



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

# Mai 2014



## INFORMATIONS et RÉUNIONS



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



Le repas des séjours **Ski et Raquettes** aura lieu le **3 mai** au restaurant Dermit à **Mendionde**.

Le **repas de fin d'année**, ouvert à **tous les adhérents** aura lieu le **30 juin**.

N'hésitez pas à faire parvenir vos propositions (nom et lieu du restaurant, menus proposés, descriptifs de randos à 2 niveaux) au local du club avant le prochain Comité d'Animation.

### **Croisière sur la Seine du 8 au 14 mai :**

Plusieurs personnes n'ayant pu être inscrites cette année, il leur sera donné la possibilité de s'inscrire l'an prochain pour la même croisière.



Lors du **Comité de Gestion** du 12 mars 2014, divers sujets ont été abordés :

- le remplacement de Michèle St Martin : l'intérim est assuré par Josy Doutouma, désignée à la dernière A.G et ce, jusqu'aux prochaines élections en novembre 2014.
- la promotion du club auprès des futurs retraités (plaquette du club envoyée nominativement dans les établissements scolaires des 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degrés et universités, information dans le bulletin départemental et réunion d'information à la rentrée scolaire).
- les projets d'actions communes avec la MGEN (participation à la semaine bleue sur les troubles auditifs, projets intergénérationnels, projet horticulture avec un enseignant et ses élèves en mai 2014, aide aux adhérents et voyages solidaires...)



Note de tristesse : Nous avons appris avec beaucoup d'émotion le décès de Pierre VALLON. Toutes nos pensées vont vers Monique ROUCHON, sa famille et ses proches.

Mardi 6 mai	14 h	Comité d'animation
Mercredi 21 mai	10 h	Mise sous enveloppes

mai 2014



autour d'un livre

**Lundi 19 mai** : "L'échange des princesses" - Chantal THOMAS - Ed. SEUIL

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
<b>Lundi</b>	----- 15 h 00 15 h 00	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 Anglais avancé C. Marty Anglais F. Le Cleach Groupe 2. 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 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais F. Bénichou Anglais F. Le Cleach Groupe 3 Yoga 1° séance Reliure : Responsable H. Boglio Yoga 2 <sup>ème</sup> séance	

Mai 2014



Cyclotourisme (Jean ISTEQUE)

**Mercredi 07/05**

**Marais d'ORX 40 km**

Boucau, Ondres, Marais d'orx et village d'Orx, Retour.

**Départ : 9 h Place du Boucau**

**Mercredi 14/05**

**45 km**

Ondres, Boudigau, Seignosse, Hossegor et retour.

**Départ : 9 h La Plaine**

**Mercredi 21/05**

**48 km**

Bidarray, Ossés, Garazi, St Jean le Vieux et retour

**Départ : 9 h parking de Bidarray**

**Mercredi 28/05**

**51 km**

Boucau, Bayonne, piste de l'Aviron, Ustaritz et retour.

**Départ : 9 h parking de Bidarray**

**Lundi 05/05****Randonnée****FONTARRABIE**, sentier littoral, Erramuzko torre, Guadalupe, retour Fontarrabie

Proposée par N. AMBIELLE - T.T. BONTEMPS, J. DOUTOUMA

Durée : 5h 30 - Dénivelée: 400 m - Niveau : moyen

Après la traversée en navette, rejoindre le port. Montée vers le phare. Sentier du Littoral. Montée à gauche vers la tour "Erramuzko". Descente vers l'ermitage de Guadalupe. Direction Artzu, puis, au panneau Artzuarpi, chemin à D. pour rejoindre le phare puis le port. Retour en navette vers Hendaye à 17h.

**Rendez-vous : 9h 30**, parking du comptoir maritime (après la thalasso de Blanco tourner à droite, laisser le port sur la droite continuer jusqu'au rond point de Flore, prendre la 1<sup>ère</sup> route à droite dans le rond-point et de suite à gauche au parking GRATUIT du comptoir maritime).1<sup>o</sup> navette à 10h. Prévoir 2x1,70 € pour la traversée. Navette toutes les 1/2 h.**Lundi 12/05****Randonnée****Col d'IRAU 1006m**

Proposée par P. JAURY - Y. RUSTIQUE - J.P. SUPERA

Durée 6h - dén. : 660m - Niveau : moyen.

2 difficultés : - sentier en balcon à l'Est du pic raviné en 2 endroits,  
- sentier à l'Ouest en traversée sur pente assez prononcée.

