



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

Octobre 2013



INFORMATIONS et REUNIONS



RAPPEL : Jeudi 3 octobre : SORTIE journée en car ouverte à tous (cf. bulletin d'inscriptions *Août-Septembre*, proposée par Claude PHAGOUAPE (06 20 40 91 51) :
Brassempouy - Château d'Amou.



FORMATION des ACCOMPAGNATEURS de RANDONNÉE.

Vous êtes nombreux à avoir bénéficié de la formation d'accompagnateur de randonnées. Or, nous manquons souvent de propositions... Nous vous remercions de faire parvenir vos projets (lundi ou jeudi) **avant le 10 du mois précédent** à N.Poulain qui les inclura dans le bulletin.

RENOUVELLEMENT des licences 2F-OPEN-JS 64 (pour toutes les activités physiques)

Les licences de l'année passée ne vous couvrent que jusqu'au **30 septembre**. Pensez à renouveler d'urgence la vôtre avant cette date. N'oubliez pas le certificat médical !



THALASSOTHERAPIE : Des prix privilégiés nous sont consentis à : - Thalmar Biarritz
- Atlanthal Anglet

Les personnes intéressées peuvent contacter : Mady GUIMONT (05 59 23 35 20)



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Elle aura lieu le **20 novembre à 10 h au local du club.**

***QUESTIONS DIVERSES** : les questions devront être envoyées par écrit au club avant le **10 novembre**, afin que les réponses puissent être apportées de façon claire et documentées.



- Il n'y aura pas d'activités au club le jour de l'A G.
- La veille, nous aurons besoin de bras pour la préparation de la salle...

PROJETS de SEJOURS et VOYAGES en pages 4, 5 et 6.

Réunion ski **Méribel** : le **8 octobre à 15h 30**

URGENT : **Croisière sur la Seine (8 au 14 mai)**. Réunion de présentation le **15 octobre à 10 h** au club. Si possible, téléphoner rapidement à C. IRIGOYEN 06 83 17 62 97.



Notes de tristesse : Après nous avoir accompagnés si longtemps sur les montagnes pyrénéennes, Pierre SALLA vient de partir pour sa dernière randonnée à 87 ans. Nous ne l'oublierons pas. Toutes nos pensées amicales pour Liliane et ses enfants.

La liste des animateurs 2013/2014, avec leurs coordonnées sera communiquée le mois prochain (en attendant, veuillez vous reporter au site internet : www.clubmgen64.fr)

INFOS POUR LES ANIMATEURS d'ACTIVITÉS : il est demandé de transmettre au club (de préférence par mail) la liste des participants aux activités **avant le 30 octobre.**

COURS DE LANGUES

Les nouveaux participants voudront bien se faire connaître auprès des intervenants lors des cours du mois d'octobre.

Ils pourront assister librement à quelques cours afin de déterminer le niveau qui leur convient.

Pour s'inscrire par correspondance, écrire à :

- "Cours de langues du Club des Retraités" à la M.G.E.N.,
- ou à Viviane AUZAS / Chemin Karrika Zaharra / 64310 SAINT PÉE SUR NIVELLE

Nous vous invitons à respecter quelques règles rendues nécessaires :

- s'inscrire au maximum à un seul cours par langue : Anglais / Espagnol
- s'engager à suivre régulièrement les cours tout au long de l'année.

ANGLAIS



- **Anglais 1** : mardi à 10 h , avec F. BENICHOU
- **Anglais 2** : mercredi à 10 h, avec F. Le CLEAC'H
- **Anglais 3** : vendredi à 10 h, avec F. Le CLEAC'H
- **Anglais 4** : vendredi 9 h, avec F. BENICHOU
- **Anglais avancé** avec prédominance de l'oral jeudi à 9 h 30 avec Catherine MARTY

ESPAGNOL



- **Tertulia** : mardi à 14 h
- **Espagnol A** : mardi à 10 h, J.M. GABASTOU ;
- **Espagnol B** : jeudi à 10 h, avec F. RUIZ

INFO YOGA : Suite à une chute (épaule fracturée) Baï-Sa ne sera pas en mesure d'assurer les cours de yoga au mois d'Octobre.

Elle sera de retour au mois de novembre si tout va bien.

Louis a la gentillesse de la remplacer.



RANDONNEES CYCLO-TOURISME - J. ISTEQUE (le mercredi)

3 octobre : Boucau, Capbreton, Marais d'Orx et retour. **41 km.** Départ 9h, place du Boucau.

10 octobre : Capbreton, Hossegor, Etang Blanc, Voie Verte, Capbreton. **55 km.**

Départ 9h, parking Capbreton, place de l'église.

17 octobre : Bidarray, Ossès, Garazi, St Jean-le-Vieux et retour-**48km-** Départ Bidarray,9h.

