



PROGRAMME DU MOIS DE OCTOBRE 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 -

- **Réunion des nouveaux** : mercredi 11 octobre de 10h à 12h à la Maison Des Associations
- **Animateurs** : Nous aurons des difficultés cette année pour l'encadrement des randonnées, surtout G3-4-5. Il faut 2 animateurs par randonnée, et ils souhaitent que ce ne soit pas toujours les mêmes qui encadrent chaque semaine. Il y a plus d'animateurs qui ne peuvent plus assurer les randos que de nouveaux animateurs ayant terminé leur formation. Cette année, un seul adhérent a demandé à faire la formation. Que ceux que la formation (gratuite) intéresse prennent contact avec Pierre Lesne et Hélène Dubès.
Il est rappelé que les marcheurs du groupe 3 peuvent faire la formation pour aider à encadrer les groupes 3, 4 et 5.
- **Attention** : on passe à l'heure d'hiver dans la nuit du 28 au 29 octobre.
- **Licences**: ceux qui n'ont pas encore récupéré leur licence (et qui n'ont pas laissé d'enveloppe timbrée), peuvent le faire à la permanence du mercredi matin.

- INFOS PERMANENTES -

- **Les batons de marche** sont conseillés pour les randos.
- **De l'eau, de l'eau** : en rando, surtout quand la chaleur est annoncée, prévoir de l'eau en suffisance!
- **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).
- **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.
- **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**.
- **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 2 OCTOBRE	9h	Gaineko borda depuis Pinodieta	Pierre Lesne et Pierre Blanc	600m – 6h
Mardi 3	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Marie Fleurentdidier et Hélène Dubes	
Mercredi 4	9h30	Activités manuelles - Permanence bureau 1		
Jeudi 5	G1- 7h30	Pic d'Ortizanurieta depuis le col d'Arnosteguy	Patrick Bernabé, Marc Léglize et Pierre Etchart	800 ou 950m 7h
	G2-8h30	Ibanteli depuis Xabalo	Michelle Lassus et Babeth Bellegarde	750m – 6h
	G3-9h	Urlegi depuis Amaiur	Hall Masterson et Pierre Lesne	450m – 5h30
	G4-9h30	Bizkayluz depuis le col des Veaux	Bernard Guériaud et Jean Subsol	
	G5-9h30	Circuit des familles depuis Espelette	Hélène et Gérard Dubès	
Vendredi 6	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 9	8h30	Mendiaundi depuis Bihurrietabuztanenea	René Dauvin et Bruno Planté-Bordeneuve	650m – 5h30
Mardi 10	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Marie Fleurentdidier	
Mercredi 11	9h30	Activités manuelles - 10h : Réunion nouveaux adhérents		
Jeudi 12	G1-8h	Les 3 couronnes par Bocamina	Marc Léglize et Jacques Lacaze	600m – 6h
	G2- 8h	Errenga depuis Gardelko Zelaia	Bruno P.B. et Babeth Bellegarde	900m – 7h
	G3-9h	Belvédère depuis Villefranque	Nino Sausset et Fabrice Augey	450m – 5h
	G4-9h30	Venta Yasola depuis Trabenia	Bernard Guériaud et Pierre Gennevois	
	G5-9h30	Vers Biosnar depuis Justiz	Georges Thouron et Jacques Capitaine	
Vendredi 13	14h30	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 16	9h	Xareta depuis Ainhoa	Michelle Lassus et Bruno Planté-Bordeneuve	600m – 5h30
Mardi 17	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Marie Fleurentdidier	
Mercredi 18	9h30	Activités manuelles - Permanence bureau 1		
Jeudi 19	G1-8h	Larla depuis St-Martin d'Arrossa	Gilbert Blau et Joël Gor	800m – 6h
	G2-8h30	Laina depuis Ossès	Michelle Lassus et Lucien Canton	700m – 6h
	G3-9h	Azpilkueta depuis Arizkun	Nino Sausset et Marc Léglize	450m – 5h30
	G4/G5 9h30	Autour du col d'Ibardin depuis le parking d'en haut	Georges Thouron et Jean Subsol	
Vendredi 20	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 23	9h	Réunion de programmation		
Mardi 24	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Michelle Lassus G2 : Marie Fleurentdidier	
Mercredi 25	9h30	Activités manuelles - Permanence bureau 1		
Jeudi 26	G1-8h	Jara depuis Eyheralde	Joël Gor et Gilbert Blau	800m – 6h
	G2-8h30	Paramundras depuis Guadalupe	Bruno P.B. et Babeth Bellegarde	650m – 6h30
	G3-9h	Burga depuis beartzun	Hall Masterson et Marc Léglize	500m – 5h
	G4-G5 9h30	L'étang Blanc depuis la halle des sports de Seignosse	Georges Thouron et Jean Subsol	
Vendredi 27	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 30	9h <i>!heure d'hiver!</i>	Sentier du littoral depuis Bidart	Michelle Lassus et Céline Duplat	
Mardi 31	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Michelle Lassus G2 : Marie Fleurentdidier	