

Juin 2024

Consignes et Informations

Tout courrier adressé au Club Santé Senior MGEN64 envoyé par voie postale ou déposé à la MGEN doit porter sur l'enveloppe la mention « PERSONNEL et CONFIDENTIEL ».

Club Santé Sénior MGEN64
Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne
CS 80456 64604 ANGLET

Les actifs mutualistes MGEN ou non, les retraités non mutualiste (inscrits après septembre 2020) peuvent pratiquer uniquement les activités physiques proposées par la 2FOPEN en prenant la licence au tarif de 40 euros ou de 51 euros avec IDC renforcée (IA sport).

Inscriptions

Vous devez être inscrits ou réinscrits pour participer aux différents ateliers proposés par le Club Santé Sénior. La campagne de réinscription ou inscription commencera à partir du bulletin de juin dans lequel vous trouverez les différents documents. N'oubliez pas le certificat médical dès que vous avez rendez-vous chez le médecin. Afin de faciliter le travail des responsables ne soyez pas négligent, faites-le le plus rapidement possible. Merci d'avance.

Informations

La MGEN est ouverte au public uniquement le matin.

Comité de gestion MGEN : Mardi 21 juin 2024 le comité de gestion (instance officielle de la gestion du Club) s'est réuni à la section de la MGEN d'Anglet.

Le point sur les activités et sur les projets du Club santé sénior a été effectué. Le comité d'animation propose de nouvelles activités même si les participants ne sont pas suffisamment au rendez-vous.

En raison des dépenses incompressibles et des recettes en baisse, il a été décidé de passer la participation financière des adhérents de 15 euros à 20 euros pour 2024-2025.

C'est le comité de gestion qui est chargé de valider cette proposition.

Cette augmentation avait été évoquée à l'assemblée générale de janvier 2024 à la suite de la présentation du bilan financier 2023. Les causes des résultats négatifs de plusieurs années consécutives ont été expliquées et consignées dans le compte rendu de l'assemblée générale.

Il a été abordé les prochaines élections du comité de section et la recherche de candidats parmi les adhérents mutualistes MGEN du club. Si vous êtes intéressé.e et si vous avez moins de 70 ans manifestez-vous auprès de la section locale MGEN d'Anglet.

L'installation de la section MGEN d'Anglet dans de nouveaux locaux dès octobre 2024 n'aura pas de conséquence sur notre local. Des consignes pratiques seront mises en place et communiquées prochainement.

Triste mois de Mai : deux membres de notre Club nous ont quittés.



Yvonne ETCHECHOURY

Les familles d'Yvonne Etchechoury et de Moussa Karama remercient le Club de sa présence et de ses témoignages d'amitié lors des obsèques de leurs défunts



Moussa KARAMA

Animations proposées par l'ASEPT



Il est possible de s'inscrire à un atelier en équilibre avec l'association SIEL BLEU. Se renseigner sur les conditions auprès de Alicia HOURDEBAIGTS alicia.hourdebaigts@sielbleu.org



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



ACTIVITÉS 2023 – 2024

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	14h30-17h	Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
Mardi	10h30-12h	Espagnol A	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie
	14h-16h	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Costa Urania
Mercredi	9h45–11h15	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine
	14h30-17h	Autour d'un livre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 19 juin 2024	Autogestion
Jeudi	10h-11h30	Espagnol	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand
	13h30-17h30	Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Larre Christian
Vendredi		Entr'aide informatique Mensuel sur RDV	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet. Prendre contact sur clubmgen64@laposte.net	JJ. Ambielle

Quelques consignes pour la sécurité des lieux et des biens : fermer les grilles métalliques et éteindre les lumières en sortant, ne pas mettre de chaises sous la grille de l'entrée, et nettoyer les tables, les chaises, et le sol après des agapes.

VIE DU CLUB



Kit « image du Louvre » en partenariat avec la MGEN



Quelques visiteuses et visiteurs

Exposition « Images du Louvre »

Mercredi 15 mai, nous étions quelques-uns au rendez-vous pour assister à une visite guidée « Images du Louvre » au Lycée Paul Bert à Bayonne. Des élèves de première Bac Pro Accueil nous ont présenté quelques œuvres comme la Vénus de Milo, la Dentellière, Mme De Pompadour, La Joconde...en parlant de l'artiste, décrivant le tableau, la sculpture, en évoquant leur ressenti. Exercice oral délicat et bien préparé avec leur enseignante et la documentaliste, précédé d'une visite du Musée du Louvre à Paris en janvier. Un autre de leur travail a consisté à customiser avec humour une photo de l'œuvre choisie : résultat amusant et bien commenté.

