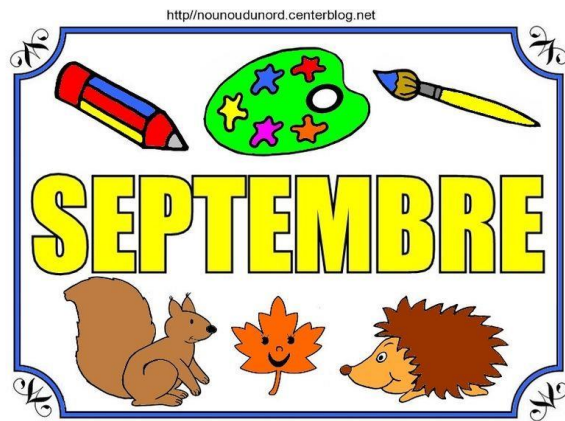




**Club Santé Senior MGEN64**  
**Immeuble 5 le Busquet**  
**68 avenue de Bayonne**  
**CS 80456 64604 ANGLET**  
[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net)  
[www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)



# 2019

## INFORMATIONS et RÉUNIONS

- **Informations** : À partir du 1er aout 2019, l'accès aux rubriques « **informations 2FOPEN-JS 64** » et « **Liste des animateurs avec Tél. et Mail** » change de code. Veuillez nous contacter soit par le site ou [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net).
- **Permanences au Club de la MGEN** : Mardi 3/10/17/24 septembre de 14 h à 16 h au LOCAL du Club allée du Cadran entre le magasin Heytens et le Pub, à côté de la MGEN à Anglet. Pour des raisons administratives, nous vous conseillons vivement de venir vous inscrire à ce local.
- **Le dossier d'adhésion au club 2019-2020** est disponible sur ce bulletin ou à la permanence du Club. Effectuez votre inscription avant la fin du mois de septembre afin de pouvoir participer aux activités.



Et soudain, début juillet, le ciel s'est assombri. Anna est partie, sans bruit, sur la pointe des pieds, laissant ses ami(e)s de rando, de Qi Gong, du ski, des séjours, remplis de chagrin.

Anna Eyheramendy, fidèle adhérente du Club et pratiquant de nombreuses activités va laisser un grand vide.

Au revoir Anna !



## Dates à retenir

Mardi 10 septembre 2019	16 h 30	Comité d'animation
Vendredi 13 septembre 2019	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 18 septembre  
à 14 h 30

Autour d'un livre  
Anne-Marie Grassiet

**Le vent reprend ses tours**  
Sylvie GERMAIN

## OCCUPATION DU LOCAL

### Activités 2019-2020

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30 14 h30-17 h <b>17 h-18 h30</b>	Anglais Scrabble <b>Créneau libre</b>	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 avenue du cadran Anglet	Le Cleach Francine
Mardi	<b>9 h-10 h30</b> 9h-10h30 10 h30 – 12 h 14 h-16 h00 <b>14 h30- 15 h45</b>	<b>Gym et activités dansées</b> Anglais Espagnol A Tertulia (début oct.) <b>Yoga 1<sup>er</sup> octobre</b>	<b>Centre sportif Haïtz Péan salle catalpas Anglet</b> Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>Centre sportif Haïtz Péan salle catalpas Anglet</b>	<b>Susperregui Michèle</b> Francette Bénichou Gabastou J. Marie Costa Urania <b>Oyhamberry Muriel</b>
Mercredi	9 h 30 – 11 h <b>11 h – 12 h</b> 14 h 30-17 h 14h30-17 h <b>14 h-15 h30</b> <b>17 h -18 h 30</b>	Anglais avancé <b>Créneau libre</b> Tricot 2 et 16 oct. 2019 Autour d'un livre 18 septembre 2019 <b>Qi- Gong</b> <b>Créneau libre</b>	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>Centre sportif Haïtz Péan salle catalpas Anglet</b>	Marty Catherine Talou Anne Marie Grassiet Anne Marie <b>Dubuc Colette et Nicolau Annie</b>
Jeudi	<b>9 h-10 h 30</b> 10 h 30-12 h 14 h-17 h 30	<b>Créneau libre</b> 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	<b>9 h -10 h</b> 10 h – 11 h 30 13 h 45-17 h30 14h30- 16h30 (Accueil à 14h15)	<b>Créneau libre</b> Anglais Atelier photo reprise le 27 septembre Autour de la chanson française reprise le 11 octobre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette Suhubiette J. Marie Suhubiette J. 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 SITUE 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 ASSURE UNE FOIS PAR SEMAINE LE MERCREDI A 17H30 PAR LA SOCIÉTÉ DE NETTOYAGE QUI INTERVIENT DANS LES LOCAUX DE LA MGEN.
- LES ATELIERS PEUVENT AUSSI 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](mailto: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 2019-2020

