



OCTOBRE 2014

85 Avenue Kennedy – 64200 BIARRITZ

Clubmgen64@laposte.net

www.clubmgen64.fr

INFORMATIONS et REUNIONS

- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec l'adresse email clubmgen64@laposte.net et avoir des informations sur le club par le biais du site internet www.clubmgen64.fr
 - **Jeudi 9 octobre** : la sortie Guernica proposée par Claude Phagouape est annulée.
 - **Jeudi 23 octobre** : visite du Bayonne historique à travers ses monuments. Sortie proposée par Claude Irigoyen et Claude Belvèze (voir fiche d'inscription p. 8)
 - **Renouvellement des licences 2F-OPEN-JS 64** (pour toutes les activités sportives, sorties et séjours). Les licences de l'année passée ne vous couvrent que jusqu'au 30 septembre. Pensez à renouveler d'urgence la vôtre avant cette date. N'oubliez pas le certificat médical !
 - **Thalasso thérapie** : des prix privilégiés nous sont consentis à
 - Thalmar Biarritz
 - Atlantal Anglet.
- Les personnes intéressées peuvent contacter : Mady Guimont (05 59 23 35 20)
- **Assemblée Générale** : Elle aura lieu le 19 novembre 2014 au local du Club.
 - AG de la 2FOPEN à 9h00
 - AG du Club à 10h30.
- Nous attendons vos candidatures pour les différents postes à pourvoir : Président, Secrétaire, Trésorier et adjoints (voir bulletin de septembre).
- **Infos pour les animateurs d'activités** : il est demandé de transmettre au club (de préférence par mail à doutouma_jos@hotmail.com) la liste des participants aux activités avant le 31 octobre 2014

CYCLOTOURISME (Jean Istèque)

Mercredi 1^{er} octobre 2014	51 kms
Baigorri - Garazi - St Jean le Vieux - Lacarre - Irissary - Ossès - Baigorri Attention : Côte d'Irouleguy 2 kms <i>Départ : à 9 h sur le parking derrière la Mairie à Baigorri</i>	
Mercredi 8 octobre 2014	52 kms
Boucau - Bayonne - Piste de l'Aviron - Ustaritz - Espelette - Ustaritz - Piste de l'Aviron - Bayonne - Boucau - <i>Départ : à 9 h Place du Boucau</i>	
Mercredi 15 octobre 2014	52 kms
Bidarray - Arrossa - Garazi - St Jean le Vieux - Lacarre - Irissary - Ossès - Bidarray <i>Départ : à 9 h Bidarray parking pont Noblia</i>	
Mercredi 22 octobre 2014	50 kms
La Plaine - Boudigau - Capbreton - Hossegor - Vieux Boucau et retour <i>Départ : à 9 h La Plaine</i>	
Mercredi 29 octobre 2014	48 kms
Boucau - Ondres - Marais d'Orx - St Martin de Seignanx - Ondres - Boucau <i>Départ : à 9 h Place du Boucau</i>	

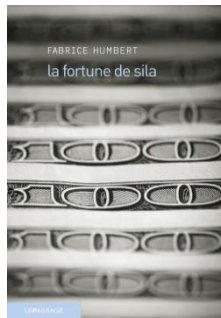
Avis : « les cyclottes et les cyclos » peuvent faire des propositions de circuits.....

Dates à retenir

Mardi 7 octobre 2014	14 h	Comité d'animation
Mardi 21 octobre 2014	10 h	Mise sous enveloppe

La Fortune de Sila

Fabrice Humbert



Collection poche

N° 32523

Activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Lieu	Animateurs
Lundi	----- 14 h 30 15 h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre -----mensuel	Voir page(s) randonnées M. Salla AM. Grassiet
Mardi	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 30 15 h 45 17 h 00	Espagnol A Anglais 1 Tertulia QI-Gong ----- - Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Activités danséesVilla Sion	J.M. Gabastou F. Bénichou U. Costa C. Dubuc M. Larre P. Parpaillon et M. Susperregui
Mercredi	09 h 30 10 h 00 14 h 30 14 h 30 14h30 14h30	Anglais avancé Cyclotourisme (reprise en septembre) Anglais 2 Bridge Tricot bimensuel Assistance Internet	C. Marty J. Istèque F. Le Cleach G. Blouvac A.M Talou C. Naranjo
Jeudi	10 h 00	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol B	Voir page sorties du jeudi F. Ruiz
Vendredi	9 h 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais 4 Anglais 3 Yoga 1er Groupe Reprise le 3 octobre Reliure Yoga 2 ^{ème} groupe Reprise le 3 octobre	F. Bénichou F. Le Cleach L. Moulia G. Bacquet- Hage L. Moulia

Calendrier des séjours 2014/2015

Pour le moment nous sommes en attente de propositions de séjours. Voici les 3 propositions qui sont parvenues à ce jour.

