



NOVEMBRE 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

➤ **Dernier rappel : renouvellement des licences 2F-OPEN-JS 64** Les quelques adhérents pratiquant des activités physiques au sein du Club des retraités MGEN (yoga, Qi gong, gym, randonnée pédestre, ski, raquettes, cyclotourisme, danse, etc...) qui n'ont pas encore pris leur licence obligatoire 2F-OPEN sont priés de le faire très rapidement. Dans le cas contraire, les organisateurs **peuvent refuser l'accès** à ces activités si ces personnes ne se mettent pas en conformité. 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). Vous pouvez demander votre attestation auprès de Josie Doutouma, le mardi après-midi.

➤ **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). **Les questions diverses doivent parvenir par écrit au Club pour le 12 novembre 2014 dernier délai.**

Nous avons besoin de volontaires pour préparer la salle le mardi 18 novembre à 14 h. Pas d'activité au Club cet après-midi-là.

L'AG sera suivie d'un apéritif.

➤ **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

➤ **Projet d'atelier photo numérique** : Jean-Marie Suhubiette propose d'animer un atelier photo numérique. L'objectif est de progresser dans sa pratique photographique, de participer à des projets collectifs. La photographie sera travaillée sous forme thématique : portraits, natures mortes, éclairage, échanges de pratiques, préparation d'expositions, etc.. Pour en savoir plus, une réunion d'information aura lieu le jeudi 4 décembre 2014 à 14h30 à la MGEN. (06 33 32 22 04 - jean-marie.suhubiette@laposte.net)

➤ **Activités dansées** : Michèle Susperreguy vous propose de venir faire un essai le mardi à 17 h Villa Sion.

➤ **Réunion d'information et limite d'inscription** le mardi 2 décembre à 14h30 pour le séjour en Vallée d'Aspe (voir descriptif p. 4) et à 15h30 pour le séjour ski à Baqueira (voir descriptif p. 4)

CYCLOTOURISME (Jean Istèque)

Mercredi 5 novembre 2014	51 kms
Baigorri - Garazi - St Jean Le vieux - Lacarre - Irissary - Ossès - Baigorri - (côte d'Irouleguy 2 kms de grimpette) <i>Départ : à 9 h à Baigorri place derrière la Mairie</i>	
Mercredi 12 novembre 2014	63 kms
La Plaine - Capbreton - Hossegor - Etang Blanc - Seignosse - Saubion - retour par voie verte <i>Départ : à 9 h La Plaine</i>	
Mercredi 19 novembre 2014	51 kms
Boucau - Bayonne - Urt - St Barthélémy - St Martin de Seignanx - Rive de l'Adour - Bayonne Boucau - <i>Départ : à 9 h de Boucau</i>	
Mercredi 26 novembre 2014	55 kms
Boucau - Ondres - Capbreton - Hossegor (tour du lac) et retour par le port de Capbreton - <i>Départ : à 9 h de Boucau</i>	

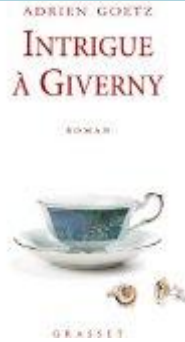
Avis : « les cyclottes et les cyclos » peuvent faire des propositions de circuits.....

Dates à retenir

Mardi 4 novembre 2014	14 h	Comité d'animation
Mardi 18 novembre 2014	10 h	Mise sous enveloppe

Intrigue à Giverny

Adrien Goetz



Chez
Grasset

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 14 h 30	Anglais avancé Cyclotourisme Anglais 2 Bridge Tricot bimensuel Assistance Internet bimensuel	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 Reliure Yoga 2 ^{ème} groupe	F. Bénichou F. Le Cleach L. Moulia G. Bacquet- Hage L. Moulia

Calendrier des séjours 2015

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

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 446.70 € A partir de 70 ans 251 € + 3 €/jour de forfait ski Forfait raquettes 251 €	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
Du 14 septembre (10 h) au 19 septembre 2015	La Vallée d'Aspe Hébergement à l'hôtel « les voyageurs » à URDOS Réunion d'information et limite des inscriptions le 2 décembre à 14h30 Arrhes 100 € chèque à l'ordre de 2F-OPEN à remettre au Trésorier Albert Scordia	$\frac{1}{2}$ pension 45 € /jour/personne vin inclus Supplément individuel 12 €/jour Taxe de séjour 0.33 €/jour/pers Sandwich à partir de 3.50 € Pique-nique 9 €	Pierrette Pyard 05 59 64 68 92 Robert Talou 05 59 31 61 12 Albert Scordia 05 59 64 12 52	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 3 novembre 2014

SAN JUAN DE GASTELUGATXE

proposée par H. LABORDE - JP SUPERA - A SCORDIA

(voir bulletin d'octobre)

Descriptif : 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 dénivelée 400M.

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

RV : départ en Bus à 7h30 parking du lac Marion avenue du Jaizquibel, à côté du gymnase Notary. Prévoir 20 €. Le retour est prévu vers 18 h au parking du lac Marion.

