



Clubmgen64@laposte.net  
www.clubmgen64.fr

[2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)



# Juin 2025

## Consignes et Informations

Tout courrier au Club santé sénior et ou à 2FOPENcd 64 devra être envoyé à l'adresse suivante :

**2FOPENCD 64 - CLUB MGEN 64**  
**BP 126**  
**64600 ANGLET**

Nous avons ouvert cette boîte postale (adresse ci-dessus) pour régler les problèmes de distribution trop longue du courrier. Cette décision a été évoquée lors de la précédente Assemblée générale.

Pour ceux qui ont des activités au local vous pourrez continuer à déposer le courrier adressé au Club Santé Senior MGEN64 dans la boîte aux lettres rouge située près de la photocopieuse.

**Les actifs mutualistes MGEN** ou non, les retraités parrainés (cooptation à partir de septembre 2021) 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 – Réinscription 2025/2026

Il est obligatoire d'être inscrit pour reprendre les activités proposées. Si au cours des mois qui viennent vous avez rendez-vous chez le docteur, pensez à faire remplir et signer le certificat médical. Ce sera fait pour la réinscription de septembre. Tous les documents sont à la fin du bulletin.

### Date des permanences au local :

- Mardi 2/09 de 10h à 12 h et de 14h à 16h
- Mercredi 3/09 de 9h 30 à 11h 30
- Jeudi 4/09 de 10h à 12 h et de 14h à 16h
- Vendredi 5/09 de 10h à 12 h et de 14h à 16h

## ACTIVITES 2024 – 2025 Dernier bulletin de l'année 2024/2025

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-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 le 18 juin	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	Sur RV	Entraide informatique Mensuel	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet vendredi 20 juin à 14 h	JJ Ambielle

### Vie du Club Santé Senior MGEN

Institut de Formation en Soins Infirmiers **IFSI** : retour sur les interventions des étudiants le 2 juillet. Josie nous représentera.

### Informations

**Les grilles métalliques** doivent être obligatoirement refermées en quittant le local. Pensez à la sécurité du lieu et des biens. Ne pas mettre de chaises sous le rideau métallique.

**Utilisation du local et du matériel** : Prenez bien soin de la nouvelle imprimante ainsi que de la machine à café qui a été également remplacée suite à une mauvaise introduction en force d'une capsule de café.



Nous avons à nouveau négocié une convention avec Atlantal. Il faut demander à Josie votre attestation d'inscription pour bénéficier d'une remise.

## Repas du Club Santé Sénior/2FOPEN64

Il aura lieu **le lundi 8 septembre 2025** au restaurant Erreguina à Banca. Le repas est à 30 € (vins et café compris). L'apéritif est offert par le Club. S'inscrire en envoyant le chèque de 30 € au nom de la 2FOPENCD 64 à l'adresse postale avant le 20 août.



Il sera précédé à 11 h d'une conférence de Mikel Erramoupsé sur le thème :

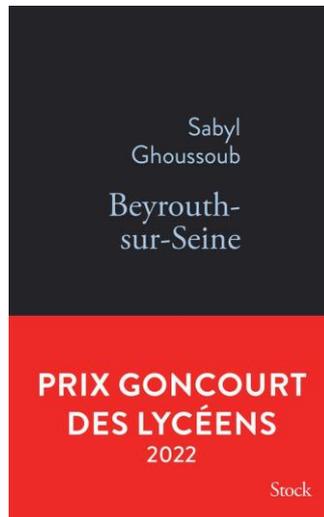
### Vol tragique pour les USA

Dans la nuit du 27 au 28 octobre 1949 le Constellation qui assure le vol Orly New-York s'écrase aux Açores. Dans l'avion se trouve le fameux boxeur Marcel Cerdan, la violoniste virtuose Ginette Neveu mais aussi 5 bergers basques dont 3 des Aldudes. Ce drame est resté dans la mémoire des habitants des Aldudes.

Mikel Erramoupsé a recueilli bien des témoignages de la part des familles et des villageois des Aldudes. Il met également en exergue le phénomène massif de l'émigration dans les vallées du Pays Basque.



