



Club Santé Senior MGEN64  
Immeuble 5 le Busquet  
68 avenue de Bayonne  
CS 80456 64604 ANGLET

# OCTOBRE 2020

## Informations et réunions



**Inscriptions!**

**Ou réinscriptions pour l'année  
2020/2021**

- Fiche d'adhésion
- Certificat médical
- QS Sport et attestation de santé
- Inscription au Yoga
- Fiche d'informations sur le CM et QS

**Le dossier adhésion complet est obligatoirement à rendre, pour commencer une activité. (Les documents sont dans le bulletin de septembre ou à votre disposition lors de l'inscription).**

**Remarques :** les **actifs** mutualistes MGEN ou non, les **retraités parrainés** (cooptation à partir de septembre 2020) peuvent pratiquer uniquement les activités physiques proposées en prenant la licence 2FOPEN au tarif de 39 euros ou de 50 euros avec IDC renforcée (IA sport).

**Vous pouvez venir déposer votre dossier à la Permanence au local du CLUB 4 allée du cadran (près de la MGEN d'Anglet)**

- Vendredi 9 octobre 2020 de 16h à 17h30



Les permanences changent de jour : le vendredi une ou 2 fois par mois au local du CLUB et non dans les locaux de la MGEN

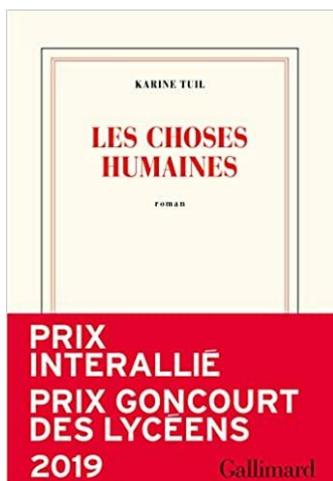
# Activités du Club

## Activités 2020-2021

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30 14h30-17h	Anglais Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Le Cleach Francine
Mardi	9h25-10h30 10h30 – 12 h 14h-16h00 14h30-15h45	Anglais Espagnol A Tertulia Yoga	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Centre sportif Hantz Péan Anglet	Bénichou Francette Gabastou Jean Marie Costa Urania Oyhamberry Muriel
Mercredi	9h30– 11h 11h – 12h 14h30-17h 14h30-17h 14h00-15h30 17h -18h30	Anglais avancé <i>Créneau libre</i> Tricot (bimensuel) 7 octobre 2020 Autour d'un livre 14 octobre 2020 Qi- Gong <i>Créneau libre</i>	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Centre sportif Hantz Péan Anglet	Marty Catherine Talou Anne Marie et Naranjo Chantal Grassiet Anne Marie Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	9h -10h30 10h30-12h 13h30-17h30	<i>Créneau libre</i> 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	9 h -10 h 30 10 h – 11 h 30 13 h 45-17 h30	<i>Créneau libre</i> Anglais Atelier photo 2 et 16 octobre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette Suhubiette Jean Marie
Samedi	Journée	<i>Créneau libre</i>		

- **L'atelier chant** : Jean Marie Suhubiette a prévenu en juin les chanteurs qu'il n'animerait plus cet atelier en 2020/2021.
- **Atelier Gym** : Michèle Susperreguy animatrice danses et gym ne reprendra pas en octobre. Les conditions lui sont trop contraignantes.

**Autour d'un livre** le mercredi 14 octobre 2020 de 14 h 30 à 17 h



## Atelier photo

**Vendredi 2 et 16 octobre** à 14 h (accueil dès 13 h 30)

Au programme :

- Sortie photo technique, thématique et conviviale.
- Évaluation d'une série photographique
- Réflexions sur l'exposition 2021
- Le blog « atelierclic64 » sur le site clubmgen64.fr

## Atelier tricot

**Anne Marie Talou animatrice de l'atelier et Nicole Naranjo** co-animatrice ne pourront pas encadrer cet atelier pour des raisons de santé ce premier trimestre. Mais les « tricoteuses » peuvent venir officier le mercredi 7 octobre.

