



PROGRAMME DU MOIS DE DECEMBRE 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 -

➤ Repas de groupes de fin d'année :

G1, G2 et G3 : le 13 décembre à la cidrerie de Dantxaria – RV à 13h pour ceux qui ne randonnent pas.
S'inscrire auprès de Beñat Lamagdelaine, uniquement par mail, **avant le 1^{er} décembre**.
24€ à payer par chèque ou en espèces le jour du repas.

G4, G5, Bowling et pétanque : le 13 décembre à Ibardin
20€/personne à régler sur place en liquide ou en carte bancaire.
Inscription **avant le 4 décembre** auprès de Nino SAUSSET (directement ou par email de préférence) et Georges THOURON.
Rassemblement le 13 décembre à Glain à 9h30. Co-voiturage vers IBARDIN pour une petite rando avant le repas.
Pour ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas randonner, rendez-vous directement sur le parking à l'entrée d'IBARDIN à 13h.
En cas de trop mauvais temps (consulter le blog la veille) départ de Glain pour tous à 12 h (rando annulée).

➤ Gym douce et Yoga : en alternance un mercredi sur deux.

Gym douce : 9h30 et 10h30 – 10€ pour l'année
Yoga : 10h30 et 11h30 – 40€ par trimestre

➤ Formation : Laurent Bellecave a validé sa formation comme accompagnateur sportif.

Jacques Goyetche va suivre une formation d'animateur et Maïté Masterson d'accompagnatrice sportive.

➤ 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).

- 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).

➤ **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**.

➤ **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 3 DECEMBRE	9h	Le village abandonné depuis le col des veaux	Pierre Blanc, Pierre Poux et Céline Duplat	550m – 6h
Mardi 4	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : G. ou H. Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 5	9h30	Informatique		
	10h30 et 11h30	Yoga		
Jeudi 6	G1-8h	Akomendi depuis Amaieur	Joël Gor, Jean-Michel Ithurria, Marcel Noblia et Jacques Goyetche	900m – 5h30
	G2-8h30	Olharandoy depuis Saint Etienne de Baïgorry	Bruno Planté-Bordeneuve, Babeth Bellegarde et Michelle Lassus	800m – 6h30
	G3-9h	Col d'Harieta depuis Urdos	Pierre Poux, Lucien Canton et Beñat Lamagdelaine	600m – 6h
	G4-9h30	Dancharia depuis le Pont du Diable	Bernard Guériaud, Jean Subsol et Maïté Masterson	100m – 7 km
	Marche douce - 9h30		Lac de Vieux Boucau	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 7	14h 14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque) Bowling		
Lundi 10	8h30	Col d'Harieta depuis le col d'Ispeguy	Claudie Diriberry, Céline Duplat et Louissette Izard	550m – 12km
Mardi 11	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : G. ou H. Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 12	9h30 et 10h30	Gym douce (élastiques) - Activités créatives		
Jeudi 13 Repas de groupes	G1/G2/G3 8h30	Carrière d'Ainhoa depuis Landibar	Randonnée commune	300m
	G4-9h30	Okalarre depuis Ibardin	Bernard Guériaud et Jean Subsol	
	Marche douce - 9h30		Flancs du Mandale depuis Ibardin	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 14	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 17	9h	Programmation		
Mardi 18	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria G2 : H. ou G. Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 19	9h30	Informatique		
	10h30 et 11h30	Yoga		
Jeudi 20	G1-8h	A définir	Marcel Noblia, Jean-Claude Ithursarry et Jacques Goyetche	
	G2-8h30	Ibanteli depuis Xabalo	Bruno Planté-Bordeneuve, Babeth Bellegarde et Céline Duplat	700m – 6h
	G3-9h	Gainekoborda depuis Ainhoa	Pierre Poux, Lucien Canton, Pierre Lesne et Marc Léglize	550m – 6h
	G4-9h30			
	Marche douce - 9h30		Etang blanc	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 21	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 24	VACANCES			
Mardi 25				
Mercredi 26				
Vendredi 28				
Lundi 31				