5 au 11 octobre 2014	Séjour à TEMPLE SUR LOT	3 formules au choix : Forme, Randonnée pédestre Initiation Golf	2fopen 02 47 40 05 39	Voiture particulière
08 au 13 mars 2015	Séjour : BAQUEIRA Ski alpin. Possibilité de ski de fond ou randonnée ou Raquettes Logement : hôtel Garona à Salardu Inscriptions avec chèque d'arrhes le mardi 02/12/14 à 15h30 à la MGEN	En ch. Double $\frac{1}{2}$ pension + forfait ski 5 jours 451 € A partir de 70 ans 254 € + 3 €/jour de forfait ski	J. Istèque 05 09 03 46 26 Ou 06 07 30 59 08	Voiture particulière Garage couvert
30 mars au 04 avril 2015	Raquettes à LUCHON Avec le guide Joël	En ch. Double $\frac{1}{2}$ pension 5 jours 240 € + guide 100 €	A et Y Langles 05 59 65 06 29	Voiture particulière

➤ **Accompagnateurs de randonnée** : vous êtes nombreux à avoir bénéficié de la formation d'accompagnateur de randonnées. Nous vous remercions de faire parvenir vos projets du lundi ou jeudi avant le 30 du mois précédent les réunions d'animation à Nadine Ambielle nadinambielle@hotmail.com et Josie Doutouma doutouma_jos@hotmail.com en notant les informations contenues dans la trame ci-dessous :

Date	Lieu
Proposée par	
Durée totale :	Dénivelé :
	Niveau
Descriptif :	
RV : (horaires et lieu)	

LES RANDONNEES DU LUNDI

Lundi 6 octobre 2014

Randonnée Saint Sauveur

(route d'Iraty - 900 m environ) depuis le col de Bilgoza (570 m)

proposée par P.JAURY - Y. RUSTIQUE- N.AMBIELLE

Durée totale : 6 h 30 - Dénivelé : 750 m - Niveau : moyen "corsé"

Descriptif : Col de Bilgoza (570 m , au-dessus de Lécumberry / Mendive) - Col de Laharrakia (512 m) - Col de Haltza (782m) - Piton de St Sauveur(932 m - repas) - Retour flanc N E dans le bois - Col de Haltza - Askela (725 m) - Col de Laharrakia - Col de Bilgoza

RV : 9 h Fronton de Lécumberry / Possibilité deux groupes (avec repas séparés) à voir au col de Haltza .

Lundi 13 octobre 2014

Depuis IBARDIN

proposée par JL DARBUS

Durée totale : 5h - dénivelé 400 m - Niveau : moyen

Descriptif : Descente jusqu'à Alkospe puis Aranoko (548m) retour par les crêtes sans difficulté

RV : 9h30 à la venta la plus élevée du col d'Ibardin.

Lundi 20 octobre 2014

Le LARLA (700 m)

Proposée par G.CARTILLON - F.et J.P. SUPERA

Durée totale : 5h - Dénivelé : 550 m - Niveau : moyen

Descriptif : 3 h de montée progressive par Ineta - Herretcheko borda (625 m) - sommet par côté ouest - 2h de descente par chemin différent au départ , puis reprise du sentier de montée.

RV : à 9 h 15, à BIDARRAY (place du fronton 159 m) .

Lundi 27 octobre 2014

IRUBELAKAKOA par les GORAS

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

Durée totale : 5h30 - Dénivelé : 450 m ou 650m - Niveau : moyen à moyen +

Descriptif : Itzulegui lepoa, montée aux Goras, crête, descente à Gorostiko lepoa, et montée à l'Irubela - Retour : Gorostiko lepoa, flanc nord -ouest des Goras et parking.

