



85 Avenue Kennedy / 64200 BIARRITZ  
clubmgen64@laposte.net  
www.clubmgen64.fr

# Avril 2012



Joyeuses  
Pâques



## INFORMATIONS et RÉUNIONS



A réception de chaque bulletin, nous vous invitons à lire attentivement la première page contenant des informations générales qui, la plupart du temps, vous concernent tous... Nous constatons souvent que trop de personnes ne semblent pas au courant de certains renseignements importants.



Tous les **mardis**, de 14 h à 15 h 30 au local du Club :  
- permanence Club  
- permanence 2F OPEN



### Séjour de randos d'Urdos (Vallée d'Aspe).

Ce séjour est avancé d'une semaine, il aura lieu du lundi matin 17 septembre au samedi matin 22 septembre.



**Activité cyclo-tourisme** : Il y a eu des demandes pour la reprise de cette activité.

Jean ISTEQUE accepte d'en être l'animateur et vous propose une réunion pour en établir les modalités. Elle aura lieu le **Vendredi 13 avril à 14 h** au local du Club.

Pour tous renseignements complémentaires, contacter Jean au 06 07 30 59 08,  
ou : 9, chemin d'Amade, résidence Parc Montaigu, Bat. B Appt 33 64100 BAYONNE.

L'activité pourrait débuter dès que possible : nécessité de fournir un certificat médical.



**RAPPEL** : du 15 au 21 avril, voyage chez d'Artagnan avec Claude Belvèze.



**Avez-vous bien lu la 1<sup>ère</sup> page ?**

| JOUR            | HEURE   | Activité/Périodicité/Local   | Dates particulières Précisions                             |
|-----------------|---|--|--|
| <b>Lundi</b>    | -----<br>15 h 00<br>14 h 30   | Randonnée<br>Autour d'un livre -----mensuel<br>Scrabble  | Voir page(s) randonnées<br><b>16 avril</b>                 |
| <b>Mardi</b>    | 10 h 00<br>10 h 00<br>14 h 00<br>14 h 00<br>14 h 30<br>15 h 45<br>16 h 15 | Espagnol A<br>Anglais groupe n°1<br>Tertulia<br>QI-Gong ----- - Villa Sion<br>Tarot - Belote<br>Gymnastique douce--- Villa Sion<br>Activités dansées----- Villa Sion | <i>Début de l'activité 17 h<br/>Danses basques 17 h 45</i> |
| <b>Mercredi</b> | -----<br>10 h 00<br>14 h 30<br>14 h 30                                    | Randonnée <i>niveau soutenu</i><br>Anglais groupe n° 2<br>Bridge<br>Tricot -----bimensuel  | Voir page(s) randonnées<br><b>11 avril</b>                 |
| <b>Jeudi</b>    | -----<br>09 h 30<br>10 h 00<br>14 h 30                                    | Randonnée allégée ou Promenade, Visite<br>Anglais confirmé (prédominance oral)<br>Espagnol B<br>Aquarelle - - - - - Villa Sion                                       | Voir page sorties du jeudi                                 |
| <b>Vendredi</b> | 10 h 00<br>14 h 00<br>14 h 00<br>14 h 00<br>15 h 30                       | Anglais groupe n° 3 et 4<br>Yoga 1° séance<br>Conversation anglaise (salle du fond)<br>Reliure<br>Yoga 2 <sup>ème</sup> séance                                       | <b>X</b>   |

|                |      |                      |
|----------------|------|----------------------|
| Mardi 3 avril  | 14 h | Comité d'animation   |
| Mardi 24 avril | 10 h | Mise sous enveloppes |



**Lundi 16 avril :** "Naissance d'un pont" Maylis de Kéranjal FOLIO 5339

" Sensations et rêves des corps de métier et des corps tout court".....

**Pour le 21 mai :** "Purge" Sofi OKSANTEN POCHE 32453

"50 ans d'histoire de l'Estonie et deux destins de femme qui se croisent. Impressionnant"....



Avez-vous bien lu la 1<sup>ère</sup> page ?

**Lundi 02/04 Randonnée****BAIGURA (897 m)**

Proposée par J. DOUTOUMA, G. CARTILLON, S. POCHELU

Durée : 6h      Dénivelée : 594 m      Niveau : moyen .

Départ de la base de loisirs de Baïgura ( 303m ) -le sentier de découvertes-ERREGUELU (865 m )-  
 sommet de Baïgura ( 897 m )-descente au col de XANTXO (456 m )-et retour au col  
 de BLANCHARTE  
 par PAGAZAHARRETA-

**Rendez -vous à 9 h , au parking de la base de loisirs , à 6 km de LOUHOSSOA -bourg , sur CD  
 119 , direction Hélette.**

**Lundi 09 /04:** lundi de Pâques, pas de rando**Lundi 16/04****Randonnée****HAUTZA**

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

Durée : 5h 30 à 6h. - Den. 700 m environ - Niveau : moyen +

Départ du Col d'Ispégui (672 m.) puis N2kaitzeko Lepoa - Hautza (1 300m)  
 Retour par Olhateko Kaskoa et Venta d'Ispégui.

