

Septembre 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).

Inscriptions – Réinscription

Permanence au local le **jeudi 1^{er} septembre de 14 h à 16 h, le mardi 20 septembre de 10 h à 12 h, le vendredi 23 septembre de 14 h à 16 h, le mardi 27 septembre de 10 h à 12 h** pour les inscriptions ou réinscriptions. Le dossier d'inscription et le certificat médical se trouvent en fin de bulletin. Possibilité de les remplir sur place. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Les participants au séjour de la presqu'île de Crozon doivent avoir rempli le dossier pour le 2 septembre dernier délai.

Triste été : Beaucoup de nos adhérents traversent la difficile épreuve de la maladie. A tous, nous souhaitons bon courage. Atxik !

Nous avons vu disparaître des amis du Club. Notre tristesse est grande. Nous présentons nos plus sincères condoléances à leur famille et à leur entourage.

- Gaby Conti,
- Christine Etcheto
- Ainsi que de la doyenne de notre Club Raymonde Bassez à 106 ans et demi.

Homage de Jacqueline Oros à Raymonde

J'ai connu Raymonde, au Club des retraités alors qu'elle pratiquait, encore, l'activité de lecture. Elle était déjà âgée.

Nous partagions souvent les mêmes goûts littéraires et les mêmes analyses. Cela créa, entre nous une complicité qui se poursuivait autour de déjeuners ou de goûters. Nous parlions de tout, car elle avait gardé un esprit vif, curieux et ouvert. Dans tous les domaines elle suivait avec intérêt les avancées de la science ou les progrès économiques et sociaux.

Toujours engagée, elle participa, encore, en Mai 2022 au vote Présidentiel

Elle cherchait à partager ses convictions avec ses amis. Elle appréciait en chacun ce qu'elle appelait "l'intelligence du cœur", celle qui donne à l'homme son humanité.

J'ai parcouru quelques-uns de ses carnets noirs, mémoires de ses voyages. Elle parlait avec émotion de ses rencontres, de ses étonnements de ses joies. Elle évoquait des images sensibles révélant ses impressions. Ainsi, elle parlait des lambeaux de brume s'élevant doucement dans un ciel clair et serein, sous un timide soleil matinal et découvrant les deux bouddhas géants, taillés dans la falaise de Bamiyan C'était sa façon d'exprimer ses souvenirs de voyage où tout était odeurs, couleurs et luminosité.

Elle parlait souvent, avec affection et respect de ses parents et de ses grands-parents évoquant avec fierté leur conduite courageuse.

Avec confiance et satisfaction elle constatait que ses enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants portaient haut le flambeau des valeurs familiales et assuraient la continuité des traditions.

Ainsi, elle voyait avec sérénité et sagesse le travail de sa vie accompli.

Sur la photo, prise par ses amis de la chorale, à l'occasion de ses 100 ans, on retrouve une Raymonde rayonnante et apaisée, dans la sagesse de son grand âge,

Elle sourit à ses amis et son regard bleu, parcourt l'assistance. Ses yeux pétillent de joie et de malice.

Ne dit-on pas que les "yeux sont le reflet de l'âme".



Raymonde le lundi 4 juillet 2022

ACTIVITÉS 2022 – 2023

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30 14h30-17h	Anglais Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Reprise le 19 septembre Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Reprise le 5 septembre	Le Cleach Francine
Mardi	10h30 – 12h 14h-16h00	Espagnol A Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet reprise début octobre Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Reprise le 4 octobre	Gabastou Jean Marie Costa Urania
Mercredi	9h30– 11h 14h 30-17h 14h30 -17 h 14 h à 17 h	Anglais avancé Tricot (mensuel) Autour d'un livre Rencontre Photo (mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet reprise le 21 septembre Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet reprise le 19 octobre Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet reprise le 12 octobre Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 1^{er} séance le 5 octobre	Marty Catherine Autogestion Autogestion Jean-Marie Suhubiette
Jeudi	10h -11h30 13h30-17h30	Espagnol Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Reprise le 6 octobre Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand Larre Christian
Vendredi	10h –11h 30 13h30 – 15h30	Anglais Entr'aide informatique PC (mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Reprise le 7 octobre Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 1ere séance le 14 octobre	Bénichou Francette Irène Darcel JJ Ambielle

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 12 octobre
à 14 h 30

Présentation des lectures de l'été

Entr'aide informatique basique et non professionnelle : Elle commencera le vendredi 14 octobre avec 2 animateurs. Pour éviter la dispersion merci de nous indiquer les problèmes que vous rencontrez par le biais de la messagerie clubmgen64@laposte.net. Environnement Windows uniquement.

