

**INFORMATIONS ET REUNIONS**

**Participation 2004 au Club :**

avez-vous renvoyé votre bulletin rempli accompagné de votre chèque ?...  
la date limite est fixée au 10 janvier 2004 !...

**Assemblée Générale 2004 :** il serait peut-être bon de renouveler tout ou partie du Comité de Gestion ; mais pour cela, il nous faudrait des volontaires désireux de s'impliquer dans la gestion du Club des Retraités...  
Alors, si vous vous sentez concerné(e)s, venez nous rejoindre au Comité d'Animation chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois à 9h30.

**Séjour de ski d'URDOS :** il est prévu du **mardi 13 janvier** (entre 10 et 11h à "l'Hôtel des Voyageurs") au **samedi 17 janvier** au matin. Si, pour des raisons de météo défavorable le séjour était repoussé d'une semaine, les inscrits seraient avisés par téléphone.

**Séjour de ski de FONT-ROMEU :** il est rappelé aux inscrits qu'ils seront accueillis au Centre "Les Ecureuils" le **samedi 31 janvier** à partir de **15h** et, si possible, avant 18h30, heure de la réunion d'information sur le déroulement du séjour.

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

Du **09/01 au 13/02/2004**, le Service des Installations Sportives de Bayonne met à la disposition du Club deux lignes d'eau, **le vendredi de 09 h 00 à 10 h 00**.

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

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
<b>Lundi</b>	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée ----- Pyramide Scrabble	voir consignes détaillées
<b>Mardi</b>	10 h 00 <del>10 h 15</del> 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 ----- Sauts Basques – Peïo Jaury -----	<i>indisponibilité provisoire</i>     <i>le 13/01</i> <i>le 06/01</i>
<b>Mercredi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 30	Anglais 2 Espagnol C Bridge	
<b>Jeudi</b>	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 ----- villa Sion	voir consignes détaillées voir consignes détaillées voir consignes détaillées  <i>le 29/01</i>
<b>Vendredi</b>	09 h 00 09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30 17 h 00	Piscine "nage libre" ----- Informatique Bureautique Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 <sup>ère</sup> séance Yoga 2 <sup>ème</sup> séance Chorale	<i>du 09/01 au 13/02/2004</i>
<b>Samedi</b>	09 h 00	Piscine	

<b>Mercredi 07 janvier</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Comité d'animation</b>
<b>Lundi 26 janvier</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Mise sous enveloppes</b>

<b>Lundi 05/01</b>	<b>09 h 15</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Le MANDALE</b>
Proposée par :		M.J. Jouvencel (05-59-63-10-04) Y. Louis (05-59-31-37-07)	F. Bourreau (05-59-41-96-39) P. Salla (05-59-63-29-92)
Durée 5 h , Dénivelé 500 m., Niveau Moyen			
Départ de BIRIATOU par quelques pas sur une route goudronnée, puis GR 10 - Rocher des Perdrix – XOLDOKO GANIA – Col d'OSIN – Col des Poiriers – Col des Joncs.			
Retour par le Col de BATZARLIKU et la station de filtrage.			
<b>Rendez-vous : 9 h 15 à BIRIATOU au parking de l'Église ou de la Mairie</b>			

<b>Jeudi 08/01</b>	<b>09 h 00</b>	<b>Randonnée allégée</b>	<b>FERME SAINT ESTEBEN</b>
Proposée par I. et L. LAPEYRE (05-59-55-04-75)			
Durée 3 h 30, Dénivelé 300 à 350 mètres			
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			
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 - fruits - café – vin - prix 12 € )			
Si participation au repas, téléphoner 48 h avant à l'organisateur.			
<b>Rendez-vous : 9 h 00 place d'ESPELETTE ou 9 h 45 à la FERME SAINT-ESTEBEN.</b>			

<b>Lundi 12/01</b>	<b>08 h 45</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Les PENAS de AIA (les 3 couronnes)</b>
Proposée par :		P. Pouvreau (05-59-54-62-70)	P. Picard (05-59-23-00-52)
Durée 5 h , Dénivelé 450 m., Niveau Moyen			
Départ du parking d'AGORRETA, face à la Croix d'ARBIUM, par les tunnels de MIAZURI, la cascade d'AIZTONDO et le col d'ELURRETXE pour la montée au 1 <sup>er</sup> sommet HARRIBELIZA			
<b>Rendez-vous : 8 h 45 Parking sortie du péage à BIRIATOU</b>			

<b>Jeudi 15/01</b>	<b>09 h 00</b>	<b>Randonnée allégée</b>	<b>AHAXE dans la vallée d'Ergaray</b>
proposée par :		P. Sabalo (05-59-44-93-73) et M. Raymond	
Promenade avec 3 h de marche qui nous mènera aux chapelles de BASCASSAN et d'ALCIETTE (nous avons une autorisation spéciale pour les visiter), mais aussi à l'église, à la tour Dorrea ... par de petits chemins asphaltés sans circulation. Pique-nique à l'abri.			
Au retour, achat de truitelles possible à la pisciculture et pot en commun à Saint Jean le Vieux.			
<b>Rendez-vous : 9 h parking Super-U à Ustaritz, 9h45 place de St Jean le Vieux, 10 h Église d'Ahaxe</b>			

<b>Lundi 19/01</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>LE GATARRE</b>
Proposée par :		P. Jaury (05-59-37-04-74) B. Bonnet (05-59-37-62-92)	
Durée 5 h , Dénivelé 600 m., Niveau Moyen			
Départ d' AINCILLE par le G.R.10 par HANDIAGUE et PIKETE.			
Retour par BULUNTZA et BURGUISTA.			
<b>Rendez-vous à 9 h 30 : à AINCILLE au parking près du fronton</b>			

<b>Jeudi 22/01</b>	<b>14 h 00</b>	<b>Promenade</b>	<b>Forêt d' ONDRES</b>
Proposée par J. BAS (05-59-45-65-17) et C. IRIGOYEN (06-83-17-62-97)			
Durée : 2H environ, promenade sans difficulté particulière, en terrain plat.			
<b>R.V : 14 H Chemin de Pip . ( Prendre la route de la plage. Juste après la voie ferrée, tourner à droite, et stationner juste avant le pont )</b>			

<b>Lundi 26/01</b>	<b>09 h 15</b>	<b>Randonnée</b>	<b>La petite RHUNE</b>
Proposée par : A. Brives (05-59-23-30-28)			
Durée 5 h , Dénivelé 550 m., Niveau Moyen			
Départ du Gîte d 'Etape du GR 10 au quartier TRABENIA (route d' OLHETTE)			
Montée au col de DESKARGAHANDIA et sentier vers ZUBIZIA et la petite RHUNE.			
Retour par le Col des TROIS FONTAINES en passant éventuellement par MIRAMAR.			
<b>Rendez-vous : 9 h 15 à ASCAIN au parking derrière l'église ou 9h30 à TRABENIA</b>			

<b>Jeudi 29/01</b>	<b>14 h</b>	<b>Promenade</b>	<b>AHETZE</b>
Proposée par R. LANGRY (05-59-41-93-77)			
Durée : 2H environ, sur sentiers faciles			
<b>Rendez-vous : 14 H Place d'AHETZE (derrière la Mairie)</b>			

<b>Jeudi 29/01</b>	<b>14 h 30</b>	<b>Autour d'un livre</b>	<b>La Femme des sables</b>	<b>d' ABE KOBO</b>
(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.				
<b><u>pour février :</u></b> "L'Eternité n'est pas de trop" de FRANÇOIS CHENG de l'Académie Française				
(Livre de poche n° 15458)				
Récit d'une passion d'un TRISTAN et ISEULT chinois, qui se situe à la fin de la dynastie MING (1644) époque de bouillonnement et de bouleversement, où l'Occident était présent avec la venue des premiers missionnaires.				

**INFORMATIONS ET REUNIONS**

**CONGES DE FEVRIER de la zone C**

Les activités sont réduites du **15 au 29 février 2004** inclus, sauf en cas d'accord entre participants.

**ASSEMBLEE GENERALE du Club**

Elle se tiendra le **mercredi 24 mars 2004 à 10 h 00**, retenez dès à présent cette date.

L'organisation et l'incidence sur les activités habituelles seront précisées par la circulaire de mars.  
Pour ceux qui souhaiteraient prolonger de sympathiques retrouvailles, un repas –facultatif- est envisagé.

**Cette année**, nous devons réfléchir au **renouvellement** de tout ou partie **du Comité de Gestion** ; mais pour cela, il nous faut des volontaires désireux de s'impliquer dans la gestion du Club des Retraités...

Alors, si vous vous sentez concerné(e)s, venez nous rejoindre au Comité d'Animation chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois à 9h30.

**Voyage-découverte du QUERCY**

Réunion préparatoire le **Mardi 3 février à 10 h** au Lycée Paul Bert à Bayonne.

Présence et chéquier indispensables pour versement d'arrhes d'un montant de **180 Euros** à l'ordre de « **VOYAGES JUNQUA** » et inscription définitive.

Repas convivial sur place, pour y participer inscrivez-vous auprès de Claude BELVEZE au 05.59.59.78.45.

**Croisière sur le DOURO , 7 jours du 31 mars au 6 avril**

**Possibilité de 2 places supplémentaires**

Prix : entre 800 et 850 € tout compris, depuis Biarritz

Prendre contact avec Y. Gabard , Tél 05.59.93.87.45

*5 jours à bord du MS Magellan*



jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
<b>Lundi</b>	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée ----- Pyramide Scrabble	voir consignes détaillées
<b>Mardi</b>	10 h 00 <del>10 h 15</del> 14 h 00 14 h 15 14 h 30 16 h 00 16 h 15 17 h 15	Espagnol A <del>Anglais 1 -----</del> Tertulia Qi-Gong Tarot Gymnastique douce Conversation anglaise ----- Sauts Basques – Peïo Jaury -----	<i>indisponibilité provisoire</i>  10 février 3 février
<b>Mercredi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 30	Anglais 2 Espagnol C Bridge	
<b>Jeudi</b>	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  26 février
<b>Vendredi</b>	09 h 00 09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30 17 h 00	Piscine "nage libre" ----- Informatique Bureautique Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 <sup>ère</sup> séance Yoga 2 <sup>ème</sup> séance Chorale	<i>du 09/01 au 13/02/2004</i>
<b>Samedi</b>	09 h 00	Piscine	

<b>Mercredi 04 février</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Comité d'animation</b>
<b>Mardi 24 février</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Mise sous enveloppes</b>

<b>Lundi 02 / 02 09h30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Le Col de LACHO</b>
Proposée par : H. Espoeys (05.59.52.04.45) / D. Erdocio (05.59.45.31.61) J. François (05.59.64.01.62) A. Curutchet (05.59.31.70.13)		
Durée 5 h , Dénivelé 580 m., Niveau Moyen		
Départ un peu raide sur le flanc de l' HARRIONDI mais sans difficulté particulière. Retour par le GR 10.		
<b>Rendez-vous à 09h30 : Fronton de BIDARRAY</b>		

<b>Jeudi 05 / 02 10h00</b>	<b>Randonnée allégée</b>	<b>Dans les Landes d' HASPARREN</b>
Proposée par : Ch. Pernin (05.59.64.22.93) et Y. Harguindéguy (05.59.55.49.44)		
Durée 3 h , Dénivelé 150 mètres		
Circuit sur larges chemins suivant les crêtes de HANDIA puis de CHIZTAHITZE avec, à mi-parcours, descente vers le ruisseau : traversée à gué (passage risquant d'être boueux).		
<b>Rendez-vous à 10h00</b> : pour regroupement sur le petit <b>fronton de PAXKOENEA</b> situé sur <b>la route des Cimes (D22)</b> , à environ 20 km de St Pierre d'Irube .		

<b>Lundi 09 / 02 09h00</b>	<b>Randonnée 2 niveaux</b>	<b>L'ADARZA - MENDIMOTXA</b>
proposée par : Ch. Etcheverry (06.70.10.69.68)		
<b>Niveau Moyen</b> : Durée 4h Dénivelé 450 m.		<b>Niveau Moyen +</b> : Durée 5h Dénivelé 770 m.
Départ en voitures par D933 vers ARNEGUY jusqu'au pont de PIARREGNO, puis montée à CHAROKO Borda (600 m). Départ à pied vers MATARIA (812 m), MADARIAKO LEPOA (870 m), le Col d'EHUNZAROY (971 m), lieu de pique-nique pour la rando "moyen". <i>Prévoir pique-nique séparé pour "Moyen" et "Moyen +"</i>		
Poursuite pour la rando "moyen +" avec la montée à MENDIMOTZA (1224 m) et ADARZA (1252 m)		
Retour avec regroupement au Col de MADARIA		
<b>Rendez-vous à 09h00</b> : à SAINT-JEAN PIED de PORT, Parking des Remparts près du marché couvert.		

<b>Jeudi 12 / 02 10h00</b>	<b>Randonnée allégée</b>	<b>Col d' IBARDIN</b>
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		
<b>Rendez-vous à 10h00</b> : au Col d'Ibardin, au niveau des premières ventas.		

<b>Lundi 16 / 02 09h00</b>	<b>Randonnée</b>	<b>La RHUNE</b>
Proposée par : M. Th. Bontemps (05.59.23.71.20) J. de Haro (05.59.31.54.48) J. Mirande (05.59.31.95.18)		
Durée 5 h , Dénivelé 650 m., Niveau <b>Moyen +</b>		
Départ sur la route du Col de LIZUNAGA et montée par le versant espagnol en passant par la Venta NEGRA.		
Retour par un chemin différent.		
<b>Rendez-vous à 09h00</b> : à SARE, Parking des tennis, derrière le V.V.F.		

<b>Lundi 23 / 02 09h30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>L' OTSAMUNHO</b>
Proposée par : B. Bonnet (05.59.37.62.92) P. Jaury (05.59.37.04.74)		
Durée 5 h 30, Dénivelé 600 m., Niveau Moyen		
Départ par la Nive des ALDUDES et passage par MARMAROA, HARRIBELTZA, OTSACHAR, et arrivée à OTSAMUNHO.		
Retour par MIZPIRA, CURUTCHETAKO BORDA et OTSARRAPEGUY		
<b>Rendez-vous à 09h30</b> : Place de BANCA		

<b>Jeudi 26 / 02 14h30</b>	<b>Autour d'un livre</b>	<b>"L'Eternité n'est pas de trop"</b>
de FRANÇOIS CHENG de l'Académie Française (Livre de poche n° 15458)		
Récit d'une passion d'un TRISTAN et ISEULT chinois, qui se situe à la fin de la dynastie MING (1644) époque de bouillonnement et de bouleversement, où l'Occident était présent avec la venue des premiers missionnaires.		
<b>pour mars</b> : <b>"Le ventre de l'Atlantique"</b> de Fatou DIOME éd. Anne Carrière		
L'auteur raconte l'histoire d'une jeune sénégalaise "née illégitime", et dont la grand-mère refusant la tradition qui veut qu'un enfant africain soutienne toute sa famille, lui fait comprendre dès l'enfance "qu'elle ne devra toujours compter que sur elle-même".		

