



85 Avenue Kennedy / 64200 BIARRITZ
clubmgen64@laposte.net

Février 2011



INFORMATIONS et RÉUNIONS



Séjour à l'île de Ré du 9 au 16 juin :

Une réunion d'information est organisée par Françoise Dutemple (tel 05 59 56 77 91) à la MGEN le **lundi 7 février** à 14h (*apporter son chéquier*)



Voyage de Claude Belvèze : "Haut Maine" de septembre 2011:

Réunion préparatoire le **2 mars à 10 h** au Lycée Paul Bert à Bayonne. Chéquier indispensable. La réunion sera suivie d'un repas au Greta. Inscription avant le 20 février auprès de C. Irigoyen (tel : 06 83 17 62 97 ou courriel : claud.irigoyen@laposte.net)



INFORMATIONS de la FÉDÉRATION 2FOPEN

Pour les **niveaux de randonnées:**

- 1- Promenade :** 1/2 journée durée 1 à 2 heures *pas besoin d'accompagnateur diplômé*
- 2- Rando allégée :** journée dénivelé maxi 300m durée 3 à 4h *accompagnateur diplômé conseillé*
- 3- Rando moyenne montagne :** *accompagnateur diplômé indispensable*

Assurance annulation pour les séjours:

La fédération par l'intermédiaire de son assurance la MAIF propose la solution suivante :
Les personnes désirant prendre une assurance annulation pour un séjour doivent en faire part à l'organisateur.

L'organisateur expédie à la fédération 2FOPEN

- 1- la liste des personnes désirant l'assurance annulation
- 2- Le prix du séjour par personne.
- 3 -Un chèque d'un montant de 3.7% du montant du séjour à l'ordre de 2FOPEN.

février 2011



Chansons à la carte

Jeudi 10 février 14 h 30

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

Chansons à thème : nos amies les bêtes **Interprètes de A à Z :** F. Hardy, S. Lama, L. Mariano
Chanson surprise... **Chansons à la carte ...** **Votes et suggestions...** **Dernière minute**



Pour des raisons pratiques, il est indispensable que l'activité commence à 14 h 30.

janvier 2011 activités à jour fixe

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 28/02 28/03
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	08/02 (01,15 et 29/03) (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 2 et 9/ 02 ; 9 et 23 / 03
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 10/02 +10/03 +7/04
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	11/02 18/03
		Piscine : activité en cours de réorganisation	

Mercredi 09 février	14 h	Comité d'animation
Mercredi 23 février	10 h	Mise sous enveloppes

février 2011 autour d'un livre



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

Lundi 28 mars : "Parle leur de batailles, de rois et d'éléphants" **Mathias Enard** (Actes Sud)



Lundi 07/02	9 h 15	Randonnée	ELHORRIKOKASKOA - URRIZPILOTA
<p>Proposée par A et P. EYHARABIDE (09 60 04 46 33) et J. L. DARBUS (05 59 54 09 58)</p> <p>Durée 5h environ ; Niveau : moyen ; NTM :500m env. Départ: Col d'Ispegi 672 m <u>Aller</u> : Ispegi - Nekaitzekolepoa - Elhorrikokaskoa (983 m) - Urrizpilota (935 m) <u>Retour</u> : par Aldauromalda</p> <p>Rendez-vous à 9h15 fronton de Baigorri pour regroupement</p>			

Lundi 14/02	9h 30	Randonnée	GARALDA (470m)
<p>Proposée par J.P et F. SUPERA (05 59 31 80 35 / 06 12 80 43 09) D. et A. SCORDIA (05 59 64 12 52 / 06 83 06 62 44) ; G. BLOUVAC (05 59 23 24 62)</p> <p>Durée : 4 h30 ; Dénivelée: 450 m ; Niveau : moyen <u>Départ</u> : Ecole de ST Esteben, Aintza, Amestoya, Harguindégua, sommet du Garalda. <u>Retour</u> : Ferminoko borda, Aintza, parking.</p> <p>Rendez-vous : à 9h30 parking de l'école de St Esteben, juste au départ de la route d'Hélette.</p>			

Lundi 21/02	9 h 30	Randonnée	HOCHA HANDIA
<p>Proposée par J.P et F. SUPERA (05 59 31 80 35 / 06 12 80 43 09) D. et A. SCORDIA (05 59 64 12 52 / 06 83 06 62 44) ;</p> <p>Durée ; 5 h - Dénivelée 450 m - Niveau: moyen.</p> <p><u>Départ</u> : Lac d'iholdy - Echartea - Laparzetako lepoa, Hocha Handia. Retour : Hiru Haitzeta - Château d'Olce.</p> <p>Rendez-vous : à 9 h 30 - Fronton d'Iholdy</p>			

