

Le Club des Retraités



85 Avenue Kennedy / 64200 BIARRITZ
clubmgen64@laposte.net

AOÛT Septembre 2012



INFORMATIONS et REUNIONS



PERMANENCES CLUB le MARDI de 14 H à 15 h 30 à partir de septembre.

Nous faisons appel à votre bonne volonté pour trouver quelques personnes acceptant d'assurer cette permanence. L'idéal serait d'avoir plusieurs volontaires afin d'organiser un roulement. N'hésitez pas à vous faire connaître ! Merci.



INSCRIPTIONS : FICHES de PARTICIPATION et LICENCES

Pour adhérer au club, vous devez

- remplir la fiche de participation et d'accès à l'information (1 par couple) voir p.9
- si vous souhaitez participer à une ou plusieurs activités sportives, vous devez obligatoirement :

- prendre une licence 2F-OPEN (1 par personne) en remplissant l'imprimé correspondant
- et fournir un certificat médical (1 par personne) de non contre-indication à la pratique du

(ou des) sport(s) souhaité(s). Le certificat médical doit **IMPÉRATIVEMENT** être rédigé sur l'imprimé joint complété par le médecin.

Les FICHES nécessaires (participation, demande de licences, certificat médical) sont jointes à la fin de ce bulletin. (pages 9, 11 et 13)

Faire **2 chèques** : 1 pour l'adhésion au club à l'ordre de la MGEN.

1 pour la (ou les) licence(s) à l'ordre de 2F-OPEN

Pensez à régler votre participation **dès réception des documents**. (les chèques ne seront remis à l'encaissement qu'en octobre) Il n'y aura aucun rappel afin de n'importuner personne.

Toutefois, **les distraits ne recevront plus le bulletin à partir de janvier 2013**.



VOYAGES et SÉJOURS du CLUB pour 2012-2013

Les propositions de séjours et voyages sont à renvoyer avant le 25 août à :

Pierrette PYARD, 15 rue Louis Aragon - 64340 BOUCAU pierrette.pyard@wanadoo.fr

Pour mettre au point le calendrier de ces activités, une **réunion réservée aux organisateurs** aura lieu le **mardi 28 Août à 15h** au club (85 av. Kennedy à Biarritz)

septembre 2012



autour d'un livre

Lundi 24 septembre : "Le grand cœur"

J.C Rufin

Ed. Gallimard

Une tranche d'histoire aussi savoureuse que tumultueuse....

ACTIVITÉS du CLUB

A part les randonnées qui débiteront en septembre, vous retrouverez vos activités favorites au mois d'octobre. Ce délai permettra aux amateurs d'activités sportives de se mettre en règle avec 2F-OPEN JS 64, fédération qui délivre licence et assurance nécessaires à la pratique d'un sport. **Toutes les fiches concernant les inscriptions se trouvent en fin de bulletin.**

septembre 2011

activités à jour fixe

Les activités reprennent normalement en octobre sauf accords particuliers.

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 30 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 17 h 00	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 17h 45</i>
Mercredi	10 h 00 14 h 30 14 h 30	Vélo : cyclotourisme Anglais groupe n° 2 Bridge Tricot -----bimensuel	Voir page vélo Reprise en octobre
Jeudi	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais avancé (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 Yoga 1° séance Conversation anglaise (salle du fond) Reliure Yoga 2 ^{ème} séance	Reprise le 5 octobre 5 octobre Reprise le 5 octobre

Mardi 11 septembre	14 h	Comité d'animation
Mardi 25 septembre	10 h	Mise sous enveloppes

COURS DE LANGUES :

Un appel est lancé aux adhérents : il serait souhaitable que l'équipe des enseignants de langue s'étoffe... y aurait-il quelques volontaires parmi vous ?

Les nouveaux Participants voudront bien se faire connaître auprès des intervenants lors des cours du mois d'octobre. Ils pourront assister librement à quelques cours afin de déterminer le niveau qui leur convient.

