

Novembre 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 Santé Senior
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).

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.

Triste Nouvelle



Comme chaque année, Jeannette Casabianca fut fidèle à notre rendez-vous annuel : elle était présente à l'assemblée générale du 29 septembre 2026 pour nous encourager, nous remercier de faire vivre le club santé sénior qu'elle a fréquenté tout au long de ses années de retraite. Une belle personne fidèle, dévouée, dynamique, positive et enjouée, sa bonne humeur et son sourire resteront dans notre mémoire. Elle a participé avec plaisir et enthousiasme aux activités proposées (club lecture, repas, théâtre, cinéma et autres loisirs). Ses obsèques auront lieu Vendredi 23 octobre 2026 à 14h au crématorium boulevard Marcel Dassault à Biarritz

Nous adressons à sa famille toutes nos très sincères condoléances.

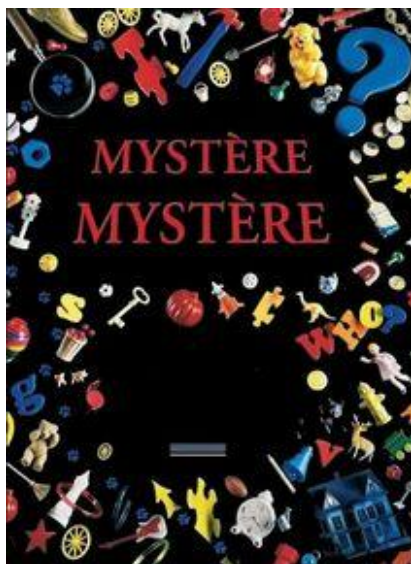
ASSEMBLEES GENERALES Club Santé Senior 64 et 2fopen cd64

Elles ont eu lieu le **mardi 29 septembre à 9h30** à la maison pour tous à Anglet.

Le compte rendu est disponible sur le site clubmgen64.fr

Nous vous remercions de votre présence et pour votre soutien.





Atelier lecture

Mercredi 18 novembre (?)

à 14 h 30

Mystère

Mystère

ACTIVITES 2026 – 2027

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 18 novembre 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.

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 Reprise le 6 octobre	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 novembre	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet les 13 et 27 novembre	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 6 et 20 novembre	Autogestion

Comité d'animation : vendredi 20 novembre à 12 h 30

Atelier photo

- Séance les vendredis 13 et 27 novembre 13h30-17h30

L'Atelier photo s'est regroupé au Lac Marion lors d'une sortie prévue au calendrier. Des thèmes de prises de vue étaient proposés : « Reflets sur l'eau » en Noir et Blanc et « Couleurs automnales ». L'automne n'était pas à son apogée mais, malgré cela, chacun des photographes a pu réaliser les photos demandées.

Marie-Claire Curutchet nous a proposé un projet concernant le Lac Marion.

Mais chut ! ... c'est encore un secret.

Un beau soleil était au rendez-vous. Une balade photo lumineuse appréciée par tout le groupe.



Le blog photo « ateliercllic64 » 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

Les randonnées du lundi

Lundi 2 novembre 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 9 novembre 2026

ARTHANOLATZE – ESCALIERS (IRATY)

Proposée par D. DOURRON – D. LALANNE

Dénivelée : 550 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 10 km – **Durée** : 5 h 30

Descriptif : Départ (1080 m) du débouché du ruisseau Iratzabaleko erreka sur la route des chalets d'Iraty ; montée dans la forêt jusqu'à un chemin en balcon conduisant au cayolar d'Arthanolatze (1330 m) ; montée au pic (1531 m) ; descente au col Lepotxipia (1426 m) ; A/R facultatif au pic des Escaliers (1472 m) ; descente (un peu raide sur la fin) au col d'Iratzabeleta (1249 m) ; Une piste forestière nous ramène aux véhicules.

