



FEVRIER 2015

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

Les attentats de Paris, ont fait 17 victimes. Nous ne les oublierons pas : Elsa Cayat, l'« insolente » psy de Charlie, Mustapha Ourrad, le correcteur érudit, Michel Renaud, figure clermontoise, Frédéric Boisseau, agent de maintenance, Ahmed Merabet, gardien de la paix, Franck Brinsolaro, le protecteur de Charb, Bernard Maris, "oncle Bernard", Stéphane Charbonnier, la force de l'irrévérence, Cabu, le regard doux et le trait féroce, Georges Wolinski, l'irrésistible sourire de la tolérance, Tignous, caustique et engagé, Honoré, illustrateur virtuose, Clarissa Jean Philippe, policière stagiaire, Philippe Braham, Yohan Cohen, Yoav Hattab, François-Michel Saada, les 4 victimes du supermarché de la porte de Vincennes.

INFORMATIONS et REUNIONS

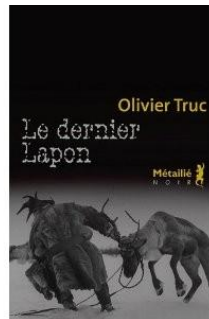
- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec l'adresse email clubmgen64@laposte.net et avoir des informations sur le club par le biais du site internet www.clubmgen64.fr
- Ils nous ont quittés en décembre, **Emma Eucher-Lahon, Roger Lassauque**.... Une sincère pensée pour ces deux membres de notre Club et pour leur famille.
- **Stage** Le Club et 2FOpen proposent un stage « PSC1 » prévention secours civiques de niveau 1 de 10h en 2015 par les secours côtiers ou la croix rouge pour un groupe de 10. Inscrivez-vous auprès de JP Supera ou de J. Doutouma.
- **Autre formation** : cartographie et GPS sur un week-end à Urdax au printemps. Ouvert pour 12 à 15 personnes. S'inscrire auprès de JP Supera ou de J. Doutouma.
- **Cyclotourisme** : pas d'activité vélo en février. Cependant si le temps le permet, il sera possible d'organiser quelques sorties. Dans ce cas, téléphoner à J. Istèque au 06 07 30 59 08
- **Lundi 2 février 2015** : possibilité de repas à ESTEBENBORDA pour ceux qui le souhaitent : voir renseignements et fiche d'inscription (p. 6)
- **Mercredi 11 février à 14 h 30** **Conférence** de Claude Belvèze au local du Club. "L'envoutant mystère de Rennes le Château" (voir descriptif p. 7)

Dates à retenir

Mardi 3 février 2015	14 h	Comité d'animation
Mardi 17 février 2015	10 h	Mise sous enveloppe

Lundi 23 février 2015 à 15 h Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

Le dernier lapon



D'Olivier Truc
Collection Points

Activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Lieu	Animateurs
Lundi	-----	Randonnée	Voir page(s) randonnées
	14 h 30	Scrabble	L. Salla
	15 h	Autour d'un livre -----mensuel	AM. Grassiet
Mardi	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 danséesVilla Sion	M. Susperregui
Mercredi	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
Jeudi		Randonnée allégée ou Promenade, Visite	Voir page sorties du jeudi
	10 h 00	Espagnol B	F. Ruiz
	14 h30	Atelier photo (bimensuel)	J.M Suhubiette
Vendredi	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 ^{ème} groupe	L. Moulia

Calendrier des séjours 2015

Trois séjours à ce jour.
Faites des propositions !