Stade Jean Dauger Samedi 18 mai à 17 heures



23



20

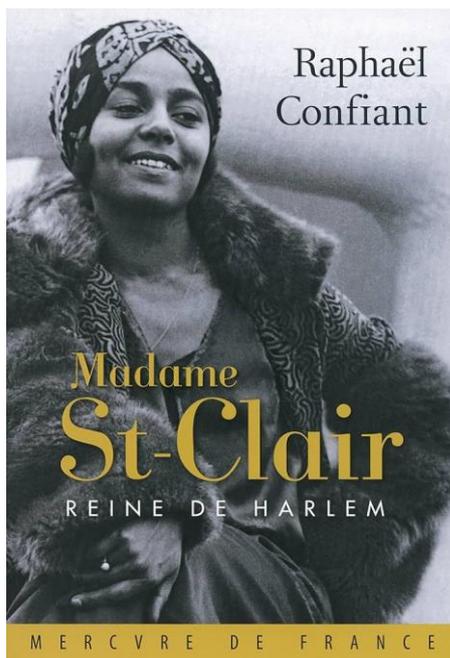
Une petite dizaine de membres du club ont assisté au match. Tout au long de la partie, une chaude ambiance était là ainsi que, finalement... la victoire... en chantant. *C. Darcel*



C'est toujours un bonheur de partager l'ambiance survoltée de Jean Dauger. Expérience à renouveler. *Milesker. F. Bialé*

Je me suis bien amusée à Jean Dauger. J'ai chanté à gorge déployée. J'ai bien profité de 2 bouteilles d'eau et d'une boîte de pâté Basque partagée en famille à l'heure de l'apéro. L'avenir était là dans notre tribune avec les gamins de l'école de rugby de l'Aviron. Ambiance assurée. *A.-M. Casterez*

Nous avons aimé participer à ce match pour l'ambiance et le traitement d'hôte privilégié en réceptif. Pouvoir consommer sans bousculade avant et après le match. Cela vaut le coup d'être vécu une fois, pour tout supporter de l'Aviron Bayonnais qui apprécie ce sport. *M. Stylite.*



AUTOUR d'un LIVRE

Mercredi 19 juin 2024

à 14 h 30

Madame Saint-Clair
Reine de Harlem

Raphaël CONFIANT

Escapade dans le Lot et Garonne

Rillettes et coucougnettes, École, Gabarre, Armagnac...

Le 14 mai, une vingtaine de curieux et gourmands retraités ont vécu une journée exceptionnelle dans le **Lot et Garonne**... Après un copieux petit-déjeuner aux couleurs locales teintées de canard gras et de liqueur aux arômes évocateurs, les professeurs devenus élèves ont apprécié deux brillants exposés « *in situ* » sur l'histoire de notre école...



À **Nérac**, tous ont embarqué sur une petite « *péniche-restaurant* » pour une douce et roborative croisière sur la **Baïse**, agrémentée du périlleux franchissement de l'**écluse de Nazareth**. Revenus sur la terre ferme, les secrets de la distillation de l'Armagnac ont été longuement dévoilés avant une dégustation millésimée dans le chai.



La recette de Geneviève



Terrine de truite fumée et fromage frais

Recette pour 6 personnes

1 Ingrédients : 150 g de truite fumée ; 1 concombre Noa ; ½ poivron jaune ; ½ poivron rouge ; 1 carotte ; ½ pomme ; 1 avocat ; 1 citron jaune ; 1 citron vert ; 300 g de fromage frais (Philadelphia) ; 200 g de crème fraîche épaisse ; 3 feuilles de gélatine ; 5 brins de ciboulette ; 5 branches d’aneth ; sel et poivre.

2 Opérations :

A préparer la garniture de légumes et la réserver :

- ✓ Laver le concombre et le tailler en rondelles très fines.
- ✓ Laver le citron vert ; le zester.
- ✓ Peler les poivrons jaune et rouge après les avoir fait griller au four et les couper en lanières puis en petits dés. Conserver quelques lanières pour la décoration.
- ✓ Éplucher la carotte, puis la tailler en petits dés ; la recouvrir d’eau froide dans une casserole puis amener à ébullition 2 minutes. Égoutter.
- ✓ Éplucher l’avocat et le tailler en dés, citronner.
- ✓ Peler la pomme citronner et la tailler en dés.
- ✓ Laver les brins de ciboulette, les sécher et ciseler 2 brins.
- ✓ Laver les pluches d’aneth. Sécher.

B préparer la truite fumée : tailler en petits morceaux.

C mélanger la garniture : les petits dés de légumes et les morceaux de truite citronnée ; saler ; poivrer ; réserver au frais.

D chauffer 100 g crème fraîche ; et y incorporer hors du feu les feuilles de gélatine ramollies dans un bol d’eau froide. Fouetter.

E fouetter les 100 g de crème fraîche et le fromage frais, et ajouter la crème gélatineuse, saler, poivrer et y mélanger les pluches de 2 branches d’aneth et le zeste du citron vert.

F préparer le moule à cake : le chemiser de film plastique. Le tapiser avec les rondelles de concombre en les faisant chevaucher comme des écailles de poisson.

