

INFORMATIONS

PHOTOCOPIEUSE (suite) : Celui (ou celle) qui par inadvertance a kidnappé la notice d'utilisation de l'engin, serait bien inspiré(e) de la rechercher dans ses "papiers" et la remettre à sa place, à côté de la photocopieuse. Merci pour les autres utilisateurs !

CONGES DE FEVRIER : à la lecture du calendrier, vous constaterez que les activités sont réduites du 10 au 23 février (inclus).

Samedi 01	09 h 00	Piscine
Lundi 03	09 h 30	Randonnée pédestre : LA CHAPELLE SAINT-ANTOINE Durée 4 h 30, Dénivelé 500 mètres, Niveau Moyen Proposée par P-P. DALGALARRONDO (05-59-28-08-45) et M. PERRAIN (05-59-28-59-17) Départ de MUSCULDY vers la cote 508 au sud de BISTA EDER pour monter à la CHAPELLE SAINT-ANTOINE par sentier régulier. Retour par le col d'EHUTZA <i>Observations</i> : Possibilité de corser la descente en passant par le pic d'ELAUDY Rendez-vous à 9 h 30 au fronton de MUSCULDY sur la D918
	14 h 30	Scrabble
	14 h 30	Pyramide
Mardi 04	10 h 00	Espagnol A
	10 h 15	Anglais 1
	11 h 00	Piscine
	14 h 00	Tertulia
	14 h 15	Qi-Gong
	14 h 30	Tarot
	16 h 00	Gymnastique douce
	16 h 15	Conversation anglaise (J. Sephton)
17 h 15	Sauts basques (Peño Jaury)	
Mercredi 05	09 h 30	Comité d'animation
	10 h 00	Anglais 2
	14 h 30	Bridge
	14 h 30	Anglais Débutants
	16 h 00	Espagnol C
Jeudi 06	09 h 45	Espagnol B
	14 h 30	Promenade : plage d'ERROMARDIE à SENIX et retour Durée : 2 h 30 de marche, quelques courtes montées Proposée par A. et R. BACQUE (05-59-26-24-20) Par sentiers et petites routes tranquilles. Départ de la plage d'ERROMARDIE à 14 h 30 (1 ^{ère} route à droite après le pont de chemin de fer. Nationale 10 Bayonne⇒Saint-Jean de Luz, à l'entrée de St-J. de Luz)
	14 h 15	Initiation au Bridge

Vendredi 07	09 h 00	Informatique - Bureautique
	10 h 00	Anglais 3 (salle du fond)
	14 h 00	Espagnol D (salle du fond)
	14 h 00	Yoga 1^{ère} séance
	15 h 30	Yoga 2^{ème} séance
	17 h 00	Chorale
Samedi 08	09 h 00	Piscine
Lundi 10	09 h 30	Randonnée Pédestre : COL DES VEAUX Durée 5 h 30, Dénivelé 400 mètres, Niveau Moyen Proposée par J-B. et Y. ETCHECHOURY (05-59-93-15-65) Du col de PINODIETA, petit déplacement en voiture pour atteindre la cote 300. Montée à pied par le GR10 sur le flanc N.E. de l'EREBY. Passage au col des Trois Croix et sur le versant sud de l'ATXULEGUY jusqu'au col de ZUHARRETEAKO et la ferme St ESTEBEN. Retour par le même itinéraire Observations : possibilité d'avoir une soupe chaude au prix de 3,50 € Rendez-vous à 9 h 30 au Col de PINODIETA sur la D20, à 2 kms d'ESPELETTE vers AINHOA
	14 h 30	Bridge
Jeudi 13	14 h 15	Initiation au bridge
Lundi 17	09 h 00	Randonnée Pédestre : L'ERROZATE Durée 5 h 30, Dénivelé 650 mètres, Niveau Moyen + Proposée par C. ETCHEVERRY (05-59-37-39-96) Départ du col d'HEGUIEDER (quartier PHAGALCETTE) par les crêtes d'ITHURRAMBURU – ARTHE – ARTHABURU et le pic d'ERROZATE. Descente par le col d'IRAU et le GR10 vers les bords d'INTZARRAZQUY et remontée à HEGUIEDER par une piste en pente douce. Rendez-vous à 9 h 00 au marché couvert de Saint-Jean Pied de Port
	14 h 30	Bridge
Jeudi 20	14 h 15	Initiation au Bridge
Vendredi 21	10 h 00	Mise sous enveloppes
Lundi 24	09 h 30	Randonnée Pédestre : OCHONDO – ARIZACUN (2^{ème} essai !) Durée 6 h 00, Dénivelé 500 mètres, Niveau Moyen Proposée par J. SUPERVILLE (05-59-25-64-31) Départ d'URRIZTI vers les crêtes d'ANTSESTEGUI et de LIZARTZU. Passage à la ferme St-ESTEBEN et la venta BURKAITZ. Repas au village de l'ARIZACUN Retour par BURDIAKO LEPOA et ENEKONEKO BORDA Rendez-vous à 9 h 30 au col d'OCHONDO (après DANCHARIA)
	14 h 30	Scrabble
	14 h 30	Pyramide

Mardi 25	10 h 00	Espagnol A
	10 h 15	Anglais 1
	11 h 00	Piscine
	14 h 00	Tertulia
	14 h 15	Qi-Gong
	14 h 30	Tarot
	14 h 30	Autour d'un livre : "La Tache" de Philip ROTH (N.R.F) , élu meilleur roman 2002 à préparer pour le mois de mars : "Balzac et la petite tailleuse chinoise" de Dai Sijie D'origine chinoise, l'auteur vit en France depuis quinze ans. Ce livre est un premier roman. En 1970, la Chine rouge est écrasée par la Révolution culturelle. "Livre rouge" est le seul manuel de connaissance intellectuelle. Les "ennemis du peuple" sont envoyés en "rééducation". Deux adolescents Luo et Ma sont exilés dans une région perdue (la montagne du Phenix) sous la surveillance du chef de village. Ils pensent n'avoir aucune chance de retrouver leurs parents. Mais leur rencontre avec la "petite tailleuse", la découverte de livres interdits vont changer leur destin.
	16 h 00	Gymnastique douce
	16 h 15	Conversation anglaise (Évelyne Hoover)
	19 h 00	Danses Folkloriques
Mercredi 26	10 h 00	Anglais 2
	14 h 30	Bridge
	14 h 30	Anglais Débutants
	16 h 00	Espagnol C
Jeudi 27	09 h 30	Randonnée allégée : de la Ferme St- ESTEBEN - Col des Veaux - (575 m) au pic d'OURRETZI (639 m) ou au pic du MONDARRAIN (749 m) par la crête de BISKARLUZE et le col de ZUHARRETEAKO Durée 3 h 30, Dénivelé 300 à 350 mètres Proposée par I. et L. LAPEYRE (05-59-55-04-75) Retour par la piste à l'Est de BISKARLUZE En fin de randonnée, possibilité de repas simple à la ferme St-Esteben (Potage légumes – omelette jambon – fromage – vin – café – prix 11 €) Si participation au repas, téléphoner à l'organisateur avant le 25. Rendez-vous soit 9 h 00 place d'Espelette , soit 9 h 30 à la ferme St-Esteben.
	09 h 45	Espagnol B
	14 h 15	Initiation au Bridge
Vendredi 28	09 h 00	Informatique-Bureautique
	10 h 00	Anglais 3
	14 h 00	Espagnol D
	14 h 00	Yoga 1 ^{ère} séance
	15 h 30	Yoga 2 ^{ème} séance
	17 h 00	Chorale

INFORMATIONS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du Club :

Elle se tiendra le **mercredi 2 avril 2003 à 10 h 00.**

Elle sera suivie d'un apéritif pour tous et, pour ceux qui le désirent, d'un repas (voir feuille d'inscription annexe).

Il n'y aura pas d'activités au local ce jour-là, ni le matin, ni l'après-midi, pour permettre le nettoyage des salles avant la reprise des activités du lendemain.

Randonnées en HAUT-ADOUR :

Réunion préparatoire au séjour le **jeudi 27 mars à 14 h 30** (salle du fond)

Présence et chéquier pour arrhes indispensables

Randonnées à ORDESA :

Réunion préparatoire au séjour le **jeudi 27 mars à 15 H 00** (salle du fond)

Présence et chéquier pour arrhes indispensables

Présentation de la Circulaire : Compte tenu de nos moyens d'élaboration de la circulaire mensuelle, il est souhaitable d'en réduire le volume ; c'est ce que nous tentons de faire aujourd'hui.

Cette circulaire se présente sous une forme nouvelle ; avec deux changements :

- 1) **Les activités "à Jour Fixe" sont répertoriées dans un Tableau Récapitulatif**, réactualisé chaque mois.
- 2) **En complément** au tableau, **les Consignes pour certaines activités** (Randonnée, Promenade, Travaux Préparatoires, ...) **sont détaillées en Annexe.**

Les cas particuliers, activités ou évènements à périodicité exceptionnelle, figurent au paragraphe "Informations", comme d'habitude.

Pierrette Pyard, notre présidente, découvre comme vous cette présentation réalisée subrepticement en son absence !

Bonne lecture, et merci de votre compréhension.

jour habituel	à	il y a	dates spéciales / observations
Lundi	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée pédestre ----- Pyramide Scrabble	----- détails en annexe
Mardi	10 h 00 10 h 15 11 h 15 14 h 00 14 h 15 14 h 30 14 h 30 16 h 00 16 h 15 16 h 15 17 h 15 19 h 00	Espagnol A Anglais 1 Piscine Tertulia Qi-Gong Autour d'un livre ----- Tarot Gymnastique douce Conversation anglaise – J. Sephton ---- Conversation anglaise – E. Hoover ---- Sauts Basques – Peïo Jaury ----- Danses Folkloriques -----	---25 mars -détails en annexe --- 04 mars --- 25 mars --- 04 mars --- 11 et 25 mars
Mercredi	10 h 00 14 h 30 14 h 30 16 h 00	Anglais 2 Anglais Débutants Bridge Espagnol C	
Jeudi	09 h 45 ----- ----- ----- 14 h 15	Espagnol B Randonnée allégée ----- Promenade ----- Circuits ----- Initiation au Bridge	----- détails en annexe ----- détails en annexe ----- détails en annexe
Vendredi	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30 17 h 00	Informatique Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 ^{ère} séance Yoga 2 ^{ème} séance Chorale	
Samedi	09 h 00	Piscine	

Mercredi 05	09 h 30	Comité d'animation	
Mercredi 26	10 h 00	Mise sous enveloppes	

Lundi 03 Randonnée pédestre**L' ELTZARRUZE**

Durée 4 h 30, Dénivelé 241 m., Niveau Moyen

Proposée par : H. Espoey (05-59-52-04-45) A. Curutchet (05-59-31-70-13) D. Erdocio (05-59-45-31-61)

Départ de COSTELETEA.

Ballade sur joli massif calcaire par un itinéraire facile pour grimper à l'ELTZARRUZE.

Découverte de la région sur 360°.

Rendez-vous à 9 h 30 : à St-ESTEBEN au parking de l'Hôtel du Fronton, à 10 km d'HASPARREN sur la D14

Jeudi 06 Randonnée allégée**Le Plateau d'AYRE LEKU, commune d'URRUGNE**

Durée : 3 h 15 , Dénivelé 350 m. (approximatif)

Proposée par : J. Pambrun (05-59-26-31-59)

3 h 15 de marche environ, parfois sur terrain boueux.

Retour par INSOLA

Rendez-vous à 10 h 30 précises : à la Chapelle d'OLHETTE (D4 entre ASCAIN et URRUGNE)

Lundi 10 Randonnée Pédestre**vers le GATARRE**

Durée 5 h 30, Dénivelé 600 m., Niveau Moyen

Proposée par : P. Jaury (05-59-37-04-74) B. Bonnet (05-59-37-62-92)

Départ de AINCILLE.

Montée vers le G.R.10 et PIKETE (761 m.).

Descente par le dolmen de BULUNTZA et BURGUISTA.

Rendez-vous à 9 h 30 : à AINCILLE au parking près du fronton , à 5 km de SAINT-JEAN LE VIEUX

Jeudi 13 Randonnée allégée**Autour de SOURAÏDE**

Durée : 3 h , pas de difficultés particulières

Proposée par : Cl. et P. Molliere (05-59-03-22-72) J. Birat (05-59-55-37-96)

Au Sud et à l'Ouest de SOURAÏDE.

Marche sur de petites routes goudronnées et dans un paysage vallonné.

Rendez-vous à 10 h 00 : à SOURAÏDE, au parking situé en face de l'école et près du fronton

Lundi 17 Randonnée Pédestre**Le PLATEAU VERT**

Durée 4 h 30, Dénivelé 550 m., Niveau Moyen

Proposée par : G. et J. Cartillon (05-59-64-68-69)

Regroupement au départ pour trajet en voitures d'environ 6 km.

Montée continue, un peu raide, sur un large chemin, à partir du fronton de GUIBELARTE.

Passage à PEILLOENEA, tour du Plateau, Col de l'ANE et retour par PAGACHURIA et TRUKIAENEA

Rendez-vous à 9 h 30 : sur la place de LOUHOSSOA

Jeudi 20 Promenade**Landaise, sur chemins sablonneux**

Durée : 2 h 30 environ, circuit sans difficultés

Proposée par : Y. Harguindeguy (05-59-55-49-44) A. Steiner (05-59-44-16-96)

Accès : en venant de Bayonne par la RN 10, traverser ONDRES ; peu avant la sortie, dans la montée, tourner à gauche au feu et suivre la direction ONDRES-PLAGE ; après le passage à niveau faire 150 m. jusqu'à l'embranchement du chemin de Pip

Rendez-vous à 14 h 15 : route de la plage à ONDRES

Lundi 24 Randonnée Pédestre**L'OKABE**

Durée 4 h 45, Dénivelé 475 m., Niveau Moyen **variante** : Dénivelé 595 m., Niveau Moyen

Proposée par : Y. Rustique (05-59-23-17-59) P. Jaury(05-59-37-04-74)

Départ du Col de BURDINKURUTZ par le vieux chemin jusqu'au lac et le chalet PEDRO

Montée par le G.R.10 puis vers le sommet arrondi à 1.466 m.

