



# PROGRAMME DU MOIS D'OCTOBRE 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 -

- **Lundi 28/09** Céline DUPLAT accompagnera Michelle LASSUS au Larla
- **Randos** : Rappel des consignes pour s'inscrire aux randonnées :
  - Ne pas s'inscrire 2 fois.
  - Ne pas mettre 2 noms par fiche.
  - Utiliser le formulaire spécifique pour vous désister ou vous inscrire en liste d'attenteCeci pour simplifier le travail de la secrétaire... **merci**.
- **GYM douce** : La gymnastique débutera le 7 octobre par groupes de 7 personnes sur trois créneaux horaires de 9h à 12h (voir programmation détaillée). Les conditions sanitaires dues au coronavirus seront précisées en début de séance.
- **Les licences** peuvent être récupérées à la Maison des Associations le mercredi 30 septembre entre 9h et 11h30.
- 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.
- **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).

## - 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%)
  - Voyages Verdié (-5%)Les tickets pour le LAGON sont vendus à l'unité : 13 €. Ils sont disponibles le mercredi à la permanence du matin.
- **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 1er OCTOBRE	G1-8h	<b>Artzamendi</b> depuis Pas de Roland	Marcel Noblia <b>et</b>	960m – 6h30
	G2-8h30	<b>Atxuria</b> depuis grottes de Sare	Jacques Lacaze et Babeth Bellegarde	700m - 6h
	G3A-8h45	Les flans de l' <b>Atxuria</b> depuis Sare	Pierre Lesne et Louissette Izard	550m – 5h
	G3B-9h	<b>Col des 3 Fontaines</b> depuis Sare	Pierre Poux et Céline Duplat	500m - 5h
	G4-9h30	<b>Berges de l'Ardanavy</b> depuis Urcuit	Nino Sausset et Maité masterson	8km – 4h
	Marche douce - 9h30	<b>Circuit à choisir au départ</b>		Georges Thouron et Jacques Capitaine

Vendredi 2	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 5	9h	<b>Arradoy depuis Ispoure</b>	Michelle Lassus et Céline Duplat	500m – 5h30
Mardi 6	9h 9h30	<b>Marche nordique</b> – Parking Montbrun cf blog du 07/09	<b>G1</b> : Patrick Moglia <b>G2</b> : Marie Fleurentdidier, Gérard et Hélène Dubès	
Mercredi 7	<b>Gym 9h : Marie-Jo - 10h : Pierre - 11h : Mazzie - Permanence</b>			
Jeudi 8	G1-8h	<b>Adartza</b> depuis cote 521 Baigorri	Jacques Goyetche et Marc Léglize	1000m – 6h
	G2-8h	<b>Otsamunho</b> depuis les Aldudes	Bruno Planté et Babeth Bellegarde	650 – 6h
	G3A-8h45	<b>Iasola</b> depuis Olhette	Pierre Lesne et Gilbert Blau	500m - 6h
	G3B-9h	<b>Gorrospil</b> depuis carrières d'Ainoha	Pierre Poux et Lucien Canton	550 – 6h30
	G4-9h30	Tour du <b>golf d'Arcangues</b>	B. Guériaud et Béñat Lamagdelaine	8km – 110m
	Marche douce - 9h30	<b>Circuit à choisir au départ</b>		Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 9	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 12	9h	<b>Col D'Harrieta</b> depuis Urdos	Fabrice AUGEY et Gérard DUBÈS	600m – 5h30
Mardi 13	9h 9h30	<b>Marche nordique</b> – Parking Montbrun cf blog du 07/09	<b>G1</b> : Jean-Michel Iturria et Patrick Moglia <b>G2</b> : Marie Fleurentdidier, Gérard et Hélène Dubès	
Mercredi 14	<b>Gym 9h : Marie-jo - 10h : Marie-jo - 11h : Mazzie - Permanence</b>			
Jeudi 15	G1-8h	<b>Chemin des moines</b> depuis Harruixea à Bidarray	Jacques Goyetche et	900m – 6h
	G2-8h30	<i>A définir</i>	Marc Léglise et Babeth Bellegarde	
	G3A-8h45	<b>Jara</b> depuis St Martin d'Arrossa	Gilbert Blau et Louissette Izard	680m – 6h30
	G3B-9h	<b>Ibantelli</b> depuis Xabalo	Lucien Canton et Patrick Bernabé	550m – 5h
	G4-9h30	<b>La croix des Anglais</b> - Ustaritz	Beñat Lamagdelaine, Pierre Gennevois et Hélène Dubès	9,5km -150m
	Marche douce - 9h30	<b>Circuit à choisir au départ</b>		Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 16	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 19	9h	<i>A définir</i>		
Mardi 20	9h 9h30	<b>Marche nordique</b> – Parking Montbrun cf blog du 07/09	<b>G1</b> : Patrick Moglia <b>G2</b> : Marie Fleurentdidier, Gérard et Hélène Dubès	
Mercredi 21	<b>Gym 9h : Mazzie - 10h : Pierre - 11h : Marie-Jo 9h : Programmation à la MDA (G3-G4-Lundi) Permanence</b>			
Jeudi 22	G1-8h	<b>Laina - Baigura</b> depuis Ossès	Jacques Goyetche et Marc Léglize	950m – 6h
	G2-8h30	<b>Peña de Itsusi</b> depuis olhatia	Bruno Planté et Babeth Bellegarde	750m – 6h
	G3A-8h45	<b>Buztanzelai</b> depuis Baigorri	Gilbert Blau et Lucien Canton	600m – 6h
	G3B-9h	<b>Col de Lacho</b> depuis Bidarray	Pierre Poux et Pierre Lesne	500m – 5h
	G4-9h30	<b>Boucle des Ponts</b> depuis Bidarray	Bernard Guériaud et Beñat L.	7km – 160m
	Marche douce - 9h30	<b>Circuit à choisir au départ</b>		Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 23	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 26	<b>Programmation à la MDA (G1-G2-Lundi)</b>			
Mardi 27	9h 9h30	<b>Marche nordique</b> – Parking Montbrun cf blog du 07/09	<b>G1</b> : Patrick Moglia <b>G2</b> : Marie Fleurentdidier, Gérard et Hélène Dubès	
Mercredi 28	<b>Gym 9h : Pierre - 10h : Marie-jo - 11h : Mazzie Permanence</b>			
Jeudi 29	G1-8h	<b>La rhune</b> depuis Trabenia	Patrick Bernabé et Marc Léglise	950 m - 7h
	G2-8h30	<b>Petite Rhune</b> depuis Trabénia	Jacques Lacaze et Babeth Bellegarde	700m – 6h
	G3A-8h45	<b>Ibardin</b> depuis Biriadou	Gilbert Blau et Lucien Canton	560m – 6h
	G3B-9h	Tour de l' <b>Atxanga</b> depuis Sare	Michelle Lassus et Louissette Izard	500m – 5h
	G4-9h30	<b>Chapelle St Sauveur</b> depuis Jaxu	Bernard Guériaud et Béñat L.	9km – 200m
	Marche douce - 9h30	<b>Circuit à choisir au départ</b>		Georges Thouron et Jacques Capitaine
Vendredi 30	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		