

Juin 2022

Consignes et Informations

Tout courrier adressé au Club Santé Senior MGEN64 envoyé par voie postale ou déposé à la MGEN doit porter sur l'enveloppe la mention « PERSONNEL et CONFIDENTIEL ».

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

Les actifs mutualistes MGEN ou non, les retraités parrainés (cooptation à partir de septembre 2021) peuvent pratiquer uniquement les activités physiques proposées par la 2FOPEN en prenant la licence au tarif de 39 euros ou de 50 euros avec IDC renforcée (IA sport).

Futurs retraités : une intervention avec la Mutualité Française se déroulera le 15 juin après midi. Une de nos adhérentes y participera et témoignera du passage de la vie active à la retraite et présentera notre Club.



REPAS DU CLUB SANTE SENIOR MGEN64

JEUDI 9 JUIN 2022 à 13 h

à HORDAGO OSTATUA COL DE LIZARRIETA SARE

ACTIVITES 2021 - 2022

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Le Cleach Francine
	14h30-17h	Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
Mardi	9 h – 10h30	Anglais	Ce groupe fusionne avec celui du vendredi.	Benichou Francette
	10h30 – 12h	Espagnol A	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie
	14h-16h00	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Costa Urania
Mercredi	9h30– 11h	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine
	14h 30-17h	Tricot (bimensuel) 8 et 22 juin	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
	14h30 -17 h	Autour d'un livre 15 juin	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
Jeudi	10h -11h30	Espagnol	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand
	13h30-17h30	Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Larre Christian
Vendredi	10h –11h 30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette

Les grilles métalliques doivent être obligatoirement refermées en quittant le local. Pensez à la sécurité du lieu et des biens. Ne pas mettre de chaises sous le rideau métallique.

VIE DU CLUB



Atelier lecture :

Mercredi 15 juin à 14 h 30

Là où chantent les écrevisses

Délia OWENS

Atelier informatique : Une animatrice le prendra en charge dès septembre.

Atelier tricot : celles et ceux qui veulent tricoter peuvent venir au local y exercer leur talent. Il y a dans une des armoires de la laine, des aiguilles et des catalogues à disposition. Les créations sont envoyées à l'association « Atout cœur » qui les redistribuent dans des maternités.

La recette de Geneviève



Salade Terre-Mer à la poire

Recette pour 4 personnes :

1 **Ingrédients** : 4 tranches fines de jambon de Bayonne sec, 4 tranches de saumon fumé, 2 poires, comice ou autres ; 1 barquette de salade mesclun, 1/4 de baguette de pain, 4 cuillères à soupe de jus de citron vert, 2 cuillères à café de miel liquide ; 1 cuillère à café de moutarde ancienne ; 1 cuillère à café de curry, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre.

2 **Opérations** :

- Préchauffer le four à 180 °C
- **Préparation des rondelles** : couper la baguette en fines rondelles, les enduire d'huile d'olive sur les 2 faces.
- Déposer les rondelles sur 1 plaque recouverte de papier cuisson ; les faire dorer sur chaque côté. Réserver.
- Nettoyer la salade mesclun. Réserver.
- **Sauce** : préparer une sauce en fouettant la moutarde, le sel, le curry, le miel et 2 cuillères de jus de citron ; terminer en intégrant l'huile restante.
- Émincez le jambon et le saumon en lanières. Réserver.
- Peler et épépiner les poires. Les tailler en lamelles très fines et les citronner avec les 2 cuillères de jus de citron.
- **Dressage** : Dresser dans le fond de l'assiette un peu de mesclun. Répartir le jambon et le saumon dans chaque assiette en façonnant des petites rosettes, compléter avec les poires.
- Arroser avec la sauce moutarde ; et parsemer avec les rondelles de pain.
- Servir sans attendre.



JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Mardi	14h30-15h45	Yoga	Centre sportif Haitz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Haitz Péan Anglet	Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	13h 15-18h	Atelier photo 3, 17 et 22 juin	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Comité d'animation : le vendredi 2 septembre à 10 heures

Atelier photo



- **Vendredi 3, 17 et 22 juin 13h30-17h30**

Le blog photo « atelierclic64 » sur le site clubmgen64.fr

Sortie de l'Atelier photo à La Bastide Clairence Vendredi 20 mai 2022

Pas de grosse chaleur, ni de pluie ce vendredi, les membres de l'Atelier photo se sont déplacés à La Bastide Clairence pour découvrir ce village au travers de la photo.