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
Du 22 au 27 septembre 2019	Séjour dans le Minervois		Si intéressé-e : clubmgen64@laposte.net	Individuel

## DOCUMENT ENVOYÉ A TOUS LES PARTICIPANTS AUX SORTIES MONTAGNE ORGANISÉES PAR LA 2FOPEN 65.

L'équipe de la section Montagne de la 2FOPEN 65 vous rappelle ses prochains rendez-vous :

- Ascension d'un beau 3000 des Pyrénées. Septembre 2019
- Week-end de montagne et de reprise pour tous les adhérents 2F65. Luchon Septembre 2019
- Traversée hivernale des Pyrénées à vélo. Janvier 2020.
- Séjour de ski de piste et de raquettes à neige en février 2020
- Semaine de raquettes à neige en février 2020
- Séjour de randonnées dans les Alpes de Haute Provence. Pâques. Remuzat. 26
- Grande randonnée Alpine dans le Beaufortain. Bourg St Maurice. 73. Juillet 2020.

**Tous les détails concernant ces sorties sont ou seront sur le blog "cols-et-pics.overblog.com"** Serge Capdessus – 0610320120 - 2FOPEN65 -

## ➤ Atelier photo : Septembre 2019

Reprise de l'activité le 27 septembre 2019. Séances bimensuelles, le vendredi de 14 h à 17 h.

La réinscription obligatoire pour la nouvelle saison aura lieu au local du Club, 4 Allée du Cadran, dès le 2 septembre 2019.

L'Atelier compte actuellement 15 participants, effectif maximum. L'Atelier est donc complet.

## ➤ Chansons au menu « Autour de la chanson française »

"Chansons au menu" reprendra le 11 octobre 2019. Ce n'est pas une chorale mais une animation musicale ayant pour seul objectif le plaisir de chanter ensemble. Le répertoire est composé de chansons françaises.

Les séances mensuelles se tiennent au Club, le vendredi de 14 h 30 à 16 h 30.

La réinscription obligatoire pour la nouvelle saison aura lieu au local du Club, 4 Allée du Cadran, dès le 2 septembre 2019.

Pour respecter les clauses de sécurité, le nombre de participants est limité à 20.

## ➤ Cyclotourisme (Jean ISTÈQUE – 06 07 30 59 08)



# LES RANDONNÉES DU LUNDI

**Lundi 2 septembre 2019**

**AU PIED DU BAÏGURA**

**Proposée par :** S. POCHELU – J. DOUTOUMA

**Dénivelé :** 350 m – **Durée :** 3 h - **Niveau :** moyen

**Descriptif :** Montée vers le col de Chanxo (456 m)

**A 13 h** Pique-nique préparé par N et JJ Ambielle (jambon cru melon-saucisses et chistoras au barbecue – fromage - gâteau basque) s'inscrire auprès de [nadinambielle@hotmail.com](mailto:nadinambielle@hotmail.com) avant le vendredi 30 août. Prévoir 10 euros par personne en espèces pour remboursement.