Obsèques place des Aldudes



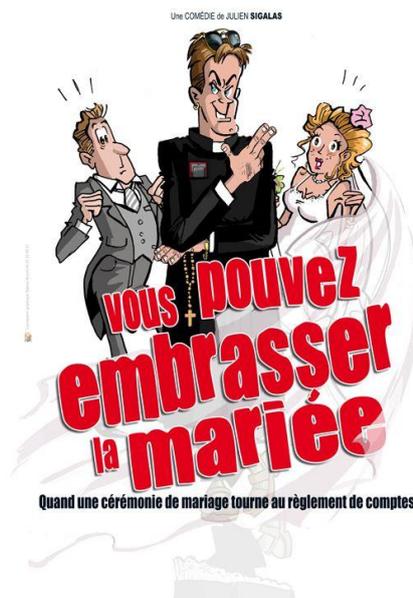
**Atelier lecture :**  
**Mercredi 18 juin à 14h30**  
**Beyrouth sur Seine**  
**De Sabyl Ghoussoub**

**Entraide informatique :**

Il a lieu une fois par mois sur rendez-vous. Vous pouvez vous inscrire un peu à l'avance à [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) en indiquant le sujet de votre visite. Les prochaines séances seront consacrées à l'installation et l'utilisation, sur votre smartphone, d'un GPS, de WhatsApp, d'Instagram, de votre messagerie, d'une radio, du journal Sud-Ouest, **l'utilisation de l'I.A. (Intelligence Artificielle)**, mais aussi des transferts de photos entre smartphone et ordinateur, etc.

**Théâtre au Petit Bijou** Vendredi 16 mai de 20 h à 21.30 h

Nous étions 16 à assister à cette pièce de théâtre. Nous avons passé une excellente soirée dans le rire et la bonne humeur, comme toujours au Petit Bijou.



# La recette gourmande de Geneviève



## JAMBALAYA

### Recette pour 6 personnes

**1 Ingrédients :** 400 g de blanc de poulet ; 260 g de chorizo ; 260 g de jambon blanc ; 300 g de crevettes crues ; 4 gousses d'ail ; 1 oignon moyen ; 1 gros poivron vert ; 1 piment vert doux ; 1 boîte de 260 g de petits pois cuisis ; 400 g de tomates en cubes ; 240 g de riz basmati ; 60 cl de bouillon de volaille ; 4 cl d'huile d'olive ; sel, poivre ; et quelques pincées de piment d'Espelette.

### **2 Opérations :**

#### À préparations des ingrédients :

- Éplucher et émincer l'oignon et le poivron.
- Éplucher et hacher les gousses d'ail ; le piment vert (sans oublier de retirer les graines).
- Couper le poulet et le jambon en cubes, et le chorizo en rondelles ou en petits dés.
- Décortiquer les crevettes.

#### B Cuissons :

- Faire rissoler dans une grande cocotte les cubes de poulet avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Assaisonner. Réserver.
- Continuer à rissoler le chorizo, le jambon et les crevettes ; et réserver le chorizo et le jambon ensemble, les crevettes à part.
- Faire dorer avec 2 cuillères à soupe d'huile l'oignon, l'ail, le poivron, le piment, y ajouter le riz jusqu'à ce que les grains soient translucides, bien remuer le tout pendant 4 à 5 minutes.
- Incorporer le poulet, le chorizo, le jambon, les tomates en cubes, et bien mélanger.
- Mouiller avec le bouillon, compléter l'assaisonnement avec sel, poivre et piment d'Espelette.
- Couvrir et laisser mijoter environ 25 minutes
- Ajouter les petits pois avec leur jus de cuisson si nécessaire, les crevettes et continuer le mijotage 10 minutes environ.
- Vérifier la cuisson du riz et rectifier l'assaisonnement.
- Servir dans la cocotte de cuisson.

**C Informations :** si vous voulez un plat de la Louisiane plus épicé, ajouter 2 cuillères à soupe de mélange de cajun dans l'huile, avant de faire revenir les oignons, ail, poivron, piment, etc.

## ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 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 Haitz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Haitz Péan Anglet	Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme sur le bulletin mensuel	Voir liste sur le site
Vendredi	9h-10h	Marche aquatique	Plage côte des Basques à Biarritz ou plage de Saint Jean de Luz 6 et 20 juin	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 6 juin	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 6 et 20 juin	Autogestion

**Comité d'animation** : mardi 2 septembre à 14 h

### Atelier photo

- Séances le vendredi 6 juin 13h30-17h30

De nouvelles photos sont affichées au local. Félicitations pour ces nouveaux clichés.



