



# PROGRAMME DU MOIS DE MAI 2018

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 -

- **Jeudi 10 mai** (et non le 17 comme annoncé précédemment) : pique-nique commun **au col d'Urbia** – accessible en voiture depuis Zugarramurdi.
- **Jeudi 24 mai** visite des **grottes de La Verna** – voir blog du 4 avril.
- **Sorties sportives en vallée d'Aspe** proposées par Marc Léglize et Patrick Bernabé (départ à 6h) :
  - Jeudi 19 juillet : Lac d'Acherito depuis le pont Lamary - 1000m
  - Mardi 21 août : Pic d'Ansabère depuis le pont Lamary – 1400mMerci de vous inscrire **DIRECTEMENT** auprès de Patrick Bernabé (catpat.b@cegetel.net).
- **Séjours sportifs (voir blog du 9 février – rappel au 26 février)** – contacter directement les animateurs.
  - MATEMALE** (Pierre Poux) : Première semaine du samedi 2 juin au samedi 9 juin 2018 - niveau 3, 4, 5  
Deuxième semaine du samedi 9 juin au samedi 16 juin 2018 - niveau 1, 2, 3
  - SAINT-LARY** (Lucien Canton) : 3, 4 et 5 septembre pour les groupes 3 et 4  
17, 18 et 19 septembre pour les groupes 1 et 2
- **Sortie culturelle au Puy du Fou**

La Commission sorties culturelles propose de programmer pour juin 2019 un séjour de 3 jours comprenant la visite du Puy du Fou avec la cinéscénie et une étape dans le Marais poitevin sur le chemin du retour.  
La prestation assurée par Sarro comprendrait le car au départ de Bayonne, 2 nuits d'hôtel en chambres doubles, les repas et le Parc du Puy du Fou avec le spectacle.  
Prix proposé : 400 € environ (En option l'assurance proposée par Sarro).

Les personnes intéressées peuvent d'ores et déjà contacter Marie-France Pougnaud par mail afin d'évaluer le nombre de personnes susceptibles de venir ([mfrance.pougnaud@gmail.com](mailto:mfrance.pougnaud@gmail.com)). Les premiers inscrits seront assurés d'avoir de la place car nous nous limiterons à un car.

## - INFOS PERMANENTES -

- **ATHLANTAL** : les tickets pour le LAGON sont maintenant vendus à l'unité : 13 €. Ils sont disponibles le mercredi à la permanence du matin.
- **Pour tout courrier ou envoi de photos** : **Une seule adresse** [blog@retraitesportive.fr](mailto:blog@retraitesportive.fr) **Merci aux photographes !**
- **Animateurs** : Nous avons des difficultés pour l'encadrement des randonnées.  
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.**
- **Les animateurs sont des adhérents bénévoles** - N'hésitez pas à les contacter si vous avez des doutes sur les difficultés d'une rando.
- **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!
- **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).
- **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>