**RV :** 9h30 à Louhossoa au parking de l'école pour regroupement

**Lundi 9 septembre 2019**

**MENDIZAR (1 323 m) depuis le col d'ORGAMBIDE**

**Proposée par :** P. JAURY – Y. RUSTIQUE – N&JJ AMBIELLE

**Dénivelée :** 450 m - **Durée :** 6 h – **Niveau :** Moyen

**Descriptif :** Col de Organbide (1000 m) - Vers Loigorri - Col de Ezkanda (1164 m) - Ezkanda gaina (1203 m) > Collado Morate (1205 m) -Mendizhar (1323 m - pique-nique ?) - Collado Morate pour pique-nique (?) - Col de Ezkanda - Crêtes du Saiarre - Col de Organbide

**RV :** 9h15 à St Jean Pied de Port au parking habituel des remparts pour regroupement

**Lundi 16 septembre 2019**

**ALKURRUNTZ**

**Proposée par :** TT BONTEMPS – H. LABORDE

**Dénivelée :** 870 m - **Durée :** 5h30 - **Niveau :** moyen+

**Descriptif :** depuis Urdax montée au col d Otxondo puis à l'Alkurruntz – retour vers Urdax

**RV :** 9h30 à Urdax place du monastère

**Lundi 23 septembre 2019**

**LES PENAS D'INCHUSI**

**Proposée par :** F&JP SUPERA – A. SCORDIA

**Dénivelée :** 520/600 m - **Durée :** 4h30 – **Niveau :** Moyen – **Distance :** 11.2 km

**Descriptif :** Départ du col des veaux montée au pic Iguzki (option) descente au col de Mehatché, Gr 10 jusqu'au col d'Espalza on suit les falaises d'Inchusi, passage du ruisseau, et boucle pour retour aux voitures.

**RV :** 9 h Rassemblement au parking derrière l'hôtel Bonnet à Itxassou pour covoiturage. La route de montée au col des veaux est très étroite.

**Lundi 30 septembre 2019 BEARTZUN – ALBAKO HARRIA (Pena de Alba)**

**Proposée par :** N&JJ AMBIELLE – J. DOUTOUMA – JP. MIDY

**Dénivelée :** 800 m - **Durée :** 6 h – **Distance :** 15 km – **Niveau :** Moyen ++

**Descriptif :** Parcours en boucle au départ de Beartzun – Largain lepoa – Belaungo lepoa - Elharzako lepoa – Hargibel – Alba – Itxiko lepoa – Zaarreta – Beartzun

**RV :** 9h30 devant l'église et la posada à Elbete pour regroupement.

# LES RANDONNÉES DU JEUDI



**Jeudi 12 septembre 2019**

**PASAIA**

**Proposée par :** J. LAYUS - C. LEFEVRE – J. DOUTOUMA

**Durée :** 5 h - **Dénivelé :** aucun - **Distance :** 9 km - **Niveau :** facile

**Descriptif :** Depuis la gare d'Herrera via Pasaia, marche jusqu'à la fatoria maritime Albaola (3km environ) puis visite guidée du musée et chantier du baleinier « San Juan » – traversée en bateau vers Pasaia Donibane -Visite de la Maison de Victor Hugo – Marche sur le chemin de corniche et pique-nique - Pas besoin de chaussures de randonnée, des tennis suffisent... Retour par le même chemin.

**RV :** 8h45 à Anglet (BAB) sur le parking du centre commercial Leclerc pour regroupement-Topo à Irun (parking Ficoba). Inscription obligatoire auprès de Josie [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net). Prévoir 15 euros en argent liquide.

**Jeudi 19 septembre 2019**

**ESPELETTE entre bosquets et prairies**

**Proposée par :** G. BRIVET - J. DOUTOUMA – H. SICART

**Durée :** 3 h - **Dénivelé :** 150 m - **Distance :** 7,5 km - **Niveau :** facile

**Descriptif :** départ de la place du marché, traversée de plusieurs quartiers d'Espelette, le col de Pinodieta, les vertes prairies parsemées de belles fermes au blanc éclatant. - Prévoir le pique-nique.

