



85 Avenue Kennedy  
64200 BIARRITZ  
Clubmgen64@laposte.net  
www.clubmgen64.fr

# AOÛT - SEPTEMBRE 2015

## INFORMATIONS et REUNIONS

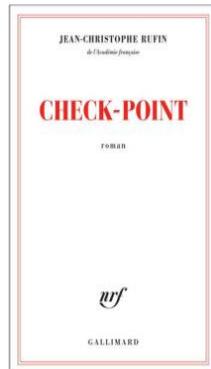
- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec l'adresse email [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) et avoir des informations sur le club par le biais du site internet [www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)
- **Relogement** : la MGEN va déménager courant août, et notre Club devra libérer les locaux actuels courant octobre. Avec l'aide de la MGEN, nous sommes à la recherche d'un lieu pour accueillir nos différentes activités. Si vous avez des idées ou des propositions n'hésitez pas à contacter Josie Doutouma ( [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) ou 06 28 48 00 40).
- **Adhésions** : Pensez à renouveler vos adhésions au Club MGEN et à la 2FOPEN -JS (p. 12/13). Si vous allez chez le médecin durant l'été, faites signer le certificat médical (p. 14). Nous vous rappelons que la 2FOPEN ne vous couvre que jusqu'à fin septembre. De plus, vous faciliteriez le travail des secrétaires et trésoriers bénévoles, en renvoyant tous les documents, le plus rapidement possible. Merci d'avance.
- **Reprise des permanences au Club** le mardi 1<sup>er</sup> septembre 2015 de 14 h à 16 h
- **Reprise des activités** (voir tableau p. 2).
- **Livre de Y.Castaing**, notre collègue a écrit un livre sur le parcours de son père déporté résistant. Si cet ouvrage vous intéresse contacter les éditions L'HARMATTAN [diffusion.harmattan@wanadoo.fr](mailto:diffusion.harmattan@wanadoo.fr)
- **Vente** de 3 appareils radio au modique prix de 10 €. Venir à la permanence pour les voir.
- **4 L Trophy** : participation de la petite fille de Claude Irigoyen à ce rally étudiant à visée humanitaire de Biarritz à Marrakech (voir p. 8).
- **Bien être santé** : Chemin de la forme à Biarritz le jeudi 24 septembre (voir fiche d'inscription p. 7).

# Dates à retenir

Mardi 8 septembre 2015	14 h	Comité d'animation
Mardi 22 septembre 2015	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 28 septembre 2015 à 15 h Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

Check Point



Jean-Christophe  
Ruffin  
Chez Gallimard

## Activités à jour fixe

LA PLUPART DES ACTIVITES REPRENENT DEBUT OCTOBRE

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Lieu	Animateurs
<b>Lundi</b>	-----	Randonnée	Voir page : randonnées L. Salla AM. Grassiet
	14 h 30	Scrabble	
	15 h	Autour d'un livre(mensuel) le 28 /09	
<b>Mardi</b>	10 h 00	Espagnol A	J.M. Gabastou F. Bénichou U. Costa C. Dubuc M. Larre M. Susperregui M. Susperregui
	10 h 00	Anglais 1	
	14 h 00	Tertulia	
	14 h 00	QI-Gong (Villa Sion)	
	14 h 00	Tarot - Belote Poursuite durant l'été	
	15 h 45	Gymnastique douce ( Villa Sion)	
	17 h 00	Activités dansées ( Villa Sion)	
<b>Mercredi</b>	09 h 30	Anglais avancé	C. Marty J. Istèque F. Le Cleach G. Blouvac A.M Talou
		Cyclotourisme Reprise en septembre	
	10h	Anglais 2	
	14h30	Bridge	
	14h30	Tricot (bimensuel)	
<b>Jeudi</b>		Randonnée allégée ou Promenade, Visite Reprise le 10 /09	Voir page : sorties du jeudi  F. Ruiz J.M Suhubiette
	10 h 00	Espagnol B	
	14 h 00	Atelier photo (bimensuel) Reprise le 24/09	
<b>Vendredi</b>	10h	Anglais 4	F. Bénichou F. Le Cleach L. Moulia G. Bacquet- Hage L. Moulia
	10 h 00	Anglais 3	
	14 h 00	Yoga 1er Groupe Reprise le 2 /10	
	14 h 00	Reliure	
	15 h 30	Yoga 2 <sup>ème</sup> groupe Reprise le 2 /10	