**Cyclotourisme** : se renseigner auprès de Jean Istèque.

**Comité d'animation** : vendredi 16 octobre 2020 à 18 heures

**Mise sous enveloppe** : Mardi 20 octobre 2020

**Comité de gestion** : Mardi 13 octobre de 14 h à 15 h 30

**Séjour à Baqueira** : Afin de préparer le séjour à Baqueira qui se déroulera du 7 au 12 mars 2021, une réunion d'information se tiendra au local du Club le 30 octobre 2020 à 15 h. Les prix sont échangés par rapport à l'an passé. Un chèque d'acompte de 50 € sera demandé à l'inscription.

# Les randonnées du lundi

Vacances de la Toussaint du 17 octobre au 2 novembre 2020

**Lundi 5 octobre 2020**

## Site de LARRANGO – Crête Sud du LARLA

**Proposée** par N. DURAND- JC. CASENAVE – H. LABORDE

**Durée** : 5h30 – Dénivelée : 500 m – Distance : 11 km – Niveau : Moyen

**Descriptif** : Montée par D 608 vers Eglise, puis chemin en balcon par Itzahaléko, Tripazaléko et Harotzainéko borda. Boucle à la descente par Eyhéra Zahara.

**RV** : 9 h 30 à St MARTIN D'ARROSSA. Parking à droite, près de la Gare, juste après l'Hôtel ESKUALDUNA

**Lundi 12 octobre 2020, au choix**

## PIKETE / GATARRE (761 m) depuis ESTERENCUBY

**Proposée** par P JAURY – Y. RUSTIQUE

**Durée** : 6 h maxi - Dénivelé total : 630 m - Niveau : moyen

**Descriptif** : Estérençuby Mairie (230 m) > Guillentoenea > Par GR 10 montée au col Bordes d'Handiaga (587 m) > Pikete / Gatarre (761 m – Piquenique) > Col de Buluntza (672 m – dolmen) > Retour par flanc Sud du Pikete vers le Gr 10 > Descente vers Estérençuby.

Possibilité de faire deux groupes si nécessaire, avec piquenique, alors, au pied du Pikete.

**RV** à 9 h 30 à St Jean Pied de Port aux Remparts (derrière le fronton).

## LACS D'AYOUS (BÉARN)

Voir descriptif et inscription page suivante

**Lundi 19 octobre 2020**

## AU DESSUS D'AINHOA

**Proposée** par J. DOUTOUMA – J. PEIGNEGUY – C. LACRABERE

**Durée** : 5 h - Dénivelée : 472 m – Distance : 14.5 km - Niveau moyen

**Descriptif** : depuis le Col de Pinodiéta, traversée de la D20 et montée pendant 1.3km - chemin panoramique vers Ziburukoborda - Descente vers la D305, traversée de la route et d'un ruisseau puis remontée jusqu'à Mentaberria puis Ainhua- Chemin de la chapelle des aubépines par Harotxaren Borda pour le retour au parking.

**RV** à 9h30 au Col de Pinodiéta à gauche sur la D20 entre Espelette et Ainhua

**Lundi 26 octobre 2020**

## L'HALTZAMENDI

**Proposée** par C & J. BES

**Durée** : 5h – Dénivelée : 750 m – Distance : 13 km – Niveau : Moyen +

**Descriptif** : au départ d'Ossès montée par le PR (possibilité de s'arrêter à Urdendegiko Lepoa avant la dernière montée), retour par sentier à l'ouest au niveau du poteau directionnel (564 m) qui devient une piste plus large jusqu'à Gaztandegienea.

