



Mai 2017

Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne
CS 80456 64604 ANGLET
Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

INFORMATIONS et REUNIONS

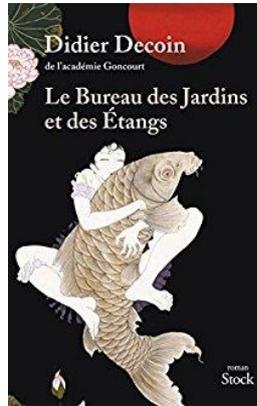
- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec l'adresse email clubmgen64@laposte.net et avoir des informations sur le club par le biais du site internet www.clubmgen64.fr
- **Salle multi activités** : Nous poursuivons la recherche d'un local, nous en avons visité un en avril, en cours de réfection, sur Anglet. Nous vous tiendrons au courant de l'évolution des recherches.
- **Permanences à la MGEN à Anglet**. Des bénévoles sont présents sur le site le mardi de 14 h à 16 h (sauf vacances scolaires).
- **Accès à la résidence Argia**, route d'Arcangues à Biarritz
« Entrer par le portail de la résidence Argia (toujours ouvert) - Longer le bâtiment de la résidence- Continuer vers le parc (le portail de l'IME est alors à votre Gauche) -Emprunter le chemin de terre et se garer en épi entre la haie et le stade. En 2017 le chemin va être « stabilisé » et sera plus praticable ».
- **Dans la rubrique « vie du Club »** les personnes qui ont participé au stage « **vivre en équilibre** » rendent hommage, avec beaucoup d'humour, à leurs formateurs.
- **2FOPEN** : A la fin du bulletin vous trouverez les différentes propositions de séjour offertes par la 2FOPEN (elles sont également sur le site du Club).



Dates à retenir

Vendredi 19 mai 2017	14 h	Comité d'animation
Mardi 23 mai 2017	14 h	Mise sous enveloppe
Lundi 15 mai 2017 à 14 h30 Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet		

Le bureau des jardins et des étangs



Didier DECOIN

Chez STOCK

Activités à jour fixe

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h	Randonnée	Résidence Argia (salle TV haut)	Voir bulletin : randonnées
	14h30-17h	Scrabble Autour d'un livre (Mensuel)	Maison des associations Pétricot Biarritz	Grassiet Anne Marie
Mardi	9h-10h30	Gymnastique douce et Activités dansées	Haitz-Péan Anglet salle catalpas	Susperregui Michèle
	10h-11h30	Espagnol A	Maison des associations Pétricot Biarritz	Susperregui Michèle
	10h-11h30	Anglais 1	Résidence Argia (salle TV haut)	Gabastou Jean Marie
	14h-16h30	Tertulia	Maison des associations Pétricot Biarritz	Bénichou Francette
	14h-17h	Tarot – Belote	Résidence Argia (salle TV haut)	Costa Urania
	14h30-15h45 16h00-17h15	Yoga 1er Groupe Yoga 2 ^{ème} Groupe	Haitz Péan Anglet salle de danse	Larre Maryse Oyhamberry Muriel
Mercredi	9h45-11h15	Cyclotourisme	Maison des associations Pétricot Biarritz	Istèque Jean
	10h-11h30	Anglais avancé	Résidence Argia (salle TV haut)	Marty Catherine
	14h30-17h	Anglais 2	Résidence Argia (salle TV haut)	Le Cleach Francine
	14 h 00-15h30	Tricot (10 et 24 mai) QI-Gong	Haitz-Péan Anglet salle catalpas	Talou Anne Marie Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	10h-11h30	Randonnée allégée ou promenade, visite	Résidence Argia (salle TV haut)	Voir bulletin
		Espagnol B		Ruiz Ferdinand
Vendredi	10h-11h30	Anglais 4	Maison des associations Pétricot Biarritz	Bénichou Francette
	10h00-11h30	Anglais 3	Résidence Argia (salle TV haut)	Le Cleach Francine
	13H45-17h30	Atelier photo (voir calendrier mensuel)	Résidence Argia (salle TV haut)	Suhubiette Jean Marie