# Calendrier des séjours 2015-2016

Nous attendons vos propositions pour les séjours 2015-2016 voir imprimé p. 11

Du 12 septembre (10 h) au 17 septembre 2015	La Vallée d'Aspe Hébergement à l'hôtel « les voyageurs » à URDOS	$\frac{1}{2}$ pension 45 € /jour/personne vin inclus Supplément indi-viduel 12 €/jour Taxe de séjour 0.33 €/jour/pers Sandwich à partir de 3.50 € Pique-nique 9 €	<b>Pierrette Pyard</b> 05 59 64 68 92 <b>Robert Talou</b> 05 59 31 61 12 <b>Albert Scordia</b> 05 59 64 12 52	Voiture particulière
2 <sup>e</sup> quinzaine de juin 2016	Proposition d'un séjour randonnée au Parc National D'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici	Réunion d'information prévue le mardi 20 octobre 2015 A 14 h 30		

## ➤ Atelier photo numérique

**Septembre 2015**

Jeudi 24 septembre (Groupe 1) accueil à 13 h 45 séance à 14h

1. Thème commun : Le pont Grenet (Bayonne) sous différents regards. Visionnage des 8 photos de chaque photographe.
2. Gérer ses photos : classement sur ordinateur.
3. Autocritique et critique de 5 photos libres, avec propriétés.

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

Tout au long du mois de septembre, les sorties vélo seront définies la veille. Il suffit d'appeler Jean pour connaître le parcours et le lieu de rendez-vous.



➤ **Yoga** : Reprise le 2 octobre - Louis MOULIA vous propose une séance de YOGA le vendredi : soit de 14 h00 à 15 h15, soit de 15 h30 à 16 h45 (séances de même niveau)

✂-----✂

Bulletin d'inscription

**YOGA 2015 / 2016**

Nom..... Prénom.....

Adresse postale.....

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

- ▶ Je préfère : la 1<sup>ère</sup> séance de 14 h à 15 h 15
- la 2<sup>ème</sup> séance de 15 h 30 à 16 h 45

▶ Je peux participer indifféremment à l'une ou l'autre de ces séances

✂-----✂

Afin d'équilibrer quantitativement les 2 groupes, il souhaite que vous fassiez parvenir avant le 13 septembre, le Bulletin d'inscription joint et une enveloppe affranchie à votre adresse à :

**Louis MOULIA - 7 avenue de la paix - 64500 Saint-Jean de Luz**

# LES RANDONNEES DU LUNDI

**Lundi 14 septembre 2015**

**LE TOUR de l'URSUYA**

proposée par G. CARTILLON - J. DOUTOUMA - S. POCHELU

Durée totale : 5 h - dénivelée 271 m - Niveau : moyen

**Descriptif** : Belle boucle de 12,3 km qui domine les villages de Macaye, Mendionde , quartier Celhay et offre de nombreux points de vue. Parcours agréable pour une reprise d'activités.

RV : à 9h 30, au parking de l'église de MACAYE .

**Lundi 21 septembre 2015 PENAS DE ALBA/ALBAKO HARRIA (997-1073 m)**

proposée par P. JAURY - Y. RUSTIQUE - N. AMBIELLE - A. SUBRA

Durée totale : 7 h 30 - Dénivelée : 1 000m - Niveau : moyen ++

**Descriptif** : Les Aldudes (parking église - 368 m) - Avant maison Xokoa , prendre à droite - Col de Berdaritz (685 m - borne frontière 117) - A gauche prendre GR (piste du dessus) - Borne Frontière 122 - Col de Eiharza (854 m - Borne frontière 125) - Hargibel (le "rocher tremblant" - 935 m à la crête - Borne frontière 126 - Un groupe peut s'y arrêter pour pique-niquer) - Peñas de Alba / Albako Harria (997 - 1073 m Pique-nique) - Retour à Hargibel pour rejoindre le premier groupe - Col de Eiharza - Prendre à droite route bitumée -Panneau "Retour Aldudes" (à gauche, dans un virage) - Col de Belaun (759 m) - La piste retrouve la route bitumée - Pylônes (551 m) - A gauche, descendre par une piste dans un espace vert - Chemin derrière la haie - Maison Xokoa - Les Aldudes.

