



PROGRAMME DU MOIS D' AVRIL 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 -

- 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>

- 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**.
- **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.

- Depuis le 16 septembre, Pierre Lesne assure une **permanence** le mercredi de 10h à 12h, bureau n°1 (1^{er} étage à gauche) à la Maison des Associations.
- **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**. 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...

PS : Veuillez noter : Mercredi 30 mars activités manuelles et COUTURE

Vendredi 1 ^{er} AVRIL	14h30	Bowling à Glain - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 4	9h	Flancs du Mondarrain depuis Légaré	Michelle Lassus et Céline Duplat	500m – 5h
Mardi 5	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – Marie Fleurentdidier et Jean-Michel Iturria		
Mercredi 6	9h30-12h	Activités manuelles – Logiciel cartes		
Jeudi 7	G1-8h	Monhoa depuis Anhaux	Beñat Lamagdelaine et Gilbert Blau	850m – 6h
	G2-8h30	Gorospil depuis Dancharia	Marc Leglize et Pierre Poux	600m – 6h
	G3-9h	Plateau vert depuis Louhossoa	Pierre Gennevois et Gérard Dubès	550m – 6h
	G4-9h30	Entre 2 gaves depuis St Cricq	René Destandau et Nino Sausset	180m – 5h30
	G5-9h30	Chemin du littoral	Georges Thouron et Pierre Blanc	
Vendredi 8	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 11	9h	Basakaiz depuis Alzatenea	Bruno P.B. et René Dauvin	500m – 6h
Mardi 12	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – Jean-Michel Iturria et Lucien Canton		
Mercredi 13	9h30-12h	Activités manuelles – Self défense		
Jeudi 14	G1-8h	Jara depuis Irouleguy	Pierre Etchart et Jean-Michel Iturria	800m – 6h
	G2-8h30	Errenga depuis Gardelko (Lezaka)	Bruno Planté Bordeneuve, Michelle Lassus et Céline Duplat	700m – 7h
	G3-9h	Azkua depuis Etxalar	Pierre Poux et Pierre Lesne	500m – 5h
	G4-9h30	Flancs Baigura dep. Base Loisirs	René Destandau	400m – 5h
	G5-9h30	Autour de Banca	Marc Léglize et Georges Thouron	
Vendredi 15	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 18	9h	Adarre depuis Louhossoa	Lichelle Lassus et Céline Duplat	550m – 5h
Mardi 19	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – Michelle Lassus et Lucien Canton		
Mercredi 20	9h30-12h	Activités manuelles – Logiciel cartes		
Jeudi 21	G1-8h	Behorleguy depuis la cote 742	Gilbert Blau, Pierre Etchart et Beñat Lamagdelaine	800m – 6h
	G2-8h30	Irubelakaskoa depuis Itzulegi	Lucien Canton et Céline Duplat	650m – 6h30
	G3-9h	Miramar depuis les carrières d'Ascain	Jacques Lacaze	400m – 5h
	G4-9h30	Ibanteli depuis Lizarieta	René Destandau et Pierre Lesne	400m – 5h
	G5-9h30	Labenne	Georges Thouron	
Vendredi 22	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 25	9h	Réunion programmation		
Mardi 26	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – Jean-Michel Iturria		
Mercredi 27	9h30-12h	Activités manuelles - Self défense		
Jeudi 28	G1-8h	Zerkambide depuis Bidarray	Pierre Blanc et Pierre Etchart	900m – 7h
	G2-8h30	Col de Buztanzelhay depuis St Etienne de Baïgorry	Marc Léglize, Lucien Canton et Céline Duplat	700m – 6h
	G3-9h	Tour de l'Atxuria depuis Zugarramurdi	Nino Sausset et Pierre Lesne	600m – 6h
	G4/G5 9h30	Crête du Jaizkibel	Georges Thouron et Jean Subsol	
Vendredi 29	14h30	Bowling à Glain - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		