G garnir le moule :

- ✓ Commencer par 1/3 de la préparation au fromage ; ajouter le mélange truite et légumes ; bien tasser. Recommencer l'opération fromage/garniture, et terminer par une couche fromagée. Rabattre le film. Garder au réfrigérateur au moins 6 heures.

H démouler délicatement et décorer.



ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN 2023/2024

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi ou mardi en fonction de la météo	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Mardi	14h30-15h45	Yoga	Centre sportif Hantz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Hantz Péan Anglet	Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	9h00	Longe Côte	Côte des Basques ou St Jean de Luz	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 7 juin	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane

Comité d'animation

Mardi 27 août à 14 h au local du club

Atelier photo

À la rentrée l'organisation va changer, les animateurs se retirent et les participants vont envisager une autre « formule » en autogestion.

Le blog photo « ateliercl64 » est sur le site clubmgen64.fr

La saison 2023-2024 de l'Atelier est presque terminée. **La dernière séance du 7 juin** sera festive et conviviale composée d'une promenade photo à Guéthary et d'un repas dans un restaurant renommé.

Un invité est attendu : le soleil, ami des photographes !

Différentes expositions ont clôturé la saison : « Eau douce esthétique ? », « À la manière de « Ruth Orkin », « Graphisme », « Pose longue » et « Lieux de passage ». Ces expositions ont animé le local du Club, la salle Ansbach de la Maison pour Tous d'Anglet et l'Accueil de la MGEN.

En outre, chaque photographe a présenté « L'une de mes photos préférées » à Saint Pée sur Nivelles où nous avons été invités à participer à la très belle exposition d'Arranoen Begia, atelier photo de Saint Pée (voir notre participation ci-dessous).

Préparation
de
l'accrochage
avant
réglages.



Photos N&B
et
Photos couleur

LES RANDONNÉES

Christian Darcel met à notre service ses talents de chroniqueur et de photographe : vous trouverez dans notre site clubmgen64.fr > INFORMATIONS > Comptes rendus de nos randonnées, les récits imagés de nos marches du lundi et du jeudi. Nous vous recommandons ces lectures réjouissantes !

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée : prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

Formation à l'accompagnement en moyenne montagne : Cinq membres de notre club ont suivi cette formation le 4 et le 5 mai animé par Serge Capdessus.

Les randonnées du lundi

Lundi 3 juin 2024

XOLDOKO ET MANDDALE

Proposée par : C. DARCEL et A. SCORDIA

Durée : 4h00 **Dénivelé :** 350m (500m) **Niveau :** facile **Distance :** 10km (13km)

Descriptif : Douce mise en jambes sur le sentier des mulets, puis descente au lac d'Ibardin. Tour par le barrage et remontée au Pitarre. Aller et retour au sommet du Xoldokogaïna (optionnel +150 m) puis GR 10 vers l'ascension du Manddale et retour au col pour quelques emplettes (optionnel + 0 mètre...).

Ne pas oublier le pique-nique !

RV : 9h30 au col d'Ibardin, au fond du premier grand parking à droite.

Lundi 10 juin 2024

BEHORLEGUY

Proposée par J.P. SUPERA

Durée : 5h30 **Dénivelé :** 550 m ou 660 m pour le sommet

RV : 9h à St Jean le Vieux départ route d'Iraty à gauche parking contre le restaurant.

Lundi 17 juin 2024

CHEMIN DE LA MATURE

Proposée par J. Beyris

Dénivelé : 680 m - **Distance** 11 km – **Durée :** 5 h

Départ à 10.00 h du parking du Pont de Cebers (637 m).

C'est à 1,5 km d'Etsaut, sur la N 134.

Passer l'embranchement E TSAUT puis BORCE et à 1,3 km environ, panneau à gauche E TSAUT 1,5 km / Maison du parc.

Franchir le pont et juste après le pont à droite, parking (quelques places). Lieu du RDV.

La randonnée commence sur la petite route goudronnée qui longe la rive droite du gave d'Aspe. Après 900 m, au niveau d'une épingle à cheveux (alt. 714 m), le sentier continue tout droit vers une falaise que l'on va contourner. C'est alors (alt. 788 m) le début du chemin de la mâtüre proprement dit (gorges d'enfer), qui dominant le fort du Portalet. Ce parcours d'environ 1 km sur un chemin en

encorbellement dans la falaise va être suivi d'un parcours plus sylvestre jusqu'à la ferme Perry (source). Le chemin continue alors vers le pont des Trungas (que l'on ne franchira pas) avant d'obliquer vers la gauche.

S'ensuit une rude mais courte montée jusqu'à la bifurcation vers le col d'Ayous (GR 10). On tourne alors vers la gauche pour monter par une pente douce vers le col d'Arras (1280 m). On redescend ensuite par un chemin raide en forêt jusqu'à la route goudronnée qui nous ramènera au parking.

