



Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne
CS 80456 64604 ANGLET
Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr



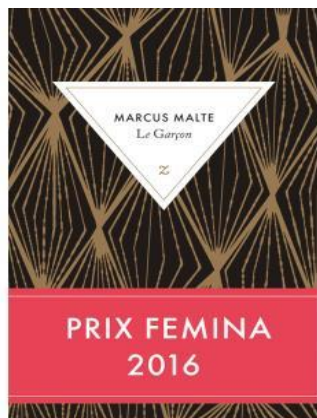
INFORMATIONS et REUNIONS

- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec l'adresse email clubmgen64@laposte.net et avoir des informations sur le club par le biais du site internet www.clubmgen64.fr
- **Salle multi activités** : Suspens.... Venez à l'AG et vous aurez toutes les informations.
- **Permanences au Club de la MGEN** le mardi de 14 h à 16 h sauf durant les vacances scolaires.



Dates à retenir

Vendredi 23 février 2018	14 h	Comité d'animation
Mardi 27 février 2018	14 h	Mise sous enveloppe



Activités à jour fixe 2017-2018

Lundi 5 février à 14h30

Autour d'un livre

Anne-Marie Grassiet

Le Garçon

De Marcus Malte

Activités 2017-2018

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 14h30-17h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre (Mensuel)	Résidence Argia (salle TV haut) Biarritz Maison des associations Pétricot Biarritz	Voir bulletin : randonnées Grassiet Anne Marie
Mardi	9h-10h30 10h-11h30 10h-11h30 14h-16h30 14h-17h 14h30-15h45	Gymnastique douce et Activités dansées Espagnol A Anglais 1 Tertulia Tarot - Belote Yoga	Haitz Péan salle Catalpas Anglet Maison des associations Pétricot Biarritz Maison des associations Pétricot Biarritz Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Biarritz Haitz Péan salle Catalpas Anglet	Susperregui Michèle Susperregui Michèle Gabastou Jean Marie Bénichou Francette Costa Urania Larre Maryse Oyhamberry Muriel
Mercredi	9h45-11h15 10h-11h30 14h30-17h 14 h 00-15h30	Cyclotourisme Anglais avancé Anglais 2 Tricot 7 février QI-Gong	Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Biarritz Haitz Péan salle catalpas Anglet	Istèque Jean Marty Catherine Le Cleach Francine Talou Anne Marie Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	10h-11h30	Randonnée allégée ou promenade, Visite Espagnol B	Résidence Argia (salle TV haut) Biarritz	Voir bulletin Ruiz Ferdinand
Vendredi	10h-11h30 13h45-17h30	Anglais 4 Atelier photo (voir calendrier mensuel)	Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Biarritz	Bénichou Francette Suhubiette Jean Marie

Calendrier des séjours 2017-2018

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
4 au 9 février 2018	Ski et Raquettes à Baqueira (1)	Prendre contact avec Jean Istèque	Jean Istèque	Individuel
24 au 30 Juin 2018	Campan centre de vacances Gripp Séjour complet	20 personnes maxi Ouverture d'une liste complémentaire	N. Durand (2) 06 89 57 47 15	Individuel
Été 2018	Tour du Mont Blanc	Renseignements sur le site cols-et-pics@overblog.com	Serge Capdessus 2fopen 65 Tel : 06 10 32 01 20	

(1) Conditions d'annulation séjour à Baqueira :

Avant 30 jours de la date d'arrivée : pas de frais.

Entre 30 et 20 jours : 10 % - Entre 19 et 16 jours : 20 % - Entre 15 et 6 jours : 50 %

Entre 5 jours et la date d'arrivée : le montant total de la réservation est dû.

Baqueira-Beret ne propose pas d'assurance annulation.

(2) À la demande de JC Casenave, son nom est remplacé par N. Durand.

J. Peigneguy - C. Lacrabère viendront seconder Nadine Durand dans l'accompagnement du séjour à Gripp. Ils vont tous 2 suivre le stage d'accompagnateurs de randonnée en moyenne montagne au mois de mars. Tous les participants au séjour ont été informés par mail en décembre 2017.

➤ Atelier photo numérique février 2018

Vendredi après-midi, 13 h 45, Résidence Argia, Plan Cousut, Biarritz.

- Vendredi 2 : Sortie photo. Mise en application des dernières techniques et thèmes abordés.
- Vendredi 9 : Séance de révision selon les besoins.
- Critique de photos « libres »

Notez dès à présent la prochaine exposition de l'Atelier « Ambiance polar » du 1^{er} au 31 mars 2018 à la Librairie de la Rue en Pente, Bayonne.

