



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



2018

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** : Merci Père Noël de nous avoir peut-être apporté dans ta hotte une nouvelle salle.
- **Permanences au Club de la MGEN** le mardi de 14 h à 16 h sauf durant les vacances scolaires.
- **Assemblée Générale 2017** : jeudi 25 janvier 2018 à 15h (voir encart p. 8)



Dates à retenir

Vendredi 19 janvier 2018	14 h	Comité d'animation
Mardi 23 janvier 2018	14 h	Mise sous enveloppe

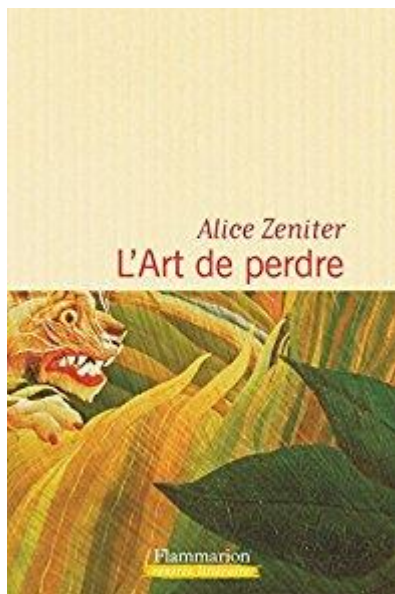
Activités à jour fixe 2017-2018

Lundi 15 janvier à 14h30

Autour d'un livre

Anne-Marie Grassiet

L'art de perdre
De Alice Zeniter



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 10 et 24 janvier 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
Vendredi	10h-11h30 13h45-17h30	Anglais 4 Atelier photo (voir calendrier mensuel)	Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Biarritz	Bénichou Francette 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 (1)	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	

(1) Conditions d'annulation séjour à Baqueira :

Avant 30 jours de la date d'arrivée : pas de frais.

Entre 30 et 20 jours : 10 % - Entre 19 et 16 jours : 20 % - Entre 15 et 6 jours : 50 %

Entre 5 jours et la date d'arrivée : le montant total de la réservation est dû.

Baqueira-Beret ne propose pas d'assurance annulation.

➤ Atelier photo numérique janvier 2018

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

Au programme de ce mois :

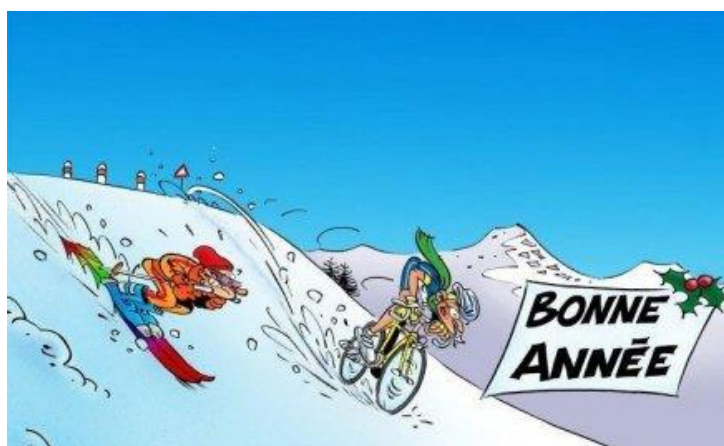
Révision de notions fondamentales

Nouveau : la photographie minimaliste

Fabrication de passe-partout (suite)

Tirage et encadrement des photos pour l'exposition de mars 2018

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



LES RANDONNEES DU LUNDI

Lundi 8 janvier 2018

MUNHOA

Proposée par JL. DARBUS - J. DARBUS

Durée : 4/5 h - Dénivelée : 300 m - Niveau : facile

Descriptif : Ascension par la grande piste des eaux et forêts jusqu'au lac d'Ibardin. Puis direction la Venta Elissalde (la plus haute). Passage sur le Munhoa et redescente flanc ouest sur le lac et flanc est de l'Arola jusqu'aux voitures.

RV : 9 h 30 regroupement des voitures à l'ancienne douane d'Ibardin. (Boulangerie-pâtisserie).

Lundi 15 janvier 2018

LE GARALDA (470 m)

Proposée par JP & F SUPERA - A. SCORDIA

Durée : 4 h 30 - Dénivelée : 450 m - Niveau : Moyen

Descriptif : trinquet de St Esteben, Aintzia, Amestoya, Harguindegua, sommet du Garalda. Retour: bergerie, Parachouko borda, Aintzia et retour au parking.

RV : 9h30 au parking du trinquet de St Esteben.

Lundi 22 janvier 2018

NETHE (764 m) depuis IBAROLLE (173 m)

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

Durée : 6 h 15- Dénivelée : 700 m - Niveau : Moyen ++
(Montée raide vers le 1^{er} sommet)

Descriptif : Ibarolle mairie (173 m)- maison Etxebestia (fabrique makilas) - Premier sommet (430 m) - Réservoir (651 m) - Nethe (764 m - piquenique) - Descente flanc Guillabe - Belhartegi) - maison Oyhanburia - Traversée ruisseau ! si possible - Mairie d'Ibarolle

RV : 9 h 20 au fronton de Larceveau pour regroupement et rejoindre Ibarolle

Lundi 29 janvier 2018

Le LARLA

Proposée par A & JC MIDY - JJ AMBIELLE - A. SCORDIA

Durée totale : 5 h - Dénivelée : 550 m - Niveau : Moyen

Descriptif : parcours en boucle en montant progressivement vers le Larla avec de belles vues sur les crêtes d'Iparla, le Baigura, le Jara.

