



PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE 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 -

- Jacques GOYETCHE a obtenu son diplôme d'animateur.
- Tous les **nouveaux adhérents** qui ont fait leur rando d'essai au groupe 3, doivent ensuite s'orienter vers le groupe qui convient le mieux à leurs capacités parmi les groupes 1, 2 ou 3, mais ils ne peuvent participer aux randos du groupe 4 (réservé aux anciens et aux convalescents).
- **Marche nordique** : les inscriptions sont nombreuses, la constitution d'un groupe supplémentaire est à l'étude.
- **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.
Le 14 novembre dix adhérents suivront cette formation, ils seront contactés par mail.
- **L'AG de l'ARS** aura lieu le jeudi 30 janvier 2020 à la maison des associations.
- **L'AG du CODERS** aura lieu le jeudi 2 avril 2020 à Hendaye

- 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.

Lundi 4 NOVEMBRE	9h	Tour d' Altxanga depuis Sare	Michelle Lassus et Céline Duplat	600m-5h30
Mardi 5	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Jean Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier	
Mercredi 6	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
Jeudi 7	G1-8h	Beillurti depuis Arnéguy	Joël Gor – Marc Léglise Jean-Michel Iturria	900m-6h30
	G2-8h30	Bizkailuze depuis Dancharia	Babeth Bellegarde - Michelle Lassus Bruno Planté-Bordeneuve	700m-6h
	G3-9h	Mondarrain depuis Burkaitz	Fabrice Augey – Jacques Lacaze Pierre Lesne	500m-5h
	G4-9h30	Col de Galarze depuis col de Gaztigar (Bidarray)	Louissette Izard- Bernard Guériaud Jean Subsol	300m- 4h
	Marche douce - 9h30		A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 8	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Mardi 12	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier	
Mercredi 13	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
Jeudi 14	G1-8h	Ibardin depuis Birriatou	Jacques Goyetche - Marcel Noblia Jean-Claude Ithursarry	850m-6h
	G2-8h30	Buztanzelay depuis St Etienne de Baigorri	Lucien Canton - Babeth Bellegarde Bruno Planté-Bordeneuve	800m-6h30
	G3-9h	Adarre depuis Louhossoa	Hall Masterson – Pierre Lesne	500m – 5h
	G4-9h30	Suhalmendi depuis Ascain	Jean Subsol – Fabrice Augey Maité Masterson	430m – 4h
	Marche douce - 9h30		A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 15	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 18	9h	Mandale depuis douane Herboure	Michelle Lassus	600m – 5h30
Mardi 19	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier,	
Mercredi 20	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
Jeudi 21	G1-8h	Astate depuis ferme Bidegaina	Joël Gor – Marcel Noblia Jean-Michel Iturria	850m – 6h
	G2-8h30	De col en col depuis Sare	Babeth Bellegarde – Michelle Lassus Bruno Planté-Bordeneuve	700m – 6h
	G3-9h	Cascade Xorroxin depuis Gorostapolo	Lucien Canton- Hall Masterson Gilbert Blau	600m-6h30
	G4-9h30	Mendikure depuis base de loisir du Baigura	Bernard Guériaud – Jean Subsol Maité Masterson	350m – 7km
	Marche douce - 9h30		A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 22	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 25	9h	Programmation		
Mardi 26	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier,	
Mercredi 27	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
Jeudi 28	G1- 7h30	Mendaur depuis Sunbilla	Marcel Noblia – Joël Gor	1000m – 7h
	G2-8h30	Larla depuis Bidarray	Babeth Bellegarde – Michelle Lassus Bruno Planté-Bordeneuve	800m – 6h30
	G3-9h	Xoldokogaina depuis Hatingabaita	Louissette Izard - Lucien Canton Gilbert Blau – Hall Masterson	600m – 6h30
	G4-9h30	Pointe Biosnar depuis Justiz	Jean Subsol – Maité Masterson	8km
	Marche douce - 9h30		A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 29	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		