



Mars 2017

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

INFORMATIONS et REUNIONS

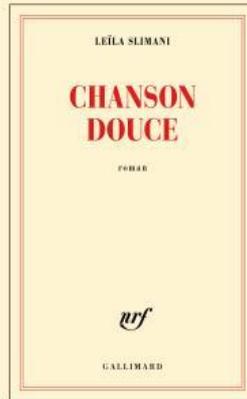
- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec l'adresse email clubmgen64@laposte.net et avoir des informations sur le club par le biais du site internet www.clubmgen64.fr
- **Salle multi activités** : Nous poursuivons la recherche d'un local, nous avons visité plusieurs sites, 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 qui ne sont pas à jour de leur adhésion 2016-2017 (sauf vacances scolaires).
- **Accès à la résidence Argia**, route d'Arcangues 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 ».
- **Assemblée générale 2FOPEN** le 15 mars 2017 à 8h30 à Parçay Meslay, ateliers (consultez le courriel envoyé par 2FOPEN-JS64) le 14 mars 2017 à 14 h. Si vous êtes intéressé (e) pour participer aux ateliers, contactez Josie clubmgen64@laposte.net très rapidement.
- **Séjour sportif** au Temple sur Lot. Consultez le courriel reçu ou le site 2FOPEN.



Dates à retenir

Vendredi 17 mars 2017	14 h	Comité d'animation
Mardi 21 mars 2017	14 h	Mise sous enveloppe
Lundi 13 mars 2017 à 14 h30 Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet		

Chansonde uce



Leïla Slimani
Chez Gallimard

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 Pétricot Biarritz	Voir bulletin : randonnées 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 Anglet salle catalpas Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Haitz Péan Anglet salle de danse	Susperregui Michèle Susperregui Michèle Gabastou Jean 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 (8 et 22 mars) QI-Gong	Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle TV haut) Haitz Péan Anglet salle catalpas	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)	Voir bulletin Ruiz Ferdinand
Vendredi	10h-11h30 10h00-11h30 13H45-17h30	Anglais 4 Anglais 3 Atelier photo (voir calendrier mensuel)	Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle TV haut)	Bénichou Francette Le Cleach Francine 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	Réunion vendredi 24 mars 2017 à 15 h Chez Pierre et Mireille Lesieur	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)	Réunion d'inscription le vendredi 3 mars 2017 à 10h30 maison des associations quartier Pétricot - 2-4 rue Darrichon - Biarritz Repas	Nadine et JJ Ambielle 06 78 77 52 53 nadinambielle@hotmail.com JosieDoutouma	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 + 3000m accessible à tout randonneur	Renseignements auprès de Serge Capdessus 2FOpen65	Serge Capdessus 0610320120	

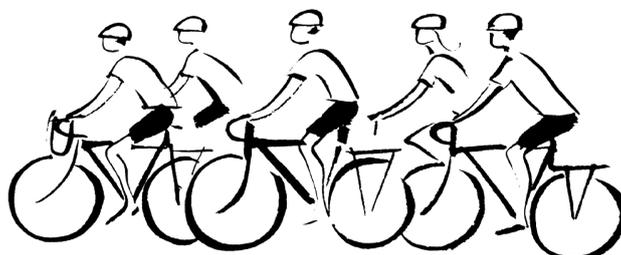
➤ Atelier photo numérique Mars 2017

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

Au programme :

- ✓ **Séances** les vendredis 17 et 24 mars :
« Epreuves photographiques » dans les rues de Bayonne.
Sujet technique : le flash interne
Autocritique et critique de photos : « natures mortes » et « photos libres ».
- ✓ **Exposition « Par 2 »**, Galerie de la Librairie de la Rue en Pente, Bayonne, du 1^{er} au 31 mars 2017. À découvrir ! (voir affiche fin du bulletin)

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



LES RANDONNEES DU LUNDI

Lundi 6 mars 2017

LE JARA

Proposée par F&JP. SUPERA - N&JJ AMBIELLE

Durée : 5h30 - Dénivelée : 620 m - Niveau : moyen+

Descriptif : Hiriburu- côtes 269 - 454 - Ithola -Lechoukoheguia -sommet du Jara -
Retour côtes 641 -599-341 - Hiriburu

RV : 9h 30 parking de l'église d'Irouléguy

Lundi 13 mars 2017

TOUR DE L'IBANTELI

Proposée par JC. CASENAVE - N. DURAND - J. TEILLERY

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

Lundi 20 mars 2017

PENA DE ITSUSI

Proposée par JP CELHAY - J. BES - H. LABORDE

Durée : 5 h30 - Dénivelée : 500 m - Niveau : moyen

Descriptif : Parking Villa Olhatia, ferme Ossiartea, descente vers Marapouchounéa, crête
Zarkambide, col Espatza, Penas Itsusi. Retour par le chemin des Lamas.