24 octobre : Espelette, St Jean de luz., **50 km.** Départ, place d'Espelette.

31 Octobre : Garazi, St Jean le Vieux, Anice Mongelos, Suhescun, Irissary, Ossès Garazi - **42 km-**
Départ 9h, entrée Garazi

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 00 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées 14/10 -
Mardi	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 45 17 h 00	Espagnol A J.M. Gabastou Anglais F. Bénichou Tertulia QI Gong ----- - Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Activités dansées Villa Sion	Reprise en octobre Reprise en octobre
Mercredi	----- 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Cyclotourisme .Rens : J. Istèque 05 59 03 46 26 / 06 07 30 59 08 Anglais F. Le Cleac'h Bridge Tricot-bimensuel A. Talou 05 59 31 61 12	
Jeudi	----- 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
Vendredi	9 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais F. Bénichou Anglais F. Le Cleac'h Yoga 1° séance Reliure : Responsables G. Baquet-Hage et H. Boglio Yoga 2 ^{ème} séance	

Mardi 08 octobre	14 h	Comité d'animation
Mardi 22 octobre	10 h	Mise sous enveloppes



Lundi 14 octobre : "Le gardien invisible"

Dolores REDONDO STOCK

Pourquoi pas un thriller rouge basque pour la rentrée ?

à renvoyer à : Pierrette PYARD 15 rue Aragon 64340 BOUCAU
(avant le 01/11/2013)

*Avis aux retardataires : après cette date,
 veuillez contacter **directement** l'animateur concerné
 pour vous inscrire, merci !*

NOM..... PRENOM.....

2^{ème} personne

Adresse



N°	Désignation du séjour	Observations éventuelles (logement, transport.....)

Pour remplir ce bulletin, inscrivez le **numéro** et le **nom** de chaque séjour retenu :
Exemple - 3 - Raquettes - 6 - Gavarnie

Calendrier des Séjours et Voyages 2014

COMPTE-RENDU de la réunion du 27 août 2013

Cette réunion avait pour objet de prendre connaissance des propositions
et d'établir le calendrier des séjours pour l'année 2013 - 2014

Les inscriptions se font avant le 1^{er} novembre directement par téléphone auprès de l'organisateur pour les voyages, et par écrit pour les séjours sportifs auprès de
P. PYARD – 15 rue Louis ARAGON – 64340 BOUCAU

Remarque importante : les séjours de randonnées (ou ski) sont ouverts à tous, mais rien ne sera prévu pour occuper les non-randonneurs (ou non-skieurs), ils devront optimiser leur temps de loisirs eux mêmes.

D'autre part, pour les séjours randos et ski, la licence 2F-OPEN-JS 64 est obligatoire.

Date	N°	Activité	Prix approximatif	Animateurs Bénévoles	Observations
05 au 12 janvier (ou 17 au 21 janvier)	1	Séjour : <u>MERIBEL</u> SKI ALPIN <i>Réunion d'information Le 8 octobre à 15h 30</i>	7 jours en pension complète en ch.double: 515 € + forfait ski : 180 à 210 € Single : + 70 €	J. ISTEQUE 05 59 03 46 26 ou 06 07 30 59 08	Voiture particulière
au mars 2014	2	Séjour : <u>BAQUEIRA</u> SKI de piste (logt. Hôtel Garona à Salardù)	en ch. double : ½ pension + forfait ski 5 jours : 460 € Max. 15 pers.	J. ISTEQUE 05 59 03 46 26 ou 06 07 30 59 08	Voitures particulières Garage couvert
au mars 2014	3	Séjour : <u>RAQUETTES</u> BOUTX LE MOURTIS (31440) avec Joël le guide	en ch.double ½ pension + guide : 330 € <i>Paniers-repas facultatifs en plus</i>	A.et Y. LANGLES 05.59.65.06.29	Voitures particulières
08 au 14 mai	4	Croisière : « <u>la SEINE et les peintres impressionnistes</u> » Au cœur de la Normandie, sur les pas des impressionnistes de Paris à Honfleur, à travers les majestueux méandres de la Seine et les magnifiques paysages qui la bordent. <i>Réunion de présentation le 15 octobre à 10h à la M GEN</i>	1300€ Voyagiste : HB Evasions . <i>Avec train pour Paris</i>	C. IRIGOYEN (06 83 17 62 97) et A. ETIENNE avec la collaboration de C. Belvèze	Inscriptions par tél. à C. Irigoyen 06 83 17 62 97 ou mail claudeiri-goyen@sfr.fr