RV : 9 h Parking église des Aldudes.

**Lundi 28 septembre 2015**

**JAIZQUIBEL**

Proposée par H. LABORDE - A. SCORDIA - JP SUPERA

Durée totale : 6 h - Dénivelée : 400 m - Niveau : moyen

**Descriptif** : départ au Km 10 de la route de crête du Jaizquibel. Descente vers le bord de l'océan. Découverte du site géologique des Paramoudras.

Remontée par le même itinéraire.

RV : 9 h 30 au parking Notre Dame de Guadalupe sur le Jaizquibel.

# LES SORTIES DU JEUDI

**Jeudi 10 septembre 2015**

**LARRESSORE**

proposée par J. DOUTOUMA - D. DUCHATEAU

**Durée : 4 h - 4 h 30**

**Descriptif** : Départ de la place de la mairie de Larressore vers Portuita ,Ospitalea, Jamiena et les crêtes de Pekatenborda. Pique-nique. Puis retour au village vers la vallée de Latxa et par le pont romain.

Le circuit emprunte des chemins de terre, herbeux, des sentiers en forêt et de petites routes goudronnées.

Visite de la chapelle rénovée du petit séminaire de Larressore.

**RV** : 9h30 sur la place de la Mairie à Larressore.

**Jeudi 17 septembre 2015**

**Réserve naturelle du Marais d'Orx**

Proposée par G.BRIVET - C. LOUSTAU

**Durée totale : 3 h 30 à 4 h Distance : 9,5 km**

**Descriptif** : Parcours au départ de la maison de Béziers, la digue du Casier Sud, la station de pompage, direction le marais Sud de Burret jusqu'au lieu- dit « l'Ile ». Retour par D71. Sur les 4 h des arrêts sont nécessaires pour découvrir les infrastructures.

Prévoir de bonnes chaussures de marche. Pique-nique en fin de parcours. Apporter des jumelles (si vous en avez). Possibilité d'en louer 5 €.

**RV** : 9h30 au parking de la maison de Béziers. En entrant dans Labenne, tourner à droite avant le pont. Poursuivre sur 2,3 km en direction de la Réserve naturelle.

**Jeudi 24 septembre 2015**

**Chemin de la forme à Biarritz**

Proposée par J. Doutouma et animée par Mme Bedouet, éducatrice sportive de Biarritz en forme (voir coupon d'inscription p 7).

Les conditions météorologiques du jeudi 11 juin après- midi ne nous ont pas permis de faire cette activité qui était inscrite dans le cadre de la journée « Bien être actif ».

Départ du parking du phare à 10 h 00 pour le groupe 1 et 13 h 30 pour le groupe 2.

Le parcours aller -retour dure 1 h 30.

Prévoir le pique-nique - Un circuit sera proposé l'après- midi à ceux du groupe 1.

**RV** : 9 h 45 pour ceux qui s'inscrivent au Groupe 1 Parking du Phare à Biarritz.

**RV** : 13 h 15 pour ceux qui s'inscrivent au Groupe 2 au parking du phare à Biarritz.

# Equipement du randonneur

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

## Contenu du sac à dos du randonneur

- Barres de céréales, ou fruits secs
- Pique-nique,
- Eau (mini 1.5 l en été davantage). Hiver boisson chaude
- Couverture de survie
- Couteau, ciseaux, briquet ou allumettes
- Sifflet
- Téléphone portable (non indispensable)

## Pharmacie

- Nécessaire : Pour soigner des plaies légères
- Soigner de légers traumatismes (bande élastique, adhésive,...)
- Maux de tête
- Problèmes gastriques
- Douleurs diverses
- Médication personnelle

## Contenu du sac à dos de l'accompagnateur

- Idem celui du randonneur
- + Les talkies walkies et GPS de 2FOPEN64,
- + La trousse à pharmacie du Club,
- + Cartes topographiques, boussole, altimètre, téléphone portable,
- + Corde de 15m diamètre 7mm 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.....

