



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

Juin



2018

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.



IMPORTANT

Une réunion de tous les animateurs des ateliers culturels et ludiques aura lieu le vendredi 22 juin 2018 à 10 h 30 au nouveau local.

Présence indispensable !!!!!

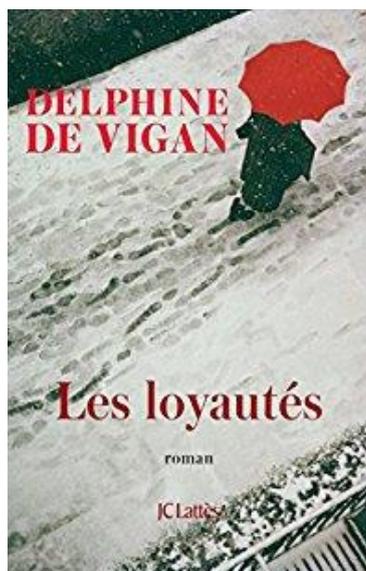
➤ Alain Etienne, le compagnon de Claude Irigoyen nous a quittés, il n'ira plus « chasser le petit » dans les parties de tarot. Ses amis de l'atelier cartes vont beaucoup le regretter. Nos plus sincères pensées accompagnent Claude et sa famille.

➤ **Permanences au Club de la MGEN** le mardi de 14 h à 16 h sauf durant les vacances scolaires.

Fête de la
MUSIQUE
21 JUIN

Dates à retenir

Vendredi 3 août 2018	10 h 30	Comité d'animation
Mardi 7 août 2018	14 h	Mise sous enveloppe



Lundi 18 juin à 14h30
Autour d'un livre
Anne-Marie Grassiet
Les loyautés
De Delphine de Vigan

Activités 2017-2018
Depuis le 1^{er} avril 2018

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 14h30-17h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre (mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Maison des associations Pétricot Biarritz	Voir bulletin : randonnées Grassiet Anne Marie
Mardi	9h-10h30 10h-11h30 10h-11h30 14h-17h 14h-16h30 14h30-15h45	Gymnastique douce et Activités dansées Espagnol A Anglais 1 Tarot - Belote Tertulia Yoga	Haitz Péan salle Catalpas Anglet Maison des associations Pétricot Biarritz Maison des associations Pétricot Biarritz Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Maison des associations Pétricot Biarritz Haitz Péan salle Catalpas Anglet	Susperregui Michèle Susperregui Michèle Gabastou Jean Marie Bénichou Francette Larre Maryse Costa Urania Oyhamberry Muriel
Mercredi	9h45-11h15 10h-11h30 14h30-17h 14h-15h30	Cyclotourisme Anglais avancé Anglais 2 Tricot 6/20 juin QI-Gong	Maison des associations Pétricot Biarritz Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Haitz Péan salle catalpas Anglet	Istèque Jean Marty Catherine Le Cleach Francine Talou Anne Marie Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	10h-11h30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol B	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Voir bulletin Ruiz Ferdinand
Vendredi	10h-11h30 13h45-17h30	Anglais 3 Atelier photo (voir calendrier mensuel)	Maison des associations Pétricot Biarritz Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette Suhubiette Jean Marie

Calendrier des séjours 2017-2018

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
Lundi et Mardi 4 et 5 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 Séjour complet	20 personnes maxi	N. Durand 06 89 57 47 15	Individuel
Été 2018	Tour du Mont Blanc	Renseignements sur cols-et- pics@overblog.com	Serge Capdessus 2fopen 65 Tel : 06 10 32 01 20	
Du 24 au 28 septembre 2018	Séjour à Elizondo Pour tout type de randonneurs	Réunion d'information mardi 22 mai à 10 h 30 Nouveau local	Jean-Paul Midy	Individuel