Estéringuibel maison Campoinia (347m) - Pont d'Espelchilo - Bortiguibelley (704m) - col d'Irau (1006 m) - Possibilité de monter au Pic (1152 m).

Retour par crête N.W jusqu'à la côte 905. Descente vers les bordes et Maluzaharreko Erreka - Espelchilo.

**Rendez-vous : 9h , remparts de St Jean-Pied-de-Port.** (Covoiturage vers Estérenzuby et la route de l'Esterenguibel à gauche jusqu'à CAMPOINA**Lundi 19/05****Randonnée****AXURIA**

Proposée par J.L. DARBUS et A. SCORDIA

Durée 5 à 6 h. - Den. : 500 à 600m

Depuis grottes de Sare, montée à l'Ouest de l'Atxuria, suivre vallon et ravin jusqu'au col d'Urbia.

Descente vers Zugarramurdi par la départementale. Pause café au village et retour vers les grottes.

**Rendez-vous : 9h aux grottes de Sare****Lundi 26/05****Randonnée****IRUBELAKASKOA PAR LES GORAS**

Proposée par H. LABORDE - A. SCORDIA - F.J.P. SUPERA

Durée : 5h 30- den. 450 m Niveau : moyen à moyen +

Départ: Itzulegui lepoa, montée aux Goras , crête, descente à Gorostiko lepoa, et montée à l'Irubla.

Retour : Gorostiko lepoa, flanc nord-ouest des Goras et parking.

**Rendez vous 8h 30** : venta Peïo à Dantxaria pour regroupement, ou 8h 45 au sommet du col d'Otsondo pour les personnes venant du col d'Ispéguy

Mai 2014



sorties du jeudi

**Jeudi 01/05**

**Randonnée**

**Jour férié : fête du travail**

**Jeudi 08 /05**

**Randonnée**

**Jour férié : Fête de la Victoire**

**Jeudi 15/05/14**

**Randonnée**

**Village de St LON les MINES**

Proposée par J. GAUBERT

**Durée : 4h - Distance : environ 4 km -**

Église (mosaïques), présentation des 2 châteaux-caverie du bourg, visite chez un kiwiculteur, musée de la mine, beaux panoramas.

**Rendez-vous : 9h 30, église de St Lon-les-Mines.** (on la voit de loin...)

Accès : - soit depuis Bayonne par la 817, sortir après Port-de Lanne, direction Dax

- soit depuis Bidache ou autoroute, route 817 jusqu'à Orthevielle, puis direction Dax. St LON se trouve sur la D6

**Jeudi 22/05**

**Randonnée**

**Tour de l'ALKURRUNTZ**

Proposée par G. BRIVET et J.DOUTOUMA

**Durée : 3h 30 - Distance : 8 km - Dénivelée : 200 m**

Départ du Parking d'Otsondo, belles vues sur les Pyrénées depuis le col de Zureta.

Pique-nique en cours de parcours.

**Rendez-vous : 9 h 30 à Dancharia 2ème station essence à G. après rond-point.**

Regroupement pour monter au col d'Otxondo.

**Jeudi 29 /05**

**Randonnée**

**Jour férié : Ascension**



## La recette de Geneviève



### Dos de cabillaud en croûte d'amandes

#### Recette pour 4 personnes

**Les ingrédients :** dos de cabillaud surgelés 4 ; amandes entières 12 ; chapelure 60 g ; persil haché 1 cuillère à soupe bien pleine ; ail 1 gousse ; oignon rouge 1 moyen ; huile d'olive 2 cuillères à soupe (1 et ½ pour la croûte) ; sel et poivre.

1. Décongeler les pavés de cabillaud après les avoir déposés dans une assiette hors de leur sachet, et recouverts d'un film plastique, pendant 4 heures environ.
2. Préparer la croûte d'amandes :
  - Éplucher l'oignon et l'ail, puis les hacher.
  - Mixer grossièrement les amandes au robot.
  - Mélanger les amandes avec la chapelure, les hachis d'oignon et persil.
  - Ajouter l'huile d'olive et assaisonner.
  - Réserver au frais.
3. Préchauffer le four à 180°C ou th. n°6
4. Préparer la plaque de cuisson du four recouverte d'un papier sulfurisé légèrement huilé.
5. Disposer les dos de cabillaud sur la plaque et les recouvrir de la croûte d'amandes.
6. Cuire entre 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Vérifier la cuisson du poisson en piquant.

***Suggestion :** vous pouvez remplacer l'oignon rouge par des échalotes hachées.*

***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 !!***