Ainsi que vos traitements médicamenteux et vos éventuelles allergies.

### **Pour les personnes n'ayant pas de téléphone portable :**

Avoir dans son sac un document, mentionnant les noms et les n° de téléphone des personnes à contacter en cas d'incident, ainsi que vos traitements médicamenteux et vos éventuelles allergies.

## **Je respecte la nature en promenade ou randonnée**

*En montagne, n'emportez que vos souvenirs, ne laissez que la trace de vos pas.*

# La vie du Club

## Une journée où « bien-être » a rimé avec « activité »

Jeudi 11 juin 2015 toutes et tous présents, dès 9h30 au Club des retraités MGEN : plus d'une quarantaine d'adhérents avaient répondu à l'invitation de la MGEN, et de la Mutualité française qui ont organisé, coordonné les actions de la journée « BIEN ETRE ACTIF ».

Dès 10h nous participons activement au Quizz Santé animé par Edson VANZ, directeur de la société KALEOIA (<http://www.kaleoia.fr/>). Des questions sur l'activité physique et ses bienfaits, le point sur des « idées reçues », des échanges qui ont permis à tous de s'exprimer.

A 11h, c'est le temps de regagner les ateliers pour mettre en pratique, les bienfaits de l'exercice physique.

Equipés des bâtons, départ pour la marche nordique autour de lac Marion à bonne cadence avec David, Educateur sportif au Comité Départemental de la Gymnastique volontaire du 64 (<http://www.sport-sante.fr/ffepqv/pyreneesatlantiques>).

Certains sont en pleine « zénitude » à la séance de Qi Gong avec Pascale PONTANI, professeur. D'autres ont choisi l'atelier « Testez votre équilibre » avec Aurore, Opérateur sportif intervenant pour le compte de l'ASEPT Sud Aquitaine (<http://www.asept-sudaquitaine.fr/>).

A 12h30, nous nous retrouvons autour d'une table pour déguster un « Apéritif santé » que « des commis cuisine » ont préparé avec Lucie Darjo, diététicienne Diplômée d'Etat (<http://www.dieteticienne-cotebasque.fr/>). Pour les gourmands et gourmets, les recettes figurent en fin de bulletin.

Puis Reprise des ateliers en début d'après -midi pour éliminer les quelques excès du pique-nique... Mais l'orage éclate et empêche le groupe des marcheurs de se rendre sur les « Chemins de la forme » à Biarritz (<http://biarritzenforme.fr/>) avec Céline Bédouet, éducatrice sportive.

Nous reprogrammerons cette activité le jeudi 24 septembre.

Tout au long de la journée les « photographes » avec Jean Marie Suhubiette de l'atelier photo ont pris des clichés des prouesses de chacun. Un reportage photo illustrera la réussite de cette journée. Il sera très prochainement sur le site.

Un grand bravo aux organisatrices Valérie Eliçalde pour la MGEN et Caroline Munoz pour la Mutualité française.

✂-----✂

Coupon à compléter et à renvoyer au Club Mgen 85 Avenue Kennedy - 64200 BIARRITZ ou par mail  
[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net)

Participation au chemin de la forme à Biarritz

jeudi 24 septembre 2015

Nom..... Prénom..... s'inscrit à

10 h 00 Groupe 1 au Parking du Phare à Biarritz.

ou

13 h 30 Groupe 2 au Parking du phare à Biarritz.