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 redistribue dans des maternités.

Nouvelle activité « Rencontres photo ».

Cette nouvelle activité du Club Santé Senior MGEN 64 s'adresse aux photographes débutant(e)s, sans connaissances techniques fondamentales ainsi qu'aux non-photographes intéressé(e)s par une future pratique photographique.

L'activité est constituée de :

- Lecture de photographies (journaux, revues, visionnage de photos d'amateurs et de professionnels).
- Découverte des principaux genres photographiques et pratique simplifiée.
- Création d'un album commun au fil des « Rencontres photo ».
- Recherches sur les « Grand(e)s photographes ».
- Connaissances élémentaires sur les appareils photo numériques.
- Initiation aux techniques fondamentales de la prise de vue.

Les rencontres ont lieu au local du Club, le mercredi après-midi, de 14 à 17 h, une fois par mois.

5 participants minimum. Première séance le mercredi 5 octobre 2022.

Présentation de l'activité et informations pratiques au local le mercredi 7 septembre 2022 à 14 h, ou le mercredi 28 septembre à 14 h avant l'inscription obligatoire. Venir avec votre appareil photo si vous en utilisez un.

L'Animateur : Jean Marie SUHUBIETTE





Journée d'information pour les futurs retraités

La Mutualité française de Nouvelle-Aquitaine a organisé à Bayonne le mercredi 15 juin à l'hôtel Loreak (grand Basque) une rencontre informative pour les futurs retraités mutualistes, sous la direction de Madame Anaïs TROTTIN.

Invités présents : 5 participantes, dont 2 jeunes retraitées (décembre 2021 et janvier 2022) ; et 3 futures retraitées. Les mutuelles représentées : 2 MGEN ; 2 Ociane ; 1 Mutami.

1. Découpage de la journée en 3 parties :

9 h à 12 h	rencontre avec un psychologue.
13 h 30 à 15 h	rencontre avec une sophrologue.
15 h à 16 h 30	témoignage d'une retraitée mutualiste MGEN.

2. Déroulé de mon intervention :

Après m'être présentée, j'ai expliqué mon ressenti face au début de ma retraite ; mon arrivée au club des retraités MGEN et mon inscription à la suite d'informations données par les responsables du club.

Mon souhait de participer à des activités en groupe, à savoir les randonnées 2 fois par semaine.

Les nombreux liens tissés, de belles rencontres humaines, des connaissances dans des domaines mal maîtrisés jusqu'alors.

La formation d'animateur de rando pour encadrer les membres du club par 2FOPEN.

L'envie de faire partager mes compétences en lien avec mon ex-métier, d'où la réalisation et la publication d'une fiche recette mensuelle sur le bulletin du club santé senior.

La présentation de notre club santé senior, avec le support du bulletin mensuel de juin, qui a été distribué et largement commenté.

Le rôle de la 2FOPEN dans toutes les spécialités nécessitant des activités physiques et extérieures.

L'existence de notre site tenu, lui aussi comme toutes les autres activités, par un bénévole.

3. En conclusion, l'ensemble des participantes a été à l'écoute et a montré de l'intérêt. Certaines ne sont pas prêtes dans l'immédiat à intégrer un groupe.

Geneviève BRIVET.



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com





Nous avons à nouveau négocié une convention avec Atlantal et Thalmar. Il faut demander à Josie votre attestation d'inscription pour bénéficier d'une remise

Repas du Club MGEN / 2FOPEN

Le jeudi 9 juin, c'est sous un soleil éclatant que de nombreux membres du club, marcheurs ou non, se sont retrouvés au col de Lizarieta, au-dessus de grottes de Sare. Chapeaux, éventails et parasols étaient de la partie !

