



INFORMATIONS et RÉUNIONS



Vous trouverez en dernières pages la liste de tous vos animateurs, ainsi que leurs coordonnées.

Merci de conserver précieusement cette liste, car, désormais, ces renseignements n'apparaîtront plus chaque mois sur les pages concernant les randonnées.

Vous trouverez également ce document sur le site Internet.



Tous les mardis, au local du Club : - permanence Club
- permanence 2F OPEN



VOYAGES de Claude Belvèze :

Il reste quelques places dans les 2 voyages.

Téléphoner rapidement à Claude Belvèze (05 59 59 78 45) ou Claude Irigoyen (05 47 75 00 54)

Réunions de préparation :

-De la Gascogne à l'Armagnac:

2^{ème} réunion le vendredi 3 février à 10h

3^{ème} et dernière réunion le mardi 13 mars à 10 h

-Voyage Rouergue :

2^{ème} réunion le vendredi 9 mars à 10 h

Les 3 réunions auront lieu au Lycée Paul Bert à Bayonne et seront suivies d'un repas au Greta .

Inscription indispensable au moins 8 jours avant la date

(tel : 06 83 17 62 97 ou courriel : claude.irigoyen@laposte.net)

Erreur à réparer :

La Banda qui a animé l'AG du 23 novembre s'appelle les "**Chaouche Padère**" et non "Chaouche Caudère", comme annoncé par erreur.

Cela signifie "Saucer la poêle"...(ce sont des bons vivants)



Dernière minute : Info 2F OPEN : l'USFEN 33 organise un séjour raquettes à Urdos. Encore quelques places disponibles. Tarif réduit au maximum. (240 € pension complète, 230 € 1/2P). Du 19/02 au 25/02.

Renseignements : <http://cols-et-pics.over-blog.com/>

Dernière minute bis : La Tertulia organise une journée à BILBAO pour les hispanisants, anciens et nouveaux, le Mardi 10 avril 2012.

Trajet en bus, visite du musée des Beaux Arts, déjeuner en ville et retour. Information complète sur le programme de Mars.

Dernière minute ter : **Séjour détente et patrimoine** dans le Gers : Réunion de préparation à **10h 30** le **20 mars 2012** au local du Club suivie d'un repas au Lycée Hôtelier. Inscriptions : Nicole Poulain

février 2012

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 13/02 26/03
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 Activités dansées----- Villa Sion	<i>Début de l'activité 17 h</i> <i>Danses basques 17 h 45</i>
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 08/02 (1 séance)
Jeudi	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais confirmé (prédominance oral) Espagnol B Aquarelle -----Villa Sion	Voir page sorties du jeudi
Vendredi	10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais groupe n° 3 et 4 Yoga 1° séance Conversation anglaise (salle du fond) Reliure Yoga 2 ^{ème} séance	10/02

Mardi 7 février	14 h	Comité d'animation
Mercredi 22 février	10 h	Mise sous enveloppes

février 2012



autour d'un livre

Lundi 13 février : "Les souvenirs" David Foerkinos Gallimard

"Une romance douce-amère sur les rapports entre générations et notamment sur nos aînés délaissés "

Lundi 26 mars : "Soufi mon amour" Elif Shafak 4487 10/18

"Une femme découvre un manuscrit et s'initie au soufisme. Une révélation....."

**Lundi 06/02****Randonnée****Ferme ESTEBENBORDA (près col des Veaux)**

Proposée par G. CARTILLON-A. SCORDIA- F. et J.P. SUPERA

Durée : 4 h 45 - Den : 437 m - Niveau : moyen.

Bassebore - Gaïnekoborda - GR 10 ou ligne de crêtes (si le temps le permet) jusqu'à l'auberge.
Retour par le même itinéraire.**Rendez-vous 9 h15 à Espelette (place du marché pour regroupement).**

Possibilité de repas pour ceux qui le souhaitent (renseignements et fiche d'inscription p. 6 à renvoyer avant le 30 janvier)

Lundi 13/02**Randonnée****BIRIATOU-IBARDIN-BIRIATOU**

Proposée par G. CARTILLON, J. DOUTOUMA, J. ISTEQUE et FEFE

Durée : 5 h 30 - Den. : 450 m environ - Niveau : moyen.

Biriadou - Col d'Osin - col des Poiriers - Ibardin - Le Lac - Le Filtre-- Larretxeko Borda - Biriadou.

Rendez-vous : 9 h15 - parking de Biriadou.**Lundi 20/02****Randonnée****OILARANDROY**

Proposée par J. AMOUROUX, M. LENDRES et H. LABORDE

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

Départ altitude 520. Tour du sommet par le col d'Aharza.

Rendez-vous : à 9 h - Fronton de St Etienne de Baïgorry pour regroupement**Lundi 27/02****Randonnée****ARRADOY**

Proposée par F. et J.P. SUPERA, A SCORDIA et J.L. DARBUS

Durée 4 h 30 - den. : 500 m - Niveau : moyen.