➤ Cyclotourisme (Jean ISTEQUE - 06 07 30 59 08)



LES RANDONNEES DU LUNDI

Vacances d'hiver du 10 au 26 février 2018

Lundi 5 février 2018

Flancs de la RHUNE

Proposée par JL. DARBUS - J. DARBUS

Durée : 5 h - Dénivelée : 350 m - Niveau : facile (12 km environ)

Descriptif : Boucle qui part vers Inzola - col des Abeilles - Iaxola (venta) - retour par la piste des 4x4 vers Bera - descente sur Inzola

RV : 9 h 30 à la Chapelle d'Olhette

Lundi 12 février 2018

Crêtes du MONDARRIN

Proposée par N. DURAND - J. TEILLERY

Durée : 5 h - Dénivelée : 500 m - Niveau : Moyen

Descriptif : Pinodieta, Chapelle de l'Aubépine, Col des 3 croix, Gainekoborda, Col au pied du Mondarrin et retour par le GR10

RV : 9h30 au col de Pinodieta à gauche de la route Espelette-Ainhoa

Lundi 19 février 2018

XOLDOKOGAINA

Proposée par MJ. JOUVENCEL - J. PEIGNEGUY

Durée : 4 h 30 - Dénivelée : 486 m - Niveau : Moyen

Descriptif : en partant de BIRIATOU, Rocher des Perdrix 486 m - lac- retenue Osinko lepoa - Col des poiriers retour par le GR

RV : 9 h 30 au parking de Biriato

Lundi 26 février 2018 **Chapelle de SOYARZA (300 m) depuis OSTABAT**

Proposée par P. JAURY - A. SUBRA - Y. RUSTIQUE

Durée totale : 6 h 30 - Dénivelée : 486 m - Niveau : Moyen

Descriptif : Ostabat (150 m - derrière le fronton > Ferme Jaureberriborda > Hauteurs (326) > Haranbeltzeko Bizkarra > Oiharmusia (241) > Pagardoia > Piste en bordure de forêt (175) > Chapelle de Soiarza (300 m - pique-nique) > Retour par "stèle du curé" et chemin de St Jacques > Haranbeltz et sa chapelle > Retour à Ostabat par le chemin de St Jacques.

RV : à 9 h 15 à Larceveau au rond-point et dans le village pour regroupement voitures et rejoindre Ostabat

" Le bonheur ne se trouve pas au sommet de la montagne mais dans la façon de la gravir" Confucius

LES SORTIES DU JEUDI

Vacances d'hiver du 10 au 26 février 2018

Jeudi 1^{er} février 2018

MANDALE

Proposée par TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA

Durée totale : 4 h 30 - Dénivelée : 350 m - Niveau : Moyen - Distance : 11 km

Descriptif : depuis Biriadou, col des poiriers, Mandale, tour du lac d'Ibardin et retour par le même chemin.

RV : 9 h 30 au parking de Biriadou

Jeudi 8 février 2018

IRUN

Proposée par : J. LAYUS - J. DOUTOUMA

Descriptif : depuis le parking de la Ficoba, Irun à pied (10 à 15 mn) pour aller visiter le Musée romain Oiasso. Puis, en petit train, site minier. Prévoir des chaussures de marche. Ces visites seront suivies d'un repas dans un restaurant proche de la Mairie d'Irun.

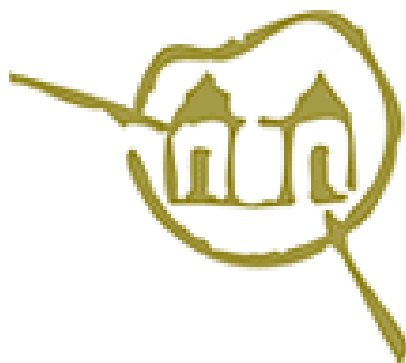
RV : à 9 h 30 au fond du parking de la Ficoba à Behobie.

Prix de la journée 23 euros (15 euros repas + 8 euros visite du musée et de la mine)

Merci de vous inscrire pour le 1^{er} février dernier délai, en contactant :

Janine Layus Tél 06 26 94 33 04

ou Josie Doutouma clubmgen64@laposte.net



OIASSO

ERROMATAR MUSEOA
MUSEO ROMANO
MUSÉE ROMAIN



La Recette de Geneviève Gâteau de crêpes Aux pommes

Recette pour 6 à 8 personnes

1 Ingrédients :

- Pâte à crêpes : 250 g de farine ; 4 cuillères à soupe rases de sucre ; 4 œufs ; 40 g de beurre fondu ; 0,5 l de lait ; deux cuillères à soupe de rhum.
- Garniture : 6 pommes golden (250 g chacune) ; 50 g de sucre en poudre ; une gousse de vanille.

