



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Juin 2026

Consignes et Informations

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

2FOPEN cd64-Club MGEN64
BP 56001
64600 ANGLET

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 non MGEN 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).

Inscription réinscription

Des permanences seront effectuées aux dates suivantes. C'est le moment de venir s'inscrire ou se réinscrire.

- **Mercredi 2 septembre 2026 de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30**
- **Jeudi 3 septembre 2026 de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30**

Tous les dossiers : inscription, yoga, marche aquatique, certificat médical seront sur le site en ligne. Vous les trouverez également au local le jour de la réinscription. Profitez également d'un éventuel passage chez le médecin pour faire signer votre certificat médical. Essayez d'être à jour dès la fin de mois de septembre. Les réinscriptions tardives complexifient la tâche de nos bénévoles. Merci d'avance.

Tristes nouvelles



Notre ami **Robert Talou** nous a quittés. Nous garderons gravé dans nos mémoires le souvenir d'un homme malicieux, sensible et cultivé qui savait si bien nous faire chanter ses montagnes bien aimées en nous accompagnant à la guitare et nous amuser avec ses histoires souvent répétées mais toujours appréciées ! Un doux rêveur, passionné, un électron libre qui nous plantait souvent au milieu de nos chemins de randonnée pour arriver plus vite et seul au sommet ! Notre club n'oubliera pas tout ce que Robert lui a apporté et présente à sa famille et à ses amis nos sincères et chaleureuses condoléances

Françoise Morin après avoir lutté contre la maladie, a quitté ce monde bien trop tôt. Françoise était une adhérente récente mais elle participait à l'atelier carte, elle venait nous retrouver à des randonnées du jeudi, à la marche aquatique, elle avait skié à Baqueira en mars 2025. Nous nous associons à la peine de son mari Philippe, sa famille et ses amis.



INFORMATIONS

Collecte de produits d'hygiène et de soin pour femmes et enfants en situation de précarité devant le magasin Monoprix en partenariat entre la Fondation des Femmes et la fondation Monoprix

- le 12 juin de 10h à 13 h – de 13h à 16h – de 16h à 19h
- le 13 juin de 10h à 14h – de 14h à 18h
- Vous pouvez y déposer vos dons en produits
- Ou Vous pouvez être bénévole à cette collecte en vous inscrivant

1. Cliquez sur ce lien : [Je m'inscris](#) (le lien sera mis à jour ce soir avec tous les magasins participants)
2. Recherchez le nom de votre ville ou le numéro de département
3. Choisissez un magasin et le créneau horaire de votre choix
4. Un mail de confirmation vous sera envoyé, et la possibilité de participer à une réunion d'information, qui sera également disponible en replay

IFSI

Lundi 18 mai a eu lieu la signature d'une convention, entre la MGEN et l'IFSI de Bayonne, qui inclut les interventions d'étudiants auprès des adhérents du Club Santé Senior MGEN64.

Le 29 juin 2026 restitution du projet des étudiants « Bien dormir pour bien vieillir » afin de valider leur cursus. Si certains d'entre nous peuvent y assister cela montrerait notre intérêt et combien nous avons apprécié leur prestation.

ASSEMBLEES GENERALES Club Santé Senior 64 et 2fopen cd64

le mardi 29 septembre à 9h30

à la maison pour tous à Anglet

Elles seront suivies par le repas du Club Santé Senior MGEN et 2FOPENCD 64 dans un restaurant à Anglet à 12h30. Vous recevrez plus d'informations sur le lieu et le prix durant l'été. Inscription pour le 5 septembre afin de faire la réservation du restaurant. A noter sur vos agendas....

ACTIVITES 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	Autogestion
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 10 juin 2026	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

Vie du Club Santé Senior MGEN

Informations

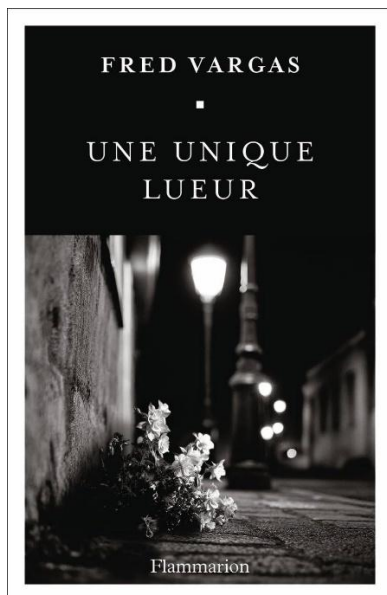
Mêmes recommandations que précédemment :

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 l'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.



