



Août Septembre 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, mais ce n'est pas simple. Nous en visitons beaucoup, nous comptons sur nos adhérents pour nous aider dans nos recherches.
- **Adhésions** : Pensez à renouveler vos adhésions au Club MGEN et à la 2FOPEN -JS (p. 10). Si vous allez chez le médecin durant l'été, faites signer le certificat médical (p. 11). La licence est obligatoire avant toute reprise d'activité physique et sportive et séjours. De plus, vous faciliterez le travail des secrétaires et trésoriers bénévoles, en renvoyant tous les documents, le plus rapidement possible. Merci d'avance.
- **Reprise des permanences au Club de la MGEN** le mardi 5 septembre 2017 de 14 h à 16 h.
- **Reprise des activités** (voir tableau p. 2).
- **2FOPEN** : A la fin du bulletin vous trouverez les différentes propositions offertes par la 2FOPEN (elles sont également sur le site du Club).
- **ASSEMBLEE GENERALE** : Elle se déroulera le 19 septembre 2017 à 16h30 à la maison pour tous ANGLET salle Ansbach, suivie d'un apéritif. A noter sur vos agendas.

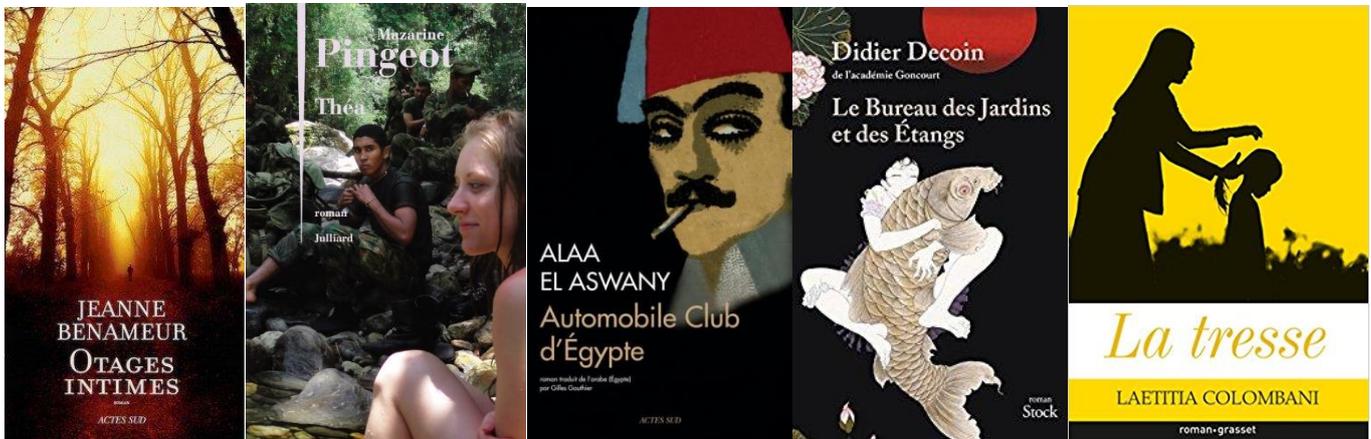


Bel été à tous !

Dates à retenir

Vendredi 15 septembre 2017	14 h	Comité d'animation
Mardi 19 septembre 2017	14 h	Mise sous enveloppe

Autour d'un livre reprendra en octobre, en attendant vous pouvez relire :



Activités à jour fixe 2017-2018

Reprise de la plupart des activités début octobre

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 13h30-14h45 15h-16h15	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 Maison des associations Pétricot Biarritz Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Haitz Péan Anglet salle Catalpas 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 (bimensuel) 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	10h11h30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol B	Résidence Argia (salle TV haut)	Voir bulletin Ruiz Ferdinand Oyhamberry Muriel
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 2017-2018

