



AVRIL 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, pour l'instant rien de nouveau.
- **Permanences à la MGEN à Anglet**. Des bénévoles sont présents sur le site le mardi de 14 h à 16 h et sont ravis d'accueillir les nouveaux et les adhérents (sauf vacances scolaires).
- **Assemblée générale 2FOPEN-JS** le 15 mars 2017 à 8h30 à Parçay Meslay, Josie Doutouma et Jean-Paul Midy étaient présents pour représenter notre Comité (p 7).
- **Repas du club**: date retenue lundi 29 mai 2017. Avez-vous des propositions pour le déjeuner et pour une randonnée le matin ? Merci de les faire parvenir, avant le 14 avril, à doutouma_jos@hotmail.com
- **Séjour sportif** au Temple sur Lot et Séjour « week end au féminin ». Consultez les courriels reçus ou le site 2FOPEN-JS.

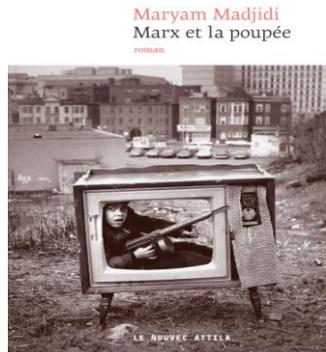


Dates à retenir

Vendredi 14 avril 2017	14 h	Comité d'animation
Mardi 18 avril 2017	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 10 avril 2017 à 14 h30 Autour d'un livre
Anne-Marie Grassiet

Marx et la poupée



Maryam Madjidi

Editions
Le nouvel Attila

Activités à jour fixe

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 14h30-17h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre (Mensuel)	Résidence Argia (salle TV haut) Maison des associations Biarritz	Voir bulletin : Grassiet Anne Marie
Mardi	9h-10h30 10h-11h30 10h-11h30 14h-16h30 14h-17h 14h30-15h45 16h00-17h15	Gymnastique douce et Activités dansées Espagnol A Anglais 1 Tertulia Tarot - Belote Yoga 1er Groupe Yoga 2 ^{ème} Groupe	Haitz Péan salle catalpas Anglet Maison des associations Biarritz Résidence Argia (salle TV haut)Biarritz Maison des associations Biarritz Résidence Argia (salle TV haut)Biarritz Haitz Péan salle de danse Anglet Haitz Péan salle de danse Anglet	Susperregui Michèle Susperregui Michèle Gabastou J. Marie Bénichou Francette Costa Urania Larre Maryse Oyhamberry Muriel
Mercredi	9h45-11h15 10h-11h30 14h30-17h 14 h 00-15h30	Cyclotourisme Anglais avancé Anglais 2 Tricot (5 et ? avril) QI-Gong	Maison des associations Biarritz Résidence Argia (salle TV haut)Biarritz Résidence Argia (salle TV haut)Biarritz Haitz Péan salle catalpas Anglet	Istèque Jean Marty Catherine Le Cleach Francine Talou Anne Marie Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	10h-11h30	Randonnée allégée ou promenade, visite Espagnol B	Résidence Argia (salle TV haut)Biarritz	Voir bulletin Ruiz Ferdinand
Vendredi	10h-11h30 10h00-11h30 13H45-17h30	Anglais 4 Anglais 3 Atelier photo (voir calendrier mensuel)	Maison des associations Biarritz Résidence Argia (salle TV haut)Biarritz Résidence Argia (salle TV haut)Biarritz	Bénichou Francette Le Cleach Francine Suhubiette J. Marie

Calendrier des séjours 2016-2017

Date	Proposition	Personne à contacter	Moyen de transport
Du 18 au 24 juin 2017	Séjour randonnée à Millau Prix :270 euros en demi-pension	Pierre et Mireille Lesieur 09 51 73 29 40	Individuel et co-voiturage
Du 1 ^{er} au 8 septembre 2017	Séjour culturel et randonnées à Figeac	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	Jean Claude Casenave 06 82 67 64 98	Individuel et co-voiturage
En Septembre 2017 2 sorties	Sortie "Découverte douce du VTT de montagne". Sortie "Haute Montagne" avec ascension d'un sommet + 3000m accessible à tout randonneur	Serge Capdessus 2FOpen-JS65 0610320120	

➤ Atelier photo numérique Vendredis 7 et 14 avril 2017

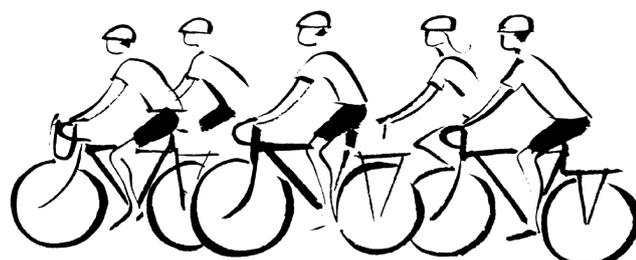
Vendredi après-midi, 13 h 45, Résidence Argia, Plan Cousut, Biarritz.