➤ Atelier photo, juin 2018

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

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

- **Au programme de ce mois :**
- Vendredi 1 juin : Bilan de l'activité et perspectives
- Découverte des séries « Pincés à linge ».
- Visionnage des photos du thème « La porte... et derrière ? »
- Vendredi 8 juin : Sortie photo avec repas convivial (dernière séance de la saison).
- Atelier photo : inscription
- Pour une bonne organisation de l'activité, l'Atelier photo ouvre dès maintenant les inscriptions pour la saison 2018-2019.
- Séances par quinzaine, le vendredi de 13 h 45 à 17 h au 4, allée du Cadran Zone du Busquet Anglet
- Inscription au Club des retraités MGEN à la permanence du mardi 14h-17h à la MGEN Anglet
- Pour tout renseignement, merci de contacter l'animateur, Jean-Marie Suhubiette.
- jean-marie.suhubiette@laposte.net ou 06 33 32 22 04

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



LES RANDONNÉES DU LUNDI

Lundi 4 et mardi 5 juin 2018 **ZUMAIA - DEBA - ONDARROA**

Proposée par N. AMBIELLE

Sur inscription - Descriptif envoyé aux participants

Lundi 4 juin 2018

Le pic d'ORRI

Proposée par Y. RUSTIQUE - P. JAURY

Dénivelée : 720 m - Durée : 3h30 (aller) - Niveau : difficile

Descriptif : Le Pic d'Orri est le premier 2 000 m de la chaîne en évitant la crête d'ALUPGNA et passant par le flanc sud (Espagne) - Départ du cayolar d'IBARRONDOUA 1 306m frontière (40 minutes) grand abreuvoir (1heure10) montée régulière jusqu'au sommet 2 017 (1heure 30). Retour par le même chemin.

RV : 9h à St Jean le Vieux pour regroupement.

Lundi 11 juin 2018

MONDARRIN depuis ITXASSOU

Proposée par J. TEILLERY - N. DURAND - J. DOUTOUMA

Durée : 6 h - Dénivelée : 650 m - Niveau : Moyen - Distance : 12 km

Descriptif : Itxassou, Col du Legarre puis montée par le flanc Est vers le Mondarrin (749 m).

RV : 9h15 à Itxassou la Place parking derrière Ateka prendre la rue avec le restaurant Bonnet à Gauche entre le fronton et la boucherie.

Lundi 18 juin 2018

LE PIC DU BEHORLEGUY 1 265 m

Proposée par MJ. JOUVENCEL - J. PEIGNEGUY - P. JAURY - Y. RUSTIQUE - C. LACRABERE

Durée : 6 h 30- Dénivelée : 550 m - 2 Niveaux : Difficile et Moyen

Descriptif : Départ vers le col Egurce (911m), Col Harritxarte (1055m), sommet du BEHORLEGUY(1265m)

Descente par le flanc Nord puis Est vers APHANICE (1040 m). Repas avec le 2^{ème} groupe qui, après Haritxarte (pour éviter la montée assez raide vers le sommet) passera par le flanc Nord vers APHANICE (courbe de niveau) puis jonction des deux groupes pour le repas. Retour par le flanc sud jusqu'à Egurce pour rejoindre les voitures.

RV : 9 h au fronton de Lecumberry pour regroupement puis montée en voiture par la route d'Ahusquy (D417) jusqu'à HAITZALDEKO BORDA (742m)

Lundi 25 juin 2018

ADARZA (1 250 m)

Proposée par C. & J. BES

Durée totale : 6 h - Niveau : Difficile - Denivelée : 650 m

Descriptif : départ du col d'Aharza (730), GR 10 jusqu'au col de Leizarze, puis montée à l'Arrola (1 060) puis à l'Adarza (1 250) ; retour au col en contournant le Munhogain par l'ouest.

RV : 9 h parking du fronton de Baigorri pour regroupement avant de monter au col par une route très étroite

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

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 7 juin 2018

BAYONNE

Proposée par : J. LAYUS - J. DOUTOUMA

Durée : 4 h 30 - Dénivelée : 44 m - Distance : 9 km -

Descriptif : sentier découverte dans le Grand Bayonne, le Petit Bayonne et le quartier Saint Esprit. Avec visite du jardin botanique, la traversée de l'Adour en navette fluviale et l'expo photos au Didam. Prévoir le pique-nique.

