

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 8 janvier 2015

L'ANTZARAMENDI à OSSES

proposée par G. BRIVET - A.M. BONNEBAIGT - J. DOUTOUMA

Durée totale : 4 h - **Dénivelée:** 270 m - **Niveau :** moyen

Descriptif : Randonnée entre les communes d'Ossès et d'Irissarry, en montée progressive, avec de superbes vues sur l'Iparla et le Jara. Pique-nique sur le plateau herbeux de l'Antzaramendi.

RV : à 9 h 30 à Louhossoa, sur le parking, à l'entrée du village, près de l'école pour regroupement.

Jeudi 15 janvier 2015

le SOYLANDOTCHIPI (551 m)

Proposée par G. CARTILLON - MC. LAGOURGUE - S. POCHELU

Durée totale : 3 h à 3 h 30 (au gré des participants) - **dénivelée :** 320 m - **Niveau :** moyen

Descriptif : 2 montées sur bons chemins herbeux à l'aller, retour en descentes douces.

RV : à 9 h 45 à Louhossoa, parking à l'entrée du village, en face de l'école publique, pour regroupement, ou à 10 h au point de départ : chapelle St Vincent à Hélette.

Jeudi 22 janvier 2015

« LE CHEMIN DES POTTOKS » SARE ZUGARRAMURDI

Proposée par TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA

Durée : 3h00 - **Dénivelée :** 150 m - **Niveau :** très facile

Descriptif : Des grottes de Sare descente vers Zugarramurdi, possibilité de visiter « le petit musée », s'il est ouvert (fort intéressant), remontée vers Sare.

RV : à 10 h 00 au parking des grottes de Sare.

Jeudi 29 janvier 2015

SUR LES RIVES DE L'ARDANAVY

Proposée par JC. CASENAVE - N. DURAND - A. LASSALLETTE ET J. TEILLERY

Durée : 4h00 - **Dénivelée :** 10 m - **Niveau :** facile

RV : à 9 h 30 au parking du départ du sentier de découverte à 15 kms de Bayonne sur la D257. Après Lahonce, Urcuit et les Ets CBA.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 5 février 2015

Promenade à Vieux Boucau

proposée par J. GAUBERT(06 21 80 84 69)

Pas de dénivelé - chaussures légères (mais de marche) selon le temps

Descriptif : le tour du lac marin, aperçu du golf, la plage de Soustons, l'estacade du boucau, le mail, et visite du village. Environ 4 kms de plat.

(Commentaires de Josie : Vieux-Boucau- Port d'Albret (le boucau vieilh) est l'ancienne embouchure de l'Adour que nous a volée Bayonne au 17ème siècle (d'où Le Boucau nau). mais on ne vous en veut plus....)

RV : à 10 h au parking « Liberté » au cœur du village vers les Arènes non loin du pont sur le courant (petit canal). Accès depuis Bayonne D 810 sortir à Tyrosse, dir.Soustons et Vieux-Boucau. Accès Parking de la Liberté : depuis le rond-point d'accès, suivre toujours la route qui mène à la plage océane jusqu'au golf-miniature, panneau du P signalé.

Jeudi 12 février 2015

Sur les hauteurs d'Espelette

Proposée par G.CARTILLON - A. CURUTCHET - CH. LAVIELLE

Durée totale : 3 h - dénivelé : faible - Niveau : moyen

Descriptif : marche sur sentiers et petites routes tranquilles - place du village - Attalaiko bidea - portion du GR 8 - retour par autres chemins (Oilakineko bidea - Gazitegiko bidea).

RV : à 9 h 45 place du marché à Espelette

Jeudi 19 février 2015

Un tour de Boucau

Proposée par G. CARTILLON - P. PYARD

Durée : 3 h - Dénivelée : très faible- Niveau : facile

Descriptif : marche sur sentiers et petites routes tranquilles de quartiers - impasse Honteyre - chemin de Lissonde - ceinture boisée de Montespain - chemin de la scierie - bois des Pignes - bois de Guillou -.....