Retour par le sommet rocheux et descente par le site des cromlechs.

Variante de la descente : vers le Col de SOURZAI, le flanc Ouest du SAROBERRI, jusqu'au réservoir d'eau.

Rendez-vous à 9 h 00 : sur la place de SAINT-JEAN Le VIEUX

Mardi 25 Autour d'un livre**"Balzac et la petite tailleuse chinoise" de Dai Sijie**

Pour le mois d'avril : "Lou, histoire d'une femme libre" de Françoise Giroud, Ed. FAYARD

Lou Andréas Salomé, née à St-Petersbourg en 1861 a été une des plus célèbres séductrices de son temps.

Romancière très appréciée en Allemagne où elle vivait, elle a été l'une des premières femmes libres d'Europe.

L'auteur de cette biographie ne prétend pas connaître mieux que les érudits Lou Andréas Salomé mais

seulement en proposer une interprétation parfois un peu différente.

Jeudi 27 Sortie Circuit Vélo

proposée par : R. Batailler (05-59-52-31-52) G. Thomas (05-59-23-18-02)

49 km. sur pistes cyclables.

Pique-nique au Lac de LEON

Rendez-vous à 10 h 00 : à SOUSTONS au camping municipal AIRIAL, route du VIEUX BOUCAU

Jeudi 27 Promenade**Hauteurs de BARDOS**

Durée : 2 h 00 environ

Proposée par : J. Delpy (05-59-31-70-00) O. Goyenette (05-59-44-01-06)

Promenade sur petites routes tranquilles et sentiers sur les hauteurs de BARDOS.

Rendez-vous à 14 h 30 : à BARDOS, au Parking à côté de la mairie.

Lundi 31 Randonnée Pédestre**Le JARA**

Durée 5 h 30, Dénivelé 700 m., Niveau Moyen + ou (1er arrêt) Dénivelé 560 m., Niveau Moyen

Proposée par : J. Amouroux (05-59-23-12-87) M. Lendres (05-59-23-33-36)

et M. et J. Boutaud de la Combe (05-59-64-66-66)

A partir de St. MARTIN d'AROSSA (ARPEA), montée par le flanc Nord, en passant par les cotes 416, 458, 510 et 724. Pente douce et régulière au départ sur bon chemin. Sommet du JARA (811m.).

Retour par la route du Génie à partir de la cote 458.

Observations : Possibilité d'alléger la sortie en s'arrêtant avant la dernière montée.

Rendez-vous à 9 h 00 (pour regroupement) : Parking de la VENTA PEIO entre OSSES et ST-MARTIN.

INFORMATIONS :

*Assemblée Générale annuelle
Congés de Pâques
Séjour en SOULE , Caminata JAIZKIBEL*

mardi 1^{er} avril à 14 h 00

Préparation des salles pour la tenue de l'Assemblée Générale du lendemain.

Toutes les bonnes volontés sont bienvenues

mercredi 2 avril à 10 h 00 (rappel) :

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du Club

Elle sera suivie d'un apéritif pour tous, préparé par Jacqueline DELPY,

et, pour ceux qui ont réglé leur participation, d'un repas au restaurant ESKUALDUNA à ARBONNE (0,5 km avant Arbonne, dans le sens Biarritz → Arbonne)

Il n'y aura pas d'activités au local ce jour-là, ni le matin, ni l'après-midi, pour permettre le nettoyage des salles avant la reprise des activités du lendemain.

samedi 05 au lundi 21 avril inclus

CONGES d'AVRIL :

Certaines activités sont en principe supprimées pendant ces congés, mais les participants peuvent convenir entre eux d'un accord pour leur maintien, à l'exception de l'activité "Piscine".

lundi 28 avril : à propos du séjour en SOULE du 26/05 au 31/05

Les responsables du séjour seront à la disposition des participants pour leur donner toutes les informations désirées et recevoir les chèques de confirmation de présence (25 Euros) à l'issue de la randonnée "Le Belchou" du lundi 28 avril.

En cas d'absence à la sortie, adresser vos chèques à :

M. PERRAIN, Lotissement de MONSEGU / 64470 TARDETS SORHOLUS (tel 05-59-28-59-17)
une information écrite vous sera adressée.

lundi 05 mai : "Caminata" Nuestra Senora de Guadalupe /Jaizkibel / Pasajes de San Juan

Cette randonnée est annoncée dès maintenant car il faut s'inscrire avant le 28 avril pour la réservation du (des) car(s) : voir informations et commentaires en " consignes détaillées – 2 "

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
Lundi	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée pédestre —————→ Pyramide Scrabble	→ détails en annexe
Mardi	10 h 00 10 h 15 11 h 15 14 h 00 14 h 15 14 h 30 14 h 30 16 h 00 16 h 15 16 h 15 17 h 15 19 h 00	Espagnol A Anglais 1 Piscine Tertulia Qi-Gong Autour d'un livre —————→ Tarot Gymnastique douce Conversation anglaise – J. Septon → Conversation anglaise – E. Hoover → Sauts Basques – Peïo Jaury —————→ Danses Folkloriques —————→	→ 29 avr. -détails en annexe → supprimé en avril → 22 avr. → 22 avr. → 22 avr.
Mercredi	10 h 00 14 h 30 14 h 30 16 h 00	Anglais 2 Anglais Débutants Bridge Espagnol C	
Jeudi	09 h 45 ----- ----- ----- 14 h 15	Espagnol B Randonnée allégée —————→ Promenade —————→ Circuits vélo —————→ Initiation au Bridge	→ détails en annexe → détails en annexe → détails en annexe
Vendredi	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30 17 h 00	Informatique Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 ^{ère} séance Yoga 2 ^{ème} séance Chorale	
Samedi	09 h 00	Piscine	

Mercredi 09	09 h 30	Comité d'animation
Mercredi 23	10 h 00	Mise sous enveloppes

Jeudi 03 14 h 00 Sortie**Circuit Vélo**

35 km. environ, parcours facile

Proposée par : B. Delesque (05-59-03-32-06)

Circuit plat en bordure du Boudigau : CAPBRETON – SOORTS - HOSSEGOR - et retour

Rendez-vous à 14 h 00 : à ONDRES (Landes) Parking du Stade R. DICHARRY, Route de la Plage

Jeudi 03 14 h 30 Promenade**Les environs d'ARBONNE et ARCANGUES**

Durée : 2 h à 2 h 30 de marche facile

Proposée par : R. Langry (05-59-41-93-77)

itinéraire variable selon la météo, car parfois un peu de boue.

Rendez-vous à 14 h 30 : place d'ARBONNE, Parking derrière la boulangerie

Lundi 07 09 h 00 Randonnée pédestre**LARRUN (par les flancs Nord)**

Durée 6 h, Dénivelé 700 m., Niveau Moyen + ou Moyen

Proposée par : M. Carrete (05-59-54-04-74), J.L. Darbus (05-59-54-09-58), R. Larcher (05-59-54-49-68)

Départ du parking de la carrière et passage par XURIENBORDA, les anciennes carrières, IHIZELAÏA, la chapelle ZERUKO AMA, le col à 580 m et le col de ZIZKOIZ.

Montée raide de 200 m par le flanc Ouest. Descente par la carrière d'ASCAIN.

Observations : possibilité d'éviter la montée raide en passant par la piste carrossable, et d'alléger la sortie à plusieurs endroits.

Rendez-vous à 9 h 00 : au Parking de la carrière d'ASCAIN

Jeudi 24 10 h 00 Randonnée allégée**ITXASSOU par ses petits chemins**

Durée : 4 h 30, dénivelé 164 m, pas de grosses difficultés, circuit très agréable.

Proposée par : J. et G. Cartillon (05-59-64-68-69)

promenade par : La Place – Sabaloea – Tellery – Le Bourg – Aérodrôme – Zelhaya – Haranéa - Orkazberroa

Rendez-vous à 10 h 00 : "La Place" à ITXSASSOU

Lundi 28 09 h 15 Randonnée pédestre**LE BELCHOU (2 niveaux !)**

Niveau Moyen ———> Durée 3 h 30, Dénivelé 420 m.

Niveau Moyen "+" ———> Durée 4 h 30, Dénivelé 680 m.

Proposée par : C. Etcheverry (05-59-37-39-96)

Départ en voiture vers St-JUST-IBARRE par la D918 et la D68 vers IBARRE / HOSTA jusqu'au carrefour "Pic de BELCHOU".

Début de la randonnée : niveau Moyen ———> au col de ZUHARRY

niveau Moyen "+" ———> à l'altitude 450 m.

Sommet facultatif à l'altitude 1129 m.

Observations : le pot traditionnel est prévu chez OLHARAN à LARCEVEAU, suivi d'une réunion pour les participants au séjour "SOULE" du mois de mai organisé par M. PERRAIN.

Rendez-vous à 9 h 15 : église de LARCEVEAU

Mardi 29 Autour d'un livre**"Lou, histoire d'une femme libre" de F. Giroud (éd.Fayard)**

voir bulletin de mars

Pour mai : "Les Enfants s'ennuient le dimanche" de Gérard de CORTANZE (éd. BABEL poche n° 402)

A travers le quotidien d'une petite famille de St-OUEN, entre un grand-père pétiniste et un père gaulliste, des cousines délurées et une marraine bigote, c'est le portrait sépia d'une époque disparue que peint ici par touches légères, un écrivain qui a su retrouver la fraîcheur de son regard d'enfant.

Mois d'avril 2003 consignes détaillées - 2

"Caminata" Nuestra Senora de GUADALUPE à PASAJES de SAN JUAN

Lundi 05 Mai 2003

Randonnée proposée par : André GARCIA et José-Antton SOROZABAL

Total de montée cumulée : 350 m. environ. Durée : 5 h. environ.
Rythme de marche : "Ttuku-Ttuku". Distance à parcourir : 15 km.

à souligner : Rampe assez sévère dès le départ, à aborder très lentement sur 150 m. de dénivelée, puis caminata douce par la crête et descente jusqu'à PASAJES.

Base de départ : Parking du Fort de GUADALUPE (210 m.). Passage aux antennes du JAIZKIBEL (543 m.).

Arrivée : PASAJES de SAN JUAN.

Pot de l'amitié : sur la place de PASAJES d'où nous repartirons afin de rejoindre le(s) car(s), en attente à l'extérieur de SAN JUAN.

- Rendez-vous Parking du Lac MARION (à proximité du siège de la M.G.E.N.) vers 8 h 15 pour départ à 8 h 30 précises
- Un arrêt éventuel est envisagé au péage de BIRIATOU. Nous invitons les Randonneurs, d'HENDAYE à St. JEAN de LUZ, à se rendre à BIRIATOU, le car devant se rendre à PASAJES pour assurer notre retour.
- L'inscription, par le biais du bulletin, est indispensable pour la réservation du (des) car(s).
- Joindre une enveloppe timbrée à votre adresse pour confirmer votre inscription.
- Retour Parking du Lac MARION vers 17 h 30 / 18 h.
- Veuillez vous munir de monnaie et de petites coupures
- Si Annulation, le réseau fonctionnera vers 06 h 45.
- Les frais de transport et chauffeurs(s) vous seront communiqués dans le(s) car(s) après le péage de BIRIATOU. Par personne, la participation pourrait se situer dans une fourchette de 7/8 à 12/13 euros pour un effectif de 50 à 100 personnes.

Le bulletin d'inscription doit être adressé avant le lundi 28 avril 2003 à :

André GARCIA
Résidence ARVERNA , Bât. A1
26, avenue LAHOUE / 64200 BIARRITZ

Joindre une enveloppe timbrée à votre adresse pour confirmer votre inscription.

⌘-----⌘

BULLETIN D'INSCRIPTION "CAMINATA" du 05 Mai 2003

NUESTRA SRA DE GUADALUPE / JAIZKIBEL / PASAJES DE SAN JUAN

NOM : **Prénom :** **Tél.:**

Nombre de participants :

Se rendra(ont) : au parking du Lac MARION à 8 h 15

Rayer la mention inutile au péage de BIRIATOU vers 8 h 50

Sierra de Aralar, Urepel-Burguete
Aquarelle/ Risques routiers et domestiques

lundi 26 mai : journée de plein air à la SIERRA de ARALAR

Sur proposition de José Antton Sorozabal, André Garcia, Roger Bechtel, **sortie commune** entre :

- **Randonneurs** : pour faire la traversée de la SIERRA de ARALAR avec, peut-être, l'ascension du TXINDOKI (à décider sur le site)
- **Promeneurs et amateurs des expéditions "par Villes et Villages"** : Ils profiteront du car pour monter au sanctuaire de SAN MIGUEL de ARALAR, un des hauts lieux de Navarre.

Il est impératif de **s'inscrire avant le 20 mai**, se reporter aux "consignes détaillées"

lundi 16 et mardi 17 juin : randonnée sur 2 jours UREPEL / BURGUETE et retour

Proposée par P. Jaury et B. Bonnet.

lundi 16 : durée 7 h, dénivelé 800 m :
 Urepel→Madaria→Lindus→Laurigna→Roncevaux→Burguete

mardi 17 : durée 7 h, dénivelé 800 m : Burguete→Mendiaundi→Atalozti→Urepel

Etape à l'hôtel de Burguete (chambre à 2 lits) :
 dîner + coucher + petit-déjeuner + pique-nique pour **42 €**

Inscription à partir du 19 mai directement auprès de M.Claire Bonnet (05 59 37 62 92)
 avec un versement de **2 €**. Solde en espèces à Burguete.

Rendez-vous le 16 juin à 9 h 30 : auberge Lafitte à Urepel

Initiation à l'Aquarelle

Georges FRAYER propose de créer et d'animer cette activité pour un petit groupe d'amateurs.

Si vous êtes intéressé(e), faites vous connaître en lui adressant un petit courrier avec vos coordonnées, **directement à son attention**, au "Club des Retraités MGEN".

Sensibilisation aux risques routiers et domestiques des seniors :

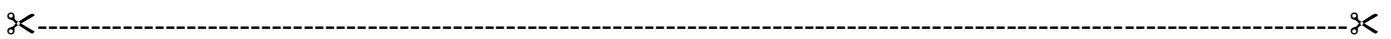
"Prévention MAIF" en accord avec la M.G.E.N est en train de réaliser un gros travail sur ce sujet.

