



PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE 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 -

➤ **Sorties non maintenues faute d'animateurs :**

Jeudi 2 : G4

Jeudi 9 : G4 et G5

Mardi 7 : MN G1

Mardi 21 et mardi 28 : pas de MN

- **Animateurs** : Nous avons 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. 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.

Quatre animateurs viennent de terminer leur formation et déjà **quatre adhérents** ont demandé à faire la formation cette année, vous les retrouverez dans la programmation (ils seront opérationnels pour la prochaine saison)...Merci à eux!

- **Les animateurs sont des adhérents bénévoles** - Il n'y a que 5 randonnées programmées chaque jeudi, avec des difficultés variables. Nous ne désirons pas "figer" les groupes, chacun étant libre chaque semaine de choisir sa rando. N'hésitez pas à contacter les animateurs si vous avez des doutes sur les difficultés d'une rando, et éventuellement à changer de groupe si vous êtes moins en forme (ou le contraire) pour trouver la mieux adaptée (et ainsi faire connaissance avec d'autres membres...).
- **Pétanque** : le rendez-vous est avancé à **14h**.

- 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>

Jeudi 2	G1-8h30	Alkuruntz depuis Urdax	Pierre Etchart, Gilbert Blau et Jean-Claude Ithursarry	900m – 6h
	G2-8h30	Flans de la Rhune depuis Trabenia	Pierre Blanc et Céline Duplat	700m – 6h30
	G3-9h	Gaineko Borda depuis Ainhoa	Pierre Lesne, Hall Masterson et Louissette Izard	500m – 5h
	G5-9h30	Autour d' Ibardin		Georges Thouron et Patrick Bernabé
Vendredi 3	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 6	9h	Mandalé depuis la douane d'Ibardin (boulangerie)	Pierre Blanc, Céline Duplat et Laurent Bellecave	600m – 6h
Mardi 7	G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G2 : Marie Fleurentdidier	
Mercredi 8	9h30	Activités manuelles - Permanence bureau 1		
Jeudi 9	G1-8h	Laina depuis Ossès	Gilbert Blau, Joël Gor et Jean-Claude Ithursarry	800m – 5h30
	G2-8h30	Buztancelay depuis St Etienne de Baïgorry	Lucien Canton, Bruno P.B. et Laurent Bellecave	700m – 6h30
	G3-9h	Bergerie de Belzaouk depuis Bidarray	Marc Légize, Patrick Bernabé et Bernadette Lucu	600m – 6h
Vendredi 10	14h	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 13	9h	Col d'Aharza depuis Petanlegar	René Dauvin et Bruno P. B.	600m – 6h
Mardi 14	G1-9h30 G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Gérard Dubès G2 : Hélène Dubès	
Mercredi 15	9h30	Activités manuelles - Permanence bureau 1		
Jeudi 16	G1-8h	Iguzki depuis Olhatia	Gilbert Blau, Joël Gor et Jean-Claude Ithursarry	850m – 6h30
	G2-8h30	Tutulia depuis Urdos	Marc Légize, Patrick Bernabé et Bruno P.B.	800m – 7h
	G3-9h	Zentinel depuis les grottes de Sare	Gérard Dubès et Fabrice Augey	600m – 5h30
	G4-9h30	Bizkailuze depuis le col des Veaux	Bernard Guériaud et Beñat Lamagdelaine	350m – 4h30
	G5-9h30	Ondres depuis la jetée de Tarnos	Georges Thouron et Hélène Dubès	
Vendredi 17	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 20	9h	Réunion de programmation		
Mercredi 22	9h30	Activités manuelles - Permanence bureau 1 Pas de sel défense jusqu'en janvier		
Jeudi 23	G1-8h	Harguibel depuis Beartzun	Pierre Etchart, Marcel Noblia et Laurent Bellecave	850m – 6h30
	G2-8h30	Betarteko depuis Amaiur	Bruno P. B., Céline Duplat et Bernadette Lucu	800m – 6h30
	G3-9h	Agina depuis Lezaka	Hall Masterson et Joël Gor	500m – 5h
	G4-9h30	Larla depuis Martiounaenea	Bernard Guériaud et Fabrice Augey	
	G5-9h30	Loyola depuis Urdax	Georges Thouron, Pierre Lesne et Louissette Izard	
Vendredi 24	14h	Bowling - Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 27	9h	Tour de l'Axuria depuis Zugarramurdi	Pierre Lesne, Marcel Noblia et Louissette Izard	550m – 5h30
Mercredi 29	9h30	Activités manuelles - Permanence bureau 1		
Jeudi 30	G1-8h	Artzamendi depuis Laxia	Pierre Blanc, Marcel Noblia et Laurent Bellecave	900m – 6h30
	G2-8h30	Larla depuis Bidarray	Bruno P.B., Elisabeth Bellegarde et Bernadette Lucu	700m – 6h
	G3-9h	Pinodieta depuis Amotz	Hall Masterson, Beñat Lamagdelaine et Louissette Izard	400m – 5h30
	G4-9h30	Village abandonné depuis Bernatenia	Bernard Guériaud et Fabrice Augey	
	G5-9h30	Berges de Bergouey	Georges Thouron et ???	