



PROGRAMME DU MOIS DE MAI 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 -

- Pour toute **annulation de randonnée**, envoyer un SMS sur le portable de Jacques CAPITAINE 06 12 67 39 56 et un mail à ars-bayonne@orange.fr.
- **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.
- Le CODERS manque d'**instructeurs fédéraux**, les volontaires peuvent faire acte de candidature auprès de Pierre LESNE ou Hélène DUBES.
- **Pic-nic** de fin de saison le **11 juillet** (au col d'Otxondo)
- **Sorties de Juillet** :
 - Castillo de Acher et lac d'Estaens** depuis les forges d'Abel en vallée d'Aspe pour les groupes 1 et 2 (covoiturage) – date à préciser.
 - jeudi 18 juillet** sortie en bus à **Cauterets** pour les groupes 3,4 et 5. Pour participer à l'une de ces sorties il faut absolument s'inscrire par mail (en précisant bien le groupe auquel on appartient habituellement) auprès de Georgina LACROUTE : pat.lce@modulonet.fr
Pour chaque sortie une participation de 5€ sera exigée le jour de la sortie.
- **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 (-10%) – tickets pour le lagon : 13€
 - Décathlon (-10% sur certains articles), InterSport (-15%), et GO SPORT à Ametzondo (-15%)
 - Voyages Verdier (-5%)
- **Programmation de septembre** : le lundi **22 juillet** 2019 au **Conseil Départemental à Bayonne**.

- 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 !**
- **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>

Mercredi 1 ^{er} MAI	FERIE			
Jeudi 2	G1-8h	Tour d' Alkurruntz depuis Amaiur	Joël Gor et Jacques Goyetche	800m – 6h30
	G2-8h30	Zerkambide depuis Arruixoa	Pierre Blanc	600m – 6h
	G3-9h	Otsamunho depuis les Aldudes	Hall Masterson., Gilbert Blau, Louissette Izard	500m – 6h
	G4-9h30	Labastide Clairence	Bernard Guériaud, Jean Subsol, Maité Masterson	200m – 3h
	Marche douce - 9h30		Bellecare depuis Costeleta	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 3	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 6	9h	Paramoudras depuis Guadalupe	Bruno Plante et Pierre Lesne	500m – 5h
Mardi 7	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithuria et Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier et Hall Masterson	
Mercredi 8	FERIE			
Jeudi 9	G1-7h	Pic Orzanzurieta depuis le col d'Arnosteguy	Marc Léglize , Patrick Bernabé et Jacques Goyetche	950m – 7h
	G2-8h30	Peñas d'Ixusi depuis Olhatia	Bruno Planté et Babeth Bellegarde	700m – 6h
	G3-9h	Hoxa handia depuis Suhescun	Pierre Lesne et Louissette Izard	400m – 5h
	G4-9h30	Lac de St Pée	Nino Sausset et Bernard Guériaud	200m – 10 km
	Marche douce - 9h30		Etang Blanc à Seignosse	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 10	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	Bowling à Glain	
Lundi 13	9h	Zentinel depuis Lizarieta	Pierre Blanc	500m – 5h
Mardi 14	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithuria et Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier et Hall Masterson	
Mercredi 15	10h30 – 11h30 : Yoga		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 16 Pic Nic à Ibardin Cabanne des chasseurs	G1-8h	Ibardin depuis Herboure	Joel Gor et Jean Claude Ithursary	820m -6h30
	G2-8h30	Ibardin depuis Olhette	Bruno Planté et Babeth Bellegarde	550m – 5h30
	G3-9h	Ibardin depuis Vera	Pierre Lesne et Louissette Izard	500m – 6h
	G4-9h30	Ibardin par le col des Abeilles	Bernard Gueriau, Jean Subsol et Maité Masterson	160m
	Marche douce - 9h30		Autour d'Ibardin	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 17	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 20	9h	Programmation		
Mardi 21	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 :Jean Michel Ithuria et Marcel Noblia G2 :Marie Fleurentdidier et Hall M	
Mercredi 22	10h30 et 11h30 : Gym douce avec Pierre Lesne		9h30 : Informatique	
Jeudi 23	G1-7h30	Tour des palombières de Sare par Ibanteli	Marc Léglize, Patrick Bernabé et Jean Claude Ithursary	750m – 6h
	G2-8h30	Bianditz depuis Aginaga	Bruno Planté, Babeth Bellegarde, Lucien Canton	850m – 6h
	G3-9h	Apaola depuis Arantza	Hall Masterson et Pierre Lesne	500m – 6h
	G4-9h30	Eltzarruze depuis St Martin d'Arbéroue	Nino Sausset et Bernard Guériaud	250m – 9km
	Marche douce - 9h30		Vers pointe Bosniar depuis Justiz	Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 24	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)	Bowling à Glain	
Lundi 27	9h			
Mardi 28	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithuria et Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier et Hall Masterson	
Mercredi 29	10h30 – 11h30 : Yoga		9h30 : Activités créatives	
Jeudi 30 Ascension	G1-8h			
	G2-8h30			
	G3-8h30	Ortzanzurieta depuis croix Thibault	Patrick Bernabe et Marc Leglise	550m – 6h
	G4-9h30			
Marche douce – 9h30				
Vendredi 31	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		