Nous avons cherché à montrer comment la mise en valeur de son plan architectural, de ses bâtiments et leurs jardins, ont contribué à l'obtention du label « Plus beaux villages de France ».

Notre déambulation nous a menés par la rue principale jusqu'à l'église flanquée de ses deux cloîtres latéraux, puis jusqu'aux cimetières chrétien et israélite. Nous avons continué vers la chapelle Clairence, les arcades et enfin le lavoir

Côté technique, nous avons eu à « jouer » avec la profondeur de champ.

Christiane et Jean-Marie nous en ont précisé toutes les règles, mais voilà, les réglages ne sont pas toujours évidents à appliquer.

Rien de plus facile que d'avoir une image floue, cela se complique lorsque le premier plan doit être flou, et l'arrière plan net ou inversement.



Les tâtonnements, les essais nombreux, pour tenter de contrôler le flou et le net sur une photo ont fait de cette séquence, un moment de pratique intense et riche. La séance s'est terminée par un goûter en plein air unanimement apprécié.

MH. LASALA 21/05/2022

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia
Les randonnées du lundi



Lundi 6 juin 2022



Lundi 13 juin 2022

LIZARTZU (793 m) depuis le col d'Otxondo

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée : 5 h 30 - **Dénivelée :** 430 m – **Niveau :** Moyen

Descriptif : Départ Col de Urrizti – panneau Enekonoko Borda (605) , route des Gorra > Montée NE vers une cahutte puis piste de gauche vers Kaskolarrutu et Mehatzetako Bizkarra (730) > Antsestegiko Lepoa (710) > Antsestegi (Ouest – 808) > Antsestegi (Est – Buzon Lizartzu ou Antsestegi? 800 – sculpture métal) > Burdiako Lepoa (670) > Mailarreta (695) > Col au-dessus de Lizartzuko Borda (670) --- piquenique commun avec les « grimpeurs » du Lizartzu (793) > Piste large pour Burdiako Lepoa > Antsestegiko Lepoa , en passant sous Antsestegi (Ouest) > Larraka Gaina > Col de Urrizti .

RV : 9 h 30 au parking après le col d'Otxondo (à droite)

Lundi 20 juin 2022

BAIGURA depuis la base de loisirs

Proposée par C. Darcel – J. Doutouma - Fédé

Durée : 5h30 – **Dénivelé :** 650 m - **Distance :** 12 km

Descriptif : Au départ de la Base de Loisirs (302m) (route de Hélette à Louhossoa) : montée plein Sud jusqu'à une bergerie (500m) puis sentier "découverte" jusqu'au col (604m). Traversée à flanc Est jusqu'au point 643m. Passage en crête au-dessus du flanc sud (Kurutzejo Pareta) jusqu'à l'Erregelu (836m) puis accès rapide au sommet du Baigura (892m). Retour par le sentier du "Petit train" avec possibilité de couper à travers la prairie.

RV : 9h30 Parking sur la D119 en face de la Base de loisirs

Lundi 27 juin 2022

ALTXANGA

Proposée par F&JP SUPERA – J. DOUTOUMA – N&JJ. AMBIELLE

Durée : 5 h – **Dénivelé :** 496 m - **Niveau :** Moyen – **Durée :** 5h

Descriptif : depuis Sare montée jusqu'au col des trois fontaines 543m vers l'Altxanga

RV à 9h30 Parking de la piscine de Sare

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :

prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

Les randonnées du jeudi



Jeudi 2 juin 2022

AU DESSUS D'AINHOA

Proposée par J. DOUTOUMA

Durée : 4 h – **Distance :** 9,5 km - **Niveau :** Moyen – **Dénivelée :** 210 m

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 remontée jusqu'à Mentaberria puis Ainhua. Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 au Col de Pinodiéta sur la D20 entre Espelette et Ainhua

Jeudi 9 juin 2022

Tour de l'IBANTELLI depuis XABALO (randonnée apéritive optionnelle du repas du Club)

Proposée par J. DOUTOUMA

Durée : 4 h – **Niveau :** Moyen – **Dénivelée :** 300m – **Distance :** 8 km

Descriptif : on monte par un chemin ombragé et large piste jusqu'au col de Lizarieta - Ne pas prévoir de pique nique - Repas à Hordago – Après le repas descente par le sentier du flanc Est de l'Ibantelli jusqu'aux voitures.

RV : 9h30 à l'aire de Xabalo à gauche en montant vers le col de Lizarieta à 6 km de Sare.