# Autour des mots

## ➤ L'atelier « Autour du Livre »

*Il faut d'abord choisir le LIVRE, pas trop « intello », pas trop long, pas trop triste... Ce n'est pas le plus facile !*

*Puis autour d'une table, dans une ambiance souvent très animée, on espère « trouver, dans chaque livre ouvert, au moins du plaisir, peut-être du savoir et qui sait ? de la sagesse » Duhamel.*

*L'objectif n'est pas toujours atteint mais comme nous sommes une bonne douzaine à aimer ça ... nous recommandons tous les mois !*

Anne Marie Grassiet, animatrice de l'atelier

## ➤ L'atelier « Scrabble »

*« Lorsque j'ai rejoint le club des retraités en septembre 1994, j'ai manifesté l'envie de faire renaître le club de scrabble, qui avait déjà existé mais était tombé en désuétude. Depuis cette année-là, il va son chemin cahin-caha, avec des effectifs pas pléthoriques mais stables, c'est à dire que nous évoluons entre 7 et 12. Pas de parité, hélas, au sein de cette activité, les hommes n'ont pratiquement (à 1 ou 2 exceptions près) pas adhéré. C'est dommage !*

*Je pense que ces Messieurs, quand leurs jambes ne leur permettent plus d'arpenter les montagnes basques, pourraient s'inscrire. L'ambiance y est très bonne. Certaines Amies, qui n'avaient jamais joué, sont venues, nous rejoindre et dament maintenant parfois le pion aux meilleures d'entre nous. J'ai voulu lancer la formule du **scrabble duplicate** mais elle a autant de partisans que d'opposants ! C'est dommage car le jeu y trouve un très grand intérêt... »*

Liliane Salla, animatrice de l'atelier

## ➤ 4L TROPHY

*« Ma petite fille PRIXKA va participer au mois de février 2016 au 4L TROPHY.*

*C'est un rallye réservé aux étudiants, en 4L (nostalgie...), de Biarritz à Marrakech.*

*Les équipages (2 personnes) doivent emporter avec eux du matériel scolaire et du matériel de sport qu'ils remettront à l'arrivée à des écoles du Sud Marocain.*

*C'est pour cela que je fais appel à vous afin que vous fournissiez du matériel scolaire*

*(cahiers, crayon, stylos billes, feutres .....). De même, si vous connaissez d'éventuels sponsors pour les aider financièrement dans leur périple.*

*A la rentrée de septembre, je mettrai des cartons dans notre salle à cet effet.*

*Merci d'avance pour elle, et surtout pour les enfants que vous pourrez aider avec vos dons. »*

Appel de Claude IRIGOYEN aux adhérents

➤ **Claude Naranjo** qui a animé l'atelier « assistance internet » souhaiterait être remplacé ; il n'assurera plus cette activité en 2015-2016. Un grand merci pour son investissement durant de longues années.

# Les Recettes diététiques de la journée bien-être

(Rassurez-vous Geneviève n'a pas rendu son tablier et nous proposera de nouvelles recettes en octobre)

## ➤ Mousse de betterave (pour 25 verrines environ)



Bâtonnet de courgette crue

Mousse de betterave

### Ingrédients :

- 5 Betteraves
- 500g Fromage Blanc 20%MG
- 2 courgettes crues
- 1 gousse d'ail
- Sel / Poivre

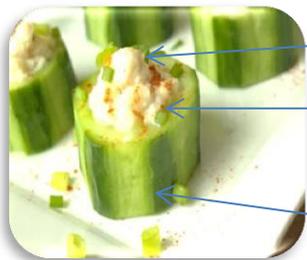
### Matériel / ustensiles :

- 25 Verrines (plastique)
- + 25 petites cuillères (en plastique).
- Mixeur
- Saladier
- Cuillère à soupe
- Couteau

### Déroulé :

- Dans un saladier, mettre la betterave en morceaux, puis le fromage blanc, la gousse d'ail, saler poivrer. Mixer jusqu'à atteindre une texture lisse.
- Mettre la préparation dans les verrines puis rajouter un bâtonnet de courgette crue.

## ➤ Mousse de thon sur concombre (pour 25 bouchées environ)



Ciboulette

Mousse de thon

Puit de concombre

### Ingrédients :

- 400g fromage blanc
- 200g thon au naturel en boîte
- 3 concombres
- Ciboulette
- Sel / poivre / piment d'Espelette

### Matériel / ustensiles :

- Plateau ou assiette
- Saladier ou bol
- Couteaux
- Planche à découper
- Cuillère à café

### Déroulé :

- Couper des tronçons de concombres (pas trop fins).
- Les « curer » pour créer un puit/une coupelle (attention à garder un fond).
- Mélanger thon + fromage blanc + sel/poivre.
- Garnir la coupelle de concombre avec ce mélange. Mettre un brin de ciboulette pour décorer +/- un peu de piment d'Espelette.

