



PROGRAMME DU MOIS DE MARS 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 -

➤ **Jeudi 23 mars : AG CODERS** (cf ci-dessous, 3^{ème} page)

S'inscrire **avant le 7 mars** auprès du secrétariat (ars-bayonne@orange.fr) pour les activités du matin (en donnant le n° de l'activité choisie) et pour le repas de midi (20€). Attention, certaines activités ont un effectif limité – les 1ers inscrits seront prioritaires.

Déposer ou envoyer le **chèque (libellé au nom de l'ARS)** à **Association de la Retraite Sportive – Maison des Associations** - 11 allées de Glain à Bayonne.

➤ **INFOS ACCIDENTS** : Les animateurs ont avec eux une **trousse de secours** avec du matériel de base (pansements, etc...). Il sera utile d'ajouter dans ces trousse une **pince à tiques**, fréquentes dans nos randos, et susceptibles de provoquer la maladie de Lyme, qui peut avoir de graves conséquences.

Il serait aussi souhaitable que **chaque randonneur** ait une **couverture de survie** dans son sac à dos.

➤ **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 a fait reconduire le partenariat avec ATLANTHAL. Voir tarifs en pièce jointe. Pour les carnets de 50 ou 100 entrées, elle doit faire le regroupement pour l'achat global des ces carnets.

- 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} MARS	9h30	Self Défense GA – Activités Manuelles		
Jeudi 2	G1-8h	La Rhune depuis Sare	Marc Léglize et Jean-Michel Iturria	850m–13km
	G2-8h	Agüña par la voie verte depuis Vera	Michelle Lassus et Bruno Planté-Bordeneuve	500m – 7h
	G3-9h	Cascade d'Iñarbegi depuis Errazu	Pierre Poux et Pierre Blanc	450m – 5h
	G4-9h30	La croix des Anglais - Bois d'Ustaritz	Jean Subsol et Bernard Guériaud	
	G5-9h30	Jaizkibel depuis Guadalupe	Georges Thouron	
Vendredi 3	14 h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 6	9h	Col de Mehatche depuis Olhatia	Claudie Diriberry et Céline Duplat	550m – 12km
Mardi 7	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – G1 : Jean-Michel I. G2 : Marie F. et Hélène D.		
Mercredi 8	9h30	Self Défense GB – Activités Manuelles		
Jeudi 9	G1-8h	Ibanteli depuis les grottes de Sare	Jean-Michel Iturria et Joël Gor	980m-18km
	G2-8h30	Atxuria depuis les carrières de Sare	Bruno Platé Bordeneuve et Babeth Bellegarde	800m – 6h
	G3-9h	Burga depuis Beartzun	Hall Masterson et Jakes Saldubehere	500m-12km
	G4/9h30	Punta Biosnar depuis Justiz	Jean Subsol et Gérard Dubès	
	G5-9h30	Ondres circuit jaune	Georges Thouron et Hélène Dubès	
Vendredi 10	14 h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
	14 h 30	Bowling		
	16h-17h	Aquagym à la piscine LAUGA		
Lundi 13	9h	Otsamunho depuis Banca	Claudie Diriberry et Céline Duplat	550m-10km
Mardi 14	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – G1 : Jean-Michel I. G2 : Marie F. et Hélène D.		
Mercredi 15	9h30	Self Défense GA – Activités Manuelles		
Jeudi 16	G1-8h	Buztancelhay depuis St Etienne de Baigorri	Lucien Canton et Joël Gor	850m – 6h
	G2-8h30	Mandale depuis Vera	Babeth Bellegarde et Bruno Planté-Bordeneuve	650m – 5h
	G3-9h	Zarkambidé depuis Olhatia	Pierre Poux, Hall Masterson et Fabrice Augey	500m– 5h30
	G4-9h30	Galarze depuis Gastigar Iepoa	Bernard Guériaud et Jean Subsol	
	G5-9h30	Bizkarzun depuis Ascain	Georges Thouron et Hélène Dubès	
Vendredi 17	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
	16h-17h	Aquagym à la piscine LAUGA		
Lundi 20	9h	Bagalta depuis Etxalar	René Dauvin et Bruno Planté-Bordeneuve	550m – 5h
Mardi 21	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – G1 : Michelle Lassus G2 : Marie F. et Hélène D.		
Mercredi 22	9h30	Self Défense GB – Activités Manuelles		
Jeudi 23	9h	AG CODERS - Accueil au Village vacances Omordia à Sare (cf infos et page 3)		
Vendredi 24	14 h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
	14 h 30	Bowling		
	16h-17h	Aquagym à la piscine LAUGA		
Lundi 27	9h	Réunion de programmation		
Mardi 28	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat – 1 groupes : Jean-Michel Iturria		
Mercredi 29	9h30	Self Défense GA – Activités Manuelles		
Jeudi 30	G1-8h	Adi depuis le col de korrota	Joël Gor, Marc Leglize et Marcel Noblia	900m – 7h
	G2-8h30	Buztancelhay depuis St E. de B.	Lucien Canton et Bruno Planté-Bordeneuve	850m – 6h
	G3-9h	BERTIZ depuis Murgaire	Pierre Poux, Pierre LESNE et Fabrice Augey	500m –5h30
	G4-9h30	Alkuruntz depuis Otxondo	Jean Subsol et Bernard Guériaud	
	G5-9h30	Autour du lac de St Pée	Georges Thouron	
Vendredi 31	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
	16h-17h	Aquagym à la piscine LAUGA		

ASSEMBLEE GENERALE CODERS 64

SARE – jeudi 23 mars 2017

Accueil : Village vacances Omordia à partir de 9h00
(géré par Sylvette Thibault, secrétaire coders 64)

Activités récréatives et sportives du matin :

Activités gratuites :

- 1. Randonnée A** - sur les pentes de la Rhune, à proximité du village : distance 8km – dénivelé 300m
- 2. Randonnée B** – Suhalmendi avec départ du village : distance 10 km – dénivelé 400m.
Les caractéristiques de ces randonnées peuvent évoluer en fonction des circonstances (météo, configuration du groupe...)
- 3. Marche nordique** aux abords du lac de Saint Pée durée 2 heures (maximum de participants 20 personnes)
- 4. Visite commentée du village** au départ du village vacances

Activités payantes – réservation obligatoire :

- 5. Visite d'Ortilloplitz** (musée de la maison basque) :
Groupe minimum de 20 personnes, maximum 50 personnes.
Prix 8 euros par personne
Durée visite : 1 heure 30 minutes
Le départ du groupe pourrait se faire du village vacances (marche aller/retour d'une heure)
- 6. Visite du Musée du gâteau basque :**
Groupe inférieur à 24 : prix 8 euros par personne
Groupe supérieur à 24 : prix 7 euros par personne ; Maximum 50 personnes
Durée visite : 1 heure
Le départ du groupe pourrait se faire du village vacances (marche aller/retour d'une heure)

Le musée Ortilloplitz et le musée du gâteau basque ont été contactés, les visites sont réservées.
Toutes ces activités seront encadrées par des animateurs de Zangoak Arin.

REPAS (20 €)