Une séance d'information pour le Club des Retraités est prévue en octobre ou novembre prochain.

Pour organiser éventuellement d'autres séances, nous avons besoin de savoir le nombre de personnes intéressées.

Nous vous prions donc de renvoyer, le cas échéant, le bulletin ci-dessous au Club des Retraités MGEN le plus vite possible.

Merci



BULLETIN RÉPONSE	" risques routiers et domestiques "
NOM : Prénom :	
Nombre de participants :	
souhaite(nt) participer à une séance de sensibilisation aux risques routiers et domestiques	

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
Lundi	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée pédestre -----> Pyramide Scrabble	→ détails en annexe
Mardi	10 h 00 10 h 15 11 h 15 14 h 00 14 h 15 14 h 30 14 h 30 16 h 00 16 h 15 16 h 15 17 h 15 19 h 00	Espagnol A Anglais 1 Piscine Tertulia Qi-Gong Autour d'un livre -----> Tarot Gymnastique douce Conversation anglaise – J. Sephton → Conversation anglaise – E. Hoover → Sauts Basques – Peïo Jaury -----> Danses Folkloriques ----->	→ 27 mai -détails en annexe → 13 mai → 27 mai → 06 mai → 13 & 27 mai
Mercredi	10 h 00 14 h 30 14 h 30 16 h 00	Anglais 2 Anglais Débutants Bridge Espagnol C	
Jeudi	09 h 45 ----- ----- ----- 14 h 15	Espagnol B Randonnée allégée -----> Promenade -----> Circuits vélo -----> Initiation au Bridge	→ détails en annexe → détails en annexe → détails en annexe
Vendredi	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30 17 h 00	Informatique -----> Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 ^{ère} séance Yoga 2 ^{ème} séance Chorale	supprimé en mai
Samedi	09 h 00	Piscine	

Mercredi 07	09 h 30	Comité d'animation
Vendredi 23	10 h 00	Mise sous enveloppes

Lundi 05	Randonnée pédestre	<i>rappel succinct de la circulaire d'avril consignes détaillées-2 concerne les randonneurs qui ont confirmation de leur inscription</i>
"Caminata" NUESTRA SENORA de GUADALUPE / JAIZKIBEL / PASAJES de SAN JUAN		
Proposée par : André GARCIA (05-59-22-12-78) et José-Antton SOROZABAL (05-59-23-85-69)		
Total de montée cumulée : 350 m. environ.		Durée : 5 h. environ.
Rythme de marche : "Ttuku-Ttuku".		Distance à parcourir : 15 km.
<i>Équipement habituel de randonneur. Frais de transport et chauffeurs : fourchette large de 7 à 13 euros</i>		
Rendez-vous : au parking du Lac MARION à 8 h 15 ou au péage de BIRIATOU vers 8 h 50		

Lundi 12	09 h 30	Randonnée pédestre	L' ELTZARRUZE
Durée 4 h 30, Dénivelé 241 m., Niveau Moyen			
Proposée par : H. Espoey (05-59-52-04-45) / D. Erdocio (05-59-45-31-61) / J. François (05-59-64-01-62)			
Départ de COSTELETEA.			
Ballade sur joli massif calcaire par un itinéraire facile pour grimper à l'ELTZARRUZE.			
Découverte de la région sur 360°.			
Rendez-vous à 9 h 30 : à St-ESTEBEN parking de l'Hôtel du Fronton, à 10 km d'HASPARREN sur la D14			

Jeudi 15	14 h 15	Sortie Vélo	le long de l'ADOUR et des GAVES REUNIS
43 km. environ			
Proposée par : L. Lamourelle (05-59-31-54-49) et P. Goyenette (05-59-59-07-28)			
Itinéraire extra-plat le long de l'Adour et des Gaves Réunis jusqu'à hauteur du pont de chemin de fer avant Hastingues. Retour par le lac des Nymphes de Sames, Guiche Port, La Bidouze et l'Adour			
<i>casque non obligatoire mais recommandé</i>			
Départ à 14 h 15 : café du Port de LAHONCE			

Jeudi 15	14 h 30	Promenade	Le PARC FLORENIA
proposée par Claude IRIGOYEN tel 05-59-42-13-94 et mobile 06-83-17-62-97			
Simone BEAURAIN tel 05-59-31-95-46			
Entrée payante : prévoir 6,50 € si moins de 20 personnes, 5 € si plus , en monnaie , ainsi que de quoi prendre un verre après la visite.			
Nous aurons peut-être un guide si nous sommes plus de 20.			
Rendez-vous à 14 H 30 : sur le parking du PARC FLORENIA (entre URRUGNE et BEHOBIE)			

Lundi 19	09 h 00	Randonnée pédestre	La vallée d' ILHOUNATZE
Durée 5 h 30, Dénivelé 350 m., Niveau Moyen			
Proposée par : M.J. Jouvencel (05-59-63-10-04) F. Bourreau (05-59-41-96-39) , Y. Louis (05-59-63-29-44) P. Salla (05-59-63-29-92)			
Départ de la ferme ETCHEBESTE (quartier BASSABURIA) en suivant le LAURHIBAR jusqu'à la borde OTHACHARRE. Par un sentier, on rejoint une barre rocheuse qui domine le défilé d'ILHOUNATZE.			
<i>ce passage étroit en surplomb, long d'une centaine de mètres, exige une attention certaine</i>			
Arrivée a MOUSSARAY ou à LARRALDEKOBORDA pour le pique-nique.			
Rendez-vous à 9 h 00 : à MENDIVE au parking du Fronton, pour regroupement			

Jeudi 22	10 h 00	Randonnée allégée	Le Bois de MIXE
Proposée par : P. Sabalo (05-59-44-93-73)			
Randonnée sans difficulté particulière à travers le Bois de Mixe qui sera au maximum de végétation à ce moment là. On suit de bons chemins forestiers durant 2 h 30 environ. Pique-nique dans une cabane forestière.			
Possibilité d'une boucle supplémentaire de 1 h après le repas.			
Retour vers 15 h.			
Rendez-vous à 10 h 00 : à BIDACHE, place du fronton			

Lundi 26 07 h 45**Journée de plein air à la SIERRA de ARALAR***voir modalités et programmes en consignes détaillées-3*

rendez-vous : au parking du Lac MARION à 07 h 45
 ou : au péage de BIRIATOU vers 08 h 20

Mardi 27 Autour d'un livre**" Les Enfants s'ennuient le dimanche"***de Gérard de CORTANZE (éd. BABEL poche n° 402) voir bulletin d'avril***Pour juin :** "LOUIE" d'Alain GERBER (éd. Fayard)

Pour la première fois, l'auteur associe dans son œuvre le Jazz et le roman.

Il raconte : Le Grand "Armstrong", la Nouvelle Orléans, l'odeur des magnolias.

On entend SATCHMO rire, chanter, blaguer. Il descend de scène, il vient nous confier ses années de misère où il vendait du charbon à la criée.

Quel diable s'est glissé dans la peau du trompettiste ?

Vendredi 30 09 h30 Randonnée pédestre**Le LAINA**

Durée 5 h 30, Dénivelé 750 m., Niveau Moyen +

Proposée par : P. Jaury (05-59-37-04-74) , B. Bonnet (05-59-37-62-92)

Départ d'OSSES en direction d'ELICHATEKO LAINA (870 m). Retour par le flanc Ouest d'HALTZAMENDI et OYHARTEKO. Montée avec succession de raidillons.

Observations : Annulation ou modification de la randonnée sur place, suivant la météo.**Rendez-vous à 9 h30 : à OSSES, place du village**

Additif "Randonneurs"

Lundi 16 et mardi 17 juin : randonnée sur 2 jours UREPEL / BURGUETE et retour

Proposée par P. Jaury et B. Bonnet.

lundi 16 : durée 7 h, dénivelé 800 m :

Urepel→Madaria→Lindus→Laurigna→Roncevaux→Burguete

mardi 17 : durée 7 h, dénivelé 800 m : Burguete→Mendiaundi→Atalozti→Urepel

Etape à l'hôtel de Burguete (chambre à 2 lits) :

dîner + coucher + petit-déjeuner + pique-nique pour 42 €

Inscription à partir du 19 mai directement auprès de M.Claire Bonnet (05 59 37 62 92)avec un versement de 2 €. Solde en espèces à Burguete.**Rendez-vous le 16 juin à 9 h 30 : auberge Lafitte à Urepel**

Journée de plein air à la SIERRA de ARALAR du 26 mai 2003

Lucienne et Roger Bechtel proposent

Promeneurs et Randonneurs allégés: Le SANCTUAIRE de SAN MIGUEL de ARALAR

- Visite du site - Visite du Sanctuaire - Pique-nique (tiré du sac)

Du site, mirador exceptionnel sur les sierras et plaines environnantes

L'église romane de style carolingien abrite un précieux retable du XII siècle en argent doré et émaillé

- Départ de San Miguel vers 15 h 30 pour se rendre à Larraitz (Albatzisketa) afin d'y rejoindre les Randonneurs.

André Garcia et José-Antton Sorozabal proposent

Randonneurs : La traversée de la SIERRA de ARALAR (Gipuzkoa),

Classement de la rando "Moyen" N.T.M. 120 m

Dénivelée négative 600 m environ Durée 4 h 30 à 5 h

Équipement habituel de randonneur

- Base de départ (Alt. 1025 m) lieu dit "Guardaetxe" Casa del Guarda ou "Casa Forestal"

- Traversée sur le plateau

- Passage au col de Irazusta, puis, du col de Segaleku au pied du Txindoki et descente à Larraitz (Alt. 403 m)

- Selon la climatologie et le temps dont nous disposerons, l'ascension du Txindoki 1346 m pourra être envisagée. La fatigue sera aussi à considérer.

- de "Moyen", la rando devient "Moyen +"

modalités pour tous :

- Le moyen de transport devant être réservé, **veuillez vous inscrire** en joignant une enveloppe timbrée à votre adresse pour confirmation de l'inscription.
- Rendez-vous Parking du Lac MARION (près de la M.G.E.N.) à 07 h 45 pour départ à 08 h 00 précises
- Un arrêt est prévu après le péage de Biriadou vers 08 h 30
- Le prix de la journée vous sera communiqué dans le car.
- Prévoir de la menue monnaie et des coupures de 5 et 10 €
- Si annulation de la sortie, le réseau fonctionnera entre 06 h 45 et 07 h 15.
- Retour à Biarritz vers 19 h . Variable selon la décision "Txindoki".

Le bulletin d'inscription doit être adressé avant le 20 mai 2003 à :

André GARCIA , Résidence ARVERNA , Bât. A1

26, avenue LAHOUE / 64200 BIARRITZ

Joindre impérativement une enveloppe timbrée pour la réponse

✂-----✂

BULLETIN D'INSCRIPTION

"SIERRA de ARALAR" du 26 Mai 2003

NOM : **Prénom :** **Tél.:**

Nombre de participants :

Se rendra(ont) *Rayer la mention inutile*

au parking du Lac MARION à 7 h 45

au péage de BIRIATOU vers 8 h 20

BIARRITZ

Présents pour la MGEN :	J.P MAITIA M. FALVET	Président Section Dir. Adjoint
Excusé :	J.M CARRILLO	Directeur
Présents pour le Club :	P. PYARD R. BECHTEL C. IRIGOYEN D. BOUCHET	Présidente Vice Président Membre du C. de Gestion Secrétaire
Excusée :	F. BLOUVAC	Trésorière

Discours de P.PYARD :

-+ de 670 membres... dont 78 (!) n'ont pas encore réglé leur cotisation...

-Boom des activités : après le Yoga, les Danses Folkloriques et les Sauts basques, nouveautés en 2001, en 2002, le jeu Pyramide et le Tarot s'y sont ajoutés, merci aux bénévoles.

-Du côté des finances, nous avons dû prévoir une légère augmentation de notre participation annuelle au fonctionnement du Club.(voir CR financier)

-Circulaire : Liberté d'action à C.NARANJO qui met son expérience d'informaticien au service de la mise en page modernisée et de l'impression – hors MGEN après la défaillance de notre machine à imprimer.

-Remaniements : Maïté FAGET cède sa place de coordinatrice des Activités de plein air du jeudi à Claude IRIGOYEN qui sera elle même remplacée à la coordination des langues par Monique LENDRES aidée de Maryse BARREAU.

-ADOSEN et relais MGEN dans les établissements scolaires : P.Pyard puis M.Falvet demandent notre soutien actif pour renflouer l'une(adhésions, cassettes, brochures...) et maintenir et développer l'autre dont la présence n'est pas toujours assurée dans certains établissements .

-Sensibilisation aux risques routiers et domestiques des seniors : Dès octobre ou novembre, une initiation sera mise en place grâce au travail de Prévention MAIF en accord avec la MGEN.

Compte-Rendu Financier de l'année 2002 (F. Blouvac)

Merci à ceux qui ont fait preuve de ponctualité et précision dans l'envoi du bulletin d'adhésion. Le délai d'encaissement des chèques est dû aux retardataires.

Exercice 2002	5.618,00 €	recettes
	- 6.367,18 €	dépenses
Soit solde négatif :	- 749,18 €	mais nous gardons en 2002 une
trésorerie positive :	3.034,01 €	

Par contre, **le solde de 2003 sera négatif** à cause de l'apparition de **nouvelles dépenses** :

- Renouvellement des chaises : environ 1.200 €
- Photocopieuse
- Frais d'impression de la circulaire.

Pour parer au déficit prévu

- Austérité demandée aux responsables d'activités
- Ajustement en 2004 des cotisations qui passent à :
 - 15 € pour une personne seule
 - 20 € pour un couple
 - 26 € pour les parrainés, seuls ou en couple

Interventions diverses

- Maïté FAGET (sorties du Jeudi) , avant de prendre une « 2^e retraite », lance un appel pour trouver :
 - De nouveaux organisateurs de balades et promenades.
 - Un relais auprès de M. CALVEZ pour les sorties détente.
 - Des bénévoles pour la solidarité entre nous.

- C. IRIGOYEN lui succède et renouvelle ces appels.

- M. LENDRES se présente : nouvelle responsable des cours de langues.

- J. BOUTAUD de LA COMBE (sorties des lundis et vendredis) remercie tous les organisateurs de randonnées et fait appel à de nouvelles vocations.