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
Fin Août 2017	Ascension du Mont Perdu 3335 m (Espagne) par la voie des Echelles. Dates et conditions seront rapidement détaillées sur une page du blog.	blog http://cols-et-pics.over-blog.com/2017/05/randonnees-douces-en-vallee-d-aspe.juillet-2017.html .	Serge Capdessus 2fopen 65 Tel : 06 10 32 01 20	
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	Renseignements auprès de JC Casenave	JC Casenave 06 82 67 64 98	Individuel et co-voiturage
Eté 2018	Tour du Mont Blanc	Renseignements à venir	Serge Capdessus 2fopen 65 Tel : 06 10 32 01 20	



Les participants aux séjours de Figeac et Gabas devront avoir renouvelé leur adhésion et leur licence 2FOPEN 2017-2018 avant le départ.

➤ Atelier photo numérique septembre 2017

Reprise de l'Atelier photo, le vendredi 22 septembre 2017 à ARGIA à 13 h 45.

L'Atelier photo du Club MGEN 64 : pour toutes et tous !

Sujets culturels, techniques et pratiques, visites d'expositions, lectures d'images de grands photographes, critique et autocritique de photos personnelles, projets-photo communs, organisation d'expositions, « Épreuves photographiques », mise en vie du blog « AtelierClic64 », sorties-photo, toutes ces activités concourent à la progression de chacun des participants, quel que soit son niveau de pratique photographique.

Nouvelles inscriptions : saison 2017-2018 Les inscriptions sont ouvertes. Un nouveau groupe sera constitué : séances bimensuelles, le vendredi après-midi, à Argia, Biarritz, à partir du vendredi 29 septembre 2017.

Informations : Jean-Marie Suhubiette, animateur

Contact : jean-marie.suhubiette@laposte.net 06 33 32 22 04

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



LES RANDONNEES DU LUNDI

Lundi 11 septembre 2017

LES VILLAGES DU BASTAN

Proposée par TT. BONTEMPS - Y. ETCHECHOURY - J. DOUTOUMA

Durée : 4 h 30 - Dénivelée : 310 m - Niveau : moyen - Distance : 12 km

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

Lundi 18 septembre 2017

LE SENTIER DES MULETS IBARDIN

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

Durée : 4 h - Dénivelée : 330 m - Niveau : moyen

Descriptif : Sentier agréable qui part du col, passe par le col des abeilles et descend au parking de l'ancienne douane puis remontée au col.

RV : 9 h 30 au 1^{er} parking à droite du Col d'IBARDIN

Lundi 25 septembre 2017 LESAKA (40 min de Bayonne par autoroute A63)

Proposée par MC. CURUTCHET - D & JC. ERDOCIO - J. FRANCOIS

Durée : 4 h 30 - Dénivelée : 500 m - Niveau : Moyen - Distance : 8.5 km

Descriptif : départ de l'église (visite rapide : style baroque), montée vers mont Frain (croix), mirador de las Cinco Villas et retour par le GR, arrivée à l'école publique.

Repas (vers 14 h) au restaurant Kasino réputé pour son omelette, la meilleure de Navarre voire du monde ! (selon les guides touristiques). Inscription obligatoire auprès de Dany/J-Claude Erdocio (jean-claude.erdocio@neuf.fr)

avant le jeudi 21 septembre. Menu : ensalada, omelette, dessert, vin, café (15/18 €), si pas omelette, nous le préciser.

RV : 9 h 30 entrée de Lesaka pour regroupement.

Immédiatement après le péage de Béhobie (autoroute A63), prendre la direction Pamplona/Iruña par la nationale 121A. Après 14 km, direction Lesaka à droite et sitôt le passage du pont, regroupement devant l'hôtel BÉREAU avant d'aller au point de départ de la randonnée.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 14 septembre 2017

LES PALOMBIERES D'ETXALAR

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

Durée : 4 h - Dénivelée : 150 m - Niveau : facile

Descriptif : depuis le col piste vers le col des trois bornes. Pique-nique au bord du ruisseau et retour par le même chemin

RV : 9 h 30 au parking du col de Lizarieta (Sare)

Jeudi 21 septembre 2017

BARDOS

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

Durée totale : 4 h - Dénivelée : 230 m - Distance : 11 km - Niveau Moyen

Descriptif : Départ du château de Salha actuelle mairie, en direction de la route de Guiche. Descente dans la vallée dans la campagne avant de rejoindre la Bidouze et son chemin de halage.