RV : 10 h au monument aux morts à Bayonne en face la place des Basques (Possibilité de se garer au parking des allées Paulmy pour 1 euro la journée).

Rappel : il faut avoir la licence 2FOPEN pour y participer.

Jeudi 14 juin 2018

BIRIATOU LAC IBARDIN

Proposée par : TT Bontemps - J.Doutouma

Durée : 4h30 - Dénivelée : 350 m - Distance : 11 km Niveau : Moyen

Descriptif : depuis Biriadou col des poiriers, tour du lac et retour par le même chemin.

RV : 9h30 parking de Biriadou

Jeudi 21 juin 2018

SAN MARTIAL IRUN

Proposée par J & JL. DARBUS - Féfé & J. ISTEQUE

Durée : 3 h - Dénivelée : 300 m - Niveau : facile - Distance : 8 km

Descriptif : prendre la piste goudronnée qui passe devant une venta en contrebas. Poursuivre sur la même piste (2ème venta) continuer 2km route de crête arrivée San Martial

RV : 9 h 30 regroupement à l'école des Joncaux Behobie.

Ou 9 h 45 à la cimenterie (remonter la Bidassoa depuis Béhobie par la voie rapide, prendre la 1ère sortie au niveau de la cimenterie à droite en montant, puis stationner)

Jeudi 28 juin 2018

Cueillette des myrtilles à CAMBO LES BAINS

Proposée par G. BRIVET - J. DOUTOUMA

Descriptif : cueillette des myrtilles au domaine Xistaberri (prévoir paniers ou glacières...) Pique-nique sur le site ou au parcours sportif

RV : 9h30 Parking allée Rostand à Cambo les Bains pour regroupement



La Recette de Geneviève Terrine au saumon et pommes de terre

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 350 g de saumon (pavé) ; 300 g de pommes de terre (Amandine) ; 2 échalotes ; 2 œufs ; 20 g de beurre ; 25 cl de crème liquide 20 % ; 10 cl de coulis de tomates ; fines herbes (persil, ciboulette) ; aromates (écorce de citron, coriandre en grains, thym) ; sel et poivre.

Opérations :

1. Préparation des légumes.

Cuire les pommes de terre entières dans l'eau bouillante salée. Compter 20 à 30 minutes. Égouttez. Éplucher et tailler en cubes de 1,5 cm.

Éplucher les échalotes et les hacher finement.

2. Préparation du saumon.

Cuire les pavés de saumon à la vapeur dans l'autocuiseur, en les posant la peau au-dessus, sur un carré de papier sulfurisé dans le panier. Aromatiser l'eau de cuisson avec écorce de citron, coriandre en grains, thym, sel.

Compter 3 minutes après l'échappement de vapeur.

Égoutter les pavés, ôter la peau, et émietter grossièrement en supprimant les arêtes.

3. Préparation du flan.

Mixer le saumon avec les œufs, le coulis de tomates, la crème, saler et poivrer.

4. Préchauffage du four thermostat 6 ou 180 °C.

5. Dressage.

Beurrer le moule ou la terrine.

Remplir en intercalant les couches de flan, pommes de terre, échalotes.

6. Cuisson 30 minutes.

7. Refroidissement.

Conserver la préparation dans son moule au réfrigérateur pendant 6 heures.

8. Présentation de la terrine.

Sur plat, avec les fines herbes.



LA VIE DU CLUB

Sortie à Socoa de l'Atelier Photo

Le vendredi 27 Avril, nouvelle sortie de l'Atelier photo à Socoa sur proposition de Jacqueline Darbus. Après moult hésitations en raison de conditions météo peu favorables, nous nous sommes retrouvés tous les 11 sur le port de Socoa à 9h45, aiguillonnés par un petit vent frais mais ... sous le soleil, et celui-ci nous a accompagnés la plus grande partie de la matinée (la météo est aussi importante pour les photographes que pour les marins ou les randonneurs).