RV : 9h30 parking Noblia à Bidarraï pour regroupement. Carte 1345 OT.

Lundi 27 mars 2017

LES PALOMBIERES D'ETXALAR

Proposée par JL. DARBUS - MJ. JOUVENCEL

Durée : 4 h - Dénivelée : 200 m - Niveau : moyen

Descriptif : Parcours en boucle - Col des 3 bornes (521 m).

RV : 9 h 30 au col de Lizarrieta (306 m) après Sare

LES SORTIES DU JEUDI

Vacances d'hiver du 17 février au 5 mars 2017

Pas de randonnée le jeudi 2 mars 2017

Jeudi 9 mars 2017

SOURAIDE

Proposée par J. TILLOUS BORDE - J. DOUTOUMA

Durée : 3 h - Dénivelée : 260 m - Distance : 9.8 km - Niveau : moyen

Descriptif : Par petites routes, pistes, à travers prairies et landes boisées parcours en boucle depuis l'église de Souraïde, le col de Pinodiéta, la ferme Mehaxea, le pont romain d'Espelette. Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 au parking devant le cimetière de Souraïde (1^{ier} rond-point à l'entrée du village en venant d'Espelette).

Jeudi 16 mars 2017

CIRCUIT DES 2 GR à AINHOA

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

Durée : 3 h - Distance : 6 km - Dénivelée : 108 m

Descriptif : GR 10 à la sortie du village, direction Armaia Etcheberria - ancienne pisciculture - pont sur la Nivelle - pont du diable - sentier - dans les fougeraies et la pinède, sur le tracé de l'ancien GR 10, avec de beaux points de vue - ferme Mentaberria - 1km5 sur petite route pour revenir sur la place.

RV : 9 h 45, parking central à Ainhoa, entrée à gauche, en face de l'église.

Jeudi 23 mars 2017

AUTOUR DE VILLEFRANQUE

Proposée par J. TEILLERY - J. DOUTOUMA

Durée : 3 h 30 - Dénivelée : 100 m - Distance : 9 km - Niveau : moyen

Descriptif : Descriptif Depuis le parking descente vers la Nive. Par de sentiers dans les prés et en forêt, de belles vues à 360° sur les montagnes et la côte.

Prévoir le pique-nique.

RV : à 9h30 à Villefranque à la Maison pour tous près des écoles, derrière la Mairie

Jeudi 30 mars 2017

IBARDIN

Proposée par TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA

Durée totale : 4 h - Dénivelée : 350 m - Niveau : moyen

Descriptif : descente vers la retenue de Choldokogaina, puis jusqu'au col des poiriers, remontée vers Ibardin. Prévoir le piquenique

RV : à 9h30 parking de la dernière venta au col d'Ibardin

La Recette de Geneviève



ROTI DE PORC A LA NORMANDE

Recette pour 6 personnes

Ingrédients :

1,2 kg de rôti de porc dans l'échine ; oignons (260 g) ; 10 gousses d'ail non pelées ; 2 tiges fines de céleri ; 4 feuilles de laurier ; 1 branche de thym ; 30 g de beurre 1/2-sel ; 50 cl de lait entier ; 50 g de crème épaisse ; sel et poivre.

Opérations :

1. Dorer le rôti de porc dans une cocotte pendant 10 minutes dans le beurre légèrement moussieux. Bien contrôler cette cuisson sans laisser noircir le beurre. Réserver le rôti une fois doré dans un plat.
2. Chauffer le lait dans une casserole.
3. Enlever l'excès de beurre, et faire fondre l'oignon dans la cocotte sans coloration. Il doit juste être transparent.
4. Remettre le rôti dans la cocotte, y ajouter les gousses d'ail, les aromates (thym, laurier, céleri).
5. Verser le lait chaud ; saler, poivrer ; couvrir.
6. Cuire le rôti à feu doux pendant deux heures en le laissant mijoter et le retourner toutes les 15 à 20 minutes.
7. Une fois la cuisson terminée conserver le rôti avec les gousses d'ail dans la cocotte. Enlever les aromates ; filtrer la sauce dans une casserole, la mixer et lier avec la crème.
8. Réchauffer cette sauce sans laisser bouillir.
9. Découper le rôti en tranches et le présenter dans le plat de cuisson nappé de sauce avec les gousses d'ail en garniture.

Exposition Photographique l'Atelier Photo du Club MGEN 64

a le plaisir de vous inviter à découvrir
son exposition photo « Par 2 »

Galerie de la Librairie de la Rue en Pente
29 rue Poissonnerie, Bayonne



Exposition du 1er au 31 mars 2017
Du mardi au samedi de 9 h 30 à 19 h, le lundi de 14 h à 19 h