Remontée le long d'une zone boisée, et contournement d'un champ avant de retrouver le village. Prévoir le pique-nique.

RV : 9 h 30 à Bardos sur le parking du magasin Gitem en bas de la Mairie

Jeudi 28 septembre 2017 DE PORT DE LANNE A ST-ETIENNE D'ORTHE

Proposée par J. GAUBERT - S. DEREGNAUCOUT

Durée : 4 h (ou plus si visite au sabotier) - Dénivelée : peu - Distance : 9 km

Descriptif : Départ au Port sur terrain plat peut être boueux et humide - On suit l'Adour jusqu'à Rasport (quartier des pêcheurs) - parcours de 500 m dans la Barthe. Petit chemin et route jusqu'à Saint Etienne d'Orthe- (belle église à clocher-tour du XVème maisons typiques d'Orthe...) Visite à Berna chez le sabotier Retour par Bernizan vers le port de Port de Lanne.

RV : 9 h 30 au quartier du port de Lanne (grand parking) accès par la N117

La vie du Club

Le lundi 29 mai 2017, les plus « courageux », ont bravé la pluie et l'orage pour une randonnée apéritive très arrosée, sur les hauteurs d'Ossès, avant de rejoindre le groupe, au restaurant, chez Katina, à Saint Martin d'Arrossa et partager un apéritif offert par le Club, suivi d'un repas bien apprécié par tous. La journée s'achève joyeusement en chansons....



De belles tablées dans un cadre raffiné pour les 67 inscrits.

A regretter que les adhérents ne soient pas plus nombreux. C'est une belle occasion pour se rencontrer, la seule avec l'Assemblée générale !

Ce fut l'occasion de retrouver ceux qui ne randonnent plus, ceux qui font d'autres activités au sein du Club ...



Dans une ambiance chaleureuse et gaie, nous avons pu remettre, à Jean Pierre Supera, un cadeau bien mérité, pour ses huit années de présidence au Comité départemental 2FOPEN-JS64. Aussi, nous tenons à vous remercier pour avoir répondu très généreusement à la collecte.



SEJOUR A MILLAU



Du 18 au 24 juin 2017, 13 participants ont visité la région de Millau à travers les randonnées proposées et encadrées par Pierre Lesieur tandis que Mireille Lesieur les guidait à la découverte de lieux historiques et touristiques, sans oublier le fameux pont de Millau...

La chaleur, la grêle et l'orage n'ont pas troublé ce séjour.

Un accueil parfait dans un petit hôtel familial, la disponibilité et la compétence des deux organisateurs en ont fait un moment apprécié.



La Recette de Geneviève

Omelettes roulées



Recette pour 6 personnes

Ingrédients pour 30 pièces (moules 24,5 cm par 34,5 cm)

Pour le roulé :

2 œufs moyen ; 3 jaunes d'œufs ; 20 g de beurre fondu ; 3 blancs d'œufs ; sel fin poivre.

Pour la garniture : au choix : Beurre de Roquefort ou Tartare.

1. 70 g de beurre ramolli, 100 g de roquefort, 50 g cerneaux de noix finement hachée, poivre. **OU**
2. 250 g de fromage Tartare « échalotes et ciboulette », 100 g de truite fumée taillée en fines lamelles

Matériel : moule flexiplan rebord 1 cm (24,5 cm par 34,5 cm) 1 plaque perforée ou 1 plaque à buche et papier cuisson naturelle.