Au programme :

- Sujet technique : La photo culinaire.
- Présentation d'un grand photographe : Willy Ronis
- Visionnage de photos et de séries personnelles. Autocritique et critique.

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

Téléphonez à Jean pour connaître le parcours....



LES RANDONNEES DU LUNDI

Vacances de Printemps du 14 avril au 1^{er} mai 2017

Lundi 3 avril 2017

ELHIGNA (349 m) depuis la D8 Iholdy-St Palais

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

Durée : 5h30 - Dénivelée : 300 m - Niveau : moyen+

Descriptif : Départ après croisement D8 - D408 (108 m) > Au pied de Zehabia (124) > Zehabia (245) > 286 > Elhigna (349 - piquenique) > Descente O/SO > Ithurburuko Borda (236) > Sallaberriko Borda > Oihaneko Borda (235) > Kurutzetako Borda > Au pied de Zehabia (124) > Point de départ (108 m)

RV : 9 h 30 au fronton d' Iholdy

Lundi 10 avril 2017

OTXAHANDI (565 m) depuis Suhescun

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

Durée : 6 h 15 - Dénivelée : 400 m - Niveau : moyen

Descriptif : Suhescun Fronton Mairie (252 m) > Maison Irigoitia > Redoute Harribeltza (514 m) > Iztilxarreta > Otxahandi (565 m - piquenique) > Col des chasseurs > Col Hiru Haitzeta > Col des chasseurs > Retour Suhescun

RV : 9 h 15 à Suhescun Fronton Mairie (pour départ à 9 h 30)

Lundi 17 avril 2017

Lundi de Pâques

Pas de randonnée.

Lundi 24 avril 2017

TOUR DE L'IBANTELI

Proposée par : N. DURAND - J. TEILLERY - J. DOUTOUMA

Durée : 5 h - Dénivelée : 500 m - Niveau : moyen

Descriptif : Aire Xabalo, passage d'un gué, flanc Nord de l'Ibanteli, sommet pour les plus vaillants - col de Lizarrieta et retour par le flanc Sud.

RV : 9 h 30 à SARE au Parking Xabalo à gauche sur la D306 en montant au Col de Lizarrieta



#116117790



#116117790



#116117790

LES SORTIES DU JEUDI

Vacances de Printemps du 14 avril au 1^{er} mai 2017

Jeudi 6 avril 2017

Circuit à USTARITZ Croix des Anglais

Proposée par J. TILLOUS BORDE - J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - Dénivelée : 135 m - Distance : 12 km - Niveau : moyen

Descriptif : Depuis le parking de la table d'orientation sur la D250, entre Ustaritz et St Pée sur Nivelle, par petite route et sentier dans les bois d'Ustaritz, le golf Ephara de Souraïde, la chapelle Sainte Madeleine- Pique-nique.

Retour par chemin et piste longeant la D250, jusqu'à la croix des Anglais et le parking.
Si nécessaire possibilité d'écourter le retour.

RV : 9 h15 au parking devant l'église d'Ustaritz pour regroupement

Jeudi 13 avril 2017

BIDACHE

Proposée par AM. BONNEBAIGT - J. DOUTOUMA

Durée totale : 4 h- Dénivelée : 60 m - Niveau : facile - Distance : 11 km

Descriptif : descente vers le moulin de Roby - Came par de petites routes goudronnées pittoresques - Retour vers Bidache par le chemin de halage, le long de la Bidouze.
Prévoir pique-nique et chapeau

RV : à 9h30 à BIDACHE grand parking à gauche en venant de Bayonne (place du fronton et de l'office de Tourisme)

Jeudi 20 avril 2017

Vacances de Printemps

Pas de randonnée

Jeudi 27 avril 2017

Vacances de Printemps

Pas de randonnée



➤ Assemblée Générale 2FOPEN-JS

« Nous avons participé, mardi 14 mars 2017 après-midi, à l'atelier proposé par 2Fopen-JS, sur l'organisation des séjours. Ce stage venait, en complément, des précédents. Nous allons être « au top » pour vous guider et vous emmener vagabonder, en toute conformité et sécurité !
Toute la journée du mercredi 15 mars 2017, nous avons suivi avec grand intérêt les travaux de l'assemblée générale 2FOPEN-JS. Le compte rendu sera diffusé aux licenciés 2FOPEN-JS64 dans les prochains mois dès réception.

