



PROGRAMME DU MOIS DE JANVIER 2017

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 -

- **IMPORTANT : AG et AG Extraordinaire auront lieu le 19 janvier 2017 (9h30) à la Maison des Associations. S'inscrire pour le repas auprès du secrétariat avant le 4 janvier. Convocation et détails envoyés le 19/12.**
- **Il reste de la place pour l'aquagym**, le vendredi de **16h** à 17h à la piscine LAUGA. S'inscrire auprès du secrétariat ou de Jacques Capitaine.
- **Marche Nordique le mardi** : L'heure de départ est remise à **9h30** dès novembre.
- **Golf** : une offre sera faite à partir de janvier 2017, mais d'ores et déjà les gens intéressés peuvent se manifester auprès de Pierre Lesne.
- **Photos pour le blog** : Afin de simplifier son travail, Jacques Capitaine demande à ceux qui veulent faire publier des photos de créer un album personnel sur google-photos (<https://photos.google.com/albums>) et de lui transmettre le lien pour les partager sur le blog.

- INFOS PERMANENTES -

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

| | | | | |
|----------------------------------|----------------|--|--|-------------|
| Lundi 2 JANVIER | | Repos | | |
| Mardi 3 | 9h30 | Marche nordique – RV Orok Bat – Michelle Lassus et Marie Fleurentdidier | | |
| Mercredi 4 | 9h30 | Self Défense GA – Activités Manuelles | | |
| Jeudi 5 | G1-8h | Astaté depuis Urdos | Marc Légize, Jean-Michel Iturria et Patrick Bernabé | 800m – 6h |
| | G2-8h30 | Abozé depuis la cabane des chasseurs de Dancharia | Michelle Lassus, Bruno Planté Bordeneuve et Elisabeth Bellegarde | 700m – 6h |
| | G3-9h | Mandalé depuis Biriadou | Jakes Sadulbehère et Monique Maumy | 500m – 5h |
| | G4-9h30 | Croix des Anglais depuis Ustaritz | Jean Subsol et Pierre Blanc | |
| | G5-9h30 | Autour de Bonloc | Georges Thouron | |
| Vendredi 6 | 14 h | Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) | | |
| | 14 h 30 | Bowling | | |
| | 16h-17h | Aquagym à la piscine LAUGA | | |
| Lundi 9 | 9h | Fague depuis Lizuniaga | Claudie Diriberry et Céline Duplat | 560m - 12km |
| Mardi 10 | 9h30 | Marche nordique – RV Orok Bat – Michelle Lassus et Jean-Michel Iturria | | |
| Mercredi 11 | 9h30 | Self Défense GB – Activités Manuelles | | |
| Jeudi 12 | G1-8h | Peñas d'Itsusi depuis Arouchia | Joël Gor, Gilbert Blau et Patrick Bernabé | 850m – 6h |
| | G2-8h30 | Vers Iparla depuis Bidarray | Babeth, Lulu et Bruno | 700m – 6h |
| | G3-9h | Bertzun depuis Urdax | Pierre Genevois et Michelle Lassus | 500m – 6h |
| | G4/5-9h30 | Sorde l'Abbaye | Jean Subsol, Georges Thouron et Bernard Guériaud | |
| Vendredi 13 | 14 h | Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) | | |
| | 16h-17h | Aquagym à la piscine LAUGA | | |
| Lundi 16 | 9h | Col Lizarieta depuis Xabalo | Claudie Diriberry, Céline Duplat et Fabrice Augey | 500m – 15km |
| Mardi 17 | 9h30 | Marche nordique – RV Orok Bat – Jean-Michel Iturria et Michelle Lassus | | |
| Mercredi 18 | 9h30 | Self Défense GA – Activités Manuelles | | |
| Jeudi 19 AG ARS | 9h30 | AGE – vote de modification des statuts | | |
| | 10h | Elections CA - AGO | | |
| | 13h | Repas – Après-midi dansante | | |
| Vendredi 20 | 14 h | Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) | | |
| | 14 h 30 | Bowling | | |
| | 16h-17h | Aquagym à la piscine LAUGA | | |
| Lundi 23 | 9h | Réunion de programmation | | |
| Mardi 24 | 9h30 | Marche nordique – RV Orok Bat – Michelle Lassus et Marie Fleurentdidier | | |
| Mercredi 25 | 9h30 | Self Défense GB – Activités Manuelles | | |
| Jeudi 26 | G1-8h | Laina depuis Saint Vincent | Joël Gor, Gilbert Blau et Patrick Bernabé | 850m – 6h |
| | G2-8 h | Légaté depuis Otxondo | Bruno P.B. Et Michelle Lassus | 800m – 7h |
| | G3-9h | Autour d'Azkoa depuis Etchalar | Pierre Lesne, Pierre Etchart et Lulu | 550m – 6h30 |
| | G4-9h30 | Circuit des redoutes depuis Amotz | Bernard Guériaud et Jean Subsol | 217m – 7km |
| | G5-9h30 | Isturitz partie du circuit 25 | Georges Thouron et Pierre Blanc | |
| Vendredi 27 | 14 h | Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) | | |
| | 16h-17h | Aquagym à la piscine LAUGA | | |
| Lundi 30 | 9h | Larla depuis St Martin d'Arrossa | Claudie Diriberry et Céline Duplat | 550m – 12km |
| Mardi 31 | 9h30 | Marche nordique – RV Orok Bat – | | |