



PROGRAMME DU MOIS DE JUIN 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 -

- **De l'eau, de l'eau** : en rando, surtout quand la chaleur est annoncée, prévoir de l'eau en suffisance!
- **IMPORTANT : 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** : Il n'y aura plus de séances (ni en juin, ni le 26 mai – pont de l'ascension)
- **MATEMALE (Pyrénées orientales)** séjour du 10 au 17 juin : il reste quelques places – contacter Pierre Poux.
- **Pic d'ANIE** : Jacques Lacaze propose une sortie la **première semaine de juillet** (niveau G1+), le contacter pour s'inscrire.
- **GAVARNIE** : Marc Léglize propose une sortie au pic du Piméné la **deuxième quinzaine de juillet** (rendez-vous prévu le matin à 6h). Le contacter pour s'inscrire.
- **Fin d'année** : le pique-nique commun gastronomique est abandonné. Une autre proposition sera faite.

- 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^{er} étage à gauche) à la Maison des Associations.
- **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>

Jeudi 1 ^{er} JUIN	G1-8h	Atxuria depuis les grottes de Sare	Patrick Bernabé et Gilbert Blau	850m – 6h
	G2-8h30	Peñas d'Itxusi depuis Olhatia	Babeth B., Michelle Lassus et Bruno P. B.	600m – 5h30
	G3-9h	Lesaka depuis Vera	Nino Sausset et Pierre Lesne	450m – 6h
	G4/9h30	Sentier du littoral depuis les viviers basques	Bernard Guériaud et Patrice Augey	
	G5-9h30	Vers l' Entsestegui depuis Otxondo	Georges Thouron et Hélène Dubès	
Vendredi 2	14h30	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 5	Pentecôte			
Mardi 6	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat –	G1 : Jean-Michel Iturria G2 : Hélène Dubès et Michelle Lassus	
Mercredi 7	9h30	Self défense GA - Activités Manuelles		
Jeudi 8	G1&G2-8h	Le Bertiz depuis Etxalar	Babeth Bellegarde, Michelle Lassus, Bruno P. B., Marc Léglize et Joël Gor	1000m – 7h (cadences adaptées en fonction des groupes)
	G3-9h	Grottes d'Arpea depuis le resto Source de la Nive	Jacques Lacaze et Pierre Blanc	400m – 5h
Vendredi 9	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 12	9h	Mendiaundi depuis Bihurrieta (sud d'Urepel)	René Dauvin, Bruno P.B. et Michelle Lassus	650m – 5h30
Mardi 13	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat –	G1 : Jean-Michel Iturria G2 : Hélène Dubès et Michelle Lassus	
Mercredi 14	9h30	Self défense GB - Activités Manuelles		
Jeudi 15	G1-8h	Les trois couronnes depuis Eluretxe	Jacques Lacaze et Patrick Bernabé	600m – 6h
	G2-8h30	Tour des 3 couronnes depuis Erlaitz	Bruno P. B. et Michelle Lassus	600m – 6h
	G3-9h	Tour de l' Hariondi depuis Bidarray	Jakes Saldubehere et Patrice Augey	650m – 6h30
	G4-9h30	Chapelle d'Arambeltz	Jean Subsol et Bernard Guériaud	300m – 4h
	G5-9h30	Circuit Moussehours depuis les pompes (Marais d'Orx)	Gérard et Hélène Dubès	
Vendredi 16	14h30	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 19	9h		Pierre Lesne et Céline Duplat	
Mardi 20	G1/G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat –	G1 : Gérard Dubès G2 : Hélène Dubès	
Mercredi 21	9h30	Self défense GA - Activités Manuelles		
Jeudi 22	G1A-8h	Autza par trempeta depuis St Etienne de Baïgorry	Marc Léglize, Pierre Etchart et Patrick Bernabé	1100m-7h
	G1B-8h	Abracou depuis les Aldudes	Gilbert Blau et Joël Gor	850m – 6h
	G2 8h à Glain	Passerelle d'Holzarté depuis Logibar	Bruno Planté Bordeneuve et Babeth Bellegarde	700m – 5h30
	G3 7h à Glain	Chemin de la mature <i>s'inscrire auprès de Pierre Lesne</i>	Pierre Lesne et Pierre Poux	500m – 5h
	G4-9h30	Dolmen d'Elhorrieta depuis le col d'Ispeguy	Jean Subsol et Bernard Guériaud	300m – 4h
	G5-9h30	Chemin du littoral	Georges Thouron	
Vendredi 23	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 26	9h	Réunion de programmation		
Mardi 27	G1/G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat –	G1 : Gérard Dubès G2 : Hélène Dubès	
Mercredi 28	9h30	Self défense GB - Activités Manuelles		
Jeudi 29	G1-8h	Adi et Ithurumburu depuis Korota	Marc Léglize, Joël Gor et Patrick Bernabé	1000m-7h
	G2-8h	Okabe depuis Cize (Iraty)	Babeth Bellegarde et Bruno P. B.	650m – 6h
	G3-9h	Ontxilota lepoa depuis Amaïur	Gérard Dubès et Patrice Augey	650m – 6h30
	G4/5-9h30	Pique nique à la cabane des chasseurs de Saint Pée – <i>s'inscrire auprès de Christine Julien</i>		
Vendredi 30	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		