**RV :** 10h00 à Espelette au Parking entre la mairie et la gendarmerie.

**Jeudi 26 septembre 2019**

**Annulée car séjour Minervois**



# La recette De Geneviève

## Poulet aux fines herbes

Recette pour 6 personnes :

### 1 Ingrédients

3 Blancs de poulet ; 3 cuisses et pilons ; 30 grammes de farine ; 6 échalotes ; 6 gousses d'ail ; 5 centilitres d'huile d'olive ; 5 centilitres de vermouth sec ; 20 centilitres de vin blanc sec ; 20 centilitres de bouillon de poule ; 2 branches de thym ; 2 grosses tomates ; 5 cuillères à soupe de crème fraîche ; un petit bouquet de persil et ciboulette.

### 2 Opérations

- ✓ Éplucher les échalotes et les gousses d'ail les tailler en dés. Réserver.
- ✓ Ébouillanter les tomates 30 secondes les égoutter et les refroidir.
- ✓ Enlever la peau, ôter les graines et tailler en dés, réserver dans une passoire.
- ✓ Séparer les cuisses et les pilons partager les blancs en 2
- ✓ Saler, poivrer fariner les morceaux.
- ✓ Chauffer l'huile dans une sauteuse et saisir les morceaux de poulet. Réserver au chaud.
- ✓ Faire revenir les dés d'ail et échalotes pendant quelques instants.
- ✓ Rajouter les morceaux de poulet. Bien remuer.
- ✓ Déglacer avec le vermouth, et arroser avec le vin blanc et le bouillon. Ajouter le thym.
- ✓ Cuire à feu moyen à couvert pendant 40 minutes environ.
- ✓ Vérifier la cuisson en piquant les morceaux de poulet.
- ✓ Dresser les morceaux dans un plat creux et les garder au chaud sur un bain-marie.
- ✓ Laver sécher et hacher finement les herbes aromatiques.
- ✓ Verser la sauce dans un tamis en écrasant la garniture.
- ✓ Verser le tout dans la sauteuse et incorporer la crème fraîche. Faire réduire sur feu doux.
- ✓ Incorporer les dés de tomate et les fines herbes.
- ✓ Napper les morceaux de poulet. Servir.

# LA VIE DU CLUB

## Sortie à Urdax du Club photo

Le vendredi 24 Mai, l'Atelier photo du Club s'est « transporté » chez nos voisins navarraï, plus précisément à Urdax.

Le projet initial balade-photos a avorté en raison du temps pluvieux et maussade mais notre animateur prévoyant avait anticipé et proposé une visite du moulin du village : le moulin d'Urdazubi, reconstruit comme tout le village à la fin du 18ème siècle (il avait été rasé par les soldats de la Convention) est en parfait état de fonctionnement comme nous avons pu le constater.

La déambulation dans le village a été l'occasion de photos réalisées en binôme par les membres du club et leurs conjoints invités pour l'occasion. Pour les 22 participants, la journée a été en grande partie consacrée au repas de l'Atelier qui a eu lieu au restaurant « Le Koska » dont les excellents mets ont été agrémentés d'un agréable feu de cheminée.

Merci aux couples CURUTCHET' et FRANÇOIS ainsi qu'à Jean-Marie pour la préparation de cette sortie pleine de sourires et de chansons qui ont permis d'oublier « la gadoue »





# Repas du Club le Jeudi 20 juin à Itxassou

C'est toujours un moment de pur bonheur de se retrouver entre adhérents du Club Santé Sénior 64 en fin d'année, dans un cadre très agréable, cette année le restaurant du Chêne à Itxassou. Malgré un temps maussade, nous avons pu savourer les excellents tapas avec un kir à la cerise du même village, sur la terrasse.

