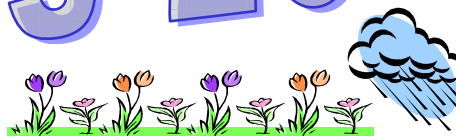




# Mars 2011



85 Avenue Kennedy / 64200 BIARRITZ  
clubmgen64@laposte.net

## INFORMATIONS et RÉUNIONS



### Voyages Claude BELVÈZE

**2 mars à 10 h** : Rappel : réunion préparatoire Voyage : "Haut Maine" de septembre 2011:  
au Lycée Paul Bert à Bayonne.

Voyage " Pays Cathare" de mai 2011 : 3e (et dernière) réunion de préparation  
**Mercredi 6 avril** au Lycée Paul Bert à Bayonne .

Elle sera suivie d'un repas au resto .

Inscription avant le 23 mars auprès de Claude IRIGOYEN :

Tel: 05.47.75.00.54 ou mail : [claude.irigoyen@laposte.net](mailto:claude.irigoyen@laposte.net)



### Formation des animateurs de randonnée :

Une session de formation pourrait être organisée les 2 et 3 avril à Bayonne.

Nombre de participants : 12. S'inscrire rapidement au bureau du club des retraités (courrier ou mail ci-dessus) ou auprès de Michèle St Martin (05 59 41 23 47) ou J. P. Supéra (05 59 31 80 35)



**Le jeudi 3 Mars** TT Bontemps et Alice Steiner proposent une sortie à Hendaye comportant la visite guidée du château d'Abbadia suivie de pique-nique et d'une promenade dans le parc et sentier du littoral, si le temps le permet.

Il s'agit non seulement de la visite de ce château néogothique conçu par Violet Leduc mais aussi d'aller à la rencontre d'un savant qui a traversé le XIXème siècle :

Antoine d'Abbadie, scientifique, astronome , explorateur, anthropologue, linguiste particulièrement attaché à la culture basque fut un esprit curieux de tout.

A l'occasion du bicentenaire de sa naissance, Céline Davadan, conservateur, et les guides nationaux se feront un plaisir de nous accueillir à partir de 10h .



Bertrand PAPAIL organise une réunion d'information sur "**l'arthrose et ses traitements**" le mercredi 16 mars à 14 h au local du club. Durée 1 h environ



**Dimanche 20 Mars** à 16h, église Saint-Martin de Biarritz : concert par *Le Choeur des Pierres Lyriques en Béarn des Gaves*, auquel participent nos amis André et Yvette Langlès.  
Programme de musiques sacrée et profane. Entrée libre.

mars 2011



Chansons à la carte

**Jeudi 10 mars 14 h 30**

Animation proposée par [jean-marie.suhubiette@laposte.net](mailto:jean-marie.suhubiette@laposte.net)  
06 33 32 22 04

Coup de projecteur : Hugues Aufray .... **Formule 3** : " Arbres " (M. Le Forestier, G. Brassens)  
Chansons à la carte ... **Votes** et suggestions... **Dernière minute** en voitures hippomobiles....

mars 2011

activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
<b>Lundi</b>	----- 15 h 00 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées <b>28/03</b>
<b>Mardi</b>	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	<b>01, 15 et 29/03</b> (contact : 05 35 46 84 77)
<b>Mercredi</b>	----- 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 <b>9 et 23 / 03</b>
<b>Jeudi</b>	----- 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 <b>10/03 +7/04 + 12/05</b>
<b>Vendredi</b>	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 <sup>ème</sup> séance	<b>18/03</b>
		Piscine : activité en cours de réorganisation	

Mardi 15 mars

14 h

Comité d'animation

mercredi 23 mars

10 h

Mise sous enveloppes

mars 2011



autour d'un livre

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

**Lundi 30 mai : "Carnets de la passagère" Alain Louyot (GRASSET))**



<b>Lundi 07/03</b>	<b>9 h 15</b>	<b>Randonnée</b>	<b>MENDI-MOCHA - ADARZA</b>
Proposé par F.J.P.Supera (06 12 80 43 09) D.A.Scordia (06 43 04 46 48)			
Durée: 5h30    Denivelée :600m    Niveau: Moyen			
Départ: Akorraineko lepoa, Madariako lepoa, Jokutako lepoa Mendi-Mocha, Adarza Retour: Madariako lepoa, Akorraineko lepoa.			
<b>Rendez vous 9h15 à la venta Peío à Arneguy.</b>			

