



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

Juin Juillet 2012



INFORMATIONS et RÉUNIONS



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



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.



Séjour rando à Gripp du 24 au 30 juin : encore quelques places disponibles. Contacter rapidement P. EYHARABIDE au 09 60 04 46 33.

Séjour "Détente et Patrimoine" dans le Gers du 13 au 20 octobre : dernière réunion à la MGEN et dernier versement (chèque de 95 €) le **vendredi 29 juin à 11h** suivie d'un pique-nique au Lac Marion. Suite à quelques défections, il reste 3 places disponibles. Contacter N. POULAIN avant le 30 juin. (05 59 23 80 02)



L'activité cyclo-tourisme a repris le **mercredi 2 mai** et vous sera désormais proposée tous les **mercredis**, sauf en cas d'empêchement ou météo défavorable. Jean Istéque et ses camarades vous proposent de les rejoindre, si le cœur vous en dit, pour quelques jolies sorties (sans performances ni stress!), sur des parcours faciles et pas trop longs, dans la joie et la bonne humeur partagées. Pour tous renseignements, vous pouvez contacter **Jean au 06 07 30 59 08**. Détails des sorties :

-**mercredi 6 juin**, proposée par A.Scordia et J. Istéque : 42 km.
départ 9h à La Plaine(à l'entrée d'Ondres) piste cyclable, piste sous bois, piste du Boudigau, Capbreton, tour du lac d'Hossegor, retour par pistes cyclables. Pique-nique sous-bois à côté des voitures.

-**mercredi 13 juin** : proposée par Nadine Ambielle(45kms).
départ Bidarray Noblia à 9h ; St Jean Pied de Port, Baigorri, Arrossa, Bidarray.

-**mercredi 20 juin**: proposée par Gracy Cartillon et Albert Scordia. 45 km.
départ entrée d'Ondres, piste cyclable, St Martin de Seignanx, route de Benesse, Orx, repas aire de pique-nique du lac, Labenne, Labenne Ocean, Ondres plage, retour aux voitures

En cas d'annulation pour cause de mauvais temps, les sorties seront reportées à la semaine suivante.



Note de tristesse :

Nous avons appris le décès de Maurice Deyts et celui de Colette Tréfousse. Nous adressons nos pensées les plus amicales à leurs famille.

juin 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
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	Activité Cyclo-Tourisme Anglais groupe n° 2 Bridge Tricot -----bimensuel	6 et 7 juin
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	<i>Dernier cours le 15 juin 8 juin Dernier cours le 15 juin</i>
mardi 19 juin		14 h	Comité d'animation
mardi 24 juillet		10 h	Mise sous enveloppes

juin 2012



autour d'un livre

Lundi 25 juin : "Histoire du papier"

Erik ORSENNA



Avez-vous bien lu la 1^{ère} page ?



Lundi 04/06	Randonnée	Dans les pas des pèlerins, d'Arthous à Sorde l'Abbaye
--------------------	------------------	--

Proposée par J. GAUBERT (06 21 80 84 69) G. CARTILLON et S. DEREGNECOURT

Sur la voie de Tours, promenade sans difficulté, sur terrain plat et petites routes tranquilles ou chemins de terre. Traversée du village typique d'Oeyregave, cheminement vers le lac du moulin de St Pé de Leren, puis vers le Gave d'Oloron qu'on longe jusqu'à Sorde l'Abbaye où l'on pénètre par le beau chemin de l'Espitaou au bord du canal. Visite de la bastide et de la Collégiale (mosaïques). Pique-nique à l'aire du fronton.

Rendez -vous à 9 h 30, sur la route Peyrehorade-Bidache, embranchement de la route d'Arthous sur la D. 33 à 2 km de Peyrehorade. Parking à proximité.

(depuis Bayonne par 117: à Peyrehorade franchir le pont vers Bidache.)

Lundi 11/06	Randonnée	Sortie en car ARALAR- IRRUMUGARRIETA
--------------------	------------------	---

Proposée par A et P. EYHARABIDE, J. et J. L. DARBUS, A SCORDIA, Y. RUSTIQUE, J.P. et F. SUPERA, J. ISTEQUE et FEFE

Voir détails et fiche d'inscriptions en page 6.

En cas de pluie (météo "potable"): "De crête en crête par la brèche d'Atekaleun".5h-500m-moyen.

Aller : réservoir- Olhain - Faague Atekaleun - trois Fontaines - Altxanga.

Retour : Sare par crêtes Est.