Calendrier des séjours 2016-2017

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
18 au 24 juin 2017	Séjour randonnée à Millau		Pierre et Mireille Lesieur 09 51 73 29 40	Individuel et Co-voiturage
1 ^{er} au 8 septembre 2017	Séjour culturel et randonnées à Figeac (dans l'attente de l'accord de l'immatriculation tourisme 2FOPEN-JS)		Nadine et JJ Ambielle 06 78 77 52 53 nadinambielle@hotmail.com Josie Doutouma	Individuel et co-voiturage
Du 10 au 16 septembre 2017	Séjour à Gabas en vallée d'Ossau - Prix 285 euros en demi-pension	Renseignements auprès de JC Casenave	JC Casenave 06 82 67 64 98	Individuel et co-voiturage
Septembre 2017 2 sorties	Sortie "Découverte douce du VTT de montagne". Sortie "Haute Montagne" avec ascension d'un sommet + 3 000m accessible à tout randonneur	Renseignements auprès de Serge Capdessus 2FOpen65	Serge Capdessus 06 10 32 01 20	

➤ Atelier photo numérique Mai 2017

Vendredi après-midi, 13 h 45, Résidence Argia, Plan Cousut, Biarritz.

Au programme :

Vendredi 5 mai 2017 :

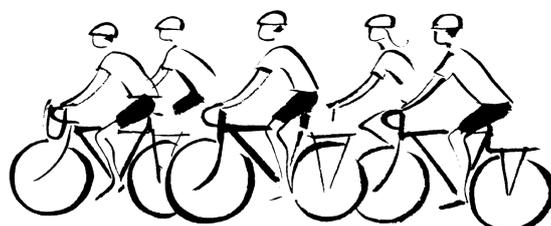
Bilan des « Épreuves photographiques ». Commentaires du jury.
Visionnage de séries. 1^{er} choix de sujets pour la prochaine exposition.

Vendredi 19 mai 2017 :

Sortie photo à S⁺-Jean-de-Luz.

➤ Cyclotourisme (Jean ISTEQUE - 06 07 30 59 08)

Pas de cyclotourisme en Mai



LES RANDONNEES DU LUNDI

Lundi 1^{er} mai férié pas de randonnée

Lundi 8 mai 2017

MONDARRAIN

Proposée par J. TEILLERY - J. DOUTOUMA - A&D SCORDIA - J. FEVRIER

Durée : 5 h - Dénivelée : 400 m - Niveau : moyen

Descriptif : depuis le col de Legarré (348m) montée vers le col d'Amezketta, puis flanc Est du Mondarrain jusqu'au sommet (749m). Retour par le flanc ouest.

RV : 9H15 parking à droite, après le restaurant chez Bonnet, à Itxassou, pour regroupement.

Lundi 15 mai 2017

OTSAMUNHO (901 m) depuis Les Aldudes

Proposée par P. JAURY - Y. RUSTIQUE - A. SUBRA - N. & JJ AMBIELLE

Durée : 5h30 - Dénivelée : 650 m - Niveau : moyen « solide »

Descriptif : Les Aldudes (370 m) col de Lepeder (530 m) > Haritz Mehaka (553 m) > Otsaxar (825 m) > Otsamunho (901 m - pique-nique) > col de Mizpira (832 m) > descente vers maisons Juanesenia, Premundoa > sentier découverte > Les Aldudes (par chemin parallèle à la route).