**RV** à 9h30 à Ossès, parking le long du stade de foot.



## LACS D'AYOUS (Béarn, près de Laruns) 11 et 12 octobre 2020

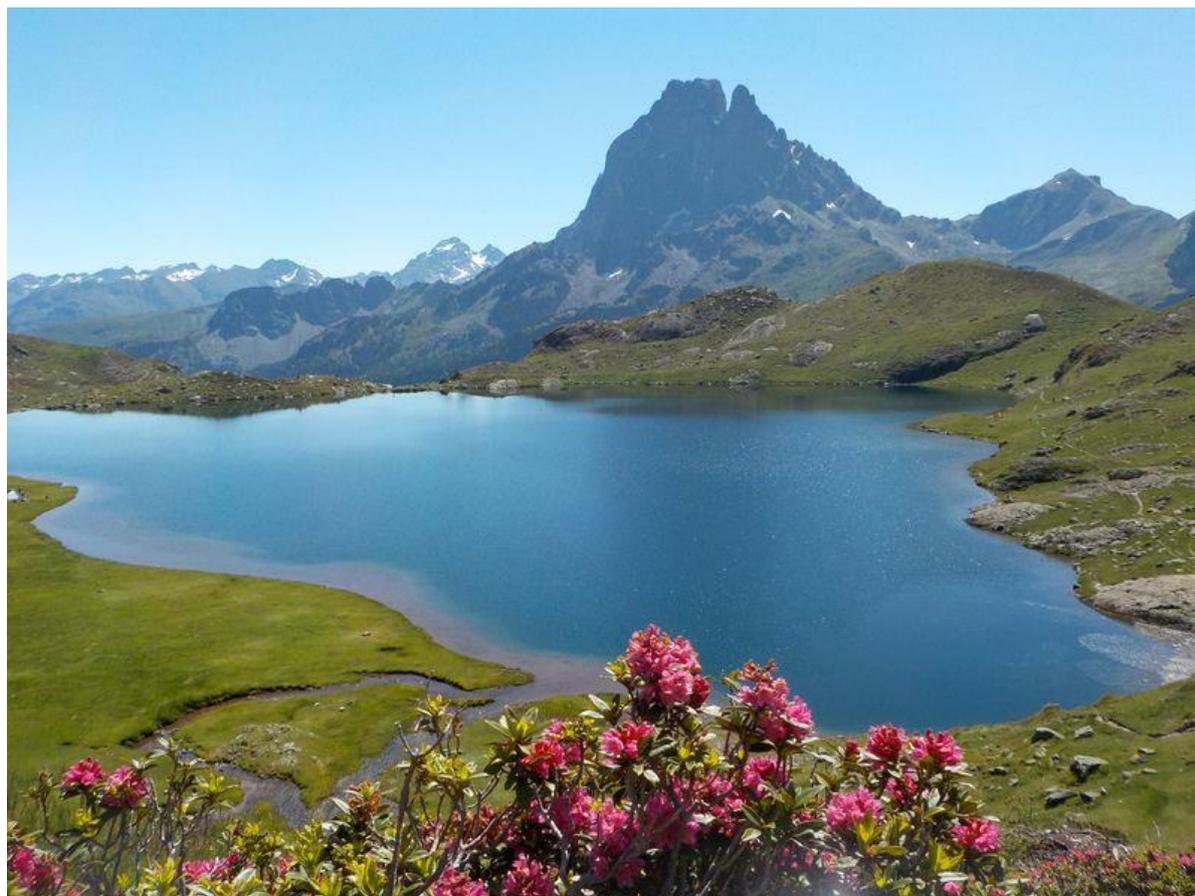
Proposée par COMITÉ DU BÉARN

**Durée** : 6 heures – Dénivelé : 750 m – Distance : 14 km – Difficulté : moyen +

**Descriptif** : départ le 12 à 9h30 du parking du lac de Biou Artigues (1 420 m) en suivant le GR10 puis une piste à partir du pont d'AYOUS – Pont de Biou – Cabanne de Cap de Pount – Cabannes de la Hosse – Lac de Castérou – Lac Bersaut (2 087 m) – Possibilité d'effectuer le tour du lac – redescente par refuge d'AYOUS – Lac Gentau – Lac du Miéy – Cascade et lac Roumassot – Bois -Pont de Biou – Parking.

**Déplacement et hébergement** : possibilité d'une nuitée près du point de départ le dimanche soir. Le dimanche éventualité de faire une petite randonnée à partir de 11 heures sur place. Sinon arrivée possible à l'hôtel à partir de 16 h.

**Inscription** : veuillez nous faire savoir, pour le 1er octobre, si vous participerez à la randonnée et si vous désirez la nuitée sur place, à l'adresse [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) ou [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com). En fonction des réponses, nous effectuerons une recherche hôtelière dans les tarifs habituels d'un hôtel 2 étoiles. Tous les renseignements vous seront ensuite communiqués en fonction de votre positionnement.



## Les randonnées du jeudi

Vacances de la Toussaint du 17 octobre au 2 novembre 2020

**Jeudi 1<sup>er</sup> octobre 2020**

### LE COURANT D'HUCHET

**Proposée** par TT. BONTEMPS – Josy GAUBERT

**Durée** : - Distance : 15 km - Niveau : facile

**Descriptif** : Balade de 15 kilomètres, dans le bois longeant le Courant qui se jette dans la plage. Pique-nique.

**RV** à 9 h 30 au Pont de Pichelèbe D 328 Dans le centre du village de Moliets suivre la direction de la plage. Au premier rond-point, tourner à droite (D328) en direction du Pont de Pichelèbe (4km).

