



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

# Juin Juillet 2013



## INFORMATIONS et RÉUNIONS



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



### Rappel des infos dernière minute :

- **Informatique** : AAI : jeudi à 14h 30. (C. Naranjo) Quelques séances "portes ouvertes AAI" auront lieu le jeudi à 14h30, à compter du 16 mai et jusqu'aux vacances d'été. Vous y découvrirez les moyens techniques du contrat Internet que le Club a souscrit en réponse à vos demandes.
- **Sortie à Bilbao** : (musée Guggenheim) le 18 juin. (H. Laborde)

- Randos 2013/2014 pour **les animateurs** : envoyer les randos pour septembre avant le 2 juillet (Date du Comité d'Animation)
- **Repas des randonneurs** (ouvert à tous) : Lundi 1<sup>er</sup> juillet à Hasparren -



### RAPPEL des ACTIVITES printemps/été:

- **Séjours randos** : - **Comminges/Ariège** : du 23 au 29 juin  
- **Bielsa** : 8 au 14 septembre
- **Séjours randos et visites** : - **Aragon (Hecho)** 4, 5 et 6 juin.

- **Découverte de la Cerdagne** du 15 au 22 septembre :  
**dernière réunion** le 2 juillet à 10h 30 au local MGEN.  
Porter le chéquier pour les derniers versements.

juin 2013



autour d'un livre

**Lundi 25 juin** : "Certains n'avaient jamais vu la mer" OTSUKA Ed. PHEBUS



Nous avons appris le décès de Maryvonne RUIZ. Toute notre sympathie à Ferdinand et à sa fille.

Mardi 2 juillet	14 h	Comité d'animation
Mercredi 24 juillet	10 h	Mise sous enveloppes

# Juin-Juillet 2013

# activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
<b>Lundi</b>	----- 15 h 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées
<b>Mardi</b>	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 dansées .....Villa Sion	
<b>Mercredi</b>	----- 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	
<b>Jeudi</b>	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais avancé C. Marty Espagnol F. Ruiz Aquarelle -----Villa Sion AAII C. Naranjo ---- MGEN	Voir page sorties du jeudi  Voir bulletin de Mai
<b>Vendredi</b>	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 <sup>ème</sup> séance	<i>Dernière séance 14 juin</i>  <i>Dernière séance 14 juin</i>

## Juin-Juillet 2013



## Cyclotourisme (Jean ISTEQUE)

**Mercredi 05/06**

**Pas de sortie**

**Mercredi 12/06**

**55 km**

Capbreton, Hossegor, Voie verte, Capbreton

**Départ : 9 h parking près de l'église à Capbreton**

**Mercredi 19/06**

**Larressore**

La Floride, Ustaritz, Larressore, piste de l'Aviron, La Floride.

**Départ : 9 h La Floride**

**Mercredi 26/06**

**St Jean Pied de Port 58 km**

Louhossoa, Bidarray, Ossès, St Jean Pied de Port et retour

**Départ : 9 h Louhossoa, parking de l'école.**



<b>Lundi 03/06</b>	<b>Randonnée</b>	<b>ALKURRUNTZ 934 m</b>
--------------------	------------------	-------------------------

Proposée par G. CARTILLON et J. DOUTOUMA

Durée:4h 30 Dénivelée :460 m Niveau : moyen .

Départ parking , montée par flanc ouest de la montagne , Zuretako lepoa , sommet de l' Alkurruntz, sommet d ' Aizkoz, col d' Aizkoz, col de Zueta. ( possibilité de gravir le Betarte : 823m ).

**Rendez-vous à 9h30 : aire de pique-nique du col d' OTXONDO ( à 11km de DANCHARIA ) .**

<b>Lundi 10/06</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Les crêtes de LAÏNA (869m) et HALTZAMENDI(818m).</b>
--------------------	------------------	---

Proposée par G.CARTILLON - P. PYARD -

Durée : 5h Dénivelée : 350 m Niveau : moyen

Harberga (587 m )-Salakoborda - col (780 m )-HALTZAMENDI (818 m) pour ceux qui souhaitent le gravir -LAÏNA ( 869 m )-retour par Mounyokoborda (560m )-Aurkilarre (451 m )-Sourlepokoborda - Harberga -

**Rendez-vous à 9h, parking pont Noblia, à BIDARRAY, pour regroupement.Trajet de 3 km 5 , en voitures, jusqu' au point de départ de la marche.**

<b>Lundi 17/06</b>	<b>Randonnée</b>	<b>ADARRA (818 m)</b>
--------------------	------------------	-----------------------

Proposée par M.C CURUTCHET, J.C ERDOCIO, J. FRANCOIS,M. STYLITE, J.L. DARBUS

Durée env. 5h : Dénivelée : 600 m ; Niveau : moyen

Itinéraire vallonné, sentiers à découvert et sous-bois, beaux paysages.

