

Novembre 2012



INFORMATIONS et REUNIONS



La sortie précédemment programmée le jeudi 8 novembre est reportée au **Jeudi 15 Novembre** - : **SORTIE en car : "St PALAIS"**

proposée par C. et P. PHAGOUAPÉ (06 20 40 91 51)

Il reste encore des places. S'inscrire dès que possible. Bulletin d'inscriptions p. 6



Mardi 20 Novembre - 14 h 30: Préparation de la salle pour l'A.G.

Nous avons besoin de bras pour la mise en place de la salle.

Pas d'activités dans la salle.



Mercredi 21 Novembre - 10 h: ASSEMBLÉE GÉNÉRALE :

L'assemblée se tiendra au local du club et sera suivie d'un apéritif.



Mercredi 21 novembre - 14 h 30: ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2F OPEN JS 64

au local du club, pour les licenciés.

- Bilan moral et financier.
- Bilan des activités 2011- 2012
- Vie de la fédération.
- Elections du bureau.

Les personnes intéressées à l'animation d'une fédération sportive sont les bienvenues.

Envoyez votre candidature le plus tôt possible à:

jean-pierre.supera@orange.fr Tel : 05 59 31 80 35



VOYAGES CLAUDE BELVEZE : 1^{ères} réunions préparatoires :

BORDEAUX : Mardi 27 novembre à 10 h lycée Paul Bert à Bayonne.

La réunion sera traditionnellement suivie d'un repas au GRETA.

Appeler Claude IRIGOYEN au 06 83 17 62 97 avant le 15 novembre pour vous inscrire.

ROUERGUE : Mardi 4 décembre à 10 h lycée Paul Bert à Bayonne.

La réunion sera traditionnellement suivie d'un repas au GRETA.

Appeler Claude IRIGOYEN au 06 83 17 62 97 avant le 22 novembre pour vous inscrire.

Chéquier indispensable pour les 2 réunions .



Il nous est proposé de participer au développement de projets intergénérationnels pouvant être mis en œuvre au sein des établissements scolaires. Les membres du club désireux de s'investir dans ce type d'action pourront participer à une **journée de formation le 28/11/12**. Merci de vous faire connaître rapidement : *Michèle Saint- Martin* : 06 74 48 76 18 ou courriel au club.



Mardi 4 décembre - 14 h : Réunion séjour ski Baqueira au local du Club.

N.B. A la suite d'une erreur de mise en page dans le bulletin d'octobre, vous trouverez la liste complète des animateurs en pages 8 et 9.

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 21/11 - 12/12
Mardi	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 30 15 h 45 17 h 00	Espagnol J.M. Gabastou Anglais F. Bénichou Tertulia QI-Gong ----- - Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Activités danséesVilla Sion	
Mercredi	----- 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Cyclotourisme Anglais F. Le Cleach Bridge Tricot bimensuel A. Talou 05 59 31 61 12	Voir page spécifique
Jeudi	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais avancé C. Marty Espagnol F. Ruiz Aquarelle -----Villa Sion	Voir page sorties du jeudi
Vendredi	9 h 30 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais F. Bénichou Anglais F. Le Cleac'h Yoga 1 ^o séance Conversation anglaise (salle du fond) Reliure Yoga 2 ^{ème} séance	

Mardi 13 novembre	14 h	Comité d'animation
Mardi 27 novembre	10h	Mise sous enveloppes



Lundi 26 novembre : "Imaqa" Fleming Jensen **BABEL 1117**
Aventure au Groenland d'un instituteur danois, qui découvre une communauté solidaire

Pour le 17 décembre : "La liste de mes envies" Grégoire DELACOUT (LATTES)
"Jocelyne, mercière à Arras, gagne au loto. Elle dit non ! Suivront mensonges, orgueil et sentiments



Lundi 05/11	Randonnée	Le Mont AUTZA (1306 m)
Proposée par J. ISTEQUE et FEFE- A. SCORDIA, JP et F.. SUPERA		
Durée : 6 h. Den. Positif 700m. (niveau moyen et moyen +) avec 2 options. Distance à plat : 10,2 km		
Départ du Col d'Ispégui (672 m) . Longue balade automnale dans une forêt de hêtres avant d'atteindre le col d'Elhorrieta et d'entamer la lente et exigeante ascension de l'Autza (seigneur navarrais). Retour par Olhateko Kaskoa et venta d'Ispégui où un chocolat chaud nous reconfortera.		
Rendez-vous : 9 h au fronton de Baïgorri		

