



MAI 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
- Une sincère pensée **pour José Antton Sorozabal**, ancien membre très actif de notre club qui nous a quittés au mois de mars.
- **Nouvelle formule de séjour** : dans le cadre d'une convention entre 2FOPEN et les VTF, il est possible de bénéficier de séjours et formules intéressantes. 2FOPEN 64 en propose un du 28 juin au 4 juillet à Singleyrac en Dordogne. Il faut un minimum de 20 participants (voir descriptif p 3). Pour pouvoir en bénéficier il faut être licencié à 2FOPEN.
- **Initiation au Golf** : Cathy Lespinasse, professeur de golf à Ilbarritz, 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 à 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 mardi 12 mai de 10h30 à 15h30** au Club, se déroulera un atelier jardinage, animé par les élèves de la section horticole de la SEGPA du collège La Citadelle de St Jean Pied de Port. Vous aurez la possibilité de recevoir des conseils et d'acheter des plantes fleuries, des plantes aromatiques, des plants de tomates et de piments.
 - **Le mardi 26 mai à 15h** au club : Vernissage et visite guidée de l'exposition de l'Atelier photo (p 3).
 - **Le lundi 1^{er} juin** La randonnée à San Juan de Gaztelugatxe est reprogrammée (voir inscription et descriptif p 6).
 - **Le jeudi 11 juin de 9h30 à 17h** Journée Bien être actif, avec la MGEN et la Mutualité française, au Club et en extérieur (Lac Marion et bord de mer).
 - **Le lundi 15 juin** Le repas de fin d'année du club se déroulera au restaurant du Col de Gamia. (voir informations et inscription p 7).

Dates à retenir

Mardi 5 mai 2015	14 h	Comité d'animation Tout adhérent du Club peut y participer
Mardi 19 mai 2015	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 18 mai 2015 à 15 h Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

Amours



**Léonor de
Recondo**

(Ed - Wespieser)

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	L. Moulia
	14 h 00	Reliure	G. Bacquet- Hage
	15 h 30	Yoga 2 ^{ème} groupe	L. Moulia

Calendrier des séjours 2015

Faites des propositions !

<p>28 juin au 4 juillet 2015</p>	<p>Séjour à Singleyrac en Dordogne (VTF) Activités variées : randonnée, vélo, canoé kayak, visites etc... Randonnées libres, topo(s) guide disponible au village vacances, idem pour le vélo, canoé kayak (activité payante) Chacun sera libre de choisir son activité.</p>	<p>Le prix du séjour chambre double /pension complète = 306 € + 4 € (adhésion au VTF) + 2 € (taxe séjour) = 312 €/pers sans assurance annulation</p>	<p>Josie Doutouma 06 28 48 00 40 Albert Scordia 06 43 04 46 48 Jean Pierre Supera 06 12 80 43 09</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 Arrhes 100 € chèque à l'ordre de 2F-OPEN à remettre au Trésorier Albert Scordia</p>	<p>½ 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 Mai 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 7 mai :

- Priorité au temps de pose (vitesse). Gestion du mouvement.
- Sujet commun N°2 : le Théâtre Quintaou sous différents regards.

Jeudi 21 mai :

- Installation de l'exposition « Natures mortes »
- Priorité au temps de pose : visionnage et critique.

Mardi 26 mai à 15h: Vernissage et visite guidée de l'exposition « Natures mortes avec œuf(s) » au Club Mgen. Exposition du 22 mai au 18 juin 2015.

Séance suivante : Jeudi 4 juin

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

Tout au long du mois de mai, 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 25 mai 2015 : Pentecôte

Lundi 4 mai 2015

LE MANDALE

proposée par J. ISTEQUE et Féfé - JL DARBUS

Durée totale : 4h30 - dénivelée : 500 m - Niveau : moyen

Descriptif : Depuis Ibardin jusqu'au sommet du Mandalé ; un raidillon en cours de randonnée. En haut, du Mandalé, ancienne redoute à la borne 9. Ruines de fortifications édifiées lors des guerres napoléoniennes avec l'Espagne. Au Nord, lac de Xoldokogaina.

RV : 9h30 dernière venta au col d'Ibardin

Lundi 11 mai 2015

Traversée MENDIONDE-URSUYA-LOUHOSOA

Proposée par : G. CARTILLON - S. POCHÉLU - J. DOUTOUMA et J. ISTEQUE et Féfé

Durée : 5 h - Dénivelée : 518 m - Niveau : Moyen

Descriptif : 2h30 de montée (église de Mendionde - Gaïnekoborda (599m) - sommet de l'Ursuya (678 m) - Retour par Laubordak - Aciotzia - Route de la poterie - Louhossoa -

RV : 8h45 à Louhossoa, au parking de la salle des fêtes, à l'entrée du village, face à l'école publique. Transport en bus jusqu'au point de départ : église de Mendionde. Participation financière de 2 €

Lundi 18 mai 2015

PIKETE (761 m) depuis AINCILLE

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

Durée totale : + de 6 h - Dénivelée : 600 m - Niveau : moyen « plutôt corsé »

Descriptif : Aincille (239 m) - Maison Goienetxea - borde (402 m) - Burgista - Abreuvoirs Handiaga (697 m - Pique-nique) - Pikete/Gatarre (761 m) - Bordes d'Handiaga par GR10 - Oilloki - Après hauteur 500 m quitter GR10 à droite et descendre vers Aincille. (En fin de parcours, deux itinéraires possibles suivant conditions météo) : Arrêt possible aux abreuvoirs d'Handiaga (lieu du pique-nique commun) pour un groupe - Le second fera le Pikete (761 m). Descente commune.