**Jeudi 8 octobre 2020**

### Sentier de la découverte du MENDICOURRE

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

**Durée** : 4 h - Dénivelée : 240 m – Distance : 9 km - Niveau moyen

**Descriptif** : Parcours en boucle depuis la base de loisirs du Baïgura, montée sur le chemin en direction d'une châtaigneraie, traversée de la R D 119 en direction d'Inbidéa. Poursuivre sur une portion du chemin de Saint-Jacques jusqu'à la ferme Curutzaldéa. Descente vers le point de départ. Prévoir le pique-nique.

**RV** à 9 h 30 à Louhossoa au parking des écoles pour regroupement

**Jeudi 15 octobre 2020**

### BONLOC

**Proposée** par J. LAYUS – J. DOUTOUMA

**Durée** : 4 h - Dénivelée : 200 m - Distance : 10 km - Niveau : facile

**Descriptif** : Parcours ombragé en forêt qui longe la Joyeuse- Chemin des Laminak- petite route pour rejoindre Gréciette puis Bonloc. Prévoir le pique-nique

**RV** à 9 h 30 au Parking Mairie à Bonloc



# La recette de Geneviève

## Conchiglie à l'agneau et sauce tomate

Recette pour 4 personnes

1 Ingrédients : 20 pâtes gros coquillages (conchiglie n° 126) ; 300 g d'épaule d'agneau désossée et hachée très finement ; 1 oignon moyen ; 2 gousses d'ail ; 75 g de parmesan râpé ; 25 cl de tomato frito (coulis) ; 25 cl de bouillon de volaille ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre.

### 2 Opérations :

- Précuire les pâtes 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Égoutter, rincer, et les refroidir en les retournant à l'envers sur un linge.
- Éplucher l'oignon et l'ail, les hacher.
- Faire blondir cette garniture dans l'huile d'olive chaude.
- Ajouter la viande hachée, mélanger et faire cuire 5 minutes.
- Verser la moitié du coulis et laisser mijoter 10 minutes.
- Retirer du feu, assaisonner et ajouter la moitié du parmesan.
- Chauffer le four thermostat 6 ou 180 °C.
- Garnir les pâtes avec la farce et les ranger dans un plat à four.
- Mélanger le reste du coulis et le bouillon de volaille, et le verser dans le plat de cuisson. Verser le complément de parmesan.
- Cuire 30 minutes. Servir.

Conseil : ce plat peut être réalisé à l'avance et après refroidissement congelé. Dans ce cas, la cuisson ne dure que 15 minutes à 180 °C. Pour le service ultérieurement, chauffer le four à 210 °C et réchauffer 20 minutes. Vous pouvez rajouter du basilic ciselé avant de servir.



# La vie du Club

## Conditions de reprise des activités

Vous trouverez ci-après les conditions de reprises des activités des clubs telles que définies par le Conseil scientifique du groupe VYV.

### Cadre général :

Seul le strict respect des règles est garant d'une protection efficace de soi et des autres. À ce titre, les **responsabilités individuelles et collectives sont** à rappeler.

Par ordre d'importance, les gestes barrières sont :

- La distanciation physique (1 mètre minimum) et le **port obligatoire et systématique du masque**
- Le lavage ou la désinfection fréquente des mains
- La désinfection régulière des surfaces et l'aération des locaux
- Le moindre doute sur une éventuelle Covid-19 doit imposer aux participants de ne pas se rendre au Club pendant le délai légal.

Dès lors que ces conditions préalables sont respectées :

- Les activités en extérieur sont autorisées et recommandées (distanciations légales à respecter en fonction de la nature des activités)
- Actuellement, les activités en intérieur sont limitées à 10 personnes dans le même espace confiné, ou espace de 4m<sup>2</sup> par personne, soit de 12 à 15 personnes dans notre local.

