



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



2018

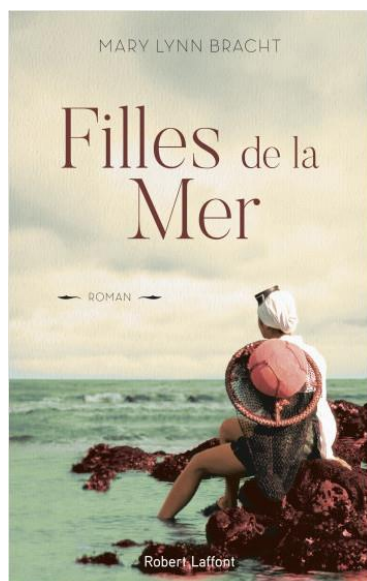
## INFORMATIONS et RÉUNIONS

- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez trouver les informations du club sur notre site internet [www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr). Et pour nous joindre, utilisez la rubrique **Contact** ou directement par email [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net).
- **Salle multi activités** : Le local est aménagé et opérationnel. A partir du 1<sup>er</sup> avril, (non ce n'est pas un poisson), les activités qui se déroulaient à Argia sont transférées 4 allée du Cadran, (l'allée est entre la MGEN Anglet et le magasin Heytens) zone du Busquet à Anglet.
- **Permanences au Club de la MGEN** le mardi de 14 h à 16 h sauf durant les vacances scolaires.
- Christian Puyo nous a subitement quittés le 27 février. Toutes nos pensées accompagnent Béatrix et sa famille.
- Est également parti, Jean Pambrun, un ancien adhérent du Club, randonneur, accompagnateur.



## Dates à retenir

<b>Vendredi 13 avril 2018</b>	<b>15 h</b>	<b>Comité d'animation</b>
<b>Mardi 17 avril 2018</b>	<b>14 h</b>	<b>Mise sous enveloppe</b>



**Lundi 23 avril à 14h30**  
**Autour d'un livre**

**Anne-Marie Grassiet**

**Filles de la mer**  
**De Mary Lynn Bracht**

**Activités 2017-2018**  
**À partir du 1<sup>er</sup> avril 2018**

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 14h30-17h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre (mensuel)	<b>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet</b> Maison des associations Pétricot Biarritz	Voir bulletin : randonnées  Grassiet Anne Marie
Mardi	9h-10h30 10h-11h30 10h-11h30 <b>14h-17h</b> 14h-16h30 14h30-15h45	Gymnastique douce et Activités dansées Espagnol A Anglais 1 <b>Tarot - Belote</b> Tertulia Yoga	Haitz Péan salle Catalpas Anglet Maison des associations Pétricot Biarritz Maison des associations Pétricot Biarritz <b>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet</b> Maison des associations Pétricot Biarritz Haitz Péan salle Catalpas Anglet	Susperregui Michèle Susperregui Michèle Gabastou Jean Marie Bénichou Francette <b>Larre Maryse</b> Costa Urania Oyhamberry Muriel
Mercredi	9h45-11h15 <b>10h-11h30</b> <b>14h30-17h</b> 14h-15h30	Cyclotourisme Anglais avancé <b>Anglais 2</b> <b>Tricot 25 avril 2018</b> QI-Gong	Maison des associations Pétricot Biarritz <b>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet</b> <b>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet</b> Haitz Péan salle catalpas Anglet	Istèque Jean Marty Catherine <b>Le Cleach Francine</b> <b>Talou Anne Marie</b> Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	<b>10h-11h30</b>	Randonnée allégée ou Promenade, Visite <b>Espagnol B</b>	<b>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet</b>	Voir bulletin  <b>Ruiz Ferdinand</b>
Vendredi	10h-11h30 <b>13h45-17h30</b>	Anglais 3 <b>Atelier photo (voir calendrier mensuel)</b>	Maison des associations Pétricot Biarritz <b>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet</b>	Bénichou Francette <b>Suhubiette Jean Marie</b>