Juin	5	Séjour randos : Les ALPES (Embrun) avec G. BLOUVAC ou La SOULE (Licq- Atherey) avec H. LABORDE ou La Vallée d'ASPE (Urdo) avec R. TALOU et H. LABORDE		<i>À préciser ultérieurement</i>	
14 au 20 septembre	6	GAVARNIE « les grands Cirques » 5 jours de randonnées pédestres avec Joël le guide (log. Hôtel des Cimes à Gavarnie)	en ch. double ½ pension + guide : 400 € <i>Paniers-repas facultatifs en plus</i>	A et Y. LANGLES 05 59 65 06 29	voit. particulière
Début septembre 2014	7	Le HAUT-MAINE L'ancien Duché du Maine entre Val de Loire et la Côte Normande, riche d'un patrimoine architectural et naturel exceptionnel. <i>Réunion de présentation le 15 octobre à 10h à la MGEN.</i>	800€ tout compris Organisation 2F-OPEN	C. BELVEZE 05 59 59 78 45 C. IRIGOYEN 06 83 17 62 97	Inscriptions par tél. à l'un des deux "Claude".

D'autres séjours et voyages peuvent être organisés dans le courant de l'année. Il va de soi que le Club doit être informé de TOUS les projets, même si ceux-ci sont réservés en priorité à un groupe particulier.



Lundi 07/10	Randonnée	GARALDA
Proposée par G. CARTILLON et J. DOUTOUMA		
Durée : 4h45 - niveau moyen - Den. 330 m		
Départ : Harguindégua (296 m) - Sommet : 1 h. environ (470 m). Grande boucle par Ferminoko Borda, Aintzia, Etxeberria.		
Rendez-vous : 9h15, place du Fronton à Hélette (regroupement). Trajet de 2 km en voiture jusqu'au point de départ.		

Lundi 14/10	Randonnée	Le LARLA
Proposée par F et J.P. SUPERA et D et A. SCORDIA		
Durée 5 h - Dénivelée 550 m		
Rendez-vous : 9h 30 au fronton de Saint Martin d'Arrossa		

Lundi 21/10	Randonnée	URSUYA (678 m) .
Proposée par G.CARTILLON - TT BONTEMPS- M.C.CURUTCHET -J.FRANCOIS.		
Durée : de 4h 30 à 5h . Niveau : moyen . Dénivelée : 600m .		
Madalénéa -Xistaberri - Harrichuri -sommet - retour par Lau bordak -Iramalda		
Rendez -vous parking centre ville, à CAMBO les BAINS à 9h pour regroupement.		
Trajet de 3 km pour rejoindre le point de départ.		

Lundi 28/10	Randonnée	ABARTAN (1095 m)
Proposée par J. et J.L. DARBUS et D. et A. SCORDIA		
Denivelée : 500 m - Durée : 6h		
Rendez-vous : 9h30 fronton de Berroeta (accès par Elizondo ou Mugaire, pied du col de Velate)		

octobre 2013



sorties du jeudi

Jeudi 03/10

Randonnée

BRASSEMPOUY

Proposée par Claude et Pierre PHAGOUAPE (06 20 40 91 51)

Visites (village, musée, château d'Amou) et repas au restaurant.

Prix de la journée : 35 €

Rendez-vous : 8 h, parking habituel du lac Marion (près MGEN)

Jeudi 10/10

Randonnée

Chapelle de la Guadeloupe - JAIZQUIBEL

Proposée par T.T. BONTEMPS et J. DOUTOUMA

Durée : 4h - Dénivelée : 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 17/10

Randonnée

"UR GORRI" - BARDOS

Proposée par G. BRIVET et J.DOUTOUMA

Durée : 3 h - 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 24/10

Pas de rando proposée, vacances scolaires



La recette de Geneviève



Quiche aux moules et légumes

Recette pour 6 personnes

Les ingrédients :

Pâte brisée : (farine 240 g, beurre 120g ; eau 5cl.sel) ; ou un rouleau de pâte brisée du commerce

Garniture : moules décoquillées 500g ; courgette 1 moyenne ; blancs de poireaux 2 ; huile d'olive 5cl.

Flan : œufs 3 ; lait 20 cl. ; crème fraîche liquide 20 cl ; gruyère râpé 80 g ; curry en poudre 2 pincées ; sel et poivre.

1. Préchauffer le four Th. 7 ou 200°C
2. Préparer la pâte brisée, la laisser reposer 30 minutes au frais avant de l'utiliser.
3. Eplucher la courgette, tailler en dés. Laver et émincer les blancs de poireaux.
4. Chauffer l'huile dans la poêle et faire fondre les courgettes et les poireaux sans coloration.
5. En fin de cuisson, ajouter les moules décoquillées, et saupoudrer de curry.
6. Fouetter les œufs dans un saladier saler et poivrer, verser le lait et la crème.
7. Etaler la pâte dans le moule, piquer le fond.
8. Répartir la garniture. Verser le flan, et ajouter le gruyère râpé.

Cuire au four pendant 30 à 35 minutes.

Conseil : Servir cette quiche tiède ou chaude avec une salade de mâche ou de cresson.