



PROGRAMME DU MOIS DE AVRIL 2015

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 -

- **9 avril : repas du G3 chez MUNTXXO à Urdax.** S'inscrire auprès de Concetta Berreteaga **au plus tard lundi 6 avril**. Règlement en espèce sur place : 18€. Rendez-vous à 13h sur place en cas de mauvais temps.
- **16 avril : AG CODERS à la maison des Associations de Bayonne**
Venez nombreux – c'est important pour l'ARS et en plus c'est nous qui nous occupons de l'organisation cette année.
Mot du président, programme des activités et ordre du jour en pièces annexes.
- **RAPPEL** : les randonnées du **lundi** sont du niveau du **groupe 3** : environ 500m – 5h
- En cas d'annulation des randos le jeudi, et si le temps se lève l'après-midi, René DAUVIN propose une marche nordique à Capbreton. Le contacter impérativement si vous êtes intéressé.
- N'oubliez pas de vous servir de votre **carte d'adhérent!** elle peut vous apporter des réductions dans les magasins, ou pour vos voyages, sportifs ou non...
- **Samedi 30 mai** : Repas de fin d'année chez KATINA à St Martin d'Arrossa.
Menu :
Kyr
Garbure maison
Assiette de jambon de Bayonne et son médaillon de foie gras
Confit de canard - gratin dauphinois
Fromage de brebis et sa confiture maison
Gâteau basque maison
(café, vin rouge et rosé compris)

Prix: 23€ par adhérent (plus 3€ à charge de l'ARS)
Inscription par mail ou téléphone auprès d'André Hourdebaigt **avant le 22 mai**. Chèque au nom de l'ARS à envoyer ou déposer à la Maison des Association.

- RAPPELS -

- **ATTENTION !** : Vérifier l'heure de départ des randonnées chaque semaine!
- **IMPORTANT** : beaucoup de randonnées se faisant à cheval sur la frontière ou en Espagne, il est recommandé de toujours avoir sur soi sa Carte Européenne d'Assurance Maladie (vérifier la date de validité), pour ne pas avoir à faire l'avance des soins en cas d'accident.
- **Sécurité – rappel** : en randonnée, toujours avoir avec soi la liste et les **coordonnées des animateurs**.
Sur la route (hors agglomération - pas de bas-côté ou de trottoir) circuler *en file indienne sur le côté gauche*.
Il est rappelé qu'il est impératif de **suivre les consignes** données par les animateurs (un animateur devant, un derrière). Restez disciplinés, surtout quand le groupe est nombreux et que le sentier est difficile.
- **N'oubliez pas de consulter le blog et le courriel** le jeudi et le lundi matin avant de partir pour savoir si la randonnée n'a pas été annulée (ou modifiée).
- **Co-voiturage randonnées** : Le rendez-vous est au parking de la **Marouette**, rond-point de Lachepaillet, Boulevard Aritxague, pour les départs le **lundi** et le **jeudi à 8h, 8h30 et 9h** (G1-G2-G3). Le rendez-vous pour les groupes du **jeudi à 9h30** (G4-G5) est au parking de **Glain**.
- **Marche Nordique** le mardi (ou le lundi) : vérifier **l'heure, le matin ou l'après-midi**. Pas de covoiturage, rendez-vous sur place.

Lundi 30	9h	Erintzu depuis la douane d'Ibardin	Pierre Blanc et Pierre Poux	400m – 5h
Mardi 31	14h30	Marche nordique – Pignada	Gérard Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 1er	9h30-12h	Self défense + activités manuelles		
Jeudi 2	G1-8h	Azkope depuis Ihizuki	Beñat Lamagdelaine, Gilbert Blau et Jean-Michel Iturria	800m – 6h
	G2-8h30	Baigura depuis Ohianetxeberria	Claudie Diriberry, Michelle Lassus et Céline Duplat	750m – 6h
	G3-9h	Tour de l'Ursuya depuis Macaye	Nino Sausset et Gérard Dubès	500m – 5h30
	G4-9h30	Borne 65 depuis Ainhoa	Bernard Guériaud et Jacques Capitaine	250m – 10km
	G5-9h30	Saïberry depuis Lizarieta	Georges Thouron et Hélène Dubès	
Vendredi 3	14h30	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 6	9h	PAQUES		
Mardi 7	14h30	Marche nordique – Berges de l'Aran	Lucien Canton	
Mercredi 8	9h30-12h	Activités manuelles		
Jeudi 9	G1-8h	Beillurti depuis Arneguy	Joël Gor et Hall Masterson	1000m – 6h
	G2-8h30	Buztancelay depuis St E. de Baïgorry	Lucien Canton et Marc Léglise	900m – 6h30
	G3-9h	Otxondo depuis Urdax	Monique Maumy et Nino Sausset	300m – 2h30
	G4-9h	Pasajes – Donosti depuis Hendaye (TOPO : 5€)	Pierre Poux et Jean Subsol	120m – 5h
	G5-9h30	Circuit de Bidache	Georges Thouron et Bernard Guériaud	
Vendredi 10	14h30	Péтанque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 13	9h	L'Adarré depuis Louhossoa	Nicole Cazaux-Safores et Pierre Poux	500m – 5h
Mardi 14	14h30	Marche nordique – Pignada – parking Orok bat	Gérard Dubès et Jean-Michel Iturria	
Mercredi 15	9h30-12h	Self défense + activités manuelles		
Jeudi 16		AG CODERS (voir annexes)		
Vendredi 17	14h30	Bowling - Péтанque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 20	9h	Mendibil depuis Urdax	Monique Maumy, Hall Masterson et Joël Gor	500m – 5h
Mardi 21	14h30	Marche nordique – Pignada – parking Orok bat	Gérard Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 22	9h30-12h	Activités manuelles		
Jeudi 23	G1-8h	Baigura / Laïna depuis Oyanetxeberria	Gérard Pétriat et Hall Masterson	950m – 6h
	G2-8h30	Crêtes de Trempetta depuis Petanlegar	René Dauvin, Pierre Lesne et Bruno Planté-Bordeneuve	650m – 5h30
	G3-9h	Tour de l'Alkuruntz depuis Otxondo	Beñat Lamagdelaine et Jean-Michel Iturria	500m – 6h
	G4-9h30	Miramar depuis les carrières d'Ascain	Jean Subsol et Jacques Capitaine	
	G5-9h30	Amaiur	Georges Thouron	
Vendredi 24	14h30	Péтанque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 27	9h	Réunion de programmation		
	14h30	Marche nordique – Capbreton	Contactez René Dauvin	
Mercredi 29	9h30-12h	Self défense + activités manuelles		
Jeudi 30	G1-8h	Okoro depuis Esnazu	Beñat Lamagdelaine, Joël Gor et Pierre Etchart	900m – 6h30
	G2-8h30	Plateau vert depuis Louhossoa	Michelle Lassus, Pierre Genevois et Bruno Planté-Bordeneuve	700m – 6h
	G3-9h	Flancs de la Rhune depuis Sare	René Destandau et Monique Maumy	500m – 5h
	G4-9h30	Col de Légarré depuis Itxassou	Bernard Guériaud, Jean Subsol et Hélène Dubès	350m – 9,5km
	G5-9h30	Les hauts d'Ibarron	Georges Thouron	