



INFORMATIONS et REUNIONS



Mercredi 1^o décembre - 14 h 30 (salle du fond) : **Thalassothérapie**

Réunion d'information concernant les établissements : Atlanthal à Anglet
Thalmar à Biarritz



Réunions préparatoires : VOYAGES et SÉJOURS :

Mercredi 1^o décembre - 10h - Lycée Paul Bert - Bayonne : PAYS CATHARE (C. Belvèze)



La réunion sera suivie d'un repas.

Mercredi 8 décembre - 10h - Lycée Paul Bert - Bayonne : LE HAUT MAINE (C. Belvèze)

La réunion sera suivie d'un repas au Greta. S'inscrire dès réception du bulletin auprès de :

C. IRIGOYEN : courriel : claud.irigoyen@laposte.net ☎ 05 47 75 00 54



Jeudi 16 décembre à 14 h 30 : Réunion préparatoire du
Séjour de SKI à BAQUEIRA (du 13 au 18 mars)

Inscription définitive après versement d'arrhes et communication de votre numéro personnel de licence 2F OPEN-JS-64 (nouvelles directives).

Si vous ne pouvez pas assister à la réunion, faites-vous représenter



Jeudi 16 décembre à 15 h 30 : Réunion préparatoire du
Séjour de RAQUETTES en vallée d'OSSAU (du 29 mars au 3 avril)

Inscription définitive après versement d'arrhes et communication de votre numéro personnel de licence 2F OPEN-JS-64 (nouvelles directives)

Si vous ne pouvez pas assister à la réunion, faites-vous représenter.

Nouvelle proposition :

SÉJOUR DÉTENTE et LIBERTÉ à l'ILE de RÉ (St Clément des Baleines) du 8 au 16 juin

balades, visites culturelles, découverte de la région (phare des baleines...), soirées animées...

Hébergement : Village de vacances à 50 m de la plage, maisonnettes (2 lits)

Nombreuses animations en libre accès.



Pension complète **372 € / pers. + 2 €** (adhésion village-club) . Minimum **30** personnes.

Transport : Voitures particulières.

La licence 2F-OPEN n'est pas nécessaire pour ce séjour.

Demande d'informations complémentaires et inscriptions **avant le 15 décembre** auprès de :

Françoise DUTEMPLE 05 59 56 77 91



L'annulation rando actuelle ne fait pas l'unanimité.

Désormais, les accompagnateurs responsables de la sortie vous préviendront par mail de l'annulation de la rando.

Les personnes n'ayant pas internet pourront téléphoner à un randonneur de leur connaissance disposant d'une adresse mail



L'activité piscine prend l'eau !

Cherchons d'urgence un (ou une) MNS diplômé(e) (et bénévole !) pour assurer la suite de cette activité dès le mois de janvier 2011.

(le samedi de 9h à 10h hors vacances scolaires zone C)

décembre 2010



Chansons à la carte



Attention : les dates et horaires initialement prévus ont été modifiés

Jeudi 2 décembre 14 h 30

Animation proposée par jean-marie.suhubiette@laposte.net

06 33 32 22 04

Thème : Le Père Noël dans tous ses états... **Concours de parodies** : "Petit papa Noël"...**A à Z** : (Dassary Farmer, Gall)... **Chansons à la carte** ... **Notes d'humour** (Michel Simon)... Dernière minute

décembre 2010



autour d'un livre

Lundi 13 décembre : "L'ivresse de la métamorphose" S.ZWEIG POCHE

Montée du nazisme et société des années 30, un livre bouleversant (à lire en même temps la biographie de D. BONA : "Zweig").

Pour le 24 janvier : "Le quai de Ouistreham" Florence AUBENAS Ed. de l'Olivier

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 00 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées 13/12 24/01 28/02
Mardi	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 30 15 h 45 16 h 15	Espagnol A Anglais groupe n°1 Tertulia QI-Gong ----- Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Espagnol en Chanson	14/12 (contact : 05 35 46 84 77)
Mercredi	----- 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Randonnée <i>niveau soutenu</i> Anglais groupe n° 2 Bridge Tricot -----bimensuel	Voir page(s) randonnées 8- 15/12
Jeudi	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30 <u>14 h 30</u>	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais avancé (prédominance oral) Espagnol B Aquarelle -----Villa Sion ⚠ Changement d'horaire ! Chansons à la carte- - - Ponctuel	Voir page sorties du jeudi 2/12 + 13/01 + 10/02
Vendredi	09 h 00 10 h 00 10 h 30 14 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Informatique "photos numérisées" Anglais groupe n° 3 Anglais débutants Yoga 1° séance Conversation anglaise (salle du fond) Reliure Yoga 2 ^{ème} séance	10/12
Samedi	09 h 00	Piscine municipale LAUGA (Bayonne)	Hors congés E.N. zone C

Mardi 14 décembre	14 h	Comité d'animation
Mercredi 22 décembre	10h	Mise sous enveloppes



Lundi 6/12	9 h 30	Randonnée	ALTXANGA (624 m)
-------------------	---------------	------------------	-------------------------

Proposée par N. POULAIN (05 59 23 80 02) et G. CARTILLON (05 59 64 68 69/ 06 31 30 26 48)

Durée 5h : Dénivelée: 480 m ; Niveau : moyen
 ASCAIN (parking carrières), IHIZELAYA, MIRAMAR, 3 Fontaines, ALTXANGA, redoute Korralehandia, retour par les carrières.

