



PROGRAMME DU MOIS DE JUILLET 2021

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 -

- **COVID** : beaucoup de randonnées se faisant à cheval sur la frontière ou en Espagne, il est **obligatoire** d'avoir sur soi son Attestation de Vaccination ou de test – ces randos seront signalées par ***AV** sur le programme.
- Les **programmes** seront 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.
- **Randonnées** :
 - Vous recevrez chaque semaine par mail les liens vers les fiches d'inscriptions aux randos.
 - Pour toute modification (**désistement**, changement de groupe, trajet direct sur le lieu de la rando, etc..) s'adresser **directement** par téléphone à **l'animateur responsable** de la rando, ceci dans un délai raisonnable. Le n° de téléphone de l'animateur responsable figurera sur les fiches d'inscriptions et le récapitulatif des listes d'inscrits.
 - **N'oubliez pas de consulter le blog et le courriel** le jeudi matin avant de partir pour savoir si la randonnée n'a pas été annulée (ou modifiée).
 - **Co-voiturage randonnées** : Sauf indication contraire, le rendez-vous est au parking de la **Marouette** pour les groupes **G1, G2 et G3**. Le rendez-vous pour les groupes **G4 et G5** est au parking de **Glain**.
Exceptions : parking de **Picwictoys** avec **Pierre Poux** et parking de **covoiturage d' Ametzondo** pour les sorties.
 - **Attention : les horaires de RV sont variables** (à vérifier chaque semaine).
- **Réinscriptions** : Elle se feront comme l'an passé par internet et par virement bancaire. Elles débuteront le 1^{er} août. Vous recevrez fin juillet le lien vers le formulaire d'inscription ainsi que le nouveau RIB de l'ARS. Les licences seront imprimées à partir de septembre.

- 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.
- **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. 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.

Jeudi 1 ^{er} JUILLET	G1 - 6 h 30 Ametzondo	Jeudi et vendredi : Vallée d'Aspe	Alain Ducassou Jacques Goyetche	
	G2 - 8h30 Marouette	Col d'Harrieta depuis Urdos	Hall Masterson Patrick Saint-Léandre	650m - 14 km
	G3A - 8h30 Marouette	Xoldokogaina depuis Hastaibatia	Gilbert Blau Louisette Izard	600m - 5h30
	G3B - 8h30 Marouette	Tour de l'Atxuria depuis Sare. *AV	Pierre Lesne Céline Duplat	450m - 10km
	G4 - 9h Glain	Mendicoure depuis Oyanecheberria	Gérard Dubès	400m - 10km
Mardi 6		Marche nordique – Patrick MOGLIA et Monique TAILLANDIER		
Jeudi 8	G1 - 7h30 Marouette	Beillerti depuis Arneguy	Joel Gor Jacques Goyetche	900m - 6h30 17km
	G2 - 8h Marouette	Col des Trois Croix Gorospil depuis Dancharia	Pierre Poux, Rachel Pham Hall Masterson	800m - 15km
	G3A - 8h30 Marouette	Col de Lassarte depuis Urdos	Gilbert Blau, Lulu Canton Louisette Izard	600m - 15km
	G3B - 8h30 Marouette	Ursuya depuis Urcuray	Patrick Saint-Léandre Céline Duplat	550m - 11km
	G4 - 9h Glain	Cascade de Urtsolegiko	Beñat Lamagdelaine Gérard Dubès	400m - 11km
Mardi 13		Marche nordique – Patrick MOGLIA et Monique TAILLANDIER		
Jeudi 15	G1 - 7h30 Marouette	Source de la Bidouze depuis St Just Ibarre	Jacques Goyetche	1200m - 18km
	G2 - 8h30 Marouette	Atharri depuis Itxassou	Michelle Lassus Babeth Bellegarde	650m - 14km
	G3A - 8h30 Marouette	La croix des Anglais depuis Ustaritz	Lulu Canton, Louisette Izard	300m - 11km
	G3B - 8h30 Picwictoys	Mondarain depuis Itxassou	Pierre Poux, Céline Duplat	700m - 12km
	G4 - 9h Glain	Village abandonné depuis Bassassagar. *AV	Beñat Lamagdelaine	100m - 8km
Mardi 20		Marche nordique – Patrick MOGLIA et Monique TAILLANDIER		
Jeudi 22	G1 - 7h Marouette	Gorges d'Ehujarré depuis Sainte Engrace	Jacques Goyetche	1000m – 6h30 14km
	G2 - 8h30 Marouette	Entre GR 8 et GR 10 depuis Ainhoa	Michelle Lassus, Babeth Bellegarde	650m - 14km
	G3A - 8h30 Marouette	Urrizpilota depuis le col d'Ispéguy	Lulu Canton, Louisette Izard	600m - 12km
	G3B - 8h Picwictoys	Buztanzelhay depuis St Etienne de Baigorri	PierrePoux, Hall Masterson	600m - 12km
	G4A - 9h Glain	Autour de Zugarramurdi *AV	Pierre Lesne	
	G4B - 10h Glain	Chemin des Lacs Biarritz	Jacques Capitaine	100m - 7km
Mardi 27		Marche nordique – Patrick MOGLIA et Monique TAILLANDIER		
Jeudi 29	G1 - 6h30 Ametzondo	Dec de Lhurs depuis le parking Napia à Lescur	Marc Leglise Jacques Goyetche	1250m - 8h
	G2			
	G3A - 8h30 Marouette	Irubelakaskoa depuis le col Itzulegi	Lulu Canton, Louisette Izard	650m - 12km
	G3B			
	G4A - 9h Glain	Lamouline depuis parking D 918	Pierre Lesne, Gérard Dubès Beñat Lamagdelaine	400m - 9km
	G4B - 10h Glain	Anglet Arritxague	Jacques Capitaine	100m - 6 km