



85 Avenue Kennedy
64200 BIARRITZ
clubmgen64@laposte.net
Site Internet : clubmgen64.fr

Février 2014



INFORMATIONS et RÉUNIONS



Tous les mardis, au local du Club : - permanence Club de 14 à 16 h .
- permanence 2F OPEN de 14 à 16 h.

SEJOUR RANDOS

- **SOULE** : la date de ce séjour a été modifiée. Il se déroulera du Dimanche **1^{er} juin** au **vendredi 6 juin** au matin.

23 personnes sont inscrites, possibilité de prendre 3 personnes de plus.

Inscriptions : **Henri LABORDE** (06 13 50 82 46) avant le **8 février**.

Acompte de 40 €/pers. vers le **15 février**, chèque à l'ordre de **2FOPEN-JS 64** à transmettre au **trésorier Albert Scordia**.

Réunion d'informations en mars : liste des randos à 2 niveaux : 400m et 700m.

- **GAVARNIE**, hôtel des Cîmes à **GAVARNIE** du **14 au 20 septembre**.

Renseignements et inscriptions: **A. LANGLES** ou **A. SCORDIA**. Versements Arrhes : 80 € à effectuer lors des permanences du mardi à la MGEN, à l'ordre de **2F OPEN-JS 64**



- **SEJOUR ALSACE**- **28 Sept- 5 oct. 2014** On peut encore s'inscrire pour ce séjour. **2^oréunion** d'information le **7 février à 14 h. Porter chéquier**

Pensez à vous inscrire rapidement. Contacts :

J. DOUTOUMA (05 59 43 74 24) (06 28 48 00 40) ou N. POULAIN (05 59 23 80 02)



Le Voyage de C.BELVEZE "**TOURAINNE** de Rabelais à Balzac" prévu en septembre 2014 est annulé faute d'un nombre suffisant d'inscrits. Dommage... Nous vous tiendrons informés des suites...



Vous trouverez en pages 2,3 et 4 le **compte rendu de l'Assemblée Générale 2F-OPEN du 20 Novembre**. Celui de l'A.G. du Club sera transmis au mois de mars

Mardi 4 février	14 h	Comité d'animation
Mardi 18 février	14 h	Mise sous enveloppes

février 2014



autour d'un livre

Lundi 17 février : "**Une vie entre deux océans**" M.L. STEDMAN STOCK.

Récit émouvant entre liens du sang et liens du cœur....

Février 2014 activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 15 h 00	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées
Mardi	10 h 00 9 h 45 14 h 00 14 h 00 14 h 00 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 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Cyclotourisme .Rens : J. Istèque 05 59 03 46 26 / 06 07 30 59 08 Anglais avancé C. Marty Bridge Tricot bimensuel A. Talou 05 59 31 61 12	
Jeudi	----- 10 h 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol F. Ruiz AAII C. Naranjo - - - - Mgen	Voir page sorties du jeudi
Vendredi	9 h 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais F. Bénichou Anglais F. Le Cleach Yoga 1 ^o séance Reliure : Responsable H. Boglio Yoga 2 ^{ème} séance	

COMPTE-RENDU de l'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
2f-OPEN-JS 64
BIARRITZ - Mercredi 20 novembre 2013

La réunion commence à 14 h .30

Présents : 35 adhérents

Le Président souhaite la bienvenue à tous les participants.

Ordre du jour :

- 1 – Rapport des activités
- 2 – Rapport financier
- 3 – Questions diverses

Rapport des activités .

Josiane DOUTOUMA est présentée comme la nouvelle responsable des activités 2F-OPEN JS 64 au sein du club des retraités MGEN

Le nombre de licenciés (214) a légèrement baissé cette année (dans la même proportion que celle du Club)

Le contrat de partenariat est renouvelé par tacite reconduction avec le Club des retraités.
Le Club des retraités propose toutes les semaines : des randonnées , randonnées allégées , des promenades , du Qi Gong , du Yoga , de la Gymnastique, de la danse, du Vélo.
Ski et raquettes durant l'hiver
La météo n'a pas été favorable pour les randonnées (8 ont dû être annulées)

Rappel : la licence est obligatoire pour toutes ces activités.

Le club des retraités MGEN a organisé :

- Des séjours de raquettes et ski de fond
- Un séjour de ski alpin
- Des séjours de montagne
- Des séjours touristiques .