RV : 10 h parking juste après la mairie à côté du monument aux morts et une entrée au cimetière. (Voir en face le fleuriste : EMILIE fleurs)

Jeudi 26 février 2015

Un tour d'Anglet

Proposée par J. TEILLERY - N. DURAND - J.C. CASENAVE - A. LASSALETTE

Durée : 3h30 - Dénivelée : 60 m- Niveau : très facile

Descriptif : Forêt du Redon, pause pruneaux sous abri au stade de Blancpignon, forêt de Chiberta, visite du cimetière des Bernardines, lac de Chiberta, pique-nique au Club-House de la patinoire de la Barre.

RV : à 9 h 00 au parking de la Barre pour regroupement

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 5 mars 2015

Le chemin des pottoks Sare - Zugarramurdi

Proposée par T.T. BONTEMPS et J.DOUTOUMA

Durée totale : 3 h - Dénivelée : 150 m

Descriptif : Des grottes de Sare descente vers Zugarramurdi, possibilité de visiter le " petit musée " s'il est ouvert fort intéressant, remontée vers Sare.

RV : à 10h au parking des grottes de Sare

Jeudi 12 mars 2015

Chemin du littoral de Bidart à St Jean de Luz

Proposée par G. BRIVET -J. DOUTOUMA -N. DURAND

Durée: 3 h - Dénivelée : 120 m - Distance : 8,4km - Niveau : moyen

Descriptif : Depuis la plage d'Uhabia à Bidart itinéraire sur le sentier du littoral jusqu'au jardin botanique à Saint Jean de Luz (Prévoir le pique-nique).

RV : à 10 h sur le parking de la plage d'Uhabia à Bidart.

Jeudi 19 mars 2015

Au-dessus de Macaye

Proposée par J.DOUTOUMA et G.CARTILLON

Durée : 4 h - Dénivelée : 300 m - Distance : 6 kms

Descriptif : Depuis l'Eglise de Macaye par des petites routes , des chemins larges et des sentiers bien balisés, boucle sur le flanc est de l'Ursuya en contournant l'Harribizkarré , le Gainékindokia et l'Arthalé. (Prévoir le pique-nique).

RV : à 9 h 45 au parking de l'église de Macaye.

Jeudi 26 mars 2015

Autour de Larressore

Proposée par J.DOUTOUMA - D.DUCHATEAU

Durée : 3 h 30 - dénivelée : 178 m - Distance : 9,5 km

Descriptif : Départ de la place de la mairie de Larressore vers Portuita, Ospitalea, Jamiena et les crêtes de Pekatenborda. Pique-nique. Retour au village vers la vallée de Latxa et par le pont romain.

Le circuit emprunte des chemins de terre, herbeux, des sentiers en forêt et de petites routes goudronnées.

Visite de la chapelle rénovée du petit séminaire de Larressore.