Prévoir le pique-nique, que l'on fera non loin du col d'Arras.

Pour le covoiturage : 2fopencd64@2fopen.com

Lundi 24 juin 2024

LE TOUR DE L'ALKURRUNTZ

Proposée par J. PEIGNEGUY – C. LACRABÈRE

Durée : 3 h 30 - **Distance** : 6.10 km – **Dénivelé** : 351 m – Niveau : moyen

Descriptif : départ du parking (582m). Montée vers la cabane des chasseurs par piste et chemin, pour atteindre le sommet de l'Alkurruntz (933m).

Descente vers le col (818m) et vers le parking.

RV : 9h30 Sur la N121b de Dantxarria vers Amaïur après le col d'Otxondo prendre à droite sur la NA4453

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :

prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia
Vacances de printemps du 13 au 28 avril.

Les randonnées du jeudi

Jeudi 6 juin 2024

LES LANDES D'HASPARREN

Proposée par : C. DARCEL + D. LALANNE

Durée : 4h00 **Dénivelé** : 260 m **Niveau** : moyen **Distance** : 11 km

Descriptif : Au départ de « *Pilota plaza* », quartier excentré au nord d'Hasparren (côte 160), parcours en boucle dans un endroit très sauvage composé de deux descentes et deux remontées d'environ 120m chacune, avec de très belles vues (s'il fait beau) sur les montagnes basques et la campagne environnante (Tour de l'Haïtzeder). Ne pas oublier le pique-nique !

RV : 10h00 au covoiturage de la sortie 3 A64 « Hasparren » pour regroupement

Jeudi 13 juin 2024

URZUMU

Proposée par : C. DARCEL + J. DOUTOUMA

Durée : 4h **Dénivelé :** ≈200 m **Niveau :** Moyen **Distance :** 10 km

Descriptif : Depuis le parking, descendre au sud vers le ruisseau de Basseboure, puis suivre l'itinéraire fléché « Atharri » et « col de Légarré ». Rejoindre Pamparrina puis la route venant d'Espelette et un peu plus loin le GR8, que l'on suit jusqu'au Mont Urzumu. Puis nous contournons l'aérodrome sur le GR8 et redescendons au nord pour rejoindre le village.

RV : 10h00 sur le parking **Ateka** derrière la mairie à **Itxassou**

Jeudi 20 juin 2024

LES BARTHES DE SAMES

Proposée par G. BRIVET— J. DOUTOUMA — H. SICART

Durée : 4 h — **Distance :** 8,2 km — **Niveau :** facile

Descriptif : Circuit de découverte dans la vallée du Bas Adour, sa digue, le port de Cagnette et le quartier typique de Saint Jean.

Prévoir le pique-nique

RV : 10 h au parking du Water Park de SAMES.789, domaine du lac de SAMES 64520

Jeudi 27 juin 2024

MARKIGARRO

Proposée par J. LAYUS – J. DOUTOUMA

Matin : **Durée :** 2h30 - **Dénivelée :** 120 m – **Distance :** 4 km – **Niveau :** facile

Descriptif : depuis le parking parcours en boucle sur petites routes et chemins herbeux. Prévoir le pique-nique

RV : 10 h au parking de l'église Saint Martin de Gréciette.

Après-midi : Visite guidée de la CHAPELLE DU SACRE CŒUR A HASPARREN classée monument historique depuis 2011. Prévoir 5 €, il faudrait que les intéressés se fassent connaître à 2fopencd64@2fopen.com au plus tard le 21 juin 2024

RV : 15 h devant l'office de tourisme d'Hasparren.

Marche du Festayre

Mercredi 10 juillet 2024

La marche, parcours de 10km,500 au départ de l'esplanade de la Barre à Anglet jusqu'à la mairie de Bayonne pour bien commencer ces 5 jours de fêtes !



Inscription au plus tard le 21 juin 2024 auprès de Jean Paul Midy, Josie Doutouma.
(2fopencd64@2fopen.com)

Participation 10 € par chèque à l'ordre de la 2FOPENCD64

Indiquez vos nom, prénom, date de naissance, tél et mail, adresse postale

À Saint Jean Pied de Port **5 et 6 octobre**
ou 12 et 13 octobre 2024

Ttuku Ttuku Marche de 5 km

Participation 15 euros par chèque à l'ordre de 2Fopencd64

Inscription au plus tard le 21 juin 2024 auprès de Nadine Ambielle, Josie Doutouma (2fopencd64@2fopen.com)

Indiquez vos Nom Prénom, date de naissance, Tel et mail, adresse postale, et taille du Tee shirt



Un séjour est prévu du 9 au 13 septembre 2024 à Montech (Tarn et Garonne).

22 adhérents ont répondu à la proposition du séjour du 9 au 13 septembre 2024 à Montech (Tarn et Garonne) lors de la réunion du 12 janvier 2024. Si vous êtes intéressé.e inscrivez-vous sur la liste d'attente.



