



INFORMATIONS et RÉUNIONS



Mardi 5 avril à la MGEN

Réunions d'information séjours de randos dans le Val d'Aran et dans les Écrins.

-14h30 : séjour Val d'ARAN.

-15h : séjour Parc des Ecrins.

Il est conseillé d'apporter son chéquier

Mardi 5 avril à la MGEN à 15h45

Bertrand Papail propose une séance de *mobilisation et gymnastique des mains*. Cette séance n'est pas réservée aux seuls habitués de la gymn.douce.

Chaque participant doit apporter :

- 2 feuilles de journal

- un sac de papier opaque contenant 3 ou 4 petits objets (à reconnaître en les tatant manuellement)



Voyage Claude BELVÈZE

Mercredi 6 avril à 10 h : Rappel : 3^eréunion préparatoire voyage **Pays Cathare de mai 2011**.
au Lycée Paul Bert à Bayonne, suivie d'un repas au restaurant du CFA.

1. Formation des animateurs de randonnée :



La session de formation qui devait être organisée les 2 et 3 avril à Bayonne est reportée à une date ultérieure.

2. Notre club a été représenté par 2 personnes à l'A.G Nationale de 2F-OPEN à Tours



On nous demande des **promenades** pour le jeudi après-midi. Les personnes qui souhaitent en proposer peuvent contacter le club pour les inscrire au bulletin et seront les bienvenues au prochain Comité d'Animation. (5 avril). Nous rappelons que, pour cette activité, aucune formation n'est requise. (cf. bulletin de février 2011)



André Tisé, l'un de nos plus anciens membres et doyen de notre club, nous a quittés à l'âge de 95 ans.

Une pensée amicale pour Aline sa compagne, et pour ses enfants.

avril 2011



Chansons à la carte

Jeudi 7 avril 14 h 30

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

06 33 32 22 04

Chansons à thème: les fleurs **Interprètes de A à Z :** Claude Nougaro, P. Perret, Colette Renard...

A l'oreille : La jupe en laine (J. Clerc)... **Note d'humour:** Ray Ventura... **Dernière minute:** au chai

avril 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 Pas d'activité en avril
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	26/04, 10 et 24/05 (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 6 et 27 / 04
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 7/04 + 12/05 +16/06
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	
		Piscine : activité en cours de réorganisation	

Mardi 5 avril	14 h	Comité d'animation
Mercredi 20 avril	10 h	Mise sous enveloppes

avril 2011



autour d'un livre

Rappel : Pas d'activité au mois d'avril**Lundi 30 mai : "Carnets de la passagère"****Alain Louyot****(GRASSET)**

avril 2011



randonnées du lundi

Lundi 04/04 9 h 15 Randonnée

**AHADI (1459 m)
ou ITURRUNBURU (1312 m)
depuis le col d'Urkiaga**

Proposé par A et P EYHARABIDE (09 60 04 46 33) - JL DARBUS (05 59 54 09 58)
D et A.Scordia (06 43 04 46 48)

Durée: 5h env. Denivelée : 450 **ou** 600m (2 groupes) Niveau: Moyen

Départ: Urkiaga - GR 11 - Adipekolepoa (1182m) →ITURRUNBURU
→AHADI

Pique-nique commun (Aratungolepoa) et retour par GR 11

Rendez vous 9h15 fronton de Baigorri pour regroupement.

Lundi 11/04 9h Randonnée

Les crêtes de LAÏNA et de HALZAMENDI

Proposée par G. CARTILLON (05 59 64 68 69 / 06 31 30 26 48)
Ch MARTINEZ (05 59 64 60 30) - N. POULAIN (05 59 23 80 02)

Durée 5h ; Dénivelée: environ 350m ; Niveau : moyen

Aller : Harberga (587 m) - Salakoborda - col (780m) - Laina (869 m) - Halzamendi (818m)

Retour : par Mounyokoborda (560 m) - Aurkilarre (451 m)- Sourlepokoborda - Harberga

Rendez-vous à 9h à Bidarray parking Noblia pour regroupement.

Lundi 18/04 10 h Randonnée

Les palombières de SARE

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 470m ; Niveau : moyen

Aller : chalet La Palombière-Saïberri- crête vers les cols de Nabarlatz etLizarrieta.

Retour: par l'ancienne houillère de Sare sur les flancs de l'Ibantelli.

Rendez-vous à 9h15 à Sare, route du col de Lizarrieta, à l'aire de pique-nique.