C'est H. GOYENETCHE qui se charge du service « Alerte ».

Pour ce qui est de la sécurité/écobuage : aucune avancée.

En secourisme, 1 seule session à laquelle tous les participants ont réussi leur examen. Jacques souhaite laisser la gestion du secourisme à un successeur.

- J .A. SOROZABAL rappelle le problème de L.Lamourelle et pose la question d'un accompagnateur professionnel.
- F.PEDEMAY propose une adhésion avec assurance à la F.F.M
- J.P. MAITIA rappelle que nous sommes couverts par nos assurances personnelles MAIF ou autres.
- Y. GABARD remercie José et plaide pour le bénévolat.
- J.P. MAITIA, pour clore l'assemblée, évoque les chantiers à venir :
 - Restructuration selon directives européennes(cf. Filia)
 - Pb posés par le premier déficit du budget MGEN : où trouver des revenus ?
 - Retraites.

On en reparlera à l'A.G. de PAU . IUFM le 11 juin 2003

INFORMATIONS

CHORALE

Cette année, la chorale a dû faire face à un fort taux d'absentéisme, qui a beaucoup pénalisé les assidus, et le chef de chœur dans son travail.

Vraisemblablement, l'an prochain, Angélique va nous quitter pour poursuivre ses études.

Andrée et Geneviève se proposent de recommencer en octobre avec ceux qui voudront chanter « pour le plaisir » sur la base de chants simples.

Ceux qui pensent participer, **nouveaux ou anciens**, voudront bien téléphoner à :

Claude IRIGOYEN, tel : 05-59-42-13-94, **avant le 30 juin**.

Si quelqu'un, au sein du club a des compétences dans la direction de chœur, et se sent des envies, il sera le bienvenu.

Activités de PLEIN AIR du JEUDI

Maïté FAGET ayant pris sa "retraite" de coordinatrice, si vous avez des suggestions et projets de Randonnées Allégées, Promenades, Sorties cyclo-touristiques,

veuillez en faire part à **Claude IRIGOYEN**,

42 rue de Masure, 64100 Bayonne

tel 05-59-42-13-94, mobile : 06-83-17-62-97

Pour Septembre, faire les propositions avant fin juin.

GYMNASTIQUE DOUCE en juin : seulement les 10 et 17 juin !

avant le 15 juin 2003 : Pré-Inscription à la Croisière sur le DOURO

Opportunité exceptionnelle ! voyage de 7 jours début avril 2004

voir "fiche descriptive avec bulletin d'inscription" n° 2

lundi 23 juin : journée de plein air à la SIERRA de AIZKORRI

Projet de sortie commune aux Randonneurs et Randonneurs allégés.

Les Randonneurs Allégés, intéressés par la visite guidée proposée par Lucienne et Roger Bechtel au Tunnel de San Adrian et au Sanctuaire d'Arantzazu, peuvent profiter de l'opportunité d'un déplacement en car des Randonneurs sur le même site.

Il est impératif de s'inscrire, voir "fiche descriptive avec bulletin d'inscription" n° 3

CALENDRIER DES ACTIVITES DU CLUB POUR 2004

Ce calendrier concerne voyages, 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.

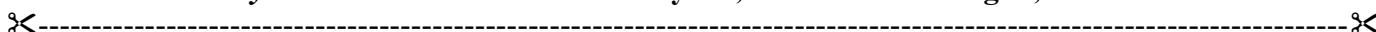
Comme chaque année, afin d'établir ce calendrier, après examen des propositions par le Comité d'Animation, nous vous convions à une réunion au local MGEN

85 avenue Kennedy à Biarritz, le MERCREDI 27 AOUT 2003, à 15h.

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.

Pour nous permettre de préparer cette réunion, nous vous demandons de porter sur le bulletin-réponse ci-après le résumé des projets que vous proposez.

à envoyer avant le 10 août 2003 à P. Pyard, 15 rue Louis Aragon, 64340 BOUCAU.



PROJETS ENVISAGES POUR 2004

NOM : PRENOM

ADRESSE :

..... tél.

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

PERIODE ENVISAGEE (*date : si possible en proposer plusieurs*)

MOYEN DE TRANSPORT (*précisez « transport compris » dans le prix total ou donnez le montant approximatif de ces frais de transport*)

PRIX TOTAL APPROXIMATIF (*éventuellement fourchette de prix. Précisez « transport compris » ou non, Pension, demi-pension... etc.*)

ÉVENTUELLEMENT : ORGANISME DE TRANSPORT ou DE TOURISME auquel vous envisagez de vous adresser :

VOS OBSERVATIONS PARTICULIERES :

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
Lundi	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée pédestre -----> Pyramide Scrabble	→ détails en annexe
Mardi	10 h 00 10 h 15 11 h 15 14 h 00 14 h 15 14 h 30 14 h 30 16 h 00 16 h 15 16 h 15 17 h 15 19 h 00	Espagnol A Anglais 1 Piscine Tertulia Qi-Gong Autour d'un livre -----> Tarot Gymnastique douce -----> Conversation anglaise — J. Sephton → Conversation anglaise — E. Hoover → Sauts Basques – Peïo Jaury -----> Danses Folkloriques ----->	→ 17 juin -détails en annexe → 10 & 17 juin → <i>supprimé en juin</i> → <i>supprimé en juin</i> → 03 juin → 10 & 24 juin
Mercredi	10 h 00 14 h 30 14 h 30 16 h 00	Anglais 2 Anglais Débutants Bridge Espagnol C	
Jeudi	09 h 45 ----- ----- ----- 14 h 15	Espagnol B Randonnée allégée -----> Promenade -----> Circuits vélo -----> Initiation au Bridge	→ détails en annexe → détails en annexe → détails en annexe
Vendredi	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30 17 h 00	Informatique -----> Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 ^{ère} séance Yoga 2 ^{ème} séance Chorale	<i>supprimé en juin</i>
Samedi	09 h 00	Piscine	

Mercredi 02 juillet	09 h 30	Comité d'animation →	préparation août / septembre
Mercredi 23 juillet	10 h 00	Mise sous enveloppes →	circulaire août/septembre

Lundi 02	08 h 45	Randonnée	ERROILBIDE <i>alias les 3 couronnes</i> (MONTE AYA)
Durée 5 h , Dénivelé 550 m., Niveau Moyen			Quelques passages délicats dans la montée.
Proposée par : P. Pouvreau (05-59-54-62-70)		P. Picard (05-59-23-00-52)	
Départ du col d' ELURRETXE (505 m) par le GR vers le col d' ARICHULEGUI pour la montée à ERROILBIDE (832 m). Retour par le versant Nord.			
Rendez-vous à 8h45 : Parking sortie du péage à BIRIATOU			

Jeudi 05	10 h 30	Randonnée allégée	Les quartiers d'USTARITZ
2 h 30 à 3 h de marche sur bons chemins et route piétonne.			
Proposée par : P. Sabalo (05-59-44-93-73)			
Par des petits chemins inédits, on passe de Herauritz à Arruntz pour rejoindre le bord de la Nive.			
Par la nouvelle passerelle, on remonte pour le pique-nique à Villefranque.			
Retour par le bord de la Nive à Herauritz.			
Départ 10h30 : fronton d'HERAURITZ-USTARITZ (1 ^{ère} route à droite après le rond-point du Kapito Harri en haut d'Ustaritz direction Bayonne. Venant de Bayonne, faire le tour du rond-point et revenir sur 200 m)			

Vendredi 06	09 h15	Randonnée	L' OTSAMUNHO
Durée 6 h 30, Dénivelé 700 m., Niveau Moyen +			
Proposée par : P. Jaury (05-59-37-04-74) , B. Bonnet (05-59-37-62-92)			
Départ d' HAYRAKO ERREKA (250m) et passage à OTSARRAPEGUY, HARRIBELTZÏA et OTSACHAR LEPOA. Retour par MIZPIRA, MUTIKONEA et CHUCHEIA			
Observations : Annulation ou modification de la randonnée sur place, suivant la météo.			
Rendez-vous à 9h15 : Place de BANCA			

Jeudi 12	09 h 45	Randonnée allégée	Tour de l' ALDARRE
Durée 3 h , Dénivelé 250 m. Sur petites routes ou sentiers sans difficultés.			
Proposée par : Ch. Pernin (05-59-64-22-93) et Y. Harguindéguy (05-59-55-49-44)			
Départ de la ferme ERREGUETTUENEA.			
Montée régulière jusqu'au col de CHANKO puis tour de l'Aldarré par versant Est.			
Au retour en fin de randonnée, pour ceux qui le désirent : visite de la maison du Pottok (5 € par personne)			
Rendez-vous à 9 h 45 : Parking du pont Noblia BIDARRAY			

Vendredi 13	09 h15	Randonnée	L' AHADI (1460 m)
Durée 7 h , Dénivelé 1100 m., Niveau Moyen +			
Proposée par : P. Jaury (05-59-37-04-74) , B. Bonnet (05-59-37-62-92)			
Circuit depuis UREPEL (400 m) en montant par MANDABIDEA et SORHOGAIN.			
Retour par les bords de la rivière IMILIZTEGIKO			
Observations : Annulation ou modification de la randonnée sur place, suivant la météo.			
Rendez-vous à 9 h15 : Place du village à UREPEL			

Lundi 16	09 h 15	Randonnée	L' ARRADOY
Durée 5 h 30 , Dénivelé 600 m., Niveau Moyen.			
Proposée par : R. Etcheverry (05-59-37-08-61)		M. Dalia (05-59-43-03-40)	
Remontée de l'ARRADOY par la face sud à travers les vignes.			
Descente par la route du Génie jusqu'à l'aire de pique-nique.			
Retour par le bois d' ITZALGI en passant par les vignes du domaine BRANA			
Rendez-vous à 9 h 15 : Parking des remparts à SAINT-JEAN PIED de PORT			

Lundi 16 + Mardi 17 Randonnée Moyen +**UREPEL / BURGUETE et retour***rappel succinct de l'Additif Randonneurs de la circulaire de mai*

lundi 16 : durée 7 h, dénivelé 800 m : Urepele→Madaria→Lindus→Laurigna→Roncevaux→Burguete

mardi 17 : durée 7 h, dénivelé 800 m : Burguete→Mendiaundi→Atalozti→Urepele

Rendez-vous le 16 juin à 9 h 30 : Auberge Lafitte à UREPEL**Mardi 17 Autour d'un livre****"LOUIE"** d'Alain GERBER (éd. Fayard) *voir bulletin de mai***Pour juillet / août :** "La Constance du jardinier" de John LE CARRE (ed. Point Seuil n° 1024)

Après le meurtre de sa femme survenu alors qu'elle allait révéler un important trafic, Justin QUALE, fonctionnaire au FOREIGN-OFFICE, reprend l'enquête. Ainsi, de l'Afrique à l'Europe, le romancier britannique va nous conduire dans les eaux troubles des multinationales pharmaceutiques.

Jeudi 19 09 h 00 Sortie Vélo**Autour de SAINT-JEAN PIED de PORT**

40 km. environ Proposée par : P. et A. Jaury (05-59-37-04-74) et R. Etcheverry (05-59-37-08-61)

Départ à 9 h du Fronton d'UHART-CIZE - Arnegui - retour St-Jean Pied de Port → Saint-Michel –

Esterençuby - retour à St-Jean Pied de Port → Çaro - direction Aincille puis La Madeleine –

retour à St-Jean et Uhart-Cize.

A l'arrivée, possibilité de participer à un repas simple au restaurant Camou

Jeudi 19 14 h 15 Promenade - Randonnée**Vallée de LAPITXURI**

Durée 2 h . Peu après le départ, un bon raidillon à grimper (environ 200 m de dénivelé). La suite est assez facile

Proposée par : Cl. et P. Mollière (05-59-03-22-72) et J. Birat (05-59-55-37-96)

Marche dans les sentiers au milieu des bois.

Rendez-vous à 14 h 15 : AINHOA, près du fronton, pour regroupement**Lundi 23 Randonnée et Sortie****La Sierra de AIZKORRI***voir fiche descriptive avec bulletin d'inscription n° 3***Rendez-vous : 8 h 00 au Parking du lac MARION ou 8 h 30 au péage de BIRIATOU****Jeudi 26 Randonnée Allégée****reportée au lundi 30 juin****Lundi 30 Sortie Mixte des Randonneurs et Repas****"Décarrassage sur le BAIGURA"***pour participer au repas : voir fiche descriptive avec bulletin d'inscription n° 1*

Durée : au choix , Dénivelé : à calculer , Niveau : Moyen + ou -

Proposée par : J.P Celhay (05-59-37-70-44) , B. Bonnet (05-59-37-62-92) , P. Jaury (05-59-37-04-74)

deux niveaux avec départs modulés

09 h 30 : légère randonnée sur les flancs du BAIGURA

10 h 00 : Promenade hygiénique aux abords du BAIGURA

Rendez-vous à 9 h 30 ou 10 h 00 (selon votre option) Place du fronton à OSSES

REPAS des RANDONNEURS (Tous niveaux)

LUNDI 30 Juin 2003

Restaurant MENDI ALDE à OSSES à 13 heures

M E N U

KIR avec croustillants au fromage

Piperade glacée et copeaux de jambon

Estouffade de veau

Salade

Fromage

Blanc mangé au coulis

Café - Vins (Rouge et Rosé)

PRIX : 20 Euros (Service non compris)

Inscription avant le samedi 21 Juin 2003, auprès de :

J.P. et J. CELHAY
Mendi - Xola
64780 - BIDARRAY (Tél. 05 59 37 70 44)

à découper suivant le pointillé

✂-----✂

Inscription au repas du lundi 30 juin 2003 à OSSES

NOMBRE de PERSONNES : **Nom(s) et Prénom(s) :**
.....
.....
.....

Ci-joint chèque de 20 € x ... = €

A l'ordre de : Restaurant MENDI ALDE

Mois de juin 2003

fiche descriptive avec bulletin d'inscription n °2

*ici se trouvera la fiche d'Yves Gabard pour la croisière sur
le Douro en avril 2004*

ici se trouvera la fiche de Roger Bechtel et José-Antton Sorozabal pour la sortie mixte à la Sierra de Aizkorri

INFORMATIONS
et réunions

Pour les activités qui le nécessitent, les bulletins d'inscription sont en dernière page de la circulaire.