ATELIER LECTURE

Mercredi 10 juin 2026

14h30

UNE UNIQUE LUEUR

Fred VARGAS

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 12 et 26 juin	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 12 juin	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 12 et 26 juin	Autogestion

Reprise : Marche aquatique et Soft volley 4 septembre/Qi Gong 9 septembre
Randonnée lundi 14 septembre-jeudi 17 septembre/photo 18 septembre/Yoga 6 octobre

Comité d'animation : vendredi 4 septembre à 12 h 30

Atelier photo

- Séance le vendredi 12 juin 13h30-17h30



Le jardin de Dany

Compte rendu du vendredi 24 avril 2020 chez Dany (le jardin)

Le visionnage

1-Visionnage des photos atelier clic 64.

Photos libres et photos avec ombres portées.

2-Sélection et retouches d'anciennes photos d'ombres portées et de photos libres. Analyses individuelles et retouches si nécessaires avec les logiciels Nik collection ou Fastone. Corrections réalisées sur les parties trop sombres avec Nik collection et suppression d'une tache rouge avec Fastone.

NB : toujours travailler sur une copie d'image afin de préserver l'original.

3-Visionnage des photos reçues pour le 24 Avril.

Photos libres et photos de nuit : deux photos de nuit ainsi que toutes les photos libres ont été retenues pour être tirées.

Revue photographique apportée par JM.

JM nous a proposé de répondre aux questions posées par une revue photographique.

1-Raw ou J Peg ? Le format Raw produit des fichiers bruts très volumineux qui nécessitent l'utilisation d'un logiciel dédié à un travail de post traitement conséquent sur chaque image. Le format J Peg en revanche est plus léger et directement exploitable car le traitement est déjà effectué par le logiciel intégré à l'appareil.

2-Post traitement et retouches

Le post traitement correspond à l'optimisation de l'image. La retouche implique une modification plus poussée voire une altération de l'image. La frontière entre les deux reste subtile... Est-ce que le post traitement constitue une forme de tricherie ? Le post traitement ne doit pas réinventer la réalité mais la sublimer...

NB : si l'on change de format, le tirage de la photo sera de moindre qualité.

3-Après la prise de vue.

Consulter l'histogramme : si les zones de hautes densités ainsi que celles de basses lumières sont écrêtées ou bouchées, aucune possibilité de correction n'est possible.

4-Remarque sur l'appareil de photos que l'on possède.

Avec un APS-C ce que l'on voit dans le viseur ne correspond pas exactement au rendu final. Ceci n'est pas le cas si on utilise le live view.

Avec un plein format : l'image du viseur correspond à la réalité.

Fin de séance.

Pour la prochaine séance JM nous a demandé de poser une question à une IA.

J'ai tel appareil, avec tel objectif. Comment obtenir une photo de paysage avec une profondeur de champ maximale sans utiliser l'hyper focale ?

Un magnifique goûter a conclu cet après-midi.

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



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :

prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

Les randonnées du lundi

Lundi 1^{er} juin 2026

URSUYA en boucle depuis URCURAY

Proposée par D. LALANNE – J. DOUTOUMA

Dénivelée : 600 m - **Niveau :** moyen - **Durée :** 6 h -

Descriptif : départ Urcuray - Haizabea - Itsasadarre - sommet Ursuya -

Urtsubehere - Guillamuren Borda

RV : 9 h 30 fronton Urcuray

Lundi 8 juin 2026

OILARANDOI

Proposée par : JP SUPERA

Dénivelé : 500 m – **Durée :** 5 h - **Niveau :** moyen - **Distance :** 9 km

Descriptif : départ de la cote 450. A ce niveau 450 on rejoint le GR10 que l'on suit jusqu'au col d'Aharzako Lepoa puis montée au sommet pour atteindre la chapelle. Descente en partie route goudronnée et retour voiture,

RV : 9 h 30 parking derrière la Mairie de St Etienne de Baigorry.

Lundi 15 juin 2026

PENAS D'ITSUSI

Proposée par JP. MIDY

Dénivelée : 400 m - **Niveau :** moyen - **Distance :** 7 km – **Durée :** h

Descriptif : Départ du col des Veaux (541 m) par une piste qui nous mène vers le col d'Espalza (676m) puis vers celui d'Artzatey avec une très belle vue sur les Penas d'Itsusi . On remonte ensuite retrouver le GR10 , en passant éventuellement par le col de Mehatché pour revenir au point de départ .