Lundi 28/02	9 h 30	Randonnée	LES CRÊTES de ZARKINDEGI (860 m)
<p>Proposée A et P. EYHARABIDE (09 60 04 46 33) J. L.DARBUS (05 59 54 09 58) et F. et J.P. SUPERA</p> <p>Durée 5h 30environ ; Dénivelée: 550 m ; Niveau : moyen <u>Aller</u> : Col de Berdaritz 685 m - Crêtes de Zarkindegi - Col de Belaun - Cold'Eyharza (possibilité de grimper à l'Argibel) <u>Retour</u> : Col de Belaun - Soldadoenea - Les Aldudes</p> <p>Rendez-vous à 9h30 - Les Aldudes -place de l'église</p>			



Jeudi 03/02	10h	Promenade	Site naturel de Labenne et la Pointe
<p>Proposée par G. BRIVET(05 59 64 69 36 / 06 43 48 80 41) et P. PYARD</p> <p>Durée 4 h 30 - Longue promenade en boucle, avec découverte de la plage, les dunes, les sentiers forestiers sablonneux durs, le sentier qui longe la rivière Boudigau.</p> <p>Pique-nique au milieu du parcours.</p> <p>RENDEZ -VOUS à 10 H (parking de LABENNE-Océan) Accès depuis Bayonne R.D 810 jusqu'à Labenne; puis prendre la D 126 à gauche jusqu'à la plage de Labenne-Océan.</p>			
Jeudi 10/02	10 h	Promenade	Tour du Lac Mouriscot
<p>Proposée par Y. HARGUINDÉGUY (05 59 55 49 44) et A. STEINER (05 59 44 16 96)</p> <p>Durée 2h</p> <p>Possibilité de pique-nique pour ceux qui le souhaitent (en fonction de la météo)</p> <p>Rendez-vous : 10 h parking du Centre Equestre de Biarritz.</p>			
Jeudi 17/02	10h	Randonnée	Au pied du Baygoura
<p>Proposée par G. CARTILLON (05 59 64 68 69 / 06 31 30 26 48) et A. EYHERAMENDY (05 59 23 49 47)</p> <p>Durée 3h 15 - Dénivelée environ 200m - Niveau : sans difficultés majeures Boucle sur sentiers et petite route : village -montée graduelle jusqu'au plateau -Petrikundeko Borda -</p> <p>Possibilité de prolonger jusqu' à Ursoteyko Lepoa et retour par autre sentier.</p> <p>RENDEZ -VOUS à <u>LOUHOSSOA</u> à 10 H .(parking à l' entrée du village , en face de l' école</p>			
Jeudi 24/02	9 h 45	Randonnée	Le Soylandotchipi
<p>Proposée par G. CARTILLON (05 59 64 68 69 / 06 31 30 26 48)</p> <p>Durée de 3 h à 3 h 30 (suivant le désir des participants) - Dénivelée 320m -</p> <p>2 montées sur bons chemins herbeux à l'aller, retour tout en descentes douces</p> <p>Rendez-vous : 9h 45 à Louhossoa, parking à l'entrée du village, en face de l'école publique, pour regroupement. Trajet de 7 km en voitures jusqu'au point de départ : chapelle St Vincent, à Helette.</p>			



La recette de Geneviève :

Cake au surimi et au poivron

Recette facile et économique pour 6 personnes:

Les ingrédients : Farine 200g ; levure 1 sachet ; surimi 250 g ; poivron rouge en conserve 1 boîte de 185 g ; œufs 3 ; lait 10 cl ; huile d'olive 10 cl ; ciboulette surgelée 1 cuillère à soupe ; gruyère râpé 100 g ; sel et poivre.

- 1 Préchauffer le four à 180°C ou th.6
- 2 Tailler le surimi en rondelles très fines.
3. Egoutter le poivron et le tailler en petites lamelles.
4. Beurrer et fariner un moule à cake de 26 cm (en métal).sinon utilisez un moule à revêtement anti adhésif ou en silicone.
- 5 Verser la farine tamisée avec la levure dans un saladier. Creuser un puits.
- 6 Ajouter les 3 œufs entiers, l'huile, le lait, sel et poivre. Mélanger
- 7 Incorporer le poivron, le surimi, le gruyère râpé et la ciboulette.
- 8 Verser la pâte dans le moule.Cuire45 minutes.
- 9 Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau (la lame doit être sèche).
- 10 Démouler après complet refroidissement.

Quelques conseils : Ce cake peut se conserver au réfrigérateur emballé dans du papier aluminium pendant 5 jours.

Il peut aussi être congelé, mais il est préférable de le détailler en tranches avant de le congeler, afin de ne sortir que le nombre de tranches nécessaires.

Vous pouvez aussi partager la pâte dans deux moules plus petits vos tranches seront parfaites pour accompagner vos apéritifs.