Départ : Ispoure Apatia, Etchaineko paretta, table orientation , Arradoy
Retour: boucle par, Harriguibeleta, Ahadoa, parking.**Rendez vous Ispoure 9 h30 parking école et salle polyvalente**

février 2012



sorties du jeudi

Jeudi 02/02

Promenade

Lac d'Hossegor

Proposée par F. LANUSSE et C. IRIGOYEN

Prtomnade facile sans dénivelée. Chaussures de tennis suffisantes.

Rendez-vous : 14 h Parking bord du Lac d'Hossegor, juste après l'hôtel du lac

Jeudi 09/02

Randonnée

La Montagne de Ciboure

Proposée par G. BRIVET, J. DOUTOUMA et H. DELEM

Durée 4 h (+ temps du repas) - Den.: 330 m - Distance : 6 km 100

Pique-nique au milieu du parcours.

Rendez-vous à 9h 20 parking du fronton de l'hôtel Trabenea (route entre Ascain et Urrugne)

Jeudi 16/02

Randonnée

Au pied d' URSUYA

Proposée par G. CARTILLON, N. POULAIN, J. ISTEQUE

Durée : 4 h - Dén. : 208 m - Niveau : moyen

Domaine Xistaberri - Harrichurri 392 m - Iramalda 428m - Lau Bordak.

Retour par autre itinéraire

Rendez-vous à 9h30 parking central de Cambo (départ des bus de ligne) pour regroupement.

Trajet de 3 km en voiture pour rejoindre point de départ de la marche.



La recette de Geneviève

Crêpes aux poireaux

Recette pour 6 Personnes

Les ingrédients : pour 6 grandes crêpes (poêle Ø 22 cm.)

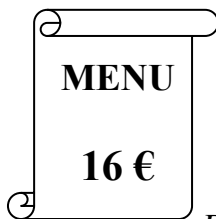
Pâte à crêpes : Farine 125g ; œuf 1 ; Lait 25cl ; Beurre fondu 40g ; Sel et Poivre.

Garniture : Poireaux 500g ; Gousses d'ail 2 ; huile d'olive 3 c. à soupe ; Crème fraîche épaisse 2 c. à soupe ; Parmesan râpé 50g ; Beurre 25g ; Sel et poivre.

- 1 Préparer une pâte à crêpes, la laisser reposer au moins 1 heure.
- 2 Laver et émincer les poireaux. Eplucher les gousses d'ail et les hacher finement.
- 3 Chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les poireaux, l'ail,
- 4 Faire suer ces légumes à feu moyen en remuant régulièrement, pendant 15 minutes environ. Saler et poivrer.
- 5 En fin de cuisson, réduire la puissance du feu, et rajouter la crème. Poursuivre la cuisson, en remuant. Réserver hors du feu.
- 6 Faire cuire les crêpes, les poser à plat sur une assiette.
- 7 Préchauffer le four à th. 6 ou 180°C.
- 8 Beurrer légèrement un plat à gratin
- 9 Etaler les crêpes, et les garnir avec la préparation aux poireaux. Les rouler et les disposer dans le plat.
- 10 Parsemer de copeaux de beurre et de parmesan râpé.
- 11 Faire gratiner pendant 10 minutes. Servir au sortir du four.



**Voir au dos de la page : renseignements et inscriptions pour la rando du 6 février.
(à découper)**



RANDO-REPAS DU 6 FEVRIER

*garbure
jambon du pays et omelette au fromage
salade verte
fromage de brebis et confiture de cerise
Dessert - café
Vin rouge-vin rosé*



Inscriptions et chèques à adresser ou à remettre à
G .CARTILLON 65 rue de Montespan 64340 BOUCAU
(Si la rando est annulée, le repas le sera aussi)

NOM :Prénom.....

Nombre de Repas :

