



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



2017

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** : Le Père Noël va-t-il nous faire cadeau d'une jolie salle ?
- **Réunion bilan du séjour à Figeac** : le 8 décembre 2017 à 11 h suivie d'un déjeuner à l'Esat Recur Cam de Prats Bayonne.
- **Permanences au Club de la MGEN** le mardi de 14 h à 16 h sauf durant les vacances scolaires.
- **Atelier Anglais 3** : Mme Le Cleach, animatrice de l'atelier Anglais 3, a décidé de mettre un terme au cours du vendredi de 10h à 11h30 qui a lieu à la résidence Argia à Biarritz.
- **Assemblée Générale 2017** : jeudi 25 janvier 2018 à 15h (voir encart p. 8)
- **Thalassothérapie** : des prix privilégiés nous sont consentis à Thalmar Biarritz et Atlanthal Anglet. Vous pouvez demander votre attestation d'adhésion au Club auprès de Josie Doutouma ou à la permanence du mardi après-midi.



Joyeux
Noël !

Dates à retenir

Vendredi 15 décembre 2017	14 h 30 15 h 30	Comité de Gestion Comité d'animation
Mardi 19 décembre 2017	14 h	Mise sous enveloppe

Activités à jour fixe 2017-2018

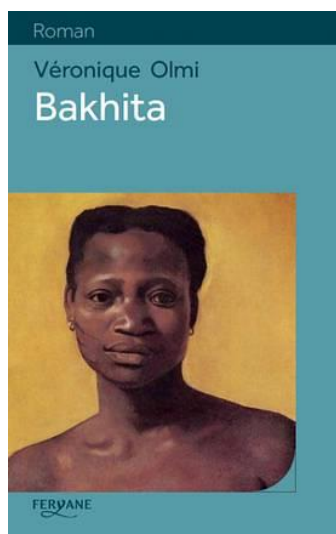
Lundi 11 décembre 2017 à 14h30

Autour d'un livre

Anne-Marie Grassiet

Bakhita

De Véronique Olmi



Activités 2017-2018

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 14h30-17h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre (mensuel)	Résidence Argia (salle TV haut) Biarritz 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) Biarritz Haitz Péan salle Catalpas Anglet Haitz Péan Salle de danse Anglet	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 13 décembre QI-Gong	Maison des associations Pétricot 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	10h11h30	Randonnée Espagnol B	Résidence Argia (salle TV haut) Biarritz	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) Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Biarritz	Bénichou Francette Le Cleach Francine Suhubiette Jean Marie

Calendrier des séjours 2017-2018

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
4 au 9 février 2018	Ski et Raquettes à Baqueira	Prendre contact avec Jean Istèque	Jean Istèque	Individuel
23 au 30 Juin 2018	Campan centre de vacances Gripp Séjour complet	20 personnes maxi <u>Ouverture d'une liste complémentaire</u>	JC Casenave jccasenave@sfr.fr	Individuel
Été 2018	Tour du Mont Blanc	Renseignements à venir	Serge Capdessus 2fopen 65 Tel : 06 10 32 01 20	

➤ Atelier photo numérique décembre 2017

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

Au programme de ce mois :

- La photo rapprochée : macrophotographie ou Proxi photographie ?
- Préparation de la prochaine exposition de l'Atelier.
- Présentation de photos « libres »
- Fabrication de passe-partout.

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



LES RANDONNEES DU LUNDI

(Vacances de Noël du 22 décembre 2017 au 7 janvier 2018)

Lundi 4 décembre 2017

ABARTAN (1085 m)

Proposée par JL. DARBUS - J. DARBUS

Durée : 4/5 h - Dernière étape facultative - Distance : 9.5 km

Descriptif : 3 km après Mugaire/dans la montée du Velate (route de Pampelune) prendre à droite Berroeta, passer sous le viaduc.

RV : 10 h place du fronton de Berroeta

Lundi 11 décembre 2017

GAZTELUZAHAR (471 m) depuis Larceveau (160m)

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

Durée : 5 h 30 - Dénivelée : 450 m - Niveau : Moyen

Descriptif : Larceveau > Quartier Xaharra > Maison Donamaria > Col de Kurutxehegi > Gaztellu Zahar > Col de Ipharlatze > Asme Xilo > Larceveau

RV : 9 h 20 Larceveau (au rond-point + dans le village, si manque de place) pour départ à 9H30

Lundi 18 décembre 2017

RANDO JARA - REPAS JARAPEA

Proposée par N & JJ AMBIELLE - F & JP SUPERA

Option 1 : La crête du Jara

Durée : 3 h - Dénivelée : 500 m - Niveau : Moyen ++

Descriptif : Au départ d'Irouléguy, montée par le chai Riouspeyrous, montée raide sur les 2/3 du parcours, pour arriver au pied de la crête.