Nous avions prévu une marche matinale autour de l'Ibantelli pour nous mettre en appétit, mais les prévisions météo, qui se sont finalement révélées un peu trop pessimistes, nous avaient contraints de l'annuler !

Ce fut donc un repas très agréable dans un site privilégié, très apprécié des chasseurs de palombes. L'occasion de renouer avec notre traditionnel moment de convivialité annuel que les événements sanitaires nous avaient presque fait oublier



La recette de Geneviève



Pain de courgettes au fromage frais

Recette pour 4 personnes

1 Ingrédients :

3 courgettes moyennes (680 g) ; jus d'un demi-citron ; 1 gousse d'ail ; ½ bouquet de basilic (40 g) ; 6 œufs moyens ; 120 g de fromage la brousse ; 60 g de farine ; 1 sachet de levure ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 40 g de pignons ; sel et poivre.

2 Opérations :

- ✓ Laver le basilic, le sécher et le hacher grossièrement.
- ✓ Laver les courgettes, couper les extrémités et les râper.
- ✓ Éplucher l'ail et le hacher.
- ✓ Faire dorer ses courgettes à feu vif dans 1 poêle avec 2 cuillères d'huile d'olive et l'ail. Saler et poivrer. Réserver.
- ✓ Hacher les pignons.
- ✓ Préchauffer le four à thermostat à 180 °C.
- ✓ Mélanger la farine tamisée avec la levure, faire un puits.
- ✓ Y incorporer les œufs, les 2 cuillères d'huile d'olive, le jus de citron et la brousse.
- ✓ Ajouter le basilic, les pignons et les courgettes. Bien mélanger.
- ✓ Huiler 1 moule rond, diamètre 22 cm et y verser la préparation.
- ✓ Cuire 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit blond doré.

3 Service :

- Chaud en garniture
- Froid en entrée.



ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN
2022/2023

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 <i>Reprise le 4 octobre</i>	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Haitz Péan Anglet <i>Reprise le 5 octobre</i>	Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	13h 15-18h	Atelier photo Groupe complet	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <i>Reprise le 30 septembre</i>	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Comité d'animation : le vendredi 23 septembre à 16 heures

Atelier photo

- **Vendredi 30 septembre 2022 13h30-17h30**

Le blog photo « ateliercllic64 » sur le site clubmgen64.fr

Sortie des photographes de l'Atelier photo à Fontarrabie (Espagne) 22 juin 2022

Pas d'orages, pas d'averses, et un soleil très doux pour cette dernière journée de la session 2021- 2022. La météo était avec nous.

En cette fin de matinée nous avons fait des photos préparant les travaux de la rentrée - des ombres - des lumières - des rues !

Même revisité maintes fois, l'attrait du Centre historique de Fontarrabie ne faiblit pas. Et surtout, nous avons partagé un très bon déjeuner au Batzoki en se promettant d'être présents en septembre à l'Atelier photo.

Jacqueline DARBUS



Photo Claude Leconte

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

Les randonnées du lundi



RANDONNÉE PEDESTRE **3E SEMAINE FEDERALE AU PAYS BASQUE**

Sare (Pyrénées Atlantiques)

DIMANCHE 04 À DIMANCHE 11 SEPTEMBRE 2022

Inscriptions avant le 3 juillet 2022
25 places maximum



Durant la semaine fédérale vous pouvez venir rejoindre les différents groupes comme indiqué ci-dessous. Merci de prévenir les accompagnateurs de votre venue suivant les groupes.

SARE (64) - 3ème SEJOUR FEDERAL 2FOPEN – du 04 au 10 SEPTEMBRE 2022

Trois randonnées différentes tous les jours.

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

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

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

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

Lundi 5 septembre Jour 1. LA RHUNE

A - Ascension du sommet de la Rhune depuis Sare

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

Du village de Sare, 60 m d'altitude, nous empruntons le sentier du GR10, net et balisé. Nous arrivons en fin de matinée au col des Trois Fontaines. Là nous abandonnons le gr10 et montons au sommet en suivant un sentier un peu raide.

Sommet de la Rhune, 900 m d'altitude. Descente par le même itinéraire.