**INFORMATIONS ET REUNIONS**

**ASSEMBLEE GENERALE du Club**

**mardi 23 mars à 14 h 00: Préparation des salles**

pour la tenue de l'Assemblée Générale du lendemain.

*Toutes les bonnes volontés sont bienvenues*

Il n'y aura **pas d'activités au local** ce jour-là **l'après-midi**.

**mercredi 24 mars à 10 h 00 : Assemblée Générale**

suivie d'un **apéritif pour tous** préparé par Jacqueline DELPY.

Pour ceux qui souhaiteraient prolonger de sympathiques retrouvailles, un repas -facultatif- est organisé au restaurant ESKUALDUNA (ARBONNE).

Le menu et les modalités de participation sont précisés dans le bulletin d'inscription, voir en 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.

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

Du **05 mars au 09 avril 2004**, le Service des Installations Sportives de Bayonne met à la disposition du Club deux lignes d'eau, **le vendredi de 11 h 15 à 12 h 00**.

A noter que la "nage libre" ne bénéficie d'aucune surveillance par un responsable du Club.

Les disponibilités du 30 avril à fin juin 2004 seront communiquées ultérieurement.

**Séjour détente à BANYULS**

Il aura lieu dans la **seconde quinzaine de septembre 2004**.

Date exacte et prix vous seront communiqués dans la prochaine circulaire.

Françoise Blondia , tel 05.59.23.64.31

**Exception : une fois n'est pas coutume . . .**

Randonneurs de toutes situations, aspirants, d'aujourd'hui, nostalgiques, un des vôtres qui est avant tout un des nôtres a souhaité relater les émotions et sensations éprouvées aux rendez-vous du Lundi.

Pour en prendre connaissance, c'est simple, il suffit de chausser ... de bonnes lunettes !

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
<b>Lundi</b>	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée ----- Pyramide Scrabble	voir consignes détaillées
<b>Mardi</b>	10 h 00 <del>10 h 15</del> 14 h 00 14 h 15 14 h 30 16 h 00 16 h 15 17 h 15	Espagnol A <del>Anglais 1 -----</del> Tertulia Qi-Gong Tarot Gymnastique douce Conversation anglaise ----- Sauts Basques – Peïo Jaury -----	indisponibilité provisoire      16 mars 02 mars
<b>Mercredi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 30	Anglais 2 Espagnol C Bridge	
<b>Jeudi</b>	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  25 mars
<b>Vendredi</b>	09 h 00 10 h 00 11 h 15 14 h 00 14 h 00 15 h 30 17 h 00	Informatique Bureautique Anglais 3 Piscine "nage libre" ----- Espagnol D Yoga 1 <sup>ère</sup> séance Yoga 2 <sup>ème</sup> séance Chorale	05 mars au 09 avril 2004
<b>Samedi</b>	09 h 00	Piscine	

<b>Mercredi 03 mars</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Comité d'animation</b>
<b>Mardi 23 mars</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Mise sous enveloppes</b>

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

**24 mars**

**REPAS**

**restaurant ESKUALDUNA à ARBONNE** à 13 heures  
(reconnaisable, à 0,5 km avant l'entrée d'ARBONNE, sens BIARRITZ → ARBONNE)

**M E N U**

*Assiette gourmande*

*Poularde à la crème*

*Riz pilaf*

*Salade*

*Fromage du pays Confiture de cerises*

*Salade de fruits*

*Café - Vins (Rouge et Rosé)*

**Prix : 20 Euros**

**Inscription à envoyer avant le 13 mars à :** Roland LANGRY  
Plaza Beherea  
64210 ARBONNE  
Tel : 05-59-41-33-97

**Bulletin d'inscription**

**Repas Assemblée Générale du 24 mars à ARBONNE**

adressé à Roland LANGRY

Plaza Beherea 64210 ARBONNE

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

Ci-joint chèque de **20 €** x ... = ..... € à l'ordre de : **Restaurant ESKUALDUNA**

<b>Lundi 01 / 03 09 h 15 Randonnée</b>	<b>Le HOCHA HANDI</b>
proposée par : P. Sabalo (05 59 44 93 73) et M. Raymond.	
Durée : 5H, Dénivelé 480 m, Niveau Moyen.	
Départ du fronton d'IHOLDY, montée par OTHEGIKO BORDA et LAPARZALE jusqu'à HOCHA HANDI	
Retour par le Col de ISTILCHARRETA à SUHESCUN et HIRU HAITZETA, crête entre IRISSARY et IHOLDY, AZEROLA et le château d'OLCE	
<b>Rendez-vous à 9h15 : fronton d'IHOLDY</b>	

<b>Jeudi 04 / 03 14h00 Promenade</b>	<b>Dans les Collines d'ORIST</b>
Durée 3 h	
Proposée par F. LE BAIL (05-59-74-75-92) et A. DENIS	
Circuit en boucle sur rive gauche de l'Adour	
<b>Rendez-vous à 14 H : sur le parking à côté de l'église d'ORIST ..(au sud de DAX)</b>	

<b>Lundi 08 / 03 09h30 Randonnée</b>	<b>Le BAÏGURA</b>
Proposée par : B. Bonnet (05.59.37.62.92) P. Jaury (05.59.37.04.74)	
Durée 5 h 30, Dénivelé 600 m., Niveau Moyen	
Départ de HELETTE par le sentier "découverte", puis ERREGUELU et Mt. BAÏGURA (897 m)	
Retour par le flanc sud de BEHORSARO et SOYLANDOTCHIPI	
<b>Rendez-vous à 09h30 : Place du village à HELETTE</b>	

<b>Jeudi 11 / 03 14H15 Promenade</b>	<b>Autour du village d'ASCAIN</b>
Proposée par J. PAMBRUN (05-59-26-31-59)	
Durée : 2 h Promenade sans difficulté particulière.	
<b>Rendez-vous à 14H15 : Parking près de l'école d'ASCAIN, non loin du port</b>	

<b>Lundi 15 / 03 09 h 15 Randonnée</b>	<b>La petite RHUNE</b>
Proposée par : A. Brives (05-59-23-30-28)	
Durée 5 h , Dénivelé 550 m., Niveau Moyen	
Départ du Gîte d'étape du GR 10 au quartier TRABENIA (route d' OLHETTE)	
Montée au col de DESKARGAHANDIA et sentier vers ZUBIZIA et la petite RHUNE.	
Retour par le Col des TROIS FONTAINES en passant éventuellement par MIRAMAR.	
<b>Rendez-vous à 9 h 15 : ASCAIN au parking derrière l'église ou 9h30 à TRABENIA</b>	

au verso de cet espace : bulletin réponse pour le repas (facultatif)

<b>Jeudi 18 / 03</b>	<b>10H</b>	<b>Sortie Circuit Vélo</b>	<b>SOUSTONS</b>
Proposée par R.BATAILLER (05-59-52-31-52) et G.THOMAS (05-59-23-18-02)			
49 km sur pistes cyclables. Pique-nique au lac de Léon.			
<b>Rendez-vous à 10h : SOUSTONS au camping municipal AIRIAL , route de Vieux Boucau.</b>			

<b>Jeudi 18 / 03</b>	<b>14H30</b>	<b>Promenade</b>	<b>ANGLET Sud</b>
Durée : 2H environ. Proposée par P. et C. MOLLIERE (05-59-03-22-72)			
Dans la partie sud d'Anglet sur petites routes tranquilles et sentiers, aux alentours du Parc Montaury, du stade de Girouette, l'Aéroport, Cantau.			
<b>Rendez-vous à 14H30 : parking route de Mirambeau (tout près du lycée CANTAU)</b>			

<b>Lundi 22 / 03</b>	<b>09H</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Le Pic de BEHORLEGUI</b>
Proposée par : M.J. Jouvencel (05-59-63-10-04) Y. Louis (05-59-31-37-07) J. Moret (05.59.31.94.84) N. Garcia (05.59.23.03.84)			
Durée 5 h , Dénivelé 620m., Niveau Moyen			
Départ en voiture pour le Bois ERROYSTEY (732 m). Sentier dans le bois et passage aux cols d'EQUERCE et d'HARRIXARTE pour atteindre le Pic du BEHORLEGUI (1.265 m).			
Retour par le Col et les cabanes d'APANICE et le Col d'EQUERCE			
<b>Rendez-vous à 9h : SAINT JEAN le VIEUX</b>			

<b>Jeudi 25 / 03</b>	<b>14H30</b>	<b>Promenade</b>	<b>de SAINTE BARBE à SENIX et retour (plages)</b>
Proposée par A. et R. BACQUÉ (05-59-26-24-20)			
Durée : 3H à 3h30 environ de marche, quelques courtes montées			
Par sentiers et petites routes tranquilles.			
<b>Rendez-vous à 14H30 : Hôtel Résidence de la Réserve à St-Jean de Luz (Sainte Barbe)</b>			
axe N10 Bayonne → St-J-de-Luz : 1 <sup>ère</sup> route à droite à l'entrée de St J-de-Luz, <b>monter l'avenue de l'Océan</b>			

<b>Jeudi 25 / 03</b>	<b>14h30</b>	<b>Autour d'un livre</b>	<b>"Le ventre de l'Atlantique"</b>
			de Fatou DIOME éd. Anne Carrière
L'auteur raconte l'histoire d'une jeune sénégalaise "née illégitime", et dont la grand-mère refusant la tradition qui veut qu'un enfant africain soutienne toute sa famille, lui fait comprendre dès l'enfance "qu'elle ne devra toujours compter que sur elle-même".			
<b><u>pour avril :</u></b>	<b>" Un Aller Simple "</b>	de Didier VAN CAUVELAERT	
			Goncourt 94 (livre de poche n°13853)
Avec ce voyage initiatique, cette histoire d'amitié entre deux êtres qui n'auraient jamais dû se rencontrer, Didier Van Cauvelaert nous donne un roman drôle et poignant.			

<b>Vendredi 26 / 03</b>	<b>09h30</b>	<b>Randonnée +</b>	<b>Le BAÏGURA (897 m)</b>
<i>Annulation ou modification du circuit au départ de la randonnée</i>			
Proposée par : B. Bonnet (05.59.37.62.92) P. Jaury (05.59.37.04.74)			
Durée 6 h , Dénivelé 800 m., <b>Niveau Moyen +</b>			
Départ de HELETTE → cote 520 → ERREGUELU par la face nord → et BAÏGURA			
Retour par BURBILLARIA → BEHORSARO → SOYLANDOTCHIPI → HARRETCHEA			
<b>Rendez-vous à 09h30 : Place du village à HELETTE</b>			

<b>Lundi 29 / 03</b>	<b>09h15</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Les PEÑAS de ICHUSI</b>
			<i>Jumelles recommandées , au cas où . . .</i>
Proposée par : J.P. Celhay (05.59.37.70.44) P. Jaury (05.59.37.04.74)			
Durée 5 h , Dénivelé 450 m., Niveau Moyen			
Départ de BERNATENEA en direction de HARPEKO SAINDUA. Visite de la grotte, avant la grimpe en direction du Col d'ESPARZA. Vagabondage sur les Peñas de ICHUSI			
Retour par les coteaux de l'ARITZACUN.			
<b>Rendez-vous à 09h15 : Pont Noblia à BIDARRAY pour regroupement</b>			

**INFORMATIONS ET REUNIONS**

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

le Service des Installations Sportives de Bayonne met à la disposition du Club deux lignes d'eau :

- **vendredi 02 et 09 avril : 11h15 à 12h00**

- **vendredi 30 avril : 15h15 à 16h15**

Les disponibilités pour mai et juin 2004 seront communiquées ultérieurement.

A noter que la "nage libre" ne bénéficie d'aucune surveillance par un responsable du Club.

**Séjour détente à BANYULS (Pyrénées orientales) : il aura lieu du 11 au 18 septembre 2004**

**Réunion préparatoire lundi 5 avril à 14 h 30** au local du Club (salle du fond)

Prix pour la semaine en pension complète, par personne :

415,80 € (chambre individuelle)

277,20 € (chambre double)

231,00 € (chambre triple)

Nous rappelons qu'il s'agit d'un séjour en **toute liberté**

Tous les participants éventuels sont priés d'assister (ou de se faire représenter) à cette réunion.

N'oubliez pas vos carnets de chèques !

Autres renseignements : Mme Françoise BLONDIA tél. : 05.59.23.64.31

**Avis aux choristes**

Andrée étant indisponible pour le moment pour des raisons familiales, **la chorale se met en sourdine**, et reprendra ses répétitions après les vacances de printemps, sauf avis contraire.

**Jeudi 03 juin : Visite de l'aciérie de l'Atlantique .**

Préannonce de visite d'un important site industriel de proximité.

De plus amples informations et un bulletin d'inscription seront insérés au prochain bulletin ( mai 2004).

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
<b>Lundi</b>	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée ----- Pyramide Scrabble	voir consignes détaillées
<b>Mardi</b>	10 h 00 <del>10 h 15</del> 14 h 00 14 h 15 14 h 30 16 h 00 16 h 15 17 h 15	Espagnol A <del>Anglais 1 -----</del> Tertulia Qi-Gong Tarot Gymnastique douce Conversation anglaise ----- Sauts Basques – Peïo Jaury -----	indisponibilité provisoire     27 avril 6 avril
<b>Mercredi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 30	Anglais 2 Espagnol C Bridge	
<b>Jeudi</b>	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  29 avril
<b>Vendredi</b>	09 h 00 10 h 00 11 h 15 14 h 00 14 h 00 15 h 15 15 h 30 17 h 00	Informatique Bureautique Anglais 3 Piscine "nage libre" ----- Espagnol D Yoga 1 <sup>ère</sup> séance Piscine "nage libre" ----- Yoga 2 <sup>ème</sup> séance Chorale	02 et 09 avril    30 avril
<b>Samedi</b>	09 h 00	Piscine	

<b>Mercredi 07 avril</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Comité d'animation</b>
<b>Mercredi 21 avril</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Mise sous enveloppes</b>

**Jeudi 01/04 14h30 Promenade****LARRESSORE**

Durée : environ 2h30

Proposée par Claude et Paulette MOLLIERE (05.59.03.22.72)

A l'ouest de LARRESSORE sur petites routes (goudronnées) vallonnées, présentant de beaux points de vue sur les montagnes environnantes.

**Rendez-vous à 14h30 : sur la place du fronton de LARRESSORE****Lundi 05/04 09h00 Randonnée****Le MOULIN de L'ENFER (poisson d'avril)**

Durée 5h, Dénivelé 600 m en cumulé, Niveau Moyen.

proposée par : F. Bourreau (05.59.41.96.39) J.L. Darbus (05.59.54.09.58) R. Larcher (05.59.54.49.68)

Cheminement sans difficultés, en sous-bois, le long d'un ruisseau.

