

Novembre 2020

Informations et réunions



- 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 *sur le site* ou à votre disposition lors de la permanence).

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 27 novembre 2020 de 16h à 17h30**

Activités du Club

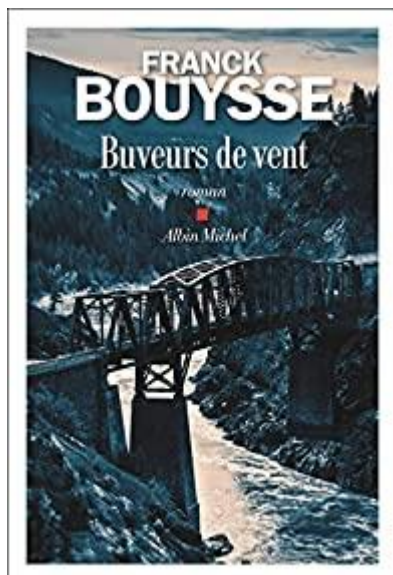
Activités 2020-2021

Tous les ateliers ont repris début octobre sauf la gym

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	9 h – 10h30 9h25-10h30 10h30 – 12 h 14h-16h00 14h30-15h45	Gym douce Anglais Espagnol A Tertulia Yoga	Centre sportif Haitz Péan Anglet 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 Haitz Péan Anglet	Recherche animatrice Bénichou Francette Gabastou Jean Marie Costa Urania Oyhamberry Muriel
Mercredi	9h30– 11h 11h – 12h 14h30-17h 14h30-17h 14h00-15h30 17h -18h30	Anglais avancé Créneau libre Tricot (bimensuel) 4 et 25 novembre Autour d'un livre 18 novembre 2020 Qi- Gong Créneau libre	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 Haitz Péan Anglet	Marty Catherine Talou Anne Marie et Naranjo Chantal Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	9h -10h30 10h30-12h 13h30-17h30	Espagnol B Gr 1 Espagnol B Gr 2 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	Créneau libre Anglais Atelier photo 6/13/20 novembre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette Suhubiette Jean Marie Christiane Moussu
Samedi	Journée	Créneau libre		

- Atelier Gym Nous sommes à la recherche d'un animateur pour cette activité (toute proposition sera la bienvenue)
- Atelier Espagnol (F.Ruiz) se déroule en deux groupes 9h-10h30 et 10h30-12h

Autour d'un livre



Mercredi 18 novembre 2020

14h30 – 17h00

Buveurs de vent

Franck BOUYSSÉ

Atelier photo

- **L'atelier photo** vendredi 6 -13 (spécial 14h -18 h en 2 groupes) et 20 novembre (accueil dès 13h45). Jean Marie Suhubiette coanime cette activité avec Christiane Moussu.

Programme

- Exploitation de sortie
- La lumière comme sujet
- Préparation des "Expressions couleur"
- Bilan des Épreuves photographiques 2020

Le blog photo « ateliercllic64 » 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 jusqu'à fin 2020. Mais les « tricoteuses » peuvent venir officier le mercredi 4 et 25 novembre.

Cyclotourisme : se renseigner auprès de Jean Istèque.

Comité d'animation : vendredi 20 novembre 2020 à 18 heures

Mise sous enveloppe : vendredi 27 novembre 2020

Comité de gestion : a eu lieu le 23 octobre

Les randonnées du lundi

Lundi 2 novembre 2020

PENAS D'ICHUSI

Proposée par J. DOUTOUMA – JP MIDY

Durée : 5h – Dénivelée : 400 m – Niveau : Moyen

Descriptif : Départ du col des Veaux par une piste vers les sentiers pour contourner le pic d'Iguzki et arriver au col de Mehatche – Emprunter le GR10 vers le col d'Artzatey puis le col d'Espalza (676m) avec une très belle vue sur les Penas d'Ichusi Descente vers Pagamendi et Irazelaiko Borda (620m) pour revenir au point de départ.

RV : 9h30 à Itxassou au parking Ateka Sanoki (passer devant le fronton et le restaurant Bonnet) pour regroupement direction le col des veaux.

Lundi 9 novembre 2020

OTSO ERREKA

Proposée par T.T. BONTEMPS – J. DOUTOUMA

Durée : 4h30 - Dénivelé total : 220 m - Niveau : facile

Descriptif : : parcours en boucle pour découvrir un panorama typique du pays d'Arbéroue. Départ d'Isturitz sur la D156, vers la bergerie d'Oyenburua, puis descente jusqu'au ruisseau Otso Erreka pour remonter vers le plateau. Retour par Atxola vers Isturitz.

RV 9h 30 au parking derrière l'église d'Isturits (route d'Orègue).