<b>Lundi 14/03</b>	<b>9h</b>	<b>Randonnée</b>	<b>DOLINES ET PALOMBIÈRES</b>
Proposée par Y. RUSTIQUE (05 59 23 17 59) et P. JAURY (05 59 37 04 74)			
Durée 5h : Dénivelée: environ 400 m ; Niveau : moyen			
<u>Aller</u> : Départ col d'AZKONZABAL (restaurant GAMIA)503m/ CARACOCHEA - Fontaine Lepoa / maison des Palombières - URZATEGUIAK et chalet des Palombières ARLOTIA 736 m <u>Retour</u> : flanc S.O. de HARRIBIRIBILA jusqu'à URZATEGUAIK puis le col d'ARKONZABAL.			
<b>Rendez-vous à 9h - St Jean le Vieux</b>			

<b>Lundi 21/03</b>	<b>7 h 45</b>	<b>Randonnée</b>	<b>IZARRAITZ - ERLO 1026 m</b>
Proposée par A. et P. EYHARABIDE (09 60 04 46 33) J. et J. L.DARBUS (05 59 54 09 58) Y. RUSTIQUE (05 59 23 17 59) ; D. et A. SCORDIA (05 59 64 12 52)			
Voir détails feuille d'inscriptions p. 5			
<b>Rendez-vous : à 7 h 45 - Parking du Lac Marion</b>			

<b>Lundi 28/03</b>	<b>9 h 30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>ALKURRUNTZ (934 m)</b>
Proposée par N. POULAIN (05 59 23 80 02) et G. CARTILLON (05 59 64 68 69 / 06 31 30 26 48) Durée : 4 h 30 ; Denivelée 460m ; niveau moyen			
Départ parking, montée par flanc ouest de l'Alkurruntz, Zuretako Lepoa, sommet de l'Akurruntz, sommet Aizkoz, col d'Aizkoz, col de Zueta, possibilité de monter au sommet du Betarte (823 m). Retour par flanc est.			
<b>Rendez-vous à 9 h 30 : Aire de pique-nique du Col d'Otxondo.</b>			



<b>Jeudi 03/03</b>	<b>9 h 15 ou 10 h</b>	<b>Promenade-Visite</b>	<b>Château d'ABBADIA</b>
<p>Proposée par TT.BONTEMPS ( 05 59 23 71 20) et A. STEINER (05 59 44 16 96)</p> <p>Pour faciliter l'organisation de la visite veuillez vous inscrire à l'avance en téléphonant à l'une des responsables.</p> <p><b>Rendez-vous le jeudi 3 mars</b>            -soit au parking du lac Marion près de la MGEN à 9h15 pour regroupement éventuel dans les voitures            -soit au château d'Abbadia à 10h</p> <p><i>Prévoir 6,50 € pour la visite et le guide</i></p>			
<b>Jeudi 10/03</b>	<b>9h</b>	<b>Promenade</b>	<b>Tour du lac d'HOSSEGOR</b>
<p>Proposée par G. BRIVET (05 59 64 69 36), F. LANUSSE ( 05 59 31 91 48)            et J. OROS (05 59 03 85 72)</p> <p>Durée : 2 h 30</p> <p>Tour du Lac le matin (chemins plats). Pique-nique à midi.            Prolongation pour ceux qui souhaitent rester l'après-midi : promenade le long du canal.</p> <p><b>Rendez-vous 9 h : parking Intermarché à Labenne.</b></p>			
<b>Jeudi 17/03</b>	<b>10h</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Flanc de l'ADARRÉ (pied du Baygoura)</b>
<p>Proposée par Y. HARGUINDÉGUY (05 59 55 49 44) H . DELEM et G. BRIVET.</p> <p>Durée 2 h 30 - Dénivelée environ 120m - Niveau : sans difficultés majeures</p> <p>Parcours aller-retour sur large piste bien tracée en passant par URSUTEYKO LEPOA</p> <p><b>Rendez-vous à Louhossoa à 10 h ( parking à l' entrée du village , en face de l' école publique .)            pour regroupement</b></p>			
<b>Jeudi 24/03</b>	<b>9 h 30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>LA VENTA NEGRA 375 m</b>
<p>Proposée par N.. POULAIN (05 59 23 80 02) et G. BRIVET(05 59 64 69 36)</p> <p>Durée : 4 h environ - Dénivelée :200 m (possibilité extension petit sommet + 70m)- Distance : 6 km            Pique- nique            A partir de Sare (route du Col de Lizuniaga). Belles vues sur montagnes.</p> <p><b>Rendez-vous 9 h 30 parking piscine de Sare pour regroupement</b></p>			

