



85 Avenue Kennedy / 64200 BIARRITZ
clubmgen64@laposte.net

Janvier 2011



INFORMATIONS et REUNIONS



Thalassothérapie : Pour tout renseignement , vous pouvez contacter

Maddy GUIMONT tel : 05/59/23/35/20

Irène LAPEYRE tel : 05/59/35/04/75

Mardi 25 janvier : réunion d'informations voyage au **Maroc** :
porter la fiche d'inscription. Prévoir le paiement.



Mercredi 2 février : Voyage" Pays Cathare" de Claude Belvèze du mois de mai :

2e réunion le mercredi 2 février au Lycée Paul Bert à Bayonne suivie d'un repas au CFA .
Pour le repas , téléphoner à Claude Belvèze (05/59/59/78/45)



Gymnastique : Nous souhaitons à Pierrette de retrouver une forme olympique en 2011.

Merci à Bertrand d'avoir proposé de la remplacer.

Il n'y aura pas de cours les **4, 11 et 18 janvier**. Reprise le **25 janvier**.



Note de tristesse

Simone BEAURAIN nous a quittés en fin d'année . Une pensée amicale pour ses enfants .



janvier 2011 Chansons à la carte

Jeudi 13 janvier 14 h 30

Animation proposée par jean-marie.suhubiette@laposte.net
06 33 32 22 04

Hommage à Edith Piaf (biographie ponctuée de chansons) **Formule 3** : "Chaussures"
Chanson **surprise**... Chansons **à la carte** ... **Votes** et suggestions... **Dernière minute**

janvier 2011 autour d'un livre



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

Pour le 28 février : "La tante Julia et le scribouillard" Mario Vargas Llosa POCHE 1649



INFORMATIONS RANDONNEURS



et Activités sportives

Que doit-il y avoir dans le sac à dos du randonneur ?

- barres de céréales ou fruits secs
- pique-nique + eau (mini 1,5 l , en été davantage)
- Hiver boisson chaude.
- couverture de survie
- couteau, ciseaux, briquet ou allumettes
- sifflet
- téléphone portable

Pharmacie

Nécessaire pour soigner :

- plaies légères
- légers traumatismes (bandes...)
- maux de tête et douleurs diverses
- problèmes gastriques
- médication personnelle:(se munir d'une copie de l'ordonnance.)

Equipement du randonneur:



- chaussures montantes et étanches
- vêtements adaptés aux conditions météo:
 - hiver : coupe vent, bonnet, gants ..etc..
 - été : lunettes de soleil, crème solaire, protection des lèvres, couvre-tête...
- bâtons conseillés



- Contenu du sac à dos de l'animateur : idem randonneur
- + cartes, topo guides, altimètre, GPS,
 - + téléphone portable
 - +corde de 15 m, diamètre 7mm minimum.

IMPORTANT

Pour les personnes ayant un téléphone portable

Mentionner dans votre répertoire ICE (In Case d'Emmergency) 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 les personnes n'ayant pas de téléphone portable :

Avoir dans son sac un document mentionnant les noms et les n° de téléphone des personnes à contacter en cas d'incident.



Une formation aux premiers secours est proposée aux accompagnateurs diplômés en moyenne montagne, et aux animateurs d'activités sportives.

Les personnes intéressées voudront bien contacter le Bureau des Retraités MGEN

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 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	11 et 25/01 (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 12 et 26 /01
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 Chansons à la carte- - - Ponctuel	Voir page sorties du jeudi 13/01 + 10/02 +10/03
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	14/01
Samedi	09 h 00	Piscine municipale LAUGA (Bayonne)	Hors congés E.N. zone C

Mardi	18 janvier	14 h	Comité d'animation
Mercredi	26 janvier	10 h	Mise sous enveloppes

Compte-rendu de l'Assemblée Générale du 9 novembre 2010

Présents pour la MGEN :

Pierre Cherbéro , Directeur de la Section locale , J.Marie Carrillo , Président , J.Pierre Maïtia , Vice-Président

Présents pour le Club

Claude Irigoyen , Michèle Saint-Martin , Bai-Sa Artola , J.Pierre Supéra , Anne Roses

Malgré les bourrasques d'une tempête déchaînée , beaucoup de monde s'est pressé pour assister à notre A.G automnale .

