



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

Mai 2013



INFORMATIONS et RÉUNIONS



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



Week-end de l'ascension : le vendredi 10 mai aucune animation ne pourra avoir lieu au local du club en raison du pont de l'Ascension, la M.G.E.N. étant fermée ce jour-là.



Suite à une réunion d'information de la 2fopen qui a eu lieu au Creps de POITIERS, le 12 et 13 Mars 2013, Jean Pierre SUPERA et Albert SCORDIA (présents à cette réunion) vont transmettre prochainement, un bref résumé des thèmes abordés pouvant intéresser les licenciés 2fopen du Club.

- par courrier électronique pour les "connectés".
- Par voie postale pour les "non- connectés"



Pour faire passer les informations concernant *toutes les activités*, il est indispensable que vos diverses propositions (infos, réunions, sorties, randos...) soient envoyées **quelques jours avant la date du comité d'animation**. Ce délai est nécessaire pour la préparation du bulletin : réunion du comité d'animation, rédaction, relecture, impression (et mise sous enveloppes pour certains) demandent du temps. Une proposition trop tardive pourrait ne pas se retrouver dans le bulletin, ce serait vraiment dommage...



Janine Sebillé nous a quitté le 1er avril...Toute notre sympathie à sa fille Armelle et ses petits fils.

Mardi 7 mai	14 h	Comité d'animation
Mercredi 22 mai	10 h	Mise sous enveloppes

mai 2013



autour d'un livre

Lundi 27 mai : "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 mois de juin : "Certaines n'avaient jamais vu la mer" OTSUKA Ed. PHEBUS

Mai 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	

Mai 2013		Cyclotourisme (Jean ISTEQUE)
-----------------	---	--------------------------------------

Mercredi 08/05	Marais d'ORX 41 km
Boucau, Ondres, Marais d'orx et village d'Orx, Retour. Départ : 9 h Place du Boucau	
Mercredi 15/05	47 km
Boucau, Ondres, Capbreton, Hossegor, port de Capbreton, Ondres, Boucau	
Mercredi 22/05	L'Etang Blanc 55 km
Capbreton, Hossegor, Etang Blanc, Voie Verte, Port de Capbreton. Départ : 9 h Capbreton, place de l'Eglise (parking)	
Mercredi 29/05	Sortie libre



Lundi 06/05	Randonnée	TOUTOULIA
Proposée par J.L.DARBUS, A. SCORDIA,F. et J.P. SUPERA		
Durée : 5h30/6h - Dénivelée : 780 m - Niveau : moyen +		
Départ : Châteaut d'Urdos - col d'Harrieta, sommet du Toutoulia.		
Retour : même chemin ou Col de Larrarte, Oxobia, château d'Urdos.		
Rendez-vous à 9h 30, château d'Urdos.		

Lundi 13/05	Randonnée	MUNHOA
Proposée par Jean ISTEQUE et Féfé, J. DOUTOUMA. N. AMBIELLE, P. JAURY, G. BLOUVAC		
Durée : 6 h 30 - 10,4 km - Niveau moyen + - Dénivelée totale 773m		
Départ du quartier de Chubitea (253m) .Montée régulière vers le Munhoa(1023m) en empruntant piste et sentier puis le GR10. Retour par le même chemin.		
Rendez vous à 9 h 15 au Fronton d'Anhaux pour regroupement.		

Lundi 20/05 : Lundi de Pentecôte (férié)

Lundi 27/05	Randonnée	PIKETE - GATARRE
Proposée par P. JAURY - Y. RUSTIQUE - A. SUBRA - N. AMBIELLE		
Durée totale : 6h - Dénivelée totale: 700 m - Niveau : moyen (un peu solide...) (possibilité de faire 2 groupes, rencontre pour pique-nique en commun à Pikete ou Gatarre).		
Départ : Ordokita Olherria (411 m) - Col de Uxtaate (Gastalepo (530 m) - Crête-abreuvoir (697 m) - Pikete Gatarre (756 m) - Col de Buluntza (672 m- dolmen) - Gatarre (724 m pique-nique) - Col de Bilgoza (571 m) - Col de Uxtaate Gastalepo - autour de Seinegi - Ordokita Olherria.		
Rendez-vous 9h 15, fronton de Lecumberri		

Mai 2013



sorties du jeudi

Jeudi 02/05**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.

Jeudi 9/05 : Ascension (férié)

Jeudi 16/05**Randonnée****Chapelle de la Guadeloupe - JAIZQUIBEL**

Proposée par T.T. BONTEMPS et J. DOUTOUMA

Durée : 4h - Denivelée:390m

Depuis la chapelle, sentier longeant le littoral, montée sur les crêtes du Jaizquibel et retour à la chapelle. Prévoir pique-nique.

Rendez-vous : 9h à Urrugne, parking derrière le fronton.

Jeudi 23/05**Randonnée****Circuit "UR GORRI" à BARDOS**

Proposée par G. BRIVET et J.DOUTOUMA

Durée : 2h 30 - Distance : 4 km - Dénivelée : 140m

Itinéraire très vallonné, sur chemin de terre, dans les bois, le long d'un ruisseau. De belles vues sur la vallée de l'Adour.

Pique-nique en fin de parcours à la Butte de Miremont.

Rendez-vous : 10h sur le parking de la butte de Miremont (à Bardos emprunter la route de Guiche D 253 sur 500 m, puis tourner à nouveau à gauche en direction du château d'eau)

Jeudi 30 /05**Randonnée****Autour du col d'ANTSESTEGI**

Proposée par J. DOUTOUMA

Durée : 3h 30 - Distance : 8km - Dénivelée : 180 m

Départ d'Urristi (en dessous de Goizamendi), passage au pied de l'Antsestegi et retour. Pique nique à mi-parcours.

Rendez-vous : 9h30 à Dantxaria (2^{ème} station d'essence à gauche après le rond-point).



La recette de Geneviève



Tiramisu à l'ananas

Recette pour 6 personnes :

Les ingrédients : Ananas surgelés en morceaux 600g ; cassonade pure canne 150g ; mascarpone 250g ; crème fleurette 15cl. ; sucre glace 50g ; spéculoos 180g.

La présentation : 6 verres de 20cl

1. Décongeler les morceaux d'ananas la veille, dans le réfrigérateur.
2. Mélanger le mascarpone et la crème fleurette, reposer au frais quelques heures.
3. Tailler en dés les morceaux d'ananas.
4. Faire compoter les ananas avec le sucre, sur feu doux pendant 20 minutes.
5. Laisser refroidir cette compote.
6. Réduire les spéculoos en brisures fines (à l'aide d'un mixer).
7. Partager cette quantité en 2/3 (fond) et 1/3 (garniture du dessus).
8. Fouetter le mélange crémeux avec le sucre glace.
9. Répartir les 2/3 de brisures dans le fond de chaque verre.
10. Verser deux cuillères à soupe de crème, puis une cuillère de compote d'ananas.
11. Ajouter à nouveau une couche de crème et une couche d'ananas.
12. Parsemer le dessus du verre avec le reste des brisures.

Conserver au frais avant de servir.

Conseils : *Cette recette peut aussi être réalisée avec un ananas frais bien mûr ; mais il peut y avoir plus de perte de chair.*

La présentation individuelle est mieux appropriée à cette recette.