Chèques à l'ordre de **Madame URDANGARIN**

Date limite d'inscription : **30 janvier**

ANIMATEURS DES ACTIVITES						2011/2012		
Nom	Prénom	Activité 1	Activité 2	Téléphone 1	Téléphone 2/ P	e-mail		
AMOUROUX	Jean	Rando		05 59 23 12 87	06 78 03 62 47	jamourx@numericable.fr		
ARTOLA	Bai-sa	Yoga	Secrétaire du Club		06 86 91 85 81	bs.artola@orange.fr		
BELVEZE	Claude	Voyages		05 59 59 78 45		claud.belveze@sfr.fr		
BENICHOU	Francette	Anglais		05 59 31 18 81		svlvain.benichou@numericable.fr		
BLOUVAC	Guy	Rando	Trésorier	05 59 23 24 62		guy.blouvac@neuf.fr		
BONTEMPS	M-Thérèse	Rando		05 59 23 71 20	06 80 87 42 94	andre.bontemps507@orange.fr		
BRIJET	Geneviève	Rando		05 59 64 69 36	06 43 48 80 41	geneviève.brijet@orange.fr		
CALVEZ	Maryste	Sorties culturelles		05 59 03 27 89				
CARTILLON	Gracy	Rando		05 59 64 68 69	06 31 30 26 48	gracy.cartillon@orange.fr		
CELHAY	Jean-Pierre	Rando		05 59 37 70 44		celhay.jeanpierre@neuf.fr		
CURUTCHET	Marie-Claire	Rando		05 40 48 10 20		michel.curutchet@laposte.net		
DARBUS	Jean-Louis	Rando		05 59 54 09 58		jacqueline.darbus@yahoo.fr		
DELEM	Henri	Rando		05 59 63 89 18		henri.delem@orange.fr		
DOUOUMA	Josie	Rando		05 59 43 74 24	06 28 48 00 40	doutouma.jos@hotmail.com		
DUBUC	Colette	Qi Gong		05 59 70 31 49		cldu15@orange.fr		
DURAND	Nadine	Rando		05 59 64 69 39				
EYHARABIDE	Pierre	Rando	Séjours	09 60 04 46 33	06 81 38 47 21	annie.eyharabide@orange.fr		
FRANÇOIS	Jeanine	Rando		05 59 64 01 62		jpj.francois@free.fr		
FRAYER	Georges	Aquarelle		05 59 23 16 81				
GABASTOU	Jean-Marie	Espagnol		05 59 22 54 55		josiane.gaubert@orange.fr		
GAUBERT	Josy	Rando		05 58 57 80 65				
GRASSIET	Anne-Marie	Lecture		05 33 47 52 83				
GUIMONT	Mady	Thalasso		05 59 23 35 20				
HAGE	Ghislaine	Reliure		05 47 64 45 05				
HARGUINDEGUY	Yvette	Rando		05 59 55 49 44	06 08 66 96 13	yvette.harguindeguy@wanadoo.fr		
HOOVER	Evelyne	Conversation anglaise		05 59 37 10 06				
IRGOYEN	Claude	Animation - Voyages	Secrétariat 2F Open	05 47 75 00 54	06 83 17 62 97	claud.irgoyen@laposte.net		
ISTEQUE	Jean	Rando			06 07 30 59 08	jeanice17@yahoo.fr		
JAURY	Peio	Rando		05 59 37 04 74		peio.jaury@free.fr		
LABORDE	Henri	Rando		05 59 22 31 07	06 13 50 82 46	henri.laborde-d@wanadoo.fr		

Nom	Prénom	Activité 1	Activité 2	Téléphone 1	Téléphone 2/ P	e-mail
LANGLES	André Yvette	Séjour raquettes		05 59 65 06 29		
LANUSSE	Françoise	Rando		05 59 31 91 48		
LAPOUBLE	Christiane	Séjours		05 59 03 51 82		
LASTRA	Carmen	Rando		05 59 56 77 84		lastra.carmen@orange.fr
LE CLEACH	Françine	Anglais		05 59 31 42 71		
LENDRES	Monique	Rando		05 59 23 33 36	06 73 93 51 14	leon.lendres@neuf.fr
MARTINEZ	Christian	Rando		05 59 64 60 30		
MARTY	Catherine	Anglais			06 20 12 03 12	catmart@netcourrier.com
MOULLA	Louis	Yoga		05 59 26 88 26		moulla.louis@neuf.fr
PAPAIL	Bertrand	Gymnastique		05 59 24 48 09		nbpapail@numericable.fr
PARPAILLON	Pierrette	Gymnastique	Activités dansées	05 59 03 35 23		pierretteparpailon@gmail.com
PHAGOUAPE	C & P	Sorties			06 20 40 91 51	phaouape.pierre2@wanadoo.fr
POULAIN	Jean-Claude	Site Internet		05 59 23 80 02		nic.poulain@free.fr
POULAIN	Nicole	Rando - Danse	Séjours - Bulletin	05 59 23 80 02		nicolepoulain@free.fr
PYARD	Pierrette	Rando	Séjours	05 59 64 68 92	06 76 18 54 39	pierrette.pyard@wanadoo.fr
RUIZ	Ferdinand	Espagnol		05 59 23 23 21		marvonne.ruiz@orange.fr
RUSTIQUE	Yvon	Rando		05 59 23 17 59	05 59 37 12 66	yvon.rustique@free.fr
SAINT MARTIN	Michele	Présidente du Club		05 59 41 23 47		michelesaint-martin@orange.fr
SCORDIA	Albert	T résorier 2fopen	Rando	05 59 64 12 52	06 43 04 46 48	albert.scordia@club-internet.fr
STEINER	Alice	Rando		05 59 44 16 96		jean-marie.steiner@wanadoo.fr
SUPERA	Françoise & Jean-Pierre	Rando	Président 2fopen	05 59 31 80 35	06 12 80 43 09	jean-pierre.supera@orange.fr
TALOU	Robert & Anne-Marie	Séjours	Tricot	05 59 31 61 12		