L'atelier Clic-Clac vous souhaite de bonnes vacances.

Le blog photo « atelierclic64 » sur le site clubmgen64.fr

**Rappel** : pour annuler ou modifier une randonnée :

prévenir en 1/ JJ AMBIELLE – en 2/ Josie DOUTOUMA – en 3/ Albert SCORDIA

Pas de randonnée en juillet / Août

## Les randonnées du lundi

**Lundi 2 juin 2025**

### ALTXANGA et le col des 3 fontaines

Proposée par P. OTHACEHE – C. DARCEL

**Dénivelée** : 496 m - **Niveau** : moyen + - **Distance** : 10 km – **Durée** : 4 h

**Descriptif** : depuis Sare, montée jusqu'au col des trois fontaines (543 m) sous l'Altxanga par le G.R 10 et descente par la redoute de Korallhandia.

**RV** : 9h30 parking de la piscine de Sare.

**Lundi 9 juin 2025**

### PENTECOTE

**Lundi 16 juin 2025**

### L'IBANTELI

Proposée par J. DOUTOUMA – C. DARCEL

**Dénivelée** : 500 m (400 en évitant le sommet) - **Niveau** : moyen - **Durée** : 5h

**Descriptif** : Depuis le parking, passage d'un gué, flanc nord de l'Ibanteli, sommet pour les plus vaillants, col de Lizarrieta, et retour par le flanc sud.

**RV** : 9 h 30 à Sare au parking Xabalo à gauche sur la D306 en montant au col de Lizarrieta

**Lundi 23 juin 2025**

### OLHADÜBI par la passerelle d'HOLZARTE

Proposée par C. DARCEL – N. AMBIELLE

**Dénivelé** : 690 m ou 460 m - **Niveau** : difficile ou moyen si A/R - **Distance** : 13 km ou 10 km – **Durée** : 6 h ou 5 h

**Descriptif** : Boucle de treize kilomètres (ou A/R de dix kilomètres) dans un cadre verdoyant entre forêt, ruisseaux et cascades et surtout la traversée de la passerelle d'Holzarté qui est le centre d'intérêt de cette randonnée (assez exigeante si l'on choisit de faire la boucle complète). Si c'est trop physique ou selon le temps, possibilité de faire demi-tour après le pique-nique au fond de la vallée, au pont d'Olhadübi.

**RV** : 10h30 à sur le parking de l'auberge de Logibar, au bord de la D26.

**NB** : Deux options pour l'accès en voiture depuis Bayonne en fonction des co-voiturages : Par Mauléon et Tardets ou bien par Iraty et Larrau...

Lundi 30 juin 2025

## RAVIN D'ISPEGUY

Proposée par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

**Dénivelée** : 500 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 7 km – **Durée** : 3 h

**Descriptif** : Départ de la place de l'église de Baïgorri (155 m). Longue montée vers le col d'Ispéguy en traversant des ponts, une zone boisée et en poursuivant sur un chemin en lacets jusqu'au col (672 m).

**RV** : 9h30 parking derrière l'église de Baïgorri avant le pont.

Possibilité de déjeuner à la Benta Gaineko au Col d'ispéguy (RDV à 13h 30)

Repas de tous les randonneurs du lundi et du jeudi pour clôturer la saison s'inscrire avant le 16 juin 2025 à [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com). La descente pourra s'envisager en voiture pour les chauffeurs.

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

## Les randonnées du jeudi

Jeudi 5 juin 2025

### LES BORDS DE LA BIDASSOA

Proposée par F. SUPERA – I. MAIROT

**Durée** : 4 h - **Dénivelée** : 50 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 10 km

**Descriptif** : Départ du 1er parking des ventas, à gauche, de suite après le pont de Béhobie en venant d'Hendaye ville.

Parcours au bord de La Bidassoa, sur la piste asphaltée, aménagée pour les promeneurs.

Prévoir un pique-nique.

**RV** : 10 h au 1er parking des ventas le plus proche du pont de Béhobie, lieu de départ de la rando.

**Jeudi 12 juin 2025**

## **AUTOUR DE VILLEFRANQUE**

**Proposée par** J. TILLOUS BORDE – J. DOUTOUMA

**Dénivelée** : 175 m- **Niveau** : - **Distance** : 8 km– **Durée** :

**Descriptif** : Randonnée qui fait découvrir des paysages de la vallée de la Nive avant d'emprunter des chemins et des sentiers menant à des coteaux boisés, à des prairies et jusqu'à la colline de Berrogain, point culminant de la journée, qui offre de superbes paysages à 360°.