Jeudi 16 juin 2022

Sentiers landais - ONDRES

Proposée par D&JC ERDOCIO – J. FRANCOIS

Distance : 7 km - durée : 3 h – Niveau : très facile

Descriptif : parcours agréable sous les pins et en bord de mer. Pique-nique.
Café/chocolat/thé/boissons fraîches.

RV : 9h45 avenue de la plage à Ondres, au n° 1684 (au rond-point)

Jeudi 23 juin 2022

De la plaine d'Ansot à VILLEFRANQUE

Proposée par AM. BONNEGAIGT – J. DOUTOUMA

Distance : 11 km - durée : 4 h – Niveau : facile – Dénivelée : 30 m

Descriptif : Départ du pont blanc , la plaine d'Ansot - Parcours en boucle sur des chemin et petite route vers Villefranque - Prévoir le pique -nique

RV : 9h30 au parking la Floride à BAYONNE

Jeudi 30 juin 2022

Sentier de la découverte du MENDICOURRE

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

Distance : 8 km - durée : 4 h – Niveau : facile – Dénivelée : 240 m

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 : 9h30 au parking de la base de loisirs du Baigura



INFORMATIONS DE 2FOPEN

Odyssée fête ses 20 ans



Ce dimanche 15 mai, nous étions plus de **2 800 participant.e.s** à nous mobiliser pour courir ou marcher ensemble en faveur de la lutte contre le cancer du sein dont 22 de la MGEN (actifs et retraités).

C'est ensemble, Esplanade Roland Barthes ou à distance grâce à ceux qui se sont connectés sur l'application Odyssée, que nous avons fièrement porté cette couleur afin de contribuer au rayonnement de la vague rose dans le Pays Basque et partout en France.

Bravo : ensemble, nous avons parcouru un total de **17 000 km**.

Grâce à cette mobilisation Odyssée a pu collecter **24 500 euros** dont **20 500 €** qui seront reversés à la [Ligue contre le cancer des Pyrénées-Atlantiques](#) et **4 000 €** à l'association coup de coeur Odyssée Bayonne 2022 : [Les Battements d'Elles](#).

Petit conseil pratique : Profitez d'une visite chez votre médecin pour faire signer le certificat médical 2022/2023 (il n'y a pas de date). Vous trouverez ce document sur le site en cliquant [ici](#). N'attendez pas septembre qu'il paraisse dans le bulletin.

Séjours proposés par Serge Capdessus 2FOPEN65 : tous les détails (dates, prix, conditions, difficultés, encadrement, etc.) sont ou seront disponibles sur les pages de son blog cols-et-pics.over-blog.com.

Séjours 2FOPEN National : vous pouvez prendre connaissance des séjours organisés par le national en cliquant [ici](#).

Semaine fédérale de la randonnée du 4 au 10 septembre : nous recherchons des bénévoles pour encadrer ces randonnées comme nous l'avons fait en 2020. Des reconnaissances seront organisées d'ici là (Altxanga, Tour de l'Ibantelli depuis Xabalo) cités plus haut, en font partie). Contactez nous sur 2fopencd64@2fopen.com

Naturellement, les adhérents de notre comité départemental sont conviés à participer à toutes les sorties.



RANDONNÉE PÉDESTRE 3E SEMAINE FÉDÉRALE AU PAYS BASQUE

Sare (Pyrénées Atlantiques)

DIMANCHE 04 À DIMANCHE 11 SEPTEMBRE 2022

Inscriptions avant le 3 juillet 2022
25 places maximum



PROGRAMME

Ce programme est indicatif. Il est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météorologiques ou autres aléas. Les durées de marche indiquées sont approximatives et peuvent varier selon le groupe et les arrêts souhaités (photos, visites, etc.).

Trois randonnées différentes tous les jours.

Groupe A - Randonnée sportive ≈ 800 m de dénivelé. Pour ce groupe, l'heure et lieu de rendez-vous sera communiqué chaque jour = niveau sportif

Groupe B - Randonnée aimable ≈ 600 m de dénivelé = niveau moyen

Groupe C - Randonnée douce ≈ 400 m de dénivelé = niveau facile

Durée de marche, distance parcourue et dénivelés précisés pour chacun des groupes et chaque jour.

Jour 1 – Dimanche 4 septembre 2022

A partir de 17h, installation à l'hébergement VVF.

A 18h, rassemblement du groupe et présentation du séjour.