B - ALTXANGA **Jean Pierre + Raymond et Christian**

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

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

RV à 9h30 Parking de la piscine de Sare.

C - Sentier des cochons **Jean Paul + Fédé**

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

Descriptif de larges chemins - de beaux panoramas

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

Mardi 6 septembre 2022 Jour 2. AUTOUR DU COL DE LIZARRIETA

A - Ascension du sommet de l'Ibantelli 698m en traversée.

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

Nous laissons nos voitures à l'aire de pique-nique, altitude 105 mètres, 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 Lizarrieta 441 mètres 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.

B - ZENTINELA depuis le COL DE LIZARRIETA **Jean Paul et Nadine**

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

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

RV à 9h30 au col de Lizarrieta (Grand parking) par la D306 depuis Sare

C - Tour de l'IBANTELLI depuis Xabalo **Christian et Jean Jacques et Claude**

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

On monte par un chemin ombragé et large piste au col de Lizarrieta 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 Lizarrieta à ≈ 6 km de Sare

Mercredi 7 septembre 2022 Jour 3. AUTOUR DU VILLAGE D'AINHOA

A - Ascension de la crête Errebi Soporro.

Durée : 5 h – 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 mètres 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.

B - Randonnée Erramunteborda **Jean Pierre Supéra + Raymond**

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

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 Erramuntenborda et redescendons à Ainhoa en faisant une large boucle vers le sud.
RV 9h30 à Ainhoa.

C - AU DESSUS D'AINHOA **Josie + Claude**

Durée : 5 h – Distance : 9km - Dénivelé : 300 m

Depuis le Col de Pinodiéta, traversée de la D20 et montée pendant 1,3 km chemin panoramique vers Ziburukoborda - Descente vers la D305, traversée de la route et d'un ruisseau (prévoir les palmes !) puis remontée jusqu'à Mentaberria puis Ainhoa (pique-nique) Arrêt à Ainhoa

RV à 9h30 au Col de Pinodiéta à gauche sur le D20 entre Espelette et Ainhoa

Jeudi 8 septembre 2022 JOUR 4. AUTOUR DE DANCHARIA (ESPAGNE)

A - Ascension du Gorospil depuis Dantxaria

Durée : 6 h – 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 Haizagerrri dont nous suivons simplement le fil. Nous passons au col des Joncs avec une stèle en l'honneur de résistants et empruntons que le point culminant du Gorospil 691 m d'altitude. Redescente par le même itinéraire.

B - Sommet de l'Alkuruntz depuis le col d'Otxondo. **Claude + Christian**

Durée : 5h – Distance : 8 km AR - Dénivelé : 590m

Depuis le col d'Otxondo, 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.

RV 9h 30 après le col d'Otxondo parking à droite sur la route NA-4453

C - L'Askar depuis Urdax près de Dantxaria **Josie et Nadine**

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.

RV 9h30 à Urdax

Vendredi 9 septembre 2022 Jour 5. A PARTIR DU COL D'IBARDIN

A - Crêtes de l'Azkope.

Durée : 5 h – 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 Allozkope. 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.

B - Autour du MANDALE (573m) (versant Sud) **Jean Pierre + Christian**

Durée : 5 h – Distance : 12 km - Dénivelé : 500m 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).

C - SENTIER DES MULETS **Jacqueline, JL Darbus, Fédé**

Durée : 4 h – 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 9h00 parking en face de l'ancienne douane d'Ibardin (boulangerie Amatxi) sur la route entre Olhette et Urrugne en montant, à Droite sur la route du Col d'Ibardin.

Samedi 10 septembre 2022 Jour 6. AUTOUR DE LA VILLE DE SAINT SEBASTIEN (Josie, Jacky + Claude)

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

Durée : 5 h - 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 (GR121) puis sentier en corniche.

Descente sur San Sebastian. Après le pique-nique, possibilité de prendre un traditionnel « chocolate con churros » (ou autre) dans la « parte-vieja » de San Sebastian.

Direction la station Amara Donastia pour reprendre le topo
RV à 9 h 00 à la gare du topo Ficoba Irun. Prévoir pour le topo AR 5,50 € en monnaie ou CB - Se garer au parking derrière Ficoba à Irun.

