



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



INFORMATIONS et RÉUNIONS

➤ **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez trouver les informations du club sur notre site internet www.clubmgen64.fr. Et pour nous joindre, utilisez la rubrique **Contact** ou directement par email clubmgen64@laposte.net.

➤ **Permanences au Club de la MGEN** : mardi 4 - 11 - 18 et 25 septembre 2018 de 14 h à 16 h au local du Club allée du cadran au Busquet Anglet pour inscriptions et ré adhésions.

➤ **Inscriptions rentrée Club MGEN 64**

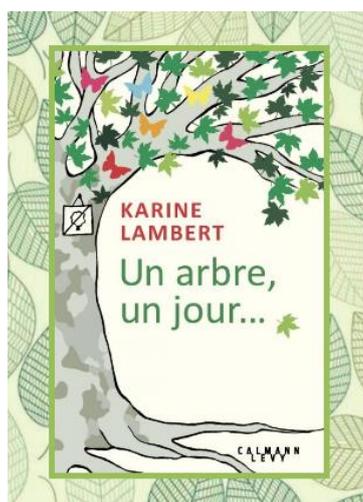


2018 / 2019

À vos plumes ! A la fin de ce bulletin vous trouverez tous les documents pour adhérer ou réadhérer au Club des Retraités MGEN 64 et /ou à la 2FOPEN 64 JS. **Ces opérations doivent être effectuées avant la fin du mois de septembre car après cette date vous ne pourrez pas participer aux activités faute d'assurances.** N'hésitez pas à venir aux permanences !

Dates à retenir

Mardi 18 septembre 2018	16 h 30	Comité d'animation
Vendredi 21 septembre 2018	14 h	Mise sous enveloppe



Mercredi 12 septembre à 14h30 Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet **Un arbre, un jour** De Karine Lambert

OCCUPATION DU NOUVEAU LOCAL à partir du 1^{er} septembre
Activités 2018-2019 (la plupart des activités reprennent début octobre sauf l'Espagnol A le mardi 9 octobre)

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	9 h-12 h 14 h30-17 h 17 h -18 h 30	Créneau libre Scrabble Créneau libre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
Mardi	9 h -10 h 30 10 h30 – 12 h 14 h -16 h00 14 h30 - 15 h45 16 h -17 h 30	Gym et activités dansées Espagnol A Tertulia Yoga Anglais	Centre sportif Hantz Péan salle catalpas Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Centre sportif Hantz Péan salle catalpas Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Susperregui Michèle Gabastou Jean Marie Costa Urania Oyhamberry Muriel Bénichou Francette
Mercredi	9 h 15 – 10h45 10 h 45 – 12 h 14 h 30-17 h 14h30-17 h 14 h-15 h30 17 h -18 h 30	Anglais avancé Anglais Tricot Autour d'un livre (mensuel) Qi-Gong Créneau libre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 26/09 Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Centre sportif Hantz Péan salle catalpas Anglet	Marty Catherine Le Cleach Francine Talou Anne Marie Grassiet Anne Marie Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	9 h-10 h 30 10 h 30-12 h 14 h-17 h 30	Créneau libre Espagnol B Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand Larre Maryse
Vendredi	9 h -10 h 30 10 h30 – 12 h 13 h 45- 17 h 30 13 h 45 - 16 h	Créneau libre Anglais Atelier photo « Chansons au menu » (en français uniquement) mensuel	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Le 28/09 Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Le 12/10	Bénichou Francette Suhubiette Jean Marie Suhubiette Jean Marie

