



Club des retraités MGEN64  
Immeuble le Busquet 5  
68 avenue de Bayonne  
CS80456  
64604 ANGLET cedex  
site : [www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)  
Courriel : [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net)

# FÉVRIER 2016

## INFORMATIONS et REUNIONS

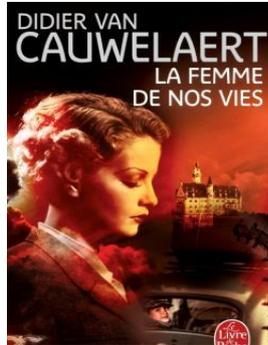
- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec l'adresse email [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) et avoir des informations sur le club par le biais du site internet [www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)
- **Changement de lieu des activités** Le YOGA se déroulera dans la salle du rez-de-chaussée des AEL (Amis de l'Ecole Laïque) 8 rue Jean Bart à Biarritz à compter du 29 janvier 2016.
- **Le Salon des Séniors Bel Avenir** se tiendra le 13 et le 14 février 2016, à la Halle d'Iraty (voir invitation de la MGEN pour une personne pour une journée) p 9.
- **Piscine** : Cette activité ne verra pas le jour en raison du prix qui a été demandé. De ce fait, la participation par adhérent est bien trop élevée.
- **Atelier photo** : changement de jour. À partir du mois de février, l'Atelier photo fonctionnera **le vendredi**, Résidence Argia, Plan Cousut, Biarritz. Séance à 13 h 45.  
Contact : Jean-Marie Suhubiette 06 33 32 22 04
- **Exposition de l'Atelier photo « La lecture »** Elle aura lieu à la Librairie de la rue en pente, rue Poissonnerie à Bayonne, du 1<sup>er</sup> au 31 mars 2016 de 9 h 30 à 19 h (lundi de 14 h 30 à 19 h).
- Nous vous faisons part du décès de Jeanne Curutchet dite « Jeannot » ancienne adhérente très active. Elle s'est éteinte le 22 décembre, ses obsèques ont eu lieu à la chapelle d'Iriberry, commune de Buztinze le 26 décembre 2015. Nous exprimons nos pensées les plus sincères à sa famille.
- **La convention de relogement avec les PEP 64** a pour conséquence que chaque adhérent du Club des retraités devient membre de droit de cette association. Vous allez être destinataire de leurs informations soit par mail, soit par voie postale.
- **L'atelier « cartes »** fêtera la Chandeleur le mardi 2 février 2016 avec les résidents d'Argia.
- **4L trophy** : Certains d'entre vous ainsi que la 2FOPEN 64 ont apporté leur contribution à un équipage. Nous vous recommandons d'assister au début de l'aventure au Village-Départ, à Biarritz à la Halle d'Iraty le 17 et 18 Février 2016.

## Dates à retenir

Vendredi 5 février 2016	14 h	Comité d'animation
Mardi 16 février 2016	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 29 février 2016 à 15 h Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

La femme de nos  
vies  
Didier Van  
Cauwelaert



Edition  
Livre de Poche

## Activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité Périodicité	Lieu	Animateurs
<b>Lundi</b>	-----	Randonnée		Voir page : randonnées L. Salla AM. Grassiet
	14h30-17h	Scrabble	Résidence Argia (salle TV haut)	
	15 h00-17h	Autour d'un livre (mensuel)	Résidence Argia (salle à manger)	
<b>Mardi</b>	10h-11h30	Espagnol A	Résidence Argia (salle à manger)	J.M. Gabastou F. Bénichou U. Costa C. Dubuc- A.Nicolau M. Larre M. Susperregui M .Susperregui
	10h-11h30	Anglais 1	Résidence Argia (salle TV haut)	
	14h-16h30	Tertulia	Résidence Argia (salle à manger)	
	14 h 00	QI-Gong	Villa Sion	
	14h-17h	Tarot - Belote	Résidence Argia (salle TV haut)	
	15 h 45	Gymnastique douce	Villa Sion	
	17 h 00	Activités dansées	Villa Sion	
<b>Mercredi</b>	10h-11h30	Cyclotourisme		J. Istèque C. Marty F. Le Cleach G. Blouvac A.M Talou
	10h-11h30	Anglais avancé	Résidence Argia (Salle à manger)	
	10h-11h30	Anglais 2	Résidence Argia (salle TV haut)	
	14h30-17h	Bridge	Résidence Argia (tisanerie haut)	
	14h30-17h	Tricot (bimensuel)	Résidence Argia (salle TV haut)	
<b>Jeudi</b>		Randonnée allégée ou Promenade, Visite		Voir page : sorties du jeudi F. Ruiz
	10h-11h30	Espagnol B	Résidence Argia (salle TV haut)	
<b>Vendredi</b>	10h-11h30	Anglais 4	Résidence Argia (salle à manger)	F. Bénichou F. Le Cleach JM. Suhubiette L. Moulia L. Moulia
	10h00-11h30	Anglais 3	Résidence Argia (salle TV haut)	
	13h45-17h30	Atelier photo	Résidence Argia (salle TV haut)	
	14h00-15h30	Yoga 1er Groupe	AEL 8 rue Jean Bart Biarritz	
	15h30-17h	Yoga 2 <sup>ème</sup> groupe	AEL 8 rue Jean Bart Biarritz	