RV : 8h30 venta Peïo à Dantxaria pour regroupement, ou 8h45 au sommet du col d'Otsondo pour les personnes venant du col d'Ispéguy (Possibilité de 2 groupes pour 450 ou 650 m de dénivelé).

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 2 octobre 2014

AUTOUR de l'ATXULEGI

proposée par G. CARTILLON et P. PYARD

Durée totale : de 3h à 3h30 - **Dénivelé :** 350 m - **Niveau :** moyen (avec une montée caillouteuse).

Descriptif : Espelette -Basseboure / Gaïnekoborda/col des 3 croix /pique-nique.

Retour par beau chemin tout en descentes (avec points de vue vers la côte) : HALTIA - MAZONDOA-voitures .

RV : à 9h45 à ESPELETTE place du foirail , pour regroupement , puis trajet de 3 km pour rejoindre point de départ.

Jeudi 9 octobre 2014

Sordes l'Abbaye - Landes

Proposée par J.GAUBERT

Descriptif : visite à 2km en voiture du promontoire d'Haroun Tazieff.

♦ retour : visite de la Maison des Abbés animation sonore et visuelle de la grange batelière (cryptoportique unique) et visite des bâtiments conventuels rénovés.

♦ pique-nique au fronton (tables)

♦visite de l'abbatiale (mosaïques médiévales), de l'échelle à saumons, des anciennes rues typiques du village, jusqu'à l'hôpital des pèlerins.

chaussures confortables simples (tennis...)

RV : à 9h30 devant l'église. Parking. A 4km sortie Est de Peyrehorade rive droite du Gave, route de Salies de Béarn. Participation 2 à 3 euros par personne.

Jeudi 16 octobre 2014

Suspiro Bertiz - Navarre - Espagne

Proposée par TT BONTEMPS et J.DOUTOUMA

Durée : 3 heures - **Dénivelé :** 200 m - **Distance:** 9 km

Descriptif : Suspiro, dans le parc Naturel des " Seniors de Bertiz", itinéraire en boucle, très bon sentier ombragé, pas de difficulté. Après le repas, visite de la maison des seniors de Bertiz et ses jardins. Gratuit pour retraités ; amener votre carte d'identité.

RV : à 8h45 Dancharia dernière venta sur la droite

Jeudi 23 octobre 2014

MENDICOURRE

proposée par G. CARTILLON - A. CURUTCHET - C. LAVIELLE

Durée : 3h30 - **Denivelé :** 350 m - **Distance :** 7 km

Descriptif : Départ base de loisirs du Baigura - Derrière la base de loisirs emprunter à gauche le chemin balisé qui se dirige vers la colline Mendicourre - Continuer sur une variante des chemins de St Jacques de Compostelle - Beaux panoramas sur le Baigura Dans la deuxième partie du circuit montée assez raide (20 min) puis descente par un escalier aux marches un peu hautes.

RV : à 10 h sur le parking de la base de loisirs du Baigura entre Louhossoa et Hélette sur la D119

Jeudi 30 octobre 2014

OTSONDOTTIKI

Proposée par G. CARTILLON - A. EYHERAMENDY

Durée : 3H 30 - Dénivelé : 360 m - Niveau : moyen

Descriptif : Montée régulière sur chemin ombragé dans un sous-bois, arrivée à un col. Retour tout en descentes douces, en empruntant une partie du Chemin de St Jacques.

RV : à 9 h 45 à DANXARIA, parking première venta à gauche pour regroupement, puis trajet de 3 km jusqu' à URDAX .

Après la rando, possibilité de visiter l'exposition : "50 ans de peinture au Pays basque " au cloître du monastère, qui regroupe plus de 300 œuvres réalisées par 11 peintres et 13 sculpteurs. (entrée : 2 €).

Sortie à l'île de San Juan de Gaztelugatxe

La sortie en bus prévue le **13 octobre 2014** pour découvrir l'île de San Juan de Gaztelugatxe est décalée au **3 novembre 2014**.

Cette île est reliée à la terre par un pont et un long et facile escalier (240 marches). Au sommet se trouve un joli ermitage qui dispose d'une salle dans laquelle nous pourrons prendre le pique-nique. Le panorama est magnifique.