RV : à 9 h 45 sur la place de la Mairie à Larressore.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 2 avril 2015	Isturitz vers l'Abarratia
Proposée par TT Bontemps - J. Doutouma	
Durée: 3 h - Dénivelée : 200 m - Distance : - Niveau : Facile	
Descriptif : Depuis le parking de l'église d'Isturitz , petite route goudronnée et ombragée pour atteindre Satharitz puis Bacardatzéa. Montée progressive par un chemin sur la pente de l'Abarratia puis retour à la bergerie Etchartéa pour le pique-nique. Retour par le même chemin.	
RV : à 10 h parking derrière l'église d'Isturitz.	
Jeudi 9 avril 2015	Salies de Béarn
Proposée par J. GAUBERT	
Descriptif : Salies de Béarn, cité du sel, petite ville thermale, protestante longtemps, très pittoresque avec ses nombreuses maisons du XIV au XVIIème siècle. Visite accompagnée par un salisien féru d'histoire. Le quartier thermal, la vieille ville traversée par le Saleys, le Musée du sel et (peut-être) la crypte de la source salée.	
RV : Rendez-vous 10H au Parking du Casino, centre-ville (près rond-point du sanglier rte de Bayonne). Prévoir 2 ou 3 € pour la visite du musée du sel.	
2 accès depuis Bayonne:	
- par l'autoroute entrée dans Salies par la D933	
- par Peyrehorade et Sorde, entrée par la D17	
Jeudi 16 avril 2015	Col d'Atharri
Proposée par G.CARTILLON - A .CURUTCHET - CH. LAVIELLE -	
Durée : 3 h - Dénivelée : 310 m - distance : 9, 5 km	
Descriptif : le ruisseau de Basseboure - vers la montagne d 'Atharri - croisement des 5 cantons - maison Pamparinea - col de Légarré - descente à Laxia et retour par les gorges du Pas de Roland, l' église du village .	
RV : 9 h 30 à ITXASSOU, parking place du fronton, juste après le restaurant Bonnet .	
Jeudi 23 avril 2015	Sur les rives de l'Ardevy
proposée par JC. Casenave - N. Durand - A. Lassalette - J. Teillery	
Durée : 4 h - Dénivelée : 10 m - Niveau : facile	
RV : à 9h30 au parking du départ du sentier de découverte à 15 km de Bayonne sur la D257 De Bayonne sur la 257, après Lahonce , Urcuit et les Ets CBA, se trouve le parking.	
Prévoir des bottes en caoutchouc	
Jeudi 30 avril 2015	Suhamendi depuis Ascain (301 m)
Proposée par Nicole Poulain et Josie Doutouma	
Descriptif : quitter le parking vers la gauche, jusqu'à Arraïoa. Sous les arbres, prendre le chemin à gauche du ruisseau et monter. Bizcarzun - Martinhaurrenborda - Suhamendi (pique-nique). Descente vers le centre de loisirs et retour le long du ruisseau.	
RV : à 9 h 30 Parking Xurio à Ascain (contourner l'église, passer entre les 2 cimetières. Au stop, tourner à droite, le parking se trouve sur la gauche un peu plus loin)	

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 4 juin 2015

ARTIKUSA

Proposée par TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA

Durée: 3h30 à 4h - **Dénivelée:** 330 m - 11 kms - **Niveau :** facile

Descriptif : Artikusa par le chemin d'Elizmendi et l'ancien chemin de fer

Très beau paysage dans ce parc naturel, forêt, lac et arrivée dans le village où nous partagerons le repas, puis retour par le chemin ferrocaril.

RV : 9 h à Behobie parking de la Banque Inchauspé pour regroupement

Jeudi 11 juin 2015

Journée Bien Etre Actif à la MGEN

Proposée par la MGEN, La Mutualité et le Club des retraités MGEN 64

Toute la journée de 9 h 30 à 16 h 30 (descriptif p 7 avec inscription obligatoire)

RV au Club MGEN, 85 avenue Kennedy à Biarritz (accueil à partir de 9H30)

Prévoir votre pique-nique et tenue sportive

Jeudi 18 juin 2015

Les Etangs de Seignosse

proposée par G. BRIVET - J. GAUBERT

Durée : 3h00 - **Distance :** 9.5 kms

Descriptif : Parcours au départ de la réserve naturelle de l'Etang noir, traversée d'une partie de la forêt, cheminement sur les bords herbeux de la D.189 avec ses points de vue sur les Etangs Noir, Blanc; l'Airial du Gaillou ; et la jonction entre Etang Blanc et Etang de Hardy. Retour possible par une piste forestière.

Pique-nique en fin de promenade à l'aire de Seignosse en direction du Penon.

Une information sera donnée le matin au sujet de la visite de la réserve naturelle de l'Etang Noir qui ne peut être possible ce jour avec le groupe.

RV : 9 h 15 au parking d'ONDRES sur la D 810 après l'église sur la droite, pour le regroupement des voitures. Départ de la promenade à 10 h.

Jeudi 25 juin 2015

Cueillette des Myrtilles à Cambo

Proposée par J.DOUTOUMA

Descriptif : Cueillette au domaine de Xistaberri (n'oubliez pas votre panier !)

Pique-Nique suivi d'une petite randonnée sur les flancs de l'Ursuya.

RV : à 10 h au parking central, allée Edmond Rostand à Cambo les Bains.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 10 septembre 2015

LARRESSORE

proposée par J. DOUTOUMA - D. DUCHATEAU

Durée : 4 h - 4 h 30

Descriptif : Départ de la place de la mairie de Larressore vers Portuita ,Ospitalea, Jamiena et les crêtes de Pekatenborda. Pique-nique. Puis retour au village vers la vallée de Latxa et par le pont romain.