Lundi 16 novembre 2020

GARALDA

Proposée par F&JP SUPERA

Durée : 4 h 30- Dénivelée : 500 m – Distance : 11 km - Niveau moyen

Descriptif : : Départ St Esteben, Aintzia, Salaberria, Ameztoia , sommet du Garalda Retour par Fermineneko borda, Paraxuutegiko borda route goudronnée jusqu'à Aintzia et retour même chemin que l'aller.

RV 9h30 au trinquet de St Esteben (bord de route).

Lundi 23 novembre 2020

**SAINT SAUVEUR (900 m – route d'Iraty
depuis LE COL DE LAHARRAKIA (512 m))**

Proposée par P JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée : 6 h maxi - Dénivelé total : 600 m ou 450 m - Niveau : moyen

Descriptif : Col de Laharrakia (512 m) > Col de Haltza-route Iraty (782) > Piton de St Sauveur (932 - qu'on peut contourner) > Chapelle St Sauveur (900 – pique-nique) > Retour par flanc NE dans le bois > Col de HarritzKurutze (784) > Col de Haltza > Hauteurs N/NO (823 – 821 – 725) pour les volontaires > Col de Laharrakia.

RV 9h30 Lecumberry au fronton - Deux groupes possibles dans certaines portions du parcours.

Lundi 30 novembre 2020

LA RHUNE

Proposée par J. PEIGNEGUY – C. LACRABERE

Durée : 5 h - Dénivelée : 870 m – Distance : 10.7 km - Niveau moyen + pour la dernière heure

Descriptif : : Départ Ascaïn (Alt 144m). La dernière partie est assez rude avec un bon dénivelé sur un chemin très rocailleux.

RV 9h30 Ascaïn se garer au parking des carrières.



Les randonnées du jeudi

Jeudi 5 novembre 2020

LES VIGNOBLES D'IROULEGUY

Proposée par J. TILLOUS BORDE – J. DOUTOUMA

Durée : 3 h - Distance : 6 km – Dénivelée : 230 m - Niveau : facile

Descriptif : De Saint Etienne de Baigorry à Irouleguy- Passage par le quartier Borciriet, montée vers le mont Occostey puis descente jusqu'à Irouleguy. Très beau panorama des vignobles en terrasses entourées des montagnes Oylanrandoy, Munhoa, Auza, Iparla. Visite d'Irouleguy.

Prévoir le pique-nique.

RV 10 h à Saint Etienne de Baigorry au parking du trinquet, à côté de la piscine et du stade.

Jeudi 12 novembre 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 Baigura, 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 19 novembre 2020

AUTOUR DE LA RHUNE

Proposée par JL DARBUS

Descriptif : Petite boucle depuis les carrières jusqu'au Miramar et retour par un autre chemin.

RV 10 h aux carrières d'Ascain

Jeudi 26 novembre 2020

CHEMIN DU LITTORAL ACOTZ-SAINT JEAN

Proposée par J. LAYUS – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - Dénivelée : faible - Distance : 11 km - Niveau : facile

Descriptif : Départ de la plage Maiarko – on longe le littoral par les plages de Lafitenia et d'Erromardie jusqu'à la colline Sainte Barbe à Saint Jean de Luz- Prévoir le pique-nique - retour par le même chemin.

RV 10h Parking de la plage Maiarko. Sur la route N10 après Guethary direction Saint Jean de Luz tourner à Droite ACOTZ. A droite Chemin de Marimiquéléria sur 100 m. A droite Chemin Duhartia sur 1,0 km. A gauche Route des Plages sur 300 m. A droite Chemin d'Aguerria puis se garer.

La recette de Geneviève

Gratin de panais et pommes de terre.

Recette pour 4 personnes :

1 Ingrédients : 500 g de panais ; 2 pommes de terre moyennes (300 g) ; 1 gousse d'ail ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 15 cl de crème fleurette à 15 % ; 50 g de parmesan en copeaux ou râpé ; 40 g de chapelure ; sel et poivre.

2 Opérations :

- Éplucher et laver les panais et les pommes de terre. Réserver dans l'eau froide.
- Émincer ces légumes en rondelles.
- Cuire séparément à l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égoutter.
- Éplucher la gousse d'ail et l'écraser finement.
- Préchauffer le four à 180 °C.
- Huiler un plat à gratin, y ranger les rondelles de légumes à plat en les alternant les unes à côté des autres.
- Parsemer la surface avec l'ail écrasé.
- Couvrir de crème, saler et poivrer.
- Répartir le parmesan et la chapelure.
- Cuire pendant 40 minutes.



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 4m² 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 Haïtz 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.