Après le discours de bienvenue de notre présidente, nous avons commencé par le rapport moral des activités et les remerciements à tous les bénévoles qui contribuent à la bonne santé du Club .

- Il leur est demandé de fournir à Michèle Saint Martin une liste de tous les participants à leurs différentes activités .

- Il est spécifié que le Comité d'Animation est ouvert à tous les membres du Club , les dates étant mentionnées dans le bulletin mensuel .

- Claude Irigoyen nous annonce sa démission de son poste de Présidente :

« Cette démission n'est, en aucun cas la conséquence des turbulences vécues depuis plus de 2 ans, mais ma vie est de plus en plus loin de Biarritz, et dans ces conditions, il ne serait pas honnête de garder cette responsabilité qui demande parfois une réactivité que je ne pourrai avoir .

Je resterai toutefois, si vous en décidez ainsi, au Comité de Gestion , et au Comité d'Animation , et continuerai à travailler quand je serai là . »

La parole est donnée à Pierre Cherbéro qui nous fait part des nouvelles dispositions concernant le Contrôle Interne de tous les locaux MGEN :

- Sécurité des entrées , des locaux informatique , des bureaux , et contrôle de toutes les personnes de la section et des responsables d'activités de notre Club (Inspection prévue en 2011)

- Dorénavant, pour tous les responsables d'activités de notre Club, les clés seront disponibles à l'accueil , et devront être rapportées au même endroit, avant 17h30, heure de fermeture des bureaux

- Les tiroirs rouges (boîte aux lettres) seront désormais à disposition des adhérents dans notre salle à côté de la photocopieuse .

La parole est donnée à J.Marie Carrillo qui remercie Claude Irigoyen pour son travail accompli dans le Club, et à J.Pierre Maïtia pour son travail accompli à la MGEN .

Relogement de la MGEN

Les raisons qui imposent une nouvelle implantation sont :

- Baisse des effectifs du personnel qui est passé de 35 à 16 salariés .

- Des locaux trop grands et coûteux à entretenir (surface excédentaire de 550 m²)

- Une localisation excentrée

- Une visibilité de la section médiocre

Ce relogement est prévu pour fin 2011 sous réserve de la vente des locaux actuels . Leur nouvelle implantation est à l'étude, avec une préférence pour le secteur du BAB plus accessible à tous. Affaire à suivre.

Que devenons-nous dans tout cela ?

La MGEN est dans l'obligation de nous reloger .

- Le siège social restera dans la Section Départementale, mais aucune activité ne pourra y avoir lieu (hors les réunions du Comité d'Animation, le travail de secrétariat et les mises sous enveloppes du Bulletin)

- Les activités à la Villa Sion seront conservées , il faudra nous trouver des salles pour le reste .

La parole est donnée à J.Pierre Supéra (coordination avec 2F-OPEN-JS)

- Il constate une progression dans les adhésions 2F-OPEN : 180 en 2009 – 249 en 2010
- Il rappelle les activités couvertes par la licence .
- 23 personnes ont été formées pour l'accompagnement des randonnées .
- Un bon-point : aucune déclaration d'accident pour cette année

Bilan financier par Michèle Saint Martin

Nous fonctionnons désormais par année scolaire, ainsi les 2 cotisations (Club et Licence 2F-OPEN) sont demandées en même temps. Le règlement s'effectue avant la reprise des activités, en septembre .

Nous nous félicitons de l'augmentation du nombre d'adhérents : une plaquette d'information éditée par notre Club a été distribuée dans les établissements scolaires de la Côte, du Pays Basque intérieur, et du Sud des Landes .

Appel à quelques négligents qui n'ont pas payé leur cotisation, il ne sera fait aucun rappel, et ils ne recevront plus le bulletin en janvier .