Variations nombreuses de petits dénivelés jusqu'à une Venta-Pisciculture près de MOULIN de L'ENFER.

Casse-croûte individuel ou bien repas chaud à ETXEBERTZEKO BORDA

( 2 truites + jambon + pain + ¼ vin = 8,50 € )

Les repas seront dénombrés et réservés sur le parking au moment du regroupement.

**Rendez-vous : à 9h00 Parking entrée Sud ETXALAR (près du pont)**

Possibilité de rejoindre le groupe par la route : DANCHARIA-Col d'OTXONDO, au parking du Col descendre à droite par la route goudronnée. Se faire connaître pour la réservation du repas.

**Jeudi 08/04 14H30 Promenade****Autour de BARDOS**

Durée : environ 1h45

Proposée par J.Delpy (05.59.31.70.00) et O.Goyenette (05.59.44.01.06)

Sur petites routes tranquilles (2 côtes un peu raides)

**Rendez-vous à 14h30 : Parking devant la mairie de Bardos.****Vendredi 09/04 09h30 Randonnée +****Le MONHOA (1.021 m)**

Durée 6h, Dénivelé 900 m, Niveau Moyen +

Proposée par : B. Bonnet (05.59.37.62.92) P. Jaury (05.59.37.04.74)

Départ d'ANHAUX par ETCHARTEA et HARRIBELTZ

Retour par le flanc Ouest d'ARTZAINHARRIA et LISTURBORDA

**Rendez-vous à 9h30 : Place de l'Eglise à ANHAUX (Ouest du fronton)****Lundi 26/04 09h15 Randonnée****BUZTANZELAY-HARRIETA**

Durée 5h30, Dénivelé 400 m, Niveau Moyen

Proposée par : Y. Rustique (05.59.37.12.66)

Départ du Col d'IZPEGUY vers les Cols d'AINZIAGA et de BUZTANZELAY.

Montée au Pic et direction Nord sur la crête en direction du Col d'HARRIETA

Retour par les flancs jusqu'aux Cols d'AINZIAGA et d'IZPEGUY

**Rendez-vous à 9h15 : Col d'IZPEGUY ( ST-ETIENNE de BAÏGORRY)****Jeudi 29/04 14H15 Promenade****En longeant la BIDASSOA**

Durée : 3h environ.

Proposée par C. Irigoyen (06.83.17.62.97) et S. Beaurain (05.59.31.95.46)

Promenade sur sentier aménagé d'Hendaye à la frontière espagnole et retour. Aucune difficulté particulière.

**Rendez-vous à 14H15: parking du centre sportif d'Hendaye ville**

( en venant d'Hendaye plage, tourner à gauche avant le pont, puis suivre les flèches)

<b>Jeudi 29/04</b>	<b>14H30</b>	<b>Sortie Circuit Vélo</b>	<b>ONDRES</b>
Proposée par B. Delesque (05.59.03.32.06)			
35 km environ. Parcours facile			
Circuit plat en bordure du Boudigau : Capbreton- Soorts- Hossegor- et retour.			
<b>Rendez-vous à 14h30 à : ONDRES (Landes) Parking du stade R. DICHARRY, Route de la plage</b>			

<b>Jeudi 29/04</b>	<b>14h30</b>	<b>Autour d'un livre</b>	<b>" Un Aller Simple "</b>
			de Didier VAN CAUVELAERT
Avec ce voyage initiatique, cette histoire d'amitié entre deux êtres qui n'auraient jamais dû se rencontrer, Didier VAN CAUVELAERT nous donne un roman drôle et poignant.			
<b>Pour le mois de mai :</b> "SAINT GERMAIN ou La NEGOCIATION" de Francis WALDER (Folio n° 2357)			
L'auteur nous offre un "portrait du négociateur" ; Il montre ses finesses, ses roueries, ses astuces.			
Sous la prudence des personnages et la sobriété du récit, on entrevoit des passions immenses et féroces.			

## INFORMATIONS ET REUNIONS

### Petit retour sur l'assemblée Générale du 24 mars :

Une panne de micro (il marchait pourtant la veille !) a bien perturbé la 1<sup>ère</sup> partie de notre réunion ; la partie conviviale, par contre, fut fort réussie. Un grand merci à tous ceux qui ont eu la gentillesse de se taire, et de faire des efforts désespérés pour essayer d'entendre quelque chose. Exceptionnellement, ceux qui n'ont vraiment rien entendu pourront lire le texte intégral des propos tenus par la présidente et la trésorière.

### Séjour détente à BANYULS du 11 au 18 septembre 2004

#### **Quelques places restent disponibles !**

Téléphoner **avant le 30 avril** à Mme Françoise BLONDIA tél. : 05.59.23.64.31

Prix pour la semaine en pension complète, par personne :

415,80 € (chambre individuelle)

277,20 € (chambre double)

### Prévention M.A.I.F.

L'Assemblée Générale aura lieu le **mardi 4 mai à 18h00** dans les locaux de la M.G.E.N.  
Vous y serez tous les bienvenus.

### Voyage-découverte du QUERCY (du 4 au 11 octobre)

Réunion le **mercredi 12 mai à 10h00** au Lycée Paul Bert, à Bayonne.

Présence et chéquier indispensables. Pour ceux qui le désirent, la réunion sera suivie d'un repas au GRETA, pour vous y inscrire, téléphonez à Claude BELVEZE : 05.59.59.78.45.

### Visite de l'aciérie de l'Atlantique jeudi 03 juin à 15 h :

Pour cette visite, il faut **s'inscrire avant le 13 mai**. Vous trouverez les informations pratiques, y compris itinéraires, dans la fiche descriptive avec bulletin d'inscription (en annexe).

### Randonnées en VAL D'ARAN (du 20 au 26 juin) :

Réunion préparatoire le **mardi 18 mai à 10h00**.

Présence et chéquier indispensables ; il sera encore possible de s'inscrire ce jour-là.

### Randonnées en HAUT-ADOUR ( du 12 au 18 septembre) :

Réunion préparatoire le **mardi 1<sup>er</sup> juin à 10h00**.

Présence et chéquier indispensables ; il sera encore possible de s'inscrire ce jour-là.

### Piscine : "nage libre" du 7 mai au 25 juin (en supplément au samedi)

le Service des Installations Sportives de Bayonne met à la disposition du Club deux lignes d'eau :  
- le vendredi, de 15h15 à 16h15

A noter que la "nage libre" ne bénéficie d'aucune surveillance par un responsable du Club.

### Informatique jusqu'aux congés d'été

L'activité reprendra début juin pour un mois, avec le programme " Informatique@thérapie "

Sont concernés : les utilisateurs confrontés à des dysfonctionnements, et/ou désireux d'approfondir leurs connaissances en WINDOWS, WORD, EXCEL, Navigation Internet, Messagerie, Sécurité et Sauvegardes, Organisation des données ...

En cas de succès, ce programme sera proposé en complément aux cycles "Initiation" et "Bureautique"

Inscriptions jusqu'à fin mai : Claude Naranjo Tél. 05.59.42.00.56 ou [c.naranjo@tele2.fr](mailto:c.naranjo@tele2.fr)

### Cours d'Anglais 2004 / 2005

Comme vous l'avez remarqué, il n'y a eu aucune initiation à la langue anglaise en 2003 / 2004.

Pour 2004 / 2005, nous renouvelons notre appel : appel à toutes les bonnes volontés -d'autant plus justifié que la demande est forte-.

Contactez Monique LENDRES : tél. : 05.59.23.33.36

### Thalassothérapie : deux nouveautés

- des cours le Dimanche
- week-end Privilège

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

- Mady Guimont : Tél : 05.59.23.35.20
- Irène Lapeyre : Tél : 05.59.55.04.75

### Randonnée Urepel / Burgete / Urepel sur deux jours 14 et 15 juin 2004 :

Une randonnée sur deux jours (sans difficulté particulière) est proposée à tous les randonneurs par  
B. BONNET (05.59.37.62.92) et P. JAURY (05.59.37.04.74).

### Les réservations pour l'hôtel nécessitent de vous inscrire début mai

**Lundi 14 juin :** Durée 6 heures, dénivelé 850 m  
Urepel / Beordegui / Sorolepo / Xaspero / Mendiandi / Mendixuri et Burgete.

**Étape à l'hôtel** de BURGETE . Chambre à deux lits.  
(dîner, coucher, petit-déjeuner, pique-nique = 45 €)

**Mardi 15 juin :** Durée 6 heures, dénivelé 350 m  
Burgete / Trona / Lindus / Urtarai / Bihurrietabuztanenea / Urepel

**Rendez-vous :** le 14/06/2004 à 9h30 à l'Auberge LAFITTE à UREPEL

**Inscriptions :** auprès de : MC. BONNET / " Kamaintza" / 64640 HELETTE  
avec un **versement de 10 euros. Solde en espèces à l'hôtel**  
( bulletin d'inscription non fourni, à rédiger soi-même )

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
<b>Lundi</b>	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée ----- Pyramide Scrabble	voir consignes détaillées
<b>Mardi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 15 14 h 30 16 h 00 16 h 15 17 h 15	Espagnol A Tertulia Qi-Gong Tarot Gymnastique douce Conversation anglaise ----- Sauts Basques – Peïo Jaury -----	18 mai 18 mai
<b>Mercredi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 30	Anglais 2 Espagnol C Bridge	
<b>Jeudi</b>	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 27 mai
<b>Vendredi</b>	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 15 15 h 30 17 h 00	Informatique Bureautique Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 <sup>ère</sup> séance Piscine "nage libre" ----- Yoga 2 <sup>ème</sup> séance Chorale -----	07 mai au 25 juin reprise à confirmer
<b>Samedi</b>	09 h 00	Piscine -----	hors congés scolaires

<b>Mercredi 05 mai</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Comité d'animation</b>
<b>Vendredi 21 mai</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Mise sous enveloppes</b>

<b>Lundi 03 / 05</b>	<b>09 h 00</b>	<b>Randonnée</b>	<b>La vallée supérieure du LAURHIBAR</b>
Durée 5 h 30, Dénivelé 250 m., Niveau Moyen			
Proposée par : P. Salla (05-59-63-29-92) R. Talou (05.59.31.61.12) P. Pyard (05.59.64.68.92)			
Départ dans le défilé de l'ILHONATZE, depuis OTHACHARRE jusqu'à ILHONATZEKO BORDA. Sentier en surplomb du défilé, demandant dans sa première partie un bon sens de l'équilibre et une attention soutenue.			
<b>Rendez-vous à 9 h 00 : parking du Fronton à MENDIVE, pour regroupement à 5 par voiture.</b>			

<b>Jeudi 06 / 05</b>	<b>09h30</b>	<b>Randonnée allégée</b>	<b>LARRESSORE</b>
Proposée par : J. et G. Cartillon (05.59.64.68.69)			
4 h de marche. Dénivelé 155m. <b>Prévoir repas de midi.</b>			
<b>Rendez-vous à 09h30 : fronton de LARRESSORE</b>			

<b>Lundi 10 / 05</b>	<b>09 h 00</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Le MENDIZAHAR (1.323m)</b>
Durée 5 h environ, Dénivelé 335 m., Niveau Moyen			
Proposée par : J.B. et Y. Etchechoury (05.59.93.15.65)			
Départ du Col d'ORGANBIDE, borne frontière 211 (988m) en direction du H.R.P. dans les FUENTE de LOÏGORRI. Suivre le niveau 1.100 m, puis montée au MENDIZAHAR. Au retour, passage à HARPEA, borne 218.			
<b>Rendez-vous à 9 h 00 : Rempart de ST-JEAN PIED DE PORT</b>			

<b>Jeudi 13 / 05</b>	<b>14h30</b>	<b>Promenade</b>	<b>Les Barthes de l'ADOUR</b>
Proposée par F. LE BAIL ( 05.59.74.75.92) et A. DENIS (05.59.64.79.84)			
Durée : 2h30 +1/2h pour l'Observatoire s'il y a lieu ( prévoir des jumelles)			
Marche sur chemin empierré et route goudronnée. Pas de difficulté , une légère côte en fin de parcours.			
<b>Rendez-vous à 14h30 : parking FERME D' ARREMONT</b> (à partir de Bayonne→RN117 ; à St Martin de Seignanx quartier neuf , tourner à droite au feu , suivre la direction Ferme d'Arremont			
Après 1 km , tourner à gauche vers la ferme. Parking prévu à la ferme près du « Jardin des sens ».			

<b>Jeudi 13 / 05</b>	<b>14h00</b>	<b>Sortie Vélo</b>	<b>LAHONCE</b>
Proposée par L. Lamourelle (05.59.31.54.49) et P. Goyenetche (05.59.59.07.28)			
Parcours traditionnellement immuable et extra-plat de 45km			
On suit l'Adour, puis les Gaves réunis jusqu'au pont de chemin de fer de SAMES, retour par l'intérieur pour se retrouver à GUICHE -PORT. On suit alors la BIDOUZE jusqu'à son confluent, pour revenir à LAHONCE par l'itinéraire aller.			
<b>Rendez-vous à 14h00 : devant le café du Port de LAHONCE</b>			

<b>Lundi 17 / 05</b>	<b>09 h 15</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Le HOCHA HANDI</b>
proposée par : P. Sabalo (05.59.44.93.73) et M. Raymond.			
Durée : 5H, Dénivelé 480 m, Niveau Moyen.			
Départ du fronton d'IHOLDY, montée par OTHEGIKO BORDA et LAPARZALE jusqu'à HOCHA HANDI			
Retour à SUHESCUN par le Col d' ISTILCHARRETA et HIRU HAITZETA, crête entre IRISSARY et IHOLDY, AZEROLA et le château d'OLCE			
<b>Rendez-vous à 9h15 : fronton d'IHOLDY</b>			

<b>Vendredi 21 / 05</b>	<b>09 h 15</b>	<b>Randonnée +</b>	<b>L' ADARZA</b>
Proposée par : B. Bonnet (05.59.37.62.92) P. Jaury (05.59.37.04.74)			
Durée : 6 h 30, Dénivelé 750 m, Niveau Moyen +			
Départ de LEGARREA – cote 620 – Col d'AHARZA – MUNOGAIN – URDI AKOHARRIA – ARROLAKOHARRIA – et ADARZA			
Retour par le flanc Ouest – URDI AKO – LEIZARDE – GR 10 et SALLABERRI.			
<u>Observation</u> : Annulation ou modification du circuit au départ de la randonnée, selon météo			
<b>Rendez-vous à 9h15 : fronton de BAÏGORRY</b> pour regroupement			

<b>Lundi 24 / 05</b>	<b>09 h</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Le littoral Basque Espagnol</b>
proposée par : H. Espoey (05.59.52.04.45) D. Erdocio (05.59.45.31.61) J. François (05.59.64.01.62)			
Durée : 4 à 5 h, Dénivelé 600 m en cumulé, Niveau Moyen.			
Circuit aller et retour en bordure de mer avec vallonnements et dénivelés sur sentiers à moins de 60 m d'altitude			
<u>Observations</u> : prévoir triangles de signalisation et gilet "fluo" (réglementation 2004)			
<b>Rendez-vous à 9h : Cap FIGUIER à FONTARRABIE</b>			

