



PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE 2021

Association de la Retraite Sportive de Bayonne
Agréée jeunesse et sport
Maison Des Associations
11 allée de Glain 64100 BAYONNE
Email : arsbayonne@orange.fr
Blog : <https://www.retraitesportive.fr/>
Site : <https://www.arsbayonne.fr>

- INFOS - VIE DE L'ARS -

- **Site ARS et inscriptions aux randos** : le nouveau site a changé : <https://www.arsbayonne.fr> . Vous y trouverez toutes les informations envoyées habituellement par mail.
Dès novembre, il n'y aura plus d'envois de mails à toute la liste d'adhérents. Ainsi, il n'y aura plus de problèmes de mails pris pour des spams et/ou qui se perdent ...
Les inscriptions aux randos se font désormais directement sur le site, sur une page protégée par un mot de passe.
- **Mot de passe** : tous n'ont pas encore le mot de passe, merci de le faire circuler aux adhérents (et à eux seuls) oralement, et non par mail, pour éviter qu'il soit piraté.
- **Gym douce** : Les cours de gymnastique vont pouvoir reprendre. Si vous êtes intéressé(e)s, contacter Pierre Poux, uniquement par mail et avant fin octobre (voir ci-dessous).
- **Réinscriptions** : Ceux qui veulent savoir si leur licence a bien été enregistrée peuvent consulter le site de la FFRS (adresse et mot de passe personnel sur vos anciennes cartes de licence).
Ceux qui hésitent encore (pb de santé ou autre...) peuvent s'inscrire en attendant avec le formulaire "sans licence".
- **Nouveaux animateurs** : après Jean-Pierre Garat et Rachel Pham, une nouvelle animatrice de randonnée : Laurence Vallée.
- **Appel à candidature CA** : Certains membres du Conseil d'Administration sont là depuis très longtemps et aimeraient passer le relais. Si vous êtes intéressé, merci de contacter Pierre Lesne ou Pierre Poux.
- **Et bientôt** - avant la fin de l'année : Repas de fin d'année et AG.
Au printemps : Pique-Nique commun
Les sorties ont eu un grand succès, on continuera à en proposer...
- **Passé sanitaire - Rappel**: Le passe 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.

PROGRAMMATION MARCHE NORDIQUE :

Le rendez-vous est de nouveau au **parking Orok Bat** qui est réouvert.

| | | |
|----------|--|----------------------------|
| Mardi 2 | G1 et G2 - 9h Parking Orok bat | Patrick MOGLIA et Joël GOR |
| Mardi 9 | | |
| Mardi 23 | | |
| Mardi 30 | | |

PROGRAMMATION GYM DOUCE

Les cours de gymnastique vont pouvoir reprendre.

Si vous êtes intéressé(e)s, veuillez contactez Pierre Poux (pouxpierre98@gmail.com), uniquement par mail et avant fin octobre.

Les cours auront lieu à la MVC Saint Etienne, 9 rue du grand Hargous à Bayonne (face au chemin de Lahaire), le mardi après midi et le vendredi matin.

Les cours commenceront quand les inscriptions seront terminées.

PROGRAMMATION RANDONNEES

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**.

Attention : les horaires de RV sont variables (à vérifier chaque semaine).

| Jeudi 4 novembre | | | |
|-------------------|---|---|-------------|
| G1 - 8h | Pic d'Orisson depuis Saint Michel | Joël Gor Marcel Noblia | 900m - 6h30 |
| G2 - 8h15 | Ibardin depuis Biriadou | Pierre blanc Babeth bellegarde | |
| G3A - 8h30 | Urlegi depuis Amaiur | P. Poux, Rachel Pham Patrick Saint-Léandre | 600m - 5h30 |
| G3B - 8h30 | Tour de l'Atxanga depuis Sare | Michelle Lassus Hall Masterson | 600m - 6h |
| G4A - 9h | Erebi depuis Ainhoa | Beñat Lamagdelaine Pierre Lesne | 300m - 5h |
| G4B - 9h | Tour de l'île de Lahonce | Jacques Capitaine Bernard Gueriaud | |
| G5 - 9h30 | Les berges de l'Ardanavy depuis Urt | Georges Thouron | |
| Jeudi 11 novembre | | | |
| G1 - 8h | Abraku depuis les Aldudes | Jacques Goyetche Jean-Pierre Garat | 900m - 13km |
| G2 - 8h15 | Col d'Auzay depuis Urepel | Hall Masterson Babeth Bellegarde | 750m - 14km |
| G3A - 8h30 | Cascade de Xorroxin depuis Erazu | Pierre Poux et Louisette Izard | 480m - 12km |
| G3B - 8h30 | <i>Une seule rando G3 S'inscrire en G3A</i> | | |
| G4A - 9h | Village abandonné depuis Bassasagar | Beñat Lamagdelaine Pierre Lesne | |
| G4B | <i>Non programmé</i> | | |
| G5 | Ouhabia depuis le moulin de Bassiboure | Georges Thouron | |
| Jeudi 18 novembre | | | |
| G1 - 8h | La Rhune depuis Sare | Jacques Goyetche Marcel Noblia | 800m - 15km |
| G2 - 8h15 | Col d'Astate et col d'Harrieta depuis Urdos | Pierre Poux Rachel Pham | 780m - 6h |
| G3A - 8h30 | Miramar depuis les carrières d'Ascain | Jacques Lacaze Louisette Izard | 500m - 5h |
| G3B - 8h30 | Sarako oinez depuis Sare (salle polyvalente) | Michelle Lassus Babeth Bellegarde | 600m - 6h |
| G4A - 9h | Garalda depuis Saint Esteben | Beñat Lamagdelaine Pierre Lesne | 400m - 6h |
| G4B - 9h | Tour de La Bastide Clairance | Jacques Capitaine Bernard Gueriaud | 200m - 7km |
| G5 - 9h30 | La Bergerie de Cambo | Georges Thouron | |

Jeudi 25 novembre

| | | | |
|------------|---|---|-------------|
| G1 - 8h | Mandale depuis Biriadou | Jean-Claude Ithursarry Marcel Noblia, Joël Gor | 800m - 15km |
| G2 - 8h15 | Larla depuis St Martin d'Arrossa | Pierre Blanc Babeth Bellegarde | 700m - 6h |
| G3A - 8h30 | Tour de l'Axuria depuis Zugarramurdi | Pierre Poux Patrick Saint-Léandre | 600m - 5h30 |
| G3B - 8h30 | Larla depuis le plateau d'Ondaia | Michelle Lassus | 600m - 6h |
| G4A - 9h | <i>A définir</i> | | |
| G4B - 9h | Bizkayluzé depuis le col des veaux | Jacques Capitaine et Bernard Gueriaud | |
| G5 - 9h30 | Seignanx Océan | Georges Thouron | |