Le repas proposé était de grande qualité gastronomique et l'ambiance très conviviale avec bien évidemment les chants traditionnels. Vivement l'année prochaine !



*Dégustation de tapas*



*Le boy's band et le carnet de chant*

# Relations MGEN/2FOPEN

## Semaine Fédérale de Randonnée à Luchon

**Du 1<sup>er</sup> Juillet au 6 Juillet 2019**

Hébergement : club locatif les Balcons des Pyrénées

BTP Vacances 10, Allée des Loisirs – 31110 St Mamet

Responsable : Capdessus Serge titulaire du brevet d'état secondé de Jean Pierre Supera

2 groupes de randonnée : groupe A : 4h par jour- dénivelé : 400/500m

Groupe B/C : 5/6h par jour - dénivelé : 700/1000m

Nombre de participants : 15 + 2 accompagnateurs

**Lundi 1<sup>er</sup> Juillet** : 9h30 réunion du groupe et connaissance des randonneurs. Départ pour les crêtes de Herran au-dessus de St Mamet. Montée en voiture jusqu'à 1300m ensuite à pied en suivant pistes et sentier jusqu'à la crête. Très belle vue sur les 3000m de Luchon

**Mardi 2 Juillet** : Crêtes au-dessus d'Artigues. Montée en voiture jusqu'au village d'Artigues ensuite à pied sur le GR10 arrêt à la cabane de Saunnère pour certains et poursuite toujours sur le GR10 jusqu'à la cabane de Peyrefitte.

**Mercredi 3 Juillet** : Port de Balès et Mont Né. Départ à pied du Port de Balès (1755m) et montée au Mont Né (2140m) descente au Port de Pierrefite. Très belle vue sur les sommets et le lac de Bareille. Retour au parking et descente au centre de vacances pour aller se détendre au vaporarium des thermes.

**Jeudi 4 Juillet** : Lacs d'Oo et Espingo. Départ des granges d'Astau (1120m) à pied jusqu'au lac d'Oo(1504m). Un groupe attendra le retour d'Espingo (1967m). La découverte de lacs en montagne est toujours magique.

**Vendredi 5 Juillet** : Lac de Venasque, ou chemin de l'Impératrice. Départ Hospice de France (1315)

Groupe A : chemin de l'Impératrice 4h dénivelé 300m

Groupe B/C : Lac de Venasque (2240m) : 5h dénivelé 900m

**Samedi 6 Juillet** : du col du Portillon (1293m) au col de Barèges (1749m). Très belle vue sur le massif de la Maladeta encore enneigé.

**Conclusion** : Magnifique semaine, très beau temps, un groupe de différentes régions très sympathique. Expérience à renouveler. Voir les photos sur le blog de Capdessus





Après le comité de gestion, 30 personnes (élus, salariés, retraités) ont honoré Valérie Plaisance, Présidente de la MGEN 64, qui part vers de nouvelles aventures.

Voici ses remerciements : « *Mes ainés préférés ... Mes chouchous  
Comment vous dire que mon cœur est lourd ....*

*Je referme aujourd'hui une page du livre de vie ...ce n'est pas à vous que je vais apprendre que chaque fois que l'on s'apprête à écrire une nouvelle page, notre cœur est en veille active et s'applique à accélérer juste à l'idée d'un nouveau départ !!!*

*Votre témoignage d'Amitié sincère tout au long de mon mandat fut l'essence de mon mouvement. Par vous mon sens ...le sens de l'autre pour gravir les kms du chemin de vie ...en pleine conscience et me rappeler que l'essentiel est le partage et les émotions ...*

*Très touchée, extrêmement touchée de votre cadeau pour me permettre de souffler avec mon mari ...vous restez en moi et je ne manquerai pas de vous envoyer les photos de notre coin insolite où nous prendrons volontiers une bouffée d'oxygène !! Mille merci de cette idée OHHH combien procurant du bien-être.*

*Je souhaiterais gravir quelques kms avec vous lors d'un week-end d'automne, je fais confiance à Nadine/ Josy pour me transmettre un rendez-vous. »*

# BULLETIN D'ADHESION<sup>(1)</sup> 2019 / 2020

Remplir une feuille par personne

A faire parvenir au : **Club Santé Senior 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): .....