RV : 9h30 place du fronton de Saint Martin d'Arrossa

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 11 janvier 2018

AUTOUR D'ARCANGUES

Proposée par J. TILLOUS BORDE - J. DOUTOUMA

Descriptif : Matin Durée 1h30 - Dénivelée 100 m - Niveau Facile (environ 5km)

Boucle du château sentier à travers bois et en bordures de champs.

Pique-nique près du Fronton.

RV : 10h30 Parking près du Trinquet d'Arcangues et à proximité du fronton

Après-midi Durée 1h - Dénivelée 65 m - Niveau Facile (3,5 km)

Descriptif par petite route et sentiers en forêt circuit Oihana.

RV : 13h Parking près du Trinquet D'Arcangues et à proximité du fronton

Jeudi 18 janvier 2018

GETARIA

Proposée par : J. LAYUS - J. DOUTOUMA

Descriptif : par le topo Hendaye- Zarautz - Puis à pied promenade à plat de Zarautz à Getaria (moins de 5 km - 1h30- pas de dénivelée) entre le long du bord de mer et la route ou si la météo est mauvaise nous prendrons le bus Zarautz - Getaria

Pique-nique- Visite (2 h environ) du musée Balenciaga (exposition temporaire Collection Rachel. L. Mellon) - Ville de Getaria (rues, église, port, statue d'Elcano, montée à El Raton...)
Retour par le bus de Getaria à Zarautz (10 min), puis 10 min à pied de l'arrêt de bus à la gare du Topo à Zarautz.

Prix de la journée : 16.50 euros (Topo 9.30 euros aller-retour + 7 euros musée Balenciaga) avec le bus Getaria-Zarautz (1.70 €).

Pour plus de 10 participants, une remise de 10 % sera consentie pour l'entrée au musée.

RV : 8 h 45 à la gare du topo à Hendaye (départ du topo à 9 h 03)

Merci de confirmer votre participation à Janine Layus Tél 06 26 94 33 04 ou Josie Doutouma clubmgen64@laposte.net

Jeudi 25 janvier 2018

ASSEMBLEE GENERALE

Proposée par : le bureau du Club de la MGEN 64

Durée totale : 2 à 3 h - Niveau : Facile --

Descriptif : Rapport moral, rapport financier, galettes des rois, petits pas de danse.

RV : 15 h Maison pour tous à Anglet



La Recette de Geneviève LOTTE DU PÊCHEUR

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de lotte en tranches ; 50 g de beurre fondu ; 1 jus de citron ; 1 carotte ; 1 oignon ; 2 échalotes ; 1 branche de céleri ; 2 gousses d'ail ; 20 g de farine ; 3 dl de vin blanc sec ; 1 cuillère à café de coulis de tomates ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre ; 1 bouquet garni ; persil haché.

Opérations :

1. Préparer la garniture de légumes : carottes en rondelles, oignon et échalotes émincés, céleri taillé en bâtonnets, gousses d'ail hachées.
2. Faire revenir dans l'huile d'olive chaude les carottes, oignons, échalotes et céleri, sans coloration.
3. Ajouter l'ail, la farine tamisée et bien remuer tout en laissant cuire 5 minutes.
4. Verser le vin blanc, ajouter le coulis de tomates, le bouquet garni, saler et poivrer.
5. Faire mijoter pendant 35 minutes environ, ne pas laisser attacher dans le fond de la sauteuse. Vérifier la cuisson et prolonger le temps si nécessaire.
6. Chauffer le four thermostat 5 ou 175 °C
7. Disposer les morceaux de lotte dans un plat creux allant au four, après les avoir salés et poivrés. Arroser avec le beurre fondu et le jus de citron.
8. Couvrir avec un papier sulfurisé huilé. Poser le plat dans le four gradin 2
9. Cuire 20 à 30 minutes (en fonction de l'épaisseur des morceaux). Piquer pour vérifier.
10. En fin de cuisson, mélanger le jus de cuisson de la lotte avec le fond de sauce.
11. Napper la lotte et la servir dans le plat de cuisson saupoudrée de persil haché.

LA VIE DU CLUB

Dernière rando, dernier restau de l'année 2017 à Irouléguay



Partage, tolérance, amitié, entr'aide,
Que ces valeurs nous rassemblent tout au long de l'année 2018 au sein de notre
Club MGEN 64
Très bonne année à TOUS !

ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB MGEN 64

JEUDI 25 JANVIER 2018 à 15 H

À LA MAISON POUR TOUS A ANGLET

Nous avons fait une AG en septembre 2017 pour clôturer l'année 2016 (juillet 2016 à décembre 2016) et passer ainsi à une gestion annuelle du 1^{er} janvier 2017 au 31 décembre 2017.

Nous vous attendons nombreux ! C'est un moment privilégié de retrouvailles, de rencontres, d'échanges. La réunion se terminera par le partage de la galette, agrémenté de bulles et pourquoi pas de quelques petits pas de danse.



Proposition de sortie à IRUN le jeudi 8 février 2018

Dans le cadre des sorties du jeudi pour les licenciés 2FOPEN :

- Visite du Musée Oiasso,
- Visite d'une mine en petit train pour se déplacer jusqu'au site.

Ces visites seront suivies d'un repas dans un restaurant proche de la Mairie d'Irun.

Le rendez-vous aura lieu à 9 h 30 au parking Ficoba à Behobie.

Prix de la journée 23 euros (15 euros repas + 8 euros visite du musée et de la mine).

Merci de vous inscrire en contactant Janine Layus Tél 06 26 94 33 04 ou Josie Doutouma clubmgen64@laposte.net





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, muni.e.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 janvier.

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 MARCHÉ 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