# Calendrier des séjours 2015-2016

Si vous avez d'autres propositions de séjours ou sorties 2015-2016

Voir l'imprimé sur le site, le compléter et le déposer au club.

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
6 au 11 Mars 2016	Ski et raquettes à Baqueira	Possibilité de s'inscrire jusqu'au 10 février 2016	Jean Istèque 0607305908 0559034626	Voiture particulière
Du 4 au 10 septembre 2016	Séjour randonnée en Andorre	Possibilité de s'inscrire auprès d'Albert jusqu'en juin <a href="mailto:a.scordia@sfr.fr">a.scordia@sfr.fr</a>	JP.Supera A.Scordia Jean et Fédé Istèque	Voiture particulière
1 au 8 septembre 2016	Séjour dans l'Aubrac (20 personnes maximum)	Séjour complet (inscription en liste d'attente possible)	TT Bontemps 0559237120	Voiture particulière
19 juin (17 h) au 25 juin 2016 (au matin)	Proposition d'un séjour Randonnée à Gripp Ste Marie de Campan	Possibilité de s'inscrire jusqu'en avril 2016 41.10 € en $\frac{1}{2}$ pension/jour	JC. Casenave 0682676498 N. Durand 0689574715 A.Lassallete 0559562225	Voiture particulière

## ➤ Atelier photo numérique Février 2016

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

*Séance à 13 h 45.*

**Programme :**

Vendredi 5 février : Le flash

Visionnage des photos des « Lieux de passage » et de l'exposition « La lecture »

Vendredi 12 février : Préparation de l'exposition.



Le vernissage de l'exposition photos « La lecture » aura lieu le mardi 1er mars de 18 h à 20 h à la librairie de la rue en pente à Bayonne.

Jean-Marie Suhubiette, animateur de l'atelier photo : [jean-marie.suhubiette@laposte.net](mailto:jean-marie.suhubiette@laposte.net)

Tel 06 33 32 22 04

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

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



# LES RANDONNEES DU LUNDI

En raison des vacances scolaires, il n'y aura pas de randonnée le lundi 22 février 2016

**Lundi 1<sup>er</sup> février 2016**

**URDE BIDEA**

**Proposée** J. et JL Darbus - Féfé et Jean Istèque

**Durée : 4h - dénivelée : 300m - Niveau : facile**

**Descriptif** : crête sud est d'Ascain/Sare

**RV** : 9 h 30 parking derrière l'église d'Ascain

**Lundi 8 février 2016**

**OTHEGAGNE (513 m) et GAINZALE (531 m)**

**Proposée** par P. Jaury - Y. Rustique - JJ. Ambielle

**Durée totale : 6 h - Dénivelée : 450 m - Niveau : moyen**

**Descriptif** : Bunus-église (9 h 45) > Cote 210 > Cote 317 > Cote 384 > Othegagne (513) > Penzezabala > Cote 447 > Gainzale (531 - piquenique) > Redescendre vers route en lacets pour rejoindre ferme Errecaldia (222) > Inchausseta < Bunus-église