UTILISATION DU LOCAL CLUB RETRAITES MGEN64

- PRENDRE LES CLÉS A L'ACCUEIL DE LA MGEN
- OUVRIR LE RIDEAU MÉTALLIQUE EN INTRODUISANT LA CLÉ DANS LE BOÎTIER EXTÉRIEUR A DROITE DE LA PORTE D'ENTRÉE, EN LA TOURNANT VERS « 0 »
- OUVRIR LA PORTE AVEC LA DEUXIÈME CLÉ
- ALLUMER LES NÉONS EN MONTANT LES DEUX INTERRUPTEURS « LUMIÈRE 1- LUMIÈRE 2 » DANS L'ARMOIRE ÉLECTRIQUE AU FOND DE LA SALLE
- OUVRIR LE GRAND RIDEAU MÉTALLIQUE EN APPUYANT SUR L'INTERRUPTEUR SITUÉ SUR LE MONTANT A DROITE DE LA GRANDE BAIE VITRÉE
- AVANT DE QUITTER LA SALLE :
FERMER LE GRAND RIDEAU MÉTALLIQUE, LES LUMIÈRES,
BAISSER LES BOUTONS DES RADIATEURS,
FERMER A CLÉ LA PORTE D'ENTRÉE
BAISSER LE DEUXIÈME RIDEAU MÉTALLIQUE (sécurité oblige ...)
REMETTRE LES CLÉS A L'ACCUEIL DE LA MGEN (fermé entre 12h30-13h30, le samedi et le dimanche)
- LE NETTOYAGE EST ASSURÉ UNE FOIS PAR SEMAINE LE MERCREDI A 17H30 PAR LA SOCIÉTÉ DE NETTOYAGE QUI INTERVIENT DANS LES LOCAUX DE LA MGEN.
- LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU PENDANT LES PÉRIODES SCOLAIRES
Si vous avez besoin d'autres renseignements
Écrivez votre message :
sur le tableau blanc au-dessus de la machine Lavazza
ou par courriel clubmgen64@la poste.net

Certains créneaux sont disponibles. Vous pouvez les utiliser pour changer occasionnellement votre activité ou pour organiser une réunion. Merci cependant de le signaler.

Calendrier des séjours 2018-2019

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
Du 24 au 28 septembre 2018	Séjour à Elizondo Pour tout type de randonneurs (Voir descriptif p. 11)	Les randonnées de ce séjour sont ouvertes à tous. Celles du lundi sont inscrites dans le bulletin mais il est possible de rejoindre le groupe pour les autres randonnées	Jean-Paul Midy	Individuel

➤ Atelier photo

Vendredi après-midi, 13 h 45 **Nouveau local :**

➤ Prochaine séance le 28 septembre 2018

4 allée du Cadran Zone du Busquet ANGLET (allée entre MGEN et Heytens)

Il n'y aura plus de programme de l'atelier photo (seulement les dates et un compte rendu des sorties ou des travaux)

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

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



LES RANDONNÉES DU LUNDI

Lundi 3 septembre 2018

L'ALKURRUNZ depuis le col d'OTXONDO

Proposée par A. SUBRA - N. AMBIELLE

Dénivelée : 351 m - Durée : 3 h 30 - Distance : 6 km

Descriptif : Départ parking au bord de la route NA4453 - Cabane des chasseurs - Fortaleza (tunnel piétonnier) - sommet 934 m. Descente vers le tunnel - col et sentier sud-ouest – menhirs - chemin direct par amas de rochers.

RV : à 9h30 parking pique-nique après col Otxondo pour regroupement

Lundi 10 septembre 2018

NESKA TRAIL - BAIGORRI

Proposée par N & JJ AMBIELLE

Dénivelée : 400 m - Durée : 3h30 - Distance : 8 km

Descriptif : C'est le tracé de la course proposée pour les dames lors de l'Euskal Trail à Baigorri. Rassurez vous nous ne le ferons pas en courant.

RV : 9 h 30 au parking derrière la Mairie de St Etienne de Baigorri.

Convivialité : Pique-nique préparé par N et JJ Ambielle (jambon cru/ melon - barbecue saucisses et chistora de chez Mayté - fromage et gâteau basque) s'inscrire auprès de nadinambielle@hotmail.com avant le 7 septembre. Prévoir 8 à 10 euros par personne en espèces pour remboursement.

Lundi 17 septembre 2018

LE PIC D'ORRI

Proposée par Y. RUSTIQUE – P. JAURY

Durée : 3 h 30 Aller - Dénivelée : 720 m - Niveau : Difficile –

Descriptif : Départ du cayolar d'IBARRONDOUA 1 306 m - frontière (40 minutes) grand abreuvoir (1heure10) - montée régulière jusqu'au sommet 2017 m (1heure 30). L'Orri premier 2 000 m de la chaîne en évitant la crête d'ALUPGNA et passant par le flanc sud (Espagne).