RV : 9h30 à Aincille, au parking derrière le fronton.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 14 mai : Ascension

Jeudi 7 mai 2015

Chemin de Halage de la Nive

Proposée par D. DUCHATEAU - J. DOUTOUMA

Durée: 3h30 - **Dénivelée** :50 m - **Niveau** : facile

Descriptif : Depuis la chapelle Sainte-Catherine d'Hérauritz, descente vers la Nive en passant devant le four à chaux. On longe la rivière, Portuberrria, jusqu'au centre équestre (Naza) et auberge de la Nive. Pique-nique puis retour à Hérauritz.

RV : 9h30 à Hérauritz près de la chapelle Sainte-Catherine.

Jeudi 21 mai 2015

Un tour d'Anglet

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

Durée : 3h30- **Dénivelée** : 60 m - **Niveau** : Très facile

Descriptif : Forêt du Redon - pause pruneaux sous abri au stade Blancpignon - cimetière des Bernardines - Lac de Chiberta - pique-nique au club-house de la patinoire de la Barre.

RV : 9h30 au parking de la Barre pour regroupement.

Jeudi 28 mai 2015

Le tour de l'Alkurrunz

Proposée par TT. BONTEMPS - G. CONTI

Durée : 3h30- **Dénivelée** :320 m

Descriptif : Départ à 10 h du col d'Otxondo (602m). Col de Betarte (735 m), belles vues - montée facile par un large chemin sans difficulté - panorama sur la vallée du Bastan - Descente Sud avec vue sur la Rhune et las Penas de Hayas et la côte atlantique.

RV : 9h30 à Danxaria au 1^{er} parking sur la gauche, 2^{ième} station service après passage de la frontière en face le poste de police



La Tertulia

Depuis près de vingt-cinq ans, chaque mardi à 14 h « en punto », la vingtaine de « tertulianos » entame dans la bonne humeur deux heures en castellano d'un niveau de langue avancé. Plus de grammaire, plus de conjugaison (ou si peu) mais du lexique pour la communication afin de commenter, argumenter et lire l'œuvre littéraire choisie pour l'année. L'étude de Vocablo complète le travail.



Ateliers langues

Les ateliers en anglais (5 groupes) et en espagnol (2 groupes) sont animés par des bénévoles. Déjà 20 ans disent certains animateurs ! Une envie de transmettre, de partager dans la convivialité.

Des participants qui veulent converser avec leurs familles installées aux quatre coins du monde, pour mieux s'exprimer, et pour échanger lors de séjours à l'étranger, pour simplement apprendre.

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. Cartes d'identité et de 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

**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 écaille 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

Terrine de Saumon et Eglefin au citron vert

Recette pour 6 personnes :

Les ingrédients : 300 g. de filets de saumon ; 300g. de dos d'églefin ; 1 citron vert ; 4 brins de ciboulette ; 2 cm. de gingembre frais ; 2 blancs d'œufs ; 40 cl. de crème liquide ; sel et poivre.

1. Préparation du moule à cake :

Tapisser le moule avec un film alimentaire.

2. Préchauffage du four :

Température 150°C. ou th.5.

3. Préparation de la garniture aromatique :

Peler le gingembre, et l'émincer très finement. Laver le citron vert, bien le sécher, et prélever le zeste le plus finement possible Laver et sécher les brins de ciboulette.

4. Préparation des poissons :

Couper les poissons en morceaux et les mixer séparément. Ajouter à chaque poisson 1 blanc d'œuf légèrement battu et 20 cl. de crème très froide.

Incorporer au saumon le zeste de citron vert, et le gingembre à l'églefin.

Saler et poivrer chaque préparation.

5. Garniture du moule :

Remplir le moule en alternant les deux mousses.

6. Cuisson :

Préparer une plaque avec un bain-marie d'eau chaude. Poser le moule au centre. Cuire pendant 1 heure. Piquer pour vérifier la cuisson, (aiguille sèche).

7. Refroidissement :

Placer le moule dans le réfrigérateur pendant 4 heures.

8. Dressage de la terrine et service :

Démouler sur un plat à cake où vous disposerez quelques feuilles de salade.

Pour la présentation, utiliser les brins de ciboulette, les quartiers de citron vert pelés à vif ; des demi- tomates cerises.....Accompagner d'une salade de mâche.

Conseils : *Il est possible d'utiliser des filets surgelés. Vous respecterez les protocoles de décongélation. Pour une terrine plus festive, remplacer l'églefin par des filets de sole.*