RV : 9h30 - Parking du Chalet d'Iraty-Cize (maison du pastoralisme) en bas de la descente du col de Burdinkuruxteta juste avant la bifurcation Chalet Pedro/ montée vers les chalets d'Iraty

Lundi 16 novembre 2026

BUZTANZELHAY et ASTATE depuis le col d'ISPEGUY

Proposée par : N. AMBIELLE – D. LALANNE

Dénivelée : 500 m - **Niveau** : Moyen - **Distance** : 9 km – **Durée** : 5 h 30

Descriptif : superbe parcours en aller-retour pour grimper d'abord au Buztanzelhay puis pour ceux qui ont encore des « jambes » possibilité de grimper l'Astate. Col d'Ispeguy (côte 672) – Ainziagako Lepoa (côte 777) – Buztanzelhaiko Lepoa (côte 843) – Buztanzelhay (côte 1030) – Astateko Lepoa (côte 955) - Astate (côte 1016)

RV : 9 h 30 parking derrière la mairie de Saint Etienne de Baigorri

Lundi 23 novembre 2026

GARALDA

Proposée par JP. SUPERA – A. SCORDIA

Dénivelée : 400 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 9 km – **Durée** : 4h30

Descriptif : Départ St Esteben Aintyzia Sallaberia Ameztoai sommet Garalda retour Ferminetekoborda Paraxutegito borda arrivée sur route goudronnée et retour au village.

RV : 9h30 au parking de la mairie de St Esteben

Lundi 30 novembre 2026

ZARAUTZ – ZUMAIA (GR 121)

Proposée par P. OTHACEHE – M. PADULETTO

Dénivelée : 335 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 12 km – **Durée** : 4 h sans les pauses

Descriptif : Depuis l'extrémité ouest de la plage de Zarautz, montée jusqu'à l'ermitage de Santa Barbara par la chaussée romaine parallèlement à la mer. Découverte d'une multitude de fermes et de vignobles (Txakoli) sur le GR 121. Cols de Garate et Otolako. Vue sur Getaria et le mont San Anton depuis le GR 121. Passage en contrebas du mont Zumaiaña. Descente sur le village côtier de Zumaia, près de la plage de Santiago par le chemin de Askizu. Traversée du village jusqu'à l'ermitage de San Telmo et son point de vue sur le Flysch. Retour depuis Zumaia à Ficoba par l'EuskoTren topo avec changement à Donostia.

RV : 8h précises au parking de Ficoba à Irun, 1h25 de trajet de Irun à Zarautz (descente deuxième arrêt de la ville) avec l'EuskoTren Topo, changement de train à Donostia. Prévoir monnaie (2,90 €/le trajet) ou CB pour les billets de train.

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 5 novembre 2026

LA FORET – PROMENADE DU LAZARET

Proposée par J. DOUTOUMA – J. LAYUS

Dénivelé : faible - **Niveau** : très facile - **Distance** : 7 km - **Durée** : 3 h

Descriptif : Depuis la Barre, on longe l'Adour, le Port de Plaisance pour arriver à l'Entrée du massif boisé du Lazaret par la Promenade du Prince Impérial : Grande allée, vues magnifiques sur l'Adour, le port du soufre, la ville de Bayonne – Prévoir le pique-nique – Retour par un sentier dans le sous-bois, la Promenade de l'Adour, la Barre.

RV : 10 h au parking de la Barre à Anglet

Jeudi 12 novembre 2026

COL DE SAINT IGNACE

Proposée par J & JL DARBUS - Féfé

Dénivelé : 200 m - **Niveau** : - **Distance** : 8 km- **Durée** : 4 h

Descriptif : Descriptif parcours en Boucle - Prévoir le pique-nique

RV : 10 h à Ascain parking derrière l'église

Jeudi 19 novembre 2026

SEIGNOSSE, Réserve naturelle de l'Étang Noir

Proposée par MC. CURUTCHET – J. FRANCOIS – D&JC ERDOCIO

Dénivelé : 150 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 8 km - **Durée** : 3h30 + 1 h

Descriptif : circuit bleu des tucs (8 km) par un chemin forestier agréable sous les pins

<https://maps.suunto.com/move/michelcurutchet/69b81638cae8f07d8f113ee4>

Pique-nique au parking d'arrivée. Visite de l'étang noir par un original parcours sur passerelles en bois (1,5 km).

RV : 9h30 parking de la Réserve naturelle de l'étang noir, avenue du parc des sports à SEIGNOSSE.

Jeudi 26 novembre 2026

BALADE DANS LE VILLAGE DE LAHONCE

Proposée par F. SUPERA – I. MAIROT

Dénivelé : 120 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 8 km - **Durée** : 4 h

Descriptif : Tour du lac d'Arbéou, port de l'Aiguette, île de Lahonce, montée vers le bourg par le bois de la Vierge, visite du bourg avec son ancienne abbaye des Prémontrés, beau panorama sur l'Adour et retour par petite route peu fréquentée.