- En rouge les changements de lieux

# Calendrier des séjours 2017-2018

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
3 et 4 juin 2018	Zumaia - Deba - Ondarroa 1 nuit sur place	Les personnes intéressées sont priées de se faire connaître d'ici la fin avril	Nadine AMBIELLE nadinambielle@hotmail.com	Individuel
24 au 30 Juin 2018	Campan centre de vacances Gripp <b>Séjour complet</b>	20 personnes maxi <b><u>Ouverture d'une liste complémentaire</u></b>	N. Durand 06 89 57 47 15	Individuel
Été 2018	Tour du Mont Blanc	Renseignements sur le site <a href="http://cols-et-pics@overblog.com">cols-et-pics@overblog.com</a>	Serge Capdessus 2fopen 65 Tel : 06 10 32 01 20	
Fin Septembre 2018	Séjour à Elizondo En préparation	Réunion d'information courant mai	Jean-Paul Midy	Individuel

## ➤ Atelier photo, avril 2018

Vendredi après-midi, 13 h 45

➔ Rappel : Exposition « Ambiance polar » du 1<sup>er</sup> mars au 14 avril 2018 à la Librairie de la Rue en Pente, Bayonne.

**Au programme de ce mois :**

Vendredi 6 avril : Présentation du grand photographe Elliot ERWITT par un membre de l'Atelier.

Sujet technique : Comment gérer les forts contrastes de lumière ?

Vendredi 27 avril : Journée photo à SOCOA.

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



En avril nous commençons la préparation du contre la montre du Tour de France : Saint Pée sur Nivelle-Espelette

Vacances de printemps du 7 au 23 avril 2018  
**LES RANDONNÉES DU LUNDI**

**Lundi 2 avril 2018**



**Lundi 9 avril 2018**

**Chapelle de SOYARZA (300 m) depuis OSTABAT**

Proposée par P. JAURY - A. SUBRA - Y. RUSTIQUE  
Durée : 6 h 30 - Dénivelée : 486 m - Niveau : Moyen

**Descriptif** : Ostabat (150 m - derrière le fronton > Ferme Jaureberriborda > Hauteurs (326) > Haranbeltzeko Bizkarra > Oiharmusia(241) > Pagardoia > Piste en bordure de forêt(175) > Chapelle de Soiarza (300 m - pique-nique) > Retour par "stèle du curé" et chemin de St Jacques > Haranbeltz et sa chapelle > Retour à Ostabat par le chemin de St Jacques .

**RV** : RV à 9h15 à Larceveau au rond-point et dans le village pour regroupement voitures et rejoindre Ostabat

**Lundi 16 avril 2018**

**MENDAUR**

Proposée par JP. MIDY - A. SUBRA - J. DOUTOUMA - N & JJ. AMBIELLE  
Durée : 6 h 30- Dénivelée : 860 m - Niveau : Difficile - 15 km

**Descriptif** : depuis le parking d'Arantza (264 m), montée raide Auzmarteneko borda, Bideguntzeta, Artxamana, Gurutzeko Gaina (728 m), Petrixenko borda (699 m), Artolako (851m), Mendaur (ermite de la Trinidad 1 131 m).  
Descente vers Petrixenko borda, Larrainen borda (568m), Auzmarteneko borda et Arantza.

**RV** : 9h à l'école des Joncaux à Hendaye Behobie ou à 9h30 à Arantza (parking face à l'Ecole et à côté du parc de jeux pour enfants).

**Lundi 23 avril 2018**

**XOLDOKOGAINA**

Proposée par MJ. JOUVENCEL - J. PEIGNEGUY  
Durée totale : 4 h 30 - Dénivelée : 486 m - Niveau : Moyen

**Descriptif** : en partant de BIRIATOU, rocher des Perdrix 486m - lac - retenue Osinko lepoa - Col des poiriers retour par le GR

**RV** : 9 h 30 parking de Biriato

" Le bonheur ne se trouve pas au sommet de la montagne mais dans la façon de la gravir" Confucius

**Lundi 30 avril 2018**

**NETHE (764 m) depuis IBAROLLE (173 m)**

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

**Durée totale : 6 h 15 - Dénivelée : 700 m - Niveau : Moyen (mais montée raide vers le 1<sup>er</sup> sommet)**

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

**RV** : Larceveau fronton à 9 h 20 pour regroupement puis rejoindre Ibarolle

Vacances de printemps du 7 au 23 avril 2018

## LES SORTIES DU JEUDI

**Jeudi 5 avril 2018**

**PLAIAUNDI et JAITZUBIA**

**Proposée par J. LAYUS - MC. LAMBERT LAGOURGUE - J. DOUTOUMA**

**Durée : 4 h - Dénivelée : aucun - Niveau : très facile**

**Descriptif :**

**Matin** : Parc écologique de Plaiaundi dans la baie de Txingudi à Irun : Centre d'interprétation, et 3 km sur les sentiers pour observer la faune et la flore.

