



## PROGRAMME DU MOIS DE MARS 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 -

- Le **blog ARS** ayant été piraté Jacques CAPITAINE demande que les photographes des randos envoient leurs photos à l'adresse suivante « [jakbay@free.fr](mailto:jakbay@free.fr) »
- Patrick MOGLIA fait une formation **d'animateur en marche nordique**
- Le **bowling** a repris tous les vendredis à **14h30** depuis le vendredi 7 février 2020.
- **Yoga** : pas de cours les mercredis 26 février et 4 mars (vacances scolaires).
- Le **séjour en vallée d'Ossau** du 31/08 au 02/09 est complet. Il y aura une liste d'attente (en cas de désistement)
- L'**AG du CODERS** aura lieu le jeudi 2 avril 2020 à Hendaye au Centre de vacances AZUREVA GALBARETA, 175, Bd de l'Empereur HENDAYE- PLAGES  
*En pièce jointe le programme de la journée.*  
*Pour les activités :*
  - 1- *Activités gratuites*
    - *Mini golf sur place (Matériel fourni)*
    - *Randonnées : Parc d'Abbadia , Maison du conservatoire du littoral*
  - 2 - *Visites*
    - *Château d'ABBADIA 7,50€*
    - *Ateliers PARIES à URRUGNE 5€*
    - *Cave EGIATEGIA à SOCOA 8€*

*Le repas sera sous forme de Buffet pour 24€*  
*Les inscriptions se font auprès de Georgina ([pat.ice@modulonet.fr](mailto:pat.ice@modulonet.fr) tél : 06 73 31 28 45) avec un chèque à l'ordre de l'ARS Bayonne, date limite d'inscription **26 février dernier délai.***

**Appel à candidatures** : c'est une année électorale pour le **Comité Directeur** du CODERS, tout adhérent licencié peut être candidat – contacter Pierre Lesne.

Les **candidatures** sont à transmettre au secrétariat ([ars-bayonne@orange.fr](mailto:ars-bayonne@orange.fr)) **avant le 15 mars.**

### 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.
- **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 2 MARS	9h	Zentinel depuis col de Lizarieta	Michelle Lassus – Pierre Blanc	450m-6h
Mardi 3	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean Michel Ithuria G2 : Marie Fleurentdidier – Maité Masterson	
Mercredi 4	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
	9h30 - 12h	Initiation à l'informatique avec Pierre Blanc		
Jeudi 5	G1-8h	Bustanzelhay depuis Baigorry	Marc Légglise - Patrick Bernabé - Jean Claude Ithursary	1000m-7h
	G2-8h30	Lizuniaga depuis Santa Barbara	Michelle Lassus – Lulu Canton	700m-7h
	G3-9h	Venta Yasola depuis Trabénia	Pierre Blanc – Louissette Izard	500m-5 h
	G4-9h30	Larla depuis Martiouenena	Bernard Gueriaud – Jean Subsol	300m-8km
	Marche douce - 9h30		Urt Georges Thouron et Jacques Capitaine	
Vendredi 6	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	14h30 Bowling	
Lundi 9	9h	Larla depuis st Martin d'Arrossa	Pierre Blanc	650m-6h30
Mardi 10	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier – Monique Taillandier	
Mercredi 11	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
	9h30 -	Réunion des inscrits au séjour BRETAGNE		
Jeudi 12	G1-8h	Iparla depuis Bidarray	Marc Légglise - Marcel Noblia - Patrick Bernabé	1000m-7h
	G2-8h30	Paramoudras – Jaizquibel depuis Guadeloupe	Bruno Planté –Bordeneuve- Babeth Bellegarde	500m-6h30
	G3-9h	Atxulegi depuis Dantxaria	Gilbert Blau- Lulu Canton – Louissette Izard	600m-6h
	G4-9h30	Croix des Anglais depuis Uztaritz	Jean Subsol – Maite Masterson	185m-10km
	Marche douce - 9h30		Plaine d'Ansot Jacques Capitaine	
Vendredi 13	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	14h30 Bowling	
Lundi 16	9h	Errebi depuis Dancharia	Pierre Blanc	600m-6h
Mardi 17	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 J-Michel Iturria- Patrick Moglia G2 : Marie Fleurentdidier – Monique Taillander	
Mercredi 18	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
	9h30 - 12h	Initiation informatique avec Pierre Blanc		
Jeudi 19	G1-8h	Bianditz depuis le col Agiña	Lulu Canton- Jean-Claude Ithursary- Joël Gor	900m-6h30
	G2-8h30	Oylarandoy depuis Baigorry	Bruno P.-B.et Babeth Bellegarde	500m-6h30
	G3-9h	Gainekoborda depuis Pinodieta	Pierre Poux- Patrick St Léandre	450m-5h
	G4-9h30	La grotte San Juan Xal depuis Arantza	Nino Sausset- Fabrice Augey- Jean Subsol	160m-7km
	Marche douce - 9h30		Vieux Boucau Georges Thouron et Jacques Capitaine	
Vendredi 20	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	14h30 Bowling	
Lundi 23	9h	Programmation		
Mardi 24	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia – Patrick Moglia G2 : Marie Fleurentdidier- Maite Masterson	
Mercredi 25	Gym douce - G1 : 9h à 10h - G2 : 10h à 11h		Yoga – 11h à 12h	
	9h30 - 12h	Réunion photographes avec Jacques CAPITAINÉ		
Jeudi 26	G1-8h	Izu depuis Artikutza	Alain Ducassou – Jean Claude Ithursary	850m-h
	G2-8h30	Bianditz/Errenga depuis Gardelko	Bruno Planté- Bordeneuve - Babeth Bellegarde – Lulu Canton	850m-6h
	G3-9h	Cascades Xorromin depuis Gorostapolo	Pierre Poux – Louissette Izard – Patrick St Léandre	400m-5h
	G4-9h30	Landes de Briscous	Nino Sausset – Fabrice Augey - Jean Subsol	200m-11km
	Marche douce - 9h30		Lac de Same Georges Thouron et Jacques Capitaine	
Vendredi 27	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	14h30 Bowling	
Lundi 30	9h	Zerkambide depuis Arrouxia	Pierre Blanc	550m-6h