Mardi 1 <sup>er</sup> MAI	FERIE			
Mercredi 2	9h30	<b>Activités manuelles - Permanence bureau 1 - DANSE</b>		
Jeudi 3	G1-8h	<b>Erozate</b> depuis les sources de la Nive	Jacques Lacaze et Marcel Noblia	900m – 6h
	G2-8h30	<b>Alkuruntz</b> depuis Azpilkueta	Bruno Planté-Bordeneuve, Babeth Bellegarde et Marc Léglize.	800m – 6h
	G3-9h	<b>Ibanteli</b> depuis Lizuniaga	Michelle Lassus, Pierre Lesne et Louissette Izard	600m – 6h
	<b>G4/5-9h30</b>	<b>Le Tuc des 9 églises</b> depuis la pointe de Capbreton	Bernard Guériaud, Jacques Capitaine et Pierre Blanc	50m – 8km
Vendredi 4	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 7	9h	<b>Les 3 sommets</b> depuis Ascaïn	Michelle Lassus, Celine Duplat et Louissette Izard	500m-5h30
Mardi 8	FERIE			
Mercredi 9	9h30	<b>Activités manuelles - Permanence bureau 1 - DANSE</b>		
Jeudi 10 <b>Pique-Nique au col d'Urbia</b>	G1-8h	<b>Atxuria</b> depuis les grottes de Sare	Marc Léglize et Marcel Noblia	800m – 6h
	G2-8h30	<b>Zaiberri</b> depuis les grottes de Sare	Michelle Lassus et Babeth Bellegarde	700m – 6h
	G3-9h	<b>Col d'Urbia</b> depuis Zugarramurdi	Pierre Lesne et Hall Masterson	500m – 5h
	<b>G4/5-9h30</b>	Circuit depuis le <b>col d'Urbia</b>	Bernard Guériaud et Jacques Capitaine	
Vendredi 11	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 14	9h	<b>Gorges et Cascades d'Egizorrotz</b> depuis Arantza	René Dauvin et Bruno Planté-Bordeneuve	650m-5h30
Mardi 15	9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat</b>	Marie Fleurentdidier et Hall Masterson	
Mercredi 16	9h30	<b>Activités manuelles - Permanence bureau 1 - DANSE</b>		
Jeudi 17	G1-8h	<b>Baigura</b> depuis Etcheberria	Marcel Noblia et Jean-Claude Ithursarry	900m – 7h
	G2-8h30	<b>Aztate</b> depuis Aizpitia	Bruno Planté-Bordeneuve, Babeth Bellegarde et Laurent Bellecave	700m – 6h
	G3-9h	Les flancs d' <b>Iparla</b> depuis Bidarray	Patrice Augey et Pierre Lesne	600m – 6h
	<b>G4/5-9h30</b>	<b>Pic de Garalda</b> depuis la ferme Harguindegua	Bernard Guériaud et Jean Subsol	5km – 6h
Vendredi 18	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) - Bowling</b>		
Lundi 21	9h	Erebi depuis Dantxaria	Pierre Blanc et Céline Duplat	550m-6h30
Mardi 22	9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat</b>	Marie Fleurentdidier et Hall Masterson	
Mercredi 23	9h30	<b>Activités manuelles - Permanence bureau 1 - DANSE</b>		
Jeudi 24	G1-8h	<b>Autza</b> depuis Gorostapolo	Pierre Blanc, Marcel Noblia et Jean-Claude Ithursarry	1000m-7h
	<b>G2-8h</b>	<b>Urbilloko</b> depuis Beartzun	Bruno Planté-Bordeneuve, Babeth Bellegarde et Laurent Bellecave	700m – 7h
	G3-9h	<b>Jara</b> depuis St Martin d'Arrossa	Hall Masterson	600m – 6h
	G4-9h30	Tour de l' <b>Alkuruntz</b> depuis Otxondo	Gérard Dubes et	350m-9km
	G5-9h30	Vers l' <b>Alkuruntz</b> depuis Otxondo	Hélène Dubès et	250m-7,2km
Vendredi 25	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 28	9h	<b>Programmation</b>		
Mardi 29	9h30	<b>Marche nordique – RV Orok Bat</b>	Marie Fleurentdidier et Hall Masterson	
Mercredi 30	9h30	<b>Activités manuelles - Permanence bureau 1 - DANSE</b>		
Jeudi 31	<b>G1-7h30</b>	<b>Irau</b> depuis Etchebarnea	Hall Masterson, Marcel Noblia et Jean-Claude Ithursarry	1000m-6h
	G2-8h30	<b>Irubela</b> depuis Washington	Bruno Planté Bordeneuve, Babeth Bellegarde et Lucien Canton	700m-6h30
	G3-9h	<b>Larla</b> depuis St Martin d'Arrossa	Marc Léglize, Gilbert Blau et Louissette Izard	600m – 6h
	<b>G4/5-9h30</b>	<b>Les hauts d'Ibarron</b>	Bernard Guériaud et Jean Subsol	250m – 8kms
Vendredi 1 <sup>er</sup>	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) - Bowling</b>		