Prévoir le pique-nique.

**RV** : Centre de Villefranque, parking de la Maison pour Tous et des écoles, près du restaurant Eskularia.

**Jeudi 19 juin 2025**

## **BOUCLE DE SAINT-JEAN PIED DE PORT**

**Proposée par** J. LAYUS – JJ. AMBIELLE

**Dénivelée** : 120 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 7 km – **Durée** : 4 h

**Descriptif** : depuis le parking, circuit en boucle débutant en ville par des chemins insolites vers la Citadelle. Direction Çaro en empruntant petite route et sentier.

Prévoir le pique-nique.

**RV** : 10 h sur le parking de Carrefour Market sur la droite après le rond-point du Jai Alai.

**Jeudi 26 juin 2025**

## **CIRCUIT DES US ET COUTUMES à SAINT JEAN DE MARSACQ**

**Proposée par** G. BRIVET – H. SICART – J. DOUTOUMA

**Dénivelée** : 200 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 12,3 km – **Durée** : 4h30

**Descriptif** : Boucle à partir du centre du village vers le chemin de halage de l'Adour à travers les coteaux, ses vallons et ses prairies avant de retourner au village. Prévoir les chaussures hautes, les bâtons et le pique-nique.

**RV** : 9h30 au parking du centre-ville de Saint Jean de Marsacq en face de l'église et près de la mairie.

### Marche aquatique 6 et 20 juin 2025



Photo prise vendredi 14 mars 2025

Si vous voulez juste essayer une séance de cette activité pensez à donner 15 euros à Xavier, animateur.

Si vous voulez poursuivre vous complèterez la fiche d'inscription accompagnée des chèques de participation.

### Nouvelle activité

#### Body board/Morey

Cet atelier, animé par un bénévole ancien surfer, a débuté le vendredi 25 avril au matin sur une des plages d'Anglet.

La planche de modèle 100 est suffisante pour démarrer, et les palmes conseillées.

Les personnes intéressées doivent se signaler à [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com) en laissant leurs coordonnées.



## Le soft Volley 6 et 20 juin à 16 h



Cette activité

a débuté au gymnase de Plan Cousut IME PEP64 5 rue d'Arcangues

De 16h15 à 17h45

Se présenter au portail blanc pas avant 16h10 : impérativement pour laisser les enfants prendre leur bus

Si vous êtes intéressé.e par cette pratique sportive adaptée et accessible à tous merci de nous contacter à [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)

## LA VIE DU CLUB

### Le 20 avril à Bayonne

Une vingtaine de nos adhérents a participé à cette marche en faveur de la lutte contre le cancer du sein. Ce dimanche de Pâques ils ont partagé un moment de convivialité après l'effort au restaurant « le cancre » à Bayonne.



## 14 Bayonne - Anglet - Biarritz

BAYONNE

# 3 300 coureurs et coureuses pour la lutte contre le cancer du sein

Malgré un dimanche de Pâques pluvieux, Odyssea Bayonne confirme son succès et récolte 32 000 euros au profit de la lutte contre le cancer du sein

**L**es inscrits ne se sont pas découragés ce dimanche matin, et sont venus nombreux et surtout nombreuses. La météo d'abord clémente avec les sportifs, a fini par faire des siennes aux alentours de onze heures. Pas de quoi gâcher la fête pour Anne Bergougnot, directrice et fondatrice d'Odyssea. « C'est une belle étape dans le Sud Ouest, la ville de Bayonne nous accueille avec un beau parcours en centre-ville ». Cette dixième édition d'Odyssea Bayonne compte le même nombre de participants que l'année dernière, un constat qu'Anne Bergougnot attribue à la date choisie, « je crois que le week-end pascal n'est pas idéal, les familles se réunissent, mais on va battre la récolte de fonds de l'année dernière, on va faire 32 000 euros ! »

« On va dépasser deux millions » Sur le plan national, Anne remarque que les inscriptions sont en progression dans la plupart des villes étapes, et estime que le montant global de fonds récoltés l'an-



L'arrivée du premier parcours, une course de 10 km sur les bords de la Nive. RÉMI CHEVALLIER

née dernière, deux millions d'euros, sera battu en 2025 : « On va le dépasser ».