Possibilité 2 groupes, pique-nique ensemble

**Rendez-vous 8h 45 parking Banque Inchauspé à Béhobie pour co-voiturage, ou 9h 30 départ rando lieu-dit Besabi (parking resto.)**

Prendre autoroute A15 E70 depuis Behobie. Laisser la sortie 3, rester sur l'A 15 direction Bilbao-Hernani-Iruña. Prendre **sortie 19** (A 15 Hernani) poursuivre jusqu'à **sortie 162** d'Urnieta Andoin. Au rond-point prendre à droite GI-3722 dir. Andoin puis 400m plus haut tourner à gauche GI-3721 vers BESABI XOXOKA jusqu'au restaurant (4 km env.)

<b>Lundi 24/06</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Au pied de l' ADI</b>
--------------------	------------------	--------------------------

Proposée par N. AMBIELLE et J. DOUTOUMA

Durée 5h – dénivelé 700 m – Niveau moyen +

Départ : Astakari – Sorogain – Montée au pied de Adi – Astakari

**Rendez-vous à 9h 30 au parking derrière la Mairie de Baigorri pour du covoiturage jusqu'au portail d'Astakari (compter environ ¼ d'heure depuis Baigorri).**

**Le repas des randonneurs (et non-randonneurs) aura lieu le 1er juillet à Hasparren. Voir détails et inscriptions en page 5.**



<b>Jeudi 06/06</b>	<b>Randonnée</b>	<b>HASPARREN Marmau, le sentier sculptural de ELIZABERRI</b>
Proposée par G. CARTILLON - CH. LAVIELLE		
Durée 2h 30 - Niveau : facile -		
Randonnée sur un large sentier, pouvant être boueux, dans une forêt où sont disséminées 26 œuvres d'art.		
<b>Rendez-vous à 9h 30 à HASPARREN, place du Fronton, pour regroupement.</b>		
<b>Rejoindre le point de départ par la D. 21 vers Elizaberri et emprunter une route secondaire (2 km env.) menant au site. Prévoir pique-nique.</b>		

<b>Jeudi 13/06</b>	<b>Randonnée</b>	<b>ESPELETTE : le circuit des familles</b>
Proposée par G. BRIVET et J. DOUTOUMA-		
Durée : 3h.      Déniv : 135 m      Distance : 8 km .		
Itinéraire à travers la campagne, sur des chemins ruraux longeant des prairies, le ruisseau et la forêt. Pique-nique à la fin du parcours.		
<b>Rendez-vous à 9h 30 dans le parking à gauche de l'église d'Espelette, face à la croix en fer forgé.</b>		

<b>Jeudi 20/06</b>	<b>Randonnée/ promenade</b>	<b>USTARITZ Circuit de la Nive</b>
Proposée par G. BRIVET et J. DOUTOUMA		
Durée : 2 h      Dénivelée : 50 m      Distance : 6 km		
Itinéraire longeant un coteau boisé, qui descend vers le chemin de halage de la Nive; Portuberria, et retour à la chapelle Ste Catherine.		
<b>Rendez-vous 14 h sur la place d'Héauritz (quartier d'Ustaritz) après le fronton.</b>		

<b>Jeudi 27/06</b>	<b>Rando-promenade</b>	<b>Cueillette des myrtilles à Cambo.</b>
Proposée par A.M. GRASSIET, G. BRIVET et J. DOUTOUMA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cueillette au Domaine de Xixtaberri (N'oubliez pas votre panier !)</li> <li>• Pique-nique sur place</li> </ul>		
<b>Rendez-vous : 10h30 pour regroupement, parking central, Allée E. Rostand, Cambo-les-bains.</b>		



## La recette de Geneviève



### Confiture aux courgettes et citrons verts

#### *Recette :*

**Les ingrédients** : 1,2 kg de courgettes ; 5 citrons verts ; 2 gousses de vanille ; 0,750 kg de sucre cristallisé.

**La présentation** 4 à 5 pots de 325 g.

1. Eplucher les courgettes.
2. Les couper en très fines lamelles.
3. Laver et brosser les citrons verts ; les essuyer.
4. Remplir le faitout avec les courgettes ; ajouter le zeste des citrons et leur jus.
5. Verser le sucre, et les gousses de vanille fendues en deux sur la longueur.
6. Mettre à mariner toute une nuit.
7. Amener à ébullition, et cuire à petits bouillons pendant 1 heure environ en remuant régulièrement.
8. Mettre en pots ; puis retourner chaque pot sur son couvercle jusqu'à complet refroidissement.

