



85 Avenue Kennedy
64200 BIARRITZ
clubmgen64@laposte.net
Site internet : clubmgen64.fr

Janvier 2013



INFORMATIONS et REUNIONS



INFO : Des places sont encore disponibles pour le séjour randonnées Comminges/Ariège qui aura lieu du 23 au 29 juin.

Inscriptions auprès d'Albert Scordia tous les mardis au local des retraités de 14h à 16h.

Aquarelle : Il reste 4 ou 5 ou places disponibles .



Nous remercions **Pierre Raoux** pour la **belle exposition de peinture** qu'il nous a proposée au local du club, du 10 au 26 décembre, et que nous avons beaucoup appréciée.



Jeudi 10 janvier 10 h au Lycée Paul Bert

Bilan du voyage en Aveyron 2012 suivi d'un repas au Greta.
S'inscrire auprès de Claude Irrigoyen.

Mercredi 30 janvier 14h 30 : Projection video au local du Club



I - séjours de **Ski de Fond** en I989 organisés par Roger LASSAUQUE, film sonorisé (1h 18)

- janvier URDOS col du SOMPORT(64)

- février ARGELES (65) Couraduque, Soulor, Hautacamp, Cauterets (Pont d'Espagne, plateau du Cayan

- fin février FONT ROMEU(66) col de la Llose, Pyrénées 2000, Rive de la Têt, Espousouille, Formiguères)

- mars 89 CHAMBERY(73) LA FECLAZ col de PlainPallais, pique-niques dans des refuges très confortables, un séjour de rêve, malgré la faible altitude de la Station (1200 m) et la petite entorse de Robert, prétexte à un cortège de "mariage" !!!

Une année exceptionnelle de ski de fond pour les retraités de la MGEN 64.

II - un film commercial (1h) **Le Canal du Midi de Toulouse à la mer Méditerranée.**



Appel à candidature : Il nous a été demandé un cours d'anglais débutant.

Y aurait-il un volontaire pour assurer ce cours ?

janvier 2013



autour d'un livre

Lundi 28 janvier : "Peste et choléra"

Patrick DEVILLE

(Le Seuil)

Ce prix Fémina 2012 a voulu honorer Yersin, médecin, qui a constitué la première équipe de l'Institut Pasteur.

Pour le 25 février : "Le maître de Garamont"

Anne CUNEO

(Livre de Poche 30190)

La destinée d'un imprimeur sous la Réforme

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 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 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 groupe F. Le Cleach Bridge Tricot bimensuel A. Talou 05 59 31 61 12	
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 -10h30 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais F. Bénichou Anglais F. Le Cleach Yoga 1° séance Reliure : Responsable H. Boglio Yoga 2 ^{ème} séance	

Mardi 8 janvier	14 h	Comité d'animation
Mercredi 22 janvier	10 h	Mise sous enveloppes

Janvier 2013		 Cyclotourisme (Jean ISTEQUE)
Mercredi 09/01		48 km
Bidarray, Ossès, St Jean-Pied de Port, St Jean le Vieux.		
Mercredi 16/01		50 km
Espelette, St Pée, Ascain, port de St Jean de Luz et retour. Départ : 9 h place du Marché, Espelette		
Mercredi 23/01		Marais d'ORX 41 km
Boucau, Ondres, Marais d'orx et village, Retour. Départ : 9 h Place du Boucau		
Mercredi 30/01		L'Etang Blanc 75 km
La Plaine, Boudigau, Capbreton, Hossegor, Etang Blanc, retour par piste et Voie Verte. Départ : 9 h La Plaine		



Lundi 07/01	Randonnée	HARROKAGARAY
Proposée par J. CAZENAVE, N. DURAND, S. POCHELU, J. TEILLERY		
Durée : 4h 30 - Den. 350 m - Niveau : facile		
Rendez-vous : 9h 15 à Louhossoa, parking de l'école.		

Lundi 14/01	Randonnée	Le JARA
Proposée par Nadine AMBIELLE et Josy DOUTOUMA		
Durée : 5 h - Den : 650 m		
Départ : Montée vers la Fontaine Napoléon - Pantzouka Borda - Irazelhaikolepoa - Jara.		
Redescente par les lacets		
Rendez-vous : 9 h 30 à St Martin d'Arrossa : traverser le pont puis la voie ferrée, continuer vers Baïgorry, prendre la 1 ^{ère} à gauche, puis monter à droite après le pont (3 ou 400 m). Parking à droite.		

