



# AVRIL 2015

85 Avenue Kennedy - 64200 BIARRITZ  
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](mailto:clubmgen64@laposte.net) et avoir des informations sur le club par le biais du site internet [www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)
- **Stage PSC1** : complet à ce jour
- **Autre formation** : cartographie et GPS à URDOS, en vallée d'Aspe, au pied du col du Somport, les 2 et 3 mai 2015. Ouvert pour 12 personnes.
- Ils nous ont quittés , **Claude Mollière**, **Andrée Lavignotte**. Une sincère pensée pour leur famille.
- **Initiation au Golf** : Cathy Lespinasse, professeur de golf à Ibarritz, se propose d'initier à cette pratique, en cours collectif 3 à 6 personnes. Elle fournit le matériel et les balles. L'heure d'initiation est à 60 € à diviser par le nombre de participants + entrée au golf entre 3.5 et 6 €. Si cette formation vous intéresse, contacter, Nadine Ambielle au 06 78 77 52 53 qui se chargera d'assurer la liaison entre le professeur et les futurs golfeurs.
- **A noter sur vos agendas** :
  - Le repas de fin d'année des randonneurs et non randonneurs se déroulera **le lundi 15 juin 2015** au restaurant du Col de Gamia. Des informations seront fournies dans le bulletin du mois de mai.
  - La randonnée à San Juan de Gastelugatxe est reprogrammée **le lundi 1<sup>er</sup> juin**.
  - **Le mardi 12 mai** se déroulera un atelier jardinage animé par les élèves de la section horticole de la SEGPA du collège La Citadelle. Vous aurez la possibilité de recevoir des conseils et d'acheter des plantes fleuries, des plantes aromatiques, des plants de tomates et de piments.

## Dates à retenir

Mardi 7 avril 2015	14 h	Comité d'animation
Mardi 14 avril 2015	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 27 avril 2015 à 15 h Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

### Danser les Ombres



### Laurent Gaudé

Actes Sud

## Activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Lieu	Animateurs
<b>Lundi</b>	-----	Randonnée	Voir page(s) randonnées
	14 h 30	Scrabble	L. Salla
	15 h	Autour d'un livre -----mensuel	AM. Grassiet
<b>Mardi</b>	10 h 00	Espagnol A	J.M. Gabastou
	10 h 00	Anglais 1	F. Bénichou
	14 h 00	Tertulia	U. Costa
	14 h 00	QI-Gong ----- - Villa Sion	C. Dubuc
	14 h 00	Tarot - Belote	M. Larre
	15 h 45	Gymnastique douce--- Villa Sion	M. Susperregui
	17 h 00	Activités dansées .....Villa Sion	M. Susperregui
<b>Mercredi</b>	09 h 30	Anglais avancé	C. Marty
		Cyclotourisme	J. Istèque
	10h	Anglais 2	F. Le Cleach
	14h30	Bridge	G. Blouvac
	14h30	Tricot bimensuel	A.M Talou
	14h30	Assistance Internet bimensuel	C. Naranjo
<b>Jeudi</b>		Randonnée allégée ou Promenade, Visite	Voir page sorties du jeudi
	10 h 00	Espagnol B	F. Ruiz
	14 h 00	Atelier photo (bimensuel) accueil 13.45	J.M Suhubiette
<b>Vendredi</b>	10h	Anglais 4	F. Bénichou
	10 h 00	Anglais 3	F. Le Cleach
	14 h 00	Yoga 1er Groupe	L. Moulia
	14 h 00	Reliure	G. Bacquet- Hage
	15 h 30	Yoga 2 <sup>ème</sup> groupe	L. Moulia

# Calendrier des séjours 2015

Faites des propositions !

8 - 9 - 10 juin 2015	<b>Rennes le Château</b> Le programme est détaillé dans le bulletin du mois de mars.	300 €/pers sur la base de 30 participants	Claude IRIGOYEN 06 83 17 62 97 ou <a href="mailto:claudeirigoyen@sfr.fr">claudeirigoyen@sfr.fr</a>	Autobus
Du 12 septembre (10 h) au 17 septembre 2015	La Vallée d'Aspe Hébergement à l'hôtel « les voyageurs » à URDOS  Arrhes 100 € chèque à l'ordre de 2F-OPEN à remettre au Trésorier Albert Scordia	½ 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

## ➤ Atelier photo numérique Avril 2015

*Le jeudi après-midi : Accueil 13 h 45, séance à 14 h.*

**Programme :**

Jeudi 2 avril :

- Sebastião Salgado. Le noir & blanc numérique.
- Sélection de photos de natures mortes pour l'exposition de mai.