Dans la matinée, les chiffres bayonnais tombent, la directrice a vu juste, c'est bien 32 000 euros qui sont récoltés à Bayonne cette année, contre 29 000 en 2024. Cette somme est reversée au profit de la Ligue contre le cancer des Pyrénées Atlantiques et de la jeune association bayonnaise Les Battements d'Elles, qui accompagne des femmes en cours de traitement contre des cancers.

Cyrielle Alcugarat a fondé cette association il y a trois ans, après avoir été diagnostiquée d'un cancer du sein. Pendant son traitement, elle a constaté le manque de structures proposant un accompagnement psychologique aux femmes at-

teintes d'un cancer. Elle fonde donc cette association qui accompagne les victimes de la région à travers des ateliers d'équithérapie, de surf thérapie, de poterie, de macramé ou de peinture.

Le partenariat avec Odyssea dure depuis trois ans et est très important pour l'association qui ne bénéficie pas de financements publics. Ce sont surtout des entreprises locales qui la soutiennent. Cyrielle reste à chaque fois saisie par l'émotion : « A chaque départ de course je pleure, ça m'émeut de voir ce rassemblement de personnes, ce soutien, cette mobilisation et cette solidarité ! Odyssea est une vraie famille ».

Un coup d'œil sur la foule permet de confirmer cette dernière affirmation, l'évènement est avant tout

familial. Poussettes et nourrissons, grands-parents, ados, toutes les générations se croisent, dans le public mais aussi pour participer. À dessein, la course Odyssea se décline en quatre parcours. Une course adulte de dix kilomètres, une autre d'un kilomètre, dédiée aux enfants.

Deux parcours de cinq kilomètres sont ouverts à tous puisque non chronométrés, et si le premier se fait en courant, l'autre se fait au rythme de la marche. L'aspect familial d'Odyssea s'exprime donc aussi bien dans les courses qu'au travers des animations, concerts, et échauffements collectifs qui ponctuent la matinée et donnent aussi le ton, convivial et festif, de cette belle manifestation.

Rémi Chevallier

## Séjours du mois de mai

### SEJOUR DANS LE PERIGORD VERT du 19 au 23 mai

A l'initiative de Annie et JP Midy. Compte rendu et photos dans le bulletin de septembre.

### À venir

Bilans moral et financier du séjour à Madrid le 13 juin à l'ESAT RECUR Bayonne pour les participants.

### LA MARCHÉ DU FESTAYRE



Comme chaque année nous envisageons de participer à la marche du Festayre qui aura lieu le mercredi 9 juillet à 9 h à la Barre d'Anglet- tarif 11 euros – 10 km - S'inscrire à [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com) pour le 21 juin 2025 en indiquant

- Nom Prénom - Date de naissance - adresse postale – courriel - téléphone portable - taille pour le tee shirt
- Si vous souhaitez déjeuner à la fin de la marche (pour que nous puissions réserver)

Faire un chèque de 11 euros à l'ordre de 2fopencd64

### 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](http://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.



**C'est le moment des inscriptions ou réinscriptions pour l'année 2025/2026.  
Rejoignez le Club !**

**Vous trouverez en fin de bulletin :**

- Les tableaux des activités MGEN et 2FOPEN pour l'année 2025/2026
- 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.**

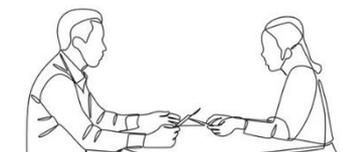
**PERMANENCE AU LOCAL DU CLUB SANTE SENIOR SEPTEMBRE  
2025-2026**

**Mardi 02/09 de 10h à 12 h et de 14h à 16h**

**Mercredi 03/09 de 9h 30 à 11h 30**

**Jeudi 04/09 de 10h à 12 h et de 14h à 16h**

**Vendredi 05/09 de 10h à 12 h et de 14h à 16h**



## Activités club MGEN 2025-2026

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-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	Sur RV	Entraide informatique Mensuel	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	JJ Ambielle