2 Matériel : 1 poêle à crêpes diamètre 24 cm ; 1 moule à cake 26 cm (de préférence flexible).

3 Opérations :

1 Préparer une pâte à crêpes. Laisser reposer au minimum 2 heures.

2 Préparer la garniture :

- Éplucher, épépiner les pommes, les couper en gros morceaux.
- Les cuire dans une casserole avec le sucre, la gousse de vanille fendue en deux et 1 verre d'eau.
- Couvrir et cuire les pommes pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles s'écrasent facilement et que toute l'humidité se soit évaporée.
- Laisser tiédir la compote après avoir enlevé la vanille.

3 Cuire les crêpes en surveillant la coloration, les empiler à plat sur une assiette. (Les crêpes cuites non utilisées se conservent très bien au congélateur).

4 Préchauffer le four thermostat (5.6) ou 170 °C.

5 Dresser le gâteau :

- Chemiser le fond du moule avec 2 crêpes en les laissant dépasser sur les côtés
- Garnir d'une couche de compote.
- Continuer à remplir le moule en alternant les couches
- Rabattre ensuite sur le dessus les crêpes qui dépassent pour fermer le moule.

6 Cuire le gâteau pendant 15 minutes environ.

7 Refroidir le gâteau avant de le démouler et de le couper en tranches.

4 Le truc en plus :

Servir ce gâteau avec une sauce au chocolat chaud.

- Fondre au bain-marie 150 g de chocolat pâtissier en morceaux avec 20 cl d'eau.
- Ajouter 20 g de beurre, mélanger pour obtenir une sauce lisse.
- Conserver au chaud jusqu'au moment de servir.

LA VIE DU CLUB

Le 21 décembre, le groupe du jeudi a clôturé et fêté la fin de l'année 2017 en el barrio gomutz montana, Casa JUSTIZ.



Pour se donner bonne conscience, une petite randonnée en boucle depuis la chapelle de la Guadelupe était au programme.

Relations avec la MGEN 64

- Le vendredi 12 janvier 2018, nous étions invités au comité de section de la MGEN 64 à Pau. Nous y avons rencontré les responsables MGEN d'Anglet et de Pau, et les représentants bénévoles élus. La stratégie de la MGEN a été présentée et discutée et plusieurs autres sujets pratiques ont été abordés. La réunion s'est terminée par un buffet auquel étaient invités les personnels de Pau et Anglet. Nous avons vécu un moment d'échanges fructueux et de chaleureuse convivialité.
- Le lundi 29 janvier 2018, Josie Doutouma et Nadine Ambielle participeront à une réunion à Bordeaux des responsables de Club MGEN de la région Nouvelle Aquitaine, sur la formation des futurs retraités.



Appel à candidature pour un stage de formation accompagnateur randonnée

Le stage de formation pour devenir accompagnateur en moyenne montagne se déroulera le samedi 17 et le dimanche 18 mars 2018 au centre Oronozia de Saint Etienne de Baïgorry.

Il débutera le samedi par un café d'accueil, puis par l'étude de toutes les règles juridiques liées à l'encadrement de randonnées. Les repas du midi et du soir seront pris sur place, et l'hébergement sera assuré dans des chambres de deux ou individuelles.

Après le petit déjeuner du dimanche, nous partirons compléter la formation dans la montagne proche, muni.e.s du pique-nique fourni par Oronozia.

Les frais d'hébergement et de repas sont pris en charge par la 2FOpen64.

Si vous êtes intéressé.e., veuillez-vous inscrire ou confirmer votre candidature à ***l'Assemblée Générale*** du 25 janvier, dernier délai.

Merci d'avance.

Jean-Jacques Ambielle - comite64@2fopen.com

Chez nos voisins du 65

La 2FOPEN 65 a des propositions intéressantes :

RANDONNEE INEDITE ET ORIGINALE EN PAYS CATHARE. AVRIL 2018.

RANDONNEES DECOUVERTE ASPE ET HAUT ARAGON. JUIN 2018.

SESSION FORMATION NIVEAU 2 .2FOPEN

Ces informations sont visibles sur le site : cols-et-pics@overblog.com