



# PROGRAMME DU MOIS DE SEPTEMBRE 2020

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 -

- **Réinscriptions : Certificat médical obligatoire - Inscription par internet - paiement par virement bancaire.**
  - Cotisation ARS : 16€
  - Licence/Assurance/Coders : 24€
  - Option Assurance MSC I.A. PLUS : 5,22€
  - Option Assurance Effets Personnels : 27€
  - Rando/Marche nordique : 10€
  - Gym douce : 10€
- 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](mailto:ars-bayonne@orange.fr)) si vous apprenez que vous n'avez pas reçu tel ou tel message d'information.
- **Reprise de la rando** : Consignes fédérales – voir fichier joint (à lire impérativement)  
Pour le co-voiturage, il sera admis 4 personnes avec masque (selon décision du chauffeur).  
Apporter un masque et du gel, éviter d'échanger du matériel...  
La limite admise pour une rando sera de 20 personnes, qui devront respecter les distances (2m) ou porter un masque.  
Il sera donc nécessaire de s'inscrire pour chaque rando.  
Ces consignes pourront être revues, selon l'évolution du covid-19.
- **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).
- **GYM douce** : les séances reprendront à partir d'octobre.

## - INFOS PERMANENTES -

- **PSC1** - Formation aux premiers secours – cette formation très utile est proposée à tous les adhérents, à la charge de l'ARS. Contacter Hélène Dubès.
- **L'ARS manque d'Animateurs de rando ou autre, les volontaires peuvent faire acte de candidature auprès des Animateurs et de Pierre LESNE ou Hélène DUBES.**
- Le **CODERS** manque d'**instructeurs fédéraux**, les volontaires peuvent faire acte de candidature auprès de Pierre LESNE ou Hélène DUBES.
- **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](mailto: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!
- **INFOS ACCIDENTS** :  
**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**.  
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.
- **SECURITE** : 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, 8h45 et 9h** (G1-G2-G3). Le rendez-vous pour les groupes du **jeudi** à **9h30** (G4-G5) est au parking de **Glain**.

Jeudi 3 <b>SEPTEMBRE</b>	G1-8h	<b>Jaizkibel</b> depuis le Cap du Figuiér	Jacques Goyetxe et Marcel Noblia	700m– 15km
	G2-8h30	<b>Baigura</b> depuis la base de loisirs	Jacques Lacaze et Céline Duplat	600m – 6h
	G3A-8h45	<b>Larla</b> depuis St Martin d'Arrossa	Gilbert Blau	600m – 5h30
	G3B-9h	<b>Alkuruntz</b> depuis Otxondo	Pierre Lesne	400m – 6h
	G4-9h30	<b>Barthes d'Ardanavy</b> depuis Briscous	Bernard Guériaud et Fabrice Augey	160m – 7km
	Marche douce - 9h30		<b>Circuit à choisir au départ</b>	
Vendredi 4	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 7	9h	<b>Ursuya</b> depuis Urcuray	Michelle Lassus et Louissette Izard	500m – 5h
Mardi 8	<b>Pas de marche nordique</b>			
Mercredi 9	<b>Permanence</b> à la Maison des Associations			
Jeudi 10	G1-8h	<b>Tour des palombières</b> par Ibanteli depuis Xabalo	Patrick Bernabé et Marc Léglize	800m – 6h30
	G2-8h30	<b>Xoldokogaina</b> depuis Herboure	Bruno Planté-B. et Babeth Bellegarde	650m – 6h
	G3A-8h45	<b>Ziburu mendi</b> depuis la chapelle d'Olhette	Pierre Lesne et Lucien Canton	500m – 5h
	G3B-9h	<b>Chemin du littoral</b> – Bidart St Jean	Pierre Poux et Louissette Izard	5h
	G4-9h30	<b>LeTuc des 9 églises</b> depuis le camping de la pointe (Cap Breton)	Bernard Guériaud et Beñat Lamagdelaine	200m – 9km
	Marche douce - 9h30		<b>Circuit à choisir au départ</b>	
Vendredi 11	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 14	9h	<b>Zentinel</b> depuis Lizarieta	Michelle Lassus et Céline Duplat	500m – 5h
Mardi 15	9h 9h30	<b>Marche nordique – à définir</b> <b>G1 :</b> <b>G2 :</b>		
Mercredi 16	9h	<b>Programmation G3A-G3B-G4 – Maison des Associations</b>		
Jeudi 17	G1-8h	<b>Pic des escaliers</b> depuis Iratiko Etxola	Jacques Goyetxe et Marcel Noblia	900m-16km
	G2-8h30	<b>Altzamendi</b> depuis Ossès	Patrick Bernabé et Marc Léglize	700m – 6h
	G3A-8h45	<b>Col d'Arieta</b> depuis Urdos	Fabrice Augey	600m – 5h30
	G3B-9h	<b>Suhalmendi</b> depuis Ascain	Pierre Poux	450m – 5h
	G4-9h30	<b>Berges de l'Ardanavy</b> depuis Urcuit	Nino Sausset et Maïté Masterson	8km – 4h
	Marche douce - 9h30		<b>Circuit à choisir au départ</b>	
Vendredi 18	9h 14h30	<b>Programmation G1-G2 – Chez Pierre Poux</b> <b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 21	9h	<i>Programmation → vendredi 18</i>		
Mardi 22	9h 9h30	<b>Marche nordique – à définir</b> <b>G1 :</b> <b>G2 :</b>		
Mercredi 23	<b>Permanence</b> à la Maison des Associations			
Jeudi 24	G1-8h	<b>Iparla</b> depuis Bidarray	Marcel Noblia et Jacques Goyetxe	900m – 6h30
	G2-8h30	<b>Mondarrain</b> depuis Itxassou	Bruno Planté-B. et Babeth Bellegarde	600m – 6h
	G3A-8h45	<b>Xoldokogaina</b> depuis Hattingbaita	Gilbert Blau et Louissette Izard	600m – 6h
	G3B-9h	<b>Crêtes du Zerkambide</b> depuis Olhatia	Pierre Poux et Lucien Canton	500m – 5h30
	G4-9h30	<b>Chapelle d'Haranbeltz</b> depuis Ostabat	Fabrice Augey et Beñat Lamagdelaine	300m – 6km
	Marche douce - 9h30		<b>Circuit à choisir au départ</b>	
Vendredi 25	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 28	9h	<b>Larla</b> depuis Ondaya	Michelle Lassus et Patrick Saint-Léandre	500m – 5h
Mardi 29	9h 9h30	<b>Marche nordique – à définir</b> <b>G1 :</b> <b>G2 :</b>		
Mercredi 30	<b>Permanence</b> à la Maison des Associations			