Lundi 10 novembre 2014

ATXURIA (756 m)

proposée par G. CARTILLON - J. DOUTOUMA - C. LASTRA

Durée totale : 4 h 30 - dénivelée 569 m - Niveau : moyen

Descriptif : Départ des grottes de Sare - montée par le flanc nord-est. Retour par Loretxo - Akoka.

RV : 9h15 parking des grottes de Sare (celui du bas).

Lundi 17 novembre 2014

MASSIF DE LA RHUNE

proposée par G. CARTILLON - JL. DARBUS

Durée totale : 5h - Dénivelée : 500 m - Niveau : moyen

Descriptif : montée avec paliers - Miramar - Trois Fontaines - Descente sur la gare de St Ignace (pot au col de St Ignace) - Les carrières.

RV : à 9 h 30, aux carrières d'Ascain

Lundi 24 novembre 2014

SAINT-ESTEBEN

Proposée par MC. CURUTCHET - D et JC ERDOCIO - J. FRANCOIS - M. STYLITE

Durée totale : 4h30 - Dénivelée : 400 - Niveau : moyen

Descriptif : circuit de Belekarre, sommet de l'Eltzarruze

RV : 9h30 SAINT-ESTEBEN. Juste à la sortie de SAINT-ESTEBEN, direction SAINT-PALAIS, après le petit pont, prendre à droite devant le garage-auto et stationner à côté de ce dernier sur le parking dédié.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 6 novembre 2014

Le SOYLANDOTCHIPI (551 m)

proposée par G. CARTILLON - M.C. LAGOURGUE - S. POCHELU

Durée totale : de 3h à 3h30 - **Dénivelée** : 320 m - **Niveau** : moyen

Descriptif : 2 montées sur bons chemins herbeux à l'aller, retour en descentes douces.

RV : à 9h45 à LOUHOSSOA, parking à l'entrée du village, en face de l'école publique pour regroupement ou à 10 h au point de départ : chapelle SAINT-VINCENT à HELETTE

Jeudi 13 novembre 2014

Site Naturel des pins d'ONDRES

Proposée par G. BRIVET - P. PYARD

Durée totale : 4 h - **pas de dénivelée** - **Distance** : 10 kms

Descriptif : parcours en boucle à travers les pins, les chênes-liège, sur de larges chemins de sable ou empierrés, le long de la rivière Boudigau, proche de la piste cyclable. Prévoir le pique-nique.

RV : à 9h30 sur le grand parking du trinquet à Ondres, à droite après l'église pour regroupement.

Jeudi 20 novembre 2014

Les Landes d'HASPARREN

Proposée par Yvette HARGUINDEGUY - J. DOUTOUMA

Durée : 150 m - **Dénivelée** : - **Distance**: 7 kms

Descriptif : Les landes d'Hasparren- crêtes d'Handia

RV : à 9h30 Parking Carrefour Market à St Pierre d'Irube

Jeudi 27 novembre 2014

Les Sources de l'URSUYA

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

Durée : 3h30 - **Denivelée** : 400 m- **Distance** : Niveau moyen

Descriptif : sentier le long d'un ruisseau - ravin boisé de Harrichuri - Col de Iramalda (400 m) - terminer la boucle par un chemin qui serpente à travers la lande à fougères, de bergerie en bergerie, ruisselet, réservoir d'eau.

RV : à 10 h place de l'église à URURAY (entre CAMBO et HASPARREN).



LES RECETTES DE GENEVIEVE

Gratin de Fenouil et Pomme de terre

Recette pour 6 personnes

Les ingrédients : fenouil 4 bulbes (800 g) ; pomme de terre 500 g ; ail 4 gousses ; lait 0,70 l ; lardons fumés 200 g ; crème liquide à 20% 20 cl. ; Chapelure 4 c. à. soupe ; gruyère râpé 40 g ; sel et poivre ; beurre 5 g.

1 Préparation des légumes :

Nettoyer le fenouil, couper les extrémités et émincer ; (enlever le cœur trop dur).
Eplucher les pommes de terre et les tailler en tranches de 3 mm.
Eplucher l'ail, enlever le germe et le hacher.

2 Préchauffage du four : Th.6 ou 180°C

3 Cuisson de la garniture :

Amener à ébullition dans une casserole le lait, le fenouil, les pommes de terre, l'ail et un peu de sel ; continuer la cuisson pendant 10 minutes tout en remuant régulièrement. Egoutter en fin de cuisson.

Faire revenir les lardons dans la poêle, égoutter.

4 Dressage du plat :

Beurrer légèrement le plat de cuisson ; répartir dans le plat les légumes, les lardons en les tassant ; rectifier l'assaisonnement ; verser la crème puis compléter avec le lait. Parsemer de chapelure et de gruyère râpé.

5 Cuisson du gratin. :

Compter 40 à 45 minutes, et piquer pour vérifier.