Courriel<sup>(\*)</sup>: ..... @.....(en MAJUSCULES)

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

(\*) 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 SANTE SENIOR MGEN64

**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 Santé Senior 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](http://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
<input type="checkbox"/> Autour d'un livre	<input type="checkbox"/> Randonnées pédestres .Ski. Raquettes	<input type="checkbox"/> Sorties culturelles
<input type="checkbox"/> Chanson au menu autour de la chanson française	<input type="checkbox"/> Gym douce -Activités dansées	<input type="checkbox"/> Atelier photo
<input type="checkbox"/> Langues (Anglais- Espagnol)	<input type="checkbox"/> Qi-Gong	
<input type="checkbox"/> Scrabble. Tarot. Belote.	<input type="checkbox"/> Yoga	
<input type="checkbox"/> Tertulia (conversation espagnole)	<input type="checkbox"/> Cyclotourisme	
<input type="checkbox"/> Tricot	<input type="checkbox"/> Séjours	

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.



**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 l231-2, l231-2-1, l231-2-2 et l231-3.

**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](mailto:contact@2fopen.com) - Site : [www.2fopen.com](http://www.2fopen.com)

SIRET : 329 972 020 00070 – APE : 9312Z – Agrément JS : 11773



## 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 2019/2020, 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 :

## Equiperment du randonneur

Chaussures montantes et étanches -Bâtons

Vêtements adaptés aux conditions météorologiques

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

Eté : 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'emportez 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.



## LICENCES 2 FOPEN 2019-2020

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 Santé Sénoir MGEN64 nécessitant un certificat médical (randonnées pédestres, ski, raquettes, Gymnastique- Activités dansées, Qi Gong, Yoga, Cyclotourisme, Séjours )**

**Si vous avez été licencié 2FOPEN en 2018-2019 et que vous voulez adhérer en 2019-2020**

- **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 devez fournir le certificat médical

& Si au QS-SPORT toutes les réponses sont **NON** vous n'avez pas à fournir le certificat médical. **Vous devez joindre à votre dossier d'inscription l'attestation questionnaire de santé signée.**

**Si vous n'avez pas été licencié 2 FOPEN en 2018-2019 et que vous voulez adhérer en 2019-2020**

- Vous devez fournir le certificat médical

## INSCRIPTION A L'ATELIER YOGA 2019-2020

le Club des retraités MGEN64 et le Comité départemental 2FOPEN-JS64 fait appel, depuis octobre 2016 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 1<sup>er</sup> octobre 2019 au 30 juin 2020 (sauf vacances scolaires).

✂-----

Bulletin d'inscription **YOGA 2019 / 2020**

Nom..... Prénom.....

Adresse postale.....

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

✂-----

**Merci de faire parvenir pour le 3 septembre 2019**

- 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 Santé Senior 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*

# Pratique du Qi Gong

Le Qi Gong est un ART énergétique originaire de Chine, il existe depuis plus de 3000 ans.

Il fait aussi partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise (MTC)

L'objectif pour nous est d'unir le corps, la respiration consciente et la pensée dans une collaboration harmonieuse.

Cela demande un travail (Gong) qui améliorera la circulation de l'énergie (Qi) dans tous les Méridiens et les organes de notre corps.

Une pratique régulière aidera au maintien de la bonne santé.

Une envie d'essayer ? Il y a une place pour vous.

Venez nous rejoindre dans une ambiance amicale.

Le mercredi de 14h à 15h30 salle Catalpa, centre Haitz Péan, Anglet.

Vos animatrices :

COLETTE et ANNIE diplômée de l'académie Wang de MTC