<b>Jeudi 27/05</b>	<b>10h00</b>	<b>Sortie Vélo</b>	<b>Les BORDS de la NIVE de l'Aviron Bayonnais au Bas-Cambo</b>
Proposée par : J. et G. Cartillon (05.59.64.68.69)			
<b>46 km. Prévoir repas de midi.</b>			
Circuit : Aviron Bayonnais - Chemin de halage - Coq de la Nive - Passerelle de Villefranque – – Ustaritz - – Halsou – – Bas - Cambo – – Halsou - – Jatxou (Repas sur les gradins du Fronton)			
Sokorrondo - – Ustaritz - Chemin de halage - Garage Aviron-Bayonnais			
<b>Rendez-vous à 10h00 : Parking de l'Aviron Bayonnais</b>			

<b>Jeudi 27 / 05</b>	<b>14h30</b>	<b>Promenade</b>	<b>En longeant la BIDASSOA (suite)</b>
Proposée par C.Irigoyen (06.83.17.62.97) et S. Beaurain ( 05.59.31.95.46) avec l'aide de M. Faget			
Durée : 3h environ.			
Cette promenade fera suite à celle du mois d'avril pour vous faire découvrir le côté espagnol			
<b>Rendez-vous à 14h30 : parking des ventas à l'extrémité espagnole du pont Saint Jacques</b>			

<b>Jeudi 27/05</b>	<b>14h30</b>	<b>Autour d'un livre</b>	<b>" SAINT GERMAIN ou La NEGOCIATION "</b> de Francis WALDER (Folio n° 2357)
L'auteur nous offre un "portrait du négociateur" ; Il montre ses finesses, ses roueries, ses astuces.			
Sous la prudence des personnages et la sobriété du récit, on entrevoit des passions immenses et féroces.			
<b>Pour le mois de juin :</b> " LA JEUNE FILLE A LA PERLE " de Tracy CHEVALIER (Folio n° 3648)			
La jeune et ravissante GRIET est engagée comme servante dans la maison du peintre Vermeer ...			
Un roman envoûtant sur la corruption de l'innocence, l'histoire d'un cœur simple sacrifié au bûcher du génie.			

Jeudi 03 juin 2004 à 15 h

Visite de l'ACIERIE de l'ATLANTIQUE (ADA) à BOUCAU (64)

\*\*\*\*\*

ADA produit de l'acier à partir de ferraille à l'aide d'un four de fusion électrique.

La production annuelle est de l'ordre de 800 000 T

Dispositions générales :

- La durée de la visite est d'environ 1h30.
- Les groupes sont limités à 30 personnes.
- S'il y a davantage de candidats, une autre visite sera organisée un autre jour à 15 h
- Vêtements pouvant supporter la poussière . . .  
Pour les dames : pantalon et souliers plats
- Se munir de la carte d'identité.

Itinéraires

I) Depuis les LANDES : en raison des travaux faits à TARNOS sur la RD-85, l'itinéraire recommandé est :

- Par l'autoroute A63 : sortie n° 7 TARNOS- BOUCAU
- Par la RN-10 : sortie TARNOS - PLAGES
- Continuer tout droit direction TARNOS ZONE INDUSTRIELLE
- Après le deuxième rond-point continuer tout droit « ZONE PORTUAIRE »
- Au rond point suivant prendre la première sortie sur la droite
- Vous arriverez à un feu, continuer tout droit.
- Au prochain rond point vous verrez l'entrée de l'Aciérie de l'Atlantique sur votre droite

II) Depuis la Gare de BAYONNE

Prendre la direction du PORT par la D-309 (direction Zone SAINT-BERNARD).  
Longer le fleuve pendant 5 km jusqu'à l'Aciérie

En cas de besoin vous pouvez appeler ADA au 05.59.64.41.00

Adresser le bulletin d'inscription **avant le 13 mai**

*en joignant une enveloppe timbrée à votre adresse à :*

Jean DANTIER / " Le Cantou " / Route de Saint Pée / 64210 ARBONNE  
Tél : 05.59.41.94.48

✂ .....

**Bulletin d'inscription**      Visite de l'ACIERIE De L'ATLANTIQUE à BOUCAU

adressé à Jean DANTIER / "Le Cantou" / Route de Saint-Pée / 64210 ARBONNE

Nom ..... Prénom .....

N° de téléphone .....

Nombre de personnes .....

Ici se trouve le compte rendu d'assemblée générale

Juin-juillet 2004 \*\*\*\*\*

~~~~~  
~  
~  
**INFORMATIONS ET REUNIONS**  
~  
~  
~~~~~

**Mercredi 2 juin à 15 heures : Assemblée Départementale de la MGEN**

Le Président J.P. MAITIA nous a tous invités, lors de l'A.G. du Club du 24 mars, à participer activement à cette Assemblée Départementale pour faire des suggestions de nature à aider la MGEN dans sa réflexion globale pour le futur -sachant qu'il y a en projet une Réforme de la Sécurité Sociale-.

**Mercredi 2 juin et mercredi 9 juin : pas d'activités ces jours là au local du Club !**

Les salles de réunion sont réservées pour les besoins de la MGEN : Assemblée Départementale le 02/06 et dépouillement de vote le 09/06.

**Informatic@thérapie en juin** complément à la circulaire de mai :

Jour / Heure / Lieu : le vendredi de 9 h à 11h, au local du Club à la MGEN

Inscriptions jusqu'à fin mai : Claude Naranjo Tél. 05.59.42.00.56 ou c.naranjo@tele2.fr

**Chorale**

Les répétitions ne reprendront pas en cette fin de saison.

Afin de décider d'un redémarrage en octobre, veuillez faire savoir si vous comptez vous investir régulièrement dans cette activité en envoyant un petit mot **avant fin juin** à :

Claude IRIGOYEN / Résidence Callebaste - Corail / 42 Rue de masure / 64100 BAYONNE

Nous ne pouvons essayer de recruter un chef de chœur que si nous sommes sûrs d'être assez nombreux pour chanter.

**Lundi 28 juin Repas des randonneurs**

Ouvert à tous (randonneurs ou pas). Voir fiche d'inscription jointe.

**Calendrier des Activités du Club pour 2005**

Voir la fiche descriptive "Calendrier 2005" pour faire des propositions de voyages, séjours de ski, de montagne, de détente ... qui demandent une préparation et une réservation longtemps à l'avance.

**Bulletins à renvoyer pour "Calendrier Activités 2005" et "Repas des Randonneurs"**

La disposition des bulletins, l'un en bas de page (recto) et l'autre en haut de page (verso) est calculée pour découper les parties à renvoyer, en ne sacrifiant (éventuellement) que des informations faciles à mémoriser.

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
<b>Lundi</b>	----- 14 h 30 14 h 30	Randonnée ----- Pyramide Scrabble	voir consignes détaillées
<b>Mardi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 15 14 h 30 16 h 00 16 h 15 17 h 15	Espagnol A Tertulia Qi-Gong Tarot Gymnastique douce Conversation anglaise ----- Sauts Basques – Peïo Jaury -----	Pas en juin 1 <sup>er</sup> juin
<b>Mercredi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 30	Anglais 2 Espagnol C Bridge	
<b>Jeudi</b>	----- ----- ----- 09 h 45 14 h 15 14 h 30 14 h 30	Randonnée allégée ----- Promenade ----- Circuits vélo ----- Espagnol B Cours de Bridge Autour d'un livre ----- Aquarelle	voir consignes détaillées voir consignes détaillées voir consignes détaillées  24 juin
<b>Vendredi</b>	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 15 15 h 30 17 h 00	Informatique Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 <sup>ère</sup> séance Piscine "nage libre" Yoga 2 <sup>ème</sup> séance Chorale -----	04,11, et 18 juin  04 et 11 juin pas de reprise
<b>Samedi</b>	09 h 00	Piscine -----	hors congés scolaires

<b>Mercredi 30 juin</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Comité d'animation</b>
<b>Vendredi 16 juillet</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Mise sous enveloppes</b>

**CALENDRIER des ACTIVITES du CLUB pour 2005**

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 25 AOUT 2004, 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.

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.

*partie ci-dessous à envoyer avant le 10 août 2004 à P. Pyard, 15 rue Louis Aragon, 64340 BOUCAU.*



**PROJETS ENVISAGES POUR 2005**

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 :

adressé à : P. ET M-A. JAURY / BOURG / 64220 - LECUMBERRY

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

Ci-joint chèque de 21 euros X.....= ..... euros

A l'ordre de : Restaurant PECOÏTZ

✂ ..... ✂

( partie ci-dessus à envoyer avant le mardi 15 juin 2004 )

**REPAS des RANDONNEURS (Tous niveaux)**

**LUNDI 28 juin 2004**

**Restaurant PECOÏTZ à AINCILLE à 13 heures**

**MENU**

**KIR**

**Potage légumes**

**Merlu Meunière**

**Pintade aux légumes**

**Fromage**

**Poire Belle-Hélène**

**Café - Vins (Rouge et Rosé)**

**PRIX : 21 euros (Service non compris, prévoir monnaie)**

**Inscription avant le mardi 15 juin 2004 auprès de :**

P. ET M-A. JAURY  
BOURG  
64220 – LECUMBERRY

<b>Jeudi 03/06 15h00 Visite</b>	<b>ACIERIE DE L'ATLANTIQUE (ADA)</b>
Proposée par Jean DANTIER (05.59.41.94.48)	
<b>Rendez-vous à 15h00</b> pour les personnes inscrites. (voir bulletin de mai)	

<b>Lundi 07/06 09h00 Randonnée</b>	<b>Le MONDARRAIN</b>
Durée : 5h Dénivelé : 730 m. Niveau <b>Moyen +</b>	
Proposée par A. STEINER (05.59.44.16.96) et Y. HARGUINDEGUY (05.59.55.49.44)	
Départ du PAS de ROLAND. Montée par le Col de LEGARRE en passant par la croix d'ATHARRI (340M). Descente sans difficultés mais chemins herbeux pouvant être glissants.	
<b>Rendez-vous à 09h00 : à ITXASSOU (petits parkings du hameau du LAXIA)</b>	<b>Mobile 06.10.37.07.24</b>

<b>Jeudi 10/06 14h15 Découverte – Promenade</b>	<b>Visite du Château d'ABBADIA</b>
Proposée par M. FAGET (05.59.20.78.82. H.R) et C. IRIGOYEN (06.83.17.62.97)	
Après la visite du château, ceux qui le désirent pourront découvrir les falaises d'Hendaye. Promenade sans difficulté. ( Prévoir des tennis, ou autres chaussures de marche)	
<b>La visite du château se fera par n'importe quel temps.</b>	
<b>Rendez-vous à 14H15 sur le Parking dans la cour du château. (Prévoir 4,90 € pour la visite)</b>	
Route de la corniche qui mène de Ciboure à Hendaye par la côte	

<b>Lundi 14/06 09h00 Randonnée</b>	<b>Le BEHORLEGUI</b>
Durée : 5h. Dénivelé : 620m Niveau : <b>Moyen +</b>	
Proposée par : M-J. JOUVENCEL (05.59.63.10.04) Y. LOUIS (05.59.31.37.07) F. BOUREAU (05.59.41.96.39) N. GARCIA (05.59.23.03.84) et J. MORET (05.59.31.94.84)	
Regroupement en voitures pour départ vers le bois d'ERROYSTHEY (732m). Passage aux cols d'EGUERCE et d'HARRIXARTE, pour atteindre le sommet du Pic de BEHORLEGUI par la crête. Retour par APANICE (gouffres, cabanes et col)	
<b>Rendez-vous à 09h00 : à SAINT JEAN LE VIEUX</b>	<b>Mobile 06.10.37.07.24</b>

<b>Lundi 14 et mardi 15/06 Randonnée (rappel)</b>	<b>UREPEL BURGETE et retour</b>
Durée : 6h et 6h Dénivelé : 850m et 350m Niveau : <b>Moyen + et Moyen</b>	
Proposée par P. et M. JAURY (05.59.37.04.74) et B. et M.C. BONNET (05.59.37.62.92)	
<b>Deux jours</b>	Le lundi : Urepel-Beordegui-Sorolepo-Xaspero-Mendiaundi-Mendixuri et Burgete Le mardi : Burgete-Trona- Lindus- Urtarai- Bihurrietabuztanenea-Urepel
<b>Rendez-vous : 09H 30 Auberge LAFITTE à UREPEL</b>	<b>Mobile 06.10.37.07.24</b>

<b>Jeudi 17/06 14h30 Petite Randonnée</b>	<b>SAINT PIERRE D'IRUBE</b>
Durée 2 h Proposée par O.GOYENETCHE (05.59.44.01.06) et A. STEINER( 05.59.44.16.96)	
Sentier de découverte de St Pierre d'Irube. Descente par sentier (risque de boue) puis remontée jusqu'à la table d'orientation.	
<b>Rendez-vous : 14h30 Parking du Centre commercial CHAMPION à Saint Pierre d'Irube</b>	

<b>Lundi 21/06 09h30 Randonnée</b>	<b>Le COURANT de HUCHET</b>
Durée : 5h Dénivelé : 0m50 Niveau : Moyen	
Proposée par A.PEIROLO (05.59.45.23.40) et N. VIDAL (05.58.72.11.60)	
Départ vers l'Océan par la forêt en longeant le courant vers le rivage de MOLIETS ; Passage à gué à marée basse (13h24) près de l'estuaire. Retour par la dune NORD	
<b>Observation complémentaire : Prévoir un short ou maillot de bain sous le pantalon (pour le passage du gué)</b>	
<b>Rendez-vous à 09h30 : Pont de PICHELEBE sur la D-328 à partir de MOLIETS-et-MAA Mobile 06.10.37.07.24</b>	

<b>Jeudi 24/06</b>	<b>09h30</b>	<b>Promenade</b>	<b>LE GRAND TOUR DU BAS – CAMBO</b>
Proposée par G. et J. CARTILLON (05.59.64.68.64)			
Durée : 5 h Prévoir le repas de midi			
Promenade par petits chemins goudronnés et tranquilles, histoire racontée par un autochtone.			
<b>Rendez-vous à 09h30 : Parking municipal de Cambo ( départ bus Cambo / Bayonne)</b>			

<b>Jeudi 24/06</b>	<b>14h30</b>	<b>Autour d'un livre</b>	<b>" LA JEUNE FILLE A LA PERLE "</b>
			de Tracy CHEVALIER (Folio n° 3648)
La jeune et ravissante GRIET est engagée comme servante dans la maison du peintre Vermeer ...			
Un roman envoûtant sur la corruption de l'innocence, l'histoire d'un cœur simple sacrifié au bûcher du génie.			
<b>Pour la rentrée :</b>	<b>" LE MANOIR "</b>	d'Isaac BASHEVIS SINGER (Stock)	
En 1863, les Polonais se révoltent contre la Russie, sans succès... A travers l'histoire de la famille JOCSBY, le roman dresse un tableau de la bourgeoisie juive du XIXe siècle, et plus largement d'un monde en pleine transition			

