



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

AOÛT - SEPTEMBRE 2016

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
- **Changement de lieu** : pour les activités Gym - Qi gong - Yoga
- **Adhésions** : Pensez à renouveler vos adhésions au Club MGEN et à la 2FOPEN -JS (p 11, 12). Si vous allez chez le médecin durant l'été, faites signer le certificat médical (p. 13). Nous vous rappelons que la 2FOPEN ne vous couvre que jusqu'à fin septembre. De plus, vous faciliterez le travail des secrétaires et trésoriers bénévoles, en renvoyant tous les documents, le plus rapidement possible. Merci d'avance.
- **Le comité de gestion** du 14 juin 2016 a entériné le montant de la contribution individuelle pour l'année 2016/2017 à 15 €.
- **Reprise des permanences à la MGEN à Anglet ou à la résidence Argia à Biarritz** les mardis 13, 20, et 27 septembre 2016 de 14 h à 16 h. Des bénévoles seront présents sur les **deux** sites et seront ravis de vous accueillir.
- **Reprise des activités** (voir tableau p. 2). Reprise du YOGA le 4 octobre 2016 voir bulletin d'inscription p. 4.
- **Triste nouvelle** : Pour celles et ceux qui l'ont connue, Maryse Calvez s'est éteinte. Selon ses dernières volontés, elle ne voulait ni visite, ni fleurs. Elle a été incinérée au crématorium de Biarritz le mercredi 29 juin à 13 h 30.
- **A vos agendas** : l'Assemblée Générale se déroulera le mardi 22 novembre 2016 à la salle Vaillant Couturier au Boucau.

Dates à retenir

Vendredi 16 septembre 2016	14 h	Comité d'animation
Mardi 27 septembre 2016	14 h	Mise sous enveloppe
Lundi 26 septembre 2016 à 14 h30 Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet		

En attendant
BOJANGLES



Olivier
BOURDEAUT
Editions finitude

Activités à jour fixe

LA PLUPART DES ACTIVITES REPRENENT DEBUT OCTOBRE

JOUR	HEURE	Activité Périodicité	Lieu	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 14h30-17h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre (mensuel)	Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle à manger)	Voir bulletin : randonnées AM. Grassiet
Mardi	9h-10h30 10h-11h30 10h-11h30 14h-16h30 14h-17h 14h30-15h45 16h00-17h15	Gymnastique douce Activités dansées Espagnol A Anglais 1 Tertulia Tarot – Belote Yoga 1er Groupe Yoga 2^{ème} Groupe	Centre sportif Hantz Péan Anglet Résidence Argia (salle à manger) Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle à manger) Résidence Argia (salle TV haut) Centre sportif Hantz Péan Anglet	M. Susperregui M. Susperregui J.M. Gabastou F. Bénichou U. Costa M. Larre Muriel Oyhamberry
Mercredi	10h-11h30 10h-11h30 14h30-17h 14h30-17h 14 h 00-15h30	Cyclotourisme Anglais avancé Anglais 2 Bridge Tricot (bimensuel) Qi-Gong	Résidence Argia (salle à manger) Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (tisanerie haut) Résidence Argia (salle TV haut) Centre sportif Hantz Péan Anglet	J. Istèque C. Marty F. Le Cleach G. Blouvac A.M Talou C. Dubuc/A.Nicolau
Jeudi	10h-11h30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol B	Résidence Argia (salle TV haut)	Voir bulletin F. Ruiz
Vendredi	10h-11h30 10h00-11h30 13H45-17h30	Anglais 4 Anglais 3 Atelier photo (voir calendrier mensuel)	Résidence Argia (salle à manger) Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle TV haut)	F. Bénichou F. Le Cleach J.M Suhubiette

Calendrier des séjours 2016-2017

Nous attendons vos propositions pour les séjours 2016-2017 voir imprimé p. 10

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
------	-------------	----------------------	----------------------	--------------------

➤ Atelier photo numérique Septembre 2016

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

Programme : Groupes 1 et 2 : Vendredi 23 septembre

- Thème : reflets à la surface de l'eau.
- Choix du thème d'exposition.