Opération :

- Préchauffer le four thermostat 7 ou 210 °C.
- Saler et poivrer les œufs entiers et les jaunes et les fouetter au batteur jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
- Ajouter le beurre fondu tiédi.
- Battre les blancs en neige, puis les incorporer à la préparation en soulevant délicatement.
- Placer le moule flexiplan sur une plaque perforée, verser la préparation, égaliser avec une spatule.
- Cuire au four 10 minutes.
- À la fin de la cuisson, sortir le plat du four, le laisser reposer 3 minutes
- Le laisser refroidir complètement, en le recouvrant d'un torchon humide.
- Préparer la garniture de votre choix. Vous devez obtenir une consistance crémeuse
- Démouler l'omelette sur une planche, couper par moitié dans le sens de la longueur.
- Disposer chaque moitié sur une sur une bande de film alimentaire.
- Tapisser chaque moitié avec la garniture crémeuse et les rouler bien serrées pour former deux rouleaux compacts.
- Les réserver au frais trois heures, avant de les détailler en biseaux de 2 cm de large environ.

Conseil : Afin de réussir au mieux cette recette, il existe dans certains magasins spécialisés pour les articles de cuisine le moule flexiplan à rebord, ainsi qu'une plaque perforée.



Appel à candidature pour un stage de formation accompagnateur randonnée

« Je suis prêt à organiser une session de formation dans votre département (voir le site 2FOPEN.COM pour les détails).

Je vous propose donc dans un premier temps de choisir 2 ou 3 dates (2 jours consécutifs, pas forcément un week-end) à compter du 1er octobre 2017.

Je vous souhaite un bel été.

Amitiés à toutes et tous.

Serge Capdessus

Formateur 2FOpen JS »

(Si cette formation vous intéresse, veuillez vous inscrire auprès de Jean-Jacques AMBIELLE 06 64 84 60 06 - jjambielle@laposte.net)

Remerciements de Jean-Pierre Supera

« Très touché par votre générosité, je remercie chaleureusement l'ensemble des adhérents du Club des retraités MGEN »



BULLETIN D'ADHESION⁽¹⁾ 2017 / 2018

Remplir une feuille par personne

A faire parvenir au : **Club des Retraités MGEN 64**
Immeuble le Busquet 5, 68 av de Bayonne
CS80456 64604 ANGLET

MONSIEUR MADAME

Ancien adhérent Nouvel adhérent

NOM :

Prénom :

Adresse:

Code postal :

Ville :

Date de Naissance :/...../ 19.....

N°Sécurité sociale

Téléphone (domicile):

Téléphone (portable):

Courriel^(*):@.....(en MAJUSCULES)

(*) courriel personnel ou de substitution : enfant, voisin, ami,... pour communiquer plus facilement.

(1) **Information destinée aux adhérents** : Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat du Club. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez- vous adresser à la permanence du club des retraités MGEN de Biarritz.

Droit à l'image : Je coche la case ci-contre pour signifier mon opposition à toute publication de mon image.

-J'ai bien noté que cette case non cochée entraîne l'acceptation tacite de la publication de mon image dans le cadre des activités du club.

1 – CONTRIBUTION au Club des retraités MGEN 64 : 15 € Par chèque individuel à l'ordre de : MGEN

Adhérent MGEN ou Non MGEN Conjoint(e) Compagnon (e) ou Non MGEN coopté(e)

Pour les adhérents non MGEN, préciser le nom de celui ou celle qui vous invite :

Listes des activités proposées : voir le site du club : clubmgen64.fr (cochez la ou les cases des activités que vous pratiquerez)

Activités sans licence 2FOPEN et sans certificat médical	Activités avec licence 2FOPEN Et certificat médical	Activités avec licence 2FOPEN Sans certificat médical
Langues (Anglais- Espagnol)	Randonnées pédestres .Ski. Raquettes	Sorties culturelles
Tertulia (conversation espagnole)	Gym douce	Séjours
Scrabble. Tarot. Belote.	Activités dansées	Atelier photo
Tricot	Qi-Gong	
Autour d'un livre	Yoga	
	Cyclotourisme	

Fait à le :/...../201.....