### **Précisions relatives à certaines activités :**

#### **Activités culturelles :**

- Autorisées, y compris les jeux de société, à condition que les tables soient d'une taille suffisante pour respecter la distanciation.
- Compte tenu de la manipulation des cartes, jetons, etc., veiller à se laver les mains avant toute partie et fréquemment ensuite (entre les parties ...), puis désinfection de l'ensemble des surfaces et accessoires.

#### **Activités sportives en intérieur :**

- Utiliser son propre matériel (serviettes, accessoires).
- Distanciation impérative entre chaque participant à l'activité physique (en appliquant les règles de distanciation relatives à chaque activité)



## Activités de voyages et de séjours :

- Autorisation de participation aux voyages et aux **séjours exclusivement couverts par une immatriculation tourisme** tout en respectant les consignes et gestes barrières

Ces mesures valent pour l'ensemble des départements, zone rouge- orange- verte, et sous réserve de consignes locales / territoriales.

## Conditions de reprise des activités YOGA et QI GONG du centre sportif Haitz Péan à Anglet

Dans le cadre des mesures sanitaires liées à la COVID19, il vous appartient de respecter et faire respecter les gestes barrières, port du masque en entrant et en sortant de la salle, gel hydro alcoolique à disposition des participants, respect de la distanciation physique et tenue du registre de présence.



## Semaine fédérale de randonnées de la 2FOPEN

Le groupe de randonnées comportait vingt-trois personnes. Les quatre coins de l'hexagone (qui en compte six, en fait) étaient représentés : la Provence, les Hauts de France, les Ardennes, la Vendée, le Limousin, le Toulousain, l'Île de France, le Centre. D'aucuns connaissaient la côte Basque, mais personne l'intérieur. Une choriste Marseillaise chantait même « Hegoak » dans le texte en euskara et en français mais sans en saisir la portée symbolique. La découverte du pays Basque intérieur a représenté pour la plupart une éblouissante révélation. Le climat y fut pour beaucoup, mais l'implication des membres du club, la qualité des randonnées et de leur organisation, ont été primordiales. Les niveaux des différents groupes ont été respectés, même si parfois le parcours a permis d'heureuses marches de concert. Marcheuses et marcheurs ont été enthousiasmés par les paysages, les sites, les explications historiques, anthropologiques, éthologiques, géographiques et géologiques que plusieurs d'entre nous avaient préparées, et par les chants entonnés par-ci par-là. Nous avons malicieusement glissé force « Nous aurions pu aller là, mais nous manquons de temps... », auxquels ont été répondus nombre de « Mais nous reviendrons ! ». N'était-ce pas le but recherché ?

Merci à Jackie, Josie, Nadine, Claude, Yvon, Jean-Paul, Peio, Jean-Jacques, Jean-Pierre et bien sûr, à notre père tutélaire, Serge Capdessus. Sans vous, rien n'aurait été possible...



**Tout le monde réuni au sommet de l'Okabe**

## Avez-vous besoin de la licence 2 FOPEN 2020-2021 ?

Si vous pratiquez certaines activités du Club Santé Senior MGEN64 (randonnées pédestres, ski, raquettes, gymnastique-activités dansées, Qi Gong, yoga, cyclotourisme, atelier photo, voyages et séjours...) ou une activité nécessitant des sorties, vous devez adhérer à la 2FOPEN, et donc fournir un certificat médical ou un questionnaire de santé.

En application de la loi de santé et du décret N° 2016-1157, le **certificat médical délivré par le médecin est valable pour une durée de 3 ans** sauf pour certains sports dits 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...).

- **Si vous avez été licencié 2FOPEN en 2019-2020 et que vous voulez adhérer en 2020-2021**
  - **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 de santé
    - + Si au QS-SPORT (**Q**uestionnaire **S**anté -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 de santé (AS) signée (à détacher, en bas du QS-sport).**

- **Remarque** : celles et ceux qui n'ont pas fourni un certificat médical depuis septembre 2017 vous devrez obligatoirement rendre un CM en septembre 2020.
- **Si vous n'avez pas été licencié 2 FOPEN en 2019-2020 et que vous voulez adhérer en 2020-2021** vous devez fournir le certificat médical



## 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.

Maison des sports de Touraine, rue de l'Aviation 37210 Parçay-Meslay.

La déclaration devra préciser :

- Les coordonnées de la structure affiliée : comité départemental 2FOPEN64 et le numéro de sociétaire de 2F Open (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 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 (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.

## Equipement 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*

