



PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE 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 -

- **Yoga** : Mercredi 31 octobre, une professeure de yoga viendra se présenter et faire un 1^{er} cours à 10h30. Les personnes intéressées doivent contacter Pierre Poux. Par la suite, les cours seront payants, selon le nombre de participants.
- **Animateurs** : Louissette et Jean-Claude viennent de terminer leur formation. Félicitations!
- **Repas de groupes de fin d'année** :
 - G1, G2 et G3** : le 13 décembre à la cidrerie de Dantxaria
S'inscrire auprès de Beñat Lamagdelaine, uniquement par mail, avant le 4 décembre.
24€ à payer par chèque ou en liquide le jour du repas.
 - G4, G5, Bowling et pétanque** : le 13 décembre
S'inscrire auprès de Nino Sausset entre le 15 novembre et le 4 décembre. Précisions à venir d'ici là.
- **Appel à candidatures pour le CA de l'ARS** :
A l'occasion de la prochaine assemblée générale (le 28 février), un tiers des membres du CA doit être renouvelé. Compte tenu des défections (raisons personnelles ou de santé), il faudrait au moins 5 nouveaux candidats (seule Odile Molina-Lira, sortante, se représente).
- **En cas d'accident** : Demander rapidement les papiers à remplir à **Guy Daurat**. Il est impératif de les envoyer à l'assureur dans un délai de **5 jours**.
- **Marche douce** : Georges Thouron rappelle que ce groupe (dédié aux plus anciens) est aussi idéal pour ceux qui veulent reprendre doucement la randonnée après un problème de santé.
- **Bowling** : Chaque adhérent de l'ARS est libre de participer à cette activité à raison d'une partie (prix spécial association : 4€) aux dates indiquées dans la programmation. Initiation au jeu rapide et simple à la portée de tous. Convivialité et bonne humeur assurées.

- 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 **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>

Jeudi 1 ^{er} NOVEMBRE		FERIE		
Vendredi 2	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 5	9h	Otxondo depuis Urdax	Pierre Blanc et Céline Duplat	550m – 6h
Mardi 6	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier		
Mercredi 7	9h30	Informatique		
Jeudi 8	G1-8h	Baigura depuis Louhossoa	Marcel N. et Jean-Claude I.	900m – 6h30
	G2-8h30	Peña de Alba depuis Behartzun	Bruno P.B., Michelle L. et Babeth B.	700m – 6h
	G3-9h	Jara depuis Saint-Martin d'Arrossa	Lucien C., Marc L., Gilbert B., Pierre L.	650m – 6h
	G4-9h30	Tour de la montagne de Ciboure depuis Manttobaïta	Bernard Guériaud et Louissette Izard	230m – 3h
	Marche douce - 9h30		Labenne Plage	Georges Thouron et ?
Vendredi 9	14h 14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) Bowling		
Lundi 12	9h	Jaizkibel depuis le cap Figuier	Michelle L., Louissette I. et Pierre Poux	500m – 5h30
Mardi 13	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : Pierre Poux G2 : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier		
Mercredi 14	9h30	Gym douce - Activités créatives		
Jeudi 15	G1-8h	Urrizpilota depuis le col d'Ispegi	Marc L., Joël G. et Patrick B.	900m – 6h
	G2-8h30	La Rhune depuis Sare	Michelle Lassus et Babeth Bellegarde	800m – 7h
	G3-9h	Zerkambide depuis Olhatia	Hall M., Lucien C., Louissette I. et Pierre P.	550m – 6h
	G4-9h30	Lac Xoldokogaina depuis Ibardin	Bernard Guériaud et Fabrice Augey	250m – 3h
	Marche douce - 9h30		Bizcarzun depuis Ascain	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 16	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 19	9h	Tour de l'Axuria depuis Zugarramurdi	Pierre L., Pierre B. et Céline D.	550m – 6h
Mardi 20	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Hélène et Gérard Dubès		
Mercredi 21	9h30	Gym douce ou Yoga - Informatique		
Jeudi 22	G1-8h	Irau depuis Etchebarnea	Jean-Michel I., Joël G., Jean-Claude I.	850m – 6h30
	G2-8h30	Arradoy depuis St-Jean Pied de Port	Michelle Lassus et Babeth Bellegarde	650m – 6h
	G3-9h	Cascade Xoroxin depuis Gorostapolo	Lucien Canton et Pierre Poux	500m – 5h30
	G4-9h30	Eltzarruze depuis Saint-Martin d'Aberoué	Nino Sausset et Gérard Dubès	300m – 4h30
	Marche douce - 9h30		Baie de Txingudi	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 23	14h 14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) Bowling		
Lundi 26	9h	Programmation		
Mardi 27	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : Hélène Dubès et Marie Fleurentdidier		
Mercredi 28	9h30	Gym douce - Activités créatives		
Jeudi 29	G1-8h	Gorospil-Mondarrain depuis Mikelenborda	Marcel Noblia, Jean-Michel Ithurria et Pierre Blanc	950m – 7h
	G2-8h30	Betarteko depuis Azpikueta	Bruno P.-B., Babeth B. et Michelle L.	700m – 6h
	G3-9h	Urlegi depuis Amaiur	Hall M., Joël G., Fabrice A. et Gilbert B.	600m – 6h
	G4-9h30	Chateaux de la Bidouze depuis le port de Guiche	Bernard Guériaud et Hélène Dubès	110m
	Marche douce - 9h30		Vers le col d'Urbia depuis Urdax	Georges Thouron et ?
Vendredi 30	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		