



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

# Avril 2014



Joyeuses Pâques



## INFORMATIONS et RÉUNIONS



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



**Mercredi 2 avril** : 3<sup>ème</sup> réunion croisière sur la Seine proposée par .C.Belvèze et C. Irigoyen  
**Chéquier indispensable.**



**Jeudi 3 avril** : Sortie en car proposée par C. et P. Phagouapé.

Voir programme et modalités en **page 4** : **Sorties du jeudi**

*En cas d'annulation de cette sortie, rando de remplacement "Croix Ste Barbe", depuis **Ibarron** (quartier de St Pée sur Nivelle, direction St Jean de Luz). Rando facile, départ d'Ibarron 10h*

**CONTACT : N. POULAIN et J. DOUTOUMA**



La troisième réunion pour le voyage "**Alsace**" aura lieu le **mardi 29 avril** à 14h au local du club.  
**Porter chéquier.**



**Communiqué de C. Naranjo** : **Bilan de l'Activité Assistance Informatique et Internet (A-A-I-I) du jeudi**

L'animateur dresse un bilan en demi-teinte de cette activité.

D'une part, le Président et le Directeur de la Section, notre regrettée Présidente du Club, l'Animateur, se sont beaucoup investis pour balayer les obstacles et faire (enfin !) aboutir le projet « Internet au Club ».

La solution est en place depuis mai 2013 et rend le service attendu.

D'autre part : la fréquentation est faible, et son coût fixe (abonnement) peut être critiqué, voire remis en cause. En marge, l'animateur qui a fait décoller le service souhaite être remplacé fin 2015.

Il serait intéressant de connaître les raisons de cette faible participation et d'en tirer les conclusions :

- Service trop tardif, plus personne n'ayant de problèmes Informatique/Internet ?
- Incompréhension du nom et de l'objectif de l'activité ?
- Plage horaire du jeudi après-midi inadéquate ? autres ...
- Suggestions, Demandes d'informations, Inscriptions supplémentaires à : [clubmgen64@gmail.com](mailto:clubmgen64@gmail.com)



**Note de tristesse:** Nous avons appris, avec beaucoup d'émotion, le décès de Micheline DULOUT.  
Toutes nos pensées à sa famille.

Mardi 1 <sup>o</sup> avril	14 h	Comité d'animation
Mardi 22 avril	10 h	Mise sous enveloppes

avril 2013



autour d'un livre

**Lundi 14 avril** : "La petite communiste qui ne savait pas sourire." **Lola LAFON**  
Ed. Acte Sud

Avril 2014

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 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 dansées .....Villa Sion	
<b>Mercredi</b>	----- 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	
<b>Jeudi</b>	----- 10 h 00 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol F. Ruiz AAII C. Naranjo - - - - Mgen	Voir page sorties du jeudi
<b>Vendredi</b>	9 h 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	

Avril 2014



Cyclotourisme (Jean ISTEQUE)

**Mercredi 2/04**

**Tour du lac d'Hossegor 42 km**

Tour du lac d'Hossegor : La Plaine, Ondres, Boudigau, Capbreton, Hossegor, tour du lac et retour.  
**Départ 9h à La Plaine**

**Mercredi 9/04 : pas d'activité. Ski à Méribel**

**Mercredi 16/04**

**Marais d'Orx 51 km**

Boucau, Ondres, Marais d'Orx, St Martin de Seignanx, Ondres, Boucau  
**Départ : 9h, place du Boucau**

**Mercredi 23/04**

**51 km**

Boucau, Bayonne, piste Aviron, Ustaritz et retour.  
**Départ : 9h, place de Boucau**

**Mercredi 30/04**

**47 km**

Arrossa, Garazi, St jean-le-Vieux, Lacarre, Irrissarry, Osses; Arrossa.  
**Départ : 9h Parking Venta d'Arrossa**

avril 2014



randonnées du lundi

<b>Lundi 7/04</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Col de BERDARITZ 685m et ABRACOU 1003m</b>
Proposée par N. AMBIELLE - J. DOUTOUMA .		
Durée : 5 h Dénivelée : 630 m Niveau : moyen +.		
Même départ que pour Harbiguel. Au col de Berdaritz (685m) grimper à droite pour contourner l'Urrichka. Col de Pago Zelhay (888) m. Abrakou (1003 m). Retour même itinéraire.		
<b>Rendez-vous à 9h 15 parking derrière mairie de Baigorri. Covoiturage vers Aldudes (place église)</b>		