**Rendez-vous à 9h pour regroupement : fronton de Baïgorri**

**Lundi 23/04****Randonnée****ELTZARRUZE**

Proposée par R. TALOU et P. PYARD

Durée : 4h 30 - Dénivelée 300 m - Niveau: moyen.

Parcours en boucle sans difficultés

**Rendez-vous : 9 h 30 sur un parking (terrain vague) face" au garage automobile sur la D14, à la  
 sortie de St Esteben (venant de Bonloc), après le pont**

**Lundi 30/04****Randonnée****Les crêtes du MONDARRAIN**

Proposée par N. DURAND et J. TEILLERY

Durée 5h 00 ; Dénivelé : 500m env. Niveau : moyen

Pinodieta - Chapelle de l'aubépine - Col des 3 croix - Mondarrain et retour par G R 10

**Rendez-vous : 9h15 au col de Pinodieta**

Avez-vous bien lu la 1<sup>ère</sup> page ?

**Jeudi 05/04****Promenade****CAPBRETON Circuit du Tuc des neuf églises**

Proposée par G. BRIVET et P. PYARD

Distance : 8 ,6 km - Durée 3h.

Parcours à travers 2 éléments du paysage landais, l'eau et la forêt, avec un point haut, le Tuc (64 m).  
Pique-nique à la fin du parcours au pont de "la Pointe"

**Rendez-vous 9 h30 au parking Intermarché de Labenne pour regroupement****Jeudi 12/04****Promenade****Lac de St Pée**

Proposée par F. LANUSSE et C. IRIGOYEN

Promenade facile autour du Lac de St Pée sur Nivelle.

**Rendez-vous 14h 30 Parking du Lac (près du barrage).****Jeudi 19/04****Promenade****Les Dunes, de Boucau à Ondres**

Proposée par P. PYARD

Parcours en 8 facile, en 2 demi journées.

Pique-nique sur parking paysager de la plage.

**Rendez-vous : 9h 30 ou 14h 30, plage du métro à Tarnos****Jeudi 26/04****Randonnée****Tour de l'IBANTELLI**

Proposée par N. POULAIN, G. CARTILLON et J. DOUTOUMA

Durée : 4 h ; Den. : 300 m - Distance : 8 km.

Bons chemins ombragés à l'aller, passage au col de Lizarieta, descente sur sentier au retour. 1 passage  
empierre : chaussures de randonnée indispensables.

Rendez-vous : à 9h 30 au parking à l'entrée de Sare (à droite juste après le rond-point) pour regroupe-  
ment.

**Avez-vous bien lu la 1<sup>ère</sup> page ?**



## La recette de Geneviève

### Pain de Lotte

*Recette pour 4 personnes*

**Les ingrédients** : Queue de lotte 1kg ; court bouillon en sachet 2 ; eau 2 litres ; œufs 4 ; concentré de tomate 2 cuillères à soupe ; sel poivre et muscade ; beurre fondu 15g pour le moule.

- 1 .Préparer le court bouillon, en plongeant les doses en début de cuisson.
- 2 .Cuire la lotte dans le bouillon frémissant environ 15 minutes, vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau : la chair doit être encore un peu ferme.
- 3 .Chauffer le four th. 6 ou 180°C.4 .Tailler la lotte en gros cubes.
- 5 .Casser les œufs : saler, poivrer, ajouter une pointe de muscade, et les 2 cuillères de concentré de tomate. Battre en omelette.
- 6 .Beurrer au choix un moule à cake ou un moule à savarin en couronne.
- 7 .Déposer les cubes de lotte dans le fond du moule, verser les œufs. Bien répartir en tapotant le moule.
- 8 .Tapisser le fond de la lèche frite du four avec un papier sulfurisé, ou d'un papier d'aluminium. Remplir d'eau chaude. Poser le plat au centre.
- 9 .Cuire 45 minutes. Vérifier la cuisson avec une aiguille qui doit ressortir sèche.
- 10 .Démouler froid. Dresser sur un lit de salade ; et décorer avec œufs durs, quartiers de tomates, crevettes.....Servir accompagné d'une mayonnaise ou d'une autre sauce à votre convenance.

**Quelques conseils** : *Pour faciliter le démoulage, l'utilisation d'un moule en silicone peut être préférable. Sinon tremper le moule dans l'eau chaude pour décoller les parois.*



**Avez-vous bien lu la 1<sup>ère</sup> page ?**