



## PROGRAMME DU MOIS DE FEVRIER 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 -

- **Mardi 31 janvier** : Marche nordique avec Marie Fleurentdidier et Lucien Canton.
- **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.
- **Golf** : une offre a été faite pour les mois de janvier, février, mars 2017, une autre va être faite pour avril, mai, juin. 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.
- **ATLANTHAL** : Concetta attend des candidats pour pouvoir acheter les entrées : 130 € les 10 entrées au Lagon sans date de péremption et elles ne sont pas nominatives.

### - INFOS PERMANENTES -

- 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.
- 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>

<b>Mercredi 1<sup>er</sup></b> <b>FEVRIER</b>	9h30	<b>Self Défense GA – Activités Manuelles</b>		
<b>Jeudi 2</b>	G1-8h	<b>Peñas de Alba</b> depuis les Aldudes	Gilbert Blau, Marc Léglize et Patrick Bernabé	850m – 7h
	G2-8h30	<b>Mondarrain</b> depuis Pinodieta	Lucien Canton et Bruno Planté Bordeneuve.	600m – 6h
	G3-9h	<b>Lac d'Ibardin</b> depuis le camping	Monique Maumy, Pierre Blanc. et Fabrice Augey.	400m – 6h
	G4-9h30	<b>Croix des Anglais</b> depuis les bois d'Ustaritz	Jean Subsol et Bernard Guériaud	
	G5-9h30	<b>Filtres</b>	Pierre Poux et Georges Thouron	
<b>Vendredi 3</b>	14 h	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
	14 h 30	<b>Bowling</b>		
	16h-17h	<b>Aquagym à la piscine LAUGA</b>		
<b>Lundi 6</b>	9h	<b>Col de Lizarieta</b> depuis col de lizuniaga	Claudie, Céline et Fabrice	550 m–15 km
<b>Mardi 7</b>	9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat – 2 groupes</b> 1er : Jean-Michel Iturria 2° Hélène et Marie		
<b>Mercredi 8</b>	9h30	<b>Self Défense GB – Activités Manuelles</b>		
<b>Jeudi 9</b>	G1-8h	<b>Tour lac d'Ibardin</b> depuis Hastingabaïta	Gilbert Blau, Jean-Michel Iturria et Marcel Noblia	800m – 6h
	G2-8h30	<b>Gorospil</b> depuis le col de Légaré	Babeth Bellegarde et Bruno Planté Bordeneuve	650m – 6h
	G3-9h	<b>Escondray</b> depuis Itxassou	Hélène et Gérard Dubès	500m – 6h
	G4/9h30	<b>Coteaux de Mouguerre</b> depuis Elizaberri	Jean Subsol et Bernard Guériaud	160m–6 km
	G5-9h30	<b>Labenne</b> circuit jaune	Pierre Poux et Georges Thouron	
<b>Vendredi 10</b>	14 h	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
	16h-17h	<b>Aquagym à la piscine LAUGA</b>		
<b>Lundi 13</b>	9h	<b>Flancs du Baïgorra</b> depuis Oyanetcheberria	Claudie Diriberry, Céline Duplat et Fabrice Augey	550m–13km
<b>Mardi 14</b>	<b>9h30</b>	<b>Marche nordique – RV Orok Bat – 2 groupes</b> Jean-Michel, Marie et Hélène		
<b>Mercredi 15</b>	9h30	<b>Self Défense GA – Activités Manuelles</b>		
<b>Jeudi 16</b>	G1-8h	<b>Irubela</b> depuis Basasagar chemin bleu	Joël Gor, Marc Léglize et Patrick Bernabé	900m – 6h
	G2-8h30	<b>Vers Iparla</b> depuis Bidarray	Babeth Bellegarde et Bruno Planté Bordeneuve	700m – 6h
	G3-9h	<b>Ibantelli</b> depuis Xabalo	Pierre Lesne et Pierre Poux	600m – 6h
	G4-9h	<b>Circuit des gaves</b> depuis Escot	Jean Subsol et Bernard Guériaud	10km
	G5-9h30	<b>Vers col Loyola</b> depuis Urdax	Georges Thouron et Hélène Dubès	
<b>Vendredi 17</b>	14h	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
	14h30	<b>Bowling</b>		
	16h-17h	<b>Aquagym à la piscine LAUGA</b>		
<b>Lundi 20</b>	9h	<b>Réunion de programmation</b>		
<b>Mardi 21</b>	9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat – 2 Groupes</b> Jean-Michel, Lucien et Hélène		
<b>Mercredi 22</b>	9h30	<b>Self Défense GB – Activités Manuelles</b>		
<b>Jeudi 23</b>	G1-8h	<b>Lizarzu</b> depuis Dancharia	Gilbert, Marcel et Patrick	850m – 6h
	G2-8h30	<b>Alkurruntz</b> depuis Aspikoïta	Babeth et Michelle Lassus	700m – 6h
	G3-9h	<b>Erlaitz</b> depuis San Martial	Claudie et Lulu	550m–16km
	G4-9h30	<b>Tuc de Neuf églises</b> depuis La pêche (Capbreton)	Jean Subsol et Bernard Guériaud	60m–8,5km
	G5-9h30	<b>Port de Lanne</b> depuis Rasport	Georges Thouron et Jakes Sadulbehère	
<b>Vendredi 24</b>	14h	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
	16h-17h	<b>Pas d'aquagym : vacances scolaires</b>		
<b>Lundi 27</b>	9h	<b>Ursuya</b> depuis Urcuray	Michelle Lassus et Marcel Noblia	600m – 6h
<b>Mardi 28</b>	9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat – 2 groupes</b> : Michelle, Marie et Hélène		