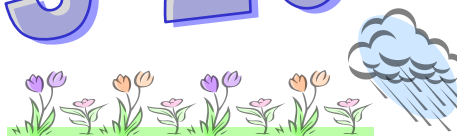




Mars 2013



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

INFORMATIONS et RÉUNIONS



Tous les **mardis**, au local du Club : - permanence Club
- permanence 2F OPEN



Nous remercions Roger Lassauque pour le bon moment qu'il nous a fait passer avec la projection d'agréables souvenirs

Mardi 19 mars à 14 h30 : au local du club, réunion séjour Pyrénées Catalanes.

à 10 h30 : au Lycée Paul Bert à Bayonne, 2^{ème} réunion voyage Aveyron.

Jeudi 26 mars à 10h 30 : au Lycée Paul Bert à Bayonne, 3^{ème} réunion voyage Bordeaux.



Pour les 3 réunions : Chéquiers indispensables.

Les réunions au Lycée Paul Bert seront suivies d'un **repas au Greta**. S'inscrire auprès de C. Hirigoyen le plus rapidement possible



Un court **séjour en Aragon** (3 jours) est organisé les **3, 4 et 5 juin** pour les randonneurs du jeudi (ou plus...) Demi-pension avec accompagnateur de moyenne montagne, randonnées de 3 heures environ avec visites du patrimoine.

Prix : **145 €** . Renseignements et inscriptions avant le 15 avril auprès de T.T. Bontemps.



Les participants à l'activité dansée, seraient heureux de voir leur groupe s'étoffer... On peut, sans problème, s'inscrire en cours d'année. Le **mardi, de 17 h à 18 h 30 à la Villa Sion**. (inscriptions sur place)



Notre ami **Jean-Michel Fournet** nous a quittés le 30 janvier. Il nous laisse le beau souvenir d'un homme charmant, plein d'entrain, généreux et dévoué.

Avec Nellie, sa femme, au cours de ces 20 dernières années, il a organisé de nombreux séjours et sorties remarquablement réussis, pour ses camarades randonneurs.

Nous pensons à Nellie et à ses enfants avec beaucoup d'émotion.

Mardi 12 mars	14 h	Comité d'animation
Mardi 26 mars	10 h	Mise sous enveloppes

mars 2013



autour d'un livre

Lundi 25 mars : "Ce qu'il advint du sauvage blanc" Francis GAUDÉ (GALLIMARD)

Inspirée d'une histoire vraie, l'épopée d'un jeune matelot abandonné sur une plage et recueilli 17 ans plus tard...

Pour le 22 avril : " Notre-Dame du Nil" Scholastique MUKASONGA-Prix Renaudot- GALLIMARD
Dans un lycée de jeunes filles du Rwanda, la barbarie est en marche.....

Mars 2013 activités à jour fixe

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	

Mars 2013 Cyclotourisme (Jean ISTEQUE)

Mercredi 06/03	Marais d'ORX 41 km
Boucau, Ondres, Marais d'orx et village d'Orx, Retour. Départ : 9 h Place du Boucau	

Mercredi 13/03	47 km
Boucau, Ondres, Capbreton, Hossegor, port de Capbreton, Ondres, Boucau Départ : 9 h place du Boucau	

Mercredi 20/03	
Sortie libre et ski à Baqueira.	

Mercredi 27/03	L'Etang Blanc 55 km
Capbreton, Hossegor, Etang Blanc, Voie Verte, Port de Capbreton. Départ : 9 h Capbreton, place de l'Eglise (parking)	

**Lundi 04/03****Randonnée****2 jours aux BARDENAS**

Proposée par A et P EYHARABIDE

Cf bulletin décembre.

Rendez-vous 8 h 15 (départ 8h 30) Parking Notary Biarritz.**Lundi 11/03****Randonnée****Le JARA**

Proposée par N. AMBIELLE et J. DOUTOUMA

Durée : 5h - Den : 650 m

Départ : montée vers la fontaine Napoléon - Pantzouka Borda - Iraizelaikolepoa - Jara - redescente par les lacets.

Rendez-vous : 9 h 30 à St Martin d'Arrosa. Traverser le pont puis la voie ferrée, continuer vers Baïgorri, prendre la 1ère à gauche direction quartier Esposa, puis monter à droite après le pont sur 300 ou 400 m.

Parking sur la droite.

Lundi 18/03**Randonnée****LARCEVEAU**

Proposée par P. JAURY et A. SUBRA

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

Rendez-vous à Larceveau (rond-point) : 9 h 30**Lundi 25/03****Randonnée****PENAS d'ICHUSI**Proposée par M-C. CURUTCHET, D. & J-C. ERDOCIO, J. FRANCOIS,
M. STYLITE, J. & J-L. DARBUS**Durée:** 4h30 **Déniv :** 300 m **Diff :** Facile**Départ:** Col de Mehatxe, au-dessus d' Itxassou par le Pas-de-Roland - Penas de Itxusi - Col d' Espalza - Penas Zarkambide - Retour Mehatxe**Rendez-vous à 9h30. Regroupement parking face à l'église d'Itxassou.**

mars 2013



sorties du jeudi

Jeudi 07/03

Vacances scolaires, pas de randonnée.

Jeudi 14/03

Randonnée

Vacances scolaires, pas de randonnée.

Jeudi 21/03

Randonnée

HENDAYE entre campagne et plage

Proposée par G.BRIVET - J.DOUTOUMA

Durée: 4h 30 - dénivelée 101m

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

Pour le 28 mars, 2 sorties différentes vous sont proposées . Au choix : randonnée ou promenade.

Jeudi 28/03

Randonnée

Au-dessus de MACAYE

Proposée par J. DOUTOUMA et G. CARTILLON

Durée : 4h - Distance : 6 km - Den. : 300 m

Depuis l'église de Macaye par des petites routes, des chemins larges et des sentiers bien balisés, boucle sur le flanc Est de l'Ursuya, en contournant L'Harribizkarre, le Gainekordokia et l'Arthale.

Prévoir le pique-nique.

Rendez-vous 9h 30 au parking de l'église de Macaye.



Promenade : Lac d'Hossegor

Proposée par C. IRIGOYEN, F. LANUSSE et Y. HARGUINDEGUY

Promenade facile autour du lac.

Rendez-vous à 14h 30 au parking au bord du lac après l'hôtel du Lac.



La recette de Geneviève :

Sévillan à l'orange

Cette recette a été donnée par Claude.

Les ingrédients :

La pâte : Beurre 125g ; farine 125g ; sucre 125g ; œufs 3 ; levure 1 sachet ; le jus d'une orange .

Le glaçage : sucre glace 100g ; le jus d'une orange

Le décor : 1 orange (lavée sous l'eau chaude et essuyée).

1. Chauffer le four th. 6 ou 180°C.
2. Beurrer et fariner un moule rond ou utiliser un moule en silicone de 24 cm.
3. Faire fondre le beurre. Laisser tiédir.
4. Battre les œufs entiers avec le sucre pour obtenir un mélange mousseux.
5. Verser le beurre fondu, et mélanger.
6. Tamiser la farine et la levure, et les incorporer dans la préparation en plusieurs fois.
7. Ajouter le jus d'orange.
8. Remplir le moule et cuire 25 à 30 minutes. Vérifier la cuisson avec une aiguille.
9. Préparer le glaçage en versant petit à petit le jus sur le sucre glace.
10. Démouler le gâteau sur un plat et napper avec le glaçage. Bien imprégner le gâteau.
11. Décorer avec des demi-tranches d'orange très fines.

Le petit plus de Geneviève : Vous pouvez accompagner ce gâteau d'une crème fouettée (25cl de crème liquide à 30%) parfumée de graines d'1 gousse de vanille, de quelques zestes d'orange et sucrée avec 50g. de sucre glace tamisé.

N'oubliez pas de bien refroidir votre crème avec ses parfums avant de la fouetter.

Bonne dégustation !