Séjour de SKI (fond et piste) et de RAQUETTES à FONT-ROMEUE du 31 janv. au 7 févr. 2004

Comme chaque année, compte tenu des contraintes dues, d'une part à l'organisation du Centre J.Moulin, et, d'autre part à l'effectif traditionnellement très étoffé des participants à ce séjour, c'est en avance sur la programmation des séjours que nous devons prendre les inscriptions.

bulletin d'inscription, à renvoyer par **La Poste à partir du 5 août**, et avant le 30 août à :
P. PYARD 15, rue Louis Aragon 64340 Boucau.

ATTENTION ! Pour que le délai d'acheminement du courrier ne favorise personne, l'ordre des inscriptions sera établi suivant la date d'envoi du bulletin d'inscription (CACHET DE LA POSTE).

Toute enveloppe oblitérée avant le 5 août sera considérée comme parvenue en fin de délai et, de ce fait, classée en dernier.

Votre **inscription** sera **définitive** et les **logements** seront **affectés** :

- lors de la **réunion** du **MERCREDI 08 OCTOBRE** à **10h**
- **après versement d'un chèque d'arrhes de 80 €**

Le prix du séjour sera de l'ordre de 350 € en pension complète (*boissons, pourboires, taxe de séjour...compris*) en chambre double.

Resteront à régler en supplément vos frais personnels (*transport, forfaits de ski, location éventuelle de matériel, téléphone, garage...*)

Nous vous rappelons que, comme chaque année, d'autres séjours de ski vous seront proposés (*Somport, Argelès-Gazost, Baqueira...*).

- Tenez-en compte dans votre décision.
- Ne faites pas acte de candidature si vous n'êtes pas vraiment décidés.

CALENDRIER pour 2004 des VOYAGES, SEJOURS de SKI, de MONTAGNE, de DETENTE

Comme annoncé dans la circulaire de Juin, **l'examen des propositions et projets** pour 2004 concernant les voyages, 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, **aura lieu le:**

MERCREDI 27 AOUT à 15h, au local du Club, **85 avenue Kennedy à Biarritz.**

Précision en cas de doute : cette réunion est bien "ouverte à tous"

YOGA : à partir du 3 Octobre

Comme pendant l'année scolaire qui vient de s'écouler, Baï-sa ARTOLA et Louis MOULIA vous proposent une séance de Yoga , **le vendredi** : soit de 14 h 00 à 15 h 15, soit de 15 h 30 à 16 h 45.

(il n'y a pas de différence de niveau entre les deux séances)

Afin d'équilibrer quantitativement les deux groupes, ils souhaitent que vous fassiez parvenir

un bulletin d'inscription, avec une enveloppe affranchie à votre adresse, **avant le 15 septembre** à :

Louis MOULIA 7, avenue de la Paix 64500 Saint-Jean de Luz.

Ils vous remercient de votre compréhension

MICRO INFORMATIQUE Initiation à partir du 26 septembre

Ce programme s'adresse :

- aux récents possesseurs d'un ordinateur "PC" désireux d'améliorer leur maîtrise de l'outil.
- aux acquéreurs potentiels souhaitant, au préalable, valider l'intérêt d'investir près de 1.000 €.
- et aux valeureux ex-cobayes d'un cours "en rodage" qui ont oublié quelques bonnes recettes.

Le contenu est basé sur la pratique de WINDOWS, avec des exemples de manipulation de WORD et EXCEL (ou équivalents WORKS)

Rythme : 2 h par semaine le Vendredi de 9h à 11h Durée : 12 semaines. Lieu : salle MGEN

Informations / Inscriptions **par téléphone** : Claude Naranjo 05-59-42-00-56

COURS de LANGUES – 2003 – 2004 Les cours de langues reprendront début octobre.

Malheureusement, les cours d'anglais débutants ne seront pas assurés faute d'intervenants. Nous lançons un appel pour remplacer celles qui, après bien des années de bénévolat, nous quittent.

Voilà donc le programme :

ESPAGNOL :

Espagnol A :	mardi	10 H	avec M. Duronéa, J.M. Gabastou et A.Merlo.
Espagnol B :	jeudi	9 h45	avec M. Pascouau, F. Frachou et C. Bergonzat.
Espagnol C :	mercredi	16 H	(à la MGEN), avec A. Steiner, M. Pascouau et F. Ruiz.
Espagnol D :	vendredi	14 H	avec M. Duronéa et A. Denis.
Tertulia :	mardi	14 H	avec P. Raoux, C. Bergonzat, M. Duronéa.

ANGLAIS :

Débutants :	mercredi	14 H30	Pas d'intervenant à ce jour-
Anglais 1 :	mardi	10 h 15	avec F. Bénichou.
Anglais 2 :	mercredi	10 H	avec F. Le Cleac'h.
Anglais 3 :	vendredi	10 h	avec F. Le Cleac'h.
Conversation anglaise :	mardi à 16h15 (2 ^{ème} et 4 ^{ème} du mois), avec E. Hoover.		

Les membres déjà inscrits qui désirent arrêter les cours voudront bien en aviser les intervenants.

Les nouveaux adhérents ou nouveaux volontaires voudront bien se faire connaître auprès des intervenants lors des cours du mois d'octobre. Ils pourront assister librement à une ou plusieurs séances afin de se déterminer sur le niveau qui leur convient.

Nous vous demandons de respecter les règles suivantes, nécessaires, en raison du succès :

- S'inscrire à un seul cours en espagnol et un seul cours en anglais.
- S'engager à suivre les cours régulièrement tout au long de l'année.
- Limiter le nombre d' « élèves » à 20 par cours.

Vous pouvez vous inscrire : au Club des retraités à la MGEN.

ou, à Monique Lendres, 10 Impasse des Roseaux – Domaine de Brindos – 64600 Anglet.

Merci aux intervenants présents et à venir.

Que les « jeunes retraités » n'hésitent pas à nous rejoindre pour assurer la relève.

Après un bon été, souhaitons nous une année « studieuse ».

DANSES BASQUES ET REGIONALES

Une réunion est organisée par J-A. SOROZABAL le **vendredi 3 octobre à 11 h au siège de la MGEN** pour faire le point, avec les participants et nouveaux membres intéressés, sur l'opportunité de cesser ou poursuivre cette activité. Se reporter au texte joint.

Service "ALERTE téléphonique" pour annulation des randonnées du lundi en cas d'intempéries

Les randonneurs qui souhaitent s'inscrire pour bénéficier du service "Alerte" du lundi (ou se faire rayer des listes) sont priés de prévenir la responsable du service annulation, H. GOYENECHÉ au 05-59-42-42-37. Une nouvelle liste sera établie dans le courant du 1^{er} trimestre 2004.



Journée de plein air à la SIERRA de ARALAR du lundi 22 septembre

Sur propositions de J-A. Sorozabal, A. Garcia, L. et R. Bechtel, **sortie commune** aux :

- **Randonneurs** : pour faire la traversée de la SIERRA de ARALAR avec, peut-être, l'ascension du TXINDOKI (à décider sur le site)
- **Promeneurs et amateurs des expéditions "par Villes et Villages"** : Ils profiteront du car pour monter au sanctuaire de SAN MIGUEL de ARALAR, un des hauts lieux de Navarre.

bulletin d'inscription à renvoyer **avant le 8 septembre** à :

André GARCIA Résidence Arverna, Bât. A1 26, avenue Lahouze 64200 Biarritz

Sortie mixte MAULEON du jeudi 09 octobre

RANDONNÉE CYCLISTE – PROMENADE (suivies d'un repas)

ANIMATEURS : Jacques et Maritxu de la COMBE (tél. : 05-59-64-66-66) ... et renforts divers.

RENDEZ-VOUS : **Jeudi 09 octobre à 9 heures** pour départ à 9 h 30 (dernier délai)

Place du fronton au centre de MAULEON-SOULE

CIRCUIT VELO : MAULEON-TARDETS par le « Coucou des Bois » et retour par la voie directe.

Distance : quelques 30 kilomètres. Possibilité de raccourcir (ou d'allonger ...! Pourquoi pas ? ...) le circuit.

PROMENADE ET VISITES : MAULEON Château d'ANDURAIN (prévoir 3,00 euros)
et circuit dans la vieille ville

REPAS : Rendez-vous à 13 heures **HOSTELLERIE du CHATEAU à MAULEON.**

Menu surprise : 15 euros Paiement sur place.

MAUVAIS TEMPS : Non programmé par l'Organisation. **Sorties et Repas annulés.**

Pour INFORMATION, téléphoner :

De la COMBE 05-59-64-66-66
P. PYARD 05-59-64-68-92
M. AURENSAN 05-59-64-03-16

bulletin d'inscription à renvoyer **avant le 1^{er} octobre** à :

Jacques De La COMBE "Le Tuc" 20, Chemin de Jouandic 64340 Boucau.

Sortie culturelle à SORDE L'ABBAYE du jeudi 23 octobre

Une sortie de la journée en car aura lieu, en principe, le 23 octobre à Sorde l'Abbaye.

Une feuille d'information et d'inscription sera jointe au bulletin d'octobre.

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
Lundi	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée pédestre ----- Pyramide ----- Scrabble -----	voir consignes détaillées accord entre participants accord entre participants
Mardi	10 h 00 10 h 15 11 h 15 14 h 00 14 h 15 14 h 30 14 h 30 16 h 00 16 h 15 17 h 15 19 h 00	Espagnol A ----- Anglais 1 ----- Piscine ----- Tertulia ----- Qi-Gong ----- Autour d'un livre ----- Tarot ----- Gymnastique douce ----- Conversation anglaise – E. Hoover ---- Sauts Basques – Peïo Jaury ----- Danses Basques et Régionales-----	octobre octobre octobre octobre octobre octobre accord entre participants octobre octobre octobre octobre
Mercredi	10 h 00 14 h 30 14 h 30 16 h 00	Anglais 2 ----- Anglais Débutants ----- Bridge ----- Espagnol C -----	octobre <i>pas d'intervenant à ce jour</i> accord entre participants octobre
Jeudi	09 h 45 ----- ----- ----- 14 h 15	Espagnol B ----- Randonnée allégée ----- Promenade ----- Circuits vélo ----- Initiation au Bridge -----	octobre voir consignes détaillées voir consignes détaillées voir consignes détaillées accord entre participants
Vendredi	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30 17 h 00	Informatique ----- Anglais 3 ----- Espagnol D ----- Yoga 1 ^{ère} séance ----- Yoga 2 ^{ème} séance ----- Chorale -----	1 ^{er} cours le 26 septembre octobre octobre octobre octobre octobre
Samedi	09 h 00	Piscine -----	octobre

Mercredi 27 août	09 h 30	Comité d'animation
Mercredi 24 septembre	10 h 00	Mise sous enveloppes

Jeudi 11/09	10 h	Randonnée allégée	IBARDIN
Durée : 3 à 4 h . Repas tiré des sacs			
Proposée par : A. et R. Bacqué (05-59-26-24-20)			
Parcours : Ravin d'Ibardin, Plateau d'Aïre-Leku, Col des Abeilles, Plateau d'Erintzu, retour au Col			
Rendez-vous à 10h : au Col d'Ibardin, au niveau des premières ventas.			

Lundi 15/09	09 h 15	Randonnée	L'URSUIA (678 m)
Durée 4 h 30 , Dénivelé 550 m., Niveau Moyen, Un petit tronçon caillouteux dans la descente			
Proposée par : S. Pochelu (05-59-93-30-91) G. Hiriart (05-59-93-31-12)			
Départ de MENDIONDE-LEKORNE. Montée régulière de 2 h 30 par les flancs N. et N.E.			
Descente par la crête et le flanc N.E. puis par la route Napoléon			
Rendez-vous à 9h15 : Fronton de MENDIONDE -LEKORNE			

Jeudi 18/09	14 h 30	Promenade	ANGLET Sud
Durée 2 h environ .			
Proposée par : P. et C. MOLLIERE (05-59-03-22-72)			
Dans la partie Sud d'ANGLET sur petites routes et sentiers, aux alentours du parc Montaury, du stade de girouette, lisière de l'Aéroport, quartier de Cantau.			
Rendez-vous à 14h30 : à ANGLET, Parking Route de Mirambeau (tout près du lycée Cantau)			

Jeudi 18/09	14 h 30	Sortie Vélo	dans le SEIGNANX
Durée 2 h30 environ . Distance 33 km, Niveau Moyen, Quelques bosses et 2 raidillons pour finir			
Proposée par : F. Le BAIL (05-59-74-75-92) et C. CHONAVEL (05-59-64-09-92)			
Circuit : Orx, Saubrigues, St-Martin de Hinx ,St-Martin de Seignanx, et retour			
Départ à 14h30 : de LABENNE, Parking Maison du marais d'ORX			
(à Labenne, venant de Bayonne, prendre à droite à l'amorce du pont sur la voie ferrée)			

Lundi 22/09	07 h 45	Sortie commune	Journée de plein air à la SIERRA de ARALAR
			<i>voir modalités et programmes en fiche descriptive</i>
rendez-vous : au parking du Lac MARION à 07 h 45			
ou : au péage de BIRIATOU vers 08 h 20			

Jeudi 25/09	14 h 30	Promenade	Forêt près de CAPBRETON
Durée 1h50 environ . Terrain plat, sentiers dans la forêt			
Proposée par : J. DELPY (05-59-31-70-00) et O. GOYENETCHE (05-59-44-01-06)			
Rendez-vous à 14h30 : en bordure du Boudigau, aussitôt après le camping de la Pointe			
(Départementale 652 entre Labenne et Capbreton : tourner à gauche au panneau indiquant la direction du camping, environ 1 km avant Capbreton)			

Lundi 29/09	09 h	Randonnée	ARNEGUY – ONDAROLLE (2 niveaux)
1 ^{er} groupe : durée 5h, Dénivelé 580 m, Niveau Moyen			
2 ^{ème} groupe : durée 6h, Dénivelé 820 m, Niveau Moyen +			
Proposée par : C. ETCHEVERRY (05-59-37-39-96 mobile 06-70-10-69-68)			
Départ du bourg d'ARNEGUY, direction Nord en suivant le balisage jaune partant de l'hôtel CLEMENTENIA vers le col d'HEGANTZA.			
Retour par les hauteurs d'ONDAROLLE vers GAINÉKO-ALETRA et le bourg.			
<u>observations</u> : pique-nique séparé pour les deux groupes			
Rendez-vous à 9h : à ARNEGUY, Parking de la frontière			

Journée de plein air à la SIERRA de ARALAR

Sortie commune du 22 septembre

1) Lucienne et Roger Bechtel (05-59-54-95-55) proposent :

Promeneurs et Randonneurs allégés : Le SANCTUAIRE de SAN MIGUEL de ARALAR

Visite du site

Visite du Sanctuaire

Pique-nique (tiré du sac)

Du site, mirador exceptionnel sur les sierras et plaines environnantes

L'église romane de style carolingien abrite un précieux retable du XII siècle en argent doré et émaillé

Départ de San Miguel vers 15h30 pour Larraitz (Albatzisketa) afin d'y rejoindre les Randonneurs.