1 échange de séjour avec nos amis de St Gaudens, très fructueux. Lors de leur visite, ils nous ont offert
2 beaux livres sur les Pyrénées, qui sont à la disposition des adhérents.

INFOS NATIONALES

Le président national André Honorat a été remplacé par Claude Drasek (ex secrétaire)
8809 licenciés contre 8421 l'an passé (essentiellement des retraités)
Infos sur la couverture assurance RAQVAM Individuel et RAQVAM Collectivités
Explications sur l'augmentation de la licence pour 2013/2014

BILAN FINANCIER

Présenté par le trésorier Albert SCORDIA

Rapport Financier du comité départemental 2FOPEN-JS64:

Mouvement bancaire durant l'année : solde (avant mouvement) =633.48 €.

Apport de 691.80€ (Retrocession du club retraités mgen 64 au CD 64)

Solde de ce compte à PAU, au 01 /09/1013 = 1325.28€

Formation aux premiers secours :

1 stage a été organisé par le Club des retraités MGEN
Il serait peut-être souhaitable d'en prévoir un autre.

GPS :

Prévoir de s'en doter, ainsi que de Talkie-Walkies pour les randos.

L'ordre du jour est épuisé, la séance est levée à 16 h 10

Rappel de la composition du bureau départemental 64

- Président : Jean Pierre Supera
- Secrétaire : Claude Irigoyen
- Trésorier : Albert Scordia
- Trésorière adjointe : Nadine Ambielle
- Responsable des activités couvertes par la 2FOPEN au sein du club des retraités MGEN
- Josiane Douteuma

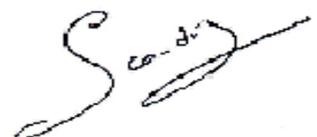
La secrétaire
Claude IRIGOYEN



Le Président
Jean Pierre SUPERA



Le trésorier
Albert SCORDIA



Rapport financier 2FOPEN-JS64 de la section du Club des retraités MGEN :

Bilan de l'exercice 2012/2013 :

01/09/2012	Solde de l'exercice 2011-2012			4735,76 €
	<i>Objets</i>	<i>Recettes</i>	<i>Dépenses</i>	<i>Solde</i>
	214 licences (2012-2013)	4415,10€	4 415,10€	
	Rétrocession : 2fopen sur licences (année 2011-2012)	2 382,00€		
	Affiliation : MGEN - 2FOPEN	226,00€		
	Rétrocession au Comité départemental (CD64) années 2010 et 2011		691,80€	
	Remboursement de 33 licences (fomateurs et accompagnateurs)		660,00€	
	Frais divers*(Livres, Cartes, Photocopies, Cartouches encre, Apéritifs, pots, repas, pourboires)		326,00€	
	Bilan	7023,10€	6092,90€	930.20€
01/09/2013	Solde de l'exercice 2012-2013			5665.96€

Bilan financier « Sorties, Voyages, Séjours » :

<u>BAQUEIRA (Ski)</u>			<u>Agence et Hôtel</u>
<u>BOUTXLE MOURTIS (Raquettes)</u>			
<u>SAINT-PALAIS (sortie cult.)</u>	<u>1395.00€</u>	<u>1465.00€</u>	Différence – 70.00€ (remboursée par le Club MGEN)
<u>CORSE</u>	<u>11550.00€</u>	<u>11550.00€</u>	<u>Agence VERDIE</u>
<u>BORDEAUX (sortie cult.)</u>	<u>13736.50€</u>	<u>13736.50€</u>	
<u>ARIEGE-COMMINGES</u>	<u>5521.31€</u>	<u>5521.31€</u>	
<u>ARAGON</u>	<u>450.00€</u>	<u>450.00€</u>	
<u>CAPCIR-CERDAGNE</u>	<u>7968.88€</u>	<u>7968.88€</u>	
<u>BIELSA</u>			<u>CB ou liquide</u>
<u>BARDENAS</u>	<u>1290.00€</u>	<u>1290.00€</u>	

Rappel : Il faut impérativement être licencié 2fopen pour utiliser le compte



Lundi 03/02	Randonnée	Autour de LOUHOSSOA
Proposée par J.C. CAZENAVE, N. DURAND, S. POCHELU, A. LASSALLETTE et J. TEILLERY		
Durée : 4h 30 - Dénivelée : 350 m - Niveau : Facile		
Rendez-vous : 9h 30 - parking de Louhossoa		