<p>08 au 13 mars 2015</p>	<p>Séjour : BAQUEIRA Ski alpin. Possibilité de ski de fond ou randonnée ou Raquettes Logement : hôtel Garona à Salardu Réunion (avec chèque d'arrhes de 100 euros à l'ordre de Baqueira Beret) le mardi 02/12/14 à 15h30 à la MGEN</p>	<p>En ch. Double $\frac{1}{2}$ pension + forfait ski 5 jours 446.70 € A partir de 70 ans 251 € + 3 €/jour de forfait ski Forfait raquettes 251 €</p>	<p>J. Istèque 06 07 30 59 08</p>	<p>Voiture particulière Garage couvert</p>
<p>30 mars au 04 avril 2015</p>	<p>Raquettes à LUCHON Avec le guide Joël</p>	<p>En ch. Double $\frac{1}{2}$ pension 5 jours 240 € + guide 100 €</p>	<p>A et Y Langles 05 59 65 06 29</p>	<p>Voiture particulière</p>
<p>Du 12 septembre (10 h) au 17 septembre 2015</p>	<p>La Vallée d'Aspe Hébergement à l'hôtel « les voyageurs » à URDOS Réunion d'information et limite des inscriptions le 2 décembre à 14h30 Arrhes 100 € chèque à l'ordre de 2F-OPEN à remettre au Trésorier Albert Scordia</p>	<p>$\frac{1}{2}$ pension 45 € /jour/personne vin inclus Supplément individuel 12 €/jour Taxe de séjour 0.33 €/jour/pers Sandwich à partir de 3.50 € Pique-nique 9 €</p>	<p>Pierrette Pyard 05 59 64 68 92 Robert Talou 05 59 31 61 12 Albert Scordia 05 59 64 12 52</p>	<p>Voiture particulière</p>

➤ Atelier photo numérique Février 2015

Le Sel de la terre est un film de Wim Wenders avec Sebastião Salgado. Ce superbe documentaire montre les magnifiques photographies de Sebastião Salgado, tout en laissant l'artiste s'exprimer sur sa vie, son œuvre et sa vision du monde. Photographe ou non, courez voir ce chef d'œuvre.

Le jeudi après-midi : Accueil à partir de 14 h, séance à 14 h 30.

Programme :

- le 05/02/2015 A la recherche de la lumière au lac Mouriscot ou Retouche photo. Présentation du blog AtelierClic64
- Le 12/02/2015 : Priorité à la vitesse - Choix du Sujet commun N° 2

LES RANDONNEES DU LUNDI

Lundi 2 février 2015

Le col des Veaux (574 m)

proposée par G. CARTILLON et F. et JP SUPERA

Durée totale : 4 h 45 - dénivelée 437 m - Niveau : moyen

Descriptif : Espelette-Basseboure - Gaïnekoborda -GR 10 jusqu' à Estebenborda . Retour par le même itinéraire . Repas proposé (p. 6)

RV : 9 h 15 place du marché à Espelette pour regroupement.

Lundi 9 février 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

RV : à 9 h 20 au fronton de Larceveau

Lundi 16 février 2015

Le Mandalé (570 m)

Proposée par J. ISTEQUE et Féfé - JL et J. DARBUS

Durée totale : 4 h 30 - Dénivelée : 500 m - Niveau : moyen

Descriptif : D'Ibardin jusqu'au sommet du **Mandalé**. Un raidillon en cours de randonnée. En haut du Mandalé se trouve la borne N° 9. Une ancienne redoute se trouve à proximité de cet emplacement. Si on observe avec attention, on découvre les ruines de fortifications édifiées lors des guerres napoléoniennes avec l'Espagne. On aperçoit au nord le lac de Xoldokogaina.

RV : à 9h30 à la dernière venta du col d'Ibardin.

Lundi 23 février 2015

Laina (869 m)

proposée par H. LABORDE - G.CARTILLON

Durée totale : 6 h - Dénivelée : 600 m - Niveau : moyen

Descriptif : Départ du point 250 m. Montée vers HARBERGA, SALAKO BORDA, flanc ABARAKOHARRIA, sommet LAINA. Retour par BASSAGAITZE, SERAFIA et point de départ 250 m.