2) André Garcia (05-59-22-12-78) et José-Antton Sorozabal (05-59-23-85-69) proposent :

Randonneurs : La traversée de la SIERRA de ARALAR (Gipuzkoa),

Classement de la rando "Moyen"

N.T.M. 120 m

Dénivelée négative 600 m environ

Durée 4 h 30 à 5 h

Équipement habituel de randonneur

- Base de départ (Alt. 1025 m) lieu dit "Guardaetxe" Casa del Guarda ou "Casa Forestal"
- Traversée sur le plateau
- Passage au col de Irazusta, puis, du col de Segaleku au pied du Txindoki et descente à Larraitz (403 m)
- Selon la climatologie et le temps dont nous disposerons, l'ascension du Txindoki 1346 m pourra être envisagée. La fatigue sera aussi à considérer.
- de "Moyen", la rando devient alors "Moyen +"

1+2) **modalités pour tous** :

- Le moyen de transport devant être réservé, **veuillez vous inscrire** en joignant une enveloppe timbrée à votre adresse pour confirmation de l'inscription.
- Rendez-vous Parking du Lac MARION (près de la M.G.E.N.) à 07 h 45 pour départ à 08 h 00 précises
- Un arrêt est prévu après le péage de Biriadou vers 08 h 30
- Le prix de la journée vous sera communiqué dans le car.
- Prévoir de la menue monnaie et des coupures de 5 et 10 €
- Si annulation de la sortie, le réseau fonctionnera entre 06 h 45 et 07 h 15.
- Retour à Biarritz vers 19 h . Variable selon la décision "Txindoki".

Bulletin d'inscription

adressé à : P. PYARD 15, rue Louis Aragon 64340 Boucau

Séjour DE SKI (*fond et piste*) et de RAQUETTES à FONT-ROMEUE du 31 janv. au 07 févr. 2004

Nom..... Prénom.....
2^{ème} personne.....
Adresse.....
..... Téléphone.....

Logement souhaité (*razer les mentions inutiles*)

CHAMBRE DOUBLE OUI NON
Indiquez éventuellement avec qui vous partagerez cette chambre.....

CHAMBRE FAMILIALE OUI NON
(il s'agit de 2 chambres doubles indépendantes avec ensemble sanitaire commun)
Indiquez éventuellement avec qui vous partagerez ce logement

CHAMBRE INDIVIDUELLE OUI NON
Sachant que le nombre de chambres individuelles sera faible,
si impossibilité, accepterez-vous une chambre double ? OUI NON

⌘=====⌘

Bulletin d'inscription

adressé à : Louis MOULIA 7, avenue de la Paix 64500 Saint-Jean de Luz

YOGA

joindre une enveloppe affranchie à votre adresse

Nom..... Prénom.....
Adresse.....
..... Téléphone.....

(*razer les mentions inutiles*) * Je préfère : la 1^{ère} séance de 14h à 15h15, la 2^{ème} séance de 15h30 à 16h45
* Je peux participer indifféremment à l'une ou l'autre de ces séances

⌘=====⌘

Bulletin d'inscription

adressé à : André GARCIA Rés. Arverna , Bât. A1 26, ave. Lahouze 64200 Biarritz

Sortie commune SIERRA de ARALAR du 22 septembre *joindre une enveloppe affranchie à votre adresse*

NOM : Prénom : Tél.:
Nombre de participants :.....

Se rendra(ont) (*razer les mentions inutiles*) **au parking du Lac MARION à 7 h 45**
au péage de BIRIATOU vers 8 h 20

⌘=====⌘

Bulletin d'inscription

adressé à : Jacques De La COMBE "Le Tuc" 20, Chemin de Jouandic 64340 Boucau

Sortie mixte MAULEON du 09 octobre

Nom..... Prénom.....

Nom..... Prénom.....

Participer(a) (ont) à : (*inscrire ici les numéros choisis ci-dessous*)

(1) *Circuit Vélo*

(2) *Promenade*

(3) *Repas*

INFORMATIONS et REUNIONS

Le dévouement est respectable

L'année 2002/2003 s'est achevée sur quelques déconvenues pour des responsables d'activités, parmi les plus dévoués. Au cours du mois de juin, ils se sont retrouvés sur le lieu d'un cours avec seulement un ou deux participants. *Personne n'avait prévenu de son absence.*

Nous comprenons que certains l'aient pris comme une marque de désinvolture désobligeante vis-à-vis de bénévoles qui ont engagé pour toute une année leur temps, leur compétence et tout leur dévouement.

En ce début d'année 2003/2004, vous allez retrouver des propositions d'activités gratuites.

Ceux qui souhaitent les suivre doivent s'engager à le faire *avec assiduité*.

Pensons que la seule gratification des responsables réside dans l'atmosphère amicale de nos réunions.

Si un imprévu ou un voyage vous empêchaient de vous rendre à un cours, agissez comme vous le feriez à propos d'un rendez-vous avec un ami.

Bonne année amicale et studieuse

Le Comité d'animation

Danses Basques et Régionales

Réunion organisée par J-A. SOROZABAL **le vendredi 3 octobre à 11 h** au siège de la MGEN pour faire le point, avec les participants et nouveaux membres intéressés, sur cette activité.

Voyage dans le Quercy

Réunion d'information, au Club, le **mardi 07 octobre à 14 h 30**.

Séjour de SKI (fond et piste) et de RAQUETTES à FONT-ROMEU du 31 janv. au 7 févr. 2004

Réunion le mercredi 08 octobre à 10h, ordre du jour :

inscription définitive et affectation des logements

rappel → versement d'un chèque d'arrhes de 80 €

Chorale

Première répétition le vendredi 10 octobre. Pour les anciens, apportez toutes vos partitions.

Nous espérons beaucoup de nouveaux et nouvelles

Cours de Bridge

- 1) Deux séances de perfectionnement sont programmées les **2 et 9 octobre**
- 2) L'Initiation au Bridge est renommée "**Cours de Bridge**", et **débutera le 16 octobre à 14 h 15**
Roger Cordellier vous prie de lui adresser un bulletin de préinscription **avant le 11 octobre**.

Conversation anglaise

Pas de séance en octobre, elle **reprendra le 18 novembre**.

Sortie "GOURMANDE " : Dégustations et achats

Une sortie sera proposée par Maryse Calvez et Yves Gabard pour le jeudi 11 décembre.

Piscine

Les séances reprennent **chaque samedi de 9h à 10h**. Tarif: 15,50 € les 10 entrées.
Un certificat médical sera demandé à tout nouvel adhérent à la section piscine.

Aquarelle : informations auprès de Georges FRAYER au 05-59-23-16-81

Les séances d'initiation à cet art ont déjà commencé pour les inscrits.
Elles se déroulent **le jeudi à 14 h 30** à la **villa SION** ou, lorsque le temps le permet, **en plein air** .

Promenades du jeudi

Pour communiquer vos propositions de ballades et randonnées allégées, notez la modification du numéro de téléphone de Claude IRIGOYEN : 06-83-17-62-97

Service "ALERTE téléphonique" pour annulation des randonnées du lundi en cas d'intempéries

Les randonneurs qui souhaitent s'inscrire pour bénéficier du service "Alerte" du lundi (ou se faire rayer des listes) sont priés de prévenir la responsable du service annulation, H. GOYENECHÉ au 05-59-42-42-37.
Une nouvelle liste sera établie dans le courant du 1^{er} trimestre 2004.

Cours de Bridge

Un nouveau cycle d'enseignement du Bridge débutera le jeudi 16 octobre 2003.
Ce cours est prévu pour une durée de deux ans et s'achèvera donc à la fin du mois de juin 2005.
Il s'adresse aux débutants comme aux joueurs désireux de s'initier à une méthode moderne.

Comme par le passé, le cours ne débutera qu'avec un effectif minimum de cinq participants.
Je souhaite donc **que celles et ceux qui seraient intéressés me le fassent savoir avant le 11 octobre** en me retournant le Bulletin de Préinscription

par La Poste : Roger CORDELLIER
Villa Amiké, Avenue de Navarre
64250 CAMBO-les-Bains

ou par téléphone / fax : 05-59-29-87-74

ou par e-mail : roger.cordellier@free.fr

Si, le 12 octobre, le nombre de préinscriptions est insuffisant, j'en informerai personnellement celles et ceux qui se seront manifestés afin qu'ils ne se dérangent pas inutilement.

Le début du cours sera repoussé jusqu'à ce que le nombre de participants soit suffisant.

Si la "rentrée" est différée, des séances de perfectionnement sont prévues.

Tous les bridgeurs du Club pourront y participer, qu'ils aient ou non déjà suivi le cours, s'ils désirent éclaircir un point particulier.

Deux séances de perfectionnement sont programmées, dans tous les cas, le 2.10 et le 9.10.2003.

BULLETIN DE PRÉINSCRIPTION

NOM

PRÉNOM

ADRESSE

.....

TÉLÉPHONE

NIVEAU DE CONNAISSANCE DU BRIDGE.

Débutant

Quelques notions

Pratiquant depuis 19.....

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
Lundi	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée ----- Pyramide Scrabble	voir consignes détaillées
Mardi	10 h 00 10 h 15 14 h 00 14 h 15 14 h 30 16 h 00 16 h 15 17 h 15 19 h 00	Espagnol A Anglais 1 Tertulia Qi-Gong Tarot Gymnastique douce Conversation anglaise – E. Hoover ---- Sauts Basques – Peïo Jaury ----- Danses Basques et Régionales-----	pas en octobre 07 octobre 14 et 28 octobre
Mercredi	10 h 00 14 h 30 14 h 30 16 h 00	Anglais 2 Anglais Débutants ----- Bridge Espagnol C	<i>pas d'intervenant à ce jour</i>
Jeudi	09 h 45 ----- ----- ----- 14 h 15 14 h 30 14 h 30	Espagnol B Randonnée allégée ----- Promenade ----- Circuits vélo ----- Cours de Bridge Autour d'un livre ----- Aquarelle -----	voir consignes détaillées voir consignes détaillées voir consignes détaillées 30 octobre Villa Sion
Vendredi	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30 17 h 00	Informatique Initiation Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 ^{ère} séance Yoga 2 ^{ème} séance Chorale	
Samedi	09 h 00	Piscine	

Mercredi 01 octobre	09 h 30	Comité d'animation
Mercredi 22 octobre	10 h 00	Mise sous enveloppes

COMPTE RENDU DE LA REUNION DU 27/08/03

Vous allez trouver dans cette circulaire le calendrier des séjours et voyages prévus en 2004.

Afin d'entreprendre les démarches pour leur réalisation, si vous êtes intéressé par l'une ou plusieurs d'entre elles, nous vous demandons :

- 1) de renvoyer le bulletin de pré-inscription avant le **01/11/03**, *mais seulement à partir du 03/10/03* (pour que les délais d'acheminement de la Poste ne lèsent personne).
- 2) de **ne vous inscrire que si vous pensez vraiment pouvoir participer à ces activités.**

Vous serez avisé par l'intermédiaire de la circulaire mensuelle de la date d'inscription définitive

Les prix sont établis en fonction du nombre de participants, aussi :

- 1) nous vous demandons de prévenir au plus tôt en cas de défection avant l'inscription définitive.
- 2) nous vous rappelons qu'en cas de désistement *après inscription définitive et versement de votre participation*, **vous ne serez pas remboursé intégralement.**

Nous retiendrons ce qui correspond à votre contribution aux frais incompressibles (par exemple : transport et autres dépenses liées au nombre initial de participants).

Naturellement, **ces dispositions ne s'appliqueront pas à ceux qui auront trouvé un remplaçant.**

Remarques :

Sur le tableau ne figurent que les activités demandant une organisation "lourde".

Les prix et dates ne sont qu'approximatifs.

En cas de changement, il vous sera demandé si vous confirmez votre participation.

BULLETIN DE PREINSCRIPTION

Aux séjours et voyages 2004

A renvoyer à P. PYARD, 15 rue Louis Aragon, 64340 BOUCAU
avant le 01/11/03, mais seulement à partir du 03/10/03
(pour que les délais d'acheminement du courrier ne lèsent personne)

NOM.....PRENOM.....

2^{ème} personne.....

Adresse :.....

.....Téléphone.....

N°	Désignation de l'activité	Observations éventuelles (logement, transport.....)

Pour remplir ce bulletin :

pour chaque activité retenue par vous, écrivez le N° figurant sur le tableau ci-joint ainsi que le nom de cette activité.

Exemple : - 3 - Argelés-Gazost
 - 4 - Baqueira
 -
 - etc....

Jeudi 02/10	10 h 30	Randonnée allégée	Les quartiers d'USTARITZ
3 h de marche sur bons chemins et route piétonne. Proposée par : P. Sabalo (05-59-44-93-73) Par des petits chemins inédits, on passe de Herauritz à Arruntz pour rejoindre le bord de la Nive. Par la nouvelle passerelle, on remonte pour le pique-nique à Villefranque. Retour par le bord de la Nive à Herauritz. Départ 10h30 : fronton d'HERAURITZ-USTARITZ (1 ^{ère} route à droite après le rond-point du Kapito Harri en haut d'Ustaritz direction Bayonne. Venant de Bayonne, faire le tour du rond-point et revenir sur 200 m)			

Lundi 06/10	08 h 45	Randonnée	ERROILBIDE <i>alias les 3 couronnes</i> (MONTE AYA)
Durée 5 h , Dénivelé 550 m., Niveau Moyen Proposée par : P. Pouvreau (05-59-54-62-70) Départ du col d' ELURRETXE (505 m) par le GR vers le col d' ARICHULEGUI pour la montée à ERROILBIDE (832 m). Rendez-vous à 8h45 : Parking sortie du péage à BIRIATOU			
		Quelques passages délicats dans la montée. P. Picard (05-59-23-00-52) Retour par le versant Nord.	