RV : 9 h 30 Les Aldudes parking église

Lundi 22 mai 2017

Rocher de ZERKUPE (1085 m)

Proposée par P. JAURY - Y. RUSTIQUE - A. SUBRA

Durée : 6h45 - Dénivelée : 750 m - Niveau : Moyen +

Descriptif : Départ embranchement route du col d'Irey et route vers Merkataenea (460) > Merkataenea (514) > Tambourindeya > piste vers (670) puis la suivre tout droit vers Rocher de Harxuri > continuer jusqu'à Cabane d'Akorta (844) > Montée vers route des cabanes de Elhursaro et Rocher de Zerkupe (1085 - historique et pique-nique) > Descente aux cabanes de Elhursaro , puis remontée vers route des cabanes de Hastate > Prendre à droite large piste empierrée-chemin de St Jacques (980) qui nous mène à l'arrivée au col de Irey (740) . Jeu de voitures entre le col d'Irey et le point de départ.

RV : 9 h ST Jean Pied de Port parking des remparts pour regroupement des voitures. Départ pour St Michel puis route du col de Irey pour y laisser les voitures.

Lundi 29 mai 2017

Randonnée apéritive à OSSES

Proposée par N. AMBIELLE - J. DOUTOUMA - J. PEIGNEGUY - C. LACRABERE

Durée : 3 h - Dénivelée : 300 m - Niveau : moyen - Distance : 9 km

Descriptif : Départ parking de l'hôtel, traversée du pont - Eyharce - début en montée - Arrabitenea - Mendikoaga - Ahaice - Auberge Etxeko Borda - Antxia

RV : 9 h parking en face du restaurant Katina à Saint Martin d'Arrossa

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 4 mai 2017

LARRESSORE

Proposée par G. BRIVET - J. DOUTOUMA - H. SICART

Durée : 4 h - Dénivelée : 180 m - Distance : 9 km - Niveau : facile

Descriptif : Départ du parking après la supérette en direction de la D 20. Rejoindre la D 932 jusqu'à la maison Ospitalea. Poursuivre sur un chemin de terre en direction de la forêt. Suivre une petite route pour atteindre la colline, et redescendre vers la D 88.

Pique-nique près du pont romain.

Retour par la route, puis par un chemin qui conduit au village.

R V : 9 h 30 à Larressore centre en face de l'église sur le parking à droite de la supérette.

Jeudi 11 mai 2017

Les villages du BAZTAN

Proposée par : TT BONTEMPS - Y. ETCHECHOURY

Durée totale : 4h30 - Dénivelée : 310 m - Distance : 12 km - Niveau Moyen

Descriptif : Depuis la place de l'église d'Amaiur (Maya) par petites routes et sentiers découverte des villages du Baztan. Circuit en boucle.

Prévoir le pique-nique.

RV : 9h 15 Dantxarria pour regroupement en face de la guardia civil sur le parking de la 2^{ème} station-service à gauche en allant à Otxondo.

Jeudi 18 mai 2017

LES PALOMBIERES D'ETXALAR

Proposée par J. DOUTOUMA - G. CARTILLON - J. FEVRIER

Durée : 4 h - Dénivelée : environ 100 m - Niveau facile

Descriptif : depuis le col de Lizarrieta (437m) piste vers le col des trois bornes (521m) en passant par le col de Nabarlantz. On longe la frontière.

Pique-nique au bord d'un ruisseau et retour par le même chemin.

RV : 9H30 au parking du col de Lizarrieta (Sare)

Jeudi 25 mai 2017

ASCENSION (férié)

Pas de randonnée

La vie

du Club

janvier/mars 2017



Chers JEAN-MARIE et

PIERRE,

La session de réflexion sportive sur les moyens de garder son équilibre se termine et le groupe tient à vous remercier pour votre patiente pédagogie.

Nous avons bien aimé les petits gâteaux et les boissons.

Vous avez fait avec application et sérieux le maximum pour nous inculquer méthodes, patience et sagesse dans notre comportement habituel.

VOUS Y AVEZ MIS LE TON !!! au travers de prestations théâtrales et de jeux de rôle éducatifs.

Cependant, le groupe vous recommande très chaleureusement les cours FLORENT car vous avez de l'avenir.... et à toutes fins utiles, les services de ROGER ART pour la mise en scène et de DONALD CARDOUEL pour les costumes.



C'est dans la bonne humeur que le stage s'est déroulé, enrichi par Michèle avec ses recettes aux épices parfumées et ses décors floraux.