Séjours proposés par Serge Capdessus 2FOPEN65 :

tous les détails (dates, prix, conditions, difficultés, encadrement, etc.) sont ou seront disponibles sur les pages de son blog cols-et-pics.over-blog.com.

Séjours 2FOPEN National : vous pouvez prendre connaissance des séjours organisés par le national en cliquant [ici](#). La semaine fédérale se déroulera cette année dans les Vosges.

Inscriptions – Réinscriptions



Je m'inscris

C'est le moment des inscriptions ou réinscriptions pour l'année 2024/2025.
Rejoignez le Club !

Vous trouverez en fin de bulletin :

- Les tableaux des activités MGEN et 2FOPEN pour l'année 2024/2025
- Bulletin d'adhésion club santé senior MGEN 64 et 2FOPEN + information assurance
- Fiche « avez-vous besoin d'une licence 2FOPEN » ?
- Certificat médical (licence 2FOPEN)
- QS Sport et attestation de santé (licence 2FOPEN)
- Inscription au Yoga
- Inscription à la marche aquatique + calendrier
- En cas d'accident
- Et pour les randonneurs, l'équipement de base recommandé

Le dossier adhésion complet est à rendre obligatoirement, pour commencer une activité ou participer à un séjour.

PERMANENCE AU LOCAL DU CLUB SANTE SENIOR SEPTEMBRE 2024-2025

Lundi 2 septembre 2024	9h30 - 12h	14 h - 17h
Mardi 3 septembre 2024	9h30 - 12h	14 h - 17h
Mercredi 4 septembre 2024	9h30 - 11h30	
Jeudi 5 septembre 2024	9h30 - 12h	14 h - 17h

Activités Club MGEN 2024-2025

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	14h30-17 h	Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	autogestion
Mardi	10h30 – 12 h	Espagnol A	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie
	14 h-16h00	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Costa Urania
Mercredi	9h45–11h15	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine
	14h30-17h	Autour d'un livre (mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	autogestion
Jeudi	10h-11h30	Espagnol	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand
	13h30-17h30	Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Larre Christian
Vendredi	10h –11h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette
	13h15-18h	Atelier Photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	autogestion
	14h-15h30	Entraide Informatique (mensuel) sur RDV	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	JJ Ambielle

ACTIVITES PROPOSEES PAR LE COMITE DEPARTEMENTAL 64 2FOPEN

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	Journée	Randonnée	Voir programme sur le bulletin mensuel	Voir liste sur le site
Mardi	14h30-15h45	Yoga	Centre sportif Hantz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Hantz Péan Anglet	Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme sur le bulletin mensuel...	Voir liste sur le site
Vendredi	9h-10h	Marche aquatique Voir calendrier	Plage Côte des basques à Biarritz ou Plage de St Jean de Luz	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion

BULLETIN D'ADHESION⁽¹⁾ 2024 / 2025

Remplir une feuille par personne

A faire parvenir au : **Club Santé Senior MGEN 64**

**Immeuble le Busquet 5, 68 av de Bayonne
CS80456 64604 ANGLET**

MONSIEUR MADAME

Ancien adhérent Nouvel adhérent

NOM :

Prénom :

Adresse:

Code postal :

Ville :

Date de Naissance :/...../.....

Téléphone (domicile): Téléphone (portable):

Courriel^(*): @.....(en MAJUSCULES)

Nom et Tel de la personne à contacter en cas d'urgence :

(*) courriel personnel ou de substitution : enfant, voisin, ami,... pour communiquer plus facilement.

(1) **Information destinée aux adhérents** : Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat du Club. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez adresser à la permanence du club SANTE SENIOR MGEN64

Droit à l'image : Je coche la case ci-contre pour signifier mon accord à toute publication de mon image.

-J'ai bien noté que cette case cochée entraîne l'acceptation tacite de la publication de mon image dans le cadre des activités du club.

1 – CONTRIBUTION au Club Santé Senior MGEN 64 : 20 €/par personne par chèque à l'ordre de la MGEN

MGEN ou Non MGEN Conjoint(e) Compagnon (e) ou Coopté avant septembre 2020

Pour les adhérents non MGEN, préciser le nom de votre conjoint(e) ou compagn(on)e:

Listes des activités proposées : voir le site du club : clubmgen64.fr (cochez la ou les cases des activités que vous pratiquerez)		
Activités sans licence 2FOPEN et sans certificat médical	Activités avec licence 2FOPEN Et certificat médical	Activités avec licence 2FOPEN Sans certificat médical
Autour d'un livre	Randonnées pédestres -Ski, Raquettes	Sorties culturelles
Langues (Anglais- Espagnol)	Qi-Gong	Atelier photo
Rencontre Photo	Yoga	
Scrabble-Cartes(belote-tarot) .	Cyclotourisme	
Tertulia (conversation espagnole)	Séjours	
	Marche aquatique	

Fait à le :/...../202.....