Signature :.....

2 – LICENCE MGEN-2FOPEN-JS

Par chèque individuel à l'ordre de : 2 FOPEN-JS 64

Ancien adhérent N° de carte

-Obligatoire si vous participez à des activités physiques et sportives, séjours, sorties, organisées par le Club.

je prends la licence et je joins :

Un certificat médical (précisant le type d'activités auquel je participe) et **La cotisation** (2 choix)

La cotisation de 26 € (avec assurance Responsabilité civile RC et Indemnisation Dommages corporels IDC)

ou **La cotisation de 37 € IA Sport +. (RC + IDC renforcée)** (similaire à PRAXIS)

Je certifie avoir pris connaissance des informations légales concernant les garanties du contrat d'assurance MAIF de la 2FOPEN-JS et avoir été informé de la possibilité de souscrire la garantie complémentaire IA Sport+.

Fait à le : /..... /201.....

Signature :

ATTENTION : -L'inscription au Club et la pratique des activités **ne seront acceptées que lorsque tous les documents auront été fournis.**

Si vous ne souhaitez pas bénéficier de l'IDC incluse dans le prix de la licence, 2FOPEN fera un remboursement par simple courrier postal de votre part adressé à la fédération.



**CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION
à la pratique sportive en loisirs et en compétitions**

Je soussigné(e), Docteur.....

Certifie avoir examiné ce jour

Mme, M.....

Né(e) le :

Et n'avoir constaté, AUCUN SIGNE CLINIQUE APPARENT CONTRE-INDIQUANT LA PRATIQUE SPORTIVE DE :

-
-

Remarques restrictives éventuelles :

.....

Pour les sports particuliers (plongée, parachutisme), il faudra se référer à la législation en vigueur dans la fédération concernée.

REMARQUES

Le Code du Sport impose la présentation préalable d'un certificat médical **AVANT** la délivrance d'une licence sportive conformément aux articles l231-2, l231-2-1, l231-2-2 et l231-3.

Loi n°2016-41 du 26/01/2016 – article 219 :

L'obtention d'une licence d'une fédération sportive est subordonnée à la présentation d'un certificat médical datant de moins d'un an et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou, le cas échéant, de la discipline concernée.

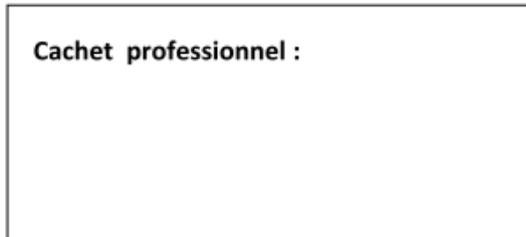
Lorsque la licence sollicitée permet la participation aux compétitions organisées par une fédération sportive, le certificat médical atteste l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernés en compétition

Fait à

Le.....

Signature du médecin :

Cachet professionnel :



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



EN CAS D'ACCIDENT

Déclaration de l'évènement :

Tous les accidents qui surviennent au cours d'une activité garantie doivent faire l'objet, d'une déclaration de sinistre dans les cinq jours auprès de 2F Open-JS

Maison des sports de Touraine, rue de l'Aviation 37210 Parçay-Meslay.

La déclaration devra préciser :

- Les coordonnées de la structure affiliée : comité départemental 2FOPEN-JS64 et le numéro de sociétaire de 2F Open-JS (n° de sociétaire 0902 908 N)
- Le numéro de licence de l'accidenté.

En outre, elle devra être complètement et correctement remplie :

- causes et circonstances de l'accident, témoins éventuels.....
- certificat médical (p2) incorporé à la déclaration, complété par le praticien local, en cas d'accident corporel.