Pour s'inscrire par correspondance, écrire à :

- « Cours de langues du Club des Retraités » à la M.G.E.N.,
- ou à Viviane AUZAS / Chemin Karrika Zaharra / 64310 SAINT PÉE SUR NIVELLE

Nous vous invitons à respecter quelques règles rendues nécessaires :

- s'inscrire au maximum à un seul cours par langue : Anglais / Espagnol
- s'engager à suivre régulièrement les cours tout au long de l'année.

ANGLAIS



- **Conversation Anglaise** : mensuel le vendredi à 14h , avec E. HOOVER
- **Anglais 1** : mardi à 10 h 15, avec F. BENICHOU
- **Anglais 2** : mercredi à 10 h, avec F. Le CLEAC'H
- **Anglais 3** : vendredi à 10 h, avec F. Le CLEAC'H
- **Anglais avancé** avec prédominance de l'oral jeudi à 9 h 30 avec Catherine MARTY

ESPAGNOL



- **Tertulia** : mardi à 14 h
- **Espagnol A** : mardi à 10 h, J.M. GABASTOU ;
- **Espagnol B** : jeudi à 10 h, avec F. RUIZ

ACTIVITÉS PHYSIQUES :



Promenades du jeudi après-midi : nous recherchons des volontaires pour proposer des promenades à la demi-journée (2 ou 3 h) sur terrain plat.



Activités dansées : activité proposée le mardi à 17 h à la villa Sion. Danses collectives d'animation, folklore, danses en ligne.... dans la convivialité et la bonne humeur.



Qi-Gong : le mardi à 14 h à la villa Sion, avec Georges et Colette.



Gymnastique douce : tous les mardis à 15 h 45 l'activité sera animée par Pierrette. Dorénavant, Bertrand n'assurera plus de cours de gym, nous le remercions pour son dévouement au cours des deux dernières années.



Cyclotourisme : cette activité, animée par Jean Istèque et son équipe, a repris depuis le mois de mai 2012, tous les mercredis.

Reprise de l'activité à partir du mois d'OCTOBRE.

YOGA : Reprise 5 octobre



Baï-sa ARTOLA et Louis MOULIA vous proposent une séance de

YOGA le vendredi :

soit de **14 h00 à 15 h15**, soit de **15 h30 à 16 h45** (séances de même niveau)

Afin d'équilibrer quantitativement les 2 groupes, ils souhaitent que vous fassiez parvenir
avant le 15 septembre :

le Bulletin d'inscription joint et une enveloppe affranchie à votre adresse

à : Louis MOULIA - 7 avenue de la paix - 64500 Saint-Jean de Luz



Bulletin d'inscription

YOGA

2012 / 2013

adressé à : Louis MOULIA - 7 avenue de la Paix - 64500 Saint-Jean de Luz
joindre une enveloppe affranchie à votre adresse

Nom.....Prénom.....

Adresse postale.....

Adresse électronique.....Téléphone.....

(*raier les mentions inutiles*) ► Je préfère : la 1^{ère} séance de 14 h à 15h15, la 2^{ème} séance de 15h30 à 16h45

