



## PROGRAMME DU MOIS DE MAI 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 27 avril, G1** : Changement de programme : Mondarrain depuis Pinodieta.
- **De l'eau, de l'eau** : en rando, surtout quand la chaleur est annoncée, prévoir de l'eau en suffisance!
- **APPEL à CANDIDATURES pour animateurs de randonnée** : tous les adhérents intéressés peuvent postuler pour la formation, ceux du G1, mais aussi des autres niveaux. Contacter les animateurs.
- **AQUAGYM** : pas de séances jusqu'à nouvel ordre – consulter le blog.
- **MARCHE NORDIQUE** : **G1** départ **9h** - **G2** départ **9h30**.
- **PETANQUE** : le rendez-vous est reporté à **14h30** (au lieu de 14h) le vendredi.
- **MATEMALE (Pyrénées orientales)** séjour du 10 au 17 juin : il reste quelques places – contacter Pierre Poux.
- **Pic d'ANIE** : Jacques Lacaze propose une sortie en juillet (niveau G1+), contacter jacques LACAZE ou Maryvonne CACHARD ([maryvonne.cachard0711@orange.fr](mailto:maryvonne.cachard0711@orange.fr)).
- **Fin d'année-Pique-nique commun gastronomique** : prévu le 6 juillet au col d'Otxondo (accessible en voiture) – chacun sera chargé d'amener un plat pour la communauté. L'organisation et la répartition des tâches seront données plus tard.

### - INFOS PERMANENTES -

- **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.  
Pour les carnets de 50 ou 100 entrées, elle doit faire le regroupement pour l'achat global des ces carnets.
- 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>
- **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.
- **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**.  
**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>

Mardi 2 MAI	<b>G1-9h</b> <b>G2-9h30</b>	<b>Marche nordique – RV Orok Bat –</b> <b>G1</b> :Jean-Michel Iturria <b>G2</b> : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier		
Mercredi 3	9h30	<b>Activités Manuelles - Open Runner (animateurs)</b>		
Jeudi 4	G1-8h	<b>Peñas de Alba</b> depuis les Aldudes	Marc Léglize, Gilbert Blau, Patrick Bernabé	850m – 7h
	G2-8h30	<b>Baigura</b> depuis la base de loisirs	Jacques Lacaze, Fabrice Augey	700m – 6h
	G3-9h	<b>El Horiko</b> kaskoa depuis Ispéguy	Pierre Poux, Lucien Canton	500m – 6h
	G4/9h30	<b>Alkuruntz</b> depuis Otxondo	Jean Subsol, Bernard Guériaud	
	G5-9h30	<b>Baie de Txingudi</b>	Georges Thouron, Jacques Capitaine	
Vendredi 5	<b>14h30</b>	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 8	<b>FERIE</b>			
Mardi 9	<b>G1-9h</b> <b>G2-9h30</b>	<b>Marche nordique – RV Orok Bat –</b> <b>G1</b> :Jean-Michel Iturria <b>G2</b> : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier		
Mercredi 10	9h30	<b>Self défense GA - Activités Manuelles</b>		
Jeudi 11	G1-8h	<b>Trempeta</b> depuis Orxaix	Patrick Bernabé, Marc Léglize, Pierre Etchart	950m – 6h
	G2-8h30	<b>Peñas d'Itxusi</b> depuis Olhatia	Bruno Planté-Bordeneuve, Babeth Bellegarde	600m – 5h30
	G3-9h	<b>Arbatan</b> depuis ziga	Pierre Poux, Pierre Lesne	600m – 6h
	G4-9h30	<b>Sentier du littoral</b> depuis les viviers basques (après Ciboure)	Jean Subsol, Bernard Guériaud	
	G5-9h30	Vers l' <b>Entsestegui</b> depuis Otxondo	Georges Thouron et Hélène Dubès	
Vendredi 12	<b>14h30</b>	<b>Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
	16h-17h	<b>Aquagym à la piscine LAUGA ??</b>		
Lundi 15	9h	Entre les massifs du <b>Betarte</b> et du <b>Larro</b> depuis Urrasun	René Dauvin et Bruno Planté-Bordeneuve	600m – 5h30
Mardi 16	<b>G1-9h</b> <b>G2-9h30</b>	<b>Marche nordique – RV Orok Bat –</b> <b>G1</b> : Gérard Dubès <b>G2</b> : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier		
Mercredi 17	9h30	<b>Self défense GB - Activités Manuelles</b>		
Jeudi 18	G1-8h	<b>Adi</b> depuis Urepel	Marc Léglize, Joël Gor, Patrick Bernabé	1000m-7h
	G2-8h30	Tour des <b>3 couronnes</b> depuis Erlaitz	Bruno Planté Bordeneuve, Babeth Bellegarde	600m – 6h
	G3-9h	<b>Otsamunho</b> depuis Urepel	Hall Masterson, Jakes Saldubehere	
	G4-8h	<b>Passerelle d'Oizarte</b>	Jean Subsol, Bernard Guériaud, Pierre Lesne	
	G5-9h30	<b>Marais d'Orx</b> depuis les pompes	Hélène et Gérard Dubès	
Vendredi 19	<b>14h30</b>	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
	16h-17h	<b>Aquagym à la piscine LAUGA ??</b>		
Lundi 22	9h	<b>Réunion de programmation</b>		
Mardi 23	<b>G1-9h</b> <b>G2-9h30</b>	<b>Marche nordique – RV Orok Bat –</b> <b>G1</b> :Jean-Michel Iturria <b>G2</b> : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier		
Mercredi 24	9h30	<b>Self défense GA - Activités Manuelles</b>		
Jeudi 25 ASCENSION	G1-8h	<b>Mondarrain</b> depuis Dantxaria	Pierre Blanc, Marcel Noblia	950m – 7h
	G2-8h30	<b>Behorleguy</b> depuis la cote 742	Lucien Canton, Pierre Poux, Marc Léglize	700m – 7h
	G3-9h	<b>Circuit des redoutes</b> depuis Amotz	Nino Sausset, Hall Masterson	450m – 5h30
Vendredi 26	<b>14h30</b>	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
	16h-17h	<b>Aquagym à la piscine LAUGA ??</b>		
Lundi 29	9h	<b>Erebi</b> depuis Dantxaria	Pierre Blanc	550m – 6h30
Mardi 30	<b>G1-9h</b> <b>G2-9h30</b>	<b>Marche nordique – RV Orok Bat –</b> <b>G1</b> : Lucien Canton <b>G2</b> : Hélène et Gérard Dubès		
Mercredi 31	9h30	<b>Self défense GB - Activités Manuelles</b>		