



JUIN 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 et avoir des informations sur le club par le biais du site internet www.clubmgen64.fr
- **Yoga** : dernier cours le 12 juin 2015
- **Atelier photo** : inscriptions pour la saison 2015-2016 **le Jeudi 25 juin 2015 au Club à 15 h 30**. Présentation de l'activité. Merci aux personnes intéressées d'apporter leur appareil photo, compact réglable ou reflex.
- **« On ne vous perdra plus sur les chemins !!! »**
Neuf animateurs de randonnées 2FOPEN 64 ont suivi un stage « cartographie et utilisation d'un GPS » le 2 et 3 mai 2015 à Urdos en vallée d'Aspe.
Waypoint, route, tracé, gestion de tracés, calculateur de route ... toutes les subtilités du langage de données cartographiques, les techniques de lecture et de conception de circuits, les sites internet de cartes, nous ont été transmis par des formateurs compétents et professionnels. Echange et partage dans la convivialité et la bonne humeur ont permis à chacun de trouver dans ce stage des informations utiles pour vous guider sur les sentiers.
- **A noter sur vos agendas** :
 - La randonnée à San Juan de Gaztelugatxe **lundi 1^{er} juin** (voir descriptif et inscription p 6).
 - Journée Bien Etre Actif à la MGEN **le jeudi 11 juin** (voir p 7)
 - Le repas de fin d'année du club se déroulera **le lundi 15 juin 2015 à 13h** au restaurant du Col de Gamia. (voir informations et inscription p 8).
 - Le séjour à Singleyrac est annulé, faute de participants...

Dates à retenir

Mardi 23 juin 2015	14 h	Comité d'animation
Mardi 30 juin 2015	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 22 juin 2015 à 15 h Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

La saison Des mangues



**Cécile
Huguenin**
(Ed - Hélium d'Ormesson)

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 h 00	Atelier photo (bimensuel) accueil 13.45	J.M Suhubiette
Vendredi	10h	Anglais 4	F. Bénichou
	10 h 00	Anglais 3	F. Le Cleach
	14 h 00	Yoga 1er Groupe Arrêt le 12 juin	L. Moulia
	14 h 00	Reliure	G. Bacquet- Hage
	15 h 30	Yoga 2 ^{ème} groupe Arrêt le 12 juin	L. Moulia

Calendrier des séjours 2015

<p>Du 12 septembre (10 h) au 17 septembre 2015</p>	<p>La Vallée d'Aspe Hébergement à l'hôtel « les voyageurs » à URDOS</p> <p>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 indi- viduel 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 Juin 2015

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

Vous pouvez dès à présent consulter le blog de l'atelier photo : ateliercllic64.tumblr.com

Programme :

Jeudi 4 juin :

- « Épreuves photographiques » par équipe (sortie) ou, selon la météo,
Thème : l'eau vive (au club)

Jeudi 11 juin :

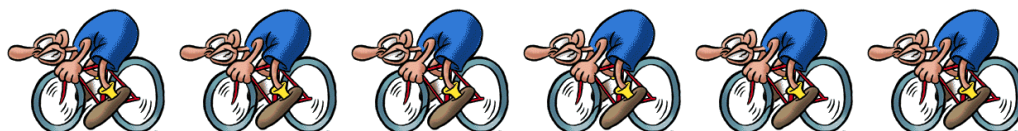
- Reportage photo de la journée MGEN « Bien être actif ».

Jeudi 18 juin : Dernière séance de la saison.

- Résultat des « Épreuves photographiques »
- Bilan 2015. Programme 2015-2016 : lignes directrices.
- Pot de fin de saison.

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

Tout au long du mois de juin, 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

Lundi 1^{er} juin : Sortie GAZTELUGATXE (voir descriptif p. 6)

Lundi 8 juin 2015 LE MENDIZAR (1323 m) depuis le col d'Organbide (1000 m)

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

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

Descriptif : Col d'Organbide (1000 m) - Au-dessus de Loigorri 1^{er} réservoir - Col de Ezkanda - 2^e réservoir à Collado Morate - Montée assez raide Mendizar (1323 m - Pique-nique) - Col de Ezkanda - Crêtes de Saiarre - Col d'Organbide.