Des chiffres :

Adhésions MGEN (538 adh)	7 074 €
Adhérents 2F-OPEN (249 adh)	4 980 €
Total	12 054 €
Dépenses	9 935 €
Bilan excédent	2 119 €
Solde acquis	14 529.73 €
Total en caisse	16 648.73 €

Election du Conseil d'Administration

Sont candidats : Baï-Sa ARTOLA, Geneviève BRIVET, Guy BLOUVAC, Claude IRIGOYEN, Nicole POULAIN, Anne ROSES, Michèle SAINT MARTIN, Albert SCORDIA, Jean-Pierre SUPERA. Le vote a lieu à main levée, pas d'opposition, **le nouveau Conseil est élu à l'unanimité.**

Le C.A se retire pour élire le **nouveau Bureau** :

Michèle SAINT MARTIN Présidente
Guy BLOUVAC Trésorier
Baï-Sa ARTOLA Secrétaire
Jean Pierre SUPERA (chargé des relations avec 2F-OPEN)
Nicole POULAIN Rédaction du Bulletin

Membres du Comité de Gestion :

Guy Blouvac, Claude Irigoyen, Michèle Saint Martin, Baï-Sa Artola, Anne Roses .

Questions diverses

- Intervention de Claude Naranjo qui a été interrogé sur une reprise de l'activité informatique. Pour cela, il préconise l'installation de l'ADSL dans nos locaux et propose de pallier une éventuelle insuffisance d'animateurs. Le sujet sera débattu lors du C.A , et avec la MGEN.

Séquence émotion :

Une petite attention gourmande pour remercier Claude Irigoyen et Armand Curutchet qui quittent leurs fonctions .

Nous ne pouvons terminer la séance sans la séquence sourire avec une nouvelle histoire de Robert Talou dont nous connaissons tous le talent oratoire : éclats de rires, humour à revendre . On en redemande mais il est temps de passer aux choses sérieuses et, après avoir dégagé la salle de ses chaises, d'apprécier le buffet , concocté pour la première fois, par Flore SOUCIET, aidée , encore cette année par Jacqueline DELPY .

La séance est levée vers 11h30

janvier 2011



randonnées du lundi

Lundi 03/01

9 h 15

Randonnée

FLANCS EST de la RHUNE

Proposée par A et P. EYHARABIDE (09 60 04 46 33) et J. L. DARBUS (05 59 54 09 58)

Durée 5h environ : Dénivelée: 550 m ; Niveau : moyen

Aller : "Réservoir"- Olhain - Faague - Atekaleun - Tois Fontaines

Retour : Altxanga - Crête Est de Sare

Rendez-vous à Sare à 9h15 pour regroupement Parking centre Vacances Omordia

Lundi 10/01

9h

Randonnée

GORAMENDI GORAMAKIL

Proposée par D. et A. SCORDIA (06 43 04 46 48) ; J.L DARBUS (05 59 54 09 58)
J.P et F. SUPERA (05 59 31 80 35 /06 12 80 43 09)

Durée : 5 h Dénivelée: 550 m ; Niveau : moyen

Départ : Itzulegi, Goramendi, Goramakil, Bardako kakoa

Retour : par sentier à flanc des Gora

Rendez-vous à 9h15 venta Peio à Dantxaria

Lundi 17/01

9 h

Randonnée

URSUYA (678 m)

Proposée par G. CARTILLON (05 59 64 68 69/ 06 31 30 26 48)-M C CURUTCHET(05 40 48 10 24)
J. FRANÇOIS (05 59 64 01 62)- C. LASTRA (05 59 56 77 84)-Ch. MARTINEZ (05 59 56 77 84)

Durée de 4h30 à 5h : Dénivelée: 600 m ; Niveau : moyen

Madalena- Lau bordak - Ursuya - retour par Harrichurri - Iramalda - Xistaberri

Rendez-vous parking centre ville CAMBO à 9h pour regroupement.

Lundi 24/01

9 h 15

Randonnée

LES CRÊTES d'IBARDIN (540 m)

Proposée J. L. et J.DARBUS (05 59 54 09 58) et A et P. EYHARABIDE (09 60 04 46 33)

Durée 5h environ : Dénivelée: 450 m ; Niveau : moyen

Aller : Départ : Pont des Anglais (Urrugne-100 m env.), Piste jusqu'au barrage Xoldokogaina 260 m,
montée à Venta Elizalde 400 m - Mandale (crête ou contour)

Retour : Col des Joncs - Col des Poiriers- Lac d'Ibardin -Piste de l'aller.