Grâce à Régine nous pourrions déclencher l'éclairage sans les pieds et sans les mains.

Nous vous promettons, CHERS PAIRS, de prendre de bonnes résolutions (surtout Maité qui a déjà commencé les travaux pratiques).

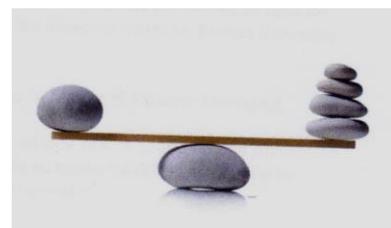
Nous allons acquérir, rapidement, balles, débarbouillettes et autres agrés... plus rien ne peut nous arrêter.

Nous partons la tête pleine de bons conseils mais, sans pour autant, avoir pris du poids.(cf balance)

Avant de partir nous voudrions savoir si vous offrez un tour en Montgolfière... ; OUI !!!!

Nous allons lâcher du lest et rejoindre d'autres en regrettant nos sympathiques séances sur le des vaches.

Bon vent à tous et bonne continuation à nos instructeurs.



nous

horizons
plancher

TRES AMICALEMENT, le groupe « en équilibre » reconnaissant.



La Recette de Geneviève

Charlotte aux fraises

Recette pour six personnes :

Ingrédients :

250 g de fraises ; 1 jus de citron ; 250 g de fromage blanc nature ; 20 cl de crème liquide entière ; une demi gousse de vanille ; 75 g de sucre en poudre ; 5 g de gélatine en feuilles ; 40 ml d'eau ; 100 g de sucre ; 1 cuillère à soupe de rhum ; 24 à 30 biscuits à la cuiller.

Opérations :

- Mélanger la crème avec la demi-gousse de vanille grattée. Laisser reposer au frais une heure.
- Cuire un sirop léger, compter 15 minutes de cuisson. Refroidir.
- Laver, équeuter et sécher les fraises. Réserver 4 fraises pour décorer
- Réduire en purée les fraises dans le mixeur.
- Ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Les presser avec les mains pour les essorer.
- Chauffer le jus de citron, y ajouter les feuilles de gélatine, les mélanger.
- Fouetter le fromage blanc avec le sucre et la purée de fraises. Y verser le jus de citron. Mélanger.
- Battre la crème en chantilly, et l'incorporer au fromage blanc et fraises en soulevant délicatement.
- Tapisser un moule à charlotte avec du film alimentaire.
- Garnir le fond du moule et les parois avec les biscuits imbibés de sirop.
- Verser la mousse de fromage blanc à la fraise. Compléter avec quelques biscuits. Poser une assiette par-dessus le tout, pour tasser.
- Laisser reposer 12 heures au frais.
- Démouler et décorer avec des demi-fraises.

Lundi 29 mai 2017 à 13 heures

Repas annuel du club MGEN64



au restaurant Eskualduna – Maison Katina à Saint Martin d'Arrossa.

Les conjoint-e-s, les compagnes, les compagnons, même non adhérent-e-s, sont les bienvenu-e-s !

Menu

Filet de truite aux petits légumes
Pintadeau -Gratin dauphinois
Fromage de brebis et sa confiture
Maison

Mousse passion, coulis de mangue,
sur crumble noix de coco

Vin rouge ¼ par
Vin rosé personne
Café

21 € par personne

Coupon à détacher

Prénom :

Nom :

Nombres de personnes :

21 euros par personne par chèque à l'ordre de 2FOPEN-JS64

Chèque de € et coupon à remettre à Albert Scordia ou Josie Doutouma (pour les randonneurs du jeudi et du lundi) ou à envoyer ou déposer avant le vendredi 19 mai à :

Club des retraités MGEN64

Immeuble 5 Le Busquet – 68 avenue de Bayonne

CS 80456

64604 ANGLET

Séjour libre

BLAINVILLE-sur-Mer (Manche)

dimanche 2 au samedi 8 juillet 2017

séjour 7 jours/6 nuits en pension complète

Village vacances VTF - L'Esprit Vacances



Séjour comprend :

