



PROGRAMME DU MOIS DE DECEMBRE 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 -

- **RECTIFICATIF MN mardi 28 NOVEMBRE** : Jean-Michel Ithurria animera le groupe 1 (9h).
- **Repas G1-G2 14 décembre** : la date limite d'inscription est le 5 décembre (auprès de Bernard Lamagdelaine). ATTENTION : départ pour les 2 groupes à 8h.
- **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...).

- 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>

Vendredi 1^{er} DECEMBRE	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 4	9h	Esnaur depuis Ascain	Pierre Poux et Celine Duplat	500m – 5h
Mardi 5	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat		G1 : Jean Michel Ithurria G2 :
Mercredi 6	9h30	Activités manuelles - Permanence bureau 1		
Jeudi 7	G1-8h	Laila depuis Ossès	Joël Gor, Gilbert Blau et Jean-Claude Ithursarry	850m – 6h
	G2-8h30	Jara depuis Saint-Martin d'Arrossa	Bruno Planté-Bordeneuve, Babeth Bellegarde et Patrick Bernabé	700m – 6h
	G3-9h	Ibardin depuis Vera	Pierre Lesne, Fabrice Augey et Louissette Izard	500m – 6h
	G4-9h30	Metro depuis la digue	Pierre Poux et Jean Subsol	
	G5-9h30	Baie de Txingudi	Georges Thouron	
Vendredi 8	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
	14h30	Bowling		
Lundi 11	9h	Tour de l'Ursuya depuis Macaye	Michelle Lassus et Lucien Canton	500m – 5h
Mardi 12	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat		G1 : Jean Michel Ithurria G2 :
Mercredi 13	9h30	Activités manuelles - Permanence bureau 1		
Jeudi 14	G1/G2-8h	Lizarzu depuis Otxondo	Pierre Etchart et Jean-Michel Ithurria	450m – 8km
	G3-9h	Vers Gainekoborda depuis Ainhoa	Jacques Lacaze et Fabrice Augey	650m – 6h30
	G4-9h30	Les hauts d'Ibarron	Bernard Guériaud et Jean Subsol	250m – 8km
	G5-9h30	Labenne circuit rouge	Georges Thouron	
Vendredi 15	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
	14h30	Bowling		
Lundi 18	9h	Programmation		
Mardi 19	G1-9h G2-9h30	Marche nordique – RV Orok Bat		G1 : Jean Michel Ithurria G2 : Michelle Lassus
Mercredi 20	9h30	Activités manuelles - Permanence bureau 1		
Jeudi 21	G1-8h	Iparla depuis la vallée de l'Urrizate	Jacques Lacaze	800m – 6h30
	G2-8h30	Monoa depuis le col d'Arza	Lucien Canton, Babeth Bellegarde et Louissette Izard	600m – 6h
	G3-9h	Bergerie de Belzaouk depuis Bidarray	Marc Léglize, Patrick Bernabé et Michelle Lassus	600m – 6h
	G4-9h30	Entzarruze depuis Costaletea	Bernard Guériaud et Jean Subsol	300m – 6km
	G5-9h30	Saint Sébastien	Georges Thouron	
Vendredi 22	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 25	RELACHE			
Mardi 26				
Mercredi 27				
Jeudi 28				
Vendredi 29	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		