► Je peux participer indifféremment à l'une ou l'autre de ces séances



Lundi 03/09	Randonnée	De colline en colline de St LON à l'ADOUR
<p style="text-align: center;">Proposée par J. GAUBERT</p> <p>Départ de l'église de St Lon jusqu'à Port Carrère, ancien port sur l'Adour, et retour. Sur le parcours : traversée d'une tourbière, visite des ruines du télégraphe Chappe d'Orist. Au retour visite de l'atelier d'un sculpteur sur métal et du petit musée de la mine de lignite de St Lon.</p> <p>Rendez-vous : 9h 30 église de St Lon. Retour prévu vers 16h/17h. Accès : depuis <u>Bayonne</u> : N. 817 jusqu'à la sortie de Port de Lanne, puis prendre à G à la direction de St Lon Ou autoroute, sortie Peyrehorade, direction Les Plages tout droit jusqu'au rond-point terminal direction St Lon. Depuis <u>Bidache</u> : direction Peyrehorade, après le pont à G dir. Bayonne. A Orthevielle prendre à D. vers St Lon.</p>		
Lundi 10/09	Randonnée	SUR les HAUTEURS d'URDOS (Baïgorri)
<p style="text-align: center;">Proposée par G. CARTILLON -N. AMBIELLE.J. DOUTOUMA- J.ISTÈQUE et FÈFÉ</p> <p>Durée :6h Dén: 816m Niveau : moyen +</p> <p>Départ : URDOS village -Bethartia -Sahasteguiko lepoa (874m)-Astateko lepoa , au pied du Buztan-celhay(957m)-ligne de crêtes sur GR- Astate (1022m) -col d'Harrieta (808m)et retour en 1h 40 .</p> <p>Rendez-vous à URDOS , à 9h 15 .</p>		
Lundi 17/09		
<p style="text-align: center;">Pas de rando proposée . Séjour à URDOS.</p>		
Lundi 24/09	Randonnée	SALTSAMENDI-ANDUTZ
<p style="text-align: center;">Proposée par J. et J.L. DARBUS, F. et J.P. SUPERA Y. RUSTIQUE, A. et P. EYHERABIDE, A SCORDIA</p> <p>Voir détails p. 7 Inscriptions indispensables.</p> <p>En cas de mauvais temps : Rando de remplacement : "De crête en crête par la brèche d'Ateka-leun" 5h - 500m - moyen.</p> <p>Aller : réservoir- Olhain - Faague Atekaleun - trois Fontaines - Altxanga. Retour : Sare par crêtes Est.</p> <p>Rendez-vous et regroupement : 9 h 15 Parking Omordia, Sare Ouest</p>		



Jeudi 13//09	Randonnée	Autour du col Antsestegi
Proposée par J. DOUTOUMA et G. BRIVET		
Durée: 3h.30	Dénivelée : 180 m	Distance: 8 km
Départ d'Urristi (en dessous de Goïzamendi) ; passage au pied de l'ANTSESTEGI et retour. Pique-nique à mi parcours.		
Rendez-vous à Dantxaria à 9h30. pour regroupement à la deuxième station à gauche après le rond-point.		

Jeudi 20/09	Randonnée	Chemin de découverte du Baïgura
Proposée par G. BRIVET , J. DOUTOUMA		
Durée: 3h.30	Distance: 7 km	Altitude départ : 300m
Niveau moyen.		Altitude maximum : 426m
Départ de la base de loisirs au pied du Baïgura.		
Rendez-vous 9h30 au parking en face de la base de loisirs sur la D.119 entre Louhossoa et Hélette.		

Jeudi 27/09	Randonnée	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		

Sortie Andutz - Saltsamendi

Entre **Zumaia** et **Deva** s'élèvent une série de hauteurs calcaires au relief particulièrement original, splendides belvédères sur tout le golfe de Biscaye, parmi lesquelles :

- **ANDUTZ** 612 m. au dessus du sanctuaire d'ITZIAR.
- **SALTSAMENDI** 598m. Au dessus du vallon suspendu de LASTUR.

Nous vous proposons d'y randonner le **lundi 24 septembre 2012**
Ou le lundi 1er octobre 2012 (suivant météo.

Rassemblement et appel	7h 45 parking habituel avenue du Jaizquibel
Départ BIARRITZ	8h
Arrêt	Péage de Bariatou
Arrivée	9h 30 environ à San Nicolas de Lastur
Retour Biarritz	19h environ
Prix	10 € /personne env. Paiement dans le bus (monnaie)

Rando

Dénivelée	400 m ; environ
Durée	6 h environ

Avant le rando nous visiterons le village de Lastur.

Après la rando nous visiterons le sanctuaire d'ITZIAR, une des haltes les plus prestigieuses du Chemin de ST Jacques

RESPONSABLES

A et P. EYHARABIDE 09 60 04 46 33	Y. RUSTIQUE 05 59 23 17 59
J. et J-L DARBUS 05 59 64 09 58	Albert SCORDIA 05 59 64 12 52
J. FEVRIER et J. ISTEQUE 06 07 30 59 08	F. et J.-P. SUPERA 05 59 31 80 35

INDISPENSABLE

Carte d'identité	Carte européenne de S.S	Licence 2FOpen 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 ANDUTZ-SALTSAMENDI

Nom :

Prénom :

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Date :

Signature :



