



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

Juin Juillet 2014



INFORMATIONS et RÉUNIONS



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



- **Randos 2014/2015** pour **les animateurs** : envoyer les randos pour septembre avant le 10 juin. (Date du Comité d'Animation)
- **Repas du Club** (ouvert à tous) : Lundi 30 juin à Benta Zahar au Col d'Ibardin cf détails et **inscriptions p. 6**



Yoga :
Les 2 derniers cours auront lieu les vendredis 6 et 13 juin.
Reprise de l'activité en septembre



La dernière réunion pour le séjour "Alsace" aura lieu le vendredi 27 juin à 11h et sera suivie d'un pique-nique au lac Marion.
Porter carnet de chèque et sandwiches...



Par souci de simplification et d'efficacité, une nouvelle **fiche d'adhésion individuelle** vous sera proposée dès la rentrée dans le bulletin d'août septembre ainsi qu'un seul tarif de contribution pour participer aux frais de fonctionnement du Club.

juin 2014 autour d'un livre

Lundi 22 juin : "Le Miel" - Slobodan DESPOT - GALLIMARD

Mardi 10 juin 2014	14 h	Comité d'animation
Mardi 1 ^{er} juillet 2014	14 h	Mise sous enveloppes

Juin-Juillet 2014

activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 15 h	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 Anglais avancé C. Marty Anglais F. Le Cleach Groupe 2. Bridge Tricot bimensuel A. Talou 05 59 31 61 12	
Jeudi	----- 10 h 00 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol F. Ruiz Assistance Internet C. Naranjo - - - - Mgen	Voir page sorties du jeudi <i>Cette activité continue, mais la date sera modifiée.</i>
Vendredi	9 h 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 ^{ème} séance	

Juin-Juillet 2014



Cyclotourisme (Jean ISTEQUE)

Mercredi 04/06

Tour du Lac d'Hossegor

La Plaine Ondres Boudigau Capbreton Hossegor Tour du Lac et retour
Départ 9 h à La Plaine **42 kms**

Mercredi 11/06

Marais d'Orx—St Martin de Seignanx

Boucau—Ondres— Marais d'Orx—St Martin de Seignanx—Ondres—Boucau
Départ 9 h place de Boucau **51 kms**

Mercredi 18/06

La Voie Verte

La Plaine Ondres Boudigau Capbreton Hossegor La Voie Verte Hossegor Capbreton Boudigau La Plaine
Départ La Plaine à 9 h **46 kms**

Mercredi 25/06

L'Etang Blanc

La Plaine Boudigau Capbreton Hossegor L'Etang Blanc et retour par la voie verte
Départ La Plaine à 9 h - **54 km**



Lundi 02/06

Randonnée

St Sauveur depuis col de Bilgoza

P. et M. JAURY - Y. RUSTIQUE

Durée totale : 6 h 30 Dénivelé total : 750 m Niveau : moyen « corsé »

Col de Bilgoza (570 m) – Maison Mokorra – Col de Laparrakia (512 m) – Petit chalet (692 m) – Col de Haltza (782 m – route d'Iraty) – Col de Harritz Kurutxe (784 m) – Piton de St Sauveur (932 m – pique nique) – Chapelle de St Sauveur (900 m) – Retour par le flanc NE dans le bois – Col de HarritzKurutxe – Col de Haltza – Arxebal (659 m) – Alxaro – Askella (725 m) – Bordes (659 m) – Col de Laharrakia – Col de Bilgoza

Possibilité de faire un second groupe qui s'arrêterait au col de Harritz Kurutxe

Rendez-vous : Lecumberry au fronton à 9 h15

Lundi 09/06

Randonnée

Pas de rando Lundi de Pentecôte

Lundi 16/06

Randonnée

Toutoulia

JP et F.SUPERA - J. DOUTOUMA

Durée: 5h30 dénivelé: 610m jusqu'au col d'Harrieta 780 m sommet du Toutoulia niveau; moyen+

Départ: chateau d'Urdo, la Bastide, Oxobia, col de Larrarté, col d'Harrieta, Toutoulia.