Option 2 : Sentier sur la typicité du vignoble d'Irouléguy

Durée : 2 h - Dénivelée : 150 m - Niveau : facile

Descriptif : au départ d'Irouléguy, direction Menta, descente dans les vignes d'Amestia - quartier Guermiette, remontée vers Menta, retour vers le village

RV : 9 h 30 Eglise d'Irouleguy + possibilité de se garer devant le restaurant

Les participants à l'option 2 partiront vers 10 h et prendront l'apéritif en attendant les participants du groupe 1 qui devront impérativement être là à 13 h. (voir inscription p. 8)

LES SORTIES DU JEUDI

(Vacances de Noël du 22 décembre 2017 au 7 janvier 2018)

Jeudi 7 décembre 2017

Autour de MEES (40990)

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

Descriptif :

Le matin : circuit de la tourbière

Durée : 2 h - **Distance :** 5,1 km - **Niveau :** facile

Boucle à travers la forêt et traversée de la tourbière de l'Estanque. Retour au centre du village par les plaines cultivées.

Pique-nique à l'aire de jeu.

L'après-midi : Circuit des Barthes Neuves

Durée : 2 h - **Distance :** 5 km - **Niveau :** facile

Parcours en boucle après le franchissement de la voie ferrée en descendant le long des prairies, remontée en suivant la rive droite de l'Adour jusqu'au lieu-dit Le Port puis le centre du village

RV : 10 h à Mées sur le parking près de l'église.

Jeudi 14 décembre 2017

**Chemin du LITTORAL DE SOCOA
AU CHÂTEAU D'ABBADIA à HENDAYE**

Proposée par : AM. BONNEBAIGT - J. DOUTOUMA

Durée totale : 4 h - **Dénivelée :** 200 m - **Niveau :** Moyen

Descriptif : chemin avec vue sur l'Océan depuis le phare de Socoa ; sentier aménagé entre la route et la corniche ; vues sur St Jean de Luz et Hendaye.

Prévoir le pique-nique

RV : 9h30 se garer au niveau de la pharmacie 39 Boulevard Pierre Benoit à Ciboure, le long de la plage de Socoa

Jeudi 21 décembre 2017

NOTRE DAME DE GUADELUPE

Proposée par : TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA

Durée totale : 3 h - **Dénivelée :** 290 m - **Niveau :** moyen

Descriptif : randonnée en boucle depuis la chapelle de la Guadelupe, bord de mer.

Repas à 14h15 en el barrio gomutz montana, Casa "JUSTIZ", pour clôturer et fêter la fin de l'année 2017.

Après le repas, retour vers la Chapelle en 45 minutes.

RV : 9 h pour regroupement devant l'école des Joncaux à Behobie.

9h30 Départ du parking de Notre Dame de Guadelupe.



La Recette de Geneviève

POULARDE EN COCOTTE LUTÉE, aux légumes anciens

Recette pour 6 personnes

Ingrédients : 300 g de farine et 18 à 20 cl d'eau ; 1 poularde prête à cuire (2,5 kg) ; 2 oignons ; 2 gousses d'ail ; 2 échalotes ; 1 poireau ; 3 carottes ; 3 panais ; 3 navets boule d'or ; 1 tige de persil ; 1 brin de thym ; 1 feuille de laurier ; 25 cl de vin blanc sec ; sel et poivre.

Opérations :

1. Mélanger la farine et l'eau en pétrissant pour obtenir une pâte homogène. Réserver à température ambiante.
2. Préparer la garniture de légumes ; éplucher ; laver.
 - a. Émincer les oignons, les gousses d'ail et les échalotes.
 - b. Couper les poireaux en rondelles
 - c. Tailler les carottes, panais, et navets en petits morceaux.
3. Préchauffer le four thermostat 6 (180°C)
4. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur de la poularde
5. Étaler les légumes dans le fond d'une grande cocotte. Ajouter le laurier le thym et le persil plat. Saler et poivrer. Déposer la poularde par-dessus et versez 25 cl de vin blanc sec.
6. Souder hermétiquement le couvercle de la cocotte avec la pâte. Cuire au four pendant 2 h. Laisser reposer encore 20 min avant de l'ouvrir devant les convives.