Pique - nique

**Après-midi** : Itinéraire en boucle de 4,8 km, le long de la rivière Jaitzубia depuis l'aire sportive d'Amute à Fontarrabie.

**RV** : 9 h 45 au parking tout au fond de Ficoba à Irun (juste après la gare du topo), il est gratuit, pour regroupement.

**Jeudi 26 avril 2018**

**SAUBUSSE**

**Proposée par : G. BRIVET - H. SICART**

**Durée : 4 h - Dénivelée : 70 m - Distance : 12 km - Niveau : Facile**

**Descriptif** : Boucle parcourue en cheminant sur de petites routes, des sentiers en sous-bois. Découverte de nouveaux quartiers et traversée de la Barthe ouverte. Prévoir le pique-nique.

**RV** : : 9 h 30 au parking de l'église de Biarrotte (N817) pour regroupement ou 10 h au port de Saubusse en bordure de l'Adour.





# La Recette de Geneviève Gougère Bourguignonne

Recette pour 4 personnes

**Ingrédients** : eau 25cl ; beurre 100 g ; farine 150 g ; œufs 3 à 4 ; gruyère râpé 100 g ; gruyère en lamelles 60 g ; jaune d'œuf plus 1 cuillère à soupe d'eau pour dorure ; huile, sel et poivre

**Opérations** :

1. Préparer la pâte à choux :

Verser 25 cl d'eau dans une casserole, y ajouter le beurre coupé en morceaux, le sel et le poivre.

Porter à ébullition jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

Verser la farine tamisée hors du feu et remuer avec la cuillère de bois pour obtenir un mélange homogène.

Reporter sur feu doux pour sécher la pâte sans arrêter de mélanger environ trois minutes. La pâte doit se détacher des parois de la casserole.

Verser la pâte dans un saladier, la laisser tiédir.

Incorporer les œufs un par un, en mélangeant énergiquement la pâte. (Attention le dernier peut être ajouté petit à petit après l'avoir battu en omelette).

Vérifier la texture de la pâte : elle forme une pointe au bout de la cuillère et ne doit pas couler.

2. Mélanger le gruyère râpé.

3. Préchauffer le four thermostat 6 ou 180 °C.

4. Dresser une couronne de choux à l'aide de deux cuillères à soupe sur une plaque huilée.

5. Parsemer le dessus de la couronne avec les lamelles de gruyère.

6. Dorer la couronne avec le jaune délayé dans l'eau.

7. Cuire 25 minutes.

8. Démouler sur grille, puis dresser sur le plat de service.

**Suggestion** : déguster ce plat accompagné d'une salade verte.

# LA VIE DU CLUB

## Vernissage de l'expo Ambiance Polar



Dès le 2 juin de l'an dernier, notre animateur nous proposa, en guise de devoir de vacances, la préparation d'une 4<sup>e</sup> exposition, la 3<sup>e</sup> dans la galerie de la très accueillante Librairie de la Rue en Pente. Parmi les quatre sujets proposés par les photographes, un vote décida : ce serait « Ambiance Polar » ! Il faudra conserver les consignes de l'an dernier, « Par 2 », produire deux photos en Noir & Blanc ayant un lien thématique ou formel- l'une figurant une mise en scène générale, la seconde une nature morte qui approfondisse le sujet ; sans compter une 3<sup>e</sup>, plus petite, pour l'album.

(Au premier énoncé du mot « polar », j'ai compris « polar\_» venant de 'polarisé', qui désigne, dans l'argot des classes prépa, le copain complètement absorbé par ses études ; notre animateur attendait-il de nous encore plus d'attention et de travail ? Impossible !) Polar, polar, mais bon sang mais c'est bien sûr, il s'agissait d'un autre terme familier : le polar, aujourd'hui, c'est évidemment un roman ou un film policier.