Retour : col d'Harrieta, Sarosarré, Askalaunze, Urdo.

Rendez vous 9h15 au chateau d'Urdo

Lundi 23/06

Randonnée

Crêtes du Mondarrain

Proposée par N. DURAND- JC CAZENAVE - J. TEILLERY

Durée 5h – dénivelé 500 m – Niveau moyen

Pinodiéta, chapelle de l'Aubépine, col des 3 Croix, Mondarrain et retour par le GR 10

Rendez-vous à 9h 30 au col de Pinodiéta sur D 20, route d'Espelette à Ainhoa

Lundi 30/06

Randonnée depuis la chapelle d'Olhette

suivie du repas du Club

J.L. DARBUS

Voir détails et inscriptions en page 6.



Jeudi 05/06	Randonnée	AZKAR
Proposée par N. POULAIN et J. DOUTOUMA		
Durée : 3h 30 - Den. : 150 m -		
Belles vues sur montagnes, prévoir pique-nique. Possibilité de monter au sommet de l'Azkar pour ceux qui le souhaitent.		
Rendez-vous : 10h à Dantxaria, 1^{ère} venta à Gauche		

Jeudi 12/06	Randonnée	Du Port de Guiche au lac de Sames
Proposée par J. GAUBERT		
Durée : 3h. Déniv : faible moyen Distance : 8 km environ.		
Depuis le parking au port de Guiche parcours sur digue longeant la Bidouze jusqu'au pittoresque quartier ancien de St-Jean de Sames (belles vieilles maisons, bord de Bidouze). Poursuite jusqu'au lac de Sames dont on fait le tour et retour; chemins de terre et petite portion de route calme.		
finir la rando par la montée à la Bourgade de Guiche quartier très pittoresque du château qui surveillait la rivière ; superbes maisons basques anciennes très colorées et fleuries.		
Rendez vous : au parking du port à 9h30 .Prévoir le pique nique .Accès par Bardos route de Bayonne à Bidache.		

Jeudi 19/06	Randonnée	Chapelle d'Harambeltz
Proposée par G. BRIVET et J. DOUTOUMA		
Durée : 4 h Dénivelée : 140 m Distance : 9 km		
Depuis la place du village d'Ostabat petite route avec découverte des linteaux , et sentiers à travers les bois puis par le GR65 descente vers la chapelle d'Harambeltz (visite guidée 2 € par personne), puis au retour visite de l'église d'Ostabat. Prévoir le Pique-nique.		
Rendez-vous : 8h 50 parking de l'école à Louhossoa pour regroupement. Départ à 9h 45 de la place de l'église à Ostabat Asme.		

Jeudi 26/06	Rando-promenade	Cueillette des myrtilles à Cambo.
Proposée par M. LENDRES et G. BRIVET		
<ul style="list-style-type: none"> • Cueillette au Domaine de Xixtaberri (N'oubliez pas votre panier !) • Pique-nique suivi d'une petite randonnée dans le quartier pittoresque du Bas Cambo 		
Rendez-vous : 10h 30 parking central, allée E. Rostand, Cambo-les-bains.		



La recette de Geneviève



Courgettes rondes farcies

Recette pour 4 personnes

Les ingrédients :

Courgettes rondes 8 ; lardons fumés émincés 200 g; tomate en boîte en cubes 1 b 1/3 ; échalotes longues 150 g ; ail 4 gousses ; huile d'olive 3 c.à s; céréales (duo boulgour quinoa) 120g. ; gros sel ; sel fin et poivre ; gruyère râpé.