Jeudi 16 avril :

- La retouche-photo. Logiciels de retouche. Pratique.
- Questions-réponses.

*Séance suivante : Jeudi 7 mai 2015*

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

**Mercredi 1<sup>er</sup> Avril :** Marais d'Orx - 45 km : Boucau - Ondres - Marais d'Orx et village d'Orx - Retour par Labenne. Départ : 9 h Place du Boucau

**Mercredi 8 avril :** Hossegor - 47 km : Boucau - Ondres - Capbreton - Hossegor - Port de Capbreton - Ondres - Boucau. Départ : 9 h Place du Boucau

**Mercredi 15 avril :** L'Etang Blanc - 55 km : Capbreton - Etang Blanc - Voie Verte - Port de Capbreton - Départ : 9 h Capbreton, place de l'Eglise (parking)

**Mercredi 22 avril et 29 avril :** Sorties libres



# LES RANDONNEES DU LUNDI

Lundi 6 avril 2015 : lundi de Pâques

Vacances scolaires du 17 avril au 3 mai 2015

**Lundi 13 avril 2015**

**Urdax - Otxondo**

proposée par G. CARTILLON - J. DOUTOUMA - A. SUBRA

Durée totale : 4 h - dénivelée 400 m - Niveau : moyen

**Descriptif** : montée du village jusqu' au col - Retour par chemin de St Jacques.

**RV** : 9 h30 à URDAX (à côté de l'église).

**Lundi 20 avril 2015**

**Penas de Ichusi**

Proposée par JP et F. SUPERA - A. SCORDIA

Durée : 6 h. - Dénivelée : 700m environ - Niveau : moyen ++

**Descriptif** : ferme Arouchia, GR 10, grotte d'Harpekosaindoa, col d'Esplaza, penas de Ichusi. Descente dans la vallée d'Aritzacun, long retour avec remontée jusqu'au parking des voitures. Rando pas conseillée aux personnes ayant le vertige.

**RV** : à 9 h 15 au parking du pont Noblia pour regroupement.

**Lundi 27 avril 2015**

**Nethe (764 m)**

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

Durée totale : 6 h 15 - Dénivelée : 700 m - Niveau : moyen +

**Descriptif** : Ibarolle - Mairie (173 m) - Maison Etxebestia (fabrique makilas) - Montée vers le premier sommet (430 m) (attention montée assez raide) - Château d'eau (651 m) - Nethe - (764 m - pique-nique) - Descente flanc Guillabe/Belharteguy - Maison Oyhanburua - Maison Indaburua - Traversée du ruisseau !!! - Mairie d'Ibarolle.

**RV** : à 9 h 20 au fronton de Larceveau

# LES SORTIES DU JEUDI

**Jeudi 2 avril 2015**

**Isturitz vers l'Abarratia**

Proposée par TT Bontemps - J. Doutouma

Durée: 3 h - Dénivelée : 200 m - Distance : - Niveau : Facile

**Descriptif** : Depuis le parking de l'église d'Isturitz , petite route goudronnée et ombragée pour atteindre Satharitz puis Bacardatzéa. Montée progressive par un chemin sur la pente de l'Abarratia puis retour à la bergerie Etchartéa pour le pique-nique. Retour par le même chemin.

**RV** : à 10 h parking derrière l'église d'Isturitz.

**Jeudi 9 avril 2015**

**Salies de Béarn**

Proposée par J. GAUBERT

**Descriptif** : **Salies de Béarn**, cité du sel, petite ville thermale, protestante longtemps, très pittoresque avec ses nombreuses maisons du XIV au XVIIème siècle. Visite accompagnée par un salisien féru d'histoire. Le quartier thermal, la vieille ville traversée par le Saleys, le Musée du sel et (peut-être) la crypte de la source salée.

**RV** : **Rendez-vous 10H au Parking du Casino**, centre-ville (près rond-point du sanglier rte de Bayonne). Prévoir 2 ou 3 € pour la visite du musée du sel.