Lundi 12/11	Randonnée	MENDAUR (1 131 m)
Proposée par M.J. JOUVENCEL, M.C.CURUTCHET, J. FRANÇOIS, D. ERDOCIO, H. LABORDE		
Durée : 6h - Den.: 700 ou 900 m - Niveau : moyen et moyen +		
Départ : Arantza (col de Lizuniaga, Vera de Bidassoa, remontée rive droite par nationale, 7 km centrale électrique d'Igantzi. Pont à droite, remonter 7 km vers Berritzaun, Igantzi, Arantza.		
Rendez-vous : 9 h 30 à Arantza devant l'école.		

Lundi 19/11	Randonnée	ARTIKUSA (Pays Basque Sud)
Proposée par T.T.BONTEMPS et N. POULAIN		
Durée : 5h30 - Den. - 550 m (moyen)		
Eskas - Pagoleta - Artikusa (repas salle si mauvais temps ou froid (café, chocolat ..etc.. distributeur)		
Retour par "El Camino de elizmendi- Eskas)		
Rendez-vous: 8 h 30 Béhobie, parking avant le frontière (banque Inchauspé)		

Lundi 26/11	Randonnée	MUNHOA
Proposée par J. DOUTOUMA - N. AMBIELLE - P. JAURY - J. ISTEQUE et FEFE - G. BLOUVAC		
Durée : 6 h 30 - Den. 773m - Niveau : moyen +		
Départ du quartier Chubitea (253 m) Montée régulière vers le Munhoa (1 023m) en empruntant piste et sentier puis le GR 10. Retour par le même chemin.		
Rendez-vous à 9 h 15, Fronton d'Anhaux pour regroupement.		

novembre 2012



sorties du jeudi

Jeudi 8/11

Vacances scolaires - pas de rando

Jeudi 15/11

Sortie- découverte

Saint-Palais

Voir descriptif et modalités page 6.



Attention ! La date a été reportée. **15 octobre** au lieu du 8

Inscrivez-vous rapidement.

Jeudi 22/11

Promenade

La forêt d'Arcangues

Proposée par F. LANUSSE et Y. HARGUINDEGUY

Durée: 2 h ; Distance : 4 km ; Dénivelée : 51 m

Depuis le fronton d'Arcangues, en direction du golf, agréable promenade en boucle, à travers bois, sur chemins bien tracés ou petites routes paisibles.

Rendez-vous : 14 h parking place du village

Jeudi 29/ 11

Randonnée

Lepeder - Sentier de découverte du Porc basque

Proposée par N. AMBIELLE

Durée : 2 h. Distance : 4 km. Den. 190 m - Durée des visites 2 h

Cette randonnée fait découvrir un haut lieu de la chasse à la palombe à la technique du filet avec les pantières et se termine sur le sentier de découverte du porc basque.

Visites possibles : le Porc Basque de Pierre Oteiza - La pisciculture Goicochea de Baïgorri - La chocolaterie de Baïgorri.

Rendez-vous à 9 h 30 parking à gauche derrière la mairie de St Etienne de Baïgorri.



RANDONNEES CYCLO-TOURISME

Mercredi 7 Novembre :

Boucau, Labenne, Ondres, piste du Boudigau, Pont de Capbreton et retour.

42 km 500. Départ :9 h place du Marché au BOUCAU.

Mercredi 14 Novembre : La VOIE VERTE

Boucau, Labenne, Capbreton, Hossegor, Seignosse, la Côte sauvage et retour

41 km. Départ : 9 h place du Marché du BOUCAU

Mercredi 21 Novembre :

Bidarray, Ossès, St Jean-Pied de Port, St Jean le Vieux

48 km : Départ 9 h, parking de BIDARRAY

Mercredi 28 Novembre :

Espelette, St Pée s/Nivelle, Ascain, Port de Luz et retour.

50 km : Départ 9 h, place du Marché à ESPELETTE.

