

Décembre 2013



INFORMATIONS et REUNIONS

RÉUNIONS INFOS SÉJOURS/VOYAGES : local du Club.

BILAN : **Vendredi 6 décembre : 18 h** : réunion retour "**Séjour Capcir**" Lycée hôtelier de Biarritz
Bilan financier, diaporama souvenir et repas au restaurant d'application du Lycée Hôtelier.
Contacter Geneviève pour confirmer votre présence au 05 59 64 69 39 ou 06 43 48 80 41
avant le 29/11



PROJETS : **Rappel** : **Séjour rando de Juin** (21 au 27) à Larrau, proposé par H. Laborde.
Voir bulletin novembre 2013



★ **Mardi 3 décembre : 15h 30 à la MGEN : Réunion ski Baqueira** 16 au 21 mars.
Chèque de 100 € pour acompte.
Licence 2F OPEN obligatoire



★ **Vendredi 6 décembre: 15 h 30 à la MGEN : Réunion Séjour Alsace** (Sept. 2014)
proposé par N. POULAIN (05 59 23 80 02) et J. DOUTOUMA (05 59 43 74 24)
avec l'aide des amies alsaciennes. VVF d'**Obernai**.
Visites des principales villes (Strasbourg, Colmar...), du vignoble, des lieux chargés
d'histoire (camp du Struthof), promenades...(descriptif complet lors de la réunion.)



★ **Mardi 10 décembre - 14 h 30** : - **Réunion séjours raquettes à Bouix le Mourtis**
(31 mars au 5 avril.). Porter chéquier.
-**Réunion randonnées à Gavarnie** 14 au 20 septembre.



★ Le voyage de C. BELVEZE ((Haut Maine) est supprimé (effectif insuffisant). En
remplacement et aux mêmes dates (8 au 13 septembre) nous proposons "**La Touraine de
Rabelais à Balzac**" voir p. 6.

Inscriptions jusqu'au 15 décembre auprès de C. Belvèze (05 59 59 78 45) ou C. Irigoyen (06 83 17 62 97).



THALASSOTHERAPIE: Pour tous renseignements vous pouvez contacter :
Mady GUIMONT : 05 59 23 35 20 ou Irène LAPEYRE: 05 59 55 04 75

décembre 2013



autour d'un livre

"L'île des oubliés" - Victoria HISLOP
Un bouleversant plaidoyer contre l'exclusion ...

poche 32918 - Prix des lecteurs 2013

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 15 h	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées 16/12
Mardi	10 h 00 9 h 45 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 (J. Istèque 06 07 30 59 08) 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 AAIL C. Naranjo - - - - MGEN	Voir page sorties du jeudi
Vendredi	9 h 10 h 00 14 h 00 14 h 30	Anglais F. Bénichou Anglais F. Le Cleach Yoga 1 ^o séance Yoga 2 ^{ème} séance	

Mardi 3 décembre	14 h	Comité d'animation
Mardi 17 décembre	10h	Mise sous enveloppes



Circuits proposés par Jean ISTEQUE

Mercredi 4 décembre : Boucau, Capbreton, Marais d'Orx, et retour . 41 km.

Départ : Place du Boucau à 9h.

Mercredi 11 décembre : Capbreton, Etang Blanc, Voie Verte, Capbreton . 55 km.

Départ : Parking Capbreton, place de l'église à 9h .

Mercredi 18 décembre : Bidarray, Ossès,, Garazi, St Jean -le-Vieux et retour.: 48 km.

Départ : Bidarray à 9h.

décembre 2013



randonnées du lundi

Lundi 2/12

Randonnée

Pic de BEHORLEGUY

Proposée par M.J JOUVENCEL, P. JAURY et Y. RUSTIQUE

Durée : 5h - Den. 550 m

Montée en voiture par la route d'Ahusquy (D.417) jusqu'à HAITZALDEKO BORDA (742m).

Départ vers le col d'Egurce (911 m) - col d'Haritxarte (1055m)- sommet Behorleguy (1265m).

Descente par le flanc Nord , puis Est, vers APANICE (1040 m) - repas -

Retour par le flanc sud jusqu'à Egurce pour rejoindre les voitures.

N.B. Après Haritxarte, possibilité d'éviter la montée assez raide vers le sommet en passant par le flanc Nord vers APANICE.

Rendez-vous : 9h 15, fronton de Lecumberry

Lundi 9/12

Randonnée

HOCHA HANDIA (571 m)

Proposée par N. DURAND, A. LASSALETTE, J. C. CAZENAVE et J. TEILLERY

Durée : 5 h. Den. 400m.

Grande boucle autour de Hocha Handia avec montée facile au sommet

Rendez-vous : 9 h, place du fronton à IHOLDY

Lundi 16/12

Randonnée

ARTZAMENDI (926 m)

Proposée par N. AMBIELLE- G. CARTILLON- J. DOUTOUMA

Durée: 5 h - Den.: 645 m. - niveau : moyen.

Départ : maison SURAYA (281m) - montée régulière jusqu'au sommet de l'Artzamendi, puis retour par le Plateau Vert - Eyheralde.

Rendez-vous : 9h15 au pont Noblia à BIDARRAY pour regroupement. Trajet de 4 km en voiture jusqu'au point de départ

**Jeudi 05/12****Randonnée****Au pied de l'ATXURIA**

Proposée par G. CARTILLON et J. DOUTOUMA

Durée : 4h - Den. : 350 m - Niveau moyen.