<b>Lundi 28/06</b>	<b>09h15</b>	<b>Sortie mixte des randonneurs et repas</b>	<b>LECUMBERRIKO KASKOETAN</b>
Durée : 2h15 ou 2h30 Dénivelé : 230 m ou 400 m Niveau : Moyen			
Proposée par P et M. JAURY (05.59.37.04.74) et B. et M-C. BONNET (05.59.37.62.92)			
<b>Deux circuits :</b>			
<u>lent</u> : OLHERY – GASTALEPO- BILGOSSA (370m) et retour par les bords.			
<u>soutenu</u> : OLHERY- GASTALEPO- BULUNTZA (725m). Retour par BILGOSSA et tour du SEINEGUY			
<b>Rendez-vous à 09h15 : AINCILLE pour regroupement</b>			<b>Mobile 06.10.37.07.24</b>

<b>Vendredi 02 juillet</b>	<b>09h15</b>	<b>Randonnée +</b>	<b>L'AHADI</b>
Durée : 7h Dénivelé : 1100m Niveau : <b>Moyen +</b>			
Proposée par P. et M. JAURY (05.59.37.04.74) et B. et M.C. BONNET (05.59.37.62.92)			
Départ d'UREPEL vers MANDABIDEA et SORHOGAIN HADI			
Retour par ICHTERBEGUI – PATARRAMONHO et les bords de la rivière ILILZTEGIKO.			
<b>Observations complémentaires :</b> Annulation ou modification de circuit au départ de la randonnée.			
<b>Rendez-vous à 09h15 : Place d'UREPEL</b>			<b>Mobile 06.10.37.07.24</b>

Août - septembre 2004 \*\*\*\*\*

## INFORMATIONS et REUNIONS

### CALENDRIER pour 2005 des voyages, séjours de ski, de montagne, de détente

Une **réunion** "ouverte à tous" est organisée le **Mercredi 25 août à 15h** au local du Club, **85 avenue Kennedy** à Biarritz, pour mettre au point le **calendrier** des propositions et projets pour **2005**.

### FONT-ROMEUE Séjour de Ski (fond et piste) et de Raquettes : 29 janvier au 5 février 2005

Bulletin d'**inscription** à renvoyer **avant le 30 août** à : **P. PYARD** - 15 rue Louis Aragon - 64340 Boucau.

Comme chaque année, compte tenu des contraintes dues à l'organisation du Centre J.Moulin, c'est en avance sur la programmation des séjours que nous devons prendre les inscriptions.

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 décidé.

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...*)

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

- lors de la **réunion** du **Mercredi 13 octobre 2004 à 10h**
- après versement d'un chèque d'arrhes de 80 €

### TOULOUSE - CITE de L'ESPACE 2 jours jeudi 14 et vendredi 15 octobre 2004

Bulletin d'**inscription** à renvoyer **avant le 10 septembre** à : **Aurore DENIS** - 2 rue de Matignon - 64340 Boucau  
accompagné d'un **chèque de 35 €** à l'ordre de **"HIRUAK BAT"**

Au programme :

**Jour 1** **Départ** de Biarritz en car à **7h30**

**Visite découverte de la Cité de l'espace** avec guides (1 pour 25 visiteurs)  
*Parc, Fusée Ariane V, Station Mir, Terr@dome, Planétarium, Expositions.*

**formules repas de midi :** ► restaurant Orion: 19 € ► plateau-repas : 7 € ► panier-repas : 5,5 €  
► (on peut également apporter son pique-nique et disposer du local couvert)

**Nuit** dans un hôtel du centre ville, en chambre double ou chambre individuelle

**Jour 2** - matin : **visite guidée du centre ville, à pied**

- repas de midi pris en commun au restaurant
- après-midi **Aérospatiale** : tour du site en car avec guide ; film de présentation du groupe ; chaînes de montage des gros porteurs ; entrée dans le Concorde.

**Retour** à Biarritz **vers 20 h.**

Le **coût** sera de **100 à 120 €** (suivant le repas choisi et l'effectif réel), sur la base de 50 participants.

Pour tout autre renseignement, téléphoner à : Aurore Denis 05.59.64.79.84 ou Alice Steiner 05.59.44.16.96

## FLANERIE BASTIDIENNE dans le BAS - ARMAGNAC Jeudi 7 octobre 2004

Bulletin d'inscription à renvoyer **pour le 11 septembre dernier délai** à :

**Françoise DUTEMPLE** - 19 bis Allée des Arbousiers - 40390 SAINT ANDRE de SEIGNANX

En joignant : **1 chèque de 17 € par personne à l'ordre de "ECOMUSEE de L'ARMAGNAC"**  
et **1 enveloppe timbrée à votre adresse** pour la confirmation.

**Départ : 8H Biarritz** (parking habituel du Lac Marion près MGEN)

avec le « Pullman Basque » (anciennement Transports Doyhenard)

**Retour : 20H** environ.

**Programme :** 10H30 **OGNOAS** XIIIe siècle ( visite 1H ) Dégustation

Puis : **Ecomusée de l'Armagnac. Château Garreau** ► Entrée : 2 €

Avec son bois national de culture de cèpes.(Diapos)

Visite du vignoble, du Parc Ornithologique.

<b>Repas</b>	{ Floc
	{ Salade composée
<b>15 €</b>	{ Magret
	{ Haricots verts, Frites, Cèpes
	{ Tourte à l'armagnac
	{ Café- Armagnac
	{ Vin de la Jeunesse !!? (compris)

15H30 Visite de **la Bastide d'Armagnac** . XIIIe

17H Les **Bastides de Saint Justin**

Puis **Chapelle du XIe** ( Notre dame des Cyclistes si on a le temps)

Retour Biarritz

Il faudra **prévoir 14 € par personne** (en espèces) à **payer dans le car.**

Ce prix s'entend si 50 personnes s'inscrivent.(Il sera révisé si les participants sont moins nombreux).

\*\*\*\* Apporter jumelles et sac isotherme (si vous voulez acheter des cèpes) \*\*\*\*

## YOGA

Comme pendant l'année scolaire qui vient de s'écouler, Baï-sa ARTOLA et Louis MOULIA vous proposent une séance de Yoga, **le vendredi, à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2004** :

soit de 14h00 à 15h15, soit de 15h30 à 16h45.

(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

vos Bulletins d'inscription **avant le 15 septembre**, et une **enveloppe affranchie à votre adresse** à :

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

Ils vous remercient de votre compréhension.

## BULLETINS D'INSCRIPTION pour Font-Romeu, Toulouse, Bas-Armagnac, Yoga :

Vous les trouverez groupés en dernière page.

## QI-GONG reprise le 21 septembre

Dans les conditions habituelles.

## **INFORMATIQUE reprise du cours INITIATION le 1<sup>er</sup> octobre** (minimum 10 participants)

Inscriptions **jusqu'au 24 septembre** : Claude NARANJO 05.59.42.00.56 ou c.naranjo@tele2.fr

Jour / Heure / Lieu : le **Vendredi de 9 h à 11h**, durée **12 semaines**, au local du Club à la MGEN.

Ce programme s'adresse :

- aux futurs acquéreurs souhaitant valider l'intérêt d'investir près de 1.000 €.
- aux récents possesseurs d'un "PC" désireux d'améliorer leur maîtrise de l'outil.
- aux participants de précédentes sessions "Initiation" qui souhaitent réviser pour "enfoncer le clou".

Il est basé sur l'apprentissage de WINDOWS, avec exemples d'utilisation de logiciels de référence pour le traitement de texte (WORD) et le calcul (EXCEL)

## **AQUARELLE places disponibles le Jeudi de 14h30 à 16h30** (Villa SION)

L'équipe en place s'applique dans une bonne ambiance. Après quelques défections, dues sans doute à un manque de motivation, quelques places sont disponibles pour la rentrée.

Ceux qui sont **intéressés** peuvent écrire à **Georges FRAYER** - 17 rue de MERIN - 64200 Biarritz.

Ce dernier aimerait récupérer les cartes de réduction pour le matériel qui étaient jointes à la lettre personnelle d'admission de l'année 2004. Merci d'avance.

## **PYRAMIDE le jeu change de plage horaire**

Désormais, nous nous retrouverons le **Mercredi à 16 h**.

Nous attendons de nouveaux joueurs. Tous ceux (et celles) qui aiment la langue française (et le jeu bien sûr) peuvent venir nous retrouver, même sans connaître les règles, une initiation est prévue.

Pour ceux qui ne connaissent pas le jeu : il s'agit de stratégies pour faire découvrir des mots de langue française tous contenus dans le dictionnaire.

## **COURS DE LANGUES reprise début octobre**

Les bénévoles qui assuraient ces cours l'an passé "reprennent du service" cette année - qu'ils en soient remerciés !

Comme vous le savez, nous recherchons toujours un ou des volontaires pour les cours d'anglais 1<sup>er</sup> niveau. Appel à toutes les bonnes volontés ...

Nous avons aussi, cela se comprend, une forte demande pour des cours de basque. L'une d'entre vous est volontaire, à condition qu'avec d'autres intervenants, elle puisse assurer un roulement.

Qui se porte volontaire ? Ce serait dommage de décevoir ceux qui ont envie d'apprendre le basque ou ceux qui ont envie d'approfondir leurs connaissances.

Merci encore aux intervenants qui assurent ces cours bénévolement et prennent largement sur leur temps.

Bon été à tous, et bonne rentrée.

## **ANGLAIS 1 reprise début octobre**

Avec Francette Benichou qui se fait une joie de reprendre ce cours **le Mardi à 10h15**.

## **CHORALE pas de nouvelles pour le moment**

Peu de confirmations. Attendons le mois d'octobre...

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
<b>Lundi</b>	----- 14 h 30	Randonnée ----- Scrabble	voir consignes détaillées accord entre participants
<b>Mardi</b>	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 Sauts Basques – Peïo Jaury	octobre octobre octobre reprise le 21/09 accord entre participants octobre octobre octobre
<b>Mercredi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 30 16 h 00	Anglais 2 Espagnol C Bridge Pyramide ----- nouvel horaire -----	octobre octobre accord entre participants accord entre participants
<b>Jeudi</b>	----- ----- ----- 09 h 45 14 h 15 14 h 30 14 h 30	Randonnée allégée ----- Promenade, Visite ----- Circuit vélo ----- Espagnol B Cours de Bridge Autour d'un livre ----- Aquarelle	voir consignes détaillées voir consignes détaillées voir consignes détaillées octobre octobre reprise le 30/09 octobre
<b>Vendredi</b>	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 <sup>ère</sup> séance Yoga 2 <sup>ème</sup> séance Chorale -----	octobre octobre octobre octobre octobre attente décision pour reprise
<b>Samedi</b>	09 h 00	Piscine hors congés scolaires	octobre

<b>Mercredi 25 août</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Comité d'animation</b>
<b>Mercredi 22 septembre</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Mise sous enveloppes</b>

**Randonneurs et autres : rappel du fonctionnement des chaînes téléphoniques**

En cas d'annulation d'une randonnée, si votre appel au "maillon suivant" n'est pas concluant (non réponse ou répondeur), évitez la rupture de chaîne en appelant directement le(s) suivant(s) sur la liste.

Si le même cas se reproduit, signalez-le à Henriette GOYENETCHE 05.59.42.42.37 qui décidera de la meilleure façon d'actualiser votre liste d'appels.

Agissez de même si, pour une raison indépendante de la bonne volonté de tous, vous n'avez pas été avisé d'une annulation (mais en aucun cas auprès de l'organisateur qui n'est responsable que durant la sortie).

<b>Jeudi 09/09</b>	<b>10h00</b>	<b>Randonnée allégée</b>	<b>Tour de l'ATXURRIA</b>
proposée par : Y. HARGUINDEGUY (05.59.56.49.44) et Ch .PERNIN (05.59.64.22.93)			
4h de marche ; Dénivelé : 400 m ; Prévoir repas de midi			
<b>Rendez-vous à 10h00 : Parking des grottes de SARE</b>			

<b>Lundi 13/09</b>	<b>09h30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Le BAÏGURA</b>
Proposée par : B. BONNET (05.59.37.62.92) P. JAURY (05.59.37.04.74)			
Durée 5 h 30, Dénivelé 650 m., Niveau Moyen			
Départ ...HELETTE / CHAPELLE ST VINCENT / sentier découverte / ERREGUELU (par la face Nord) / Mont BAÏGURA (897m)			
Retour par CURUZEKO et le flanc Nord de SOYLANOTCHIPI			
<b>Rendez-vous à 09h30 : Place du village à HELETTE</b>			

<b>Jeudi 16/09</b>	<b>14h30</b>	<b>Promenade</b>	<b>de BIARRITZ à ILBARRITZ</b>
Proposée par M et J.C HAMY (05.59.41.25.58)			
Durée : 2h 30 ; Terrain plat ; sentiers et routes tranquilles			
<b>Rendez-vous à 14h30 : 88 Rue des Mouettes à BIARRITZ</b>			
▶ Au rond-point de la Négresse, descendre sous l'autopont (avant la pharmacie). Le 88 est à 1,4 km après la pharmacie			

<b>Lundi 20/09</b>	<b>09h00</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Le MENDIVIL (617m)</b>
Proposée par : J. AMOUROUX (05.59.23.12.87) M. LENDRES (05.59.23.33.36) A. CURUTCHET (05.59.31.70.13)			
Durée 5 h , Dénivelé 530 m., Niveau Moyen			
Départ ...d'URDAX vers le Col de LOYOLA et le Col de l'URDIA			
Retour le long du RIO OLAVIEDA			
<b>Rendez-vous à 09h00 : Eglise d'URDAX (2<sup>ème</sup> route à droite après DANCHARIA)</b>			

<b>Jeudi 23/09</b>	<b>14h30</b>	<b>Sortie Vélo</b>	<b>Dans le SEIGNANX</b>
Proposée par F. LEBAIL (05.59.74.75.92) et C. CHONAVEL (05.59.64.09.92)			
Durée 2 h 30 ; Distance 35 km ; Niveau moyen . Quelques bosses et 2 raidillons pour finir			
<b>Rendez-vous à 14h30 : Parking de la Maison du MARAIS D'ORX</b>			
▶ à LABENNE, venant de Bayonne, prendre à droite à l'amorce du pont sur la voie ferrée			

<b>Jeudi 23/09</b>	<b>14h30</b>	<b>Promenade</b>	<b>Forêt communale de CAPBRETON</b>
« Le TUC des 9 églises » Proposée par J. et J. DELPY (05-59-31-70-00)			
Circuit de 7 à 8 km . Durée : 2h30. Terrain vallonné sur larges sentiers sablonneux.			
<b>Rendez-vous à 14h30 : Aire de pique-nique (celle avec tables bois) sur la D-28 :</b>			
▶ à gauche en venant de l'autoroute sortie Capbreton, ou à droite en venant de Capbreton direction Bénésse (ou A63)			

<b>Lundi 27/09</b>	<b>09h00</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Les "GORA ...GORA"</b>
Proposée par : Maritxu et Jacques 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.			
Une courte montée un peu raide. Passage par l'Alto OTANARTE (1.037m.) pour rejoindre le GORAMAKIL (1.090m.) ... et peut-être l'Alto ALCACHURRI (850m.).			
Retour par la face Nord-Ouest.			
<b>Rendez-vous à 9h00 : DANCHARIA</b> (frontière).			
Pour les "Navarrais" et "Souletains", possibilité de rejoindre le groupe au Col d'OTXONDO à 9h30 en passant par le Col d'IZPEGUY.			
▶ <b>Penser aux 2 triangles de signalisation pour les véhicules et au gilet "fluo" à l'intérieur de la voiture !</b>			

<b>Jeudi 30/09</b>	<b>09h30</b>	<b>Randonnée allégée</b>	<b>LARRESSORRE</b>
Proposée par G. et J. CARTILLON (05-59-64-68-69)			
4h de marche ; Dénivelé 155 m ; Prévoir repas de midi.			
<b>Rendez-vous à 9h30 : fronton de LARRESSORRE.</b>			

<b>Jeudi 30/09</b>	<b>14h30</b>	<b>Autour d'un livre</b>	
<b>Rappel août - septembre :</b>	<b>" LE MANOIR "</b>		d'Isaac BASHEVIS SINGER (Stock)
<b>Pour octobre :</b>	<b>" DISGRACE "</b>		de J-M COETZEE, prix Nobel 2003 (Point Seuil n°1035)
Aussi sombre que magnifique, cette œuvre a pour cadre l'Afrique du Sud d'aujourd'hui avec apartheid aboli et ordre nouveau instauré. Roman à l'écriture ciselée et qui a la force d'une tragédie classique.			

