



PROGRAMME DU MOIS DE AVRIL 2019

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 28 mars : G4 Pays d'Orthe**
N'oubliez pas d'emporter des jumelles pour l'observation des oiseaux
- **Vendredi 29 mars** : Exceptionnellement la prochaine séance de bowling à Glain a été avancée à la date du 29 mars à 14 h 30.
- **Gym Douce** : devant le succès de cette activité, il serait souhaitable qu'il y ait d'autres animateurs pour relayer Pierre. Ceux que cette formation intéresse peuvent contacter Pierre Lesne ou Pierre Poux.
- **Matemale** : Pierre Poux organise un séjour à Matemale du samedi 31 août au samedi 7 septembre 2019.
Le niveau sera celui des groupes 2 et 3 mais un adhérent qui marche habituellement au groupe 1 et qui se plie au rythme de l'ensemble sera bien sûr accepté.
S'inscrire par mail auprès de Pierre : pouxpierre@free.fr
- **Partenariats** :
Sur présentation de la licence FFRS, vous pouvez bénéficier de tarifs préférentiels chez :
Thalmar et Athlantal,
Décathlon et InterSport,
Voyages Verdier
- **Quelques dates à retenir** :
Pic-Nic commun le 16 mai (près d'Ibardin)
Pic-nic de fin de saison le 11 juillet (au col d'Otxondo)

- INFOS PERMANENTES -

- Les **programmes** sont disponibles sur le blog (au cas où vous ne les recevriez pas par mail, car pris pour des spams).
Et n'hésitez pas à signaler (ars-bayonne@orange.fr) si vous apprenez que vous n'avez pas reçu tel ou tel message d'information.
- **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 trousses 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 1 ^{er} AVRIL	9h	Askar depuis Urdax	Michelle Lassus et Céline Duplat	550m – 6h
Mardi 2	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria et Marcel Noblia G2 : Gérard Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 3	9h30 et 10h30 : Gym douce (Pierre Lesne)		9h30 : Informatique	
Jeudi 4	G1-8h	Palombières de Sare depuis Xabalo	Marc Léglize, Jean-Claude Ithursarry et Patrick Bernabé	700m – 6h
	G2-8h30	Peñas d'Itxusi depuis Olhatia	Michelle Lassus, Bruno Planté-B., Babeth Bellegarde	700m – 6h
	G3-9h	Tour du lac d'Ibardin depuis Hattingabaita	Gilbert Blau et Lucien Canton	500m – 6h
	G4-9h30	Tour de La Bastide-Clairence	Bernard Guériaud, Gérard Dubès et Maïté Masterson	200m – 3h
	Marche douce - 9h30		Vers Antxasteguy depuis Otxondo	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 5	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 8	9h	Le chemin du Littoral depuis Bidart	Michelle Lassus et Céline Duplat	500m – 6h
Mardi 9	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria et Marcel Noblia G2 : Gérard Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 10	10h30 et 11h30 : Yoga		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 11	G1-8h	La Rhune	Marcel Noblia, Pierre Blanc et Jean-Claude Ithursarry	850m – 6h30
	G2-8h30	Bianditz depuis Aginaga	Bruno Planté-B., Babeth B. et Lucien Canton	850m – 6h
	G3-9h	Otsamunho depuis Les Aldudes	Hall M., Gilbert Blau et Louissette Izard	500m – 6h
	G4-9h30	Gave d'Oloron depuis Escos	Bernard Guériaud, Gérard Dubès et Maïté Masterson	9km – 4h
	Marche douce - 9h30			Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 12	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 15	9h	Programmation		
Mardi 16	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria et Marcel Noblia G2 : G. et H. Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 17	9h30 et 10h30 : Gym douce		9h30 : Informatique	
Jeudi 18	G1-8h	Atxuria depuis Xabalo	Marc Léglize, Patrick Bernabé et Jean-Claude Ithursarry	900m – 7h
	G2-8h	Mendaur depuis Arantza	Michelle Lassus, Bruno P.-B., Babeth B.	850m – 15km
	G3-9h	Larla depuis Bidarray	Pierre Poux et Lucien Canton	700m – 6h
	G4-9h30	Gave d'Oloron depuis Sordes l'Abbaye	Bernard Guériaud et Pierre Lesne	
	Marche douce - 9h30		Bellecarre depuis Costeleta	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 19	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 22	FERIE			
Mardi 23	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia G2 : G. et H. Dubès et Marie Fleurentdidier	
Mercredi 24	10h30 et 11h30 : Yoga		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 25	G1-8h	Adi depuis Zorogain	Patrick Bernabé et Jean-Claude Ithursarry	850m – 6h
	G2-8h30	Irumugarieta depuis Ola	Babeth Bellegarde, Michelle Lassus et Lucien Canton	700m – 6h
	G3-9h	Burda depuis Beartzun	Hall Masterson et Louissette Izard	600m – 6h
	G4-9h30	Jaizkibel depuis Guadalupe	Nino Sausset et Bernard Guériaud	250m – 10km
	Marche douce - 9h30		Cap du Figuier depuis Hendaye	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 26	14h	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 29	9h	Jaizkibel depuis Guadalupe	Pierre Lesne et Louissette Izard	600m – 6h
Mardi 30	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithurria et Marcel Noblia G2 : Gérard et Hélène Dubès	