Rendez-vous et regroupement : 9 h 15 Parking Omordia, Sare Ouest

Lundi 18/06	Randonnée	Sortie ARALAR (si non effectuée le 11) <u>ou</u> ELHORRIKO - KASKOA/ URRIZPILOTA
--------------------	------------------	---

Proposée par : voir ci-dessus

Durée env. 5 h - Dénivelée: 500 m ; Niveau : moyen

Aller : Izpegui - Nekaitzelepoa - Elhorrikokaskoa - Urrizpilota.

Retour : par Aldaumontalda.

Rendez-vous : 9h 15 fronton de Baigorri pour regroupement

Lundi 25/06	Randonnée	JARA (812 m)
--------------------	------------------	---------------------

Proposée par N. AMBIELLE et J. DOUTOUMA

Durée : 6 h environ- Dén. : 560 m -Niveau : moyen

Départ : Trinquet à côté de la piscine de Baigorri vers le Jara et retour.

Rendez-vous : 9 h, parking piscine Baigorri

Le repas des randonneurs (et non-randonneurs) aura lieu le 2 juillet à Ascain,

Voir détails et inscriptions en page 5

juin 2012



sorties du jeudi

Jeudi 07/06

Randonnée

Tour de l'IBANTELLI

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

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

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

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

Jeudi 14/06

Randonnée

Plateau Vert (584 m)

Proposée par J. DOUTOUMA- G. CARTILLON - G.BRIVET

Durée : de 3h30 à 4h . Déniv : 305 m Niveau : moyen .

Départ : maison SURAYA (281m) -montée régulière par GAKOETA jusqu' au Col de l'âne .Tour du PLATEAU VERT.

Retour depuis Eyhéraldé par le même chemin que l'aller.

Rendez-vous à 9 h15 au pont NOBLIA à BIDARRAY pour regroupement .Trajet de 4 km , en voiture , jusqu' au point de départ

Jeudi 21/06

Randonnée/ promenade

Les oratoires d'Urrugne (275 m)

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

Matin : Randonnée (douce) au Mont du Calvaire, en partant de Larretchekoborda (quartier Courlecou).

Après-midi : Promenade - découverte vers la chapelle de Sokorri, visite de l'église et tour dans la ville.

**Rendez-vous au parking d'Urrugne (derrière le fronton) : matin : 9h 30
après-midi :14 h 30**

Jeudi 28/06

Rando-promenade

Cueillette des myrtilles à Cambo.

Proposée par A.M. GRASSIET et G. BRIVET

- Cueillette au Domaine de Xixtaberri (N'oubliez pas votre panier!)
- Pique-nique sur place
- Rando-promenade de 2km1/2 sans difficulté

Rendez-vous : 10h30 pour regroupement, parking central, Allée E. Rostand .



Avez-vous bien lu la 1^{ère} page ?

Lundi 02/07

9h30

Randonnée

LES FLANCS de la RHUNE

SORTIE DE FIN d'ANNÉE et REPAS des RANDONNEURS (et des NON-RANDONNEURS)

Proposée par J.L. et J. DARBUS (05 59 54 09 58)

RANDO : Durée : 3h; Dénivelée : 300 m ; Niveau : moyen

Rendez-vous : 9h30 - Chapelle d'Olhette, tour de la montagne de Ciboure

REPAS ouvert à tous. : **Rendez-vous 13h** devant le restaurant **ACHAFLA- BAÏTA**
chemin MORZELAIÏ (route Ascain/Ibardin) 1,5 km d'Ascain, au sommet d'un petit col
Le repas sera servi en terrasse

MENU

24 €

Salade Mixte (Salade, tomates, asperges, rosette et toasts au pâté)

Merlu Koskera

Fromage du pays / confiture

Tarte aux pommes

Café Vins (rosé et rouge)



S'inscrire avant le **21 JUIN** - chèque de 24 € à l'ordre de : **ACHAFLA - BAÏTA**
à adresser à :

J. L DARBUS
Maison Lorietan Dorrea
64310 ASCAIN

REPAS du 2 JUILLET à ASCAIN

NOM:.....Prénom.....

NOM:.....Prénom.....

participera(ront) au repas du 2 juillet à Ascain.

Ci-jointchèques(s) de€, à l'ordre de ACHAFLA- BAÏTA.

Renvoyer à Jean-Louis DARBUS (adresse ci-dessus)



Et pensez au retour : l'abus d'alcool est dangereux !

SORTIE ARALAR-IRUMUGARRIETA 1431m.