**RV** : 9 h 30 Larceveau (dans le village), pour ensuite rejoindre Bunus-église (à dix minutes)

**Lundi 15 février 2016**

**MENDIBILE**

**Proposée** par F et JP Supéra - J. Doutouma

**Durée totale : 5 h - Dénivelée : 500 m - Distance : 12 km**

**Descriptif**: Départ fronton d'Iholdy, le bord du lac, Sorhoéta, Etchehortako borda, laparzaléko lépoa, sommet du Mendibile. Retour: descente vers bordes, Bordeldeta, route, retour vers Etchehortako borda et retour au parking par la route de l'aller

**RV** : 9 h 30 Fronton d'Iholdy

**Lundi 29 février 2016**

**PASAIA - SAN SEBASTIAN**

**Proposée** par J. Doutouma - J. Istèque et Féfé - N et JJ Ambielle

**Durée : 3 h - Dénivelée : peu - Niveau : correct**

**Descriptif**: De la gare de Herrera, longer le port et ses installations industrielles jusqu'aux maisons de pêcheurs. Suivre la promenade côtière bétonnée qui continue le long du chenal vers la mer. Prendre le départ d'un escalier (panneaux) qui monte au-dessus de l'océan. Le panneau indique le GR-121 que l'on suit jusqu'à Donostia (San Sebastian). L'escalier se transforme ensuite en sentier étroit en lacets qui prend de la hauteur en offrant une belle vue sur la baie. Il continue en corniche au-dessus de la mer puis se met à descendre et finit par se transformer en piste au niveau d'un surplomb dégagé qui offre une vue magnifique sur San Sebastian et sa baie. Possibilité de prendre un « chocolate con churros » (ou autre) dans la parte vieja de SS. Direction la station Amara pour reprendre le topo qui nous ramènera à la gare de départ vers 16 h.

**RV** : 9 h 15 à la gare d'Hendaye ou d'Irun (l'information sera précisée la veille ou l'avant-veille). Prévoir 5 à 6 € pour le topo.

# LES SORTIES DU JEUDI

En raison des vacances scolaires il n'y aura pas de randonnées  
les jeudis 18 et 25 février 2016

## Jeudi 4 février 2016

Proposée par N. Poulain - G. Brivet - H. Sicart

Durée : 3 h - Niveau : facile

**Matin** : Randonnée douce au Mont du Calvaire (275 m), en partant du restaurant Larrexeko Borda (quartier Courlecou).

**Après-midi** : retour à Urrugne pour une promenade vers la Chapelle de Sokorri (très beau panorama sur la corniche) par le chemin de croix, tour dans la ville et visite de l'église si possible.

**RV** : 9 h 30 au parking d'Urrugne (derrière le fronton) pour la rando du matin

14 h 30 au parking d'Urrugne (derrière le fronton) pour la rando de l'après-midi

## Jeudi 11 février 2016

## CIRCUIT DES 2 GR à AÏNHOA

Proposée par G. Cartillon - A. Curutchet - Ch. Lavielle

Durée : 3 h - dénivelée : 108 m - Distance : 6 km

**Descriptif** : GR 10 à la sortie du village, direction Arma Etcheberria - Ancienne pisciculture - pont sur la Nivelles - pont du Diable - Sentier dans les fougères et la pinède, sur le tracé de l'ancien GR 10, avec de beaux points de vue - ferme Mentaberria - 1 km 500 sur petite route jusqu'au fronton.

**RV** : 9 h 45, parking central du village, à gauche en face de l'église.

## Vie du Club



### ➤ Relogement :

à la Résidence Argia IME de Plan Cousut PEP64, 5 route d'Arcangues à Biarritz.

Pour y accéder, au rond-point Luis Mariano, prendre l'avenue Alan Seeger (direction St Pée sur Nivelles, puis à gauche dans la montée direction Bassussary), entrée du parking à gauche. **Il n'y a que 3 places devant la résidence. Merci de les réserver aux personnes à mobilité réduite.** Pour les autres, on peut se garer dans Plan Cousut autour du stade de foot.

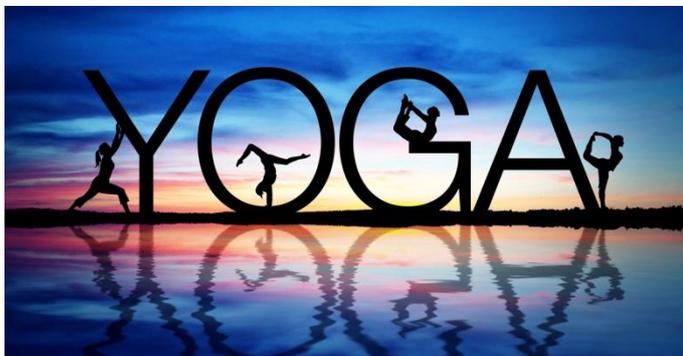
La photocopieuse est accessible à tous les animateurs dans la salle de TV au 1<sup>er</sup> étage, le papier et le matériel bureautique se trouvent dans la boîte aux lettres rouge sous la photocopieuse.

**La Clé pour ouvrir la salle de TV haut est au Secrétariat. L'animateur la prend en entrant et la dépose en sortant en ayant soin de refermer la porte de la salle à clé.**

**Il y a un porte parapluie à côté de la table d'émergence. Merci de l'utiliser.**

Pour tout problème concernant l'utilisation de ces locaux, veuillez en référer à la responsable du Club de la MGEN, Josie Doutouma, et non à la secrétaire ou à l'adjoint de direction de la résidence Argia. Il est indispensable, par mesure de sécurité, d'émarger la liste d'appel dans le classeur rouge qui se trouve à l'entrée de la résidence. Il est donc très important que les animateurs communiquent à Josie Doutouma toutes les modifications, afin que ces listes soient les plus fidèles possible.

En raison du plan vigipirate, respectez les consignes de stationnement (tourner à gauche tout de suite après le portail blanc d'entrée de l'IME, prendre le long chemin de terre et se garer en épi sur la partie herbeuse à droite, laisser le chemin libre d'accès).



## Quelques mots sur le YOGA

Quand Josie m'a demandé d'écrire un article sur le yoga, j'ai simultanément compris que je ne pouvais pas refuser le service demandé, mais que cela ne serait pas facile ! Cachée par cet euphémisme, la difficulté qui m'attendait était évidemment mon ignorance ! Car le YOGA est un véritable univers, et mes connaissances n'atteignent qu'un petit morceau de la partie émergée de cet immense iceberg. Je ne vais pas essayer de « faire le savant » sur des domaines que j'ignore totalement, je vais rester dans ce que je sais, ou que j'ai cru comprendre...

Le terme « yoga » est étymologiquement apparenté au mot français « joug ». L'état de yoga est celui dans lequel l'homme est « sous le même joug que le divin », et la technique du yoga est une discipline par laquelle l'homme s'efforce de parvenir à l'état de yoga. Depuis les temps immémoriaux, il y a de nombreux yogas pratiqués en Inde. Le *jnana* yoga, le *bhakti* yoga, le *raja* yoga, le *karma* yoga, etc, figurent pour moi dans la partie immergée de l'iceberg, je ne peux donc pas en parler !

Dans la partie émergée, il y a le « *hatha* yoga »... Le mot « *ha* » est associé au soleil, à la lumière, aux énergies positives ; au contraire, le mot « *tha* » est associé à la lune, à l'ombre, aux énergies négatives. Mais dans l'expression considérée, il y a aussi le mot « yoga » ! En quelque sorte, le « *hatha* yoga » a pour but d'unir, ou du moins d'harmoniser les énergies positives et les énergies négatives qui agissent en chacun de nous. Étant donné que ces forces antagonistes tirent généralement à hue et à dia, employant des moyens qui se contrarient, en pratiquant le « *hatha* yoga » on peut espérer devenir plus apaisé, et en meilleure santé. Comment procède ce « *hatha* yoga » ? Les moyens utilisés sont essentiellement des postures, appelées *asanas*, et certains types de respirations, qui font l'objet du *pranayama*. Ce sont ces moyens physiques du « *hatha* yoga » qui m'ont transformé, qui ont été intégrés dans ma formation d'enseignant en yoga, et que j'essaie de transmettre... Il existe bien quelques écrits (pas beaucoup!), comme le *yogapradipika* ou les *sutras* attribués à *Patanjali*, mais il s'agit de textes ésotériques, difficiles à interpréter, et j'en suis resté aux moyens physiques évoqués ci-dessus, qui ont été transmis oralement, de génération en génération, directement de maître à disciple.

À partir d'ici, je remplacerai l'expression « *hatha yoga* » par le seul mot « *yoga* ». En France, si vous entendez parler de cours de *vinnyoga* ou de *asthanga yoga*, il s'agit en général toujours de « *hatha yoga* », donc de *yoga* (tout court) avec peut-être l'accent mis sur tel ou tel aspect, ce qui ne change rien sur le fond. On dit souvent qu'il y a autant de « types de yogas » que de professeurs de *yoga*. Cela s'explique de bien des façons, j'en donnerai ici deux raisons évidentes.

- > La première, c'est la formation de l'enseignant(e). La personne qui a été formée par Eva Ruchpaul, ne va probablement pas enseigner comme si elle avait appris avec Yvonne Millerand, ou André van Lysebeth, ou Roger Clerc, ou Desikachar !
- > La deuxième, c'est l'importance que l'on fait porter à telle posture ! Par exemple, tel(le) enseignant(e) fera systématiquement pratiquer « la pince » à chaque séance, alors qu'un(e) autre enseignant(e) ne fera pratiquer « la pince » que de temps en temps. Il en est de même pour le *pranayama*, pratiqué à chaque séance ou de temps en temps seulement, ainsi que pour la détente (seulement à la fin ; au début et à la fin...).

Donc, la pratique du *yoga* est présentée de façon assez variée. Elle n'est ni supérieure, ni inférieure à d'autres techniques corporelles, comme le « *Qi Gong* » ou la gymnastique douce, ou ... Elle est différente, c'est tout. D'ailleurs, pour les deux disciplines mentionnées ci-dessus, cela dépend aussi de l'enseignant, tout comme pour le *yoga* ! Pour ma part, chargé actuellement d'animer les séances de *yoga* dans le cadre de notre Club, je fais de mon mieux, en pensant que les exercices que je propose peuvent aider les pratiquants à se maintenir en bonne santé. Certes, je sais bien que le *yoga* n'est pas une panacée ! Sa pratique n'éloigne pas tous les maux, mais je crois quand même qu'elle nous aide un peu à éloigner la maladie, ou à la combattre... Chacun de nous ignore quel sera son avenir, mais en pratiquant une discipline corporelle, comme le *yoga*, on peut espérer « faire de son mieux » pour rester aussi en forme que possible... Il vaut mieux pratiquer que « ne rien faire » !

En toute amitié yogique,

Louis



# La recette de Geneviève



## Tourte croustillante aux artichauts

### Recette pour 4 personnes

**Ingrédients** : Brousse de vache ou de chèvre 250 g ; pignons 50 g ; petits cœurs d'artichauts une boîte de 250 g (net) ; thym une branche ; feuilles de pâte filo 4 ; beurre fondu 20 g ; sel et poivre.

1. Préchauffer le four thermostat 6 ou 180 °C
2. Laver la branche de thym.
3. Égoutter les cœurs d'artichauts ; les émincer.
4. Mélanger délicatement le fromage avec les cœurs d'artichauts, les pignons, le thym effeuillé. Assaisonner.
5. Superposer dans un moule à tarte chaque feuille de filo légèrement beurrée en les croisant.
6. Garnir avec la préparation.
7. Rabattre la pâte filo. Beurrer la surface avec le pinceau.
8. Cuire 35 à 40 minutes.

Conseil : servir avec une salade de roquette.



Et maintenant vous pouvez déguster ses excellentes recettes dans son nouvel établissement, mais attention, cette adresse étant très prisée il faut réserver très longtemps à l'avance.....



Bel Avenir

# LE SALON SENIORS

## INVITATION

OFFERTE PAR

MGEN 64  
CS 80456  
68 AVENUE DE BAYONNE  
64604 ANGLET Cedex

**13-14 FEVRIER 2016**  
**HALLE D'IRATY - BIARRITZ**

1<sup>ere</sup> EDITION AU PAYS BASQUE. TEMPS FORT POUR LES + DE 50 ANS ET LEUR FAMILLE



Bel Avenir

# LE SALON SENIORS

## INVITATION

OFFERTE PAR

MGEN 64  
CS 80456  
68 AVENUE DE BAYONNE  
64604 ANGLET Cedex

**13-14 FEVRIER 2016**  
**HALLE D'IRATY - BIARRITZ**

1<sup>ere</sup> EDITION AU PAYS BASQUE. TEMPS FORT POUR LES + DE 50 ANS ET LEUR FAMILLE