Jean-Marie Suhubiette, notre animateur, nous avait concocté une série de photos « indispensables » pour exploiter au mieux le site, mais aussi la lumière à contre-jour ; nous avons aussi profité de la présence de classes de mer dont les voiles ont égayé l'horizon maritime.

Les différentes épreuves nous ont permis de découvrir, sous des angles différents, môles et bateaux, cabanes et Fort ; comme toujours, il y a les bavards(es) à remettre dans le rang, les étourdis qui ont oublié les consignes, les dissidents qui s'attardent ou musardent nez au vent. Mais Jean-Marie fait preuve de patience, d'écoute et accepte de répéter :

- « Noir et blanc ou Couleur ? », « Les 2, successivement ! » - « Le Fort derrière les mâts ou au travers de l'anneau des bittes d'amarrage ? ». Les indications de réglages accompagnent les propositions de thèmes et chacun cherche à s'y conformer mais la photo minimaliste ou le captage de la lumière sur le sable mouillé laissent dubitatifs nombre d'entre nous ... Mais au final, ces dernières photos sont très réussies.

À 11h45, nous avons terminé nos travaux au bout de la jetée. Jacqueline nous a alors entraînés vers une exposition de Grands Formats en Noir et Blanc sur les blocs de ciment qui jalonnent le port : ces photos saisissantes illustrent les travaux entrepris sur la digue de Socoa.

Enfin, nous avons rallié le restaurant Zokoak à Urrugne : excellent choix de Jacqueline.

Merci à toutes et tous pour votre participation et une mention spéciale à Jacqueline pour ses propositions.

À suivre ...



Exposition photos

Pour ceux qui n'auraient pas admiré, à la librairie en pente à Bayonne, le travail de nos ami(e)s les photographes de l'atelier photo, rendez-vous à l'accueil de la MGEN à Anglet

A partir du 17 mai, la 2^{ème} partie des photos sera exposée.



Animateurs



IMPORTANT

Une réunion de tous les animateurs des ateliers culturels et ludiques aura lieu le vendredi 22 juin 2018 à 10 h 30 au nouveau local.

Présence indispensable !!!!!

Bonnes vacances à toutes et tous.

Le prochain bulletin paraîtra mi-août avec les documents d'adhésion



Quoi de neuf à la



Pour cette belle période qui vient, la section Montagne de la FFOPEN 65 propose à tous, adhérents et non adhérents, un ensemble de sorties en montagne et ailleurs :

* Les 2 et 3 juin, est organisé le **second week-end multi-activités à Bagnères de Luchon** (golf, randonnées pédestres, randonnées douces à vtt, escalade, sports collectifs en salle, passage aux Thermes de Luchon ...)

* Du 11 au 15 juin aura lieu notre **séjour VTT à Urdos (64)**. Ce seront des randonnées dans la haute vallée d'Aspe et en Aragon. Ces randonnées VTT, relativement sportives, seront aussi accessibles aux marcheurs.

* Les 16 et 17 juin sera organisé un **stage fédéral de responsables de randonnées en montagne**. Niveau 2.

* Du 18 au 22 juin nous marcherons à pied pour un **séjour de randonnées douces de découverte des montagnes et des sites historiques de la vallée d'Aspe et de l'Aragon**.

* Les 30 juin et 1er juillet, nous réaliserons **l'ascension du Vignemale 3 298 m** par le glacier d'Ossoue.

* Du 9 au 19 juillet nous ferons le **Tour du Mont Blanc**. SORTIE COMPLETE.

En outre, nous vous précisons que durant l'été 2019, nous organiserons **LA PREMIÈRE SEMAINE FÉDÉRALE DE MONTAGNE A LUCHON** en juillet et un voyage en **OUZBÉKISTAN** (places limitées à 12) en août.

Tous les détails de ces sorties sont aisément accessibles sur les pages 1 et 2 de notre blog cols-et-pics.overblog.com