## ➤ Ecrasé de sardines sur radis noir (pour 25 bouchées environ)



Sardine écrasée

Carré de tomate séchée

Rondelle de radis noir

### Ingrédients :

- 2 boîtes de sardines au citron (sans huile)
- Radis noir x2
- 1 boîte de tomates séchées

### Matériel / ustensiles :

- Fourchette
- Saladier ou bol
- Couteaux
- Planche à découper
- Plateau ou assiette

### Déroulé :

- Enlever l'arrête centrale puis écraser les sardines.
- Couper des rondelles fines de radis noir (support de la bouchée).
- Couper des petits carrés de tomates séchées (décoration).
- Monter la mise en bouche : radis noir (socle) + sardines écrasées + tomates séchées.

*Remarque : si la texture de la sardine écrasée est trop sèche, possibilité de rajouter du fromage frais ou du fromage blanc.*

### ➤ **Boulettes de tomates cerise au fromage de chèvre** (pour 25 bouchées environ)



Panure  
Tomate cerise  
Fromage de chèvre

#### Ingrédients :

- 2 bâches de chèvre frais
- 25 tomates cerise (rondes)
- Sésame
- Pavot
- Pistaches émondées

#### Matériel / ustensiles :

- Assiette
- Cure dents
- Fourchette
- 3 bols pour panner les boulettes (si 3 panures différentes)
- Cure dents

### Déroulé :

- Malaxer le fromage de chèvre pour avoir une consistance homogène.
- Rouler les tomates cerises dans le fromage de chèvre. Former une boule régulière puis la panner dans les graines ou dans les pistaches concassées.
- Présenter dans un plat avec un cure dent par-dessus.

*Remarque : on peut remplacer la tomate cerise par un grain de raisin ou mélanger le fromage de chèvre avec des raisins secs/abricots secs et former une boule.*

### ➤ **Dips de légumes et sauces au fromage blanc**



#### Ingrédients :

- 6 Carottes
- 2 Fenouils
- 400g Fromage blanc 20%MG
- Curry
- Sel / Poivre
- Moutarde
- 1 citron
- Ciboulette

#### Matériel / ustensiles :

- 2 bols pour les sauces
- Gobelets pour mettre les dips.
- Couteaux
- Planches à découper
- Cuillères à soupe
- Presse agrume

### Déroulé :

- Couper les carottes en bâtonnets et le fenouil en tranche fine.

#### Pour les sauces :

1- **Sauce aux herbes** : couper finement les herbes (ici ciboulette) puis les mélanger à 200g de fromage blanc + jus d'1/2 citron. Saler, poivrer.

2- **Sauce au curry**. Idem, à la place des herbes ajouter curry + moutarde + sel + poivre.

*Remarque : ces sauces peuvent être déclinée à l'infini ! (épices, herbes, échalote...)*

*Les légumes peuvent être différents : courgette crue, radis, carottes, ...*



Département : 64

## DOCUMENT DE PROPOSITION SORTIES-SEJOURS

A renvoyer au Club des retraités MGEN64 85, avenue Kennedy 64200 Biarritz ou clubmgen64@laposte.net

<b>DATES</b>	<i>Départ</i>	
	<i>Retour</i>	
<b>DESTINATION</b>		
<b>TRANSPORTEUR et/ou VOYAGISTE</b>		
<b>RESTAURATION</b>	<i>RESTAURANT Nom – Adresse</i>	
<b>PROGRAMME</b>	<i>DATE / HEURE</i>	<i>LIEUX</i>
<b>NUITEE(S)</b>	<i>HEBERGEMENT HOTEL Nom – Adresse</i>	
<b>ANIMATEUR (S) DE LA SORTIE</b>	<i>Nom et prénom : Téléphone portable : (voir liste des animateurs MGEN)</i>	
<i>Précisions diverses (si nécessaire)</i>		

**RAPPEL** : Tout séjour proposé dans le cadre du Club des retraités MGEN doit

- Soit avoir l'agrément tourisme 2FOPEN (correspondante tourisme Claude Irigoyen)
- Soit être organisé par un organisme de voyage.

