



85 Avenue Kennedy / 64200 BIARRITZ
clubmgen64@laposte.net

Mai 2011

INFORMATIONS et RÉUNIONS



Yoga : 6 mai : 14h : séance pour tout le groupe
15 h 30 : Goûter de fin d'année



1. Formation des animateurs de randonnée ; Une formation d' accompagnateurs en moyenne montagne aura lieu la 2^o quinzaine du mois de Novembre, les 19/20 ou 26/27. La date exacte nous sera communiquée fin Septembre.

2. Formation aux 1^o secours : Elle aura lieu le **samedi 28 avril et le samedi 5 mai de 9 h à 14 h**, dans les locaux de l'association Biarritz Sauvetage Côtier. (Etablissement des bains, côte des Basques.)



Lundi 6 juin : une randonnée en Espagne (Jaizkibel) vous est proposée.

Inscriptions indispensables. Pour une meilleure organisation de la sortie (transport) soyez gentils de vous inscrire très rapidement, merci.

Voir détails et fiche d'inscriptions en page 6



Vie pratique : un panneau d'affichage de petites annonces est à votre disposition dans les locaux du club. Voici quelques conseils d'utilisations:

- petit format (1/2 feuille)
- mettre la date d'affichage
- ne pas mentionner de prix
- indiquer simplement votre nom et votre n° de téléphone

mai 2011



Chansons à la carte

Jeudi 12 mai 14 h 30

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

Hommage aux Compagnons de la chanson... **Formule 3** : Voies publiques (Spécial Charles Trenet)...
Chansons à la carte (livret 2) ... **Dernière minute**: La guerre (Boris Vian, Yves Montand).

mai 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 30/05
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	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
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 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 17 mai	14 h	Comité d'animation
Mercredi 25 mai	10 h	Mise sous enveloppes

mai 2011



autour d'un livre

Lundi 30 mai : "Carnets de la passagère"

Alain Louyot

(GRASSET)

**Jeudi 05/05 Promenade découverte****Boucle ARTHOUS HASTINGUE ARTHOUS**

Proposée par J.GAUBERT (05 58 57 80 65 / 06 21 80 84 69)

Distance : 9 km au plus sur petite route tranquille.

Montée vers Hastings; petite route de crête de 4 km ; visite de l'expo du pèlerinage de Compostelle (aire d'autoroute), visite de la belle bastide d'Hastings qui domine les Gaves réunis : descente dans la plaine des Gaves, port de Hastings et retour par les cultures de maïs et kiwis jusqu'à l'Abbaye d'Arthous qu'on visitera; l'entrée au musée est payante (2ou 3€) pour ceux qui le souhaitent. Pique-nique à l'heure qui conviendra, plusieurs endroits possibles.

Rendez-vous à 10h à l'Abbaye d'Arthous, grand parking. Depuis Bayonne, D 817 jusqu'à Peyrehorade, au pont sur le Gave prendre à D. vers Bidache, route d'Arthous à 2 km après le pont. Par autoroute, sortie Peyrehorade, vers Peyrehorade/Bidache.

Jeudi 12/05 Promenade**Jeu de piste dans la Plaine d'Ansot (suite)**

Proposée par N. POULAIN (05 59 23 80 02), J. DOUTOUMA

Fin du parcours sur le "sentier Eau" et réponses au questionnaire (il n'est pas nécessaire d'avoir participé à la 1^o journée pour venir) Observation des oiseaux (porter jumelles)
Pique-nique.

Rendez-vous **9h30, parking de La Floride**, avenue Raoul Follereau à **Bayonne**

Jeudi 19/05 Randonnée**Lac d'IBARDIN**

Proposée par N.POULAIN (05 59 23 80 02) et J. DOUTOUMA

Dénivelée 260 m -

Départ : Ancienne douane à Urrugne, quartier Herboure. Montée vers Ibardin par chemin suivant flanc ouest de Mokoia, bords du lac et retour par flanc est de Oneaga.
Possibilité de prolongation sur divers chemins.

Rendez-vous à 10 h à Urrugne quartier Herboure, devant l'ancienne douane

Jeudi 26/05 Randonnée allégée**SOCOA - ABBADIA**

Proposée par T.T. BONTEMPS (05 69 23 71 20)

Durée 2 à 3 h.

Promenade sur le sentier du Littoral au départ de Socoa jusqu'à Abbadia, le long de la falaise.
Pique-nique. Retour par bus de ligne. (ou en marchant pour ceux qui le souhaitent)

Rendez-vous à **10 h à Socoa** au pont de l'**Untxin** (tourner à gauche, grand parking)

**Lundi 02/05****Randonnée****LARLA (700m)**

Proposée par G. CARTILLON (05 59 64 68 69 ou 06 31 30 26 48)
F. et J.P. SUPERA (05 59 31 80 35)

Durée : 5 h 30 Dénivelée : 570 m Niveau : moyen

Boucle par HARIZONDO (504 m), sommet de LARLA (700 m), HARRETCHEKO BORDA (663m) et retour par les anciennes mines de fer.

Rendez-vous à 9 h 15 à St Martin d' ARROSSA (place du village et/ou parking de l'église)

Lundi 09/05**Randonnée****Découverte de la Barthe de PEY**

Proposée par J. GAUBERT (06 21 80 84 69), S.DEREGNECOURT (06 71 66 01 72)
et C. LASTRA (05 59 56 77 84)

Durée : 4h 30 / 5h sur terrain plat, plat, plat....

De l'**église de Port-de Lanne** par les petites rues vers l'ancien Port de gabares ; on remonte l'Adour jusqu'au port de couralins dit Rasport ; entrée dans la barthe de Pey/St-Etienne d'Orthe et retour .