2 accès depuis Bayonne:

- par l'autoroute entrée dans Salies par la D933
- par Peyrehorade et Sorde, entrée par la D17

**Jeudi 16 avril 2015**

**Col d'Atharri**

Proposée par G.CARTILLON - A .CURUTCHET - CH. LAVIELLE -

Durée : 3 h - Dénivelée : 310 m - distance : 9,5 km

**Descriptif** : le ruisseau de Basseboure - vers la montagne d 'Atharri - croisement des 5 cantons - maison Pamparinea - col de Légarré - descente à Laxia et retour par les gorges du Pas de Roland, l' église du village .

**RV** : 9 h 30 à ITXASSOU, parking place du fronton, juste après le restaurant Bonnet .

**Jeudi 23 avril 2015**

**Sur les rives de l'Ardanavy**

proposée par JC. Casenave - N. Durand - A. Lassalette - J. Teillery

Durée : 4 h - Dénivelée : 10 m - Niveau : facile

**RV** : à 9h30 au parking du départ du sentier de découverte à 15 km de Bayonne sur la D257 De Bayonne sur la 257, après Lahonce , Urcuit et les Ets CBA, se trouve le parking.

Prévoir des bottes en caoutchouc

**Jeudi 30 avril 2015**

**Suhalmendy depuis Ascain (301 m)**

Proposée par Nicole Poulain et Josie Doutouma

**Descriptif** : quitter le parking vers la gauche, jusqu'à Arraïoa. Sous les arbres, prendre le chemin à gauche du ruisseau et monter. Bizcarzun - Martinhaurrenborda - Suhalmendi (pique-nique). Descente vers le centre de loisirs et retour le long du ruisseau.

**RV** : à 9 h 30 Parking Xurio à Ascain (contourner l'église, passer entre les 2 cimetières. Au stop, tourner à droite, le parking se trouve sur la gauche un peu plus loin)

# La vie du Club

**L'atelier photo du Club MGEN 64** est né le 8 janvier 2015. Il a pour principal objectif la progression de chacun dans sa pratique photographique. Parmi les 11 membres (dont l'animateur), beaucoup utilisent leur appareil - compact pour la plupart - en mode automatique. Très vite, il faudra prendre la main sur l'appareil et jouer des modes plus créatifs.

En cinq séances, le groupe a abordé les techniques du cadrage, de la gestion de la lumière (la bonne lumière qui nous a tant manqué ces derniers temps !), de la priorité à l'ouverture, tout en faisant connaissance avec l'appareil photo personnel. Ces fondamentaux nécessaires se mettent en place grâce à l'analyse des images de « grands photographes » et surtout aux expériences de prises de vues de chacun et à leur autocritique.

Parallèlement le blog-photo AtelierClic64 a été créé. Chaque utilisateur peut librement y poster ses billets comprenant photos et informations techniques : un bon moyen pour partager les pratiques photographiques. L'ouverture du blog au public est proche. Le bulletin du Club l'annoncera et vous invitera à la visite.

**Projet à court terme** : une exposition de photographies de natures mortes. Elle sera installée dans la salle principale du Club au mois de mai. Des recherches historiques et techniques sur le sujet ont été réalisées par les membres de l'atelier et très vite la phase pratique sera abordée : installation, mise en scène d'objets, éclairage, réglages de l'appareil... Chacun exposera sa meilleure photo.

L'atelier photo du Club MGEN64 s'inscrit dans la durée, alternant apprentissage de techniques photographiques fondamentales et animations diverses.

Pour en savoir plus, posez donc des questions aux photographes de l'atelier !

Pour tout autre renseignement : [jean-marie.suhubiette@laposte.net](mailto:jean-marie.suhubiette@laposte.net)



# Assistance Internet

L'Assistance Internet émerge comme Activité à part entière, au terme d'une période de 5 ans et demi de projets et de renoncements, depuis la demande initiale à la MGEN (27 nov. 2007) jusqu'à la séance inaugurale (16 mai 2013).

Elle symbolise l'existence d'un service Internet au Club des Retraités, qui se propage doucement.