RV : 9 h 30 Itxassou au parking Ateka Sanoki pour regroupement (Sur D 249 Route Ixtassou – Espelette), passer devant le fronton et le restaurant chez Bonnet puis se garer à droite,

Nos amis Béarnais sont invités à partager cette randonnée.

Lundi 22 juin 2026

LE PIC D'ORHY

Proposée par Jacques BEYRIS et les amis Béarnais

Dénivelée : 460 m - **Niveau** : - **Durée** : – **Distance** : 5 km

Randonnée courte, beaux paysages et parcours de crête avec de jolies pentes autour.

Descriptif : Départ du port de Larrau (1575 m).

Le pic est visible depuis le parking. L'itinéraire est évident, il s'agit de suivre la crête.

Du parking, partir plein ouest sur le sentier de crête. On passe au sommet de l'Iturzeta (1707m) et on contourne par le versant espagnol le Cerrillar puis l'Orhy Chipia. On rejoint alors la crête et on termine l'ascension par cette voie.

Pic d'Orhy, 2017 m.

Le retour peut se faire par le même itinéraire.

On peut aussi parcourir un peu la crête d'Alupeña pour profiter des échappées vers la plaine et s'éloigner du sommet s'il est trop fréquenté.

On rejoint ensuite un col accessible directement depuis le sommet (1920 m) d'où l'on suit un sentier qui ramène vers le Port de Larrau.

RV : rendez-vous au Port de Larrau à 10.00 h. Cela donne le temps à tout le monde d'être au rendez-vous en partant le matin même de son domicile. Et d'arriver au sommet. Environ 2 h de route depuis Bayonne, 1 h 45 depuis Pau.

Lundi 29 juin 2026

Au pied de l'ADI

Proposée par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Dénivelée : 450 m - **Niveau** : moyen - **Durée** : 5 h – **Distance** : 10 km

Descriptif : Départ du col d'Aztakarri (961 m) – descente vers l'auberge – poursuivre dans la forêt – Izda (835 m) – Hayedo (884 m) – Portillo (81 m) -Aratun (1245 m) – retour au col d'Aztakarri en longeant la clôture -

RV : 9 h derrière la mairie de Baigorri pour co voiturage jusqu'au col d'Aztakarri (45 min depuis Baigorri)



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

Les randonnées du jeudi

Jeudi 4 juin 2026

HAITZEDER

Proposée par D. LALANNE – M. HALLER

Dénivelé : 240 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 7.5 km - **Durée** : 4 h

Descriptif : boucle sur les collines et les Landes d'Hasparren

Prévoir le pique-nique

RV : 9h30 au croisement du chemin de Pilota Plaza et du chemin d'Ensenaberria à Hasparren (Point GPS : 43.422870,-1.357429)

Jeudi 11 juin 2026

Accompagnement sur le séjour « BALADE au PAYS BASQUE »

Depuis la Barre jusqu'à Biarritz Promenade littorale de 8 km faible dénivelée,
Prévoir le pique-nique.

Retour en bus txik tkak depuis l'arrêt « Le Palais » à Biarritz prendre la ligne 11
jusqu'à la Barre à Anglet (départ 15h31-16h31)

RV : 9h30 esplanade de la Barre près de la patinoire d'Anglet. Pour éviter le
parking payant en cette saison se garer au port d'Anglet et rejoindre à pied le lieu de
rendez- vous

Jeudi 18 juin 2026

Côteaux et Barthes de SAINT MARTIN DE SEIGNANX

Proposée par G. BRIVET – H. SICART

Dénivelé : 62 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 7.5 km - **Durée** : 4 h

Descriptif : Parcours en boucle depuis le parking communal d'Arremont à travers
la forêt, en direction du plan d'eau de Naciet, pour remonter vers le coteau en
direction du parking. Prévoir le pique-nique

RV : 10 h au Parking de la maison de la nature (communal) sur la route d'Arremont.
À St Martin de Seignanx (D817), en venant de Bayonne tourner à droite au feu
tricolore du quartier neuf. Suivre les panneaux « Sentiers pédestres, maison de la
nature » sur la route de l'Adour (D126), puis tourner à gauche sur la route
d'Arremont.