**Bulletin d'inscription****FONT-ROMEUE séjour de Ski et de Raquettes 29 janvier - 5 février 2005**

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

Nom ..... Prénom.....

2ème personne .....

Adresse .....

..... Téléphone .....

**Logement souhaité** (*barrez la mention inutile*)**CHAMBRE DOUBLE** ..... OUI..... NON

Indiquez éventuellement avec qui vous partagerez cette chambre.....

**CHAMBRE FAMILIALE** ..... OUI..... NON

(il s'agit de deux chambres doubles indépendantes avec un ensemble sanitaire commun)

Indiquez éventuellement avec qui vous partagerez ce logement .....

**CHAMBRE INDIVIDUELLE** (en faible nombre)..... OUI..... NON**si impossibilité, accepterez-vous une chambre double ?**..... OUI..... NON

✂ .....

**Bulletin d'inscription****YOGA**

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

Nom ..... Prénom.....

Adresse .....

..... Téléphone .....

*(rayer les mentions inutiles)*▶ Je préfère : la 1<sup>ère</sup> séance de 14h à 15h15, la 2<sup>ème</sup> séance de 15h30 à 16h45

▶ Je peux participer indifféremment à l'une ou l'autre de ces séances

*joindre une enveloppe affranchie à votre adresse*

✂ .....

**Bulletin d'inscription****TOULOUSE - CITE de L'ESPACE****mi-octobre 2004**

adressé à : Aurore DENIS - 2 rue de Matignon - 64 340 Boucau

Nom ..... Prénom..... Nb de personnes ..... Tel.....

Adresse .....

▶ réserve une chambre individuelle ( supplément 20 € )

▶ réserve une chambre double

▶ accepte de partager une chambre double.

▶ choisit pour le repas du **Jour 1** la formule : ▶ restaurant ▶ plateau-repas ▶ panier-repas▶ souhaite retenir le repas du soir du **Jour 1** au prix de 20 €▶ *barrer les mentions inutiles*

✂ .....

**Bulletin d'inscription****BAS – ARMAGNAC 7 octobre 2004**

adressé à Françoise DUTEMPLE - 19 bis Allée des Arbousiers - 40390 Saint André de Seignanx

Nom : ..... Prénom : .....

Nombre de personnes.....

Adresse : .....

**Ci-joint Chèque de : .....** ( 17 € par personne ) **à l'ordre de « Ecomusée de l'Armagnac ».***joindre 1 enveloppe timbrée à votre adresse pour la confirmation*

Octobre 2004 \*\*\*\*\*

## INFORMATIONS et REUNIONS

### CALENDRIER pour 2005 des VOYAGES, SEJOURS de ski, de montagne, de détente

Vous allez trouver dans cette circulaire le calendrier des séjours et voyages prévus en 2005.

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

- 1) de renvoyer le bulletin de pré-inscription **avant le 01/11/04, mais seulement à partir du 03/10/04** (pour que les délais d'acheminement de la Poste ne lèsent personne).
- 2) de ne **vous inscrire que si vous pensez vraiment pouvoir y participer.**

#### 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 sont approximatifs.

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

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

**PISCINE : reprise le samedi 2 octobre à 9 h**, à la piscine municipale Lauga de Bayonne

**ANGLAIS Débutants : Les cours auront lieu le jeudi matin à 9 h 30** au local du Club (salle du fond).

**Ils commenceront le 7 octobre**, sous la conduite d'Annie BAUD que nous remercions chaleureusement. Veuillez l'informer de votre intention de participer, par téléphone, au n° 05.59.63.46.00.

**FONT-ROMEUE Séjour de Ski (fond et piste) et de Raquettes : 29 janvier au 5 février 2005**

**Réunion le mercredi 13 octobre à 10 h** pour **inscription définitive** et affectation des logements.

Présence + chéquier indispensables → versement d'un chèque d'arrhes de 80 €

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
<b>Lundi</b>	----- 14 h 30	Randonnée ----- Scrabble	voir consignes détaillées
<b>Mardi</b>	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 ..... villa Sion ... Tarot Gymnastique douce ..... villa Sion ... Conversation anglaise ----- Sauts Basques ..... villa Sion ...	le 12 octobre
<b>Mercredi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 30 16 h 00	Anglais 2 Espagnol C Bridge Pyramide	
<b>Jeudi</b>	----- ----- ----- 09 h 30 09 h 45 14 h 15 14 h 30 14 h 30	Randonnée allégée ----- Promenade, Visite ----- Circuit vélo ----- Anglais Débutants Espagnol B Cours de Bridge Autour d'un livre ----- Aquarelle ..... villa Sion ...	voir consignes détaillées voir consignes détaillées voir consignes détaillées  le 28/10 voir consignes détaillées
<b>Vendredi</b>	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Informatique Initiation Anglais 3 Espagnol D Yoga 1 <sup>ère</sup> séance Yoga 2 <sup>ème</sup> séance	
<b>Samedi</b>	09 h 00	Piscine (hors congés E.N.)	

<b>Mercredi 06 octobre</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Comité d'animation</b>
<b>Mardi 26 octobre</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Mise sous enveloppes</b>

# Calendrier des Séjours et Voyages 2005

## COMPTE-RENDU de la réunion du 25 août 2004

Cette réunion avait pour objet de prendre connaissance des propositions et d'établir le calendrier des séjours pour l'année 2005.

Vous trouverez, ci-après, ce qui a été arrêté :

**Remarque importante :** les séjours de randonnées (ou ski) sont ouverts à tous, mais rien ne sera prévu pour occuper les non-randonneurs (ou non- skieurs), ils devront optimiser leur temps de loisirs eux mêmes.

Date	N°	Activité	Prix approximatif	Animateurs Bénévoles	Observations
11/01 au 15/01/05 --- ou --- 18/01 au 22/01/05	1	<b>URDOS :</b> SKI de fond au Somport et SKI de piste à Astun (logt. Hôtel des Voyageurs) <i>La date dépendra de la Météo</i>	½ pension : 32 € / jour single : + 8 € / jour	P.Pyard 05 59 64 68 92	Voit. particulière
29/01 au 05/02/05	2	<b>FONT-ROMEUE :</b> SKI de fond, SKI de piste et RAQUETTES <i>(voir circulaire de septembre)</i>	pension : 350 € environ	P.Pyard 05 59 64 68 92	Les inscriptions sont en cours depuis le 01/08 et seront closes le 13/10.
07/03 au 11/03/05	3	<b>ARGELES-GAZOST :</b> SKI de fond et SKI de piste (logt. Hôtel Miramont)	½ pension : 50 € / jour avec petit déjeuner continental copieux	R.Lassauque 05 59 03 79 59	Voit. particulière
13/03 au 19/03/05	4	<b>BAQUEIRA :</b> SKI de piste (logt. Hôtel Garona à Saldardù)	½ pension + forfait ski 5 jours : 310 €	R.Talou 05 59 31 61 12	Voit. particulière Garage couvert
fin avril, début mai	5	<b>BENELUX :</b> Amsterdam (3 jours), Bruges (2 jours), Bruxelles (2 jours). A Amsterdam, possibilité de choisir entre 4 musées supplémentaires ou 2 excursions (Volendam/Markem et Rotterdam/Delft/Marudam) <i>Fiche descriptive en annexe</i>	½ pension + voyage 1000 à 1100 € (selon excursions) <i>pour informations suppl téléphonez ou envoyez une enveloppe timbrée à Aurore Denis .</i>	A. Denis 05 59 64 79 84  2 rue Maignon 64340 Boucau	Voyages Larronde Biarritz/Amsterdam et retour en avion. Bruges/Bruxelles en train.
23/05 au 29/05/05	6	<b>Les CALANQUES de CASSIS :</b> randonnées de niveau PLUS. Logt. hôtel du Commerce à Cassis (à 50m du port )	½ pension  45 € / jour	J.M. Fournet  05 59 20 10 06	Voit. particulière 15 pers. maxi.
23/05 au 28/05/05	7	<b>SOULE :</b> du lundi midi au samedi matin randonnées journalières à 2 niveaux (Moyen ou Moyen+). Logt. hôtel** des Touristes à Licq	pension complète  250 €	M. Perrain et son équipe	Voit. particulière

du lundi 30/05 au mercredi 08/06/05	<b>8</b>	<b>BRETAGNE :</b> de la forêt de Brocéliande aux récifs de CORNOUAILLE... mythes et légendes de l'ARMORIQUE méridionale. 4 jours au Village Vacances VAL à Rochefort en Terre (Morbihan) 5 jours au Domaine du château du DOURDY, à Loctudy (Pays Bigouden, Finistère) <i>réunion d'inform. mercredi 13/10 à 10 h</i> <i>Lycée Louis de Foix à Bayonne</i>	pension complète  965 € (voyage compris)	C. Belvèze  05 59 59 78 45	Voyages Junqua  35 pers. maxi.
05/06 au 11/06/05	<b>9</b>	<b>GEDRE :</b> randonnées pédestres . Logt. Centre de Vacances « le Desman »	½ pension 26 € / jour	A. Brives 05 59 23 30 28	Voit. particulière
13/06 au 20/06/05	<b>10</b>	<b>VALENCE :</b> Le cercle des hispanisants propose une semaine à Valence pour la découverte de la vieille ville, de la cité du XXème siècle, l'architecture futuriste du XXIème et les environs : Cathédrale, tour du Miguelete, basilique de la Virgen de los Desemparados, Portes fortifiées et palais ( Palais dela Generalitat, la Lonja...), musées, marché moderniste et les jardins, Palais de la musique, Cité des arts et des sciences, oceanografic et hemisferic. les traditions : Tribunal des eaux, fallas au travers du musée Fallero, céramiques de Manises... Sagunto et l'amphithéâtre romain, La Albufera	½ pension :  700 € (voyage compris)	M.T. Bontemps 05 59 23 71 20  U. Costa 05 59 65 18 61  A. Steiner 05 59 44 16 96	Hiruak Bat  35 personnes maxi.
26/06 au 02/07/05	<b>11</b>	<b>CAUTERETS :</b> randonnées de niveau Moyen ou Moyen+ avec accompagnateur diplômé. Logt. tout confort : Village Vacances « les Marronniers »	Pension complète 353 € single : + 9 € /jour	Y. § A. Langlès 05 59 65 06 29	Voit. particulière
03/09 au 10/09/05 --- ou --- 10/09 au 17/09/05	<b>12</b>	<b>Ile de RE ou île d'OLERON :</b> Séjour- détente en toute liberté : découverte de l'île à pied, en voiture ou à vélo. Nombreuses pistes cyclables, possibilité de location de vélo	Pension complète : 319 € à l'île de Ré	M.F.Blondia 05 59 23 64 31	Voit. particulière
04/09 au 10/09/05	<b>13</b>	<b>LA PIERRE St MARTIN :</b> randonnées à 2 niveaux (Moyen ou Moyen plus) Logt. en studios équipés, dîner au restaurant. Petit déjeuner et pique-nique à la charge de chacun.	30 € / jour pour le logement et le dîner	J.M. Fournet 05 59 20 10 06 P. Carriquiry R. Talou	Voit. particulière
Probablemt du 05/09 au 13/09/05	<b>14</b>	<b>La SLOVENIE et la CROATIE</b> Organisation à l'étude. <i>Informations et Programme sur demande.</i> <i>Joindre une enveloppe timbrée pour réponse</i>	aux alentours de 1400 €	Yves Gabard "Mahastian" 64250 Souraïde	22 places
18/09 au 25/09/05	<b>15</b>	<b>QUEYRAS :</b> 6 randonnées pédestres (dénivelé 600 à 1000m) pour 7 nuits d'hôtel à Château-Queyras **	½ pension 45 € par jour	G. Blouvac 05 59 23 24 62	Environ 900km en voiture particulière

## Bulletin de Préinscription

## SEJOURS et VOYAGES 2005

à renvoyer à P. PYARD, 15 rue Louis Aragon, 64340 BOUCAU  
(avant le 01/11/04, mais seulement à partir du 03/10/04)

*Avis aux retardataires : après le 1<sup>er</sup> novembre soyez assez gentils pour  
contacter **directement** l'animateur concerné pour vous inscrire, merci !*

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

2<sup>ème</sup> personne .....

Adresse .....

..... Téléphone .....

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

Pour remplir ce bulletin, inscrivez le **numéro** et le **nom** de chaque activité retenue :

**Exemple :**

- 3 - Argelés-Gazost
- 4 - Baqueira
- 8 - Bretagne
- etc...

✂ .....

## Bulletin d'inscription

## BENELUX

(fin avril - début mai 2005)

**A renvoyer avant le 15/12/2004** à Mme Aurore Denis, 2 rue de Matignon 64340 Boucau  
**accompagné d'un chèque de 350 €** par personne, à l'ordre de « Voyages Larronde »  
*Joindre 2 enveloppes timbrées à votre adresse*

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tel:..... tel portable : .....

Nombre de personnes : .....