Lundi 12 septembre 2022

Séjour à la presqu'île de Crozon Du 11 au 17 septembre 2022

Lundi 19 septembre 2022

COL D'APALOY

Proposée par N&JJ. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 560 m - **Niveau** : Moyen +

Descriptif : : Départ parking de la Mairie - Domaine de Leispars – suivre le parcours balisé 11 de la station de trail – Irube, poursuivre sur le GR 10 jusqu'au col d'Apaloy (712 m) – descente par une piste qui retrouve le parcours 11 jusqu'à la route du col d'Ispeguy.

RV : 9h30 parking derrière la Mairie de Baïgorri

Lundi 26 septembre 2022

BAIGURA depuis la base de loisirs

Proposée par C. Darcel – J. Doutouma - Féfé

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 Baïgura (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

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 22 septembre 2022

Rando Pique-Nique le long de la Bidouze

Proposée par N&JJ. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 3 h - **Dénivelée** : 250 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 7 km

Descriptif : Parcours en montée légère jusqu'à un pont qui traverse la Bidouze. Pour les plus audacieux, possibilité d'aller jusqu'aux sources de la Bidouze. Bonnes chaussures et bâtons recommandés

RV : 9h30 au parking de la maison médicale sur la droite à la sortie de Larceveau direction Mauléon pour regroupement.

13 h Pique-nique chez Eztigar à St Just Ibarre organisé par N et JJ Ambielle et par l'Intermarché de Baigorri (s'inscrire auprès de 2fopencd64@2fopen.com avant le jeudi 15 septembre. Prévoir 12 euros par personne en espèces pour la participation.

Pensez à apporter vos couverts et assiettes. Ceux qui ne veulent pas faire la rando sont les bienvenus à ce pique-nique de rentrée.

Jeudi 29 septembre 2022

Sentier de la découverte du MENDICOURRE

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

Durée : 4 h – **Distance** : 9,5 km - **Niveau** : Moyen – **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 à Louhossoa au parking des écoles pour regroupement.



INFORMATIONS DE 2FOPEN BÉARN

Comme l'an passé, nos amis béarnais nous proposent le Lundi 10 octobre une randonnée commune :

Le refuge des Sarradets (D+ 400 m), la Brèche de Roland (D+ 600 m) et le Taillon (D+900 m ou le casque du Marboré) pour les plus vaillants, qui semblaient trouver le tour des lacs d'Ayous trop facile.

Cela permettrait de constituer 3 groupes, qui s'arrêteraient en fonction de leurs capacités.

Si cette grimpette vous fait envie inscrivez-vous sur la messagerie 2fopencd64@2fopen.com avant le 20 septembre. En effet, afin d'organiser au mieux cette randonnée nous envisageons de réserver un hôtel et un restaurant pour le dimanche soir.

La marche du Festayre



Une petite dizaine de courageux ont participé le mercredi 27 juillet à la marche du Festayre en ouverture des fêtes de Bayonne. Dès 7 h du matin, du phare de Biarritz à la Mairie de Bayonne, ils ont parcouru en rouge et blanc, les 12 kms, dans une ambiance festive et amicale. Ils ont terminé cette belle matinée par un très bon repas au Sainte-Cluque à Saint Esprit. Merci à Jean-Paul et Josie pour l'organisation (inscriptions, retrait des dossards et réservation pour les agapes)

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](#).

Inscriptions – Réinscriptions



C'est le moment des inscriptions ou réinscriptions pour l'année 2022/2023. Certes au cours des 18 derniers mois, nos activités ont été très fluctuantes, mais soyons confiants en l'avenir. Rejoignez le Club !

Vous trouverez en fin de bulletin :

- Fiche d'adhésion club MGEN + information assurance
- Fiche « avez-vous besoin d'une licence 2FOPEN » ?
- Certificat médical (licence 2FOPEN)
- QS Sport et attestation de santé (licence 2FOPEN)
- Inscription au Yoga
- En cas d'accident
- Et pour les randonneurs, l'équipement de base recommandé

Le dossier adhésion complet est à rendre obligatoirement, pour commencer une activité.

BULLETIN D'ADHESION⁽¹⁾ 2022 / 2023

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.....