1. Laver les courgettes, essuyer, couper un chapeau. Evider la chair en laissant 0,5 cm.
2. Saler et laisser dégorger quelques heures
3. Eplucher l'ail et les échalotes.
4. Hacher la chair des courgettes
5. Rissoler ces hachis dans l'huile d'olive chaude,
6. Ajouter la tomate en cubes, et cuire 15 à 20 minutes à feu doux et à couvert.
7. Cuire les céréales à l'eau bouillante salée 12 minutes. Egoutter.
8. Rissoler légèrement les lardons dans la poêle. Egoutter.
9. Mélanger tous les ingrédients de la farce. Rectifier l'assaisonnement.
10. Chauffer le four th. 6 ou 180°C.
11. Sécher les courgettes ; les garnir avec la farce.
12. Dresser dans un plat légèrement beurré ; parsemer chaque courgette d'un peu de gruyère râpé, et recouvrir avec leur chapeau.
13. Piquer légèrement la surface des courgettes afin qu'elles n'éclatent pas à la cuisson
14. Cuire au four pendant 30 à 40 minutes. Vérifier la cuisson.

Suggestion : vous pouvez remplacer les lardons par des émincés de jambon blanc.

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 !!

Lundi 30/06

SORTIE DE FIN d'ANNÉE et REPAS des RANDONNEURS (et des NON-RANDONNEURS)

Proposés par J.L.DARBUS

RANDO : Durée : 2 h ; Dénivelée : 150 m ; Niveau : moyen

Rendez-vous : 11 h - Chapelle d'Olhette

REPAS servi vers 13h 30 Benta Zahar (en terrasse ou à l'intérieur). Au col d'Ibardin, (rond-point) prendre la direction de Vera, 50 m après la Benta Gorri tournez à gauche (attention le virage est très serré et la route est cachée par un rail de sécurité), descendre jusqu'au ruisseau (3 km), route étroite. Confirmation des réservations jusqu'au 26 juin au plus tard auprès de A. SCORDIA.

S'inscrire avant le **26 JUIN** en complétant le **bulletin ci-dessous**

MENU

25 €

- ♦ **Entrée** : Calamar fait maison et jambon serrano réserve
- ♦ **Plat** : Côtelettes d'agneau avec frites
- ♦ **Fromage** de brebis
- ♦ **Dessert** : Glace avec chantilly
- ♦ **Café**

1/4 de vin ou cidre et eau par personne



- joindre un chèque de 25 € à l'ordre de : **2FOPEN64**

à adresser à :

Albert SCORDIA
4 allée des Coudeytes
40220 TARNOS

REPAS du 30 JUIN

NOM:..... Prénom.....

NOM:..... Prénom.....

participera(ront) au repas du Club le lundi 30 juin.

Ci-joint chèques(s) de €, à l'ordre de **2FOpen64**

Et pensez au retour : l'abus d'alcool est dangereux !



SÉJOURS et VOYAGES du CLUB pour 2014-2015

Comme chaque année, nous souhaitons que vous présentiez des propositions, que vous acceptiez de prendre des initiatives et des responsabilités, en vue de réaliser des projets nécessaires à la vie de notre Club.

Afin d'établir le Calendrier des propositions, après leur examen par le Comité d'Animation, une réunion réservée aux organisateurs aura lieu le Mardi 26 Août à 14 h au Club (85 ave Kennedy à Biarritz).

Ce calendrier concerne : Les Voyages, Croisières, Séjours de ski, de Montagne, de Détente et, d'une façon générale, tout ce qui demande une préparation et une réservation longtemps à l'avance.

Pour nous permettre de préparer cette réunion, nous vous demandons de porter sur le bulletin-réponse de la page suivante (p.8) le résumé des projets que vous proposez.

Projets à envoyer avant le 19 août à :

Pierrette PYARD

15, rue Louis Aragon - 64340 BOUCAU

ou pierrette.pyard@wanadoo.fr

PROJETS ENVISAGÉS pour 2014-2015

NOM.....PRÉNOM.....

ADRESSE.....

.....tél.....

PROPOSE D'ORGANISER (*description succincte de l'activité*)

PÉRIODE ENVISAGÉE (*date : si possible en proposer plusieurs*)

PRIX TOTAL APPROXIMATIF (*éventuellement fourchette de prix. Précisez "transport compris" ou non, pension, 1/2 pension...*)

MOYEN DE TRANSPORT (*si non compris dans le prix total, donnez un montant approximatif*)

ORGANISME DE TRANSPORT OU DE TOURISME auquel vous comptez vous adresser.

VOS OBSERVATIONS PARTICULIÈRES :