Groupe 2 : Vendredi 30 septembre

- Le contre-jour : les silhouettes

➤ 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.



INSCRIPTION A L'ATELIER YOGA 2016-2017

Pour cette rentrée, le Club des retraités MGEN64 et le Comité départemental 2FOPEN-JS64 fait appel à une professeur de YOGA de l'association YOGABERRY, Muriel OYHAMBERRY.

Les Séances auront lieu **au complexe sportif et culturel d' Haitz Péan 24, promenade du Parc Belay à Anglet.**

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.

La participation financière est de 150 euros pour toutes les séances du 1^{er} octobre 2016 au 30 juin 2017 (sauf vacances scolaires).

✂-----

Bulletin d'inscription

YOGA 2016 / 2017

Nom.....

Prénom.....

Adresse postale.....

Adresse électronique.....

Téléphone.....

► Je préfère : mardi de 14 h30 à 15 h 45 ☐

Ou

mardi de 16h à 17 h 15 ☐

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

✂-----

Afin d'équilibrer quantitativement les 2 groupes, pourriez-vous faire parvenir avant le 15 septembre 2016, le Bulletin d'inscription ci-joint et les trois chèques de 50 euros à l'ordre de 2FOPEN-JS64

au Club des retraités MGEN64 - Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne CS 80456 64604 ANGLET

LES RANDONNEES DU LUNDI

Lundi 12 septembre 2016

LE TOUR DE L'URSUYA

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

Durée : 4 h 30 - **Dénivelée** : 271 m - **Niveau** : moyen

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

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

Lundi 19 septembre 2016

BIRIATOU - IBARDIN - BIRIATOU

Proposée par Ch. et J. BES - G. CARTILLON - P. LESIEUR

Durée : 5 h 30 - **Dénivelée** : 369 m - **Niveau** : moyen

Descriptif : Biriadou - Rocher des Perdrix - Col d'Osin - Col des Poiriers - Col des Joncs - Col de Batzarleku - le lac - le filtre - Larretcheko borda - Biriadou

RV : 9 h 15 place de BIRIATOU.

Lundi 26 septembre 2016

ORGANBIDE/URKULU/BENTARTE (REDOUTE)

Proposée par P. JAURY - Y. RUSTIQUE - JJ. AMBIELLE

Durée : 6 h 15 - **Dénivelée** : 650 m - **Niveau** : moyen (assez « corsé » avec Bentarte)

Descriptif : col d'Organbide (1 000 m) - Réservoir - Urkulu (1 423 m) - Col d'Arnostegi (1 240 m) - Bentarte (redoute 1 385 m) - Pique-nique - Fontaine de Roland (1 340 m) - retour (côté navarrais) vers col d'Arnostegi - Col de Soroluze, flanc SE d'Urkulu - Descente vers route d'Orbaizeta - Col d'Organbide.

RV : 9 h Saint-Jean Pied de Port, parking des remparts côté fronton.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 15 septembre 2016

LE MONT ARROKAGARAY

Proposée par J. TEILLERY - J. DOUTOUMA -

Durée : 4 h - **Dénivelée :** 248 m - **Niveau :** facile

Descriptif : Parcours sur de petites route et sentiers - Prévoir pique-nique

RV : 10 h sur la place de l'école à LOUHOSSOA (en rentrant dans le village parking à droite).

Jeudi 22 septembre 2016

AUTOUR DE BIDACHE

Proposée par Y. HARGUINDEGUY - J. DOUTOUMA - AM. BONNEBAIGT

Descriptif : Matin - Les Barthes de Bidache - **Durée** 2 h. - 6 km - peu de dénivelée - Chemin des berges de la Bidouze - Quartier du port - Barthe - retour sur les berges de la rivière au parking - Pique-nique dans le Bois de Mixe
Après-midi - passerelles d'Aphatarena - **Durée** 1 h - très facile - Parcours ludique en boucle qui fait traverser un gué, un pont de cordes et une passerelle suspendue, à la portée de tous puisque conçu pour les familles et les enfants.

RV : 10 h parking au centre de Bidache.