Rendez-vous à 9h15 pour regroupement Parking église d'Ascain

Lundi 31/01

9 h 15

Randonnée

PEÑAS d'ICHUSI (par grotte du Saint qui sue)

Proposée par D et A. SCORDIA (06 43 04 06 48) et P. PYARD

Durée 4h 30 : Dénivelée: 500m ; Niveau : moyen

Rendez-vous à 9h sur le Parking du Pont Noblia à Bidarray

janvier 2011



sorties du jeudi

Jeudi 06/01	9h 45	Randonnée	Les Hauts d'Ascain
--------------------	--------------	------------------	---------------------------

Proposée par N.POULAIN (05 59 23 80 02) et P. PYARD

Durée 4h 30 - Dénivelée 350m -

Sentiers vallonnés entre Ascain et La Croix Ste Barbe (Ibarron). Belles vues sur mer et montagne.

Pique-nique à midi et goûter à la fin de la rando : on tire les Rois ! (5€ env. boisson chaude + galette)
(inscriptions , limite lundi 4 janvier)

Rendez-vous : 9 h 45 à Ascain (parking Xurio)

Jeudi 13/01	10 h	Promenade	Autour de LARRESSORE
--------------------	-------------	------------------	-----------------------------

Proposée par Y. HARGUINDÉGUY (05 59 55 49 44) et A. STEINER (05 59 44 16 96)

Durée 2h 30 sur route et sentier qui pourraient être boueux

Possibilité de **pique-nique** pour ceux qui le souhaitent (en fonction de la météo) vers la fin du parcours

Rendez-vous : 10 h place du Fronton et du Musée du Makila à LARRESSORE

Jeudi 20/01	10h	Randonnée	Autour d'Itxassou
--------------------	------------	------------------	--------------------------

Proposée par G. CARTILLON (05 59 64 68 69 / 06 31 30 26 48)

Durée : 3 h **Dénivelée : 100m** **Niveau : sans difficultés .**

Boucle sur sentiers et petites routes autour et au -dessus du village : carrefour des 5 cantons - Pamparinea (140 m)-Haranea -Condechogogaina-table d' orientation (180m)-aérodrome de vol à voile -

RENDEZ -VOUS , à ITXASSOU (place du fronton) , à 10h .(passez devant l' hôtel BONNET , grand parking

Jeudi 27/01	10 h	Randonnée	du col de Piñodieta au col des 3 croix
--------------------	-------------	------------------	---

Proposée par N.POULAIN (05 59 23 80 02) et H. DELEM

Durée 4h - Dénivelée 310m -

Pique-nique - Extension possible : montée à l'Errebi (+ 100m)

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.)



La recette de Geneviève :

Le TURINOI (DESSERT bluffant et facile)

Proportions pour un moule à cake 26 cm (environ 8 personnes)

Ingrédients : purée de marrons 1kg ;
beurre 200 g ;
sucre en poudre 200g ;
chocolat noir dessert 200g.

Faire fondre le chocolat en morceaux dans un saladier au-dessus d'un bain marie.

Faire tiédir la purée de marrons avec le beurre et le sucre dans une casserole.

Ajouter le chocolat fondu, mélanger.

Passer le mélange au mixer jusqu'à obtenir une pâte très lisse.

Remplir un moule beurré avec la pâte tiède.

Couvrir d'un film et laisser reposer 12 heures au frais.

Démouler au moment de servir

Conseils : **Choisir la purée plutôt que la crème qui est trop sucrée**
Vous trouverez la purée de marrons en boîtes (Clément Faugier) dans les grandes surfaces.
Vous pouvez servir ce dessert accompagné de crème Anglaise ou de crème chantilly.
A l'occasion des fêtes vous pourrez le décorer avec des perles argentées en sucre ou des grains de café en chocolat.

Bonne dégustation !