Chambre double

Chambre individuelle avec supplément 275 €

cocher la case correspondante

# Fiche descriptive BENELUX

fin avril - début mai 2005

Une semaine pour voir      **Amsterdam** (3 jours)  
   **Bruges** (2 jours)  
   **Bruxelles** (2 jours)

Transport : avion + train

Séjour en demi-pension, au centre ville.

**Jour 1** : départ de Biarritz en avion pour Amsterdam via Paris ; arrivée à la mi-journée  
Visite guidée d'**Amsterdam**, à pied, (ville + musée Rembrandt + diamanterie)  
*Dîner et hébergement : hôtel Amsterdam*

**Jour 2** : au choix  
- forfait 4 musées  
- excursions optionnelles Aalsmer (criée aux fleurs) Volendam, Marken  
*Dîner et hébergement hôtel Amsterdam*

**Jour 3 : shopping ou musées**  
Excursion optionnelle : Rotterdam + Delft + Faïencerie + Marurodam  
*Dîner et hébergement hôtel Amsterdam*

**Jour 4 : départ en train pour Bruges**  
Visite guidée de 3 h (promenade en bateau, visite brasserie et dégustation)  
*Dîner et hébergement : hôtel Bruges*

**Jour 5 : shopping et promenade libre ou**  
Visite musée en option (Memling+ Gruuthuuse)  
*Dîner et hébergement hôtel Bruges*

**Jour 6 : départ en train pour Bruxelles**  
Visite guidée de la ville, une demi-journée  
*Dîner et hébergement : hôtel Bruxelles*

**Jour 7 : shopping ou visite musées (Atomium + musée des Beaux-Arts)**  
*Dîner et hébergement hôtel Bruxelles*

**Jour 8 : départ en avion pour Biarritz via Clermont-Ferrand.**

.....  
Prix approximatif en chambre double ( séjour en demi-pension, visite guidée des différentes villes  
et assurance annulation) ..... 980 €  
Supplément chambre individuelle ..... 275 €

Options supplémentaires :  
- forfait 4 musées Amsterdam ..... 38 €  
- musées Bruges..... 16 €  
- musées Bruxelles..... 17 €

Excursions :  
- Aaismer, Volendam, Marken ..... 44 €  
- Rotterdam, Delft, faïencerie Marurodam ..... 55 €  
.....

**Observations** : - Les prix sont ceux de 2004 ; une légère augmentation (2 à 3 %) peut intervenir en 2005  
- Les problèmes de réservation étant urgents, **les réservations seront prises jusqu'au 15 décembre 2004**, avec paiement d'un acompte de 30%  
- Envoyer **2** enveloppes timbrées pour réponse et modification s'il y a lieu.  
- Le groupe ne devra pas dépasser 30 personnes.

<b>Lundi 04/10</b>	<b>09h</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Le MENDIZAHAR (1.323m)</b>
Proposée par : J.B. et Y. Etchechoury (05.59.93.15.65)			
Durée 5 h environ, Dénivelé 335 m., Niveau Moyen			
Départ du Col d'ORGANBIDE, borne frontière 212 (988m) en direction du H.R.P. en bordure des "FUENTE de L'OÏ-GORRI (1.100 m), puis montée au MENDIZAHAR.			
Au retour, passage par HARPEA, borne 218.			
<b>Rendez-vous à 9 h 00 : Remparts de ST-JEAN PIED DE PORT</b>			

<b>Jeudi 07/10</b>	<b>Sortie en car (rappel)</b>	<b>FLANERIE BASTIDIENNE DANS LE BAS-ARMAGNAC</b>
Organisée par Françoise. Dutemple . Voir bulletin de septembre		

<b>Jeudi 07/10</b>	<b>14h30</b>	<b>Promenade</b>	<b>ARBONNE</b>
Proposée par R. LANGRY ( 05.59.41.93.77)			
Itinéraire entre Arbonne et Arcangues.			
<b>Rendez-vous : 14h30 Place d'Arbonne . Parking derrière la boulangerie</b>			

<b>Lundi 11/10</b>	<b>09h</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Le LARLA (700m)</b>
Proposée par : J. et G. CARTILLON (05.59.64.68.69)			
Durée 5 h environ (dont 3 h en montée), Dénivelé 540 m., Niveau Moyen			
<b>Rendez-vous à 9 h 00 : à BIDARRAY , place du fronton</b>			

<b>Jeudi 14/10</b>	<b>9 h 00</b>	<b>Sortie mixte</b>	<b>Randonnée cycliste – Promenade</b> (suivies d'un repas)
<b>Animateurs :</b> Jacques et Maritxu de la COMBE (tél. : 05-59-64-66-66) ... et renforts divers.			
<b>Circuit Vélo :</b> Circuit facile dans la vallée et les coteaux sud du GAVE d'OLORON. Distance : quelques 30 kilomètres sans trop de raidillons ( <i>cette fois-ci, c'est vrai !</i> ).			
<b>Promenade :</b> <b>CIRCUIT PEDESTRE d'ASPREMONT.</b> Itinéraire en boucle sur chemins et sentiers, sans difficultés particulières. Durée : environ 1H.30			
<b>Repas :</b> Rendez-vous à 13 heures <b>Auberge du LAC à OEYREGAVE.</b> Menu surprise : 18 euros. Paiement sur place.			
<b>Mauvais temps :</b> Non programmé par l'Organisation. <b>Sorties et Repas annulés.</b> Pour information : De la COMBE 05-59-64-66-66 P. PYARD 05-59-64-68-92 M. AURENSAN 05-59-64-03-16			
<b>Rendez-vous :</b> <b>Jeudi 14 Octobre 2004 à 9 Heures</b> pour départ à 9 h. 30 (dernier délai) <b>Camping des Gaves à PEYREHORADE</b> (à droite après le pont sur la route de Bidache)			

✂ .....

**Bulletin d'inscription**      **Sortie mixte du 14 octobre 2004 (à renvoyer avant le 1<sup>er</sup> octobre)**

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

Nom (s) ..... Prénom (s) ..... Tél. ....

.....

.....

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

( 1 ) Circuit Vélo      ( 2 ) Promenade      ( 3 ) Repas

<b>Lundi 18/10</b>	<b>09h30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Sur les hauteurs d'OSTABAT</b>
Proposée par : B. Bonnet (05.59.37.62.92) P. Jaury (05.59.37.04.74)			
Durée 5 h , Dénivelé 600 m., Niveau Moyen			
Départ ... OSTABAT – GAINEKO – ORDOKIA – BABATCHIA – PAGARDOYA – Chapelle de SOYARZA			
Retour par HARAMBELTZ et GR 65			
<b>Rendez-vous à 9 h 30 : à OSTABAT , place de l'église</b>			

<b>Jeudi 21/10</b>	<b>14h30</b>	<b>Promenade</b>	<b>La BOUCLE de CHRISTUS</b>
Proposée par F. LE BAIL(05.59.74.75.92) et A. DENIS(05.59.64.79.84)			
À Saint Paul les Dax , étang de Christus, près des thermes de Christus			
Durée de la boucle : 2h . terrain plat, sans difficulté., tennis suffisants			
<b>Rendez-vous : 14h30 Parking devant la résidence 3e âge « Le Soleil Landais » à côté des thermes de Christus, à Saint Paul les Dax</b>			

<b>Vendredi 22/10</b>	<b>09h30</b>	<b>Randonnée +</b>	<b>Le MONHOA (1021 m)</b>
Proposée par : B. Bonnet (05.59.37.62.92) P. Jaury (05.59.37.04.74)			
Durée 6h, Dénivelé 900 m , Niveau <b>Moyen +</b>			
Départ ... ANHAUX – ETCHARTEA - HARRIBELTZ			
Retour par le flanc Ouest d'ARTZAINHARRIA et LISTURBORDA			
<i>Annulation ou modification du circuit au départ de la randonnée (selon météo)</i>			
<b>Rendez-vous à 9h30 : Place de l'Église à ANHAUX (à l'ouest du fronton)</b>			

<b>Lundi 25/10</b>	<b>09h30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>LIZARIETA</b>
proposée par : Jean-Louis Darbus (05.59.54.09.58)			
Durée 5 h , Dénivelé 600 m. cumulés, Niveau Moyen			
Le Col de LIZARIETA – Piste des Palombières – PR 15 – IGUZKI GAINA – Col de 3 bornes – Le ZENTIÑEL			
Retour par le GR 11 – Venta USATIGIETA			
<b>Rendez-vous à 9 h 30 : Venta du Col de LIZARIETA</b>			

<b>Jeudi 28/10</b>	<b>14h30</b>	<b>Autour d'un livre</b>	
<b>Rappel octobre :</b>	<b>" DISGRACE "</b>	de J-M COETZEE, prix Nobel 2003 (Point Seuil n°1035)	
<b>Pour novembre :</b>	<b>« Le pouvoir du chien »</b>	<b>de Thomas SAVAGE</b>	<b>Ed/ 10-18 N° 3616</b>
Dehors, les espaces nus à l'infini du MONTANA ; Dedans, les tensions d'un huis clos : c'est l'univers de Thomas SAVAGE, tissé de silences, de courage pionnier et de rudesse.			
Roman magnifique et implacable.			

Novembre 2004 \*\*\*\*\*

## INFORMATIONS et REUNIONS

### Congés de Toussaint du 25 octobre au 3 novembre inclus

Certains calendriers ne sont pas à jour des dernières dates de congés scolaires.

Veuillez vérifier avec le tableau des "activités à jour fixe", ou auprès des intervenants, le maintien ou non de vos activités, particulièrement les 2 et 3 novembre.

### Séjour de randonnées à CAUTERETS du 26/06 au 02/07/2005

**Réunion préparatoire le jeudi 04 novembre à 14h30.**

Présence et chéquier indispensables pour inscription définitive.

### Séjour Détente à l' ILE-de-RE : le séjour aura lieu du **03 au 10/09/05** ou du **10 au 17/09/05**

**Réunion préparatoire le jeudi 04 novembre à 16h00** au local de la MGEN (salle du fond)

*Nous rappelons qu'il s'agit d'un séjour en toute liberté.*

*À cette époque, l'île de Ré est un petit paradis pour les amoureux du vélo (nombreuses pistes cyclables)*

Prix approximatif pour un groupe de 20 personnes, la semaine en pension complète : 319 € par personne.

Les participants éventuels sont priés d'assister (ou de se faire représenter) à cette réunion.

N'oubliez pas vos carnets de chèques et une enveloppe timbrée à votre adresse !

Autres renseignements : Mme Blondia Françoise, tél. : 05 59 23 64 31.

### SECOURISME (nouvelle activité) : les séances auraient lieu le mercredi matin.

Alain LASSALLETTE (Tél.05-59-56-23-78 ou 06-87-84-21-93) a la gentillesse de bien vouloir nous recycler ou même nous initier dans ce domaine...on en parlait depuis longtemps !

Les intéressés sont invités à l'informer de leur intention de participer (par téléphone)

**1ère séance le mercredi 10 novembre à 10h** pour prise de contact et organisation de la suite.

### Chansons et Musiques : La "première" aura lieu le **vendredi 19 novembre à 15 heures.**

Roland LANGRY propose de concrétiser une attente certaine pour celles et ceux qui voudraient revivre les airs, chansons, et musiques des années 60/70 à 90, à l'occasion d'une après-midi hebdomadaire le vendredi, avec goûter à l'hôtel du Fronton à **ARBONNE** (les activités sonores n'ont pas lieu à la MGEN).

Veuillez l'informer de votre intention de participer, émettre toutes suggestions et propositions, par téléphone (répondeur si absent) au 05-59-41-93-77. Disques personnels 33 et 45 tours acceptés.



jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
<b>Lundi</b>	----- 14 h 30	Randonnée ----- Scrabble	voir consignes détaillées
<b>Mardi</b>	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 groupe n° 1 Tertulia Qi-Gong ..... villa Sion ... Tarot – Belote Gymnastique douce ..... villa Sion ... Conversation anglaise ----- Sauts Basques ..... villa Sion ...	le 16 novembre le 9 novembre
<b>Mercredi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 30 16 h 00	Anglais groupe n° 2 Espagnol C Bridge Pyramide	
<b>Jeudi</b>	----- ----- ----- 09 h 30 09 h 45 14 h 15 14 h 30 14 h 30	Randonnée allégée ----- Promenade, Visite ----- Circuit vélo ----- Anglais Débutants Espagnol B Cours de Bridge Autour d'un livre ----- Aquarelle ..... villa Sion ...	voir consignes détaillées voir consignes détaillées voir consignes détaillées  le 25/11 voir consignes détaillées
<b>Vendredi</b>	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Informatique Initiation Anglais groupe n° 3 Espagnol Débutants Yoga 1 <sup>ère</sup> séance Yoga 2 <sup>ème</sup> séance	
<b>Samedi</b>	09 h 00	Piscine (hors congés E.N.)	

<b>Mercredi 03 novembre</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Comité d'animation</b>
<b>Mercredi 24 novembre</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Mise sous enveloppes</b>

**Jeudi 04/11 09h45 Randonnée allégée Les BERGERIES LORETXIA et Grottes de SARE**

Proposée par C. IRIGOYEN (05-59-42-13-94 ou 06-83-17-62-97), C.PERNIN (05-59-64-22-93),  
et Y. HARGUINDEGUY (05-59-56-49-44)

**Inscription obligatoire par téléphone auprès de C. IRIGOYEN avant le 01/11**

Durée de marche : 2 à 3 h. Dénivelé : 200 m La sortie sera maintenue même s'il pluvine.

Début facile en visitant les grottes préhistoriques. **Prévoir 5 à 6 €** par personne (en fonction du nombre)

Ensuite, cette randonnée se propose de vous faire découvrir un lieu convivial pour un repas surprise simple pris en commun dans un restaurant randonneur très sympa. 1 h de montée environ sur chemin (prévoir bonnes chaussures).

**Prévoir environ 15 € en espèces pour le repas.**

**Rendez-vous à 9 h 45 : Parking des GROTTES DE SARE**

S'il fait très mauvais temps, annulation le matin en téléphonant avant 7 h 45 à C. IRIGOYEN

**Lundi 08/11 09h15 Randonnée + Les Crêtes d'HALTZAMENDI ( 818m)**

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

Durée 5 h30 , Dénivelé 700 m., Niveau **Moyen +**

Itinéraire classique de montée : 3 heures

Retour par AURKHILARRE, SALAKO-BORDA, HARBERGA, SOURLEPOKOBORDA

**Rendez-vous à 9h15 : à OSSES, à l'entrée du quartier GAHARDOU,**

à 5 km du parking de BIDARRAY, à côté des stands de vente de produits régionaux

**Lundi 15/11 09h30 Randonnée + ATXURIA**

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

Durée 4 h 30, Altitude maximum 758 m, Total dénivelé positif 650 m, Niveau **Moyen +**

Pas de difficultés

Grottes de Sare, Ainatarbé, Col des 3 bornes, ATXURIA, Zugarramurdi, Piste du petit cheval bleu, Grottes de Sare.