Sortie en car le jeudi 15 novembre 2012

Autour de SAINT PALAIS

Proposée par Claude et Pierre PHAGOUAPE (06.20.40.91.51)

10 H Visite du Château d' I HOLDY

12 h 30 Repas au Restaurant à AMOROTS

15 H Visite du Village médiéval de GARRIS,

Une guide , Marguitta , ancienne collègue, passionnée nous accompagnera

Prix de la journée : 45 € tout compris .

57 places maximum

Départ : 8 H Parking habituel du Lac Marion (près de la MGEN)

Bulletin d'inscription ci-dessous à renvoyer **avant fin octobre**

à **Claude PHAGOUAPE** 3 rue de Saubadine—64600 ANGLET

Accompagné d'un chèque de 45€ par personne

à l'ordre de « **Retraités 2F-OPEN-JS 64** »

et d'une enveloppe timbrée à votre adresse (indispensable)

✂.....✂

BULLETIN d'INSCRIPTION

Sortie du 8 novembre 2012—Autour de SAINT PALAIS

NOM : **Prénom:**.....

NOM : **Prénom:**.....

NOM : **Prénom:**.....

Adresse mail :

Chèque joint : 45 € X =
(à l'ordre de Retraités 2 F OPEN -JS 64)

Date et signature :



La recette de Geneviève

Cake au citron

Recette pour 6 personnes

Les ingrédients : Beurre 75 g ; sucre semoule 200 g + 30 g ; œufs 3 ; farine 225 g. levure chimique 1 sachet ; lait 18 cl. ; citrons jaunes non traités 2 ; sucre glace (facultatif).

1. Chauffer le four th. 6 ou 180 °C.
2. Brosser les citrons sous l'eau chaude, les essuyer, et râper le zeste finement
3. Presser le jus des citrons, et le mélanger avec les 30 g. de sucre. Réserver en couvrant.
4. Mélanger dans un saladier le beurre ramolli et le sucre, les zestes jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Incorporer les œufs entiers un par un en remuant.
6. Verser le lait.
7. Ajouter la farine tamisée avec la levure en plusieurs fois, pour obtenir une pâte homogène.
8. Remplir un moule à cake (beurré et fariné si métallique)
9. Cuire 45 minutes. Vérifier la cuisson (aiguille sèche)
10. Verser le jus sucré petit à petit sur le gâteau chaud, et laisser refroidir dans le moule.
11. Démouler le cake et saupoudrer de sucre glace, avant de servir.