(Les participants doivent être obligatoirement licenciés à 2FOPEN-JS).

Tout autre séjour ne peut pas être inscrit dans le cadre des activités du Club des retraités MGEN64.

Signature de l'animateur

# BULLETIN D'ADHESION<sup>(1)</sup> 2015 / 2016

A faire parvenir au : **Club des Retraités MGEN 64.**

Remplir une feuille par personne

85 Avenue Kennedy 64200 BIARRITZ

MONSIEUR     MADAME

Ancien adhérent     Nouvel adhérent

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse: .....

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

Date de Naissance : ...../...../ 19..... N°Sécurité sociale .....

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

Courriel<sup>(\*)</sup>: .....@.....(en MAJUSCULES)

(\*) 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 à la permanence du club des retraités MGEN de Biarritz.

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

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

**1 – CONTRIBUTION au Club des retraités MGEN 64 : 10 € Par chèque individuel à l'ordre de : MGEN**

Adhérent MGEN    ou     Non MGEN Conjoint(e) Compagnon (e)    ou     Non MGEN coopté(e)

Pour les adhérents non MGEN, préciser le nom de celui ou celle qui vous invite : .....

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)
<input type="checkbox"/> Langues (Anglais- Espagnol)	<input type="checkbox"/> Randonnées pédestres .Ski. Raquettes	<input type="checkbox"/> Sorties culturelles
<input type="checkbox"/> Tertulia (conversation espagnole)	<input type="checkbox"/> Gym douce	<input type="checkbox"/> Séjours culturels
<input type="checkbox"/> Scrabble. Tarot. Belote. Bridge	<input type="checkbox"/> Activités dansées	<input type="checkbox"/> Atelier photo
<input type="checkbox"/> Tricot	<input type="checkbox"/> Qi-Gong	
<input type="checkbox"/> Autour d'un livre	<input type="checkbox"/> Yoga	
<input type="checkbox"/> Reliure	<input type="checkbox"/> Cyclotourisme	

Fait à ..... le : ...../...../201.....

Signature :..... ..

**2 – LICENCE MGEN-2FOPEN-JS**

**Par chèque individuel à l'ordre de : 2 FOPEN-JS 64**

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 et je joins :**

**Un certificat médical** (précisant le type d'activités auquel je participe) et  **La cotisation** (2 choix)

**La cotisation de 24 € (avec assurance Responsabilité civile RC et Indemnisation Dommages corporels : IDC)**

Ou  **La cotisation de 35 € IA Sport +. (RC + IDC renforcée)** (similaire à PRAXIS)

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

Fait à ..... le : ..... /..... /201.....

Signature :

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

Si vous ne souhaitez pas bénéficier de l'IDC incluse dans le prix de la licence, 2FOPEN-JS 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



**CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION  
à la Pratique Sportive en loisirs et en compétitions**

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 I231-2, I231-2-1 et I231-2-2.

**Multi-activités :**

L'article I231-2 du Code du Sport précise : «l'obtention ou le renouvellement d'une licence sportive permettant la participation aux compétitions organisées par la fédération sportive qui la délivre est subordonnée à la présentation d'un certificat médical datant de moins d'un an et attestant l'absence de contre-indication à la pratique en compétition de la discipline ou activité sportive pour laquelle elle est sollicitée. »

**Aussi, un certificat ne peut être délivré pour « toute activité » et doit préciser la ou les activités sportives concernée(s).**

Fait à .....

Le.....

**Signature du médecin :**

**Cachet professionnel :**

**Fédération Française Omnisports des Personnels de L'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports**

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

☎ : 02 47 40 05 39 - ✉ : [contact@2fopen.com](mailto:contact@2fopen.com) - Site : [www.2fopen.com](http://www.2fopen.com)

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