Jeudi 25 juin 2026

HOSSEGOR : golf et lac

Proposée par D&J.C. ERDOCIO

Durée : 3 h - **Niveau** : très facile - **Distance** : 5 km – **Dénivelée** : peu
Descriptif : cheminement semi-urbain le long du golf (très belles villas basco-landaises), vers le lac et vers le parc Rosny (parc de jeux pour jeunes enfants) où, comme nous en avons l'habitude, nous pique-niquerons.

RV : 9 h 45 parking du parc Rosny (se garer dans l'impasse contiguë où le stationnement est gratuit)

Semaine 2FOPEN : BALADE AU PAYS BASQUE Du 8 au 13 juin 2026

Voici succinctement le descriptif de ce séjour au Pays Basque organisé par la 2FOPEN Nationale. Si vous souhaitez participer aux sorties, aux visites, merci de bien vouloir l'indiquer à Catherine Marty, Josy Doutouma ou Nadine Ambielle.

Mardi 9 juin : visite des grottes de Sare et balade à Zugarramurdi

Mercredi 10 juin : Bayonne avec démonstration de pelote au Trinquet St André le matin et visite de Bayonne par Jacques Marty l'après-midi.

Jeudi 11 juin (voir descriptif au-dessus)

Vendredi 12 juin : marche aquatique à St Jean de Luz – Visite de Saint Jean de Luz – Atlantal à 18 h.

Activités et projets

. MARCHE DU FESTAYRE 15 JUILLET 2026



LA FOULÉE DU FESTAYRE

INSCRIPTIONS OUVERTES !

Marche de 13 km depuis l'esplanade de la Barre d'Anglet en passant par les plages, la forêt du Lazaret jusqu'à l'arrivée à Bayonne après le pont Saint Esprit.

Il faut être impérativement à l'esplanade avant 8h30 pour le départ à 9h15.

Entre 7h30 et 8h10 départ des bus txik txak place des Basques pour se rendre à la Barre en tenue blanche et rouge. Rendez-vous à 8h 30 sur l'esplanade.

INSCRIPTION avant le 23 mai 2026

- **soit individuellement** sur le site <https://lafouleedufestayre.fr> paiement de 12 euros plus 1,49 euros par carte bancaire personnelle accès à la boutique (vente de polos, de chaussettes).

- **Soit collectivement** fournir les informations suivantes sur la messagerie 2fopencd64@2fopen.com

NOM – Prénom/Date de naissance/Courriel /Téléphone

Nom de la personne à prévenir en cas d'urgence et son Téléphone

Taille du Tee shirt.

Faire un chèque de 12 euros à l'ordre de 2fopencd64 à remettre à Albert ou Josie

Jean Paul et Josie iront vous inscrire à Intersport et retirer votre tee-shirt et le coupon pour l'accès au bus.

APRES LA MARCHE

Possibilité de déjeuner dans un restaurant

OUI – NON – Nombre de personnes

Marche aquatique 12 et 26 juin 2026

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



Petits jeux avec la dauphine luzienne

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

Body board/Morey : Reprise



Les personnes intéressées peuvent se signaler à 2fopencd64@2fopen.com en laissant leurs coordonnées.

Le soft Volley 12 et 26 juin à 16 h

Activité très prisée : 14 participants viennent au filet



Cette activité
se déroule 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



ASSEMBLEES GENERALES Club Santé Senior 64 et 2fopen cd64

le mardi 29 septembre à 9h30

à la maison pour tous à Anglet

Elles seront suivies par le repas du Club Santé Senior MGEN et 2FOPENCD 64 dans un restaurant à Anglet à 12h30. Vous recevrez plus d'informations sur le lieu et le prix durant l'été. Inscription pour le 5 septembre afin de faire la réservation du restaurant. À noter sur vos agendas....

Assemblée générale nationale 2fopen

le 24 janvier 2027 au CREPS à la Chapelle sur Erdre (44)

Propositions de séjours

SÉJOURS DE 2 À 7 NUITÉES :

- Annecy du 6 au 13 septembre 2026. 25 inscrits
- Minorque aux Baléares du 12 au 19 octobre 2026. 16 inscrits

SÉJOURS EN PROJET

- En 2027 Périgord Noir (suite du Périgord Vert) et Belle Ile en Mer.
- Mars 2027 Baqueira

✓ 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. Serge Capdessus – 0610320120

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

Balades de printemps sur la côte Basque

À noter le séjour proposé par la 2FOPEN Nationale sur la Côte Basque à Bayonne (64) : 08 au 13 juin 2026 6 Jours / 5 nuits pension complète.