



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^{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>

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