



PROGRAMME DU MOIS DE JUILLET 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 -

- **En juillet tous les départs de randonnées sont avancés, sauf le jour du Pic Nic où ils sont reculés pour raccourcir les randos afin de déguster tranquillement le repas préparé par nos « chefs » et surtout participer plus longtemps à l'ambiance.**
- En juillet pas de gym douce ni de yoga ni d'activités pour cause de fermeture de la Maison des Associations
- **Pic-nic** de fin de saison le **11 juillet** (au col d'Otxondo)
Jean-Michel et Marcel nous ont établi un menu qui restera secret (si possible) mais faites-leur confiance...
Le prix est de 11€ et comprend :
Apéro - Entrée - Plat - Fromage - Dessert - Café - VIN et +++
Ne pas oublier son basso berri et une assiette plutôt rigide et ses couverts (par souci écologique il n'y aura pas de verres et assiettes plastiques).
- **Judi 18 juillet** sortie en bus à **Cauterets** pour les groupes **G3, G4** et **G5** ainsi que le **G2**.
S'inscrire par mail (en précisant bien le groupe auquel on appartient habituellement) avant le 4 juillet auprès de Georgina LACROUTE : pat.lce@modulonet.fr
Une participation de 5€ sera exigée le jour de la sortie.
- **G1/G2** : Pour les randos ci-dessous, voir les détails dans le mail du 23/04 (intitulé : **tr: rectif programme de mai et randos d'été**)
Inscription obligatoire (nombre de places limité) auprès de Patrick Bernabé (E mail : catpat.b@cegetel.net)
Vendredi **19 juillet** : **col d'Acher** pour le **G1** (complet)
Judi **25 juillet** : **lac Respomuso** depuis Sallent de Gallego
Judi **8 août** : **lac d'Isabe**
Mardi **3 septembre** : **pic des 3 rois**
- **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

- Divers -

- **Formations** : Marie-José Orduna va faire la formation pour la Gym douce et Patrick Moglia pour la marche nordique.
Pierre Poux a obtenu son diplôme pour l'activité gym douce
Maité Masterson a obtenu son diplôme d'accompagnatrice
- Nino Sausset cherche un remplaçant pour animer l'activité bowling : il s'agit de récupérer les tickets et le vendredi de répartir les personnes présentes afin d'organiser les parties
- **Le Conseil d'Administration** a décidé qu'à la rentrée prochaine **tous les mercredis** (à partir d'octobre) il y aurait :
 - gym douce de 9h à 10h et de 10h à 11h puis
 - yoga de 11h à 12h.Le conseil d'administration voudrait mettre en place d'autres activités pour les plus âgés qui ne peuvent plus randonner, il est à l'écoute de nouvelles propositions émanant d'adhérents.
- Le repas de fin d'année aura lieu le 12 décembre **pour tous les groupes réunis**, le déplacement se fera en bus, plus de précisions plus tard.
- Lurràma à fait une proposition pour les repas des 8 et 9 novembre , une information plus détaillée sera mise sur le blog plus tard
- **IMPORTANT** : beaucoup de randonnées se faisant à cheval sur la frontière ou en Espagne, il est **obligatoire pour chaque rando** d'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.
- 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.

Lundi 1er JUILLET	8h30	Bertiz depuis Oeiregui (Elissondo)	Michèle Lassus et Babeth Bellegarde	500m - 5h
Mardi 2	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier - Maite et Hall Masterson	
Jeudi 4	G1-7h30	Errozate depuis Sources de la Nive	Joël Gor, Marc Léglize et Jacques Goyetche	950 - 7h
	G2-8h	Urkulu depuis la croix Thibault	Babeth Bellegarde et Bruno Planté	750m - 6h
	G3-8h30	Col d'Hauzai depuis Urepel	Hall Masterson et Fabrice Augey	580m – 5h30
Vendredi 5	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 8	9h			
Mardi 9	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithuria et Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier	
Jeudi 11 Pic-Nic col d'Otxondo Porter : Verre, assiette couverts	G1-9h45	Sur la route de Washington	Joël Gor et Jacques Goyetche	
	G2-9h	Alkuruntz depuis Otxondo	Bruno Planté et Babeth Bellegarde	
	G3-10h	Chemin des sorcières depuis Otxondo	Pierre Lesne et Louissette Izard	
	G4	Rendez vous à Glain à 11h30	Jean Subsol	
	Marche douce	Rendez vous à Glain à 11h30	Jacques Capitaine	
Vendredi 12	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 15	8h30	Grottes d'Harpéa depuis Béhérobi	Pierre Blanc et Céline Duplat	650m – 6h30
Mardi 16	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Ithuria et Marcel Noblia G2 : Marie Fleurentdidier	
Jeudi 18	G2 G3-G4-G5 6h45 à GLAIN	CAUTERETS (cf infos)		
	8h Marouette	Pour ceux qui ne vont pas à Cauterets Sources de la bidouze depuis les fontaines d'Ahuzki	Pierre Blanc	De 600m à 750m – 6h30
Vendredi 19	<i>Départ 6h du parking de covoiturage en face de Ikea</i> Col d'Acher / Lac d'Estaens			
	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 22	9h	Programmation (salle réservée CODERS au conseil départemental)		
Mardi 23	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G2 : Marie Fleurentdidier – Maité et Hall Masterson	
Jeudi 25	G1- 6h	Lac Respumosso depuis Sallent de Gallégo	Marc Léglise et Patrick Bernabé	1000m
Vendredi 26	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 29	9h			
Mardi 30	9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G2 : Marie Fleurentdidier	

BONNES VACANCES A TOUTES ET A TOUS
RENDEZ VOUS EN SEPTEMBRE
LES INSCRIPTIONS AURONT LIEU TOUS LES MERCREDIS DE 9h30 à 11h30