Le circuit emprunte des chemins de terre, herbeux, des sentiers en forêt et de petites routes goudronnées.

Visite de la chapelle rénovée du petit séminaire de Larressore.

RV : 9h30 sur la place de la Mairie à Larressore.

Jeudi 17 septembre 2015

Réserve naturelle du Marais d'Orx

Proposée par G.BRIVET - C. LOUSTAU

Durée totale : 3 h 30 à 4 h Distance : 9,5 km

Descriptif : Parcours au départ de la maison de Béziers, la digue du Casier Sud, la station de pompage, direction le marais Sud de Burret jusqu'au lieu- dit « l'Ile ». Retour par D71. Sur les 4 h des arrêts sont nécessaires pour découvrir les infrastructures.

Prévoir de bonnes chaussures de marche. Pique-nique en fin de parcours. Apporter des jumelles (si vous en avez). Possibilité d'en louer 5 €.

RV : 9h30 au parking de la maison de Béziers. En entrant dans Labenne, tourner à droite avant le pont. Poursuivre sur 2,3 km en direction de la Réserve naturelle.

Jeudi 24 septembre 2015

Chemin de la forme à Biarritz

Proposée par J. Doutouma et animée par Mme Bedouet, éducatrice sportive de Biarritz en forme (voir coupon d'inscription p 7).

Les conditions météorologiques du jeudi 11 juin après- midi ne nous ont pas permis de faire cette activité qui était inscrite dans le cadre de la journée « Bien être actif ».

Départ du parking du phare à 10 h 00 pour le groupe 1 et 13 h 30 pour le groupe 2.

Le parcours aller -retour dure 1 h 30.

Prévoir le pique-nique - Un circuit sera proposé l'après- midi à ceux du groupe 1.

RV : 9 h 45 pour ceux qui s'inscrivent au Groupe 1 Parking du Phare à Biarritz.

RV : 13 h 15 pour ceux qui s'inscrivent au Groupe 2 au parking du phare à Biarritz.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 1er octobre 2015

LA CROIX DE MOUGUERRE

Proposée par JC.Casenave- N.Durand- A.Lassalette- J.Teillery.

Durée : 3h - **dénivelée :** 220m- **niveau** facile.

Descriptif : Chemin de Borda-Fontaine Chapital-GR8-Souhigaray-Avenues d'Ursuya et Baigura- Eglise du 17^{ième} siècle-Retour à l'obélisque. Parcours sur petite route goudronnée et sentier.

Pique-nique à l'aire de jeux de la croix de Mouguerre.

RV : Rendez-vous 9H30 à l'obélisque de la croix de Mouguerre.

Jeudi 8 octobre 2015

HOSSEGOR ENTRE LAC ET PLAGES

Proposée par N.Poulain - G.Brivet

Durée totale : 4 h - **Distance :** 10 kms

Descriptif : Parcours en boucle : vivier ostréicole, canal d'Hossegor, plage Notre-Dame, promenade le long du littoral, zone urbaine et belles villas.

RV : 9 h 45 au lac d'Hossegor sur le parking de la **Plage du parc**, en face du restaurant "Dégustation du Lac" 1830 Avenue du Touring club. Prévoir le pique-nique.

Jeudi 15 octobre 2015

QUARTIER PESSAROU

Proposée par TT Bontemps - J.Doutouma

Durée 3 H - **dénivelée** 130 m - **niveau** facile

Descriptif : Par petites routes et chemins découverte des landes d'Arberoue.

Prévoir le pique-nique.

RV : à 9 H 30 au parking de gauche, à la sortie de la Bastide Clairence vers Hasparren sur la D10 pour regroupement.

Après-midi : à 15 H visite des grottes d'Oxocelhaya (Entrée 10 euros).

RV : à 14h30 au parking des grottes à Isturitz.

Du 17 octobre au 2 novembre 2015 vacances de Toussaint

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 5 novembre 2015

LE SOYLANDOTCHAPI

Proposée par : TT Bontemps-G.Cartillon-J.Doutouma

Durée : 3h30 - **Dénivelée :** 320 m - **Niveau :** moyen.