# RANDO - EXCURSION XOXOTE - ERLO

« La montagne d'Ignace de Loyola »

**IZARRAITZ** est un des massifs les plus imposants de la Côte-basque. Il domine au sud les agglomérations de AZPEITIA et AZKOITIA tandis que ses versants nord et est tombent à pic sur la vallée du Río Urola, 1000 m. plus bas.

Le mont **ERLO** 1026 mètres en est le plus haut sommet.

Nous vous proposons de les découvrir le **lundi 21 mars 2011**.

Rassemblement et appel	7 h. 45 parking du Lac Marion (près de la MGEN).
Départ BIARRITZ	8 h 00
Arrêt	arrêt au péage de BIRIATOU.
Arrivée	9 h 45 environ au parking de Zorrotzpe 620 m.(au dessus de Madariaga).
Retour BIARRITZ	19 h 00 environ.
Prix	10 ou 12 € (suivant le nombre de personnes).
Paielement	dans le bus (prévoir monnaie).

## *RANDO : rando-excursion, courte et facile*

Dénivelée	400m.
Montée	2 h 30 - 3h
Retour	2 h environ

**Au retour on visitera la basilique de St Ignace de Loyola.**

### **RESPONSABLES**

Annie et Pierre EYHARABIDE	Téléphone : 09. 60. 04. 46. 33
Jacqueline et Jean-Louis DARBUS	Téléphone : 05. 59. 54. 09. 58
Yvon RUSTIQUE	Téléphone : 05. 59. 23. 17. 59
Denise et Albert SCORDIA	Téléphone : 05. 59. 64. 12. 52

### **INDISPENSABLE**

Carte d'identité	Carte européenne de S. S	Licence 2 FOPEN à jour
------------------	--------------------------	------------------------

**\* La sortie sera annulée le dimanche soir vers 19 h. si la météo est mauvaise.**  
**Ne pourront participer à la sortie que les 55 premiers inscrits (places dans le car)**

✂ -----

***Coupon à découper et renvoyer si intéressés à Eyharabide - Résidence Alma –  
Clos St Martin 64200 - BIARRITZ  
ou mail : annie.eyharabide@orange.fr***

***SORTIE XOXOTE-ERLO LUNDI 21 MARS 2011***

Nom :

Prénom :

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Date :

Signature :



## La recette de Geneviève :

### **Cake au roquefort, noix et poires.**

#### ***Recette facile pour 6 personnes:***

Les ingrédients : Farine 150g ; levure 1 sachet ; roquefort 150 g ; cerneaux de noix 50g ; poires 220 g "williams ou comice" ; œufs 3 ; lait 12,5cl ; huile de tournesol 10 cl ; gruyère râpé 100 g ; poivre. (*éviter le sel à cause du fromage*).

- 1 Préchauffer le four à 180°C ou th.6
- 2 Tailler en cubes le roquefort, ainsi que la poire.
3. Hacher finement les cerneaux de noix.
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 roquefort, les noix, la poire, le gruyère râpé .
- 8 Verser la pâte dans le moule.Cuire 45 minutes (grand moule) ; 25 à 30 mn (petits moules).
- 9 Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau (la lame doit être sèche).
- 10 Démouler après complet refroidissement.

#### ***Quelques conseils : Pour une utilisation en apéritif :***

***Choisir des caissettes individuelles ou des moules à muffin en silicone très légèrement beurrés.***

***Vous pouvez aussi partager la pâte dans 2 moules plus petits.***

***Le grand cake peut être servi froid avec une salade verte.***