Lundi 21/01	Randonnée	LARCEVEAU
Proposée par P. JAURY et F. et J. P. SUPERA		
Durée 5h - Dénivelée 450m - Niveau moyen		
Larceveau (160m) - Quartier Xahara - Maison Donamaria - Col (poteau indicateur) - Col d'Iparlatze (328) - Descente vers Asme Xilo -		
Retour vers Larceveau par départementale puis route secondaire - Larceveau		
RV à Larceveau (rond-point) : 9 h 30		

Lundi 28/01	Randonnée	Peñas d'ITXUSI
Proposée par M-C. CURUTCHET, D. & J-C. ERDOCIO, J. FRANCOIS, M. STYLITE, J. & J-L. DARBUS		
Col de Mehatxe -Penas de Itxusi- Col d' Espalza-Penas Zarkambide - Retour Mehatxe		
Durée: 4h30 Déniv : 300 m Niveau : Facile		
Départ: Col de Mehatxe, au-dessus d' Itxassou par le Pas-de-Roland.		
Rendez-vous à 9h30. Regroupement parking face à l'église d'Itxassou.		



Jeudi 10/01	Promenade	URT Ballade du port
C. LASTRA (05 59 56 77 84 / 06 74 91 60 34) -		
Pas de dénivelée - 1/2 journée		
Après-midi : promenade tranquille (arrêts possibles) en longeant le port le long du chemin de halage qui longe l'Adour , arrêt possible à l'église de Biauudos Visite éventuelle de crèches		
Rendez-vous : parking face au restaurant La Pipette à St André de Seignanx à 13h15. Rendez-vous à l'église de BIARROTTE vers 13h 30, départ pour Urt (covoiturage possible).		

Jeudi 17/01	Randonnée	Bardos
Proposée par G. BRIVET et J. DOUTOUMA		
Durée 4 h - dénivelée : 100 m - Niveau : facile		
Parcours en boucle au départ de la poste, sur petite route goudronnée et chemin empierré, en direction de Guiche, puis descente vers le maison Baylia, la ferme Gastellategui, la butte de Mirement et son château d'eau, et retour à la poste.		
Prévoir pique-nique.		
Rendez-vous 10 h, parking de la poste, Bardos.		

Jeudi 24/01	Randonnée	HENDAYE entre campagne et plage
Proposée par G.BRIVET - J.DOUTOUMA		
Durée: 4h 30 - dénivelée 101m - Niveau facile		
Départ d'Hendaye quartier Lissardi ; par de petites routes et chemins on rejoint le centre ville et la baie de Chingoudy.		
Retour en longeant le bord de mer		
Prévoir le pique-nique		
Rendez-vous 9h30 au parking du château d'Abbadia, Hendaye.		

Jeudi 31/01	Promenade et visite	Plaine d'Ansot
Proposée par Y. HARGUINDEGUY et F. LANUSSE		
Durée 3 h - pas de dénivelée		
Cette promenade, depuis le Pont Blanc sur la Nive en suivant les sentiers "écologique" et "faune", nous amènera à la Maison des Barthes où nous attendra une exposition originale sur " Darwin et l'évolution du vivant "		
Rendez-vous : 14 h Parking de la Floride, départ de la navette CHU, Bayonne.		



La recette de Geneviève :



Fondant de chocolat aux noisettes

Recette pour 6 Personnes :

Les ingrédients : Chocolat noir dessert 300g. ; Crème fraîche liquide 250g. ; Noisettes hachées 150g. ; Sucre glace 40 g ; Liqueur de framboise 2 c. à soupe ; Vanille liquide 1 c. à café ; Coulis de framboise surgelé 200g.

1. Tapisser un moule à cake d'un film étirable.
2. Refroidir la moitié de la crème fraîche.
3. Hacher les noisettes très finement, partager en deux parts.
4. Râper le chocolat le plus finement possible. Le faire fondre doucement au bain-marie.
5. Tiédir l'autre moitié de la crème fraîche dans une casserole. L'incorporer dans le chocolat râpé. Lisser la préparation avec un fouet.
6. Ajouter la moitié des noisettes hachées et le sucre glace tamisé. Laisser tiédir à température ambiante.
7. Fouetter la crème refroidie en chantilly bien ferme et la mélanger au chocolat délicatement.
8. Répartir cette préparation dans le moule et réfrigérer pendant 4 à 6 heures.
9. Faire dégeler le coulis de framboise, le parfumer avec la vanille et la liqueur.
10. Démouler le fondant sur un plat, saupoudrer de noisettes hachées sur le dessus, et napper de coulis.
11. Réserver le reste de noisettes et de coulis pour accompagner chaque portion.

Autre suggestion : *Ce fondant peut également être servi nappé de crème anglaise*

Bonne dégustation !