RV : à 9h au parking NOBLIA à BIDARRAY, pour regroupement.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 5 février 2015

Promenade à Vieux Boucau

proposée par J. GAUBERT(06 21 80 84 69)

Pas de dénivelé - chaussures légères (mais de marche) selon le temps

Descriptif : le tour du lac marin, aperçu du golf, la plage de Soustons, l'estacade du boucau, le mail, et visite du village. Environ 4 kms de plat.

(Commentaires de Josie : Vieux-Boucau- Port d'Albret (le boucau vieilh) est l'ancienne embouchure de l'Adour que nous a volée Bayonne au 17ème siècle (d'où Le Boucau nau). mais on ne vous en veut plus....)

RV : à 10 h au parking « Liberté » au cœur du village vers les Arènes non loin du pont sur le courant (petit canal). Accès depuis Bayonne D 810 sortir à Tyrosse, dir.Soustons et Vieux-Boucau. Accès Parking de la Liberté : depuis le rond-point d'accès, suivre toujours la route qui mène à la plage océane jusqu'au golf-miniature, panneau du P signalé.

Jeudi 12 février 2015

Sur les hauteurs d'Espelette

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

Durée totale : 3 h - dénivelé : faible - Niveau : moyen

Descriptif : marche sur sentiers et petites routes tranquilles - place du village - Attalaiko bidea - portion du GR 8 - retour par autres chemins (Oilakineko bidea - Gazitegiko bidea).

RV : à 9 h 45 place du marché à Espelette

Jeudi 19 février 2015

Un tour de Boucau

Proposée par G. CARTILLON - P. PYARD

Durée : 3 h - Dénivelée : très faible- Niveau : facile

Descriptif : marche sur sentiers et petites routes tranquilles de quartiers - impasse Honteyre - chemin de Lissonde - ceinture boisée de Montespain - chemin de la scierie - bois des Pignes - bois de Guillou -.....

RV : 10 h parking juste après la mairie à côté du monument aux morts et une entrée au cimetière. (Voir en face le fleuriste : EMILIE fleurs)

Jeudi 26 février 2015

Un tour d'Anglet

Proposée par J. TEILLERY - N. DURAND - J.C. CASENAVE - A. LASSALETTE

Durée : 3h30 - Dénivelée : 60 m- Niveau : très facile

Descriptif : Forêt du Redon, pause pruneaux sous abri au stade de Blancpignon, forêt de Chiberta, visite du cimetière des Bernardines, lac de Chiberta, pique-nique au Club-House de la patinoire de la Barre.

RV : à 9 h 00 au parking de la Barre pour regroupement

Inscription à la RANDO- REPAS du 2 février 2015 à ESTEBENBORDA

Menu à 16 €

Garbure
Saucisses confites,
Jambon du pays
Omelette au fromage
Salade verte

Fromage de brebis et confiture de cerises

vin rosé - vin rouge (1/4 l par personne)
café

Inscriptions et chèques à adresser ou à remettre
à G. CARTILLON, 65 rue de Montespan, 64340 BOUCAU .

Si la rando est annulée, le repas le sera aussi (information diffusée le dimanche soir).

NOM :PRENOM :

Nombre de repas :.....

Chèques à l'ordre de Madame URDANGARIN (date limite d'inscription 28 janvier 2015)



Proposés par Claude BELVÉZE et Claude IRIGOYEN

le **Mercredi 11 Février 2014 à 14 h 30** au local du Club

L'ENVOUTANT MYSTÈRE DE RENNES-LE-CHÂTEAU

C'est l'histoire d'un pauvre curé de campagne, Bérenger SAUNIERE, qui arrive en 1885 dans une paroisse aussi pauvre que lui.

Il emprunte pour réparer son église délabrée, puis à la suite de mystérieux voyages, il entreprend bientôt de grands travaux de restauration, puis de riches et diverses constructions dont une tour crénelée....

Alors sa cure devient un vrai pays de cocagne où il mène une vie de luxe, s'entourant d'objets rares et précieux et recevant généreusement dans son salon des hôtes de la plus haute société.

Suspendu puis interdit par l'évêché de Carcassonne, Bérenger SAUNIERE, est rétabli dans ses fonctions par le Pape, mais meurt subitement en 1917. Sa bonne décèdera en 1953. L'un et l'autre ne révéleront jamais rien du mystérieux secret de l'étrange curé.

Ce secret demeure donc entier, et depuis 60 ans les curieux et les chercheurs se précipitent dans le pays de Razès à la recherche d'un hypothétique trésor. En effet, l'acquisition par Bérenger SAUNIERE d'une fortune considérable est solidement établie et prouvée, mais son origine est toujours restée mystérieuse.

Afin de remettre un peu de clarté dans cette affaire, le conférencier retracera d'abord les faits indiscutables, puis après avoir donné un aperçu des délires et des divagations auxquels cette affaire a donné naissance, il examinera les diverses hypothèses, leur degré de vraisemblance et de solidité pour essayer d'en tirer une éventuelle conclusion susceptible de mener à la vérité.

A l'issue de la conférence, nous vous proposerons de nous rendre sur les lieux au printemps prochain (Mai ou Juin) dans un petit voyage de 2 jours, afin de mieux appréhender l'histoire.





La vie du Club

En ce mercredi après-midi, **l'atelier tricot** nous ouvre ses portes.

Depuis plus de 10 ans, deux fois par mois, dans les mains habiles d'au moins douze « tricoteuses » confirmées ou débutantes, les aiguilles s'entrecroisent et voilà des brassières, bottons, vestes, manteaux, robes, grenouillères et salopettes qui prennent forme.

Une maille à l'endroit, une maille à l'envers et les pelotes de laine reprennent vie pour offrir à des bébés des chaudes tenues douillettes aux couleurs chatoyantes.

Trois à quatre fois par an, elles envoient plus de vingt réalisations à « Tricotez cœur » Association créée par l'école des Grands Parents Européens. Les layettes sont distribuées aux relais bébés des Restos du cœur, à Paris TPetits, aux vingt-huit maternités de Paris et sa banlieue pour aider les mamans démunies.

Les couvertures (65cm sur 80cm) sont très attendues pour envelopper douillettement, les nouveaux nés à leur sortie de la maternité.

Une des tricoteuses a pris rendez-vous avec la maternité de l'hôpital de Bayonne : sans doute, qu'ici aussi, il y a des besoins en layette !

Notre petit groupe s'active dans la joie et la bonne humeur, échange sur les modèles, le choix de la laine, conseille les moins expérimentées.

Apportez-leur les pelotes de laine qui dorment au fond de vos tiroirs, et elles accompliront de petits chefs d'œuvre pour habiller dans leur nouvelle vie les tous petits.





LA RECETTE DE GENEVIEVE

Pommes caramélisées aux fruits secs

Recette pour 4 personnes :

Les ingrédients : 4 belles pommes ; 1 citron, 100g de fruits secs (répartis entre pistaches vertes non salées et épluchées ; raisins secs blonds ; cerneaux de noix ; cranberries) 40 g de beurre demi-sel ; 4 c.à.s. de miel d'acacia liquide ; 2 pincées de cannelle.

1. Chauffer le four th. 6 ou 180°C.
2. Beurrer le plat de cuisson.
3. Faire fondre le beurre tout doucement dans une petite casserole et bien le mélanger avec le miel, le jus de citron et la cannelle.
4. Rincer et bien sécher les pommes. Les évider à l'aide d'un vide-pomme, les découper en tranches régulières.
5. Les badigeonner de beurre au miel, puis les reconstituer en les disposant dans le plat de cuisson.
6. Répartir les fruits secs dans le creux des pommes et les arroser avec le reste de beurre au miel. Verser 2 cuillères à soupe d'eau dans le plat.
7. Cuire au four 40 à 45 minutes en arrosant les pommes avec le jus.
8. Servir tiède.

Conseils : vous pouvez choisir diverses variétés de pommes rouges ou jaunes à chair ferme. Pour les fruits secs utilisez ceux que vous aimez le mieux.