- Hébergement en chambre double ou multiple suivant composition familiale (lits faits à l'arrivée et linge de toilette fourni)
- Pension complète (boisson, vin, eau, café au déjeuner) du dîner du 1^{er} jour au petit-déjeuner du jour du départ. Possibilité de panier repas le midi (réservation la veille)
- Animations de soirées VTF
- L'utilisation des équipements sur place (piscine, terrain multisports,...)
- Animations de journée (adultes, club enfants 3 mois à 17 ans du lundi au vendredi)
- Adhésion VTF

Véhicule indispensable

Base 20 personnes

Tarifs :

- Adulte : 415 €
- Enfant 11 à 16 ans : 375 €
- 6 à 10 ans : 335 €
- 3 à 5 ans : 255 €
- 1 à 2 ans : 90 €
- moins d'1 an : offert



Création : Nadège SIROTE - Crédits photos : VTF - L'Esprit Vacances

Pré-inscription : à retourner par mail à contact@2fopen.com

NOM Prénom N° licence

Tél. E-mail

souhaite me préinscrire pour le séjour d'une semaine à Blainville (50)

Nombre de personne(s) :



Fédération Française Omnisports des Personnels de L'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports

Maison Des Sports de Touraine - Rue de l'Aviation - 37210 PARÇAY-MESLAY

☎ : 02 47 40 05 39 - ✉ : contact@2fopen.com - Site : www.2fopen.com

SIRET : 329 972 020 00070 - APE : 9312Z - Agrément JS : 11773 - Immatriculation Tourisme n° IM037150001

3 Week-ends RANDO 2FOPEN-JS

séjour 3 jours/2 nuits en pension complète
Villages Vacances VTF L'Esprit Vacances



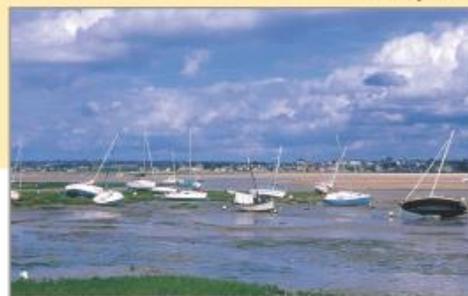
Séjour comprend :

- Hébergement en chambre double (lits faits à l'arrivée et linge de toilette fourni)
- Pension complète (boisson, vin, eau, café au déjeuner) du dîner du 1^{er} jour au déjeuner du 3^e jour
- Animations de soirées VTF
- L'accompagnateur randonnées VTF une journée et une demi-journée
- L'utilisation des équipements sur place (piscine, espace forme se lon lieux).

3 destinations - 15 places limitées pour chacun

23 > 25 juin 2017

BLAINVILLE (Normandie)
155€/pers.



9 > 11 juin 2017

SOULTZEREN - MUNSTER (Alsace)
215€/pers.



22 > 24 septembre 2017

LACANAU (Aquitaine)
189€/pers.



Création : Nadège SIROTE - Crédits photos : photoblogique VTF - FFRANDOO

Pré-inscription : à retourner par mail à contact@2fopen.com

NOM Prénom N° licence

Tél. E-mail

souhaite me préinscrire pour le séjour rando suivant :

Nombre de personne(s) :

- Soultzeren-Munster (68) - 9 > 11 juin 2017
- Blainville (50) - 23 > 25 juin 2017
- Lacanau (33) - 22 > 24 septembre 2017



Fédération Française Omnisports des Personnels de L'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports
Maison Des Sports de Touraine - Rue de l'Aviation - 37210 PARÇAY-MESLAY ☎ : 02 47 40 05 39 - ✉ : contact@2fopen.com - Site : www.2fopen.com 
SIRET : 329 972 020 00070 - APE : 9312Z - Agrément JS : 11773 - Immatriculation Tourisme n° IM037150001