Rendez-vous Parking des carrières à ASCAIN à 9h30

Lundi 13/12	9 h 15	Randonnée	COL des VEAUX (574 m)
--------------------	---------------	------------------	------------------------------

Proposée par G. CARTILLON (05 59 64 68 69/ 06 31 30 26 48) - N. DURAND (05 59 64 69 39) J.P et F. SUPERA (05 59 31 80 35) J. TEILLERY (05 59 64 08 84)

Durée : 4h 45 Dénivelée: 437 m ; Niveau : moyen

Basseboure - Gaïnekoborda - Col des Veaux (par GR 10 ou ligne de crête suivant la météo)
 Retour par le même itinéraire.

Rendez-vous à 9h15 à Espelette (Place du marché) pour regroupement

Possibilité de repas à ESTEBENBORDA (près du col des Veaux) pour ceux qui le souhaitent (voir renseignements et fiche d'inscription ci-dessous, à renvoyer avant le 6 décembre)

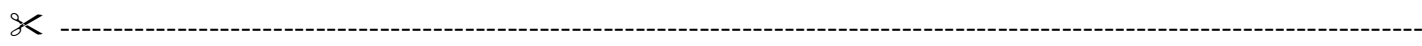
RANDO-REPAS DU 13 DECEMBRE



garbure
jambon du pays et omelette au fromage
salade verte
vin (rosé -rouge) 1/4 l par personne
café



Inscriptions et chèques à adresser ou à remettre à
G .CARTILLON 65 rue de Montespan 64340 BOUCAU
 (Si la rando est annulée, le repas le sera aussi)



NOM :Prénom.....

Nombre de Repas :

Chèques à l'ordre de **Madame URDANGARIN**

Date limite d'inscription :**6 décembre**



Jeudi 02/12	10 h	Promenade	Autour de LARRESSORE
<p>Proposée par Y. HARGUINDÉGUY (05 59 55 49 44) et A. STEINER (05 59 44 16 96)</p> <p>Durée 2h 30 sur route et sentier qui pourraient être boueux</p> <p>Possibilité de pique-nique pour ceux qui le souhaitent (en fonction de la météo) vers la fin du parcours</p> <p>Rendez-vous : 10 h place du Fronton et du Musée du Makila à LARRESSORE</p>			
Jeudi 09/12	10 h	Randonnée	du col de Piñodieta au col des 3 croix
<p>Proposée par N.POULAIN (05 59 23 80 02) et H. DELEM</p> <p>Durée 4h - Dénivelée 310m -</p> <p>Pique-nique - Extension possible : montée à l'Errebi (+ 100m)</p> <p>Rendez-vous : 10 h Col de Piñodieta (depuis BAB, route de Cambo. Au rond-point, à l'entrée d'Ustaritz, prendre à D.vers Souraïde. A Souraïde, prendre à G. vers Espelette, et à 1 km environ tourner à D. vers Aïnhua. Au col, tourner à G. et se garer 100m plus loin sous les arbres.)</p>			
Jeudi 16/12	7h 45	Randonnée	PASAJES- St SÉBASTIEN
<p>Proposée par T.T Bontemps (05 59 23 71 20 / 06 80 87 42 94 et J. de HARO (05 59 31 16 21)</p> <p>Durée : 3h à 4h - dénivelée 450 . Au départ, 10 mn de montée un peu raide, ensuite chemin du Littoral sans difficulté. Retour par Eusko tren</p> <p>Pique-nique ou repas à St Sébastien, au gré de chacun</p> <p>Rendez-vous : 7h 45 au parking des docks de La Négresse, pour remplir les voitures. Tous les participants doivent impérativement téléphoner à T.T. Bontemps au moins 2 jours à l'avance</p>			



BONUS : La recette de Geneviève

VELOUTE DE PANAIS

Réalisation facile



Ingrédients Pour 4 Personnes :

500 g de panais, 1 oignon doux moyen, 40 cl d'eau, 1 tablette de bouillon de volaille dégraissé,
25 cl de crème liquide légère à 20%, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de curry, sel et poivre.

1. Peler et hacher l'oignon.
2. Eplucher, couper le panais en petits morceaux (enlever le cœur s'il est trop fibreux).
3. Chauffer l'huile et faire fondre l'oignon à feu doux 3 minutes sans coloration.
4. Ajouter les panais, poudrer de curry et remuer 1 minute sur feu doux.
5. Verser le bouillon préparé, amener à ébullition.
6. Couvrir et cuire à feu doux 25 minutes.
7. A la fin de la cuisson, mixer très finement le contenu et ajouter la crème. Saler et poivrer.
8. Réchauffer en remuant sur feu très doux avant de servir.

Les conseils

Si vous le présentez en amuse-bouche (2 verrines ou mini soupieres par personne).

Si vous le présentez en potage (grande soupière), rajoutez 20 cl d'eau au départ.

Suivant les goûts, parsemer la préparation d'aneth ou de ciboulette.

Lexique : Panais

Légume racine de la famille de la carotte, le panais est un légume oublié à l'agréable saveur sucrée riche en vitamine C, qui apporte fibres et antioxydants. Facile à cultiver et à cuisiner, découvrez-le !