Jeudi 29 septembre 2016

CIRCUIT DE LABENNE A CAPBRETON

Proposée par G. BRIVET - H. SICART

Durée : 3 h 00 - **Distance :** 10 km - **Niveau :** Facile

Descriptif : Promenade en boucle, dans un site naturel longeant la rivière Boudigau, et les sentiers à travers les pins.

Prévoir pique-nique

RV : 9 h 45 au parking Intermarché de Labenne pour regroupement.

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'empportez que vos souvenirs, ne laissez que la trace de vos pas.

La vie du Club



Hommage rendu à Louis Moulia

Suite au départ de Louis, professeur de yoga, nous nous associons aux messages élogieux que lui ont dédiés Jeanne Biolet et Jo Martin, lors du repas de clôture de leur activité. Merci à Louis pour ses compétences, son engagement et son dévouement tout au long de ces années.

Le repas du Club à Zugarramurdi le 13 juin 2016

61 convives se sont retrouvés chez Kattalin à Zugarramurdi pour partager le repas de fin d'année de notre club.

L'ambiance était conviviale et sympathique, animée au dessert par nos talentueux chanteurs.

Le repas, simple mais copieux semble avoir été apprécié.



Quelques téméraires randonneurs avaient opté pour une rando apéritive depuis les grottes de Sare, puis pour un retour digestif par le chemin des pottoks. Ils furent un PEU mouillés, avec les chaussures boueuses mais le moral des troupes était bon et le repas n'en fut que plus apprécié !!!

Rendez-vous l'année prochaine pour un autre bon moment de convivialité.

Féfé

Le séjour à Gripp

Du 19 juin au 25 juin 2016



Trois mots pour résumer cette semaine au cœur des Pyrénées : **AMBIANCE, PAYSAGES, HÔTELLERIE.**

Ambiance dans le groupe, aussi bien sur les pistes qu'aux "4 Saisons" où nous logions, entraide dans les moments les plus difficiles, (il y en a eu...) et toujours dans la bonne humeur.

Des paysages merveilleux : Pic du Midi sous toutes ses faces, cols du Tourmalet et Aspin, multitude de lacs, tous différents par leur forme et la couleur des eaux, de la neige et des névés, des sites rappelant la vie locale pastorale, le tout sous un soleil radieux et chaud.

Un hébergement simple mais confortable. Accueil chaleureux, restauration excellente et copieuse (il fallait compenser les dépenses d'énergie !!!!), des soirées prolongées pour revivre la sortie du jour ou devant la T.V (Coupe d'Europe exige !) sans se soucier des autres tracasseries européennes ou mondiales...

Tous les participants sont repartis enchantés (et prêts à repartir..) après cette semaine qui clôturait en quelque sorte la saison 2015-2016 des randonneurs.



Jean-Claude Casenave



Département : 64

DOCUMENT DE PROPOSITION SORTIES-SEJOURS

A renvoyer au Club des retraités MGEN64 Immeuble 5 le Busquet 68 avenue de Bayonne CS 80456 64604 ANGLET

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

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

- Soit avoir l'agrément tourisme 2FOPEN (correspondant tourisme)
- 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⁽¹⁾ 2016 / 2017

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

Remplir une feuille par personne

Immeuble 5 le Busquet 68 avenue de Bayonne

CS 80456

64604 ANGLET

☐ MONSIEUR ☐ MADAME

☐ Ancien adhérent ☐ Nouvel adhérent

NOM : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

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

Téléphone (domicile): Téléphone (portable):

Courriel^(*):@.....(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 : 15 € 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 (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)	
☐	Langues (Anglais- Espagnol)	☐	Randonnées pédestres	☐	Sorties culturelles
☐	Tertulia (conversation espagnole)	☐	Gym douce – Activités dansées	☐	Séjours culturels
☐	Scrabble. Tarot. Belote. Bridge	☐	Ski - Raquettes	☐	Atelier photo
☐	Tricot	☐	Qi-Gong	☐	
☐	Autour d'un livre	☐	Yoga	☐	
☐		☐	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 25 € (avec assurance Responsabilité civile RC et Indemnisation Dommages corporels : IDC)

ou

☐ La cotisation de 36 € 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 - Site : www.2fopen.com

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