Départ : grottes de Sare - Arrosagaraikoborda - Lorettoa - col Akoka
Retour en boucle vers les grottes.**Départ : 9h 45 - Parking des grottes de Sare****Jeudi 12/12****Randonnée****Promenade-découverte dans les bois de St PEE**

Proposée par N. POULAIN et J. DOUTOUMA

Durée : 3h - Den.: 100 m - Niveau: facile.

Matin : jeu d'orientation dans la forêt de St Pée, en suivant la carte

Après-midi : petite promenade, et, au bout du chemin, une jolie découverte...

Départ: Rendez-vous 9h 45, route D3 (en venant d'Arbonne tourner à gauche en haut de la côte de St Pée), s'arrêter à environ 3 km (dégagement, tables de pique-nique).**Jeudi 19/12****Randonnée****AÏNHOA - Panoramique BIXTA EDER**

Proposée par G. BRIVET et J. DOUTOUMA

Durée: 3h30 - Den. : 380 m - Niveau facile.

Au départ du village d'Aïnhua, cet itinéraire qui emprunte le GR.10 et d'autres sentiers offre de magnifiques vues sur l'océan, les montagnes et le village.

Pique-nique en cours de parcours.

Rendez-vous : 10h - parking en face de l'école (en traversant le village, 1ère rue sur la gauche.)



La recette de Geneviève



Tarte d'automne

Recette pour 6 Personnes

Ingrédients :

1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre ; 100g de lardons fumés ; 1,2 kg de potimarron ; 0,5 l. de lait ; 50 g. de roquefort ; 70 g. de châtaignes cuites (8 grosses) ; 20 g. de cerneaux de noix (ou 4 noix) ; sel et poivre.

1. Laver le potimarron à l'eau bien chaude, le brosser, le découper en gros quartiers.
2. Retirer les graines et les fibres ; et découper en morceaux.
3. Chauffer le lait et cuire le potimarron, pendant 20 minutes. En fin de cuisson, égoutter au maximum ; et retirer la peau.
4. Faire revenir les lardons dans une poêle bien chaude pendant 5 minutes. Égoutter.
5. Concasser les cerneaux de noix.
6. Préchauffer le four th. 6-7 ou 200°C.
7. Écraser à la fourchette le potimarron et les châtaignes. Assaisonner.
8. Dérouler la pâte feuilletée dans un moule à tarte, en conservant le papier. Piquer le fond et les bords.
9. Répartir la purée sur le fond de tarte, ajouter les miettes de roquefort, les noix et les lardons fumés.
10. Cuire 30 à 35 minutes. Surveiller la cuisson afin que la garniture du dessus ne soit pas trop brûlée. Si besoin protéger avec un papier sulfurisé légèrement beurré.

Conseils :

Vous pouvez utiliser des châtaignes cuites épluchées et surgelées ; ou des châtaignes en conserve (dans ce cas bien les égoutter).

Les quantités données conviennent pour réaliser un plat principal de 4 p. ou une entrée de 6 p.

Si vous êtes intéressé(e) par les recettes de Geneviève mais que vous n'avez pas conservé les différents bulletins, vous pouvez retrouver l'intégralité de celles-ci sur le site du Club à la rubrique "bulletins et documents"

Bon appétit !!

LA TOURAINE de RABELAIS à BALZAC

8 au 13 Septembre 2014

Pourquoi avoir choisi la TOURAINE ?

D'abord, parce que c'est le « **Jardin de la France** » : les fleurs y poussent vigoureuses et plus colorées qu'ailleurs, les fruits dorés sont gorgés d'arômes et illuminent les vergers généreux, car le climat demeure toute mesure, toute douceur et un ciel de pervenche fait valoir les monuments de pierre tendre et les verdure vives.

Ensuite, parce que, sur les bords de la **Loire** majestueuses, la Touraine fut toujours le centre de la France , composant une sorte de charnière entre le Nord et le Midi ; les Valois en firent leur domaine privilégié jusqu'à l'extinction de leur dynastie. Plus tard, Gambetta en fit le siège de la résistance à l'envahisseur Prussien.

La Touraine est aussi et surtout le pays des **châteaux** : d'abord sur la Loire, d'Amboise à Montsoreau, puis sur ses divers affluents, de Chinon à Chenonceaux. N'est-ce pas, d'ailleurs, au moment de la **Renaissance**, lorsque les souverains eurent l'idée d'y bâtir leurs fastueuses résidences, que la Touraine conquiert sa véritable noblesse ? Ce fut, en particulier, grâce à ces artistes, comme Léonard de Vinci, venus décorer ces magnifiques demeures.

Mais, cette TERRE des **ARTS** fut aussi TERRE des **LETTRES** : François RABELAIS naquit à La Devinière près de Chinon, et reste l'enfant chéri du pays où « le vin est bien plus céleste que l'huile ». Pierre de RONSARD chanta le « bel aubépin de sa campagne », la forêt de Gastine, et y magnifia ses douces amies, Cassandre, Hélène et Marie. Enfin, il nous faudra relire les romans d'Honoré de BALZAC, dont tant de ses descriptions évoquent les paysages qui ont survécu au châtelain de Saché.

Voilà la belle, riche et captivante vieille province que je désire vous faire découvrir et aimer, d'autant plus que « dans chaque repli de la Loire, se niche un chef cuisinier réputé, un plat savant de terroir et, avec un bon cru du Val de Loire, une saine gaîté française ».

Claude BELVÈZE

Inscriptions dès que possible, et au plus tard

le 15 décembre 2013 dernier délai (places limitées) auprès de

Claude BELVEZE : 05 59 59 78 45 ou Claude IRIGOYEN : 06 83 17 62 97