



Club Santé Sénior MGEN64

Immeuble 5 le Busquet

68 avenue de Bayonne

CS 80456 64604 ANGLET

Clubmgen64@laposte.net

www.clubmgen64.fr



2020

INFORMATIONS

Nous appliquerons au mieux les décisions de la MGEN et les consignes de 2FOPEN, pour reprendre les activités du Club santé Senior MGEN64.



Les membres du bureau se sont réunis pour la 1ère fois depuis le 15 mars, mercredi 27 mai au local de la MGEN. Nous attendions les nouvelles dispositions du plan 2 du déconfinement annoncé par le Premier Ministre jeudi 27 mai pour publier ce bulletin. « Au cours de cette phase 2, la liberté va redevenir la règle et l'interdiction constituera l'exception ». Cependant restons prudents en continuant à appliquer les gestes sanitaires.

La vie du Club

Activités au local de la MGEN

Pour les activités qui se déroulent au local MGEN, le choix est laissé à l'animateur de reprendre ou non, et surtout en respectant **strictement** les recommandations sanitaires. Nous vous rappelons que la taille de la salle ne permet pas d'accueillir plus de 10 personnes actuellement.

Activités sportives dans les salles

Pas de reprise pour l'instant

Randonnées en juin

Bon nombre d'entre nous ont recommencé à marcher entre amis. Il faut bien entendu respecter les règles énoncées ci-après.

Nous proposons pour la fin juin, 4 sorties, sur inscription car nous ne pouvons pas, pour des raisons d'encadrement, dépasser 2 groupes de 10 personnes.

Jeudi 18 juin 2020 : sortie organisée par : J. Layus – J. Tillous-Borde- J. Doutouma

RV : 10 h au parking de la plage de l'Uhabia à Bidart (sur la route à droite vers Guéthary)

Descriptif : La voie verte Bidart Uhabia – Durée : 3 h – 7.2 km

S'inscrire obligatoirement à clubmgen64@laposte.net (17 inscrits + les 3 accompagnateurs)

Prévoir pique-nique. Possibilité d'une pause gourmande à la boulangerie/pâtisserie du Moulin de Bassilour

Lundi 22 juin 2020 : sortie organisée par Nadine et JJ Ambielle

RV : 9.30 h parking du Trinquet et de la piscine face à la cave à vin à Baigorri

Descriptif : balade de 2.30 h entre Baigorri et Irouléguy – 200 m de dénivelée – 7 kms

S'inscrire obligatoirement à clubmgen64@laposte.net (18 inscrits + les 2 accompagnateurs)

Prévoir pique-nique qui sera pris dans un cadre convivial.

Jeudi 25 juin 2020 : sortie organisée par J. Teillery – C. Darcel – J. Doutouma

RV : 9h30 au parking d'Intermarché à Labenne

Descriptif : de Labenne à Capbreton, balade d'une durée de 5 h sans difficulté.

S'inscrire obligatoirement à clubmgen64@laposte.net (17 inscrits + les 3 accompagnateurs)

Prévoir pique-nique

Lundi 29 juin 2020 : sortie organisée par : A. & JM. Midy

RV : 9.30 h parking du col des Veaux, que l'on peut atteindre en voiture par le pas de Roland, après Ixassou.

Descriptif : Le Mondarrain, par la crête de Bizkaluze, depuis le col des Veaux - balade de 4h – 400m environ de dénivelé – 9 kms

S'inscrire obligatoirement à clubmgen64@laposte.net (18 inscrits + les 2 accompagnateurs)

Prévoir pique-nique qui sera pris dans un cadre convivial.

Randonnées en juillet et en août



Pour les mois de juillet et août, nous vous proposons d'organiser des randonnées. Envoyez vos propositions à clubmgen64@laposte.net ou 2fopencd64@2fopen.fr avant fin juin pour le mois de juillet et avant fin juillet pour le mois d'août (pas obligatoire que cela soit un lundi ou un jeudi).

Randonnées en groupe

Synthèse des règles édictées par les ministères de l'intérieur, du travail, des solidarités et de la santé, de l'éducation nationale et de la recherche, des sports, de la fédération française de randonnées, et compilées par Albert Scordia et Jacques Beyris.

Lieu : sur tout le territoire à partir du 2 juin

Moyen de transport : individuel, co voiturage avec masque.

Port du masque : conseillé avant et après la randonnée.

Gel hydroalcoolique : obligatoire.

Groupe : maximum 10 personnes **sur inscription préalable**.

Public : licencié-es 2FOPEN

Distanciation : 1,5 mètres, ce qui sous-entend l'utilisation de larges pistes ou routes, à l'exclusion de sentiers étroits où les 1,5 mètres ne pourraient être respectés en cas de croisement. Sinon, en cas de croisement, priorité aux personnes qui montent.

Matériel préconisé : 1 masque, gel hydroalcoolique, lingettes désinfectantes, morceau de savon, sac poubelle.

Arrêts, repas et pots en groupe : les arrêts prolongés sur les points caractéristiques (col, sommet...) ne sont pas autorisés. Les repas en groupe sont déconseillés, ou avec distanciation en cas de pique-nique. Les pots en groupe sont déconseillés.

En cas de non-respect d'une ou plusieurs de ces règles, les responsabilités morale et juridique de la ou des personnes organisatrices pourraient être retenues.

Quelques fiches de référence (avant l'intervention du 1^{er} ministre) :

Randonnée pédestre :

<https://www.clubmgen64.fr/membres/documentation/randonnee%20pedestre.pdf>

Randonnée en montagne :

<https://www.clubmgen64.fr/membres/documentation/randonnee%20montagne.pdf>

Recommandations générales :

<https://www.clubmgen64.fr/membres/documentation/recommandations.pdf>



La recette de Geneviève Brochettes de poulet ananas

Brochettes de poulet ananas

Recette pour 4 personnes :

Ingrédients : 4 blancs de poulet ; 1 ananas de 800 g ; 1 cuillère à soupe de sauce soja ; 1 cuillère à soupe de rhum brun ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 1 citron vert ; sel ; poivre et quelques feuilles de menthe fraîche ciselée.

Matériels : 12 Brochettes en bois, 1 Plat creux, 1 grande poêle.

Opérations :

- Couper les blancs de poulet en cubes. Les disposer dans un plat creux.
- Éplucher l'ananas, le détailler en cubes de la même taille que les blancs.
- Réserver les morceaux et garder le jus pour la marinade.
- Laver et sécher le citron. Le zester. Et presser le jus.
- Préparer la marinade : les jus d'ananas et de citron, l'huile, la sauce soja, le rhum, sel et poivre.
- Verser la marinade sur les cubes de poulet et faire mariner 1 heure.
- Égoutter la viande, et les ananas.
- Monter la brochette en alternant poulet et ananas.
- Chauffer vivement une poêle et faire dorer les brochettes pendant 6 à 8 minutes en les retournant souvent.
- Les réserver au chaud dans un plat.
- Porter à ébullition la marinade dans la poêle pour la faire réduire et la verser sur les brochettes.
- Parsemer de menthe, et des zestes de citron.

Le petit truc : l'ananas frais Victoria, peut-être remplacé par des ananas en morceaux surgelés. Bien respecter le protocole de décongélation.

Compter autant de cubes d'ananas que de cubes de poulet.

Accompagnement d'une écrasée de pommes de terre ou purée de patates douces

Les brochettes peuvent aussi être cuites à la plancha.