## Activités 2fopen comité 64 (avec licence 2fopen) 2025-2026

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 Haitz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong *	Centre sportif Haitz Péan Anglet	Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme sur le bulletin mensuel	Voir liste sur le site
Vendredi	9h-10h	Marche aquatique	Plage côte des Basques à Biarritz ou plage de Saint Jean de Luz	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut	Autogestion

\*Modification QI GONG : la saison débutera le 10 sept 2025 jusqu'au 3 juin 2026. Chaque participant devra être à jour de son inscription avant le 10 septembre 2025

# BULLETIN D'ADHESION<sup>(1)</sup> 2025 / 2026

A faire parvenir au : 2FOPENCD64-CLUB MGEN 64

Remplir une feuille par personne

BP106  
64600 ANGLET

MONSIEUR     MADAME     Ancien adhérent     Nouvel adhérent

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse: .....

Code postal : ..... Ville : .....

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

Téléphone (domicile): ..... Téléphone (portable): .....

Courriel<sup>(\*)</sup>: ..... @.....(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 vous adresser au 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 compagne(on): .....

Listes des activités proposées : voir le site du club : [clubmgen64.fr](http://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	Marche aquatique	Sorties culturelles
Entraide informatique	Qi-Gong	Atelier photo
Langues (Anglais- Espagnol)	Randonnées pédestres -Ski, Raquettes	
Scrabble-Cartes(belote-tarot)	Séjours	
Tertulia (conversation espagnole)	Soft Volley	
	Yoga	

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 ou Attestation QS (précisant le type d'activités auquel je participe.

Adhérent retraité MGEN, je joins la cotisation de : **30 €** (avec assurance RC et IDC) ou 41€ (option IA Sport +).

Non adhérent MGEN ou actif, je joins la cotisation de **41 €** (avec assurance RC-IDC) ou 52 € (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.

## INFORMATIONS ASSURANCE

La Fédération Française Omnisports des Personnels de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse et des Sports 2FOPEN a souscrit auprès de la MAIF un contrat des Risques Autres que les Véhicules à Moteur (RAQVAM) afin de garantir par le biais de la licence, les activités organisées tant par la Fédération que par les structures qui lui sont affiliées.

\*\*\*\*\*

Au cours de votre pratique d'activités physiques et sportives, vous encourez deux risques :  
Celui d'être responsable d'un accident et celui d'en être victime.

Par le biais de votre Licence-Assurance, vous possédez, à cet effet une assurance fédérale en trois volets :

- Assurance responsabilité civile,
- Assurance défense recours,
- Assurance individuelle accident du licencié,

### 1. Assurance de Responsabilité Civile :

Si vous êtes reconnu(e) responsable, c'est la MAIF qui prend en charge l'indemnisation de la victime. Cette garantie responsabilité vous est acquise automatiquement avec votre Licence-Assurance (conformément à l'article 37 de la loi-cadre sur le sport), Elle couvre les dommages corporels causés aux tiers (y compris les autres licenciés 2FOPEN-JS), les dommages matériels et les dommages immatériels consécutifs à un accident.

### 2. Assurance Défense Recours :

Cette garantie, d'ordre juridique, est incluse d'office dans votre Licence-Assurance. Elle s'exerce la plupart du temps, dans le cadre des dommages garantis et comporte la défense pénale. La MAIF prend en charge les frais de défense de l'assuré à concurrence d'une somme généralement précisée aux conditions particulières. En aucun cas l'amende infligée à l'assuré ne peut être garantie si ce dernier est condamné par les tribunaux devant lesquels il est cité. Le recours contre le responsable : La MAIF exerce, à ses frais, pour le compte de son assuré, le recours contre le responsable de l'accident ; ce recours étant fait, soit amiablement soit judiciairement.

### 3. Assurance Individuelle Accident du licencié :

C'est une garantie d'ordre strictement personnel qui vous alloue des capitaux spécifiques en cas d'invalidité permanente, un capital en cas de décès et un complément en cas de frais médicaux. La 2FOPEN-JS met par ailleurs (conformément à l'article 38 de la loi cadre sur le sport), la faculté de souscrire des capitaux plus élevés en fonction de vos besoins personnels (complément IA Sport +).