Jeudi 09/10	09 h 00	Sortie mixte Cycliste – Promenade	MAULEON
<i>rappel succinct de la circulaire d'août / septembre pour ceux qui ont confirmation de leur inscription</i>			
Circuit Vélo : MAULEON-TARDETS par le « Coucou des Bois » et retour par la voie directe. Distance : quelques 30 kilomètres.			
Promenade et Visites : MAULEON Château d'ANDURAIN (prévoir 3 €) et circuit dans la vieille ville			
Repas : Rendez-vous à 13 heures Menu surprise : 15 €			
		HOSTELLERIE du CHÂTEAU à MAULEON. Paiement sur place.	
Rendez-vous à 9h00 : Place du fronton au centre de MAULEON-SOULE			

Lundi 13/10	09 h 30	Randonnée	OYLARANDOY
Durée 5 h 30, Dénivelé 780 m., Niveau Moyen ou Moyen + (selon option) Proposée par : P. Jaury (05-59-37-04-74) , B. Bonnet (05-59-37-62-92) Départ de BAÏGORRY (160 m) jusqu'à la cote 620 m. Puis deux options Moyen + : ascension raide jusqu'au sommet (940 m) Moyen : passage par AHARTZA Retour par OYLARANDOYKO BORDA Rendez-vous à 9h30 : Saint Etienne de BAÏGORRY, place du fronton			

Jeudi 16/10	14 h 30	Promenade	Le MARAIS d'ORX
Durée 1h30 à 2 h . Parcours facile. Proposée par : J. BAS (05-59-45-65-17) et Claude IRIGOYEN (06-83-17-62-97) Promenade autour du marais. Possibilité d'observer la faune. Rendez-vous à 14h30 : à LABENNE, Parking Maison du marais d'Orx (à Labenne, venant de Bayonne, prendre à droite à l'amorce du pont sur la voie ferrée)			

Lundi 20/10	09 h30	Randonnée	cols d'HARRIETA et LARRARTE
Durée 4 h 30, Dénivelé 602 m., Niveau Moyen Proposée par : G. et J. Cartillon (05-59-64-68-69) Départ de URDOS. Montée progressive sur piste puis sur sentier Retour par le col de LARRARTE sur sentier puis sur beau chemin Rendez-vous à 9 h 30 : Place de la Mairie à URDOS (avant St-Etienne de BAÏGORRY)			

Jeudi 23/10 09h00 Sortie culturelle

Sur les Chemins de Saint-Jacques

Proposée par : Maryse Calvez, Simone Beaurain et Claude Irigoyen

Voir fiche descriptive "Sur les Chemins de Saint-Jacques" pour information et inscription préalable

Lundi 27/10 09 h 00 Randonnée

L'ALKURRUNTZ

Durée 5 h, Dénivelé 850 m., Niveau Moyen +

Proposée par : M.et D. Carrete (05-59-54-04-74) , J.L. Darbus (05-59-54-09-58),
R. Larcher (05-59-54-49-68)

Départ d'URDAX en remontant l'UGARANA jusqu'à la bergerie et le point d'eau à 300 m.

Rejoindre la route OTSONDO – ZUGARRAMURDI à 430 m et monter vers l'ALKURRUNTZ (932 m).

Retour par l'aire de repos sous le col d'OTSONDO.

Observations : seule difficulté : descente assez raide du sommet de l'ALKURRUNTZ au col d'OTSONDO

Rendez-vous à 9 h 00 : Église d'URDAX

Jeudi 30/10 Autour d'un livre

"LOUIE" d'Alain GERBER (éd. Fayard)

Pour la 1^{ère} fois, l'auteur associe dans son œuvre le Jazz et le roman.

Il raconte : Le Grand "Armstrong", la Nouvelle Orléans, l'odeur des Magnolias.

On entend SATCHMO rire, chanter, blaguer. Il descend de scène, il vient nous confier ses années de misère où il vendait du charbon à la criée.

Quel diable s'est glissé dans la peau du trompettiste ?

Pour novembre : "La Constance du jardinier" de John LE CARRE (ed. Point Seuil n° 1024)

Après le meurtre de sa femme survenu alors qu'elle allait révéler un important trafic, Justin QUAYLE, fonctionnaire au FOREIGN-OFFICE, reprend l'enquête. Ainsi, de l'Afrique à l'Europe, le romancier britannique nous conduira dans les eaux troubles des Multinationales pharmaceutiques.



Jeudi 23 octobre 2003

**SUR LES CHEMINS
DE SAINT JACQUES**

Sortie de la journée proposée par

Maryse CALVEZ (05-59-03-27-89),
Simone BEAURAIN (05-59-31-95-46) et
Claude IRIGOYEN (06-83-17-62-97)

Départ : 09 h 00 précises Parking habituel du Lac Marion près de la MGEN.

Matin : Visite du village de SORDE L'ABBAYE et de l'Abbaye elle-même.

Repas : à PEYREHORADE à l'Hôtel Central. Menu surprise 16 €.

Après-midi : Visite de l'Abbaye d'ARTHOUS et du musée.

Participants limités à 40 personnes . Les inscriptions se feront dans l'ordre de réception.

Envoyer le bulletin d'inscription avant le 11 octobre à Claude IRIGOYEN

Résidence CALLEBASTE- CORAIL 42, Rue de Masure 64100 BAYONNE

**en joignant : 1 chèque de 7 € par personne à l'ordre d'HIRUAK BAT (chèque non remboursable)
et 1 enveloppe timbrée à votre adresse.**

Prévoir : 1 chèque de 16 € (par personne) pour le restaurant, ainsi que 10 € à peu près (en espèces pour visites et pourboires). Cet argent sera ramassé dans le car.

En cas de problème de dernière minute, appeler sur le portable de Claude IRIGOYEN (06-83-17-62-97)

✂-----✂

Bulletin d'inscription

Sur les Chemins de SAINT-JACQUES

adressé à Claude IRIGOYEN Résidence CALLEBASTE- CORAIL
42, Rue de Masure 64100 BAYONNE

Nom :Prénom.....

Nom Prénom.

Adresse.

Tel.....Chèque de(7 € par pers)

Jeudi 6 et Vendredi 7 mai 2004

**Autour de SAINT BERTRAND
DE COMMINGES**

Sortie de 2 jours proposée par F.DUTEMPLE (05-59-56-77-91) J.RIGAUD (05-59-03-48-31)
et M.LARQUIER

Départ : 8h précises Parking habituel Lac Marion près MGEN.

Le 6 mai

Matin : Visite guidée de l'Église Saint Just de Val Cabrière (1h)
Déjeuner : à Saint Bertrand de Comminges au cœur du village.
Après-midi : Promenade libre dans le village(1/2h)
Visite guidée de la Cathédrale Notre-Dame de Saint Bertrand (1h30)
Départ pour GRIPP
Dîner et hébergement à Gripp

Le 7 mai

Matin : Visite des grottes de MEDOUS
Halte à BAGNERES
Promenade facultative sur le Sentier dit « des Allées dramatiques »
Pique-nique
Après-midi : Retour à Biarritz.

Transport en car. Effectif souhaité : 50 personnes .

Prix total (Si 50 pers) **100€** (+ ou - 2 %)

Envoyer le bulletin d'inscription avant le 30 octobre à Françoise DUTEMPLE
19 bis allée des Arbousiers 40390 SAINT ANDRE DE SEIGNANX

en joignant **1 chèque de 25 €**, à l'ordre de "**Centre de Vacances Les quatre saisons**"
(chèque non remboursable après la fin février)
et **1 enveloppe timbrée à votre adresse.**

Une réunion est prévue courant Janvier 2004. Elle sera annoncée dans le bulletin de Décembre.

✂-----✂

Bulletin d'inscription

SAINT BERTRAND DE COMMINGES

adressé à Françoise DUTEMPLE 19 bis allée des arbousiers
40390 Saint André de Seignanx

Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

Tel..... chèque.....(25 € par pers)

INFORMATIONS et REUNIONS

Circulaire d'octobre : rappel de la sortie "Saint Bertrand de Comminges" de mai 2004

Pour l'inscription (urgente) à cette sortie, nous vous renvoyons à la lecture de la fiche descriptive insérée dans la circulaire d'octobre (une page entière est consacrée à ce sujet) en précisant qu'en cas de désistement, les arrhes versées sont récupérables si vous trouvez un remplaçant.

Thalassothérapie

Réunion d'information annuelle le **mercredi 5 novembre à 14 h 30** au local MGEN (salle du fond)
Renseignements auprès de Mady Guimont (05-59-23-35-20) et Irène Lapeyre (05-59-55-04-75)

Voyages de mai et septembre 2003 "dans le pays de la Durance"

Claude Belveze organise **deux réunions "bilan"** au lycée **Paul Bert à Bayonne :**

- **jeudi 13 novembre à 10 h 00** pour les **participants** au voyage du mois **de mai**.
- **vendredi 14 novembre à 10 h 00** pour les **participants** au voyage du mois **de septembre**.

Chaque réunion sera suivie, pour ceux qui le désirent, d'un repas en commun sur place.

Informations et Inscriptions par téléphone au 05-59-59-78-45

Cours d'Anglais

- 1) **Conversation anglaise** (rappel) : elle reprendra le **18 novembre**.
- 2) **Anglais 1** (mardi à 10h15) : l'intervenant(e) a hâte de reprendre les **cours** provisoirement **suspendus** et nous l'en remercions mais qu'elle ne s'impatiente pas : on l'attend !
- 3) **Anglais débutants** : **pas encore de candidats-intervenants** depuis notre appel d'août-septembre.
Que les "jeunes retraités" n'hésitent pas à nous rejoindre pour assurer la relève, le meilleur accueil leur est réservé et toutes informations seront données par Claude Irigoyen tel : 06-83-17-62-97

Ski à BAQUEIRA du 14 au 19 mars 2004 :

Réunion préparatoire le jeudi 20 novembre à 10h30 pour inscription définitive et versement des arrhes.
Présence indispensable ou faites-vous représenter.
Aucune inscription supplémentaire ne sera prise en compte après cette date.

Piscine : "nage libre" (en supplément au samedi)

Du **02/10 au 18/12/2003**, le Service des Installations Sportives de Bayonne met à la disposition du Club deux lignes d'eau, **le jeudi de 16h00 à 17h00**.

A noter que la "nage libre" ne bénéficie d'aucune surveillance par un responsable du Club.
Les disponibilités pour les mois de janvier à juin 2004 seront communiquées au fur et à mesure.

Sortie "GOURMANDE " du jeudi 11 décembre

Rectificatif : la sortie sera proposée avec bulletin d'inscription *dans la circulaire de décembre*.

Tennis de "Loisir et Détente"

Roland LANGRY fait cette proposition à tous les amateurs qui veulent encore s'activer physiquement et faire en sorte que ce soit pour eux une occasion de rencontres et de relations cordiales, sans être obligé d'endurer des règles rigides ou des partenaires infatués. Parfois, vous pourrez même ... vous amuser.

Pour informations, téléphonez à Roland Langry au 05-59-41-93-77

Danses Basques et Régionales

Cette activité s'arrête pour les raisons développées dans le compte-rendu de J-A. Sorozabal.

Sensibilisation aux RISQUES ROUTIERS et DOMESTIQUES des SENIORS :

Prévention-MAIF en collaboration avec la **M.G.E.N.** nous a organisé un stage qui va se dérouler en 3 séances les **mardis** : **18 novembre à 14h30**
25 novembre à 14h30
02 décembre à 09h30

(dernière séance qui sera peut-être suivie d'un repas pris en commun).

Si vous êtes intéressé(e), renvoyez au plus vite votre bulletin d'inscription à
P. Pyard, 15 rue Louis Aragon, 64340 BOUCAU.

⌘-----⌘

Bulletin d'inscription

adressé à : P. Pyard, 15 rue Louis Aragon, 64340 BOUCAU

stage Sensibilisation aux RISQUES ROUTIERS et DOMESTIQUES des SENIORS

NOM : Prénom : Tél.:

Participerez-vous au repas de fin de stage ?

(répondre par oui ou non)

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
Lundi	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée ----- Pyramide Scrabble	voir consignes détaillées
Mardi	10 h 00 10 h 15 14 h 00 14 h 15 14 h 30 16 h 00 16 h 15 17 h 15	Espagnol A Anglais 1 ----- Tertulia Qi-Gong Tarot Gymnastique douce Conversation anglaise – E. Hoover ---- Sauts Basques – Peïo Jaury -----	<i>indisponibilité provisoire</i> 18 novembre 04 novembre
Mercredi	10 h 00 14 h 30 14 h 30 16 h 00	Anglais 2 Anglais Débutants ----- Bridge Espagnol C	<i>pas d'intervenant à ce jour</i>
Jeudi	09 h 45 ----- ----- ----- 14 h 15 14 h 30 14 h 30 16 h 00	Espagnol B Randonnée allégée ----- Promenade ----- Circuits vélo ----- Cours de Bridge Autour d'un livre ----- Aquarelle ----- villa Sion Piscine "nage libre" -----	voir consignes détaillées voir consignes détaillées voir consignes détaillées 27 novembre du 02/10 au 18/12/2003
Vendredi	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30 17 h 00	Informatique Initiation Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 ^{ère} séance Yoga 2 ^{ème} séance Chorale	
Samedi	09 h 00	Piscine	

Mercredi 05 novembre	09 h 30	Comité d'animation
Vendredi 21 novembre	10 h 00	Mise sous enveloppes

Lundi 03/11	08 h 45	Randonnée	Les " GORA...GORA..."
proposée par M. et J. de la Combe (05-59-64-66-66)			
Durée 5 h , Dénivelé 400 m., Niveau Moyen			
Départ du Col d'INZULEGUY (700m.). Montée vers GORAMENDI (1.074m.) par les flancs Ouest et Sud.			
Un court passage un peu raide.			
Passage par l'ALTO OTANARTE (1.037m.) pour rejoindre le GORAMAKIL (1.090m.) ... et peut-être l'ALTO ALCACHURRY (850m.). Retour par la face N.O.			
Rendez-vous : 9H. DANCHARIA (frontière).			
Pour les "Navarraïns" et les "Souletains", possibilité de rejoindre le groupe au col d'OTXONDO à 9H30, en passant par le col d'IZPEGUY.			