RV : 9h15 à St Jean Pied de Port, aux remparts derrière le fronton - Regroupement et départ pour Estérençuby - Béhérobie.

Lundi 15 juin 2015

Mise en appétit au col de Gamia

Proposée par : P. JAURY - Y. RUSTIQUE - N. AMBIELLE

Durée : 2 h 30 - **Dénivelée** : peu - **Niveau** : facile

Descriptif : Une petite balade autour du col de Gamia afin de se mettre en appétit avant le repas du Club à 13 h au restaurant (p 8).

RV : 9h30 à St Jean Le Vieux - ou 10h00 sur le parking du restaurant au col de Gamia. A la sortie de St Jean Le Vieux, à droite, le restaurant est très bien fléché.

Lundi 22 juin 2015

TOUR DE L'IBANTELI

proposée par J. TEILLERY - JC. CASENAVE - N. DURAND

Durée totale 5 h - **Dénivelée** : 500 m - **Niveau** : Moyen

Descriptif : Aire de Xabalo, passage d'un gué, flanc Nord de l'Ibanteli, sommet pour les plus vaillants, col de Lizarrieta et retour par le flanc Sud.

RV : 9 h à Sare au Parking Xabalo à gauche sur la D 306 en montant au Col de Lizarrieta.

Lundi 29 juin 2015

ARTHANOLATZE PIC DES ESCALIERS

proposée par Y.RUSTIQUE et P.JAURY

Durée totale 5h à 5h30 - **Dénivelée** environ 500 m - **Niveau** : Moyen

Descriptif : Près d'Iraty-Cize à la côte 1075 m - cayolar Cihigolatze - col de Burquidoy 1392 m - Arthanolatze 1530 m - Pic des Escaliers 1472 m - Col d'Irazabateta 1248 m - Retour aux voitures (il est possible d'éviter la montée à Arthanolatze).

RV : 9h15 à Saint Jean le Vieux.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 4 juin 2015

ARTIKUSA

Proposée par TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA

Durée: 3h30 à 4h - Dénivelée: 330 m - 11 kms - Niveau : facile

Descriptif : Artikusa par le chemin d'Elizmendi et l'ancien chemin de fer

Très beau paysage dans ce parc naturel, forêt, lac et arrivée dans le village où nous partagerons le repas, puis retour par le chemin ferrocaril.

RV : 9 h à Behobie parking de la Banque Inchauspé pour regroupement

Jeudi 11 juin 2015

Journée Bien Etre Actif à la MGEN

Proposée par la MGEN, La Mutualité et le Club des retraités MGEN 64

Toute la journée de 9 h 30 à 16 h 30 (descriptif p 7 avec inscription obligatoire)

RV au Club MGEN, 85 avenue Kennedy à Biarritz (accueil à partir de 9H30)

Prévoir votre pique-nique et tenue sportive

Jeudi 18 juin 2015

Les Etangs de Seignosse

proposée par G. BRIVET - J. GAUBERT

Durée : 3h00 - Distance : 9.5 kms

Descriptif : Parcours au départ de la réserve naturelle de l'Etang noir, traversée d'une partie de la forêt, cheminement sur les bords herbeux de la D.189 avec ses points de vue sur les Etangs Noir, Blanc; l'Airial du Gaillou ; et la jonction entre Etang Blanc et Etang de Hardy. Retour possible par une piste forestière.

Pique-nique en fin de promenade à l'aire de Seignosse en direction du Penon.

Une information sera donnée le matin au sujet de la visite de la réserve naturelle de l'Etang Noir qui ne peut être possible ce jour avec le groupe.

