



PROGRAMME DU MOIS DE DECEMBRE 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 -

- **Mercredi 4 décembre** à 9h30 : **Initiation à l'informatique** avec Pierre Blanc - Inscriptions.
Cette initiation se fera à partir des ressources du Certificat Informatique Internet niveau 1, et comprend 5 domaines de compétences.
Limité à vous faire découvrir 2 domaines :
D1 : Environnement numérique évolutif.
D2 : Être responsable à l'ère du numérique.
Cette initiation aurait lieu 1 mercredi sur 2 de 9h30 à 12h. à Glain
Elle ne se fera que si il y a au minimum 7 auditeurs et sera limitée à 12 au maxi.
- Le **CODERS** propose de créer une **nouvelle activité** interclub (ou dans les clubs), les SMS (Section Multi-activité Séniors), activité physique pour un public ne pouvant plus pratiquer d'activité sportive, ou sur ordonnance médicale.
Une **présentation de cette activité** sera faite par Daniel Ghys, vice-président, **le mercredi 4 décembre à 9h30, salle Orys du Conseil Départemental** (allée des Platanes).
Hélène et Gérard Dubès ont déjà effectué la formation d'animateur de SMS – le CODERS recherche des animateurs et des "accompagnants" pour les aider.
- 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 -

- **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.
- 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.
- 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).
- **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).

Lundi 2 DECEMBRE	9h	Suhalmendi depuis Ibaron	Michel Lassus et Pierre Blanc	550m – 5h30
Mardi 3	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Jean Michel Iturria G2 : Maité Masterson	
Mercredi 4	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
	9h30 à 12h : Initiation à l'informatique – inscriptions (maison des associations)			
	9h30 à 12h : Présentation de l'activité SMS (Conseil général)			
Jeudi 5	G1-8h	Ibardin depuis Birriatou	Jacques Goyetche - Marcel Noblia Jean-Claude Ithursarry	850m-6h
	G2-8h30	Bizkailuze depuis Dancharia	Babeth Bellegarde - Michelle Lassus Bruno Planté-Bordeneuve	700m-6h
	G3-9h	Xoldokogaina depuis Hatingabaita	Louissette Izard - Lucien Canton Gilbert Blau – Hall Masterson	600m – 6h30
	G4-9h30	Suhalmendi depuis Ascain	Jean Subsol – Fabrice Augey Maité Masterson	430m – 4h
	Marche douce - 9h30		A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 6	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 9	9h	Balcons de l'Ursuya depuis Macaye	Michelle Lassus et Pierre Blanc	550m – 5h30
Mardi 10	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier	
Mercredi 11	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
Jeudi 12	REPAS DE FIN D'ANNEE à GAMIA – cf blog - Les inscrits recevront un mail de rappel.			
Vendredi 13	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 16	9h	Programmation		
Mardi 17	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier,	
Mercredi 18	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
Jeudi 19	G1-8h	La Rhune depuis Lizuniaga	Jean-Claude Ithursarry, Marcel Noblia et Joël Gor	1000m–6h30
	G2-8h30	Crêtes d'Harritzuri depuis Urcuray	Lucien Canton, Babeth Bellegarde, Michelle Lassus et Bruno Planté-Bordeneuve	700m – 6h30
	G3-9h	Mondarrain depuis Légaré	Fabrice Augey, Jacques Lacaze et Pierre Lesne	500m – 5h
	G4-9h30	Col de Galarze depuis col de Gaztigar (Bidarray)	Louissette Izard, Bernard Guériaud et Jean Subsol	300m- 4h
	Marche douce - 9h30		A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 20	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Du lundi 23/12 au mercredi 01/01 : VACANCES				