



# PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE 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 -

- **Marche Nordique** : A compter du mardi 3/11, le G1 de marche nordique a décidé de faire un essai le long de la Nive. **Prévoir les tampons** et rendez vous à **la Floride** sur le parking devant le gymnase.
- **Animateurs** : Jean Pierre GARAT, futur animateur, aura pour référent Jacques GOYETCHE ; bienvenue à Jean Pierre Monique TAILLANDIER et Patrick MOGLIA ont obtenu leur PSC1 et leur diplôme d'animateur de Marche Nordique.
- **Randos** :
  - G5** : Les animateurs programmeront à nouveau les randos, qui figureront sur le programme.
  - Désistements** : Les personnes qui se désistent au-delà des limites d'inscription (à savoir le dimanche pour la rando du lundi et le mercredi pour la rando du jeudi ) doivent prévenir directement les 2 animateurs qui assurent la rando. Le formulaire de désistement sera retiré le mardi soir.
- 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.
- **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**.

Lundi 2 NOVEMBRE	G3-9h	Le col d'Atarri depuis Itxassou	Michelle Lassus – Gérard Dubès	550m – 5h30
Mardi 3	9h 9h30	<b>Marche nordique</b> – Parking Floride Parking Montbrun	<b>G1</b> : Jean Michel – Patrick - Monique <b>G2</b> : Gérard Dubès et Michelle Lassus	
Mercredi 4	<b>Gym</b>	9h : Marie Jo      10h : Mazie      11h : Pierre	<b>Permanence</b>	
Jeudi 5	G1-8h	Munhoua depuis Gamiette	Jacques Goyetche – Joel Gor	950m – 6h
	G2-8h30	Larla depuis Bidarray	Babeth Bellegarde – Jacques Lacaze	800m – 6h
	G3A-8h45	Miramar depuis Sare	Gilbert Blau – Louissette Izard	550m - 6h
	G3B-9h	Suhalmendi depuis Ascain	Pierre Poux – Hall Masterson	450m – 5h
	G4-9h30	Berges de l'Ardanavy d' Urcuit	Nino Sausset – Patrick St Léandre	8km – 4h
G5-9h30	Lac de St Pée	Georges Thouron et Jacques Capitaine		
Vendredi 6	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 9	G3-9h	Ibardin depuis Hereboure	Pierre Blanc	400m – 5h
Mardi 10	9h 9h30	<b>Marche nordique</b> – Parking Floride Parking Montbrun	<b>G1</b> : Monique Taillander – Jean Michel Ithuria <b>G2</b> : Gérard Dubès et Michelle Lassus	
Mercredi 11	<b>FERIE</b>			
Jeudi 12	G1-8h	L'Adi depuis Urepel	Patrick Bernabé – Marc Légglise	800m- 6h30
	G2-8h30	Atekaléum depuis Sare	Babeth Bellegarde – Michelle Lassus	700m- 6h
	G3A-8h45	La petite Rhune depuis Trabénia	Gilbert Blau – Hall Masterson	650m – 6h
	G3B-9h	Les crêtes Zerkambide depuis Olatia	Pierre Poux – Patrick St Léandre	500m – 5h
	G4-9h30	Chapelle d'Harabelz depuis Ostabat	Fabrice Augey	300m – 6km
G5 - 9h30	Marais d'Orx	Georges Thouron et Jacques Capitaine		
Vendredi 13	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 16	G3-9h	Le GR8 depuis le pont d'Amotz	Michelle Lassus – Patrick St Léandre	500m – 5h30
Mardi 17	9h 9h30	<b>Marche nordique</b> – Parking Floride Parking Montbrun	<b>G1</b> : Monique Taillandier – Patrick Moglia <b>G2</b> : Gérard Dubès et Michelle Lassus	
Mercredi 18	<b>Gym</b> 9h	9h : Mazie      10h : Pierre      11h : Marie Jo	<b>Programation à la MDA (G3-G4-Lundi)</b> <b>Permanence</b>	
Jeudi 19	G1-8h	Jara depuis Eyeralde	Joel Gor – Jean Claude Ithurssary	800m- 6h30
	G2-8h30	Atxuria depuis grottes de Sare	Jacques Lacaze – Pierre Blanc	650m- 5h
	G3A-8h45	Col d'Harieta depuis Urdo	Fabrice Augey – Gérard Dubès	600m – 5h30
	G3B-9h	Mondarain et Uresti depuis Gaxitenea	Pierre Poux – Louissette Izard	450m – 5h
	G4-9h30	Piste d'ULM à St Pée	Nino Sausset – Béñat Lamagdelaine	200m – 2km
G5- 9h30	Chemin des lacs à Biarritz	Georges Thouron et Jacques Capitaine		
Vendredi 20	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)</b>		
Lundi 23	9h G3-9h	<b>Programation à la MDA (G1-G2-Lundi)</b> <b>Plateau vert de Louhossoa</b> Michelle Lassus et Gérard DUBES		
Mardi 24	9h 9h30	<b>Marche nordique</b> – Parking Floride Parking Montbrun	<b>G1</b> : Monique Taillander – Patrick Moglia <b>G2</b> : Gérard Dubès et Michelle Lassus	
Mercredi 25	<b>Gym</b>	9h : Pierre      10h : Marie Jo      11h : Mazie	<b>Permanence</b>	
Jeudi 26	G1-8h	<b>Chemin des moines</b> depuis Bidarray	Jacques Goyetche – Patrick Bernabé	900m 7h
	G2-8h30	<b>La Rhune</b> par Arlepoa depuistrabénia	Jacques Lacaze	850m – 6h
	G3A-8h45	<b>Le Baigura</b> depuis la base de loisir	Gilbert Blau – Pierre Lesne	600m- 5h30
	G3B-9h	<b>Col des 3 Fontaines</b> depuis Sare	Pierre Poux – Patrick St Léandre	480m – 5h
	G4-9h30	<b>Col de Galarze</b> depuis le col Gastigar	Bernard Gueriau -Béñat Lamagdelaine	260m-6km
G5 - 9h30	<b>Ardanavy</b> depuis Urt	Georges Thouron et Jacques Capitaine		
Vendredi 27	14h30	<b>Pétanque à Sainte Croix</b>		
Lundi 30	G3 – 9h	<b>Croix Ste Barbe</b> depuis Ibarron	Michelle Lassus – Louissette Izard	500m- 5h30