Assistance pour les secours :

Pour intervenir, il est impératif que MAIF Assistance soit informée le plus tôt possible de la nature du problème. En cas de besoin, vous pouvez téléphoner à MAIF Assistance, 24 heures/24, 7 jours/7, au 0 800 875 875 (appel gratuit depuis un poste fixe) si vous êtes en France, ou au 33 5 49 77 47 78 si vous êtes à l'étranger. La mise en œuvre de la garantie est confiée à Ima GIE qui supporte le coût des interventions qu'il a décidées ; en revanche, il ne participe pas, après coup, au remboursement des frais que l'assuré a pu engager de sa propre initiative.

Préparez votre appel MAIF assistance :

Afin de fournir immédiatement le numéro de sociétaire de 2F Open-JS (0 902 908 N) l'adresse et le numéro de téléphone où MAIF Assistance peut vous joindre.

Préciser l'objet de votre appel :

- Nom, Prénom et date de naissance des personnes concernées, le cas échéant, nature des blessures ,
- adresse et numéro de téléphone de l'établissement hospitalier et du médecin traitant.

Equipement du randonneur

Chaussures montantes et étanches -Bâtons

Vêtements adaptés aux conditions météorologiques

Hiver : coupe vent, bonnet, gants etc.....

Eté : lunettes de soleil, crème solaire, protection des lèvres, couvre tête

Contenu du sac à dos du randonneur

Barres de céréales, ou fruits secs

Pique nique

Eau (au moins 1,5 L en été davantage). Hiver : boisson chaude

Couverture de survie

Couteau, ciseaux, briquet ou allumettes, Sifflet

Pharmacie

Pour soigner des plaies légères (bande élastique, adhésive...) des maux de tête des problèmes gastriques- et votre médication personnelle.

Contenu du sac à dos de l'accompagnateur

Idem de celui du randonneur +

Cartes, topo guides, boussole, altimètre, GPS, téléphone portable, talkie-walkie

Corde de 15m diamètre 7mm minimum.

IMPORTANT

Pour les personnes ayant un téléphone portable

Mentionner dans votre répertoire ICE (In Case d'Emergency) le nom ou prénom, et le numéro de téléphone de la personne à contacter en cas d'incident.

Si vous désirez enregistrer plusieurs personnes vous faites Ice1, Ice2, Ice3.....

Pour TOUS

Avoir dans son sac un document (modèle ci-dessous)



NOM :Prénom :

Adresse :

Tel fixe : Tel portable :

N° SS : Groupe sanguin :

Traitement médicamenteux :

Allergies :

Don d'organes : OUI NON Don de tissus : OUI NON

Médecin traitant :

Personne à prévenir :

1.NOM Tel :

2.NOM Tel :

3.NOM Tel :

Je respecte la nature en promenade ou randonnée

En montagne, n'emportez que vos souvenirs, ne laissez que la trace de vos pas



Département : 64

DOCUMENT DE PROPOSITION SORTIES

A renvoyer au Club des retraités MGEN64, 68 avenue de Bayonne, CS80456 64604 Anglet ou clubmgen64@laposte.net

DATES- HEURES	<i>Départ</i>	
	<i>Retour</i>	
DESTINATION		
TRANSPORTEUR et/ou VOYAGISTE		
RESTAURATION	<i>RESTAURANT Nom – Adresse</i>	
PROGRAMME	<i>DATE / HEURE</i>	<i>LIEUX</i>
NUITEE(S)	<i>HEBERGEMENT HOTEL Nom – Adresse</i>	
ANIMATEUR (S) DE LA SORTIE	<i>Nom et prénom : Téléphone portable : (voir liste des animateurs MGEN)</i>	
<i>Précisions diverses (si nécessaire)</i>		

RAPPEL : Tous les participants doivent être obligatoirement licenciés à 2FOPEN-JS pour toute sortie proposée dans le cadre du Club des retraités MGEN

Tout autre sortie ne peut pas être inscrite dans le cadre des activités du Club des retraités MGEN64.

Signature de l'animateur