RV : 9 h 15 au parking d'ONDRES sur la D 810 après l'église sur la droite, pour le regroupement des voitures. Départ de la promenade à 10 h.

Jeudi 25 juin 2015

Cueillette des Myrtilles à Cambo

Proposée par J.DOUTOUMA

Descriptif : Cueillette au domaine de Xistaberri (n'oubliez pas votre panier !)

Pique-Nique suivi d'une petite randonnée sur les flancs de l'Ursuya.

RV : à 10 h au parking central, allée Edmond Rostand à Cambo les Bains.

Sortie à l'île de San Juan de Gaztelugatxe

Une sortie en bus est prévue le **lundi 1^{er} juin 2015** pour découvrir l'île de San Juan de Gaztelugatxe .

Cette île est reliée à la terre par un pont et un long et facile escalier (240 marches). Au sommet se trouve un joli ermitage qui dispose d'une salle dans laquelle nous pourrions prendre le pique-nique. Le panorama est magnifique.

Nous partirons en bus du parking du lac Marion Avenue du Jaizquibel, à côté du gymnase Notari, à 7h30 précises. Prévoir 15 €.

Le bus nous mènera sur la côte à côté de la ville de BERMEO.

Nous constituerons deux groupes :

Groupe A/ Randonneurs du lundi pour descendre vers les phares de Matxitxako et ensuite par la vieille route arriver au parking de San Juan et rallier l'ermitage.

Déroulé 9 km dénivelé 400M.

Groupe B/ Randonneurs du jeudi et marcheurs capables d'un **déroulé** de 3 km et **dénivelé** de 150 m. Ce groupe partira du parking et par un bon chemin et l'escalier arrivera à l'ermitage.

Le retour est prévu vers 18h au parking du lac Marion.

Équipement de marche pour une journée: chaussures à semelle crantée, 2 bâtons, vêtements pour la journée y compris une polaire et un coupe-vent, chapeau, lunettes de soleil, boisson et pique-nique. Carte identité et carte sécu européenne. Licence 2FOPEN obligatoire.

Animateurs. JP Supera, A Scordia, H Laborde.

Si la météo n'est pas bonne cette sortie sera annulée 4 jours avant et reportée au lundi 8 juin.

Les inscriptions se font par mail auprès d'Albert Scordia : a.scordia@sfr.fr ou pour ceux qui n'ont pas internet par téléphone au : 06 43 04 46 48

Atelier Jardinage



Mardi 12 mai, nos amis du Club sont venus nombreux chercher des conseils de jardinage et de rempotage auprès des élèves de la section horticulture de la Segpa du collège La Citadelle. Jardins et balcons vont resplendir de surfinia, bégonias, lobelia, coupes fleuries, plantes condimentaires et potagères. Bel échange intergénérationnel.



Journée « Bien être Actif »

11 juin 2015

La commission prévention santé MGEN 64 et le club des retraités MGEN 64 ont le plaisir de vous convier à une journée de promotion de la santé autour de la thématique du bien-être par l'activité physique et l'alimentation adaptées :

jeudi 11 juin de 9h30 à 17h

à la section MGEN 64 – 85, avenue Kennedy – 64201 BIARRITZ.

(Arrivée et entrée par l'arrière du bâtiment – côté Boulevard Notary)

Programme de la journée :

9h30 : Accueil des participants - inscriptions aux ateliers.

10h-11h : Quizz santé « Les bénéfices de l'activité physique chez les seniors »
Animé par M. Vanz, directeur du centre d'activité physique adaptée Kaleoia

11h30-12h30: Activités sur inscription

- Initiation à la marche nordique autour du lac Marion
- Découverte du Qi Gong
- « Testez votre équilibre » avec l'ASEPT Sud Aquitaine
- Confection d'un « Apéritif santé » avec Mme Darjo (diététicienne)

12h30-14h : Dégustation de « L'Apéritif Santé » et informations nutritionnelles suivies d'un pique-nique convivial au lac Marion (en fonction de la météo).