## Cas de l' Indemnisation Dommages Corporels IDC

Elle n'est pas obligatoire mais conseillée pour plusieurs raisons:

- le versement d'un capital en cas d'invalidité permanente intervient dès le 1ier point(10% d'AIPP dans le contrat individuel )
- lorsqu'ils ne sont pas consécutifs à un état antérieur connu ou inconnu du bénéficiaire des garanties , demeurent toutefois couverts les ruptures tendineuses survenues à l'occasion des activités sportives, ainsi que les malaises cardiaques ou vasculaires cérébraux survenus au cours de cette activité ou pendant la phase de récupération ( cf notice individuelle dommages corporels MAIF)
- Si l'adhérent est déjà couvert par un contrat IDC à titre individuel, les indemnités des deux contrats se cumulent.
- En cas d'accident la déclaration d'accident est établie sur le document MAIF « déclaration de dommages corporels subie par une personne assurée » puis doit être transmis par le Comité départemental dont dépend le pratiquant blessé avec le ou les certificats médicaux **dans les 5 jours** à 2FOPEN-JS maison des sports – Rue de l'Aviation 37210 PARCAY MESLAY

Adhésion Club SANTE SENIOR MGEN 64



[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net)  
[www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)

[2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)



Avez-vous besoin d'une licence 2fopen ?

## LICENCES 2 FOPEN 2025-2026

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 2024-2025 et que vous voulez adhérer en 2025-2026**

- **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 2022 vous devrez obligatoirement donner un CM en septembre 2025
- **Si vous n'avez pas été licencié 2 FOPEN en 2024-2025 et que vous voulez adhérer en 2025-2026**

& 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
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
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"/>
<b>A ce jour</b>		
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. Simplet atteste, 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 2025-2026**

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 À L'ATELIER YOGA 2025-2026

le Club Santé Senior MGEN64 et le Comité départemental 2FOPEN-cd 64 font appel, depuis octobre 2016 à une professeure 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 7 octobre 2025 au 30 juin 2026 (sauf vacances scolaires).

✂-----

Bulletin d'inscription

**YOGA 2025 / 2026**

Nom.....

Prénom.....

Adresse

postale.....

.....

Adresse électronique.....

Téléphone.....

✂-----

Merci de faire parvenir pour le 5 septembre 2025 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)

A 2FOPENCD64- Club MGEN64

BP106

64600 ANGLET

**Pour Information : 95 euros x 3 trimestres + 20 euros de carte abonnement à l'association Yogaberry 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.**



[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net)  
[www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)

[2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)



# 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 15 personnes, ont lieu soit à la plage de la côte des Basques à Biarritz soit à la plage digue aux chevaux 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 2025-2026**

Nom..... Prénom.....

Adresse postale.....

Adresse électronique.....

Téléphone.....

✂-----

**Merci de faire parvenir pour le 5 septembre 2025 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 2025
  - 75 euros pour janvier, février, mars 2026
  - 75 euros pour avril mai et juin 2026
  - 30 euros (retraité adhérent au Club) ou 41 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)

**A 2FOPENC64- Club MGEN64  
BP106  
64600 ANGLET**



[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net)  
[www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)

[2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)



<b>MARCHE AQUATIQUE VENDREDI matin</b>			
<b>SEPTEMBRE 2025</b>	<b>OCTOBRE 2025</b>	<b>NOVEMBRE 2025</b>	<b>DECEMBRE 2025</b>
<b>12</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
<b>26 (susceptible de modification)</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>19</b>

**Vacances scolaires pour la zone A (académie de Bordeaux)**

- Du 18 Octobre au 3 novembre 2025
- Du 20 décembre 2025 au 5 janvier 2026
- Du 7 février au 23 février 2026
- Du 4 avril au 20 avril 2026
- Pont de l'ascension du 13 mai au 18 mai 2026

<b>MARCHE AQUATIQUE VENDREDI matin</b>			
<b>JANVIER 2026</b>	<b>FEVRIER 2026</b>	<b>MARS 2026</b>	
		<b>13</b>	
<b>23</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	

<b>MARCHE AQUATIQUE VENDREDI matin</b>			
<b>AVRIL 2026</b>	<b>MAI 2026</b>	<b>JUIN 2026</b>	
<b>3</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	
<b>24</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	



## EN CAS D'ACCIDENT

### Déclaration de l'évènement :

Tous les accidents qui surviennent au cours d'une activité garantie doivent faire l'objet, d'un e 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...  
Été : 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 !***