Et Dieu sait si notre époque vit à l'heure du polar, dans les vitrines des libraires, les salles de cinéma, les séries télévisées. Se pose alors la question : quand donc a commencé la littérature policière ? Au XIX<sup>e</sup> siècle, avec Emile Gaboriau ou Maurice Leblanc, Edgar Poe ou Balzac ? Le numéro 2355 de la célébrissime collection la *Série Noire* apporte la réponse : *Œdipe Roi*, qui inspira Sophocle il y a 2500 ans. N'est-ce pas le mythe fondateur, avec inceste, parricide et enquête sur sa propre culpabilité à la clé ?

Mais une chose est de déguster benoîtement dans son fauteuil *Millenium* ou *Quand sort la Recluse*, autre chose de concevoir deux photos recréant leur atmosphère. On s'y est attelé, non sans mal. On fit appel à la complicité de l'épouse, du mari, ou de proches - avec protection du droit à l'image... (C'est peut-être l'occasion de rendre ici hommage à nos conjoints : ils nous voient soudain disparaître à la recherche d'une photo d'auteur, digne de figurer sur le blog ; ils nous observent, penchés sur l'écran de l'ordinateur, en train de modifier, d'améliorer nos photos ; ce sont aussi des conseillers artistiques au moment de choisir la meilleure entre plusieurs photos. Bref, ils font preuve d'une belle tolérance à l'égard de notre passion, d'aucuns disent, un peu méchamment, « addiction ».

Mais revenons à la préparation d'« Ambiance polar ». Les premières photos furent soumises à la critique collective. On vit beaucoup d'ombres menaçantes dans des lieux insolites et ténébreux ; tout un arsenal : cordelette, couteau, révolver, clé USB lourde de secrets ; gouttes de sang et prothèses...Tableau cruel, mais pas triste !

Les photographes proposent. C'est à vous maintenant, chers visiteurs, de mener l'enquête, de repérer les indices, de découvrir le coupable, bref, d'imaginer tout un ...polar, et pourquoi pas ? de l'écrire.

Yves LOUIS, membre de l'Atelier photo



Merci aux libraires de la librairie en pente d'accueillir, cette année, encore, l'exposition de l'atelier photos. N'est-ce pas un lieu privilégié pour des photos sur le thème « Ambiance polar » ?

En littérature et au cinéma, les maîtres sont bien connus...

Mais comment traduire la peur, l'angoisse, le mystère sans y ajouter les mots ou les sons.

Votre metteur en scène, Jean Marie Suhubiette, a poussé chacun de vous, les photographes, à aller au-delà des apparences et nous, les spectateurs, à nous interroger.

N'oublions pas la photographe de Photopluriel qui a effectué remarquablement, les tirages des photos.

Les visiteurs ont découvert et hautement apprécié le travail des artistes.

Et allez admirer les photos que les participants à l'atelier postent régulièrement sur [atelierclic64.fr](http://atelierclic64.fr) .

Josie Doutouma



# REPAS DE FIN D'ANNÉE DU CLUB MGEN 64

Réservez bien cette date :

**Le jeudi 31 mai 2018 à 13 h**

Ferme auberge Komekiata Quartier Urcuray Hasparren

25 euros tout compris, uniquement produits de la ferme

- Apéritif : Kir
- Assiette de charcuterie maison : jambon, saucisson, pâté, boudin
- Mouton (jeune brebis ; viande peu forte) accompagné d'un gratin de pommes de terre et de légumes de saison
- Dessert : Cocolait maison
- Café, vin Côtes de St Mont compris

Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de faire un petit circuit pour se mettre en appétit de 6 km, d'une durée de 2h30 - dénivelé 230 m au départ de la ferme



## PORTES OUVERTES

Afin de pouvoir visiter le nouveau local, des portes ouvertes sont organisées le mardi 17 avril de 14 h à 15 h 30 et le mardi 24 avril de 11 h 30 à 14 h. Venez nombreux et encore merci aux personnes qui ont mis la main à la pâte pour déménager et aménager. Une mention spéciale à Josie Doutouma pour toutes les démarches effectuées, les bons choix de mobilier et la décoration.