14h-16h : Activités sur inscription

- **14h-15h30:** Découverte des Chemins de la Forme à Biarritz (parking du phare à 14h)
- **14h-15h :** Initiation à la marche nordique autour du lac Marion
- **15h-16h :** Découverte du Qi Gong et « Testez votre équilibre »

16h : Clôture de la journée et collation.

Merci de prévoir votre repas du midi ainsi que d'une tenue sportive, chaussures adaptées et eau pour l'ensemble des activités de la journée.

Peuvent participer les adhérents du club des retraités.

S'inscrire impérativement avant le **dimanche 31 mai** en renvoyant le coupon réponse ci-dessous.

Pour tout renseignement, contacter Josiane DOUTOUMA (06 28 48 00 40)



BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom Prénom.....

Tél portable :

Merci de renvoyer ce bulletin de préférence par courriel à : preventionMGEN64@mgen.fr

ou par courrier à : Valérie ELICALDE – MGEN 64 - CS 70039 - 85 Avenue Kennedy -64201 BIARRITZ

**Repas des randonneurs, skieurs, raquetteurs, promeneurs et
adhérents du club
au col de Gamia le lundi 15 juin 2015**

Menu à 25 €/personne

apéritif, vins (rouge, rosé) et café compris

Filet de truite en écaïlle de chorizo, crème de piquillos

**Croustillant de canard, rouelle de pomme caramélisée et
garnitures**

**Fromage de brebis, confiture de cerises noires, mesclun
de salades au basilic**

Fraises melba.

**Merci de bien vouloir vous inscrire en envoyant ou en remettant votre
paiement libellé à l'ordre de la 2FOPEN à Albert Scordia – 4 allée des
Coudeytes - 40220 TARNOS – pour le 8 juin dernier délai.**

Nom Prénom.....

Nombre de repas

**RV à 13 h au restaurant du col de Gamia – A la sortie de St Jean Le
Vieux, 1ere route à droite, le restaurant est indiqué jusqu'à destination.**



LA RECETTE DE GENEVIEVE

Reine de Saba aux framboises

Recette pour 6 personnes :

Les ingrédients : 125 g de chocolat noir dessert ; 60 g de beurre ; 3 œufs et 1 blanc supplémentaire; 125 g de sucre en poudre ; 50 g de maïzena ; 75 g de poudre d'amandes ; 1 c à soupe de rhum ; 2 barquettes de framboises de 125 g; 1 sachet de sucre vanillé et 10 g de beurre pour le moule ; 50 g de sucre en morceaux ; 2 c à soupe d'eau.

1. Préparation du moule :

Tapisser un moule de Ø 24 cm avec le beurre fondu, et le poudrer de sucre vanillé.

2. Préparation du chocolat :

Casser le chocolat en morceaux dans un saladier et le faire fondre dans un bain-marie.

Dès que la pâte est onctueuse, lui ajouter le beurre coupé en lamelles et mélanger.

3. Préchauffage du four : 160 °C ou th. 5.

4. Préparation de la pâte :

Séparer les blancs des jaunes. Réserver les blancs.

Verser le sucre doucement sur les jaunes en fouettant jusqu'à obtenir un mélange mousseux et blanchi.

Incorporer la maïzena, la poudre d'amandes, le rhum. Mélanger. Verser le chocolat fondu sur cette pâte. La pâte doit être bien uniforme.

Battre les blancs en neige et les ajouter tout en soulevant délicatement la pâte.

Verser dans le moule.

5. Cuisson du gâteau :

Compter 25 à 30 minutes. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

6. Présentation du gâteau :

Préparer un sirop. Dès qu'il est bien clair, le laisser tiédir. Tremper la base des framboises et les déposer sur la surface du gâteau.

Mixer les framboises restantes avec le sirop. Les passer au tamis afin d'obtenir un coulis très lisse, que vous servirez en accompagnement.