Prévoir le pique-nique.

RV : 10h parking du lac d'Arbéou à droite sur la dep.261 qui longe l'Adour, avant le grand panneau publicitaire sur la gauche.

Marche aquatique 6 et 20 novembre 2026

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.

Le soft Volley 6 et 20 novembre 16 h 15

La dream team



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. Affiliation aux PEP64 obligatoire car ce sont eux qui nous prêtent le gymnase.

Si vous êtes intéressé-e par cette pratique sportive adaptée et accessible à tous merci de nous contacter à 2fopencd64@2fopen.com

PARTICIPATION à des ACTIONS SOLIDAIRES



Dimanche 18 octobre 2026 de 9h à 13h Pour la 3eme année, certain (e)s d'entre nous ont participé à la marche de 6 km aller-retour depuis la place Louis XIV jusqu'à la plage d'Erromardie à Saint Jean de Luz.



A venir : La foulée du partage à Bayonne



29.11.26
DE 9H À 12H

LA FOULÉE DU PARTAGE BAYONNE

**ANIMATIONS
RESTAURATION
SUR PLACE**

LES DÉPARTS :

- 9H20 :**
COURSE JOELETTE (10KM)
- 9H25 :**
COURSE (10KM)
- 9H30 :**
MINI COURSE ENFANTS (2KM)
- 9H45 :**
MARCHE (7KM)

LA TABLE DU SOIR

INSCRIPTIONS : pb-organisation.com | Peytavin Sports, Bayonne

Si TU AS FAÏM, TU VIENS

Assemblée générale nationale 2fopen

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

Josie et Jean-Jacques nous représenteront.

Séjour 2FOPEN64 à Minorque

Le voyage de cet automne a conduit cette année les randonneurs sur la plus belle île des Baléares... Embarquement à **Barcelone** et direction **Mahon...** Puis **Cala Galdana**, où les attendait un bel hôtel **** dominant la mer. Le confort était là, avec la plage à deux pas...



Les eaux translucides ont réjoui les marcheurs et les baigneurs lors de plusieurs escapades sur le « **Cami de Cavalls** » ... Aussi la jolie **Ciutadella**, le redoutable **Monte Toro**, le phare, les carrières et les salines non loin de **Fornells** et une plongée dans la préhistoire « *talayotique* »...



Propositions de séjours

SÉJOURS DE 2 À 7 NUITÉES :

- Mars 2027 Baqueira du 7 au 13 mars 2027. Réunion pour les inscriptions le 6 novembre à 11h30. S'inscrire à 2fopencd64@2fopen.com ou contacter Jean-Paul MIDY ou Jacques BEYRIS. Un acompte de 50 € sera demandé le jour de l'inscription.
- 2 jours – 1 nuitée à Eugi en Navarre fin mars. Randonnée autour du barrage. Visite de la fabrique royale de munitions et du village.
- 1 nuitée à Elorio - 2 jours avec deux randonnées Durango et parc Pagoeta en Euskadi première 12 et 13 mai 2027
Réunion mardi 1^{er} décembre à 16h30 au local du club

SÉJOURS EN PROJET

- En 2027 Périgord Noir (suite du Périgord Vert) du 31 mai au 5 juin 2027 6 jours 5 nuitées. Dans les gîtes "les collines d'Eyvigues" à Salignac en pleine campagne de 4 ou 6 personnes. Le nombre de participants est limité à 26.

Le programme : petites randonnées et visites Lascaux IV, La Roque St Christophe, Sarlat en visite guidée, Domme, château de Beynac, la Roche Gageac, les jardins de Marqueyssac. Un dîner périgourdin en ferme auberge est prévu.

Le prix du séjour en 1/2 pension avec les 4 pique-nique les visites ci-dessus est de 450 euros par personne. (séjour complet).

- Les projets de Belle Ile en mer et Sanary sont reportés en 2028.

✓ 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.

Trois séjours pour vivre la montagne en 2027 !

Et si vous programmez votre prochaine escapade en montagne avec la 2FOPEN ? En février, en mars ou en avril, découvrez nos trois séjours et choisissez votre prochaine expérience : vacances conviviales, plaisir de la glisse ou aventure en ski de randonnée !

- Stage neige à Longefoy-La Plagne (73)
- Stage neige printemps à Montgenèvre (05)
- Ski de randonnée dans le Queyras (05)