Nous partirons en bus du parking du lac Marion Avenue du Jaizquibel, à côté du gymnase Notari, à 7h30 précises.

Le bus nous mènera sur la côte à côté de la ville de BERMEO.

Nous constituerons deux groupes :

Groupe A/ Randonneurs du lundi pour descendre vers les phares de Matxitxako et ensuite par la vieille route arriver au parking de San Juan et rallier l'ermitage.

Déroulé 9 km dénivelé 400M.

Groupe B/ Randonneurs du jeudi et marcheurs capables d'un **déroulé** de 3 km et **dénivelé** de 150 m. Ce groupe partira du parking et par un bon chemin et l'escalier arrivera à l'ermitage.

Le retour est prévu vers 18h au parking du lac Marion.

Equipement de marche pour une journée: chaussures à semelle crantée, 2 bâtons, vêtements pour la journée y compris une polaire et un coupe-vent, chapeau, lunettes de soleil, boisson et pique-nique. Carte identité et carte sécu européenne. Licence 2FOPEN obligatoire.

Animateurs. JP Supera, A Scordia, H Laborde.

Si la météo n'est pas bonne cette sortie sera annulée 4 jours avant et remise au printemps. Vous serez prévenu par mail.

Les inscriptions se font par mail auprès d'Albert Scordia : a.scordia@sfr.fr ou pour ceux qui n'ont pas internet par téléphone au : 06 43 04 46 48

Visite du Bayonne historique à travers ses monuments

Sortie proposée par Claude IRIGOYEN et Claude BELVEZE
(06 83 17 62 97)

Le jeudi 23 octobre 2014

Claude BELVEZE vous promènera dans BAYONNE
Pour découvrir son développement
De l'Antiquité à nos jours.

Rendez-vous à 10 h Place du Réduit, au pied de la statue du Cardinal Lavigerie.
Début de la découverte.

Repas au restaurant, environ 20 € (Payable sur place)

Continuation après le repas, jusque vers 16h.

Licence 2F-OPEN-JS obligatoire.

Inscriptions : date limite le 13 octobre (seulement 20 places)

Renvoyer le bulletin ci-dessous

à Claude IRIGOYEN - 3 Rue Charles Floquet - 64100 BAYONNE

✂-----✂

Inscription à la Sortie BAYONNE du 23 Octobre

NOM et Prénom ;

Tel ; Mobile ; Mail ;

Nombre de personnes

Numéro(s) de licence 2F-OPEN ;

Tarte courgettes ricotta

Recette pour 4 personnes

Pâte Brisée 1 rouleau ; courgettes 2 grandes ; sauce tomate 4 c .à .soupe; ricotta 200g ; huile d'olive 3 c. à soupe ; parmesan râpé 40 g; sel et poivre.

(Si vous préférez préparer la pâte Brisée ; compter 200g de farine, 100g de beurre, et 5 cl. d'eau).

1. Eplucher les courgettes, enlever le maximum de graines, et les couper en petits dés.
2. Cuire à la poêle dans l'huile d'olive pendant 10 minutes environ, à feu vif. Réserver.
3. Préchauffer le four th.6 ou 180°C.
4. Etaler la pâte dans le moule à tarte (préalablement légèrement beurré et fariné si vous utilisez la pâte maison). Piquer le fond de tarte
5. Recouvrir le fond de tarte d'une couche de sauce tomate
6. Répartir les morceaux de courgettes et de ricotta. Parsemer de parmesan râpé.
7. Cuire au four 30 à 35 minutes

Et exceptionnellement ce mois-ci, pour ceux et celles qui ont réussi à sauver leur

plantation de tomates une..... 2eme recette de Geneviève



Sauce tomate maison

Recette pour 4 personnes

Tomates mûres à point 1kg ; oignons doux 2 moyens ; ail 4 gousses ; laurier 1 feuille ; basilic 1 petit bouquet ; origan 1 pincée ; huile d'olive 1c.à soupe ; sucre 1 pincée ; sel et poivre.

Préparation des tomates :

Plonger les tomates 1 minute dans une casserole d'eau bouillante, après avoir retiré le pédoncule. Egoutter, rafraîchir et enlever la peau. Epépiner et tailler la chair en cubes.