La sierra de Aralar est un massif calcaire situé au centre de l'Euskal Herria, à la limite des provinces de Navarre et de Guipuzcoa. Irumugarrieta, belle pyramide calcaire en est le plus haut sommet. Nous vous proposons d'y randonner :

Lundi 11 ou LUNDI 18 juin 2012

Rassemblement et appel	7 h. 45 parking habituel avenue du Jaizkibel.
Départ BIARRITZ	8 h.
Arrêt	arrêt au péage de Biriadou.
Arrivée	9 h. 30 environ au parking de Alararko Guardetxea 1035 m.
Retour BIARRITZ	19 h. 00 environ.
Prix	12 €/pers. environ paiement en espèces dans le bus (prévoir monnaie).

RANDO

Dénivelé	400 m. environ
Montée	2 h. 30 – 3h.
Retour	2 ou 3 h suivant itinéraire.

Après la rando, nous visiterons le sanctuaire millénaire de San Miguel in Excelsis

RESPONSABLES

Annie et Pierre EYHARABIDE	Téléphone : 09. 60. 04. 46. 33
Jakelin et Juan-Luis DARBUS	Téléphone : 05. 59. 54. 09. 58
Albert SCORDIA	Téléphone : 05. 59. 64. 12. 52
Yvon RUSTIQUE	Téléphone : 05. 59. 23. 17. 59
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 ARALAR LUNDI 11 (ou lundi 18 juin 2012)

Nom : Prénom : Téléphone :

Nom : Prénom : Date et signature :



La recette de Geneviève

Salade de raie à la roquette mâche et carmine

Recette pour 4 personnes

Les ingrédients : Ailes de raie pelées 500g (ou 1 aile par personne) ; eau froide 2l. ; court bouillon en sachet 1 ; bouquet garni 1 ; vin blanc sec 15 cl. ; roquette 200 g, ou (roquette et mâche) et endive carmine 2. ; huile d'olive 5 cl. ; vinaigre balsamique 1,5 cl. ; sel et poivre.

1 .Verser dans une casserole, l'eau, le vin blanc, ajouter les ailes de raie, le sachet de court bouillon et le bouquet garni.

2 .Amener à ébullition, puis retirer du feu, couvrir et laisser refroidir les ailes de raie dans ce bouillon, jusqu'à ce qu'il soit tiédi.

3 .Préparer la roquette, la mâche, et la carmine (laver égoutter, essorer).

4 .Tailler l'endive carmine en fines lanières.

5 .Préparer la sauce vinaigrette.

6 .Egoutter les ailes de raie, et effilocheur leur chair à l'aide d'une fourchette et d'un couteau. Veiller à bien éliminer les cartilages.

7 .Placer dans un saladier ou en assiettes individuelles les salades, puis la raie effilochée.

8 .Arroser de sauce vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

9 .Servir cette salade tiède de préférence.

Quelques conseils : *Vous pouvez utiliser des ailes de raie surgelées.*

Il est possible de réaliser cette salade avec uniquement de la roquette.

Vous pouvez marier les saveurs en ajoutant aussi quelques feuilles tendres de céleri branches ...

SÉJOURS et VOYAGES du CLUB pour 2012-2013

Comme chaque année, nous souhaitons que vous présentiez des propositions, que vous acceptiez de prendre des initiatives et des responsabilités, en vue de réaliser des projets nécessaires à la vie de notre Club.

Afin d'établir le Calendrier des Propositions, après leur examen par le Comité d'Animation, une réunion réservée aux organisateurs aura lieu le Mardi 30 Août à 15h au Club (85 ave Kennedy à Biarritz).

Ce calendrier concerne les : Voyages, Croisières, Séjours de ski, de Montagne, de Détente et, d'une façon générale, tout ce qui demande une préparation et une réservation longtemps à l'avance.

Pour nous permettre de préparer cette réunion, nous vous demandons de porter sur le bulletin-réponse de la page suivante (p.9) le résumé des projets que vous proposez.

Projets à envoyer avant le 20août à :

Pierrette PYARD

15, rue Louis Aragon - 64340 BOUCAU

ou pierrette.pyard@wanadoo.fr

PROJETS ENVISAGÉS pour 2012-2013

NOM.....PRÉNOM.....

ADRESSE.....

.....tél.....

PROPOSE D'ORGANISER (*description succincte de l'activité*)

PÉRIODE ENVISAGÉE (*date : si possible en proposer plusieurs*)

PRIX TOTAL APPROXIMATIF (*éventuellement fourchette de prix. Précisez "transport compris" ou non, pension, 1/2 pension...*)

MOYEN DE TRANSPORT (*si non compris dans le prix total, donnez un montant approximatif*)

ORGANISME DE TRANSPORT OU DE TOURISME auquel vous comptez vous adresser.

VOS OBSERVATIONS PARTICULIÈRES: