



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

# DÉCEMBRE

# 2016

SOI

## 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)
- **Salle multi activités** : Nous sommes à la recherche d'une salle dans le 64 ou Sud des Landes pour regrouper toutes nos activités. Si vous connaissez un local à louer suffisamment grand avec parking, allez le visiter et prenez le maximum de renseignements avant d'en faire part à [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net).  
De plus un lieu unique permettrait de nous retrouver et de nous rencontrer entre adhérents du club.
- **Permanences à la MGEN à Anglet**. Des bénévoles sont présents sur le site le mardi de 14 h à 16 h et sont ravis d'accueillir les nouveaux et les adhérents qui ne sont pas à jour de leur adhésion 2016-2017 (sauf vacances scolaires).
- **Accès à la résidence Argia** Biarritz route d'Arcangues (le code d'entrée du portail de l'IME ne nous sera plus communiqué pour raisons de sécurité).  
« Entrer par le portail de la résidence Argia (toujours ouvert) - Longer le bâtiment de la résidence- Continuer vers le parc (le portail de l'IME est alors à votre Gauche) - Emprunter le chemin de terre et se garer en épi entre la haie et le stade. En 2017 le chemin va être « stabilisé » et sera plus praticable ».
- **Changement de lieu** pour les activités qui se déroulaient dans la **salle à manger** à Argia.  
Depuis le 3 novembre et jusqu'à fin juin 2017, elles ont lieu à la Maison des associations à Biarritz. (Voir tableau en pièce jointe).
- **Assemblées Générales (MGEN + 2FOPEN 64)** : mardi 29 novembre 2016 à 14 h à la « Maison pour tous » 6 rue Albert-le-Barillier 64600 ANGLET. Elle sera suivie d'une collation et de mignardises.

## Dates à retenir

Vendredi 16 décembre 2016	14 h	Comité d'animation
Mardi 27 décembre 2016	14 h	Mise sous enveloppe
Lundi 12 décembre 2016 à 14 h30 Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet		

# Continuer



Laurent  
Mauvignier  
Editions de Minuit

## Activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité Périodicité	Lieu	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 14h30-17h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre (mensuel)	Résidence Argia (salle TV haut) <b>Maison des associations Pétricot Biarritz</b>	Voir bulletin  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 <sup>ème</sup> Groupe	Haitz Péan Anglet salle catalpas <b>Maison des associations Pétricot Biarritz</b> Résidence Argia (salle TV haut) <b>Maison des associations Pétricot Biarritz</b> Résidence Argia (salle TV haut) Haitz Péan Anglet salle de danse	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 (7/12/2016) QI-Gong	<b>Maison des associations Pétricot Biarritz</b> Résidence Argia (salle TV haut)  Résidence Argia (salle TV haut) Haitz Péan Anglet salle catalpas	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)	<b>Maison des associations Pétricot Biarritz</b> Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle TV haut)	F. Bénichou F. Le Cleach J.M Suhubiette

# Calendrier des séjours 2016-2017

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
5 au 10 mars 2017	Baqueira séjour ski et raquettes Hôtel Garona à Salardu Chambre double 264 € Chambre individuelle 333 € Chambre triple 264 € Forfait = 199 € (moins de 70 ans) et 15 € (70 ans et +)	Vendredi 9 décembre 2016 à 15 h A la maison pour tous A Anglet Prévoir chèque 100 € à l'inscription à l'ordre de Baqueira Beret	Jean Istèque 06 07 30 59 08	Individuel et co-voiturage
11 au 17 juin 2017	Séjour randonnée à Bielsa 38 € chambre double 46 € chambre individuelle	ANNULE Inscription auprès de JC Casenave cccasenave@sfr.fr	JC Casenave 06 82 67 64 98	Co-voiturage
18 au 24 juin 2017	Séjour randonnée à Millau (dans l'attente de l'accord de l'immatriculation tourisme 2FOPEN-JS)	Renseignements auprès de Pierre et Mireille Lesieur	Pierre et Mireille Lesieur 09 51 73 29 40	Individuel et Co-voiturage
1 <sup>er</sup> au 8 septembre 2017	Séjour culturel et randonnées A Figeac (dans l'attente de l'accord de l'immatriculation tourisme 2FOPEN-JS)	Renseignements auprès de Nadine Ambielle	Nadine et JJ Ambielle 06 78 77 52 53 nadinambielle@hotmail.com Josie Doutouma	Individuel et co-voiturage

## ➤ Atelier photo numérique Décembre 2016

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

### Programme :

- Vendredi 2 décembre (G1 + G2) : Visite de l'exposition Lucien Clergue au DIDAM
- Vendredi 9 décembre (G2) : La photographie de nuit
- Vendredi 16 décembre (G1 + G2) Retouche de photos N&B (logiciel spécialisé).  
Visionnage du projet commun N° 2.  
Bilan intermédiaire et bulles de fin d'année.

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

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



# LES RANDONNEES DU LUNDI

**Lundi 5 décembre 2016**

**Le TOUR DE L'ALKURUNTZ**

**Proposée par JL DARBUS - A. SCORDIA - MJ JOUVENCEL**

**Niveau** : facile - **Dénivelé** : 300m (ou 365 m au sommet) - **Durée** : 3h30

**Option (facultative)** : Possibilité de repas à ETXEBERTZEKO borda (pisciculture à 13km, de voiture) Menu à 12€ : Truites au jambon+ frites + vin.

**Pour la logistique** : Inscription obligatoire par mail auprès de : Albert SCORDIA (a.scordia@sfr.fr) avant le 3 décembre au soir. Paiement en espèces sur place.

**RV** : RV à 9h15 au Parking situé à 500m à droite après le Col d'Otxondo.

**Lundi 12 décembre 2016**

**PALOMBIERES ET DOLINES DEPUIS GAMIA**

**Proposée par P. JAURY - Y. RUSTIQUE - N et JJ AMBIELLE - A. SUBRA**  
797 m au plus haut

**Durée** : 5 h - **Dénivelée** : 500 m - **Niveau** : moyen

**Descriptif** : Bussunaritz / Gamia / Col de Azkonzabal (480 m) - Fontaine Lepoa (470 m) - Palombières de Lécumberry (614 m) - Palombières de Béhorléguy Urzateiak (736 m - pique-nique) - Retour par flancs SSO aux palombières de Lécumberry - Retour vers Col de Azkonzabal par flancs NNE de Kohegi et Lauhiburu

**RV** : 9 h 30 St Jean le Vieux place de l'Eglise

**Lundi 19 décembre 2016**

**PAS DE ROLAND COL D'ATHARRI**

**Proposée par N. DURAND - J. TEILLERY - J.C CASENAVE**

**Durée** : 4 h - **Dénivelée** : 310 m - **Distance** : 9.5 km -

**Descriptif** : . Ruisseau de Basseboure - Orkazberroa - Col de Legarre - Atharri avec montée à la croix - Laxia - Pas de Roland par route goudronnée, piste, et sente.

Sur le parcours : la vallée de la Nive, de très belles fermes anciennes et des bergeries typiques, cimetière aux pierres discoïdales.

**RV** : 9 h 30 à Itxassou la Place. Sur D 249, Route Ixtassou - Espelette, passer devant le fronton et le restaurant chez Bonnet puis se garer à droite au parking habituel.



# LES SORTIES DU JEUDI

**Jeudi 1<sup>er</sup> décembre 2016**

**PROMENADE FORÊT DE CHIBERTA ANGLET**

**Proposée par J. DOUTOUMA - J. LAYUS - M. MARRIS**

**Durée : 4h - Niveau : facile**

**Descriptif** : Matin 10h15 - 11h45 balade en forêt depuis le domaine de Pignada

Au choix : Pique-nique sur tables (6) ou bancs (5) **Ou**

Repas au restaurant « Solydess » à 13 € (entrée plat dessert +1/4 de vin)  
en sus Kir et café à 1 €.

S'inscrire auprès de Maïté Marris 05 59 03 44 27/07 88 18 84 74

ou de Janine Layus 05 47 64 21 27/06 26 94 33 04

Après-midi 14h-15h Aire de Maharin avec ses jardins familiaux et ses jeux.

**RV** : 10 h Pour regroupement au parking du supermarché Leclerc à Anglet du côté de la station-service.

Ou à 10h10 Parking de la salle du Pignada.

**Jeudi 8 décembre 2016**

**CHEMIN DES LACS A BIARRITZ**

**Proposée par TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA**

**Durée : 4 h - Parcours de 8 km - Niveau : facile**

**Descriptif** : Le circuit forme une boucle de 8 km environ, emprunte les lacets de la plage de la Milady, longe la station d'épuration de Marbella, emprunte le vallon du ruisseau Barchalot, les allées du lac Marion, puis rejoint les chemins du lac Mouriscot en passant par les rues Larréguy et Gabrielle-Dorziat ; il passe ensuite à proximité du Centre Equestre avant de rejoindre la Cité de l'Océan.

Prévoir le pique-nique

**RV** : 10 h sur le parking de la plage de Milady, chemin de Chabiague à Droite après Thalmar en venant de Biarritz

**Jeudi 15 décembre 2016 COLLINE STE BARBE A ST PEE SUR NIVELLE**

**Proposée par G. BRIVET - J. DOUTOUMA - H. SICART**

**Durée : 3h - Dénivelée : 215 m - Distance : 8 km**

**Descriptif** : Parcours en boucle au départ du fronton d'Ibarron, pour atteindre le sommet de la colline Ste Barbe et découvrir un joli panorama sur la vallée de la Nivelle.

Descente à travers prairies, vallées et sous-bois.

Pique-nique au cours du trajet.

**RV** : 10 h sur le parking du fronton d'Ibarron à St Pée sur Nivelle.



## QUI SERAIT INTERESSE PAR UN SEJOUR RANDONNEE A MILLAU ?

Du 18 au 24 juin 2017

*(sous réserve de l'accord de l'immatriculation tourisme 2FOPEN-JS)*

Hébergement Hôtel Citôtel le Jalade \*\* 18 avenue Alfred Merle Millau 05 65606200  
Hôtel 3 étages avec ascenseur et 23 chambres 42,00 euros en demi-pension + 20 euros chambre  
single + taxe de séjour 0,70 euros par jour et par personne

**SOIT ENVIRON 260 euros/personne**

1 gratuité par 20 personnes

Petit-déjeuner buffet à volonté

Millau entièrement zone bleue mais parking 12 euros par voiture et par semaine (dimanche au samedi)

Voici le programme:

**Jour 1** voyage Pays Basque Millau environ 6 h

**Jour 2** randonnée circuit du Rocher Troué (600 m) (Millau)

Distance : 7 km - dénivelé : montée 440 m descente 440 m -temps : 4h -difficulté moyenne

**Jour 3** randonnée : circuit des Buisières (764m) (Causse du Larzac)

Distance : 14 km- dénivelé : montée 530 m descente 530 m- temps 6h- difficulté moyenne

**Jour 4** repos ou tourisme

Visite des caves de Roquefort

Visite de l'abbaye de Sylvanes ...

**Jour 5** randonnée : Ascension de la Pouncho d'Agast (841m) (Causse Noir)

Distance : 10 km - dénivelés:montée 462 m descente 462 m temps :4 h- difficulté moyenne

**Jour 6** randonnée Corniches de la bordure sud du Causse de Sauveterre (932m)

Distance 15 km- dénivelés montée 440 m descente 440 m-temps :6h30 difficulté moyenne et +

**Jour 7** Retour voyage Millau Pays Basque

Cartographie carte Millau 2641 OT (jours 2- 3 et 5)

Carte Tarn Jonte et Méjean 2640 OT (jour 6) + Documentations à disposition

Renseignements auprès de Mireille 09 51 73 29 40 - 06 89 83 42 98 /Pierre 06 81 43 35 41



## Rappel

➤ **AG 2FOPEN JS64.** Toutes les fédérations sportives doivent procéder à des élections dans les six mois qui suivent les jeux olympiques, pour élire le nouveau bureau.