Téléphone (domicile): Téléphone (portable):

Courriel^(*): @.....(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 adresser à la permanence du club SANTE SENIOR MGEN64

Droit à l'image : Je coche la case ci-contre pour signifier mon accord à toute publication de mon image.

-J'ai bien noté que cette case cochée entraîne l'acceptation tacite de la publication de mon image dans le cadre des activités du club.

1 – CONTRIBUTION FACULTATIVE (voir compte rendu AG du 12/04/2022) au Club Santé Senior MGEN 64 sauf pour les nouveaux adhérents : 15 €/par personne par chèque à l'ordre de : MGEN

MGEN ou Non MGEN Conjoint(e) Compagnon (e) ou Coopté avant septembre 2020

Pour les adhérents non MGEN, préciser le nom de votre conjoint(e) ou compagn(on)e:

Listes des activités proposées : voir le site du club : 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
Autour d'un livre	Randonnées pédestres -Ski, Raquettes	Sorties culturelles
Langues (Anglais- Espagnol)	Qi-Gong	Atelier photo
Rencontre Photo	Yoga	
Scrabble-Cartes(belote-tarot)	Cyclotourisme	
Tertulia (conversation espagnole)	Séjours	
Tricot		

Fait à le :/...../202.....

Signature :

2 – LICENCE

2FOPEN

Par chèque individuel à l'ordre de : 2 FOPENcd64

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 28 € (avec assurance Responsabilité civile RC et Indemnisation Dommages corporels IDC)

Ou La cotisation de 39 € 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 et avoir été informé de la possibilité de souscrire la garantie complémentaire IA Sport+.

Fait à le : /..... /202.....

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.

INFORMATIONS ASSURANCE

La Fédération Française Omnisports des Personnels de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse et des Sports 2FOPEN a souscrit auprès de la MAIF un contrat des Risques Autres que les Véhicules à Moteur (RAQVAM) afin de garantir par le biais de la licence, les activités organisées tant par la Fédération que par les structures qui lui sont affiliées.

Au cours de votre pratique d'activités physiques et sportives, vous encourez deux risques :
Celui d'être responsable d'un accident et celui d'en être victime.

Par le biais de votre Licence-Assurance, vous possédez, à cet effet une assurance fédérale en trois volets :

- Assurance responsabilité civile,
- Assurance défense recours,
- Assurance individuelle accident du licencié,

1. Assurance de Responsabilité Civile :

Si vous êtes reconnu(e) responsable, c'est la MAIF qui prend en charge l'indemnisation de la victime. Cette garantie responsabilité vous est acquise automatiquement avec votre Licence-Assurance (conformément à l'article 37 de la loi-cadre sur le sport), Elle couvre les dommages corporels causés aux tiers (y compris les autres licenciés 2FOPEN-JS), les dommages matériels et les dommages immatériels consécutifs à un accident.

2. Assurance Défense Recours :

Cette garantie, d'ordre juridique, est incluse d'office dans votre Licence-Assurance. Elle s'exerce la plupart du temps, dans le cadre des dommages garantis et comporte la défense pénale. La MAIF prend en charge les frais de défense de l'assuré à concurrence d'une somme généralement précisée aux conditions particulières. En aucun cas l'amende infligée à l'assuré ne peut être garantie si ce dernier est condamné par les tribunaux devant lesquels il est cité. Le recours contre le responsable : La MAIF exerce, à ses frais, pour le compte de son assuré, le recours contre le responsable de l'accident ; ce recours étant fait, soit amiablement soit judiciairement.

3. Assurance Individuelle Accident du licencié :

C'est une garantie d'ordre strictement personnel qui vous alloue des capitaux spécifiques en cas d'invalidité permanente, un capital en cas de décès et un complément en cas de frais médicaux. La 2FOPEN-JS met par ailleurs (conformément à l'article 38 de la loi cadre sur le sport), la faculté de souscrire des capitaux plus élevés en fonction de vos besoins personnels (complément IA Sport +).

