

Mars 2012



INFORMATIONS et RÉUNIONS



Dans le dernier bulletin (février) vous avez trouvé 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

Le club MGEN, par l'intermédiaire de ses nombreux animateurs bénévoles, offre à tous ses membres un très large éventail d'activités, toutes gratuites. Cependant, nous rappelons que le fait de s'inscrire à une activité implique également un certain engagement dans l'assiduité aux cours. En cas d'absence ou d'abandon, il nous semble normal d'en avertir le ou les animateurs concernés afin que ces derniers (qui se déplacent parfois d'un peu loin) ne se retrouvent pas face à trop peu de participants et puissent s'organiser en conséquence. Merci de votre compréhension.

Séjours 2012: Réunions préparatoires : elles auront lieu au local du club.

- "*rando Gripp*" fin juin 2012 : le **27 mars** à 14h 30

- "*rando Urdos*" fin septembre 2012 : le **27 mars** à 15 h

Porter le chéquier pour les arrhes : les chèques seront libellés à l'ordre de 2F OPEN JS

- "*Patrimoine et Détente dans le Gers*" (13 au 20/10/12) : le **20 mars** à 10h30. Repas au lycée Hôtelier, 19 € (vin et café compris). Inscriptions avant le 10 mars auprès de N. Poulain



Journée à Bilbao : LA TERTULIA organise une journée à BILBAO (priorité donnée aux hispanisants) le : **Mardi 10 Avril 2012.**

Départ: Parking du Lac Marion, Av du Jaizquibel à 8h.
Arrivée à 10h30. Visite proposée: le Musée des Beaux Arts.
Déjeuner dans une cafétéria proche.
Retour à 16h30 et arrivée à Biarritz à 19h..

Voir informations complémentaires et bulletin d'inscription en dernière page. (p.7)

mars 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 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 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 7 et 21 mars
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	9 mars

Mardi 6 mars	14 h	Comité d'animation
Mardi 27 mars	10 h	Mise sous enveloppes

mars 2012



autour d'un livre

Lundi 26 mars : "Soufi mon amour" Elif Shafak 4487 10/18
"Une femme découvre un manuscrit et s'initie au soufisme. Une révélation".....

Lundi 16 avril : "Naissance d'un pont" Maylis de Kérangal FOLIO 5339
" Sensations et rêves des corps de métier et des corps tout court".....

**Jeudi 1^{er} mars : vacances scolaires**

Jeudi 08/03	Promenade	BAYONNE : d'un pont à l'autre
<p>Proposée par C. IRIGOYEN et F. LANUSSE</p> <p>Ballade urbaine sans aucune difficulté sur les rives d' l'Adour .</p> <p>Rendez-vous: 14h 30 devant l'Autre Cinéma , quai de Lesseps</p>		
Jeudi 15/03	Randonnée	Sur les hauteurs d' AÏNHOA .
<p>Proposée par G.CARTILLON- CH .MARTINEZ -</p> <p>Durée : 4h Den : 213m Niveau : moyen .</p> <p>Col de Pinodieta (176 m)-chapelle de l' Aubépine (389 m)-descente vers village-retour par sentier plat</p> <p>Rendez-vous: 10h au col de Pinodieta (direction AÏNHOA:au sommet du col, prendre à gauche)</p>		
Jeudi 22 /03	Randonnée	SOCOIA - ABBADIA
<p>Proposée par T.T. BONTEMPS (05 69 23 71 20)</p> <p>Durée 2 à 3 h.</p> <p>Promenade sur le sentier du Littoral au départ de Socoa jusqu'à Abbadia, le long de la falaise.</p> <p>Pique-nique. Retour par bus de ligne. (ou en marchant pour ceux qui le souhaitent)</p> <p>Rendez-vous à 10 h à Socoa au pont de l'Untxin (tourner à gauche, grand parking)</p>		
Jeudi 29/03	Randonnée	La Montagne de Ciboure
<p>G. BRIVET, J. DOUTOUMA et H. DELEM</p> <p>Durée 4 h (+ temps du repas) - Den.: 330 m - Distance : 6 km 100</p> <p>Pique-nique au milieu du parcours.</p> <p>Rendez-vous à 9h 20 parking du fronton de l'hôtel Trabenea (route entre Ascain et Urrugne)</p>		

RANDO JAIZKIBEL

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) |

Lundi 19 ou LUNDI 26 MARS 2012

Le bus nous laissera au Sanctuaire de Guadalupe (195 m.) et 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 Bariatou.
Arrivée	9 h. 15 environ au parking de Guadalupe.
Retour BIARRITZ	19 h. 00 environ.
Prix	12 €/pers. environ paiement en espèces dans le bus (prévoir monnaie).

