



PROGRAMME DU MOIS DE FEVRIER 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 -

- Marcel Noblia a eu son diplôme d'animateur marche nordique.
- Le **bowling** reprendra tous les vendredis à 14h à partir du vendredi 7 février 2020.
- Pierre BLANC propose une formation pour pratiquer **OPENRUNNER** (logiciels de cartes et de randos) les **Mercredis 12 et 26 février de 9h30 à 12h**.
- **Yoga** : pas de cours les mercredis 26 février et 4 mars (vacances scolaires).
- Le **séjour raquettes à Matemale** du 14 au 21 Mars 2020 a été annulé par manque d'inscrits.
- 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 Dubès.
- Le **CODERS** manque d'**instructeurs fédéraux**, les volontaires peuvent faire acte de candidature auprès de Pierre Lesne ou Hélène Dubès.
- 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.

Lundi 3 FEVRIER	9h	Lesaka depuis Vera	Michelle Lassus – Pierre Blanc	500m- 5h30
Mardi 4	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier – Maité Masterson	
Mercredi 5		Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h	Yoga – 11h à 12h	
	9h30 -12h	Initiation à l'informatique avec Pierre Blanc		
Jeudi 6	G1-8h	Pena de Alba depuis Behartzun	JC Ithursary – Jacques Goyetche	950m – 7h
	G2-8h30	Flancs de la rhune depuis Trabénia	Pierre Blanc – Patrick Bernabe	750m- 6h30
	G3-9h	Peñas d'Itsusi depuis le col des veaux	Lulu Canton – Gilbert Blau Louisette Izard	552m – 6h05
	G4-9h30	Sorde l'Abbaye	Bernard Guériaud - Fabrice Augey - Jean Subsol	8,5km . 2h30
	Marche douce - 9h30	A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine	
Vendredi 7	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	Bowling	
Lundi 10	9h	Zugarramurdi depuis Urdax	Michelle Lassus – Pierre Blanc	450m- 5h30
Mardi 11	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier – Maité Masterson	
Mercredi 5		Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h	Yoga – 11h à 12h	
	9h30 -12h	OPEN RUNNER avec Pierre Blanc		
Jeudi 13	G1-8h	Paramoudras depuis Zozio	Jacques Goyetche - JC Ithursary Marcel Noblia	15km- 800m
	G2-8h30	Harrigorri depuis Ispégui	Babeth Bellegarde – Lulu Canton Bruno Planté - Bordeneuve	650m- 6h
	G3-9h	Col d'Harriéta depuis Urdos	Fabrice Augey – Patrick Bernabe	600m – 5h30
	G4-9h30	Chateaux de la Bidouze depuis Bidache	Bernard Guériaud – Héléne Dubès	11km . 100m
	Marche douce - 9h30	A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine	
Vendredi 14	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	Bowling	
Lundi 17	9h	Le Zentinel depuis le col de Lizarrieta	Michelle Lassus – Pierre Blanc	450m- 6h
Mardi 18	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 J-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier – Maité Masterson	
Mercredi 19		Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h	Yoga – 11h à 12h	
	9h30 -12h	Initiation informatique avec Pierre Blanc		
Jeudi 20	G1-8h	Baigurra depuis Ossès	Patrick Bernabe - Jacques Goyetche - JC Ithursary	950m- 7h
	G2-8h30	Ibantelli depuis Sare	Babeth Bellegarde – Bruno Planté - Bordeneuve	750m- 6h
	G3-9h	Tour de l'Hariondi depuis Bidarray	Jacques Lacaze – Louisette Izard	600m – 5h30
	G4-9h30	Chapelle d'hambeltz	Jean Subsol – Fabrice Augey	6km-245m
	Marche douce - 9h30	A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine	
Vendredi 21	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	Bowling	
Lundi 24	9h	Programmation		
Mardi 25	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier- Maité Masterson	
Mercredi 5		Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		
	9h30 -12h	OPEN RUNNER avec Pierre Blanc		
Jeudi 27	G1-8h	Mendimotxa et Adarza depuis la cote 521 de Baigorri	Jacques Goyetche - JC Ithursary	1000m – 7h
	G2-8h30	Haltzamendi depuis Ossès	Bruno Planté - Bordeneuve – Lulu Canton - Michelle Lassus	750m- 6h
	G3-9h	Oxahandia et Ascombegui depuis le col des palombières Lantabat	Louisette Izard – Pierre Lesne	10km –450m
	G4-9h30	Gave d'Oloron depuis Escos	Bernard Guériaud – Jean Subsol	9km – 150m
	Marche douce - 9h30	A DEFINIR	Georges Thouron et Jacques Capitaine	
Vendredi 28	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	Bowling	