Signature :.....

2 – LICENCE 2FOPEN

Par chèque individuel à l'ordre de : 2 FOPENcd64

Ancien adhérent N° de carte

-Obligatoire si vous participez à des activités physiques et sportives, séjours, sorties, organisées par le Club.

Je prends la licence 2FOPEN et je joins un certificat médical ou QS-SPORT+ Attestation QS (précisant le type d'activités auquel je participe

Adhérent retraité MGEN, je joins la cotisation de : 29 € (avec assurance RC et IDC) ou 40 € (option IA Sport +).

Non adhérent MGEN ou actif, je joins la cotisation de 40 € (avec assurance RC-IDC) ou 51 € (option IA Sport +).

Je certifie avoir pris connaissance des informations légales concernant les garanties du contrat d'assurance MAIF de la 2FOPEN et avoir été informé de la possibilité de souscrire la garantie complémentaire IA Sport+.

Fait à le : /..... /202.....

Signature :

ATTENTION : -L'inscription au Club et la pratique des activités **ne seront acceptées que lorsque tous les documents auront été fournis.**

RC = responsabilité civile. IDC = Indemnisation des dommages corporels. IA Sport+ = RC + IDC renforcées. Voir page suivante.

Si vous ne souhaitez pas bénéficier de l'IDC incluse dans le prix de la licence, 2FOPEN fera un remboursement par simple courrier postal de votre part adressé à la fédération.

LICENCES 2 FOPEN 2024-2025

En application de la loi de santé et du décret N° 2016-1157, les règles fixant les conditions de présentation d'un certificat médical d'absence de non contre-indication à la pratique de l'exercice physique changent. **Le certificat médical délivré par le médecin est valable pour une durée de 3 ans** sauf pour certains sports dit à risque (alpinisme, plongée sub-aquatique, spéléologie, sport en compétition, parachutisme, sport avec armes à feu ou à air comprimé, sport utilisant des véhicules à moteur, rugby...).

Pour les activités du Club Santé Senior MGEN64 nécessitant un certificat médical (randonnées pédestres, ski, raquettes, Qi Gong, Yoga, Séjours avec randonnées, marche aquatique...)

- **Si vous avez été licencié 2FOPEN en 2023-2024 et que vous voulez adhérer en 2024-2025**
 - **Choix 1** : Vous fournissez le certificat médical (CM) de non contre-indication à la pratique sportive. C'est fortement conseillé.
 - **Choix 2** : Vous remplissez le questionnaire de santé QS-SPORT et l'attestation de santé
 - & Si au QS-SPORT (Questionnaire Santé -SPORT) une seule réponse **OUI** vous devez fournir le certificat médical.
 - & Si au QS-SPORT toutes les réponses sont **NON** vous n'avez pas à fournir le certificat médical.

Vous devez joindre à votre dossier d'inscription l'attestation de santé (AS) signée (à détacher, en bas du QS-sport).

REMARQUE :

- Celles et ceux qui ont fourni un CM en septembre 2021 vous devrez obligatoirement rendre un CM en septembre 2024
- Si vous n'avez pas été licencié 2 FOPEN en 2023-2024 et que vous voulez adhérer en 2024-2025

➔ Vous devez fournir le certificat médical



CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION à la pratique sportive en loisir et en compétition

Je soussigné(e), Docteur.....

Certifie avoir examiné ce jour

Mme, M.....

Né(e) le :

Et n'avoir constaté, AUCUN SIGNE CLINIQUE APPARENT CONTRE-INDIQUANT LA PRATIQUE SPORTIVE DE :

-
-

Remarques restrictives éventuelles :

.....
Pour les sports particuliers (plongée, parachutisme), il faudra se référer à la législation en vigueur dans la fédération concernée.

REMARQUES

Le Code du Sport impose la présentation préalable d'un certificat médical **AVANT** la délivrance d'une licence sportive conformément aux articles l231-2, l231-2-1, l231-2-2 et l231-3.

Loi n°2016-41 du 26/01/2016 – article 219 :

L'obtention d'une licence d'une fédération sportive est subordonnée à la présentation d'un certificat médical datant de moins d'un an et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou, le cas échéant, de la discipline concernée.

Lorsque la licence sollicitée permet la participation aux compétitions organisées par une fédération sportive, le certificat médical atteste l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernés en compétition

Fait à

Le.....

