



PROGRAMME DU MOIS DE AVRIL 2013

Association de la Retraite Sportive de Bayonne
Agréée jeunesse et sport
11 allée de Glain 64100 BAYONNE
ars-bayonne@orange.fr
<http://www.retraitesportive.fr/>

Lundi 1 ^{er}	PAQUES				
Mercredi 3	9h30-11h30	Self défense			
Jeudi 4	G1 8h	Monoa	Beñat Lamagdelaine et Gilbert Blau	Depuis Anhaux	900m – 6h30
	G2 8h30	Monoa	Pierre Lesnes et Lucien Canton	Depuis le col de Aharza	600m – 6h
	G3 9h	Legate	Dominica Florensan et Michelle Lassus	Depuis Plaza Zelay	450m – 5h
	G4 9h30		Georges Thouron et Jeanne Laugier		
Vendredi 5	14h30	Bowling (Glain) – 3€20 Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 8	9h	Larla	Claudie Diriberry et Michelle Lassus	Depuis Saint Martin d'Arrossa	600m – 6h
	17h30	Danse avec Rose-Marie			
Mardi 9	14h30	Vidéo et débat : sensibilisation aux risques encourus par les personnes âgées (cf infos)			
Mercredi 10	9h30 - 12h	Activités manuelles			
Jeudi 11	G1 8h	Larla	Pierre Gennevois et Gérard Pétriat	Depuis Bidarray	850m – 5h30
	G2 8h30	Zerkambide	Pierre Poux et Lucien Canton	Depuis Olhatia	500m – 5h
	G3 9h	Zentinel	René Destandau et Monique Maumy	Depuis Lizarrieta	450m – 5h
	G4 9h30		Jacky Lans et Jacques Capitaine		
Vendredi 12	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 15	9h	Ibardin	Gilbert Blau et Beñat Lamagdelaine	Depuis Biriatoú	600m – 5h30
Mercredi 17	9h30 - 12h	Self défense			
Jeudi 18	G1 8h	6 sommets (vers le Gorospil)	René Dauvin et Pierre Gennevois	Depuis la réserve incendie (NA 26 55)	800m – 5h30
	G2 8h30	Les palombières	Pierre Poux et Marc Leglize	Depuis Xabalo	600m – 6h
	G3 9h	L'Aboze	Claudie Diriberry et Jakes Saldubehere	Depuis le col de Legare	550m – 6h
	G4 9h		Jean Subsol et Bernard Guériaud		
Vendredi 19	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 22	9h	Réunion de programmation			
	17h30	Danse avec Rose-Marie			
Mercredi 24	9h30 - 12h	Activités manuelles			
Jeudi 25	G1 8h	Pique-nique commun à la cabane des chasseurs à Ibardin	Gérard Pétriat et Gilbert Blau	Depuis Biriatoú	
	G2 8h30		Nino Sausset et Pierre Lesne	Depuis Vera	
	G3 9h		Dominica Florensan et Michelle Lassus	Depuis la chapelle d'Olhette	
	G4 9h30		Jacky Lans et Jeanne Laugier	Depuis la chapelle d'Olhette	
Vendredi 26	14h30	Pétanque à Sainte Croix (le Grand Basque)			
Lundi 29		Pas de rando			
	17h30	Réunion animateurs (cartes)			
Mardi 30	6h45	Sortie animateurs – reconnaissances à Hautacam – départ du bus à 7h			

- RAPPELS ET INFOS - VIE DE L'ARS -

- **ATTENTION!** : Vérifier l'heure de départ des randonnées chaque semaine!
- Pour les randos en Espagne, ne pas oublier de vérifier la validité de votre **carte européenne d'assurance maladie** et de prendre votre **carte d'identité**.
- **Le jeudi 7 mars**, la sortie raquettes a eu beaucoup de succès avec 48 participants. L'ARS a participé à hauteur de 240€.
- **Mardi 9 avril à 14h30 à la Maison des Associations.**
Dans le cadre de la lutte contre les atteintes aux personnes âgées, projection video suivie d'un débat animé par des membres de la Police Nationale pour sensibiliser au différents risques encourus (violences, vols, escroqueries, arnaques, etc...) et donner des moyens simples pour éviter d'être victime. Cette séance est réservée aux membres de l'ARS. Nombre de place limité à 50 personnes.
S'inscrire avant le 4 avril auprès d'Odile Molina-Lira.
- **Jeudi 18 avril – G4 : départ à 9h**
- **Jeudi 25 avril** : Pique-nique commun
Les quatre groupes de randonneurs se retrouveront vers 13h à la maison des chasseurs près d'Ibardin.
- **Sortie commune à Hautacam** : Pierre Poux et Lucien Canton préparent les itinéraires qui seront ensuite reconnus par les animateurs le mardi 30 avril. La date de la sortie reste à fixer.
- **Zikiro** : Anne-Marie Maclair, André Hourdebaigt et Hall Masterson ont regardé plusieurs propositions (dont les 2 lieux des années précédentes). La proposition retenue est le **samedi 15 juin aux grottes de Sare**. 25€ tout compris (apéro-tapas, zikiro, dessert, vin, café et service). Pour les adhérents : 23€ comme l'an dernier et 25€ pour les conjoints non adhérents.
S'inscrire **avant le 30 mai** auprès d'Odile Molina-lira par téléphone ou mail - chèque à l'ordre de l'ARS à envoyer à Odile ou déposer à la maison des associations.
- **Préparation à la chute** : petit compte-rendu par Jacques Capitaine
Une centaine d'adhérents de l'ARS randonnent chaque semaine. Au fil des années, nous avons pu constater que, lors des quelques chutes observées en montagne, les pratiquants de la section "self-défense" protégeaient instinctivement les parties fragiles de leur organisme, en particulier leur tête.
D'où l'idée de concevoir une sorte de "préparation" à une éventuelle chute.
Notre moniteur de "Self-défense", Pierre Lambert, a bien voulu élaborer cette préparation.
En mars 2013, 3 séances test, avec 5 randonneurs du groupe 4 (4 femmes et 1 homme).
Après deux séances, les résultats apparaissent très positifs. Pierre Lambert propose de reconduire cette sensibilisation la prochaine saison, d'abord avec les mêmes participants du G4.
En effet, la peur de tomber s'amenuise en même temps que les participants découvrent les comportements à éviter, et l'attitude à avoir au moment de la chute.
Enseignements à en tirer (que les animateurs devraient transmettre):
 - respecter une distance de sécurité (surtout en descente)
 - bien régler la longueur des bâtons (surtout en descente)
 - ne pas utiliser les dragonnes.
- **Nouveau bureau CODERS** :
Président : Bernard Thirion ; vice président : Hall Masterson ; trésorier : Pierre Lesne ; trésorier adjoint : Jean-Pierre Brunet ; secrétaire : Sylvette Thibault ; secrétaire adjoint : Xabier Larègle.