Préparation de la garniture aromatique :

Eplucher l'ail et l'oignon, tailler les en fines lamelles. Laver la feuille de laurier. Laver et émincer les feuilles de basilic.

Cuisson de la sauce :

Chauffer l'huile dans une sauteuse ; faire blondir l'oignon et l'ail. Ajouter les cubes de tomates, le laurier, le basilic, l'origan. Saler et poivrer. Amener à ébullition, et poursuivre la cuisson sur feu moyen à couvert pendant 20 à 25 minutes environ.

Finition de la sauce :

Ajouter le sucre, mélanger. Passer au mixer si vous voulez obtenir un coulis bien lisse.

Cette recette de pleine saison, peut servir comme fond de base lors de la réalisation de vos pizzas ou de vos quiches.

Préparée en plus grande quantité, vous la conserverez au réfrigérateur dans un récipient bien hermétique deux semaines environ ; ou au congélateur en sachets.



ANIMATEURS DES ACTIVITES 2014-2015

Nom	Prénom	Activité 1	Activité 2	Téléphone 1	Téléphone 2/ P	e-mail
AMBIELLE	Nadine	Rando*		05 59 37 86 46	06 78 77 52 53	nadinambielle@hotmail.com
ARTOLA	Baïsa	Secrétaire du Club		05 59 43 22 98	06 86 91 85 81	bs.artola@orange.fr
BACQUET HAGE	Ghislaine	Reliure		05 47 64 45 05		
BELVEZE	Claude	Séjours		05 59 59 78 45		claud.belveze@sfr.fr
BENICHO	Francette	Anglais		05 59 31 18 81		sylvain.benichou@numericable.fr
BLOUVAC	Guy	Rando*	bridge/trésorier du club	05 59 23 24 62	06 83 60 09 31	guy.blouvac@neuf.fr
BONTEMPS	Marie-Thérèse	Rando*		05 59 23 71 20	06 80 87 42 94	andre.bontemps507@orange.fr
BRIVET	Geneviève	Rando*		05 59 64 69 36	06 43 48 80 41	geneviève.brivet@orange.fr
CARTILLON	Gracy	Rando*		05 59 64 68 69	06 31 30 26 48	gracy.cartillon@orange.fr
CASENAVE	Jean Claude	Rando		05 59 63 82 66	06 30 75 50 54	jccasenave@sfr.fr
COSTA	Urania	Tertulia		05 59 55 18 61		
CURUTCHET	Marie-Claire	Rando*		05 40 48 10 20	06 31 14 00 52	marieclairecurutchet@gmail.com
DARBUS	Jean-Louis	Rando*		05 59 54 09 58		jacqueline darbus@yahoo.fr
DEREGNANCOURT	Sylvie	Rando		05 59 56 05 76	06 71 66 01 03	damedumoureu@aol.com
DOUTOUMA	Josie	Rando*		05 59 43 74 24	06 28 48 00 40	doutouma_jos@hotmail.com
DUBUC	Colette	Qi Gong		05 59 70 31 49	06 64 51 31 49	
DURAND	Nadine	Rando*		05 59 64 69 39	06 82 57 47 15	cldu15@orange.fr
ERDOCIO	Jean-Claude	Rando*		05 59 45 31 61	06 17 25 26 95	jean-claude.erdocio@neuf.fr
ERDOCIO	Dany	Rando*		05 59 45 31 61	06 17 25 26 95	dany.erdocio@sfr.fr
FEVRIER	Jocelyne	Rando*		05 59 03 46 26	06 03 96 54 71	jeanjoce17@yahoo.fr
FRANÇOIS	Jeanine	Rando*		05 59 64 01 62		jjp.francois@free.fr
GABASTOU	Jean-Marie	Espagnol		05 59 22 54 55		
GAUBERT	Josy	Rando		05 58 57 80 65	06 21 80 84 69	josyane.gaubert@orange.fr
GRASSIET	Anne Marie	Lecture		05 33 47 52 83	06 34 03 33 78	
GUIMONT	Mady	Tarif pour la Thalasso		05 59 23 35 20		
HARGUINDEGUY	Yvette	Rando		05 59 55 49 44	06 08 66 96 13	yvette.harguindeguy@wanadoo.fr
IRIGOYEN	Claude	Séjours	secrétaire 2FOpen	05 47 75 00 54	06 83 17 62 97	clauderirigoyen@sfr.fr
ISTEQUE	Jean	Rando*	Cyclotourisme/ski		06 07 30 59 08	jeanjoce17@yahoo.fr
JAURY	Peïo	Rando*		05 59 37 04 74		peio.mane@gmail.com
JOUVENCEL	Marie Jo	Rando*		05 59 63 10 04	06 20 59 20 99	andre.mijo@numericable.fr
LABORDE	Henri	Rando* / séjours		05 59 22 31 07	06 13 50 82 46	henri.laborde-d@wanadoo.fr
LANGLES	André Yvette	Rando*	Séjour raquettes	05 59 65 06 29	06 71 72 25 86	andre.langles@wanadoo.fr
LANUSSE	Françoise	Rando		05 59 31 91 48		lanusse64@yahoo.fr
LARRE	Maryse	Tarot Belote		05 59 63 76 23		larre64600@yahoo.fr
LASTRA	Carmen	Rando*	Espagnol	05 59 56 77 84	06 74 91 60 34	lastra.carmen@orange.fr
LE CLEAC'H	Francine	Anglais		05 59 31 42 71		