Lundi 10/02	Randonnée	BEHOBIE - HENDAYE
Proposée par J. L. DARBUS		
Durée : 4 à 5h. Pas de dénivelée.		
Depuis l'école des Joncaux, descendre la Bidassoa jusqu'à l'embouchure (Bélania, baie de Chingoudi front de mer jusqu'au Jumeaux, Abadia).		
Retour identique ou raccourci par l'intérieur.		
Rendez-vous : 9h 30 à Béhobie		

Lundi 17/02	Randonnée	Les "GORA" (mendi-makil) IRUBELAKASKOA
Proposée par H. LABORDE - D. et A. SCORDIA - F. et J.P. SUPERA		
Durée : 5h 30 - Dénivelée : 620 ou 450 m - Distance 13 km		
Départ : Itzulegi Lepoa, montée aux "Gora", crête, descente à Gorostiko lepoa et montée à l'Irubela		
Retour: Gorostiko lepoa, flanc nord ouest des "Gora" et retour parking.		
Rendez-vous : 9h, venta Peïo à Dantxaria pour regroupement, ou sommet du Col d'Otxondo pour les personnes venant du Col d'Ispéguy.		
(Possibilité de 2 groupes, avec dénivelée de 450m ou 620m)		

Lundi 24/02	Randonnée	ENVIRONS DE PEYREHORADE
Proposée par Josy GAUBERT		
2 possibilités selon le temps :- terrain vallonné, tourbières, bois et champs, port sur l'Adour, St Lon, ancien site téléphone, petit musée de la Mine.....		
- Gloriette de J. Rameau, bois, église de Cagnotte, chemin de St Jacques..		
Rendez-vous pour regroupement : 9h 15 derrière le château de Peyrehorade		

**Jeudi 06/02****Randonnée****AÏNHOA Panoramique Bichta Eder**

Proposée par G. BRIVET et J. DOUTOUMA

Durée 4 h - Den. : 340 m - Niveau moyen

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

Pique-nique en fin de parcours.

Rendez-vous 10h, parking en face de l'école (1^o rue sur la gauche en traversant le village).**Jeudi 13/02****Randonnée****St MARTIN d'ARBEROUE . BORDALDEA**

Proposée par T.T. BONTEMPS et J. DOUTOUMA

Durée : 4h 30 - Den. : 180 m - Distance : 11 km

Depuis ST Martin d'Arbéroue parcours en boucle pour découvrir un panorama typique du pays d'Arbéroue.

Rendez-vous : 9h 30 au parking près de l'église de St Martin d'Arbéroue.**Jeudi 20/02****Sortie allégée****BIRIATOU Mont du Calvaire**

Proposée par F. LANUSSE et Y. HARGUINDEGUY

Randonnée (douce) au Mont du Calvaire, en partant de Larretchekoborda (quartier Courlecou).

Pique-nique au sommet.

Rendez-vous au parking d'Urrugne (derrière le fronton) à 9h 30**Jeudi 27/02**Pas de rando proposée pendant la 2^{ème} semaine de vacances



La recette de Geneviève



Endives braisées au jus d'orange

Recette pour 4 personnes

Les ingrédients : Endives 1 kg ; jus d'une gosse orange ; huile d'olive 2 c. à soupe rase ; sucre de canne roux une bonne pincée (ou 10 g.) ; sel et poivre.

1. Préparer les endives : enlever les premières feuilles si elles sont défraîchies, fendre en deux les plus grosses et enlever le centre fibreux. Ficeler chaque moitié. Pour les endives plus fines, enlever un petit cône à la base et les ficeler également.
2. Enduire votre intérieur de cocotte d'huile d'olive, et faire chauffer.
3. Placer chaque endive dans la cocotte chaude en alternant pointes et bases, bien serrées.
4. Faire caraméliser chaque face en les retournant régulièrement.
5. Verser le jus d'orange, la pincée de sucre cassonade, saler et poivrer ; couvrir.
6. Laisser cuire à couvert à feu moyen dans votre cocotte en retournant de temps en temps jusqu'à diminution complète du liquide (environ 45 minutes à 1 heure 15 minutes).
7. Servir en accompagnement d'une viande sautée ou d'un poisson au four. Éviter une viande dont le goût serait trop prononcé (agneau).

*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 !!*