## Relations avec la MGEN 64 et la 2FOPEN

- L'Assemblée générale de la 2FOpen s'est déroulée à Parçay Meslay le 14 mars 2018. JJ Ambielle, y était et a représenté fructueusement notre Club.
- 4 membres de notre Club vont participer au Salon en famille le 24 et 25 mars 2018 à la halle d'Iraty à Biarritz, aux côtés des responsables de la MGEN.
- Comme l'an passé, 4 membres de notre Club vont s'intégrer aux stages MGEN futurs retraités à Anglet le 10 avril et à Pau le 11 avril. Toutes ces collaborations ont pour but de faire connaître notre Club, un grand merci à tous ceux et celles qui s'impliquent et donnent de leur temps.
- Comité de gestion le mardi 3 avril à 10 h à la MGEN



## Stage de formation accompagnateur randonnée



Achévé par une platée de crêpes et un verre de cidre, ce stage de deux jours a été dense et studieux. Serge et Véronique sont des formateurs qui ne laissent rien au hasard, mais la franche camaraderie qui a imprégné ce séjour compte aussi pour beaucoup dans sa réussite. A noter que Jeanine a obtenu le titre honorifique de Major de la formation, du fait de son succès à mener le groupe à bon port grâce à un simple morceau de carte et à une boussole.

Vous recevrez prochainement de la 2FOPEN 64 un petit rappel, inspiré du stage, sur le comportement à tenir de la personne guide et des participants à une randonnée.



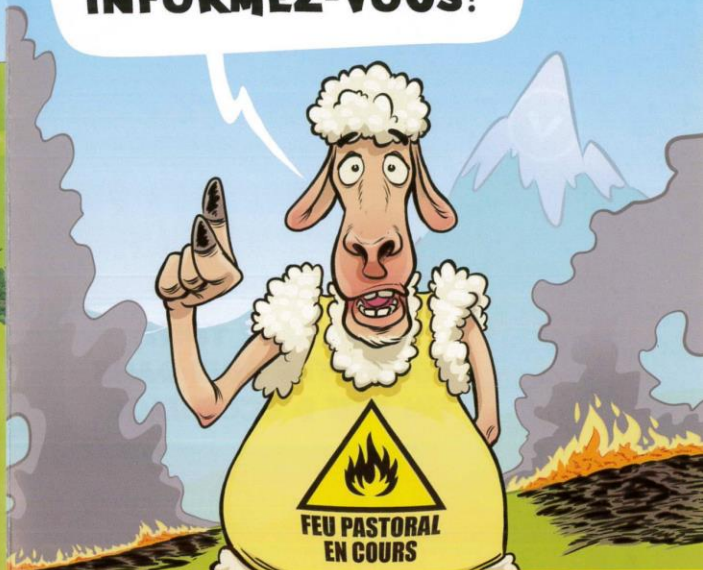
# QU'EST-CE QU'UN FEU D'ÉCOBUAGE

LE BRULAGE PASTORAL OU ÉCOBUAGE EST UTILISÉ DANS LES MONTAGNES DU BÉARN ET DU PAYS BASQUE POUR ENTREtenir LES PÂTURAGES D'ESTIVES ET LES PAYSAGES.



# FEUX D'ÉCOBUAGE

NE VOUS METTEZ PAS EN DANGER, INFORMEZ-VOUS!



**PÉRIODE : DU 15 OCTOBRE AU 31 MARS**  
avec une possibilité de prolongation en zone de montagne jusqu'au 30 avril.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ



### AVANT DE PARTIR :

Pendant la période, consultez le site internet [www.jaimelagriculture64.fr](http://www.jaimelagriculture64.fr) pour savoir si un feu d'écochage est susceptible d'être réalisé.

### SUR SITE :

#### REPÉREZ LES PANNEAUX

Pour votre sécurité, si vous voyez le panneau ci-contre changez votre itinéraire ou renoncez à votre balade

**LE DANGER PROVIENT DES FLAMMES, MAIS AUSSI DES FUMÉES ET DES CHUTES DE PIERRES.**



**Si MALGRÉ TOUT, VOUS ÊTES PRIS DANS UN FEU D'ÉCOBUAGE.**

**1 Restez calme**

**2 Ecartez vous de la fumée, elle représente le risque le plus important ( étouffement ).**

**3 Ne fuyez pas devant un feu montant, il est plus rapide que vous.**

**4** Si vous n'avez pas le choix, traversez le rideau de flammes, à l'endroit le moins dense, vers la partie déjà brûlée. Au préalable, débarassez-vous des éléments synthétiques très inflammables comme les pulls et vestes polaires.

**5 Appelez le 112**