



## PROGRAMME DU MOIS DE MARS 2016

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 10 mars 2016 : Sortie raquette à COURADUQUE :**

Tarif ARS : **5€** (bus) + **7€** (location des raquettes pour ceux qui n'en ont pas)

S'inscrire **jusqu'au 2 Mars** (date impérative) par téléphone ou par E-mail auprès de Beñat LAMAGDELAINE (chèque à établir à l'ordre de l'ARS).

**Départ du bus à 6h45 précises** le long du parking de Glain (à coté du cinéma)

➤ **Jeudi 17 mars : Assemblée Générale du CODERS (cf. mails du secrétariat ARS)**

➤ **Jeudi 24 mars : Piquenique commun** à la cabane des chasseurs entre Ibardin et Vera.

➤ Ceux qui voudraient passer le PSC1 (conseillé pour tous) peuvent prendre contact avec Hélène Dubès.

**Le PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)** permet d'apprendre et de pratiquer les gestes élémentaires de secourisme permettant d'agir efficacement en attendant l'arrivée des secours organisés.

Pour lire la suite : <http://www.adpc64.org/content/psc-1>

➤ **ATHLANTAL** propose des entrées au LAGON

Nouveaux tarifs ATLANTHAL 2016

1 entrée : 19 €

1 carnet 10 entrées : 155 €

**Prix ARS** par achat groupé de 10 carnets : 1 300 €.

Soit **130 €** le carnet de 10 entrées, donc prix maintenu.

Concetta Berreteaga se propose de regrouper les commandes pour les acheter dès qu'il y en a 10 (elle n'en a que 9 pour l'instant...).

➤ **De la part de G. Thouron** : pour ceux qui ont commandé du safran à la ferme d'Arthous, venir le vendredi 4 mars à 14 h à la Maison des Associations de Glain. Il y aura la productrice, ses produits, de la documentation et ...Maryse. Autres clients sont les bienvenus.

### - RAPPELS -

➤ **Sécurité – rappel** : 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. Sur la route (hors agglomération - pas de bas-côté ou de trottoir) circuler *en file indienne sur le côté gauche*. En randonnée, toujours avoir avec soi la liste et les **coordonnées des animateurs**.

➤ Depuis le 16 septembre, Pierre Lesne assure une **permanence** le mercredi de 10h à 12h, bureau n°1 (1<sup>er</sup> étage à gauche) à la Maison des Associations.

➤ **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**.

➤ **ATTENTION !** : Vérifier l'heure de départ des randonnées chaque semaine!

➤ **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).

➤ **IMPORTANT** : beaucoup de randonnées se faisant à cheval sur la frontière ou en Espagne, il est recommandé de toujours avoir sur soi sa **carte d'identité** et 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.

➤ **Marche Nordique** le mardi ou le lundi : vérifier l'**heure**. Pas de covoiturage, rendez-vous sur place.

Parking pour Pignada au **Stade Orok bat** : voir plan publié le 31 août 2014 sur le blog :

<http://www.retraitesportive.fr/2014/08/140831-info-marche-nordique.html>

➤ 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...

<b>MARS</b> Mardi 1 <sup>er</sup>	9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat – Gérard Dubes</b>		
Mercredi 2	9h30-12h	<b>Activités manuelles – Self-Défense</b>		
Jeudi 3	G1-8h	Jara depuis Irouléguy	Beñat Lamagdelaine et Pierre Etchart	800m-6h
	G2-8h30	S. des douaniers par Biriadou	Michelle L., Bruno P.B. et Céline Duplat	850m-6h
	G3-9h	Gorospil depuis Dancharia	Marc Léglize et Pierre Poux	500m-5h
	G4-9h30	Venta Negra depuis Sare	Monique Maumy et René Destandau	400m-4h
	G5-9h30	Ondres circuit jaune	Georges Thouron	
Vendredi 4	14h30	<b>Bowling à Glain - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 7	9h	Mondarrain depuis Légare	Lucien Canton et Michelle Lassus	500m-5h
Mardi 8	9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat – Marie Fleurendidier et Gérard Dubes</b>		
Mercredi 9	9h30-12h	<b>Activités manuelles – Logiciel cartes avec Pierre Blanc</b>		
Jeudi 10	G1/G2	<b>Raquettes (voir infos)</b>		
	G3-9h	Lesaka depuis Vera	Nino Sausset et Pierre Lesne	450m-5h30
	G4-9h30	Flancs Baigura dep. Base Loisirs	R. Destandau et A. Hourdebaigt	400m-5h
	G5-9h30	Ch. Littoral depuis chap. St Joseph	Georges Thouron et Hélène Dubes	
Vendredi 11	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 14	9h	Larla depuis Bidarray	Jakes Saldubehere et Pierre Blanc	600m-6h
Mardi 15	9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat – Jean-Michel Iturria et Marie Fleurendidier</b>		
Mercredi 16	9h30-12h	<b>Activités manuelles – Self défense</b>		
Jeudi 17	<b>Assemblée Générale du CODERS (cf. mails du secrétariat ARS)</b>			
Vendredi 18	14h30	<b>Bowling à Glain - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 21	9h	Basakaiz depuis Alzatenea	René Dauvin et Jakes Saldubehere	500m-6h
Mardi 22	9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat – Marie Fleurendidier et Lucien Canton</b>		
Mercredi 23	9h	<b>Réunion de programmation suivie d'un CA</b>		
	9h30-12h	<b>Activités manuelles</b>		
Jeudi 24 <b>Picnic commun à la cabane des chasseurs d'Ibardin</b>	G1-8h	Ibardin depuis Azkope	B.Lamagdelaine, G. Blau, P. Etchar	800m
	G2-8h30	Ibardin depuis Olhette	M. lassus, C. Duplat, Bruno P. B.	400m
	G3-9h	Ibardin depuis Vera	Nino Sausset et Pierre Lesne	350m
	G4-G5 9h30	Ibardin depuis Yasola	Georges Thouron, Hélène et Gérard Dubès	
Vendredi 25	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Mardi 29	9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat – M. Fleurendidier, J.M. Iturria et G. Dubes</b>		
Mercredi 30	9h30-12h	<b>Activités manuelles</b>		
Jeudi 31	G1-8h	Iparla et Tutulia depuis Bassassagar	Marc Léglize et Pierre Blanc	1100m-7h
	G2-8h30	Urbilloko depuis Beartzun	Michelle L., Bruno P.B., Céline D.	750m-6h
	G3-9h	Fraingokaskoa depuis Igantzi	Nino Sausset et Pierre Lesne	550m-5h
	G4-G5 9h30	Tour de l'Erebi depuis Pinodieta	René Destandau, Gérard et Hélène Dubes	