Le club des retraités MGEN étant affilié à la fédération sportive 2FOPEN, tous les licenciés seront conviés à l'élection du nouveau bureau, le jour de l'AG.


Tous les postes (6) sont à pourvoir avec parité.

Les personnes qui souhaitent s'investir au sein du bureau du comité départemental 2FOPEN JS 64 peuvent envoyer leur candidature,

à J.P. Supera ([jean-pierre.supera@orange.fr](mailto:jean-pierre.supera@orange.fr))

ou à A.Scordia ([a.scordia@sfr.fr](mailto:a.scordia@sfr.fr))

ou à J.Doutouma([doutouma\\_jos@hotmail.com](mailto:doutouma_jos@hotmail.com))

➤ **Adhésions**  **URGENT :** Vous avez recommencé les activités mais vous n'avez pas encore ré-adhéré au Club et à la 2FOPEN64. Depuis début novembre, vous n'êtes plus couvert(e) par l'assurance.

Rappel : tous les licenciés 2FOPEN doivent fournir un certificat médical (activités sportives et séjours). Tous les documents sont sur le site du Club ou disponibles à la permanence.

➤ **Animateurs d'activités ou d'ateliers :** Merci de bien vouloir signaler à [jos\\_doutouma@hotmail.com](mailto:jos_doutouma@hotmail.com), toute modification des listes des participants.

➤ **Réunion bilan** du séjour Villeneuve sur Lot/Aubrac le vendredi 2 décembre à 11 h à l'ESAT Recur PEP 64 - 43 avenue Duvergier de Hauranne Bayonne. Elle sera suivie d'un repas (s'inscrire auprès de TT Bontemps ([andre.bontemps507@orange.fr](mailto:andre.bontemps507@orange.fr))) Une somme de 15 € pour les personnes seules et de 27.50 € pour les couples vous sera demandée correspondant au prix du repas et du CD souvenir.



**C'est Noël... Souriez,  
rêvez, donnez, partagez,  
faites des vœux ! Le  
temps est venu de croire  
en la magie des jours de  
fête !**

**Joyeux Noël à tous et à  
toutes !**

# La Recette de Geneviève



## JOUES DE PORC AU CIDRE

**Ingrédients** : pour 4 personnes

1 kg 100 de joues de porc ; 0,75 l de cidre brut ; 1 bouquet garni (thym laurier persil) ;  
2 cuillères à soupe de moutarde ; 50 g de farine ; 5 cl du huile d'olive ;  
1 pied de céleri branche (500 g) ; 4 pommes de terre ; 1 cuillère à soupe de persil ciselé ; sel ;  
poivre

**Matériel** : De préférence une cocotte en fonte.

**Opérations** :

1. Préparer tous les légumes :
  - Éplucher le pied de céleri, laver, couper en tronçons.
  - Laver et ficeler le bouquet garni.
  - Éplucher, laver et couper les pommes de terre en gros cubes et les réserver dans l'eau.
  - Laver quelques brins de persil, les essuyer, ciseler et les réserver au frais.
2. Saler, poivrer, fariner les joues.
3. Chauffer l'huile, et saisir les joues jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
4. Ajouter le cidre, la moutarde, le bouquet.
5. Faire mijoter à couvert, pendant 1h30.
6. Ajouter le céleri et les pommes de terre et poursuivre la cuisson 30 à 40 minutes.  
Vérifier en piquant la texture des légumes.
7. Compléter l'assaisonnement si besoin, et parsemer de persil avant de servir.

Bon appétit.