Autre idée :

Si vous êtes plus nombreux, vous farcissez-la poularde avec 300 à 500 g de farce fine du charcutier, la cuisson durera 30 min de plus.

Définition :

Luter Fermer hermétiquement un récipient en le bordant d'un cordon de pâte de farine et d'eau

LA VIE DU CLUB



Lundi 13 novembre, lors de la randonnée autour des villages du Baztàn, Jean Chalies nous a apporté des informations sur les blasons qui ornent la plupart des maisons. Partageons ce moment culturel. *« Étonnant, le nombre de maisons portant des blasons sculptés (764 dont 108 à Elizondo). Les « Baztaneses » qui accompagnèrent le roi de Navarre aux Navas de Tolosa (Province de Jaén 1212), retournèrent tous dans leur vallée, détenteurs d'un blason noble (récompense du roi pour leur décision, leur courage, leur héroïsme). Le roi décréta que chaque habitant, riche ou pauvre, deviendrait un hidalgo détenteur d'un blason noble.*

1/ En réponse à la légende folklorique racontée par un guide de las Navas de Tolosa (le roi navarrais et le calife décidèrent du vainqueur de la bataille lors d'une partie d'échecs : la légende et ou l'histoire sont un peu différentes. Les chevaliers du Baztàn et leurs troupes se virent surpris par l'ennemi durant un acharné championnat de jeux de dames mais ce fait, n'a pas empêché l'immédiate réaction des baztaneses qui ont vaincu les attaquants

2/ Les guerriers baztaneses se sont emparés comme trophée de guerre de quelques étendards ou chapeaux à damiers très fréquent à cette époque chez les Arabes.

3/ Les rois de Navarre avaient sur leur écu, sur leur bouclier l'Aigle Royal mais le roi Sancho el Fuerte l'a remplacé par les chaînes de las Navas de Tolosa (chaines qui entouraient et protégeaient la tente du Calife Mohamed Miramamolin el Verde). Ce calife portait en ornementation sur son turban une émeraude qui figure donc comme trophée au centre des chaînes..... »

Et si vous voulez connaître la suite, allez sur le site dans la rubrique « informations »,
« article ».....



Assemblée Générale

Jeudi 25 janvier 2018 15 h

Maison pour tous à Anglet

(plus de précisions dans le prochain bulletin)



Rando repas du lundi 18 décembre 2017

Restaurant JARAPEA à Irouléguy à 13 h

Menu à 17 € : garbure - entrée - plat - dessert (vin et café compris)

S'inscrire, avec le règlement par chèque à l'ordre de la 2FOPENJS 64, auprès d'Albert Scordia, trésorier de la 2FOPEN 64 lors des randonnées ou par courrier adressé au Club des retraités MGEN 64, Immeuble le Busquet 68 avenue de Bayonne, CS 80456, 64604 ANGLET, pour le **mardi 12 décembre dernier délai**.

Attention ! en cas de pluie ou de mauvais temps, le repas ne sera pas annulé : c'est un petit restaurant : il ne faut pas lui faire faux bond.

2 randonnées sont proposées afin de permettre à tous les randonneurs de participer. (voir descriptif randonnées p. 4).





Appel à candidature pour un stage de formation accompagnateur randonnée

Le stage de formation pour devenir accompagnateur en moyenne montagne se déroulera le samedi 17 et le dimanche 18 mars 2018 au centre Oronozia de Saint Etienne de Baïgorry.

Il débutera le samedi par un café d'accueil, puis par l'étude de toutes les règles juridiques liées à l'encadrement de randonnées. Les repas du midi et du soir seront pris sur place, et l'hébergement sera assuré dans des chambres de deux ou individuelles.

Après le petit déjeuner du dimanche, nous partirons compléter la formation dans la montagne proche, munie.s du pique-nique fourni par Oronozia.

Les frais d'hébergement et de repas sont pris en charge par la 2FOpen64.

Si vous êtes intéressé.e., veuillez vous inscrire ou confirmer votre candidature aux coordonnées ci-dessous avant le 15 décembre.

Merci d'avance.

Jean-Jacques Ambielle - comite64@2fopen.com

Formation marche nordique (voir document page suivante)

Si vous êtes intéressé.e., veuillez vous faire connaître aux coordonnées ci-dessus dès que possible. Si nous faisons nombre sur le stage A, le formateur se déplacera dans le secteur.

FORMATION MARCHE NORDIQUE

Cette formation s'adresse aux personnes qui désirent progresser, échanger et prendre la responsabilité d'animer un groupe de marche nordique. Elle s'adresse aussi à des débutants qui désirent simplement développer leur technique.



Deux stages sont organisés pour atteindre les objectifs définis par la 2FOPEN-JS :

Stage A : Niveau 1 = Découverte et/ou renforcement de la pratique pour soi.

Stage B : Niveau 2 = Formation d'animateur bénévole Marche Nordique.

PROGRAMME Stage A

Objectif : Découvrir ou renforcer la pratique de l'activité

Présentation : Marche pour qui ? Marche rapide ou lente ? Bienfaits. Contre-indications.

Cours vidéo - Remarques des participants - Adaptations - Pratique :

- ☞ Initiation aux techniques de base, décomposition du mouvement, erreurs à éviter, choix du matériel, technique spécifique montée-descente, respiration (afghane, ...) échauffement, stretching, vêtements-chaussures recommandés, sécurité à adopter, mesures cardio,
- ☞ Préparation d'une sortie : lecture des cartes EM, tracé des parcours en fonction des personnes, GPS, trousse de secours, liste des endroits propices à accident, boisson, alimentation... Marche de nuit,
- ☞ Marche acrobatique et bâtons d'entraînement,
- ☞ Pratique sur le terrain : balade de quelques km (fixés en fonction du site et de la demande).

Après chaque vidéo ou explications, le stagiaire fait des remarques, propositions et termine par une démonstration pratique si nécessaire.

Lieux : en fonction des demandes et candidats.

PROGRAMME Stage B

Objectif : Valider ses compétences pour encadrer la pratique

- ☞ Être capable de présenter une séance et faire une prise vidéo commentée,
- ☞ Établir une fiche ou une vidéo d'apprentissage,
- ☞ Validation des acquis et délivrance d'une attestation fédérale d'Animateur Marche Nordique.

Choix d'une balade de 8, 13, 21 km ou Chrono de la Nordicwalkin' Lyon (www.nordicwalkinlyon.com).

Salon sur place.

Bilan-balade sur OULLINS (69600).

Référent : René CLAITTE

06.67.96.75.27.

r.claitte@icloud.com

2FOPEN-JS

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

SIRET : 329 972 020 00070 – APE : 9312Z – Agrément JS : 11773 – IT n° IM037150001

2FOPEN-JS

02 47 40 05 39

contact@2fopen.com

www.2fopen.com



SÉJOUR NEIGE

ADULTES - FAMILLES

Possibilité
randonnée raquettes
à neige
(en sus, résa sur
place)

LONGEFOY - La Plagne

village de vacances Jean-Franco (Savoie)***

Inscriptions dès
le **06 novembre** par
ordre d'arrivée
Places limitées !

Création : Nadège SIROTE - 2FOPEN-JS - Credits photos : Val de Marne le Département, photo MSK-STO & photothèque 2FOPEN-JS - Ne pas jeter sur la voie publique

SÉJOUR NON SKIEUR

à partir de 350 €

Pension complète
Animations au Village de vacances

SÉJOUR OXYGÉNATION

ski alpin libre

À partir de 430 €

Pension complète
Animations au Village de vacances
Remontées mécaniques (6 jours)

SÉJOUR LOISIR SPORTIF

ski alpin avec accompagnement

À partir de 490 €

Pension complète
Animations au Village de vacances
Remontées mécaniques (6 jours)
Avec cours 2FOPEN-JS sur 6 jours

10 au 17 février 2018

Zone A

03 au 10 mars 2018

Zone B

7 nuits en pension complète
Hors transport et boissons
Au pied des pistes



2FOPEN-JS

2FOPEN-JS

Fédération Française Omnisports des personnels de l'Éducation Nationale,
de la Jeunesse et des Sports

www.2fopen.com

02 47 40 05 39
contact@2fopen.com