Les fiches d'inscriptions
se trouvent en pages 9, 11 et 13
(la pages 9 est imprimée recto seulement).

p. 9 : inscription au club (obligatoire pour **toutes** les activités)
remplir 1 fiche pour 1 personne ou un couple

p.11 et 12 : inscription licence 2F OPEN JS64
(obligatoire pour toutes les **activités sportives**)
remplir 1 fiche / personne

p.13 : certificat médical (à faire remplir par votre médecin traitant)
obligatoire pour toutes activités sportives
1 certificat / personne



Merci de penser aux bénévoles qui travaillent pour vous
en renvoyant les inscriptions rapidement.

ADHÉRENT(e)

Nom : Prénom

Adresse : Code postal + Ville

Adresse électronique :
.....

Numéro de Sécurité Sociale : Téléphone

Dernière fonction exercée Lieu

Êtes-vous nouvel adhérent ? OUI NON (cocher la case utile)

ASSURANCE *l'Assurance Responsabilité Civile est obligatoire*

Contrat MAIF avec RAQVAM ? OUI NON (Cocher la case utile)

Dans la négative, précisez ci-après les références de l'assurance que vous avez souscrite :

Société (assureur) :

Responsabilité Individuelle OUI NON (cocher la case utile)

ACTIVITÉS

Inscription aux activités suivantes :

Licence 2F-OPEN (obligatoire si activité physique) OUI - NON

CONJOINT(e)

à renseigner si le (la) conjoint(e) compte participer aux activités du Club

Nom : Prénom

Numéro de Sécurité Sociale :

Dernière fonction exercée Lieu

ASSURANCE *à renseigner si le (la) conjoint(e) a un contrat distinct de celui de l'adhérent(e)*

Contrat MAIF avec RAQVAM ? OUI NON (cocher la case utile)

Dans la négative, précisez ci-après les références de l'assurance que vous avez souscrite :

Société (assureur) :

Responsabilité Individuelle OUI NON (cocher la case utile)

ACTIVITÉS

Inscription aux activités suivantes :

Licence 2F-OPEN (obligatoire si activité physique) OUI - NON

Récapitulatif des cotisations :

Participation au Club : 1 pers : 15 € - 2 pers : 20 € - Parrainés 1 pers : 20 € - 2 pers : 25 € :

Chèque à l'ordre de « **M.G.E.N** »

Licence(s) 2F-OPEN : Chèque à l'ordre de « **Ass. Retraités 2F-OPEN-JS 64** »

DATE :

SIGNATURE :

Le cas échéant, nom du parrain :



IMPORTANT...



Les règlements et bulletins devront parvenir au siège de la MGEN dès réception de cette circulaire.

Préciser "Club des retraités" **dans l'adresse .**

Le (la) parrainé(e) mentionnera le nom de son parrain près de la signature.



Comité départemental 2fopen-js64



Fiche Individuelle d'Adhésion
Saison 2012-2013 (septembre à septembre)

Étiez-vous adhérent de la 2F OPEN en 2011-2012 ? OUI NON

Si oui n°

Mademoiselle Madame Monsieur

NOM (en majuscules) :

PRÉNOM : Sexe Date de naissance / ____ / ____ / ____ /

N° et rue (ou lieu dit) :

CODE POSTAL : VILLE (en majuscules) :

TÉLÉPHONE : PORTABLE :

Email :@.....

Activité(s) pratiquée(s) au sein de la section :

Je joins :

Un certificat médical de non contre-indication en cas de pratique d'activités physiques ou sportives.

Je choisis ma licence MGEN/2FOPEN-JS (cochez la case) :

Avec assurance : 20 €

Avec assurance et IA Sport + : 30.15 €** (montant de IA Sport + : 10.15 €)

A l'ordre de **2fopen-js64**

**** En cas d'accident corporel, la garantie IA Sport + se substituera à la garantie de base incluse dans la licence avec assurance (facultatif et non nécessaire pour les titulaires d'un contrat PRAXIS)**

Signature du demandeur, attestant avoir reçu les informations légales concernant les garanties du contrat d'assurance et les règles de fonctionnement (voir au verso) :

Fait à : Le :

Signature :

INFORMATIONS ASSURANCE MAIF

La Fédération Française Omnisports des Personnels de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse et des Sports a souscrit auprès de la MAIF, un contrat d'assurance des Risques Autres que les Véhicules à Moteur (RAQVAM), afin de garantir par le biais de la licence, les activités organisées tant par la Fédération que par les structures qui lui sont affiliées.