**Conseils** : *Afin d'éviter les graines trop grosses.*

- *Choisir de préférence de jeunes courgettes.*
- *Couper les courgettes en tout petits dés.*
- *Mixer le mélange avant cuisson.*

**SORTIE DE FIN d'ANNÉE et REPAS des RANDONNEURS (et des NON-RANDONNEURS)**



Proposés par J.C. CAZENAIVE

**RANDO** : Durée : 3h ; Dénivelée : 300 m ; Niveau : moyen

**Rendez-vous : 9h 30 - Mairie St Esteben (D14)**

**REPAS à Hasparren : Rendez-vous : 13h** devant le restaurant **CHILBENDEA.**

Quartier Minotz, 1 route de Labastide  
64240 Hasparren  
Tél. : 05 59 29 61 34

 <p><b>MENU</b></p> <p><b>22 €</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Pot d'accueil</li> <li>♦ Garbure</li> <li>♦ Merlu à l'Espagnole</li> <li>♦ Faux-filet ou volaille (au choix)</li> <li>♦ Légumes</li> <li>♦ Salade</li> <li>♦ Fromage</li> <li>♦ Dessert (au choix)             <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Vins (rosé et rouge)</li> <li>♦ Café</li> </ul> </li> </ul>	
--	--	---

S'inscrire avant le **21 JUIN** : - en complétant le **bulletin ci-dessous**  
- **joindre un chèque de 22 € à l'ordre de : CHILBENDEA**

à adresser à :

Michèle SAINT-MARTIN  
14 r Antoine de St Exupéry

64200 BIARRITZ  
Tel. 05 59 41 23 47 / 06 74 48 76 18

**REPAS du 1<sup>er</sup> JUILLET à HASPARREN**

NOM:.....Prénom.....

NOM:.....Prénom.....

participera(ront) au repas du 1er juillet à Hasparren.

Ci-joint ..... chèques(s) de ..... €, à l'ordre de CHILBENDEA

**Renvoyer à** Michèle SAINT-MARTIN

*Et pensez au retour : l'abus d'alcool est dangereux !*



## **SÉJOURS et VOYAGES du CLUB pour 2013-2014**

Comme chaque année, nous souhaitons que vous présentiez des propositions, que vous acceptiez de prendre des initiatives et des responsabilités, en vue de réaliser des projets nécessaires à la vie de notre Club.

Afin d'établir le Calendrier des Propositions, après leur examen par le Comité d'Animation, une réunion réservée aux organisateurs aura lieu le Mardi 27Août à 14 h au Club (85 ave Kennedy à Biarritz).

Ce calendrier concerne : Les Voyages, Croisières, Séjours de ski, de Montagne, de Détente et, d'une façon générale, tout ce qui demande une préparation et une réservation longtemps à l'avance.

Pour nous permettre de préparer cette réunion, nous vous demandons de porter sur le bulletin-réponse de la page suivante (p.8) le résumé des projets que vous proposez.

***Projets à envoyer avant le 20 août à :***

**Pierrette PYARD**

**15, rue Louis Aragon - 64340 BOUCAU**

**ou [pierrette.pyard@wanadoo.fr](mailto:pierrette.pyard@wanadoo.fr)**

# PROJETS ENVISAGÉS pour 2013-2014

NOM.....PRÉNOM.....

ADRESSE.....

.....tél.....

PROPOSE D'ORGANISER (*description succincte de l'activité*)

PÉRIODE ENVISAGÉE (*date : si possible en proposer plusieurs*)

PRIX TOTAL APPROXIMATIF (*éventuellement fourchette de prix. Précisez "transport compris" ou non, pension, 1/2 pension...*)

MOYEN DE TRANSPORT (*si non compris dans le prix total, donnez un montant approximatif*)

ORGANISME DE TRANSPORT OU DE TOURISME auquel vous comptez vous adresser.

VOS OBSERVATIONS PARTICULIÈRES :