Nombreuses cigognes, tonnes des chasseurs, portes à flots, jolis petits ports oubliés ; un document d'information sera distribué .Il est recommandé d'apporter des jumelles

Rendez-vous à 9h30 :parking fronton/église à Port de Lanne sur la 817 (Bayonne-Pau)

En cas d'inondation ou d'humidité excessive, une autre randonnée est prévue; Même lieu de départ, **mais 9h15**

Lundi 16/05**Randonnée****Col d'IRAU**

Proposée par Y.RUSTIQUE (05 59 37 12 66 / 05 59 23 17 59) et P. JAURY

Durée : 6h15 ; Den.: 660 m (ou 805, montée au pic) : Niveau : moyen (moyen +)

Départ maison CAMPOINIA (347m) dans la vallée de l'Estérenquibel, pont d' ESPELCHILO, montée jusqu'à la crête dominant Gasnateguiko erreka, sentier en balcon traversant la face est de Iraukotuturru, col d'Irau (1008). Possibilité de monter au pic d'Irau (1152).

Retour par la crête N.O dominant Maluzahareko erreka jusqu'à la cote 905. Pont d'Espelchilo.

Sentiers en traversée sur pentes assez prononcées

Rendez-vous à 9h : remparts de St Jean Pied de Port

Lundi 23/05**Randonnée****Autour de l'EREBI**

Proposée par N.DURAND (06 89 57 47 15) et J. TEILLERY (05 59 64 08 84)

Durée 5h ; dénivelée 400m ; Niveau : moyen

Aller : Pinodieta (176m), chapelle de l'Aubépine, Col des 3 croix(511m), Gaînekoborda

Retour: par GR 10

Rendez-vous au col de Pinodieta 9h; sur la route d'Aïnhoa : au sommet de la montée prendre la route à gauche

Lundi 30/05

Randonnée

ALKURRUNTZ (934 m)

Proposée par N. POULAIN (05 59 23 80 02) et A. et P. EYHARABIDE (09 60 04 46 33)

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.

Rendez-vous à 9 h 30 : Aire de pique-nique du Col d'Otxondo.



La recette de Geneviève

Flan au thon

Pour un grand moule à cake

Ingrédients : Thon en conserve aromatisé au citron 2 boîtes de 160 g ; œufs 3 ; concentré de tomates 1 c. à soupe ; tomates fraîches 300g ; moutarde 1 c. à soupe ; crème fraîche 1 pot de 10 cl ; chapelure fine 2 c à soupe ; sel et poivre ; une pincée d'origan séché (facultatif) ; beurre fondu pour le moule si nécessaire.

- 1 .Beurrer le moule à cake, ou utiliser un moule en silicone.
- 2 .Chauffer le four th.5 ou 160°C.
- 3 .Eplucher les tomates après les avoir ébouillantées, couper en petits dés.
- 4 .Egoutter le thon et l'émietter finement.
- 5 .Battre les œufs en omelette.
- 6 .Mélanger tous les ingrédients, assaisonner, parsemer d'origan.
- 7 .Tapisser la lèche frite du four avec un papier sulfurisé ou aluminium ; (pour éviter les éclaboussures d'eau bouillante).
- 8 .Poser le moule au centre, et introduire l'ensemble dans le four.
- 9 .Verser 3 à 4 cm. d'eau chaude dans votre plaque.
- 10 .Cuire au bain-marie 45 minutes à 60 minutes. Vérifier la cuisson en piquant.

Conseils :

Vous pouvez utiliser du thon en conserve au naturel et l'aromatiser d'un petit filet de jus de citron.

Refroidir et démouler au moment de servir

Décorer votre plat avec des ½ tomates cerise , des ½ rondelles de citron cannellé ; de brins de ciboulette ; etc.....

Accompagner d'une sauce tomate; d'une salade verte.

RANDO JAIZKIBEL Lundi 6 juin 2011

Le Jaizkibel est une des montagnes les plus connues, les plus visitées et les plus emblématiques de la Côte Basque. Nous vous proposons de le parcourir par les crêtes, du Nord (NE) au Sud (SO), de Fontarabie à Pasajes de San Juan (Donibane Pasaia) le

Lundi 6 JUIN 2011

Le bus nous laissera au Sanctuaire de Guadalupe (195 m.). Il viendra nous chercher à Pasajes de San Juan le soir.

Rassemblement et appel	8 h. 15 parking habituel avenue du Jaizkibel.
Départ BIARRITZ	8 h. 30
Arrêt	arrêt au péage de Biriadou.
Arrivée	9 h. 45 environ au parking de Guadalupe.
Retour BIARRITZ	19 h. 00 environ.
Prix	10 € / pers. en espèces.
Paiement	dans le bus.

RANDO

Dénivelé	350 m.
Montée	1/2 h assez rude puis 1 h en flânant et en s'arrêtant à chaque Tour...
Repas	pique-nique sur les crêtes. Chants basques au café (pousse-café facultatif).
Retour	descente suave : 2 h. - 2 h.30 en flânant encore.

A Pasajes de San Juan, à peine éprouvés par notre balade, nous ferons la délicieuse promenade traditionnelle le long de la ria et visiterons le joli village de pêcheurs.

RESPONSABLES

Annie et Pierre EYHARABIDE	Téléphone : 09. 60. 04. 46. 33
Jakelin et Juan-Luis DARBUS	Téléphone : 05. 59. 54. 09. 58
Yvon RUSTIQUE	Téléphone : 05 .59 .23 .17 .59
Albert SCORDIA	Téléphone : 05. 59. 64. 12. 52
Françoise et Jean-Pierre SUPERA	Téléphone : 05. 59. 31. 80. 35

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.**

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

RANDO JAIZQUIBEL LUNDI 6 JUIN 2011

✂-----

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____ Date : _____ Signature : _____