Lundi 25 avril : Lundi de Pâques (férié)

**Jeudi 31/03****9 h 45****Promenade****Les plages angloyes**

Proposée par F. LANUSSE (05 59 31 91 48) et G. BRIVET.

Durée: 2 heures Pas de dénivelée

Promenade le long du bord de mer et dans la forêt de Chiberta.

Rendez-vous à **14h au parking de La Barre** (restaurant Mc Do) à Anglet

Jeudi 07/04**9h****Promenade****Jeu de piste dans la Plaine d'Ansot**

Proposée par N. POULAIN (05 59 23 80 02) et Y. HARGUINDÉGUY (05 59 55 49 44)

Durée : 3h. Pas de dénivelée.

Promenade active et pédagogique sur bons chemins.

Pique-nique prévu vers 13h15.

Rendez-vous à **10h30 Parking de La Floride**, Avenue Raoul Follereau à Bayonne

Jeudi 14/04**10h****Randonnée****URSUYA et ses flancs**

Proposée par G. CARTILLON (05 59 64 68 69 / 06 31 30 26 48) J. DOUTOUMA (05 59 43 74 24)
Ch. LAVIELLE (05 59 59 17 72)

Durée: 3 h 30 ou 4 h 15 Dénivelée: 439m ou 518m Niveau: moyen

Départ: église de Mendionde - Unatekoborda - Gainekordokia (599m) - 2h de montée (arrêt possible pour certains) - sommet d'URSUYA (678 m): 30 mn supplémentaires pour volontaires.

Repas tous ensemble et retour en 1h 30

Rendez-vous : - soit à **9h 30 à Louhossoa** pour regroupement.

- soit à **10h à Mendionde (Lekorne)**, place du village, restaurant Dermit)

Jeudi 21/04**9 h 45****Randonnée****Col d'AIZKOTZ.**

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

Durée : 4 h environ - Dénivelée : 200 m (possibilité extension sommet Betarte + 80m)- Distance : 8 km

Pique-nique

Belles vues mer et montagnes (vallée du Baztan)

Rendez-vous 9 h 45 parking du col d'Otxondo (aire de pique-nique)

Jeudi 28/04 9 h 45

Randonnée allégée

Au pied de l'EREBI

Proposée par G.BRIVET (05 59 64 69 36 et 06 43 48 80 41) ,
Y. HARGUINDEGUY (05 59 55 49 44) et H. DELEM

Durée: 4 heures Dénivelée: 260 m. Pique-nique
Randonnée en boucle, sur grand chemin escarpé en montée progressive, sentiers dans les bois et fougères, retour en pente douce.

Rendez-vous à **9h45 au col de Pinodieta** sous les chênes.
(route de Cambo, direction Souraïde, vers Espelette puis Aïnhoa. En haut du col tourner à gauche.)



La recette du mois : cette recette corse nous a été proposée par Jeannette

Gâteau à la châtaigne : « Castagnacciu »

Les ingrédients 1 pot de yaourt nature au lait entier (ce pot servira ensuite à mesurer les autres ingrédients); 1 pot de sucre ; 1 pot d'huile tournesol ; 3 œufs ; 3 pots de farine de châtaigne ; 1 paquet de levure ; le zeste d'un citron ; 3 cuillères à soupe de lait ; quelques cerneaux de noix.

- 1 .Chauffer le four à température moyenne th.170°C ou n°5 environ.
2. Dans un saladier verser le pot de yaourt, et ajouter le lait.
- 3 .Verser le sucre, l'huile, le zeste de citron, les 3œufs entiers. Bien mélanger avec le fouet.
- 4 .Préparer dans une assiette la farine de châtaigne mélangée à la levure.
- 5 .Tamiser la farine petit à petit sur les autres ingrédients dans le saladier, et bien mélanger.(on peut ajouter des brisures de noix dans la pâte.)
- 6 .Verser cette pâte dans un moule rond ou à cake, de préférence souple ; mais vous pouvez aussi utiliser des moules à muffin pour réaliser des petits gâteaux.
- 7 .Parsemer sur la pâte les cerneaux de noix.
- 8 .Cuire 25 minutes les petits gâteaux. Vérifier la cuisson (aiguilles sèche).

Remarque : le gâteau doit avoir une croûte dorée brun foncé à l'extérieur, l'intérieur est brun clair. C'est un gâteau moelleux.

Si vous utilisez un moule métallique, il faudra bien le beurrer.