



PROGRAMME DU MOIS DE JUILLET 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 -

- **Rappel : Fin d'année** : pique-nique commun au col d'OTXONDO. Apéritif – buffet campagnard 10€. S'inscrire auprès du secrétariat jusqu'au 27 juin.
L'aire de pique nique est sur la route – les non-marcheurs peuvent venir.
- **Aquagym** : plus de séances, l'activité ne sera pas reconduite pour la saison prochaine.
- **Pétanque** : pas d'interruption au mois d'août.
- **Activités** : pas d'activités le mercredi, la Maison des Association est fermée en juillet et août.
- **SORTIE PIC d'ANIE** : renseignements de Jacques Lacaze :
1^{ère} semaine de juillet entre le **lundi 3 et le vendredi 7**
J'informerais par mail le dimanche 2 juillet du jour retenu pour la sortie en fonction des prévisions météo.
Le pic d'Anie (alt 2504 m) au départ de Labérouat
Dénivelé : 1100 m, amplitude de la rando : environ 7h.
Rdv à l'aire de co-voiturage à l'échangeur A63 et A64 à **6 h 00**.
Trajet voiture 130 km pour 2 h 30 environ.
S'inscrire auprès de Jacques Lacaze : 06 71 77 58 29 ou 05 59 64 17 13
- **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.
- **SORTIE VIA FERRATA à Coumely entre Gèdre et Gavarnie** : renseignements de Jacques Lacaze
1^{ère} semaine d'août entre le **lundi 31 juillet et le vendredi 4 août**
J'informerais par mail le dimanche 30 juillet du jour retenu pour la sortie en fonction des prévisions météo.
Rdv à l'aire de co-voiturage à l'échangeur A63 et A64 à **7h00**.
Prévoir 12 € pour la location du matériel (longe, casque et baudrier) + co-voiturage
S'inscrire auprès de Jacques Lacaze : 06 71 77 58 29 ou 05 59 64 17 13

- INFOS PERMANENTES -

- **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.
- **De l'eau, de l'eau** : en rando, surtout quand la chaleur est annoncée, prévoir de l'eau en suffisance!
- **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>

Lundi 3	9h	Village abandonné depuis Burkaiz	Pierre Blanc et Michelle Lassus	
Mardi 4	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat –	G1 : Michelle Lassus G2 : Marie Fleurentdidier	
Jeudi 6 JUILLET	G1-8h	Alkuruntz depuis Otxondo	Gilbert Blau et Joël Gor	500m – 3h
	G2-8h30	Otxondo depuis Urdax	Bruno Planté-Bordeneuve et Michelle Lassus	400m – 5h
	G3-9h	Vers le Betarte depuis Otxondo	Nino Sausset et Fabrice Augey	250m – 3h
Pic-Nic de fin d'année	G4/G5	Pas de rando – bienvenue au pique-nique		
	Vers 12h30	Aire de pique nique du COL D'OTXONDO		
Vendredi 7	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 10	8h	Mendiaundi depuis Bihurrieta (sud d'Urepel)	René Dauvin, Bruno Planté-Bordeneuve et Michelle Lassus	650m – 5h30
Mardi 11	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat –	G1 : Gérard Dubès G2 : Marie Fleurentdidier	
Jeudi 13	G1-8h	Autza par Trempeta	Pierre Etchart et Marc Léglize	1100m – 7h
	G2/G3 6h30	Castillo de Acher s'inscrire auprès de Pierre Lesne <i>Le départ se fera à partir du parking de covoiturage près d'IKEA 13€/pers</i>	Pierre Lesne, Pierre Poux et Fabrice Augey	
Vendredi 14	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 17	9h	Tour de l'Hariondi depuis Bidarray	Jakes Saldubehere et Michelle Lassus	500m – 6h30
Mardi 18	G1/G2-9h	Marche nordique – RV Orok Bat –	G1/G2 : Michelle Lassus	
Jeudi 20	G1-8h			
	G2-8h	Sources de la Bidouze depuis Arla	Bruno Planté-Bordeneuve et Babeth Bellegarde	900m – 6h
	G3-9h	Moulin de l'enfer depuis Urtzalleneko borda	Michelle Lassus et Céline Duplat	500m-5h30
Vendredi 21	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 24	9h	<i>Repos en vue des fêtes...</i>		
Mardi 25	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat –	G1 : Michelle Lassus et Gérard Dubès G2 : Marie Fleurentdidier et Hélène Dubès	
Jeudi 28	Fêtes de BAYONNE			
Vendredi 29	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) et tous les vendredi d'août		