RANDO

Dénivelé	350 m.
Montée	2 h. 30 environ pour le Jaizkibel.
Repas	pique-nique sur les crêtes.
Retour	belle descente sur Pasaia 2 h. 30 environ.

A Pasajes de San Juan, nous ferons la délicieuse promenade traditionnelle le long de la ria et visiterons le joli village de pêcheurs.

RESPONSABLES

Annie et Pierre EYHARABIDE
Jakelin et Juan-Luis DARBUS
Albert SCORDIA
Françoise et Jean-Pierre SUPERA

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 19 (ou lundi 26 mars 2012)

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Nom :

Prénom :

Date et signature :

**Lundi 05/03****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.

Basseboure - 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 1er mars)**Lundi 12/03****Randonnée****Palombières de LECUMBERRY**

Proposée par P. JAURY, Y. RUSTIQUE et G. BLOUVAC

Durée ; 6 h env. - Dénivelée 550 m - Niveau: moyen.

Col d'Arkonzabal (sous hôtel Gamia, 480m) - Karakotxea (487) - Fontaine Lepoa (470) - Urrzategiak (palombières 614) - pique-nique (736) - Retour par flanc S-O de Harribiribila - Urzategiak-flanc NNE de Kohegi et Lauburu - Col d'Arkonzabal.

Rendez-vous : regroupement St Jean le Vieux (place de l'église), puis voitures vers Bussunarits.**Lundi 19/03****Randonnée****JAIZKIBEL (cf fiche d'inscription p. 4)**

Proposée par A et P EYHARABIDE et JL DARBUS

En cas de mauvais temps (météo "non potable") la rando sera annulée et reportée au 26 mars**Si le temps est incertain (météo "potable") elle sera remplacée par :*****La brèche d'Atekaleun 723m****Durée 5h00 environ; Dénivelé : 500m env. Niveau : moyen**- Aller : Réservoir - Olhain - Faague - Atekaleun - Trois Fontaines.**- Retour : Sare par crête Est.***Rendez-vous : regroupement parking "Omordia" Sare Ouest****Lundi 26/03****Randonnée****JAIZKIBEL (si annulation le 19) ou****En cas de mauvais temps (météo "non potable") la rando sera annulée****Si le temps est incertain (météo "potable") elle sera remplacée par :*****Mondarrain et Ourresti****Durée : 5h00 env - Dénivelé : 450 m env - Niveau : moyen**- Aller : Col de Legarre 349 m (regroupement à Espelette) Col d' Amezketa 476 m**Mondarrain 749 m - Ourresti 693 m (repas)**- Retour par le flanc Est du Mondarrain - Amezketa - Legarre.***9h15 : Rassemblement et regroupement à Espelette place du marché.**



La recette du mois, proposée par Françoise

Pain de maïs

Les ingrédients : farine de maïs : 130 g ; farine de blé fine : 100 g ; beurre : 65 g et 15 g pour le moule ; lait : 25 cl ; sucre 70 g ; œuf : 1 gros ; levure en sachet : 1 ; sel : une pincée (facultatif).

- 1 .Chauffer le four à 180°C ou th. 6.
- 2 .Faire fondre le beurre.
- 3 .Mélanger les farines avec la levure, les verser dans un saladier et creuser une fontaine.
- 4 .Ajouter au centre l'œuf battu, le lait, et le beurre fondu.
- 5 .Travailler rapidement ce mélange sans chercher à obtenir une pâte absolument lisse.
- 6 .Verser dans un moule à cake beurré et légèrement fariné ; ou dans un moule en silicone.
- 7 .Cuire 30 à 40 minutes, en contrôlant la cuisson avec une aiguille (qui doit être sèche).

Informations supplémentaires : la farine de maïs s'achète dans les magasins spécialisés en produits biologiques.

Un petit zeste d'orange ou une cuillère à soupe de rhum viendront compléter le parfum de ce bon cake.)

JOURNEE TERTULIA à BILBAO

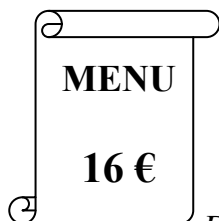


Prix du transport par bus: 15 €/pers à payer **en espèces** dans le bus. (merci de faire l'appoint).

Les autres dépenses: Musée 6 €, repas 12/15 € seront également payées directement par chaque participant.

INSCRIPTION A LA JOURNEE TERTULIA à renvoyer à D. Scordia, 4 allée des Coudeyts, 40220 TARNOS, denise.scordia@la poste.net avant le Vendredi 7 avril		
NOM.....	Prénom.....	Tel.....
NOM.....	Prénom.....	Tel.....
NOM.....	Prénom.....	Tel.....

✂ -----



RANDO-REPAS DU 5 MARS

*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 : **1^{er} mars**