Jour 2 – Lundi 5 septembre 2022

LA RHUNE

Groupe A : Ascension du sommet de la Rhune depuis Sare

Durée 6h – Distance : 12 km – Dénivelé : 950 m

Du village de Sare, 60 m d'altitude, nous empruntons le sentier du GR 10, net et balisé. Nous arrivons en fin de matinée au col des Trois Fontaines. Là, nous abandonnons le GR 10 et montons au sommet en suivant un sentier un peu raide. Sommet de la Rhune, 900 m d'altitude. Descente par le même itinéraire.

Groupe B : Altxanga

Durée : 5h – Distance : 10,7 km – Dénivelé : 496 m

Depuis le parking Sare, montée jusqu'au col des trois fontaines 543 m vers l'Altanga

RV à 9h30 Parking de la piscine de Sare.

Groupe C : Sentier des cochons

Durée 4h – Distance : 8 km – Dénivelé : 300 m

De larges chemins - de beaux panoramas

RV à 9h30 à Ascaïn parking Tartia derrière l'église.

Jour 3 - Mardi 6 septembre 2022

AUTOUR DU COL DE LIZARRIETA

Groupe A : Ascension du sommet de l'Ibantelli 698 m en traversée

Durée : 5h30 – Distance : 16 km aller/retour – Dénivelé : 700 m

Nous laissons nos voitures à l'aire de pique-nique, altitude 105 m, sur la RD 306. Nous prenons un sentier balisé qui monte dans la forêt. Nous trouvons pendant quelques centaines de mètres une petite route et nous empruntons un sentier magnifique qui monte à flanc jusqu'au col routier de Lizarieta 441 m d'altitude. Du col, par une piste facile, nous montons au col Lepaundi 601 m, puis au sommet de l'Ibantelli 698 m. Nous redescendons sur le col puis basculons versant Nord pour une belle descente jusqu'à la voiture.

Groupe B : Zentinel depuis le Col de Lizarieta

Durée : 5h – Distance : 13 km – Dénivelé : 460 m

Depuis le parking piste des palombières d'Étxalar – Bornes frontière R46 puis R50 Direction Uategieta Chemin archéologique - Sommet Zentinel - Retour par le Col des 3 bornes puis le sentier des palombières

RV à 9h30 au col de Lizarieta (Grand parking) par la RD 306 depuis Sare.

Groupe C : Tour de l'Ibantelli depuis Xabalo

Durée : 4h – Distance : 8 km – Dénivelé : 300 m

On monte par un chemin ombragé et large piste au col de Lizarieta puis on redescend ensuite par le sentier du flanc Est de l'Ibantelli jusqu'aux voitures. RV à 9h30 à l'aire de Xabalo en montant vers le col de Lizarieta à ≈ 6 km de Sare.

Jour 4 - Mercredi 7 septembre 2022

AUTOUR DU VILLAGE D'AINHOA

Groupe A : Ascension de la crête Errebi Soporro

Durée : 5h – Distance : 20 km aller/retour – Dénivelé : 800 m

Nous partons du village d'Ainhoa et en suivant petites routes et pistes, nous arrivons au calvaire d'Arantzako kapera 332 m d'altitude. De ce point nous montons franchement au sommet de l'Ereby 583 m. Nous descendons ensuite jusqu'au col des Trois Croix 512 m. Nous continuons sur le fil de la crête herbeuse pour gravir le Soporro 616 m. Nous descendons ensuite sur Gainekoborda et suivons le GR jusqu'à Zuharretako lepoa 566 m. Nous effectuons le retour par le même itinéraire.

Groupe B : Randonnée Erramunteborda

Durée : 4h30 – Distance : 16 km aller/retour – Dénivelé 550 m

Nous partons du village d'Ainhoa et nous arrivons au calvaire d'Arantzako kapera 332 m d'altitude. Nous montons sur les flancs de l'Errebi jusqu'à 390 m et prenons alors un sentier sur notre droite qui suit les courbes de niveau. Nous arrivons à Erramunteborda et redescendons à Ainhoa en faisant une large boucle vers le sud.

RV 9h30 à Ainhoa.

Groupe C : au dessus d'Ainhoa

Durée : 5h – Distance : 14,5 km – Dénivelé : 472 m

Depuis le Col de Pinodieta, traversée de la RD 20 et montée pendant 1,3 km - chemin panoramique vers Ziburukoborda - Descente vers la RD 305, traversée de la route et d'un ruisseau (prévoir les palmes!) puis remontée jusqu'à Mentaberria puis Ainhoa (pique-nique) - Retour par le Chemin de la chapelle des aubépines par Harotxaren Borda pour le retour au parking.