Descriptif : 2 montées progressives sur bons chemins herbeux à l'aller , retour en descentes douces .

RV : A 9 h 30 à Louhossoa, parking à l'entrée du village, en face de l'école publique, pour regroupement ou à 9 h 45, se garer à l'intersection de la D119 et de la route qui va vers la chapelle St Vincent d' Hélette.

Jeudi 12 novembre 2015 Site abandonné des Ciments Français d'ANGOUME

Proposée par J.Gaubert

Durée : 4 h

Descriptif : Promenade d' 1h30 sur petit sentier boisé : petit lac et beaux points de vue.

Pique-nique près de l'église.

Visite possible de la tourbière de Mées à 3 kms en voiture.

RV : 10 h parking de l'église d'Angoumé par la D824 Bayonne-Dax, puis la D113 jusqu'à l'église.

Jeudi 19 novembre 2015

AHETZE BESOINGO

Proposée par : J. Doutouma - G. Brivet-H.Sicart

Durée : 2h30- **Dénivelée Faible** -**Distance :** 7,5 km

Descriptif : Itinéraire qui vous fera découvrir des milieux forestiers, et agricoles cernés de coteaux ainsi qu'Ahetze, son église du XVIIème siècle et ses maisons labourdines.

Prévoir le pique-nique.

RV : à 10 h au parking du Trinquet (en face du magasin VIVAL) à Ahetze .En arrivant d'Arbonne sur la D655 tourner à gauche en face de l'église.

Jeudi 26 novembre 2015

Autour de BIDACHE

Proposée par Y. Harguindeguy - J. Doutouma - A. M Bonnebaigt

Descriptif :

Matin : Les Barthes de Bidache - **Durée** 2 h - 6km - pas de dénivelée.

Chemin des berges de la Bidouze - quartier du port- barthe - Retour sur les berges de la rivière au parking. Pique - nique dans le Bois de Mixe.

Après-midi : passerelles d'Aphatarena - **Durée** 1 h - très facile.

Parcours ludique en boucle qui fait traverser un gué, un pont de cordes et une passerelle suspendue, à la portée de tous puisque conçu pour les familles et leurs enfants.

RV : 10h parking au pied du château de Bidache.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 3 décembre 2015

Sur les hauteurs d'Espelette

Proposée par G.Cartillon - A. Curutchet - Ch. Lavielle -

Durée : 3 h - dénivelée : faible - Niveau : moyen

Descriptif : marche sur sentiers et petites routes tranquilles-place du village -Attalaiko bidea -portion du GR 8- retour par autres chemins (Oilakineko bidea - Gazitegiko bidea).

RV : 9h 45 place du marché à ESPELETTE

Jeudi 10 décembre 2015

Balade d'Arthague St Pierre d' Irube

Proposée par : JC Casenave- N.Durand- J.Teillery

Durée: 4h 15 - Distance : 6 kms - Niveau : moyen

Descriptif : Sentier floristique et historique longeant la source et le ruisseau d'Arthague, Belvédère Elorimendi (panorama splendide pour le pique-nique) Arrapidia (champ de batailles napoléoniennes) chemin de Bardos.

RV : A 9 h 30 Au rond- point d'Ourouspoure, prendre la direction d'Hasparren (route des Cimes). Continuer sur 2 km environ jusqu'aux panneaux "Sentier de découverte" et "Sortie de St Pierre d'Irube". Parking sur côté droit. C'est le point de départ.

P.S. 3 passages boueux. Prévoir chaussures adéquates et bâtons.

Jeudi 17 décembre 2015

Saint-Palais

Proposée par : G. Brivet - H. Sicart - J. Doutouma

Durée : 4 h - Dénivelée : 100 m - Distance : 10 km - Niveau : facile

Descriptif : Départ à 10 h du parking, derrière la Halle (le foirail, rue Gaztelu Zena), en face de la maison de retraite Sainte Elisabeth à Saint-Palais. Itinéraire circulaire depuis Saint-Palais, Oneix, Garris (visite de la rue principale et ses maisons anciennes), localités reliées par le chemin de Saint Jacques. Pique-nique en cours de parcours.

RV : à 9 h au parking en face de l'école à Louhossoa pour regroupement.