Cas de l' Indemnisation Dommages Corporels IDC

Elle n'est pas obligatoire mais conseillée pour plusieurs raisons:

- le versement d'un capital en cas d'invalidité permanente intervient dès le 1ier point(10% d'AIPP dans le contrat individuel)
- lorsqu'ils ne sont pas consécutifs à un état antérieur connu ou inconnu du bénéficiaire des garanties , demeurent toutefois couverts les ruptures tendineuses survenues à l'occasion des activités sportives, ainsi que les malaises cardiaques ou vasculaires cérébraux survenus au cours de cette activité ou pendant la phase de récupération (cf notice individuelle dommages corporels MAIF)
- Si l'adhérent est déjà couvert par un contrat IDC à titre individuel, les indemnités des deux contrats se cumulent.
- En cas d'accident la déclaration d'accident est établie sur le document MAIF « déclaration de dommages corporels subie par une personne assurée » puis doit être transmis par le Comité départemental dont dépend le pratiquant blessé avec le ou les certificats médicaux **dans les 5 jours** à 2FOPEN-JS maison des sports – Rue de l'Aviation 37210 PARCAY MESLAY

Adhésion Club SANTE SENIOR MGEN 64

LICENCES 2 FOPEN 2022-2023

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 Senior MGEN64 nécessitant un certificat médical (randonnées pédestres, ski, raquettes, Qi Gong, Yoga, Cyclotourisme, Séjours avec randonnées)

- **Si vous avez été licencié 2FOPEN en 2021-2022 et que vous voulez adhérer en 2022-2023**
 - **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 (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 de santé (AS) signée (à détacher, en bas du QS-sport).**
- **Remarque** celles et ceux qui ont fourni un CM en septembre 2019 vous devrez obligatoirement rendre un CM en septembre 2022
- **Si vous n'avez pas été licencié 2 FOPEN en 2021-2022 et que vous voulez adhérer en 2022-2023**

& Vous devez fournir le certificat médical



CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION à la pratique sportive en loisir et en compétition

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

Maison Des Sports de Touraine - Rue de l'Aviation - 37210 PARÇAY-MESLAY

☎ : 02 47 40 05 39 - ✉ : contact@2fopen.com – Site : www.2fopen.com

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



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



INSCRIPTION A L'ATELIER YOGA 2022-2023

le Club Santé Senior MGEN64 et le Comité départemental 2FOPEN-cd 64 font 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.

Les cours ont lieu du 4 octobre 2022 au 29 juin 2023 (sauf vacances scolaires).

✂-----

Bulletin d'inscription

YOGA 2022 / 2023

Nom.....

Prénom.....

Adresse

postale.....

Adresse électronique.....

Téléphone.....

✂-----

Merci de faire parvenir pour le 11 septembre 2022 au plus tard :

- le Bulletin d'inscription ci-joint + trois chèques de 70 euros chacun à l'ordre de 2FOPEN-cd64 pour les cours de Yoga.
- la cotisation pour la licence 2FOPEN-cd 64 (à l'ordre de 2FOPEN-cd64)
- 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 : 70 euros x 3 trimestres + 20 euros de carte abonnement à l'association Yogamberry soit au total 230 euros par personne.

Votre participation s'élève à 210 euros (70 euros x3).

Le comité 2FOPEN-cd 64 prend le complément soit 20 euros par participant



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

ATTESTATION QUESTIONNAIRE DE SANTÉ, à découper et à conserver avec la fiche d'inscription du licencié 2FOPEN au Comité Départemental ou dans le club ou la section

Pour le renouvellement de ma licence 2FOPEN/USFEN FP (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, **pour la saison 2022-2023**,

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/USFEN-FP ou section affiliée au sein duquel je sollicite le renouvellement de ma licence 2FOPEN. 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/USFEN-FP ou section affiliée au sein duquel je sollicite le renouvellement de ma licence 2FOPEN.

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 de, à mon comité 2FOPEN/USFEN-FP ou section affiliée.

Date (jj/mm/aaaa) :

Signature :



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 2FOPEN-cd 64 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 à 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.

Equiperment du randonneur

Chaussures montantes et étanches -Bâtons

Vêtements adaptés aux conditions météorologiques

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

Été : 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 15 m diamètre 7 mm minimum.

IMPORTANT

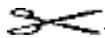
Pour les personnes ayant un téléphone portable

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