Jeudi 06/11	10 h 00	Promenade	CAMBO LES BAINS
Proposée par : G. et J. Cartillon (05-59-64-68-69)			
Sortie durée 5h30 – dont 3h de marche. (Prévoir le pique-nique) – Visites- Points de vue			
<u>Itinéraire</u> : Trinquet - Église - Stade - La bergerie - Marienia - Les thermes - Le fronton - La mairie			
Retour au parking.			
Rendez-vous à 10h à : CAMBO, Parking à côté du Foyer municipal .			

Lundi 10/11	07 h 45	Randonnée	L' IRUMUGARRIETA
proposée par : P. Picard (05 59 23 00 52) et P. Pouvreau (05 59 54 62 70)			
Durée : 5H. Dénivelé : 560m. Niveau Moyen.			
Départ de la maison forestière GUARDETXE sur la route du sanctuaire de SAN MIGUEL de EXCELSIS, puis direction N.O. par ERRENAGA et TRIKUARRI. Retour par UNAGAKO POTZUA et MUGARDI.			
Rendez-vous à 7H45 : au parking du péage de BIRIATOU.			
Trajet 85 Km. Par autoroute A8 et sortie n° 10 vers PAMPELUNE sur l'A15. Quitter l'autovia à la sortie 127 vers LEKUMBERRI puis direction BARAIBAR et SAN MIGUEL de ARALAR.			

Jeudi 13/11	10 h 00	Sortie vélo	Les rives droites de l'Adour et du Seignanx
Proposée par : G. et J. Cartillon (05-59-64-68-69)			
45 km environ. (prévoir pique-nique)			
<u>Itinéraire</u> : Tarnos - Route des barthes - RN 117 - Route de Baudonne - St Martin de Seignanx - St Barthélémy			
Retour Boucau			
Départ : 10h Place du marché à BOUCAU			

Jeudi 13/11	14 h 30	Promenade	Station thermale de TERCIS
Proposée par N. Verdier (05.58.72.15.91)			
2h à 2h30 de marche sur route puis chemins dans les barthes de Tercis et forêt de chênes.			
R.V à 14h30 : Parking entre Eglise et Mairie de TERCIS (6 km au Sud Ouest de Dax par la D6 et la D13)			

Lundi 17/11	09 h 00	Randonnée	Les collines de LANTABAT
proposée par : P. Sabalo (05 59 44 93 73) et P. Salla (05 59 63 29 92).			
Durée : 5H.30 ou 4H. Niveau Moyen..			
Départ du Col d'IPHARLATZE (328m.) et passage par GAZTELU ZAHAR (472m.),			
Col des Palombières (337m.), HOCHA HANDI (571m.), Col de LAPARZALE (319m.),			
BURDIN ZIRI (457m.) ... et les traces de l'âneetc....			
Retour des Palombières par la vallée (Version allégée).			
Rendez-vous : soit 8h15 sur le parking Super-U à USTARITZ, soit 9h. sur la place d'IHOLDY, soit 9h15 au Col d'IPHARLATZE.			

Jeudi 20/11	14 h 30	Promenade	Les PLAGES ANGLOYES
Proposée par Claude IRIGOYEN (06-83-17-62-97))			
Durée : 2h30 environ. 7 km env. Terrain plat. Vue sur l'océan et le golf de Chiberta			
Nous longerons les plages Angloyes de La Barre au V.V.F et retour			
Pause boisson possible à mi-chemin ou au retour			
R.V : 14h30 , Parking de la patinoire de La Barre			

Lundi 24/11	09 h 00	Randonnée 2 niveaux	L'ADARZA
proposée par : Ch. Etcheverry (05 59 37 39 96)			
Niveau Moyen → Durée : 4h → Dénivelé : 400m.			
Niveau Moyen + → Durée : 5h → Dénivelé : 800m.			
Possibilité d'alléger la randonnée, mais pique-nique séparé.			
Départ en voiture par la route d'ARNEGUY vers la ferme MENDIBURUA (500m.).			
Départ à pied vers MATARIA (812m.) MADARIAKO PORTUA (870m.) MENDIMOTXA (1.224m.) et ADARZA (1.250m.).			
Rendez-vous : 9H. St. JEAN PIED de PORT sur le parking des Remparts après le marché couvert.			

Jeudi 27/11	10 h	Randonnée allégée	IBARDIN
Proposée par : A. et R. Bacqué (05-59-26-24-20)			
Durée : 3 à 4 h . Repas tiré des sacs			
Parcours : Ravin d'Ibardin, Plateau d'Aïre-Leku, Col des Abeilles, Plateau d'Erintzu, retour au Col			
Rendez-vous à 10h : au Col d'Ibardin, au niveau des premières ventas.			

Jeudi 27/11	Autour d'un livre	"La Constance du jardinier" de John LE CARRE
Après le meurtre de sa femme survenu alors qu'elle allait révéler un important trafic, Justin QUAYLE, fonctionnaire au FOREIGN-OFFICE, reprend l'enquête. Ainsi, de l'Afrique à l'Europe, le romancier britannique nous conduira dans les eaux troubles des Multinationales pharmaceutiques.		
pour décembre :	"LA JOUEUSE DE GO" de Shane Sa (Ed. FOLIO)	
Dans la Mandchourie occupée par l'armée japonaise, alors que l'aristocratie tente d'oublier dans de vaines distractions la guerre, une lycéenne de 16 ans joue au GO.		
Place des mille vents, ses mains infaillibles manipulent les pions.		

INFORMATIONS ET REUNIONS

PARTICIPATION 2004 au Club :

Vous trouverez dans cette enveloppe le bulletin de participation au Club pour l'année 2004 ; veuillez être assez gentils pour le renvoyer **le plus vite possible, complètement et lisiblement rempli, accompagné de votre chèque**, pour faciliter le travail de notre trésorière Françoise et de notre hôtesse Marie-Jo qui, chaque mois, prépare toutes les enveloppes pour l'envoi des circulaires.

Cours ESPAGNOL C : **Le cours Espagnol C aura lieu** le mercredi à 14 heures

TAROT : **L'activité Tarot se tiendra** au local du Club **avenue Kennedy**, à compter de décembre

Voyage "Dans le PAYS de LA DURANCE" de septembre 2003

La **réunion "bilan"** des participants à ce voyage est **reportée au vendredi 5 décembre à 10 h 00** au **lycée Paul Bert** à Bayonne, suivie pour ceux qui le désirent d'un repas en commun au CFA.
Informations et **Inscriptions par téléphone** : Claude Belveze au 05-59-59-78-45

Sortie "GOURMANDE" jeudi 18 décembre ← **la date ci-contre remplace celle initialement annoncée**

Reportez-vous à la fiche descriptive du programme et des modalités d'inscription

Cours Anglais 1 :

Francette BENICHOU vous remercie de vos marques de sympathie et compte nous rejoindre début 2004.

MICRO INFORMATIQUE 1^{er} trimestre 2004 : Cycle Bureautique (minimum 10 participants)

Le programme Bureautique fait suite au cycle Initiation et s'adresse aux possesseurs de PC désireux d'exploiter concrètement leur équipement en :

- 1) **Traitement de texte** WORD pour rédiger des courriers, faire des documents ludiques, recettes ...
- 2) **Calcul électronique** EXCEL pour établir des listes et répertoires, inventorier, faire des simulations financières, tenir ses comptes ...

Rythme : 2 h par semaine le Vendredi de 9h à 11h Durée : 12 semaines Lieu : salle MGEN

Informations / Inscriptions en décembre par téléphone : Claude Naranjo 05-59-42-00-56

Service "Alerte téléphonique" pour annulation des randonnées en cas d'intempéries

Les nouveaux randonneurs du lundi qui souhaitent bénéficier de ce service sont priés de prévenir H. GOYENECHÉ (05-59-42-42-37) qui établira de prochaines listes au 1^{er} trimestre 2004.

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
Lundi	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée ----- Pyramide Scrabble	voir consignes détaillées
Mardi	10 h 00 10 h 15 14 h 00 14 h 15 14 h 30 16 h 00 16 h 15 17 h 15	Espagnol A Anglais 1 ----- Tertulia Qi-Gong Tarot ----- Gymnastique douce Conversation anglaise – E. Hoover ---- Sauts Basques – Peïo Jaury -----	<i>indisponibilité provisoire</i> <i>nouveau local : Mgen</i> 9 décembre 2 décembre
Mercredi	10 h 00 14 h 00 14 h 30	Anglais 2 Espagnol C ----- Bridge	<i>nouvel horaire</i>
Jeudi	09 h 45 ----- ----- ----- 14 h 15 14 h 30 14 h 30 16 h 00	Espagnol B Randonnée allégée ----- Promenade ----- Circuits vélo ----- Cours de Bridge Autour d'un livre ----- Aquarelle ----- villa Sion Piscine "nage libre" -----	voir consignes détaillées voir consignes détaillées voir consignes détaillées <i>11 décembre</i> <i>du 02/10 au 18/12/2003</i>
Vendredi	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30 17 h 00	Informatique Initiation Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 ^{ère} séance Yoga 2 ^{ème} séance Chorale	
Samedi	09 h 00	Piscine	

Mercredi 3 décembre	09 h 30	Comité d'animation
Mardi 23 décembre	10 h 00	Mise sous enveloppes

Lundi 01/12	09 h 30	Randonnée	Le Col de LACHO
Proposée par : H. Espoey (05-59-52-04-45) / D. Erdocio (05-59-45-31-61) / J. François A. Curutchet (05-59-31-70-13)			
Durée 5 h , Dénivelé 580 m., Niveau Moyen			
Départ raide sur le flanc de l' HARRIONDI mais sans difficulté particulière. Retour par le GR 10.			
Rendez-vous à 9H 30 : Fronton de BIDARRAY			

Jeudi 04/12	14 h 00	Promenade	SARE	Quartier LEHENBISCAI
Proposée par : J. Pambrun (05-59-26-31-59)				
Durée : 1h30 de marche sur route goudronnée sans grande circulation automobile				
Rendez-vous à 14h : Fronton de SARE				

Lundi 08/12	09 h	Randonnée	L' ARTZAMENDI
Proposée par : J.B. et Y. Etchechoury (05-59-93-15-65)			
Durée 5 h , Dénivelé 700 m., Niveau Moyen +			
Départ par la route qui longe le LAXIA			
Montée vers LAXIABERRIKO Borda – HARRIBURU – Pic MALDA – KANIBOCHOKO Borda			
Retour aux abords du Plateau Vert			
Rendez-vous à 9H : à ITXASSOU , Restaurant du Pas de Roland			

Jeudi 11/12	14 h 30	Promenade	BOUCAU-TARNOS
Proposée par F. LE BAIL (05-59-74-75-92)			
Durée : 2h30 environ. Promenade sans difficultés sur un sentier de découverte "des forges de l'Adour".			
R.V à 14h : Parking de la plage du METRO à TARNOS			

Jeudi 11/12	Autour d'un livre	"LA JOUEUSE DE GO" de Shane Sa (Ed. FOLIO)
Dans la Mandchourie occupée par l'armée japonaise, alors que l'aristocratie tente d'oublier dans de vaines distractions la guerre, une lycéenne de 16 ans joue au GO.		
Place des mille vents, ses mains infailibles manipulent les pions.		
pour janvier : "La Femme des sables" d' ABE KOBO (Ed. Livre de poche Biblio-romans n° 3175)		
Heurs et malheurs d'un homme qui, parti à la recherche d'un insecte des sables, échoue dans un petit village perdu au fond des dunes. Commence alors un étrange cauchemar.		

Lundi 15/12	09 h	Randonnée	SAINT ANTOINE (Chapelle)
Proposée par : P-P. Dalgalarrodo (05-59-28-08-45) M. Perrain (05-59-28-59-17)			
Durée 5 h30 , Dénivelé 450 m., Niveau Moyen.			
Départ de MUSCULDY en direction de ST-ANTOINE par un sentier balisé.			
retour par le Col d' EHÜTZA.			
Rendez-vous à 9H : Fronton de MUSCULDY			
<i>itinéraire conseillé pour rallier Musculdy : par Larceveau / St-Just / et Col d'Osquich</i>			

Jeudi 18/12	07 h 45	Sortie	Sortie Gourmande dans Les Landes
Sortie de la journée proposée par Y.GABARD et M.CALVEZ			
Voir fiche descriptive pour renseignements et inscription			



Jeudi 18 décembre 2003

SORTIE GOURMANDE dans LES LANDES

Sortie en autocar grand tourisme

Proposée par : Y.Gabard, M.Calvez (05-59-03-27-89) et C. IRIGOYEN (06-83-17-62-97)

Départ : 7H45 précises Parking habituel du lac Marion près de la MGEN

Matin :

- Accueil à la ferme. Petit déjeuner dégustation de produits du terroir.
- Dégustation de vins

Midi :

- Repas dans une Ferme Auberge à Saint Justin
- Menu surprise 17€ (Apéritif, vin, café et pousse café compris)**

Après-midi

- Étape à Cazaubon. Démonstration et dégustation de croustades

Renvoyer le bulletin d'inscription avant le 9 décembre à Claude IRIGOYEN

**En joignant 1 chèque de 17 € par personne (restaurant. Non remboursable)
à l'ordre de Domaine du Paguy
et 1 enveloppe timbrée à votre adresse**

Prévoir la somme de 13 à 17 € pour le transport et les pourboires (Cette somme varie en fonction du nombre de participants)

La sortie n'aura lieu que s'il y a 30 inscriptions au moins

En cas de problèmes de dernière minute, appeler sur le portable de C. Irigoyen (06-83-17-62-97)

✂-----✂

Bulletin d'inscription

SORTIE GOURMANDE dans LES LANDES

adressé à Claude IRIGOYEN . résidence Callebaste - Corail
42 Rue de mesure 64100 BAYONNE

Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

.....

Tel..... Chèque de