



PROGRAMME DU MOIS DE JANVIER 2020

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 31 janvier : **AG de l'ARS**

☞ **9h30** à la Maison Des Associations de Bayonne

☞ **Repas sur place**

MENU

Terrine de pressé de canard au foie gras, confiture d'oignon et pain aux figues,
chiffonade de jambon de Bayonne et quelques feuilles

Gigot d'agneau braisé, fondue d'échalottes, piquillos et sa garniture

Entremet mandarine chocolat blanc

Vin rouge Vin rosé Café

Inscription au repas **au plus tard le 20 JANVIER 2020**

- **par mail** (ou téléphone) au secrétariat (pour établir la liste des présents)
- **et un chèque de 22€** (Prix adhérent et conjoint non adhérent)
libellé au nom de l'**ARS Bayonne** à envoyer ou déposer à la Maison Des Associations (pour la trésorière).

➤ Accueil de deux futurs **animateurs** : Monique TAILLANDER pour la marche nordique
Patrick SAINT LEANDRE pour les randonnées

➤ Le **bowling** reprendra tous les vendredis à 14h à partir **du vendredi 7** février 2020.

➤ Pierre POUX organise un **séjour raquettes à Matemale** du 14 au 21 Mars 2020. Inscriptions possibles jusqu'au 15 janvier 2020.

➤ 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.

Vendredi 3 JANVIER	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 6	9h	Balcons de l'Ursuya depuis Macaye	Michelle Lassus - Pierre Blanc	550m-5h30
Mardi 7	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : Marcel Noblia - Jean Michel Iturria G2 : Maité Masterson - Fabrice Augey - Monique Taillander		
Mercredi 8	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
	9h30 -12h	Initiation à l'informatique avec Pierre Blanc		
Jeudi 9	G1-8h	Larro et Alkurruntz depuis Amaieur	Jacques Goyetche - JClaude Ithursarry	850m- 5h
	G2-8h30	Larla depuis Bidarray	Babeth Bellegarde - Michelle Lassus Bruno Planté-Bordeneuve	700m – 6h
	G3-9h	Atxulegui depuis Danxaria	Louissette Izard - Gilbert Blau - Lulu Canton	600m -6h
	G4-9h30	Tour du Mendibil depuis Urbia	Maité Masterson- Bernard Guériaud Fabrice Augey	100m – 5km
	Marche douce - 9h30		A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 10	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 13	9h	Altxanga depuis Ascain	Michèle Lassus – Pierre Blanc- Patrick Saint Léandre	550m-5h30
Mardi 14	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : Marcel Noblia et Jean-Michel Iturria G2 : Maité Masterson		
Mercredi 15	Gym douce – G1: 9h à 10h G2 : 10h à 11h avec Pierre Poux		Yoga – 11h à 12h	
Jeudi 16	G1-7h30	Mendaur depuis Sumbilla	Marc Légglise-Joel Gor- Marcel Noblia	1000m-7h
	G2-8h30	Irubelakakoa depuis Washington	Babeth Bellegarde – Lulu Canton Bruno Planté - Bordeneuve	700m -6h
	G3-9h	Crêtes d'Altxanga depuis Sare	Louissette Izard- Gilbert Blau – Pierre Lesne Pierre Poux	550m -6h
	G4-9h30	Chemin Larraldote depuis Arancou	Maite Masterson- Bernard Guériaud Patrick Saint Léandre	280m -9km
	Marche douce - 9h30		A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 17	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 20	9h	Le Galda depuis St Esteben	Pierre Blanc - Michelle Lassus	500m – 5h
Mardi 21	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1:Marcel Noblia - J-Michel Iturria - Monique Taillandier G2 : Marie Fleurentdidier – Maité Masterson		
Mercredi 22	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
	9h30 -12h	Initiation informatique avec Pierre Blanc		
Jeudi 23	G1-8h	Esteinumendy et Adarre depuis Louhossoa	Joël Gor – Jean-Claude Ithursarry Jacques Goyetche	850m-6h
	G2-8h30	Harrigorri depuis Ispégui	Babeth Bellegarde – Lulu Canton Bruno Planté-Bordeneuve	650m-6h
	G3-9h	Col d'Harrieta depuis Urdos	Jacques Lacaze – Fabrice Augey	600m-5h30
	G4-9h30	Sortie Kiwis	Bernard Guériaud – Louissette Izard	
	Marche douce - 9h30		Sortie Kiwis	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 24	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 27	9h	Programmation		
Mardi 28	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier Maité Masterson		
Mercredi 29	Gym douce – G1: 9h à 10h G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
Jeudi 30	9h30	ASSEMBLEE GENERALE		
Vendredi 31	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		