RV à 9h30 au Col de Pinodieta à gauche sur la RD20 entre Espelette et Ainhoa.

Jour 5 - Jeudi 08 septembre 2022

AUTOUR DE DANCHARIA (ESPAGNE)

Groupe A : Ascension du Gorospil depuis Dantxaria

Durée : 6h – Distance : 16 km aller/retour – Dénivelé : 520 m

Nous laissons nos voitures à Dancharia 70 m d'altitude et prenons une petite route puis une piste qui montent doucement. Nous dépassons prudemment la ferme Artozen et prenons alors un sentier balisé qui sort doucement de la forêt. Nous atteignons la crête Haizagerri dont nous suivons simplement le fil. Nous passons au col des Jons avec une stèle en l'honneur de résistants et empruntons que le point culminant du Gorospil 691 m d'altitude. Redescende par le même itinéraire.

Groupe B : Sommet de l'Alkuruntz depuis le col d'Otsondo

Durée : 5h – Distance : 8 km AR – Dénivelé : 500 m

Depuis le col d'Otsondo, 551 m d'altitude, nous suivons facilement la route jusqu'au col de Atzolako 564 m et montons sur l'énorme sommet de l'Alkuruntz en gravissant de belles pentes herbeuses régulières et sans danger. Au sommet 933 m les vues sont immenses et dans toutes les directions. Nous descendons par le même itinéraire.

Groupe C : L'Askar depuis Urdax près de Dantxaria

Durée : 4 h – Distance : 8,8 km – Dénivelé : 350 m

Nous laissons nos voitures au parking d'Urdax, au centre de ce petit village espagnol proche de Dantxaria. Nous prenons alors de l'altitude par une petite route puis un sentier qui remonte progressivement en dépassant de très belles maisons. Nous atteignons le plateau herbeux dominé par l'Askar. Nous descendrons par Axularen Txokoa puis revenir sur Urdax.

Jour 6 – Vendredi 09 septembre 2022

A PARTIR DU COL D'IBARDIN

Groupe A : Crêtes de l'Azkope

Durée : 5h – Distance : 20 km AR – Dénivelé : 550 m

Du col d'Ibardin 317 m, nous suivons la crête frontière puis une petite piste forestière qui file plein Ouest jusqu'au col Allokope. Depuis ce col, nous prenons le fil de la crête jusqu'au col Elorripo. Un sentier presque horizontal nous mène au col des Poiriers 316 m. Les vues sur l'océan sont magnifiques. Nous revenons au col d'Ibardin en coupant au pied du Mandale.

Groupe B : Autour du Mandale (573 m) (versant Sud)

Durée : 5h – Distance : 12 km – Dénivelé : 500 m

Descente vers VERA de BIDASSOA et retour par la crête AZKOPE / MANDALE très belles vues vers le Sud et la Côte Atlantique.

RV à 9h30 Venta ELIZALDE au col d'IBARDIN (Point le plus haut à l'ouest).

Groupe C : Sentier des mulets

Durée : 4h – Distance : 11 km – Dénivelé : 300 m

Depuis le parking Retour par Ascension douce jusqu'à Ibardin - grande piste - descente sur le flanc opposé.

RV à 9h45 parking en face de l'ancienne douane d'Ibardin (boulangerie Amatz) sur la route entre Olhette et Urrugne.

Jour 7 – Samedi 10 septembre 2022

AUTOUR DE LA VILLE DE SAINT SEBASTIEN

Le dernier jour, l'itinéraire est commun aux 3 groupes.

Durée : 5h – Distance : 13 km – Dénivelé : 310 m

Depuis la station de Herrera, longer le port de Pasaia, et suivre la promenade côtière bétonnée vers la mer. Montée par un escalier (GR 121) puis sentier en corniche. Descente sur San Sebastian. Après le pique-nique, possibilité de prendre un « chocolate con churros » (ou autre) dans la partie vieja de San Sebastian. Direction la station Amara Donastia pour reprendre le topo.

RV à 9h00 à la gare du topo Ficoba Irun. Prévoir pour le topo AR 5,50 € en monnaie - Se garer au parking derrière Ficoba à Irun.

Le soir : Apéritif de fin de séjour.

Jour 8 – Dimanche 11 septembre 2022

DÉPART

Libération des chambres avant 10h.