Au cours de votre pratique d'activités physiques et sportives, vous encourez deux risques :
Celui d'être responsable d'un accident et celui d'en être victime. Par le biais de votre licence, vous possédez à cet effet une assurance fédérale en trois volets :

- Assurance de responsabilité civile
- Assurance défense recours
- Assurance individuelle (accident du licencié).

Assurance de Responsabilité Civile :

Si vous êtes reconnu(e) responsable, c'est la MAIF qui prend en charge l'indemnisation de la victime. Cette garantie de responsabilité vous est acquise automatiquement avec votre licence (conformément à l'Article 37 du Code du Sport). Elle couvre les dommages corporels causés aux tiers (y compris les autres licenciés 2FOPEN-JS), les dommages matériels et les dommages immatériels consécutifs à un accident.

Assurance Défense Recours :

Cette garantie, d'ordre juridique, est incluse d'office dans votre licence. Elle s'exerce la plus part du temps, dans le cadre des dommages garantis et comporte la défense pénale. La MAIF prend en charge les frais de défense de l'assuré à concurrence d'une somme généralement précisée aux conditions particulières. En aucun cas l'amende infligée à l'assuré ne peut être garantie si ce dernier est condamné par les tribunaux devant lesquels il est cité. Le recours contre le responsable : la MAIF exerce à ses frais pour le compte de son assuré, le recours contre le responsable de l'accident ; ce recours étant fait soit amiablement soit judiciairement.

Assurance Individuelle, accident du licencié :

C'est une garantie d'ordre strictement personnel qui vous alloue des capitaux spécifiques en cas d'invalidité permanente, un capital en cas de décès et un complément en cas de frais médicaux. La 2FOPEN-JS donne par ailleurs (conformément à l'Article 38 du Code du Sport), la faculté de souscrire des capitaux plus élevés en fonction de vos besoins personnels (complément IA Sport +).

Je soussigné(e),

Madame **Mademoiselle** **Monsieur**

NOM : **PRÉNOM** :

Certifie avoir pris connaissance des informations légales concernant les garanties du contrat d'assurance **MAIF** de la **2FOPEN-JS**, et avoir été informé(e) de la possibilité de souscrire la garantie complémentaire, **IA Sport +**.

Fait à :
Le :

Signature :



**CERTIFICAT MÉDICAL
DE NON CONTRE INDICATION
À LA PRATIQUE SPORTIVE
Saison sportive 2012 / 2013**

Je , soussigné

Docteur en Médecine

Certifie avoir examiné Mlle , Mme , M

né(e) le :

Et n'avoir constaté , à ce jour , aucun signe clinique apparent contre-indiquant la pratique sportive

des sports mentionnés et non rayés ci-dessous .

Niveau de sollicitation cardiaque

- | | |
|---|------|
| <input type="checkbox"/> - Qi Gong | 1 |
| <input type="checkbox"/> - Yoga | 1 |
| <input type="checkbox"/> - Gymnastique d'entretien | 1 |
| <input type="checkbox"/> - Activités dansées | 2 |
| <input type="checkbox"/> - Promenade pédestre | 2 |
| <input type="checkbox"/> - Randonnée en moyenne montagne..... | 2 |
| <input type="checkbox"/> - Randonnée haute montagne..... | 3 |
| <input type="checkbox"/> - Ski alpin | 3 |
| <input type="checkbox"/> - Ski de fond | 2 |
| <input type="checkbox"/> - Raquette à neige..... | 2 /3 |
| <input type="checkbox"/> - Cyclotourisme | 2 /3 |

1 : Niveau faible – 2 : Niveau moyen – 3 : Niveau élevé

Observations éventuelles :

.....
.....
.....
.....

A

Le

Cachet et signature du médecin

: