



PROGRAMME DU MOIS DE SEPTEMBRE 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
<https://www.retraitesportive.fr/>

- INFOS - VIE DE L'ARS -

- **Passé sanitaire** : A compter du lundi 09 août le passé sanitaire est obligatoire lors de fréquentation de bars et autres établissements, de passage à la frontière, etc Afin de ne pas perturber la cohésion et la convivialité des groupes d'activités, l'Association vous demandera de vous mettre en conformité avec la loi. Avant chaque activité vos animateurs qui encadrent ces activités vous le rappelleront. Chacun d'entre vous prendra en toute liberté, sa responsabilité individuelle vis à vis de son groupe.
- **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** :
 - Comme auparavant, chacun pourra choisir sa rando chaque semaine, en tenant compte de ses capacités mais sans inscription préalable dans un "groupe de niveau". Les inscriptions restent obligatoires et seront limitées à **20** par groupe. Pour ce mois-ci, une seule rando G3 a été programmée, elle pourra être dédoublée si besoin (s'il y a assez d'animateurs disponibles).
 - Les liens vers les fiches d'inscriptions aux randos seront envoyés chaque semaine par mail.
 - Pour toute modification (désistement après le mardi 18h, 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 est au parking de **Glain** pour les groupes **G4 et G5**.
Exceptions : parking de covoiturage d' **Ametzondo** pour les sorties.
 - **Attention** : les horaires de RV sont variables (à vérifier chaque semaine).
- **Sortie G1 en vallée d'Aspe les 9 et 10 septembre:**
 - 09/09/2021: Départ du parking **Ametzondo** à **6H30**
 - 09/09/2021: Rando Pic de Burcq et Larriste depuis Lescun 1300 mètres de dénivelé sur 17 Km
 - Nuit au Gîte du Camping de Lescun avec Repas du soir et Petit Déjeuner (37 Euros en 1/2 pension); possibilité d'avoir le repas du lendemain midi. Le gîte est réservé.
 - 10/09/2021 Rando 400m à 1200m de dénivelé en fonction de l'état de fraîcheur des participants (Trône du Roi ou bien Pic Montagnon) puis retour.
Merci de vous inscrire par mail à " alain.ducassou@gmail.com " **avant le Samedi 14 Août.**
- **Marche nordique** : Le rendez-vous est de nouveau au **parking Orok Bat** qui est réouvert.
- **Réinscriptions** : Elle se feront comme l'an passé par internet et par virement bancaire. Elles débiteront le 1^{er} septembre. Vous recevrez alors le lien vers le formulaire d'inscription ainsi que le nouveau RIB de l'ARS.

PROGRAMMATION MARCHE NORDIQUE :

Mardi 7	9h Parking Orok bat	Patrick MOGLIA et Monique TAILLANDIER
Mardi 14		
Mardi 21		
Mardi 28		

PROGRAMMATION RANDONNEE

Jeudi 2 SEPTEMBRE	G1 - 7h30	Pic d'Orhy depuis Orgambide	Jacques Goyetche et Alain Ducassou	900m - 6h
	G2 - 8h15	Irubelakaskoa depuis Itzulegi	Pierre Blanc et Patrick Saint-Léandre	700m - 6h
	G3 - 8h30	Entre GR 8 et GR 10 depuis Ainhoa	Michelle Lassus et Babeth Bellegarde	650m - 14km
	G4A - 9h	Col d'Urbia depuis Zugarramurdi	Pierre Lesne et Fabrice Augey	400m - 12km
	G4B - 9h	Aritxague > < Parme	Jacques Capitaine	60m - 7 km
	G5 - 9h30	Plaine d'Ansot	Georges Thouron	
Jeudi 9	G1 - 6h30 Ametzondo	Vallée d'Aspe - 9 et 10 septembre (voir infos)		
	G2 - 8h15	La petite rhune depuis Trabenia	Pierre Blanc et Patrick Saint-Léandre	750m - 6h30
	G3 - 8h30	Bizkarzun et Zuhalmendi depuis Ascain	Louissette Izard et Pierre Lesne	500m - 12km
	G4A - 9h	Barthes de l'Ardanavy depuis Urt	Fabrice Augey et Beñat Lamagdelaine	100m -
	G4B - 9h	<i>Jaques absent</i>		
	G5 - 9h30	Marais d'Orx	Georges Thouron	
Jeudi 16	G1 - 7h30	Aizkorri depuis Zegama	Jacques Goyetche et Jean-Claude Ithursarry	900m - 6h
	G2 - 8h15	Xoldokogaina et Mandale depuis Herboure (douane)	Pierre Blanc et Patrick Saint-Léandre	800m - 6h30
	G3 - 8h30	Akomendi depuis Itzulegi	Hall Masterson et Pierre Poux	550m - 12km
	G4A - 9h	Tour de l'Alkuruntz depuis Otsondo	Beñat Lamagdelaine et Pierre Lesne	350m - 6h 10km
	G4B - 9h	Autour d'Arcangues	Jacques Capitaine	70m - 7km
	G5 - 9h30	Urdax	Georges Thouron	
Jeudi 23	G1 - 8h	Sentier des Moines depuis Bernartenia	Jacques Goyetche et	950m - 15km
	G2 - 8h15	Artzamendi par les 3 cols depuis Olhatia	Pierre Poux et Patrick Saint-Léandre	740m - 12km
	G3 - 8h30	Col d'Otsondo depuis Urdax	Pierre Blanc et	600m - 5h30
	G4A - 9h	<i>A définir</i>	Pierre Lesne	
	G4B - 9h	Croix de Mouguerre	Jacques Capitaine	45m - 6,5km
	G5 - 9h30	Capbreton - Hossegor	Georges Thouron	
Jeudi 30	G1 - 7h30	Lindus depuis Urepel	Joël Gor et Marcel Noblia	900m - 6h30
	G2 - 8h15	Atxuria depuis les grottes de Sare	Pierre Blanc et Patrick Saint-Léandre	700m - 6h
	G3 - 8h30	Ibardin depuis Biriadou	Hall Masterson et Pierre Poux	580m - 12km
	G4A - 9h	<i>A définir</i>	Pierre Lesne	
	G4B - 9h	La Voie Verte de l'Uhabia	Jacques Capitaine	30m - 7km
	G5 - 9h30	Bidart - Guétary	Georges Thouron	

- 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€
 - 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.