Signature du médecin :

Cachet professionnel :

Fédération Française Omnisports des Personnels de L'Éducation Nationale

Maison Des Sports de Touraine - Rue de l'Aviation - 37210 PARÇAY-MESLAY

☎ : 02 47 40 05 39 - ✉ : contact@2fopen.com - Site : www.2fopen.com

SIRET : 329 972 020 00070 - APE : 9312Z - Agrément JS : 11773

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

ATTESTATION QUESTIONNAIRE DE SANTÉ, à découper et à conserver avec la fiche d'inscription du licencié 2FOPEN au Comité Départemental ou dans le club ou la section

Pour le renouvellement de ma licence 2FOPEN/USFEN FP (sans interruption de saison sportive)

Dans le cadre de la demande de renouvellement de ma licence auprès de la Fédération Française Omnisports pour les Personnels de l'Éducation Nationale, **pour la saison 2024-2025**

je soussigné(e) atteste avoir rempli le questionnaire de santé fixé par arrêté du Ministre chargé des sports daté du 20 avril 2017 et publié au Journal officiel du 4 mai 2017. Dans le respect du secret médical, je conserve strictement personnel ledit questionnaire et m'engage à remettre la présente attestation au comité 2FOPEN/USFEN-FP ou section affiliée au sein duquel je sollicite le renouvellement de ma licence 2FOPEN. Conformément aux dispositions de l'article D. 231-1-4 du Code du Sport,

J'ai répondu NON à chacune des rubriques du questionnaire, dans ce cas, je transmets la présente attestation à mon comité 2FOPEN/USFEN-FP ou section affiliée au sein duquel je sollicite le renouvellement de ma licence 2FOPEN.

J'ai répondu OUI à une ou plusieurs rubriques du questionnaire, dans ce cas, je m'engage à fournir un certificat médical établi après le 1er juillet attestant l'absence de contre-indication à la pratique de, à mon comité 2FOPEN/USFEN-FP ou section affiliée.

Date (jj/mm/aaaa) :

Signature :

INSCRIPTION A L'ATELIER YOGA 2024-2025

le Club Santé Senior MGEN64 et le Comité départemental 2FOPEN-cd 64 font appel, depuis octobre 2016 à une professeur de YOGA de l'association YOGABERRY :
Muriel OYHAMBERRY.

Les Séances ont lieu au complexe sportif et culturel d' Haitz Péan 24, promenade du Parc Belay à Anglet le mardi de 14h30 à 15h45.

En conséquence chaque participant à cette activité doit participer financièrement et s'engager sur l'année. Vous devrez être adhérent au Club, prendre la licence 2FOPEN et fournir le certificat médical de non contre-indication à la pratique du YOGA.

Les cours ont lieu du 1^{er} octobre 2024 au 24 juin 2025 (sauf vacances scolaires).

✂-----

Bulletin d'inscription

YOGA 2024 / 2025

Nom..... Prénom.....

Adresse postale.....

Adresse électronique..... Téléphone.....

✂-----

Merci de faire parvenir pour le 6 septembre 2024 au plus tard

- le Bulletin d'inscription ci-joint + trois chèques de 95 euros chacun à l'ordre de 2FOPEN-cd64 pour les cours de Yoga.
- la cotisation pour la licence 2FOPEN-cd 64 (à l'ordre de 2FOPEN-cd64)
- la fiche et le chèque d'adhésion au Club (à l'ordre de la MGEN),
- le Certificat médical de non contre-indication à la pratique du Yoga (ou le Questionnaire de santé QS et l'attestation questionnaire de santé AQS)

au Club Santé Sénior MGEN64 - Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne CS 80456 64604 ANGLET

Pour Information : 95 euros x 3 trimestres + 20 euros de carte abonnement à l'association Yogamberry soit au total 305 euros par personne.

Votre participation s'élève à 285 euros (95 euros x3).

Le comité 2FOPEN-cd 64 prend le complément soit 20 euros par participant.

INSCRIPTION A LA MARCHE AQUATIQUE

le Comité départemental 64 2FOPEN propose
la Marche aquatique animé par un coach sportif **XAVIER**

Les Séances de 45 mn à 1h en groupe de 8 à 10 personnes, ont lieu soit à la plage de la côte des Basques à Biarritz soit à la plage de Saint Jean de Luz.
En conséquence chaque inscrit à cette activité doit participer financièrement et s'engager sur l'année. Vous devrez prendre la licence 2FOPEN et fournir le certificat médical de non contre-indication. Prévoyez un équipement (Combinaison, chaussons, gants...).

Les cours ont lieu le vendredi à 9 h voir le calendrier ci-joint .



Bulletin d'inscription **MARCHE AQUATIQUE 2024 / 2025**

Nom..... Prénom.....

Adresse postale.....

Adresse électronique.....

Téléphone.....



