



PROGRAMME DU MOIS DE SEPTEMBRE 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 -

- **G1/G2** : Les sorties du jeudi **8 août au lac d'Isabe** et du mardi **3 septembre au pic des 3 rois** affichent complet.
- **G1/G2** : il reste 4 places pour le séjour à **Saint-Lary (16/17/18 septembre)** – contacter Lucien Canton.
- **REINSCRIPTIONS** : tous les **mercredis de septembre de 9h30 à 11h30** – **Certificat médical obligatoire** – **paiement par chèque uniquement**.
 - Cotisation ARS : 16€
 - Licence/Assurance/Coders : 24€
 - Assurance MSC I.A. PLUS : 6€
 - Assurance Effets Personnels : 30€
 - Rando/Marche nordique : 10€
 - Gym douce : 10€

Gym douce, Yoga, Activités créatives : reprise en octobre.
Inscription au Yoga le 2 octobre avec 3 chèques de 40€.
- **Date à retenir : repas de fin d'année le 12 décembre** à Gamia, tous ensemble en bus (à la charge du club), menu à 30€ (à la charge de l'adhérent) – plus de précisions dans le prochain programme.
- **PSC1** - Formation aux premiers secours – cette formation très utile est proposée à tous les adhérents, à la charge de l'ARS. Contacter Héléne Dubès.
- **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.
- **L'ARS manque d'animateurs de rando ou autre, les volontaires peuvent faire acte de candidature auprès des animateurs et de Pierre LESNE ou Héléne DUBES.**
- Le **CODERS** manque d'instructeurs fédéraux, les volontaires peuvent faire acte de candidature auprès de Pierre LESNE ou Héléne DUBES.

- 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.
- **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 Verdié (-5%)Les tickets pour le LAGON sont 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 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 **obligatoire** 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 2 SEPTEMBRE	9h	Bardako depuis le col d'Itzulegi	Michelle Lassus et Pierre Blanc	500m – 5h
Mardi 3	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Iturria G2 : Marie Fleurentdidier et H. ou G. Dubès	
Mercredi 4	9h30 à 11h30 : INSCRIPTIONS (cf infos)			
Jeudi 5	G1-8h	Trempe depuis Bidegenea	Jacques Goyetche et Jean-Claude Ithursarry	800m – 6h
	G2-8h30	Atxuria depuis les grottes de Sare	Pierre Blanc et Céline Duplat	700m – 6h
	G3-9h	Alkuruntz depuis Otxondo	Louissette Izard et Pierre Lesne	500m – 5h
	G4-9h30	Plaine d'Ansot depuis Glain	Nino Sausset et Bernard Guériaud	9km
	Marche douce - 9h30		Circuit à choisir au départ	
Vendredi 6	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 9	9h			
Mardi 10	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Marcel Noblia et Patrick Moglia G2 : Marie Fleurentdidier et H. ou G. Dubès	
Mercredi 11	9h30 à 11h30 : INSCRIPTIONS (cf infos)			
Jeudi 12	G1-8h			
	G2-8h30	Ibanteli depuis Xabalo	Pierre Blanc et Céline Duplat	700m – 6h30
	G3-9h	Alxanga depuis les carrières d'Ascaïn	Jacques Lacaze	550m – 5h
	G4-9h30	Tour du Bizkailuze depuis le col des Veaux	Bernard Guériaud et Jean Subsol	200m -
	Marche douce - 9h30		Circuit à choisir au départ	
Vendredi 13	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 16	9h			
Mardi 17	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : G2 : Marie Fleurentdidier et Gérard Dubès	
Mercredi 18	9h30 à 11h30 : INSCRIPTIONS (cf infos)			
Jeudi 19	G1-8h			
	G2-8h30	Otxondo depuis Amaiur	Michelle Lassus et Babeth Bellegarde	750m – 6h30
	G3-9h			
	G4-9h30	Lac de Saint Pée depuis Souraïde	Bernard Guériaud	250m – 9km
	Marche douce - 9h30		Circuit à choisir au départ	
Vendredi 20	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 23	9h	Programmation		
Mardi 24	9h 9h30	Marche nordique – RV Orok Bat	G1 : Jean-Michel Iturria et Marcel Noblia G2 : Patrick Moglia	
Mercredi 25	9h30 à 11h30 : INSCRIPTIONS (cf infos)			
Jeudi 26	G1-8h	Autza depuis Gorostapolo	Pierre Blanc, Marcel Noblia et Jacques Goyetche	950m – 7h30
	G2-8h	Mendaur depuis Arantza	Lucien Canton et Pierre Poux	750m – 6h
	G3-9h	Tour du Larla depuis St Martin d'Arrossa	Louissette Izard et Gilbert Blau	550m – 5h30
	G4-9h30	Biosnar depuis Jutziz	Jean Subsol, Nino Sausset et Beñat Lamagdelaine	8km
	Marche douce - 9h30		Circuit à choisir au départ	
Vendredi 27	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)		
Lundi 30	9h	Flancs du Mondarrain depuis Légarré	Michelle Lassus	600m – 5h30