**Rendez-vous à 9h30 : Parking des Grottes de Sare**

**Jeudi 18/11 10h Randonnée allégée ARROKAGARAY**

Proposée par J. TEILLERY (05-59-64-08-84) et J. et G. CARTILLON (05-59-64-68-69)

Dénivelé : 250 m Niveau facile **Prévoir pique-nique**

Durée : 2h50 de marche (1h20 de montée progressive et 1h30 de descente ou plat), sur portions de routes et bons chemins.

**Rendez-vous à 10 h : à LOUHOSSOA, Parking à l'entrée du village** (salle de spectacles)

**Jeudi 18/11 14h15 Promenade BORDS DE L'ADOUR - LAZARET**

Proposée par P. et C. MOLLIERE (05-59-03-22-72)

Durée 2h environ : Marche facile le long de l'Adour et dans les sentiers en forêt

**Rendez-vous à 14h15 : Parking du Port de Plaisance d'ANGLET,** côté droit par rapport à l'entrée (Est)

**Lundi 22/11 08h45 Randonnée L'ERROZATE (1.345m)**

Proposée par : Christian ETCHEVERRY (06-70-10-69-68)

Durée 6 h, Dénivelé 692 m, Niveau Moyen

Montée en voiture par ESTERENCUBY, quartier PHAGALCETTE, jusqu'aux cabanes en crête à la cote 820.

Départ à pied vers HEGUIEDER , col d'ARTHE , ARTHABURU, sommet d'ERROZATE (1.345 m) ( 2h30 + 525 m )

Pique-nique puis descente au col d'IRAU et, par le GR10, aux cabanes d'INTZARRAZQUY (alt. 653 m)

et remontée aux voitures (+167 m)

**Rendez-vous à 8h45 : Remparts de ST-JEAN PIED de PORT**

<b>Jeudi 25/11</b>	<b>10h</b>	<b>Randonnée allégée</b>	<b>CHOLDOKOGAINA</b>
Proposée par A. et R. BACQUE (05-59-26-24-20)			
Durée : 4 h Dénivelé : 300 m environ. <b>Prévoir repas de midi</b>			
Départ de Larretxekoborda. Retour par lac et filtre.			
<b>Rendez-vous : 10h à URRUGNE - R.N 10 - Parking de la pharmacie ou 10 h 15 à Larretxekoborda.</b>			

<b>Jeudi 25/11</b>	<b>14h</b>	<b>Sortie Vélo</b>	<b>ONDRES</b>
Proposée par B. DELESQUE (05-59-03-32-36)			
35 km environ. Parcours facile			
Circuit plat en bordure du Boudigau : CAPBRETON- SOORTS- HOSSEGOR- et retour.			
<b>Rendez-vous à 14h à : ONDRES (Landes) Parking du stade R. DICHARRY, Route de la plage</b>			

<b>Jeudi 25/11</b>	<b>14h30</b>	<b>Autour d'un livre</b>	<b>« Le pouvoir du chien » de Thomas SAVAGE</b>
Pour décembre : « Une vie française » de Jean Paul DUBOIS Éditions de l'Olivier			
L'auteur, admirateur des grands auteurs américains, est de retour avec ce roman dont le souffle n'a rien à envier aux grandes sagas familiales, dans une traversée du siècle menée au pas de charge			

<b>Lundi 29/11</b>	<b>09h30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>AINHOA</b>
Proposée par : F. Bourreau (05-59-41-96-39), G. Cartillon (05-59-64-68-69), E. Champion, J. François (05-59-64-01-62)			
Durée 4 h30, Dénivelé 370 m, Niveau Moyen			
Ainhoa, Notre Dame de l'Aubépine, Circuit autour de L'EREBI			
<b>Rendez-vous à 9h30 : AINHOA Parking centre du village</b>			

# Décembre 2004

\*\*\*\*\*

## INFORMATIONS et REUNIONS

### BAQUEIRA Séjour de Ski du 13 au 19 mars 2005

Réunion préparatoire le **jeudi 2 décembre à 15h00** pour inscription définitive et versement des arrhes.  
Présence et chéquier indispensables, ou faites-vous représenter.  
Aucune inscription supplémentaire ne sera prise en compte après cette date.

### Voyage au BENELUX fin-avril / début-mai 2005.

Aurore Denis (05-59-64-79-84) vous invite à une **réunion préparatoire** à ce voyage :  
**Mercredi 08 décembre à 10h00** au local de la MGEN.  
Présence et chéquier indispensables !

### Sensibilisation aux RISQUES ROUTIERS et DOMESTIQUES des SENIORS :

Pour les inscrits auprès de Gisèle ARBILLAGA (voir circulaire novembre), les dates du nouveau stage organisé par **Prévention-MAIF** en collaboration avec la **M.G.E.N** sont :

- mercredi 1<sup>er</sup> décembre à 9 h 30
- mercredi 8 décembre à 9 h 30
- mercredi 15 décembre à 9 h 30 (*dernière séance peut-être suivie d'un repas en commun*)

### THALASSOTHERAPIE

Une **réunion d'information** aura lieu le **mercredi 15 décembre à 14 h 30** au Club (salle du fond).  
Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :  
Mady Guimont tel 05.59.23.35.20  
Irène Lapeyre tel 05.59.55.04.75

### GROUPE d'ENTRAIDE (voir circulaire novembre)

Pour toutes nos activités, le bénévolat a constamment besoin de se ressourcer et il serait opportun de réorganiser le groupe d'entraide, à la faveur de candidatures bienvenues ...qui tardent à se manifester !

Remarque : il n'y a pas d'obstacle à ce que des volontaires résident à l'écart des concentrations urbaines, bien au contraire.

Claude IRIGOYEN (Tél.05.59.42.13.94 ou 06.83.17.62.97) attend les appels.

### PARTICIPATION 2005 au Club :

Vous trouverez dans cette enveloppe le bulletin de participation au Club pour l'année 2005.  
Veuillez suivre les instructions et le renvoyer **complètement et lisiblement rempli** :

**début janvier, 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.

jour habituel de la semaine	à	il y a	dates particulières et informations diverses
<b>Lundi</b>	----- 14 h 30	Randonnée ----- Scrabble	voir consignes détaillées
<b>Mardi</b>	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 groupe n° 1 Tertulia Qi-Gong ..... villa Sion ... Tarot – Belote Gymnastique douce ..... villa Sion ... Conversation anglaise ----- Sauts Basques ..... villa Sion ...	le 14 décembre le 7 décembre
<b>Mercredi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 30 16 h 00	Anglais groupe n° 2 Espagnol C Bridge Pyramide	
<b>Jeudi</b>	----- ----- ----- 09 h 30 09 h 45 14 h 15 14 h 30 14 h 30	Randonnée allégée ----- Promenade, Visite ----- Circuit vélo ----- Anglais Débutants Espagnol B Cours de Bridge Autour d'un livre ----- Aquarelle ..... villa Sion ...	voir consignes détaillées voir consignes détaillées voir consignes détaillées  le 16/12 voir consignes détaillées
<b>Vendredi</b>	09 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Informatique Initiation Anglais groupe n° 3 Espagnol Débutants Yoga 1 <sup>ère</sup> séance Yoga 2 <sup>ème</sup> séance	
<b>Samedi</b>	09 h 00	Piscine (hors congés E.N.)	

<b>Mercredi 01 décembre</b>	<b>09 h 30</b>	<b>Comité d'animation</b>	
<b>Mercredi 22 décembre</b>	<b>10 h 00</b>	<b>Mise sous enveloppes</b>	<i>pas avant 10 heures !</i>

**Jeudi 02/12 14h15 Promenade****LES BARTHES DE L'ADOUR**

Proposée par : F. Le Bail (05.59.74.75.92) et A. Denis (05.59.64.79.84)

Durée 2h30 environ, sur chemin empierré et route goudronnée. Prévoir jumelles au cas où...

**Rendez-vous à 14h15 : parking FERME D'ARREMONT** (parking prévu près de l'Arboretum)à partir de Bayonne : R.N 117. A Saint Martin de Seignanx quartier neuf : tourner à droite ; au feu suivre la direction Ferme d'Arremont. Après 1 km : tourner à gauche vers la ferme**Lundi 06/12 09h30 Randonnée****En PAYS d'ORTHE**

Proposée par : Pierre Durruty et Josy Gaubert (05.58.57.80.65)

Durée 5 h30 ; Niveau Moyen ; terrain vallonné, larges sentiers et quelques portions de routes tranquilles.

A travers bois de feuillus sur les pas des vicomtes d'Orthe, des Jacquaires (voie de Tours), de l'Empereur, du poète Jean Rameau ...

Peyrehorade / Cauneille : La Gloriette de J. Rameau / l'ancienne voie du tram / le bois d'Orthe / Cagnotte, nécropole des vicomtes d'Orthe / Peyrehorade : ruines du château d'Aspremont / panoramas ...

**Rendez-vous à 9h30 : à PEYREHORADE** (20mn de Bayonne par autoroute) **devant le collège**

Départ : PEYREHORADE, parking devant le collège (suivre le Gave vers Pau ; aux feux : tout droit vers Dax)

**Jeudi 09/12 14h15 Promenade****Les BORDS de la NIVELLE**

Proposée par J. Pambrun(05.59.26.31.59)

Durée : 2h30 environ vers Chantaco et ses « greens »

**Rendez-vous à 14h15 : à Saint Jean de Luz, parking du Lycée Ravel.**à partir du port : direction le Lycée en passant sous les 2 ponts ; aussitôt après le 2<sup>e</sup>, tourner à gauche.

RV à l'abribus devant le gymnase municipal, très visible.

**Lundi 13/12 09h30 Randonnée +****ZIZKOÏTZ**

Proposée par : J-L Darbus (05.59.54.09.58) R. Larcher (05.59.54.49.68) M. Carrete (05.59.54.04.74)

Durée 4 h30 ; Total dénivelées positives 700 m. ; Altitude maxi 700 m ; Niveau **Moyen +** ; pas de difficultés

Col d'Ibardin / Col des Chasseurs / Col de Zizkoïtz / Venta Yasola / Col de Descargahandi / Venta Insola et Zahar / Ancienne voie romaine / Col des Chasseurs / Col d'Ibardin

**Rendez-vous à 9h30 : à IBARDIN, 1<sup>er</sup> parking sous la Venta PEÏO****Jeudi 16/12 14h30 Promenade****LES RIVES DE L'ARDANAVY**

Proposée par J. Delpy (05.59.31.70.00) et O. Goyenetche (05.59.44.01.06)

Promenade sur sentier plat le long des rives de l'Ardanavy, entre Urcuit et Urt.

**Rendez-vous à 14h30 : parking du parcours de santé, départementale 257 entre Urcuit et Urt** (départ de la promenade)**Jeudi 16/12 14h30 Autour d'un livre****« Le pouvoir du chien » de Thomas SAVAGE**

Pour janvier : « Une vie française » de Jean Paul DUBOIS Éditions de l'Olivier

L'auteur, admirateur des grands auteurs américains, est de retour avec ce roman dont le souffle n'a rien à envier aux grandes sagas familiales, dans une traversée du siècle menée au pas de charge

**Lundi 20/12 09h30 Randonnée****DOLINES et PALOMBIERES**

Proposée par : P. Jaury (05.59.37.04.74) et C. Etcheverry (05.59.37.39.96)

Durée 4 h30 ; Dénivelé environ 400 m.; Niveau Moyen

Départ : Col d'AZKONZABAL (GAMIA) 503 m / CARACOCHEA - Fontaine Lepoa 470m / Maison des Palombières URZATEGUIAK 614 m / HARRIBIRIBILA 797 m / URSATEYAK et chalet des Palombières ARLOTIA 736 m

Retour : par le flanc S.O. de HARRIBIRIBILA jusqu'à URZATEGUIAK puis le Col d'AZKONZABAL

**Rendez-vous à 9h30 : à SAINT-JEAN Le VIEUX**

**ADHERENT(e) :**

Nom : ..... Prénom .....  
Adresse : ..... Code postal + Ville .....  
Numéro de Sécurité Sociale : ..... Téléphone .....  
Dernière fonction exercée ..... Lieu .....  
Etes-vous nouvel adhérent ? ..... OUI  ..... NON  ..... (Cocher la case utile)

**ASSURANCES :**

Contrat MAIF avec RAQVAM ? ..... OUI  ..... NON  ..... (Cocher la case utile)  
N° de sociétaire : .....

*Dans la négative, complétez ci-après les références précises de l'assurance que vous avez souscrite :*

Société : ..... N° de Client ou Sociétaire : .....  
Dénomination du contrat : ..... N° de contrat : .....  
Responsabilité Civile ..... OUI  ..... NON  ..... (Cocher la case utile)  
Responsabilité Individuelle ..... OUI  ..... NON  ..... (Cocher la case utile)

**CONJOINT(e) :**

**renseigner si le (la) conjoint(e) compte participer aux activités du Club**

Nom : ..... Prénom .....  
Numéro de Sécurité Sociale : .....  
Dernière fonction exercée ..... Lieu .....

**ASSURANCES : renseigner si le (la) conjoint(e) a un contrat distinct de celui de l'adhérent(e)**

Contrat MAIF avec RAQVAM ? ..... OUI  ..... NON  ..... (Cocher la case utile)  
N° de sociétaire : .....

*Dans la négative, complétez ci-après les références précises de l'assurance que vous avez souscrite :*

Société : ..... N° de Client .....  
Dénomination du contrat : ..... N° de contrat .....  
Responsabilité Civile ..... OUI  ..... NON  ..... (Cocher la case utile)  
Responsabilité Individuelle ..... OUI  ..... NON  ..... (Cocher la case utile)

DATE : .....

SIGNATURE :

le cas échéant, nom du parrain : .....

✂..... découper et renvoyer la partie ci-dessus .....✂

**IMPORTANT... IMPORTANT... IMPORTANT... IMPORTANT... IMPORTANT...**

- Les règlements devront parvenir au siège de la MGEN au plus tard le 10 janvier 2005
- Paiement uniquement par chèque postal ou bancaire, à l'ordre de la MGEN :
  - Pour un membre individuel de la MGEN retraité : .....15 €
  - Pour un couple (dont 1 membre de la MGEN retraité) : .....20 €
  - Pour les parrainés (individuel ou couple) : .....26 €
- Il est INDISPENSABLE de remplir une fiche CHAQUE ANNEE
- Tout bulletin incomplètement rempli et/ou non accompagné du chèque sera systématiquement rejeté
- Ne remplir qu'un seul bulletin par couple.
- Le (la) parrainé(e) mentionnera le nom de son parrain près de la signature.



Rappel...



Rappel...



Rappel...



Rappel...



Rappel...

Pour être membre du club des Retraités de la MGEN :  
**L'Assurance Responsabilité Civile est obligatoire**  
L'Assurance Responsabilité Individuelle est fortement conseillée.