ANIMATEURS DES ACTIVITES 2014-2015 (suite)						
Nom	Prénom	Activité 1	Activité 2	Téléphone 1	Téléphone 2/ P	e-mail
LENDRES	Monique	Rando*		05 59 23 33 36	06 73 93 51 14	leon.lendres@neuf.fr
MARTY	Catherine	Anglais				
MOULIA	Louis	Yoga		05 59 26 88 26		moulia.louis@neuf.fr
NARANJO	Claude	Assistance internet		05 59 42 00 56		claudenaranjo@gmail.com
PARPAILLON	Pierrette	Gymnastique	Activités dansées	05 59 03 35 23		pierretteparpaillon@gmail.com
PHAGOUAPE	Claude et Pierre	Sorties		05 47 64 82 81	06 20 40 91 51	pierre.phagouape@sfr.fr
POCHELU	Solange	Rando*		05 59 93 30 91	06 47 62 26 78	solange.pochelu@sfr.fr
POULAIN	Jean-Claude	Site Internet		05 59 23 80 02		njc.poulain@free.fr
POULAIN	Nicole	Rando*	Activités dansées*	05 59 23 80 02		nicolepoulain@free.fr
PYARD	Pierrette	Rando*		05 59 64 68 92	06 76 18 54 39	pierrettepyard@wanadoo.fr
RUIZ	Ferdinand	Espagnol		05 59 23 23 21		maryvonne.ruiz@orange.fr
RUSTIQUE	Yvon	Rando*		05 59 23 17 59	05 59 37 12 66	yvon.rustique@free.fr
SALLA	Liliane	Scrabble		05 59 63 29 92		liliane.salla@numericable.fr
SCORDIA	Albert	Rando* / séjours	Trésorier 2FOpen	05 59 64 12 52	06 43 04 46 48	albert.scordia@club-internet.fr
SCORDIA	Denise	Rando*		05 59 64 12 52	06 43 04 46 48	denise.scordia@laposte.net
STYLITE	Michel	Rando*		05 59 42 35 91	06 76 16 09 86	stylite.bayonne@numericable.fr
SUPERA	Françoise	Rando*		05 59 31 80 35	06 12 80 43 09	jean-pierre.supera@orange.fr
SUPERA	Jean-Pierre	Rando*	Président 2FOpen	05 59 31 80 35	06 12 80 43 09	jean-pierre.supera@orange.fr
SUSPEREGUI	Michèle	Gymnastique	Activités dansées	05 59 03 71 39	06 77 43 93 84	hartzarenborda@orange.fr
TALOU	Anne-Marie	Tricot		05 59 31 61 12	06 88 83 39 94	talou.robert@orange.fr
TALOU	Robert	Rando*		05 59 31 61 12	06 88 83 39 94	talou.robert@orange.fr
TEILLERY	Josette	Rando		05 59 64 08 84		teillery.josette@orange.fr
*	Animateurs diplômés 2FOpen					

Conservez précieusement ce document, il vous servira à contacter les animateurs tout au long de l'année. Vous pourrez le retrouver à jour sur le site (rubrique bulletins et documents)