Nous avons retenu quelques points :

- Election du bureau fédéral et du comité fédéral avec l'application du quota des femmes, dans ces instances.
- Des comités départementaux, qui vont devoir trouver des projets, pour intégrer davantage d'actifs : les 2/3 des adhérents de la Fédération sont des retraités.
- Des projets intéressants de séjours, de challenges.
(Rappel : les Licenciés 2Fopen-JS 64 sont destinataires des propositions de la fédération et de comités départementaux).

Nous avons pu, aussi, échanger avec les responsables d'autres comités départementaux et de clubs de retraités».

➤ Vernissage de l'exposition photo « PAR 2 »: mardi 7 mars 2017 à 18h

« En septembre, dès la rentrée, l'animateur de notre « Atelier photo » évoqua la nécessité de préparer l'Exposition, la troisième, comme vous savez, et la deuxième dans ce lieu hospitalier.

Des expos de grands photographes, nous en avons visité, étudié, ensemble, lors de cette saison : les dix photographes aquitains de « Photomage 2016 », Lucien Clergue, ou à titre individuel, l'exposition Hatza 2016, et celles de Paul Gonnord, d'Henri Cartier-Bresson, de Jean Lavigne.

Mais assurément il en manquait une : la nôtre !

Sur quel thème la centrer ? « L'arbre dans tous ses états » fut écarté, banal et apparemment trop facile. Inversement, « Seul au milieu de ... » se révéla vite impraticable. C'est alors que s'imposa « Par 2 ». Par 2, comme « en rang par deux », dans une cour d'école ou le cortège d'une noce ? Non. Alors, par deux : un couple qui danse ? Pas davantage.

Un diptyque ? Oui et ...non. En tout cas, il fallait aboutir à la création de deux photos en Noir & Blanc, l'une de 40x30 cm, l'autre de 30x20 cm. La consigne : éviter toute redondance entre elles, cultiver plutôt l'analogie, l'association d'idées. Il s'agissait de réussir une photo dite d'auteur, c'est-à-dire conjuguant esthétique et originalité, qui interpelle le spectateur, sollicite son regard, sa réflexion, et suscite en lui une émotion, voire du plaisir.

Ultime recommandation : flâner partout, se tenir à l'affût l'appareil à portée de main, composer, régler et déclencher, déclencher. On connaît la formule de Boileau s'adressant aux apprentis - poètes, dans son Art poétique : « Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage... »

Je suis sûr qu'aujourd'hui il écrirait l'Art photographique, et adapterait sa formule : « Cent fois sur le trépied remettez le boîtier... »

Henri Cartier-Bresson concluait ainsi la présentation de son exposition :

« Photographier : c'est, en une fraction de seconde, mettre sur la même ligne de mire la tête, l'œil et le cœur ». Pour réaliser cette exposition, chers amis, sachez que nous avons ouvert tout grands les yeux, secoué vigoureusement la tête, et enfin laissé parler notre cœur ».

Yves LOUIS, membre de l'Atelier photo

La Recette de Geneviève



Sauté de dinde aux petits pois

Recette pour quatre personnes:

Ingrédients :

0,8 kg de filet de dinde ; 0,3 kg d'oignon ; 1 carotte ; 4 gousses d'ail ; 2 brins de thym ; 0,4 kg de petits pois surgelés ; 25 cl de bouillon de volaille ; 2 cuillères à soupe d'huile ; 1 cuillère à soupe de paprika doux ; sel et poivre.

Opérations :

- Tailler le filet en cubes. Les assaisonner de sel, poivre et de la moitié de paprika.
- Éplucher la garniture (carotte, oignon.) Et les émincer.
- Chauffer l'huile de dans la cocotte, et y faire colorer les cubes de dinde sur toutes les faces.
- Sortir la viande, la réserver et faire revenir la garniture jusqu'à obtenir une légère coloration.
- Préparer le bouillon de volaille.
- Replacer les cubes de dinde dans la cocotte et saupoudrer l'ensemble avec le reste de paprika.
- Ajouter les brins de thym, verser le bouillon jusqu'à hauteur de la viande. Rectifier l'assaisonnement.
- Amener à ébullition, couvrir et faire mijoter 30 minutes à feu doux.
- Ajouter les petits pois dans la cocotte, et après reprise de l'ébullition, poursuivre la cuisson environ 10 à 20 minutes. (Vérifier la tendreté de la viande et des petits pois afin de prolonger le temps de cuisson si nécessaire).

Conseil : pour la dinde, vous pouvez choisir :

- Des morceaux surgelés de cuisse désossée (il faudra augmenter le temps de cuisson et contrôler).
- Ou des filets mignons de dinde frais (ces filets doivent avoir un peu d'épaisseur).