- Elle fonctionne avec une connexion Internet de type « Réseau mobile 4G », pouvant relier jusqu'à 10 équipements personnels (PC, Mac, Tablette), exclusivement en WiFi.
- Les séances sont bimensuelles, le mercredi de 14h30 à 16h30.
- Tout Adhérent au Club peut y participer en s'inscrivant à clubmgen64@gmail.com
- Il n'y a pas d'échelle de valeur entre participants, même si certains sont plus avisés que d'autres.
- La formule est celle de travaux dirigés sans programme prédéfini ; on n'y traite que les problèmes soumis par les Participants ; à défaut l'Animateur « meuble » avec des conseils ciblés.
- Chaque Participant muni de son équipement personnel (PC, Mac, Tablette) expose ses difficultés ou interrogations, que chacun écoute attentivement.
- L'Animateur canalise les demandes, s'applique à dégager les priorités pour le profit du plus grand nombre, et reproduit les différents contextes en projection sur grand écran pour donner des solutions réelles ; à défaut il s'engage à chercher pour mieux revenir sur les sujets ultérieurement.

Une solution ainsi démontrée est pour certains « magique » ; pour d'autres c'est de l'Anticipation à des problèmes inéluctables ; pour le reste c'est de la Révision de notions connues, ce qui ne fait pas de mal !

En somme « le Malheur des Uns (provisoire) fait le Bonheur des Autres (pour longtemps) »

## Appréciations des Participants à l'activité « Assistance Internet » (extraits)

- Les séances sont instructives et intéressantes ; elles se déroulent avec simplicité et respect dans le partage des interrogations et des connaissances.
- Les moyens techniques sont bons, pas de difficultés pour se connecter en WiFi et la taille de l'écran est bien adaptée à l'effectif.
- Cette expérience de cette année avec le rythme d'une fois tous les 15 jours, est positive. Quand les séances ont lieu tous les 15 jours, c'est bien ... Quand ce n'est pas le cas ...
- Ces séances sont précieuses pour les utilisateurs réguliers d'Internet puisque l'Animateur apporte toujours une solution aux problèmes qu'ils rencontrent. Magique!
- L'Animateur nous fait profiter de sa maîtrise de cet outil, c'est une chance pour le club des retraités MGEN. On en ressort toujours avec un nouvel acquis, le monde de l'informatique étant un domaine inépuisable ...
- Il est évident que son enseignement deviendra de plus en plus positif, avec les moyens mis à notre disposition par la Club MGEN maintenant ! Merci.
- L'Animateur est pour ses auditeurs une référence. Il représente une "sécurité", soit un gros appui dans nos difficultés en informatique !

- Tous ces éléments positifs réunis participent à notre plaisir de nous retrouver dans ce groupe studieux de retraités. Nous aimons nous réunir autour de notre Animateur dans cette ambiance sympathique qu'il a su créer. Même les moins compétents n'y font pas de complexes !
- Espoir que l'Animateur veuille bien continuer à animer ces séances.
- Préserver et veiller à maintenir cette activité.
- A l'heure de l'informatique, il paraît important qu'un club si étoffé de retraités de l'Education Nationale, puisse inclure dans son planning d'activités, celle d'un club informatique.



## LA RECETTE DE GENEVIEVE

### Cake au citron et à la fleur d'oranger

#### Recette pour 6 personnes :

**Les ingrédients** : 200 g. de farine ; 1 sachet de levure ; 140 g .de sucre ; 140 g.de beurre ; 1 citron jaune non traité ; 3 œufs ; 2 c.à.s. d'eau de fleur d'oranger.

1. Préchauffer le four à 180 °C ou th. 6
2. Bien rincer le citron à l'eau chaude, l'essuyer, et zester le citron dans le saladier.
3. Presser le jus et le réserver.
4. Travailler le beurre ramolli et le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
5. Ajouter les œufs entiers l'un après l'autre, en mélangeant avec le fouet.
6. Incorporer la farine et la levure tamisées petit à petit, en soulevant bien la pâte pour faire entrer l'air.
7. Parfumer avec le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger.
8. Verser la pâte dans un moule métal (beurré et fariné) ; ou dans un moule en silicone.
9. Cuire pendant 45 minutes environ. Vérifier la cuisson. Laisser refroidir.

*Vous pouvez cuire vos cakes dans des caissettes spéciales cuisson. Vous compterez environ 15 à 20 minutes de temps de cuisson.*