ANIMATEURS DES ACTIVITES 2012/2013						
Nom	Prénom	Activité 1	Activité 2	Téléphone 1	Téléphone 2/ P	e-mail
AMBIELLE	Nadine	Rando*		05 59 37 86 46		nadinambielle@hotmail.com
AMOUREUX	Jean	Rando*		05 59 23 12 87	06 78 03 62 47	lamourx@numericable.fr
ARTOLA	Bai-sa	Yoga			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		sylvain.benichou@numericable.fr
BLOUVAC	Guy	Rando*	Trésorier	05 59 23 24 62		guy.blouvac@neuf.fr
BONTEMPS	Marie-Thérèse	Rando*		05 59 23 71 20	06 80 87 42 94	andre.bontemps507@orange.fr
BRIVET	Geneviève	Rando*		05 59 64 69 36	06 43 48 80 41	geneviève.brivet@orange.fr
CALVEZ	Marlyse	Sorties		05 59 03 27 89		
CARTILLON	Gracy	Rando*		05 59 64 68 69	06 31 30 26 48	gracy.cartillon@orange.fr
CURUTCHET	Marie-Claire	Rando*		05 40 48 10 20		michel.curutchet@laposte.net
DARBUS	Jean-Louis	Rando*		05 59 54 09 58		iacquelinedarbus@yahoo.fr
DEREGNAUCOURT	Sylvie	Rando		05 59 56 05 76		damedumoureux@aol.com
DOUTOUMA	Josie	Rando*		05 59 43 74 24	06 28 48 00 40	doutouma_ios@hotmail.com
DUBUC	Colette	Qi Gong		05 59 70 31 49		
DURAND	Nadine	Rando*		05 59 64 69 39		cldu15@orange.fr
ERDOCIO	Jean-Claude	Rando*		05 59 45 31 61	06 17 25 26 95	jean-claude.erdocio@neuf.fr
ERDOCIO	Dany	Rando*		05 59 45 31 61	06 17 25 26 95	dany.erdocio@sfr.fr
EYHARABIDE	Pierre	Rando*	Séjours	09 60 04 46 33	06 81 38 47 21	annie.eyharabide@orange.fr
FEVRIER	Jocelyne	Rando*		05 59 03 46 26	06 03 96 54 71	jeanioce17@yahoo.fr
FRANÇOIS	Jeanine	Rando*		05 59 64 01 62		ipi.francois@free.fr
FRAYER	Georges	Aquarelle		05 59 23 16 81		
GABASTOU	Jean-Marie	Espagnol		05 59 22 54 55		
GAUBERT	Josy	Rando		05 58 57 80 65	0621808469	iosyane.gaubert@orange.fr
GRASSIET	Anne-Marie	Lecture		05 33 47 52 83		
GUIMONT	Mady	Thalassothérapie		05 59 23 35 20		
HAGE	Ghislaine	Relecture		05 47 64 45 05		
HARGUINDEGUY	Yvette	Rando		05 59 55 49 44	06 08 66 96 13	yvette.harquindeguy@wanadoo.fr
IRIGOYEN	Claude	Animation	Voyages	05 47 75 00 54	06 83 17 62 97	claud.irigoyen@laposte.net
ISTEQUE	Jean	Rando*	Cyclotourisme/ski		06 07 30 59 08	jeanioce17@yahoo.fr
JAURY	Peio	Rando*		05 59 37 04 74		peio.jaury@free.fr
JOUVENCEL	Marie Jo	Rando*		05 59 63 10 04		andre.mio@numericable.fr
LABORDE	Henri	Rando*		05 59 22 31 07	06 13 50 82 46	henri.laborde-d@wanadoo.fr
LANGLES	André Yvette	Rando*	Séjour raquettes	05 59 65 06 29		
LANUSSE	Françoise	Rando		05 59 31 91 48		
LAPOUBLE	Christiane	Séjour ski de fond		05 59 03 51 82		

Nom	Prénom	Activité 1	Activité 2	Téléphone 1	Téléphone 2/P	e-mail
LASTRA	Carmen	Rando*	Espagnol	05 59 56 77 84		lastra.carmen@orange.fr
LE CLEAC'H	Francine	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
MOULIA	Louis	Yoga		05 59 26 88 26		moulia.louis@neuf.fr
PARPAILLON	Pierrette	Gymnastique	Activités dansées	05 59 03 35 23		pierretteparpailon@gmail.com
PHAGOUAPE	C & P	Sorties			06 20 40 91 51	phagouape.pierre2@wanadoo.fr
POCHELU	Solange	Rando*		05 59 93 30 91	06 47 62 26 78	solange.pochelu@sfr.fr
POULAIN	Jean-Claude	Site Internet		05 59 23 80 02		nic.poulain@free.fr
POULAIN	Nicole	Rando*	Activités dansées*	05 59 23 80 02		nicolepoulain@free.fr
PYARD	Pierrette	Rando*		05 59 64 68 92	06 76 18 54 39	pierrette.pyard@wanadoo.fr
RUIZ	Ferdinand	Espagnol		05 59 23 23 21		maryvonne.ruiz@orange.fr
RUSTIQUE	Yvon	Rando*		05 59 23 17 59	05 59 37 12 66	yvon.rustique@free.fr
SAINTE MARTIN	Michelle	Présidente		05 59 41 23 47		michellesaint-martin@orange.fr
SCORDIA	Albert et Denise	Rando**	Trésorier 2FOpen	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
STYLITE	Michel	Rando*		05 59 42 35 91	06 76 16 09 86	styvite.bayonne@numerique.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/rando*	Tricot	05 59 31 61 12		
TEILLERY	Josette	Rando		05 59 64 08 84		teillery.josette@orange.fr
*	Animateurs diplômés 2FOpen					

Conservez précieusement ce document, il vous servira à contacter les animateurs tout au long de l'année.

Vous pourrez le retrouver à jour sur le site (rubrique bulletins et documents)