RV : 9 h à St Jean le Vieux

Lundi 24 septembre 2018

AUTZA (1 306 m)

Proposée par N & JJ AMBIELLE – JP. MIDY – A. SUBRA

Durée : 6 h 30 - Dénivelée : 972 m - Distance : 13 km - Niveau : Difficile

Descriptif : Départ sur une route bétonnée près du dolmen d'Inarbegi, montée très régulière jusqu'au Maxilkoko Harria (1 056 m) que nous contournons par la gauche puis Erregari (1 136 m) que nous contournons par la droite avant d'attaquer la montée vers Autza.

RV : 9 h au cimetière d'Erratzu (à la sortie du village en allant vers Gorostapolo à droite) – regroupement pour prendre la direction du dolmen d'Inarbegi

OU

MOULIN D'ENFER et TOUR DU ZAPITOR

Proposée par TT. BONTEMPS – J. DOUTOUMA

Dénivelée : 367 m - Durée : 4 h 30 - Distance : 9,6 km - Niveau : moyen

Descriptif : depuis le restaurant, chemin vers le Moulin d'enfer puis montée progressive dans la forêt, circuit en boucle sur piste et sentier. Prévoir le pique-nique.

RV : à 9h - 600 m après le sommet du col d'Otxondo tourner à droite sur la NA-4453 vers Orabidea pour regroupement à l'aire de pique-nique - puis trajet en voiture jusqu'au parking du fronton à Etxebertzeko Borda.

Ces 2 randonnées sont au programme du séjour à Elizondo et proposées à l'ensemble des randonneurs du lundi ou du jeudi.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 13 septembre 2018

BORD DE LA NIVE

Proposée par : AM. BONNEBAIGT – J. TILLOUS BORDE – J. DOUTOUMA

Durée : 3 h - **Dénivelée :** peu - **Distance :** 10 km – **Niveau :** facile

Descriptif : Sur la piste cyclable depuis le centre équestre de Bassussary on longe la rive gauche de la Nive. Pique-nique à la plaine d'Ansot. Depuis l'aviron bayonnais retour en sens inverse.

RV : 10 h au parking de la Floride à Bayonne.

Jeudi 20 septembre 2018

URDAX

Proposée par : T'T BONTEMPS - J. DOUTOUMA

Durée : 4h - **Dénivelée :** 300 m - **Distance :** 9 km - **Niveau :** Moyen

Descriptif : Depuis le village circuit en boucle vers les flancs de l'Azkar. Prévoir le pique-nique.

RV : Parking au centre d'Urdax (après Danxarria) près de l'office de tourisme.

Jeudi 27 septembre 2018

PAS DE PROPOSITION





La Recette de Geneviève

Roulés de Dinde

Recette pour 4 personnes

1 Ingrédients :

4 escalopes de dinde fines ; 8 tranches de bacon ; 400 g de haricots verts frais ; 8 cl de vin blanc sec ; 5 cl d'huile d'olive ; sel et poivre.

2 Opérations :

- ✓ Équeuter les haricots verts, rincer, cuire dans l'eau bouillante salée pendant 7 minutes.
- ✓ Les plonger dans l'eau froide pour les rafraîchir afin de garder leur croquant et conserver leur couleur verte.
- ✓ Aplatir les escalopes, saler légèrement et poivrer.
- ✓ Déposer sur chaque escalope des fagots de haricots verts, rouler et entourer chacune de deux tranches de bacon. Les ficeler.
- ✓ Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les escalopes pour obtenir une coloration dorée.
- ✓ Verser le vin blanc, couvrir et cuire 20 minutes à feu doux.
- ✓ Servir avec une salade.

Vous pouvez remplacer

- ❖ Le vin blanc par du bouillon de volaille
- ❖ Les haricots verts frais par des surgelés.



LAVIE DU CLUB

Repas du Club le 31 mai à Urcuray



Petite promenade apéritive pour certains....

Et tout finit par des chansons....



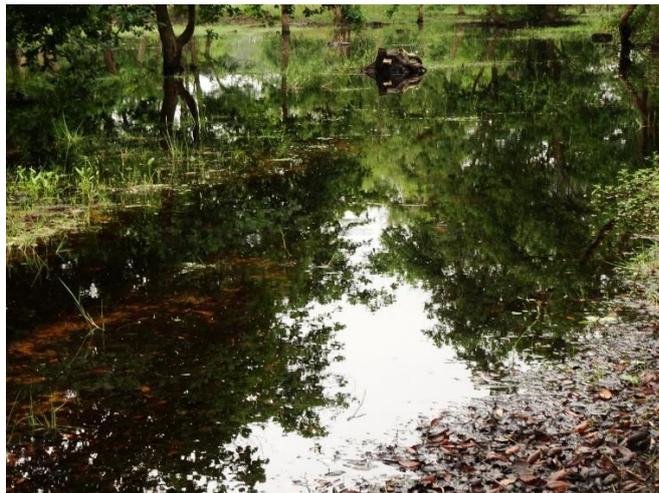
Atelier photos à Ondres le 2 juin 2018

Le samedi 2 Juin, les participants(-tes) à l'Atelier Photos se sont retrouvés à Ondres à l'invitation de Mme et Mr Erdocio afin de clôturer l'année par une dernière « épreuve ».

Après un café d'accueil, Dany nous a indiqué comment rejoindre les 3 sites qu'elle avait sélectionnés autour de son domicile tandis que les conjoints, également conviés, organisaient une petite randonnée dans l'espace naturel du Marais d'Orx.

Nous voilà donc partis vers l'espace jeux d'enfants, vers la forêt « envoyée » et enfin nous avons rallié la plage toute proche. Pour chaque site, les consignes de Dany étaient très précises et différentes selon les chiffres choisis au hasard : mettre en valeur les formes ou les couleurs ou les matières ; distinguer et alterner le net/ le flou ; saisir la lumière, les reflets ou les silhouettes ...

Après 2 heures d'efforts, de tentatives et d'échanges (et de quelques piqûres de moustiques très actifs dans la forêt), nous nous sommes tous retrouvés autour d'un excellent déjeuner préparé par les « chefs » Dany et Jean-Claude dans une ambiance chaleureuse et sous le soleil enfin !
À la rentrée pour la suite ...



Ondarroa – Zumaia – Deba les 4 et 5 juin 2018

Les 4 et 5 juin, un petit groupe de 13 d'entre nous a participé au court séjour de découverte des ports basques (Ondarroa, Zumaia, Deba...) et ce en dépit des prévisions météorologiques bien pessimistes, voire dissuasives ! Cependant, la chance fut avec nous le premier jour pour la randonnée plus longue car nous sommes rentrés bien crottés mais pas mouillés, la pluie ne survenant que le soir.

Un petit hôtel simple mais « propre » nous a accueillis pour un bon repas convivial et une nuit réparatrice à Ondarroa..

Le lendemain, un temps plus instable et pluvieux nous a amenés à écourter la rando et à adopter un plan B qui nous a permis de sillonner les charmants ports de pêche de Mutriku pour les uns et de Leiketio pour les autres .

Nous sommes rentrés contents de ces deux journées qui se sont déroulées dans une bonne ambiance et nous ont fait découvrir de jolis paysages, malgré la grisaille.

Un grand merci aux organisateurs !



Séjour à Gripp fin juin

C'est l'histoire de 15 randonneurs de la MGEN d'Anglet qui décidèrent d'organiser un voyage de fin d'année à Gripp.

Il y avait parmi eux des redoublants, (voire des triplants) qui devaient servir de mentors aux jeunes recrues.

Ce fut l'occasion de faire une révision des acquis.

La géographie : les sources de l'Adour, les cols (Aspin, Tourmalet), le lac d'Oncet encore gelé, le célèbre Pic du Midi de Bigorre, les vallées profondes et les neiges éternelles dans lesquelles tous pataugeaient allègrement.

L'histoire : avec ses vestiges retraçant la vie pastorale de nos lointains ancêtres (les Courtaous d'Esclozes).

La flore tout juste naissante après la dureté de l'hiver (rhododendrons, pavots, orchidées, asphodèles...)

Les plus sages avaient le droit de regarder la TV pour suivre les matchs de foot ; les autres devaient réviser les cartes permettant de se remémorer l'histoire des rois, des dames et des valets.

Et puis, il y avait les deux " mamans poules " Jackie et Nadine, toujours aux petits soins, s'inquiétant des petits bobos, multipliant les conseils de prudence, lisant et relisant les cartes afin de concocter de merveilleux parcours adaptés à tous.

Bref, un séjour formidable, ensoleillé et ... un souhait :

Et si on se retrouvait !



Séjour à Elizondo du 24 au 28 septembre 2018

Jour	Programme Petite randonnée	Réf.	Programme Grande Randonnée	Ref.
Lundi 24/09/18	Moulin d'Enfer et tour du Zapitor Durée : 3h30-Distance 8,72 km – Dénivelé : 367 m RV : 9h00 600 m après le sommet du col d'Otxondo tourner à droite sur la NA-4453 vers Orabidea pour regroupement à l'aire de pique- nique puis trajet en voiture jusqu'au parking du fronton à Etxebertzeko Borda	Visorando	Autza depuis le dolmen d'Iñarbegi Durée 6h30 - Distance 13 km - Dénivelé 972 m Rv : 9h00 au Parking du Cimetière situé à droite à la sortie d'Erratzu vers Gorostapolo	Wikiloc
MARDI 25/09/18	Elizondo Bagordi Elizondo (NO) Pour Tous Durée : 4h Distance : 9,25 km – Dénivelé : 400 m RV : 8h30 devant l'hôtel Antxitonea à Elizondo Déjeuner à Elizondo Visite guidée sur les pas de la trilogie de l'écrivaine Redondo Dolorès à Elizondo suivie d'une dégustation du « Txantxingorri »			Wikiloc TrailRank 10
MERC. 26/09/18	Elizondo Oketa Irlintzi Autrin Elizondo (E) Durée : 4h – Distance : 11km – Dénivelé : 350m RV 9h30 devant l'Hôtel Antxitonea trinketea à Elizondo	Wikiloc P 11à 20	Elizondo Oketa Irlintzi Maulitz Basabar (E) Durée : 5h – Distance : 18km- Dénivelé : 626m RV à 9 heures devant l'Hôtel Antxitonea trinketea à Elizondo	Wikiloc TrailRank 30 P 11 à 20
JEUDI 27/09/18	Pampelune départ à 9h d'Elizondo (55 km 1h15 par N 121 A) À 11 h visite guidée du musée de l'Université à Pampelune (il est situé dans l'Universidad de Navarra au Sud de la ville) Partage de tapas au centre historique puis après midi libre Collation en fin de journée « Chocolate con churros »			
VENDR. 28/09/18	Elizondo Oharriz Elizondo (O) Dénivelée : 190 m - Durée : 4h30 – Distance : 13,4 km Descriptif : depuis l'église d'Elizondo par piste sentier et petite route découverte d'Ariztegi, Gartzain, Aitzano, Irureta, Oharriz, Uharte et retour vers Elizondo Rv : à 9heures devant l'église d'Elizondo	Wikiloc trailRank 8 P71 à 80	Elizondo- - Albako Harria (Pena de Alba) Elizondo (SE) Durée :6h30 -Distance :18km- Dénivelé :856 m RV à 9h devant l'église d'Elizondo	Wikiloc trailRank 53

BULLETIN D'ADHESION ⁽¹⁾ 2018 / 2019

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):

Nom et Tel de la personne à contacter en cas d'urgence :

Tel 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 -Activités dansées	Séjours
Scrabble. Tarot. Belote.	Qi-Gong	Atelier photo
Tricot	Yoga	
Autour d'un livre	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 ou QS-SPORT+ Attestation QS (précisant le type d'activités auquel je participe

La cotisation de 27 € (avec assurance Responsabilité civile RC et Indemnisation Dommages corporels IDC)

Ou **La cotisation de 38 € 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.

INFORMATIONS ASSURANCE

La Fédération Française Omnisports des Personnels de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse et des Sports 2FOPEN a souscrit auprès de la MAIF un contrat des Risques Autres que les Véhicules à Moteur (RAQVAM) afin de garantir par le biais de la licence, les activités organisées tant par la Fédération que par les structures qui lui sont affiliées.

Au cours de votre pratique d'activités physiques et sportives, vous encourez deux risques :

Celui d'être responsable d'un accident et celui d'en être victime.

Par le biais de votre Licence-Assurance, vous possédez, à cet effet une assurance fédérale en trois volets :

- Assurance responsabilité civile,
- Assurance défense recours,
- Assurance individuelle accident du licencié,

1. **Assurance de Responsabilité Civile :**

Si vous êtes reconnu(e) responsable, c'est la MAIF qui prend en charge l'indemnisation de la victime. Cette garantie responsabilité vous est acquise automatiquement avec votre Licence-Assurance (conformément à l'article 37 de la loi-cadre sur le sport), Elle couvre les dommages corporels causés aux tiers (y compris les autres licenciés 2FOPEN-JS), les dommages matériels et les dommages immatériels consécutifs à un accident.

2. **Assurance Défense Recours :**

Cette garantie, d'ordre juridique, est incluse d'office dans votre Licence-Assurance. Elle s'exerce la plupart du temps, dans le cadre des dommages garantis et comporte la défense pénale. La MAIF prend en charge les frais de défense de l'assuré à concurrence d'une somme généralement précisée aux conditions particulières. En aucun cas l'amende infligée à l'assuré ne peut être garantie si ce dernier est condamné par les tribunaux devant lesquels il est cité. Le recours contre le responsable : La MAIF exerce, à ses frais, pour le compte de son assuré, le recours contre le responsable de l'accident ; ce recours étant fait, soit amiablement soit judiciairement.

3. **Assurance Individuelle Accident du licencié :**

C'est une garantie d'ordre strictement personnel qui vous alloue des capitaux spécifiques en cas d'invalidité permanente, un capital en cas de décès et un complément en cas de frais médicaux. La 2FOPEN-JS met par ailleurs (conformément à l'article 38 de la loi cadre sur le sport), la faculté de souscrire des capitaux plus élevés en fonction de vos besoins personnels (complément IA Sport +).

Cas de l'Indemnisation Dommages Corporels IDC

Elle n'est pas obligatoire mais conseillée pour plusieurs raisons :

- Le versement d'un capital en cas d'invalidité permanente intervient dès le 1ier point (10% d'AIPP dans le contrat individuel)
- Lorsqu'ils ne sont pas consécutifs à un état antérieur connu ou inconnu du bénéficiaire des garanties, demeurent toutefois couverts les ruptures tendineuses survenues à l'occasion des activités sportives, ainsi que les malaises cardiaques ou vasculaires cérébraux survenus au cours de cette activité ou pendant la phase de récupération (*cf notice individuelle dommages corporels MAIF*)
- Si l'adhérent est déjà couvert par un contrat IDC à titre individuel, les indemnités des deux contrats se cumulent.
- En cas d'accident la déclaration d'accident est établie sur le document MAIF « déclaration de dommages corporels subie par une personne assurée » puis doit être transmis par le Comité départemental dont dépend le pratiquant blessé avec le ou les certificats médicaux **dans les 5 jours** à 2FOPEN-JS maison des sports – Rue de l'Aviation 37210 PARCAY MESLAY

INSCRIPTION A L'ATELIER YOGA 2018-2019

Le Club des retraités MGEN64 et le Comité départemental 2FOPEN-JS64 fait appel, comme en 2016-2017, à une professeur de YOGA de l'association YOGABERRY :

Muriel OYHAMBERRY.

Les Séances ont lieu au complexe sportif et culturel d' Haitz Péan 24, promenade du Parc Belay à Anglet le mardi de 14h30 à 15h45.

En conséquence chaque participant à cette activité doit participer financièrement et s'engager sur l'année. Vous devrez être adhérent au Club, prendre la licence 2FOPEN et fournir le certificat médical de non contre-indication à la pratique du YOGA.

La participation financière est de 170 euros pour les séances du 2 octobre 2018 au 25 juin 2019 (sauf vacances scolaires).

✂-----

Bulletin d'inscription

YOGA 2018 / 2019

Nom..... Prénom.....

Adresse postale.....

Adresse électronique..... Téléphone.....

✂-----

Merci de Faire parvenir pour le 4 septembre 2018

- le Bulletin d'inscription ci-joint + trois chèques de 55 euros chacun à l'ordre de 2FOPEN-JS64 pour les cours de Yoga.
- la cotisation pour la licence 2FOPEN-JS64 (à l'ordre de 2FOPEN-JS64)
- la fiche et le chèque d'adhésion au Club (à l'ordre de la MGEN),
- le Certificat médical de non contre indication à la pratique du Yoga
(Ou le Questionnaire de santé QS et l'attestation questionnaire de santé AQS)

au Club des retraités MGEN64 - Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne CS 80456 64604 ANGLET

Pour Information : 50 euros x3 trimestres pour les cours + 20 euros de carte abonnement à l'association Yogaberry soit au total 170 euros par personne.

Votre participation s'élève à 165 euros (55 euros x3).

Donc le comité 2FOPEN-JS64 prendra le complément soit 5 euros par participant



LICENCES 2 FOPEN 2018-2019

En application de la loi de santé et du décret N° 2016-1157, les règles fixant les conditions de présentation d'un certificat médical d'absence de non contre indication à la pratique de l'exercice physique changent. **Le certificat médical délivré par le médecin est valable pour une durée de 3 ans** sauf pour certains sports dit à risque (alpinisme, plongée sub-aquatique , spéléologie, sport en compétition, parachutisme, sport avec armes à feu ou à air comprimé, sport utilisant des véhicules à moteur, rugby..).

Pour les activités du Club retraités MGEN64 nécessitant un certificat médical (randonnées pédestres, ski, raquettes, Gymnastique- Activités dansées, Qi Gong, Yoga, Cyclotourisme) :

Si vous avez été licencié 2FOPEN en 2017-2018 et que vous voulez adhérer en 2018-2019

- **Choix 1** : Vous fournissez le certificat médical CM de non contre indication à la pratique sportive
- **Choix 2** : Vous remplissez le questionnaire de santé QS-SPORT et l'attestation questionnaire de santé

& Si au QS-SPORT (Questionnaire Santé -SPORT) une seule réponse OUI vous devrez fournir le certificat médical

& Si au QS-SPORT toutes les réponses sont NON vous n'avez pas à fournir le certificat médical

Si vous n'avez pas été licencié 2 FOPEN en 2017-2018 et que vous voulez adhérer en 2018-2019

- Vous devez fournir le certificat médical



**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 I231-2, I231-2-1, I231-2-2 et I231-3.

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

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



ATTESTATION QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

À conserver avec la fiche d'inscription du licencié 2FOPEN-JS
au Comité Départemental ou dans le club ou la section concerné

Pour le renouvellement de ma licence 2FOPEN-JS (sans interruption de saison sportive)

Dans le cadre de la demande de renouvellement de ma licence auprès de la Fédération Française Omnisports pour les Personnels de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports pour la saison 2017/2018, je soussigné(e)
..... atteste avoir rempli le questionnaire de santé fixé par arrêté du Ministre chargé des sports daté du 20 avril 2017 et publié au Journal officiel du 4 mai 2017.

Dans le respect du secret médical, je conserve strictement personnel ledit questionnaire et m'engage à remettre la présente attestation au comité 2FOPEN-JS / USFEN-FP ou section affiliée au sein duquel je sollicite le renouvellement de ma licence 2FOPEN-JS.

Conformément aux dispositions de l'article D. 231-1-4 du Code du Sport,

J'ai répondu NON à chacune des rubriques du questionnaire dans ce cas je transmets la présente attestation à mon comité 2FOPEN-JS / USFEN-FP ou section affiliée au sein duquel je sollicite le renouvellement de ma licence 2FOPEN-JS.

J'ai répondu OUI à une ou plusieurs rubriques du questionnaire dans ce cas je m'engage à fournir un certificat médical établi après le 1er juillet attestant l'absence de contre-indication à la pratique, à mon comité 2FOPEN-JS / USFEN-FP ou section affiliée.

Nom et prénom :

Date (jj/mm/aaaa) :

Signature :

Dans le cas où le licencié concerné est mineur :

Nom et prénom du représentant légal :

Date (jj/mm/aaaa) :

Signature :

Équipement du randonneur

Chaussures montantes et étanches -Bâtons

Vêtements adaptés aux conditions météorologiques

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

Été : 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'empportez que vos souvenirs, ne laissez que la trace de vos pas



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.