Merci de faire parvenir pour le 6 septembre 2024 au plus tard

- le Bulletin d'inscription ci-joint + les chèques chacun à l'ordre de 2FOPEN-cd64 :
 - 120 euros pour septembre, octobre, novembre, et décembre 2024 (deux séances par mois)
 - 75 euros pour janvier , février, mars 2025 (une séance par mois)
 - 75 euros pour avril mai et juin 2025 (deux séances par mois)
 - 29 euros (retraité adhérent au Club) ou 40 euros (actif MGEN actif ou retraité non MGEN) pour la licence obligatoire 2FOPEN à toutes les activités physiques et sportives du CD64 2Fopen.
- le Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (ou le Questionnaire de santé QS et l'attestation questionnaire de santé AQS)

au Club Santé Sénior MGEN64 - Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne CS 80456 64604 ANGLET

CALENDRIER PREVISIONNEL

MARCHE AQUATIQUE VENDREDI matin			
SEPTEMBRE 2024	OCTOBRE 2024	NOVEMBRE 2024	DECEMBRE 2024
6	4	8	6
20	11	22	20

Vacances scolaires pour

- Du 19 Octobre au 4 novembre 2024
- Du 21 décembre 2024 au 6 janvier 2025
- Du 22 février au 10 mars 2025
- Du 19 avril au 5 mai 2025
- Pont de l'ascension du 28 mai au 2 juin 2025

MARCHE AQUATIQUE VENDREDI matin			
JANVIER 2025	FEVRIER 2025	MARS 2025	
24	7	14	
		28	

MARCHE AQUATIQUE VENDREDI matin			
AVRIL 2025	MAI 2025	JUIN 2025	
4	16	6	
18	23	20	



EN CAS D'ACCIDENT

Déclaration de l'évènement :

Tous les accidents qui surviennent au cours d'une activité garantie doivent faire l'objet, d'une déclaration de sinistre **dans les cinq jours auprès de 2F OPEN**

Maison des sports de Touraine, rue de l'Aviation 37210 Parçay-Meslay.

La déclaration devra préciser :

- Les coordonnées de la structure affiliée : comité départemental 2FOPEN-cd 64 et le numéro de sociétaire de 2F Open (n° de sociétaire **0902 908 N**)
- Le numéro de licence de l'accidenté.

En outre, elle devra être complètement et correctement remplie :

- causes et circonstances de l'accident, témoins éventuels.
- certificat médical incorporé à la déclaration, complété par le praticien local, en cas d'accident corporel.

Assistance pour les secours :

Pour intervenir, il est impératif que MAIF Assistance soit informée le plus tôt possible de la nature du problème. En cas de besoin, vous pouvez téléphoner à MAIF

Assistance, 24 heures/24, 7 jours/7, au 0 800 875 875 (appel gratuit depuis un poste fixe) si vous êtes en France, ou au 33 5 49 77 47 78 si vous êtes à l'étranger.

La mise en œuvre de la garantie est confiée à Ima GIE qui supporte le coût des interventions qu'il a décidées; en revanche, il ne participe pas, après coup, au remboursement des frais que l'assuré a pu engager de sa propre initiative.

Préparez votre appel à MAIF assistance :

Afin de fournir immédiatement le numéro de sociétaire de 2F OPEN (0902 908 N) l'adresse et le numéro de téléphone où MAIF Assistance peut vous joindre.

Préciser l'objet de votre appel :

- Nom, Prénom et date de naissance des personnes concernées, le cas échéant, nature des blessures ,
- adresse et numéro de téléphone de l'établissement hospitalier et du médecin traitant.

Equipement du randonneur

Chaussures montantes et étanches -Bâtons
Vêtements adaptés aux conditions météorologiques
Hiver : coupe-vent, bonnet, gants...
Eté : lunettes de soleil, crème solaire, protection des lèvres, couvre-tête

Contenu du sac à dos du randonneur

Barres de céréales, ou fruits secs
Pique-nique
Eau (au moins 1,5 l, en été davantage). Hiver : boisson chaude
Couverture de survie
Couteau, ciseaux, briquet ou allumettes, Sifflet

Pharmacie

Pour soigner des plaies légères (bande élastique, adhésive...) des maux de tête
des problèmes gastriques et votre médication personnelle.

Contenu du sac à dos de l'accompagnateur

Idem de celui du randonneur +
Cartes, topo guides, boussole, altimètre, GPS, téléphone portable, talkie-walkie
Corde de 15 m diamètre 7 mm minimum.

IMPORTANT

Pour les personnes ayant un téléphone portable

Mentionner dans votre **répertoire ICE** (In Case d'Emergency) le nom ou prénom, et le numéro de téléphone de la personne à contacter en cas d'incident.

Si vous désirez enregistrer plusieurs personnes vous faites Ice1, Ice2, Ice3.....

Pour TOUS

Avoir dans son sac un document (modèle ci-dessous)



NOM :Prénom :

Adresse :

Tel fixe : Tel portable :

N° SS : Groupe sanguin :

Traitement médicamenteux :

Allergies :

Don d'organes : OUI NON Don de tissus : OUI NON

Médecin traitant :

Personne à prévenir :

1 .NOM Tel :

2.NOM Tel :

3.NOM Tel :

Je respecte la nature en promenade ou randonnée

En montagne, n'empORTEZ que vos souvenirs, ne laissez que la trace de vos pas !