<b>Lundi 14/04</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Chemin de découverte depuis LOUHOSOA</b>
Proposée par J.C CAZENAIVE - N. DURAND - A. LASSALETTE - S. POCHELU - J. TEILLERY		
Durée : 4h 30- Den. : 350 m - Niveau : facile		
Départ de Louhosoa (118 m) pour emprunter des sentiers forestiers et des petites routes peu fréquentées à travers champs et exploitations agricoles. Belles vues sur Ursuya et Baïgurra.		
<b>Rendez-vous 9h 15 : parking école de Louhosoa.</b>		

## **Lundi 21/04 : Lundi de Pâques (férié).**

<b>Lundi 28/04</b>	<b>Randonnée</b>	<b>GOROSTAPALO</b>
Proposée par Y. RUSTIQUE et J.P. SUPERA		
Durée : 4h 30 à 6h. - Den. 350m environ - Niveau : facile		
Gorostapalo, dolmen d'Inarbegi, Cascade de Xorroxin		
<b>Rendez-vous à 9h 15 au parking de la coopérative Baztandarra pour regroupement au croisement de la route Dantxarria-Pampelune et de la route du col d'Ispégui.</b>		
<b>⚠ Tourner à G. pour prendre direction Santxotena (panneau rose) Erratzu Arizcun.</b>		

Avril 2014



Jeudi 03/04

Randonnée

Sortie en car

Proposée par Claude et Pierre PHAGOUAPE

Thème de la sortie : "**Le peuple basque de l'océan**"

Prix de la sortie : **50€** - Licence 2F- OPEN obligatoire.

**Départ** : Parking habituel du lac Marion, près MGEN (face télécom.) à **8h 30**.

- commentaires présentés par 2 passionnés de la culture basque (enseignants, journalistes et guide).  
- **St Jean de Luz** et ses corsaires, déjeuner à **Zumaia**, puis **Gueteria** avec l'évocation d'El Cano et visite d'un musée, retour vers 18h - 18h30.

**Menu** : salade de la mer et du jardin, cassolette de fruits de mer gratinée, aiguillette de canard sur crème de courge à l'orange et pudding à la pomme sur fruits rouges. (c'est beaucoup mais nous ferons face).

**Inscriptions** : merci de vous inscrire rapidement pour savoir si nous sommes assez nombreux ou si nous annulons.

Parlez-en autour de vous aux adhérents de la MGEN. Inscriptions closes à 35 personnes.

**Règlement** : Chèques à l'ordre de 2F-OPEN.

**Merci de nous donner vos coordonnées téléphoniques et votre e-mail.**

**Contact** : Claude et Pierre PHAGOUAPE - 3, rue de Saubadine - 64600 ANGLET  
pierre.phagouape@sfr.fr - 06 20 40 91 51

Jeudi 10/04

Promenade

**Massif des 3 COURONNES: sentiers thématiques  
(1. faune, flore, eau - 2. Les guerres)**

Proposée par N. POULAIN et J. DOUTOUMA

Durée : 4h - Distance : 7,5 km - Dénivelée : 220 m

Circuit facile, joli paysage et découverte de vestiges historiques sur la région.

Départ: **Rendez-vous : 9h à Irun** depuis frontière Béhobie prendre le giratoire à l'entrée d'Irun, 1/2 tour et prendre à D. Continuer jusqu' au parking.

Jeudi 17/04

Randonnée

**VACANCES SCOLAIRES**

Jeudi 24/04

Randonnée

**VACANCES SCOLAIRES**



## La recette de Geneviève



### Gâteau de Reims au cointreau

#### Recette pour 6 personnes

Les ingrédients : Biscuits roses de Reims 12 ; poudre d'amandes 65 g ; beurre 65 g ; œufs 3 ; sucre en poudre 100g ; une orange ; cointreau 1 c. à soupe ; sucre glace.

1. Réduire en poudre très fine les biscuits à l'aide d'un robot (bol et couteau). Réserver.
2. Ramollir le beurre.
3. Préchauffer le four th. 5 ou (150°C).
4. Mélanger la poudre d'amandes et la poudre de biscuits.
5. Laver et brosser l'orange. Râper finement le zeste sur les jaunes, dans un saladier.
6. Presser le jus d'orange.
7. Verser doucement le sucre sur les jaunes d'œufs tout en fouettant jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
8. Ajouter le beurre ramolli, puis le jus d'orange et le cointreau.
9. Incorporer les poudres, et bien mélanger.
10. Battre les blancs en neige bien ferme, et les ajouter en soulevant délicatement la pâte.
11. Remplir un moule rond (d'intérieur 20 cm.) très légèrement beurré.
12. Cuire 30 minutes à four doux. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau ; démouler.
13. Dresser sur un plat et saupoudrer de sucre glace au moment de servir.

#### Suggestions:

*Il est possible de réaliser 20 petits gâteaux cuits en caissettes légèrement beurrées.*

*Accompagner ce gâteau d'une crème anglaise ou d'une salade de fruits*

***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 !!***