Lundi 28	9h	Programmation	
Mardi 29	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier, H. et G. Dubès
Mercredi 30	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h
Jeudi 31	G1-8h	Baïgura depuis la Chapelle St Vincent	Jean-Claude Ithursarry, Marcel Noblia et Jacques Goyetche 800m – 7h
	G2-8h30	Petite Rhune depuis Trabenia	Pierre Blanc et Babeth Bellegarde 750m – 6h30
	G3-9h	Ursuya depuis Urcuray	Patrick Bernabé et Marc Léglize 600m – 6h
	G4-9h30	A définir	Bernard Guériaud et Jean Subsol
	Marche douce - 9h30		Georges Thouron et Jacques Capitaine