



MARS 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
- **Stage PSC1** : complet à ce jour
- **Autre formation** : cartographie et GPS sur un week-end à Urdos, en vallée d'Aspe, au pied du col du Somport, au printemps. Ouvert pour 12 personnes. **Matériel**: Une boussole pour chaque participant, une carte 25 000^e, un GPS pour 2, un ordinateur portable pour 2. **Déroulement du stage** : 1^{er} jour = le matin, rappels en salle de la législation - après midi, exercices en extérieur. 2^e jour = Travail en montagne sur la cartographie, l'orientation, la boussole, le GPS ; S'inscrire auprès de JP Supera ou de J. Doutouma.
- **Cyclotourisme** : pas d'activité vélo en mars. 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
- **Mercredi 4 mars 2015 à 10 h** : Comité de gestion à la MGEN avec la participation de Josie Doutouma - Baïsa Artola - Guy Blouvac - Geneviève Brivet - Claude Irigoyen -
- **Mercredi 11 mars 2015** : AG de 2FOPEN à Parçay Meslay avec la participation de JP Supéra - Josie Doutouma - Nadine Ambielle -
- **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 et 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.

Dates à retenir

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

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

Pas pleurer
Prix Goncourt



De Lydie Salvayre
Editions Seuil

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

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 Mars 2015

- **Le 5 mars 2015** : priorité à l'ouverture : 4 photos « Vitesse » 2 F + 2 SM
4 photos libres
- **Le 19 mars 2015** : Retouche photo - Blog : 3 photos « Priorité ouverture »
5 photos libres

LES RANDONNEES DU LUNDI

Lundi 2 mars 2015

Sur les hauteurs d'Aïnhoa

proposée par G. CARTILLON - J. DOUTOUMA - A. SUBRA

Durée totale : 4 h 45 - dénivelée 200 m - Niveau : moyen

Descriptif : Pinodiéta - crête plein ouest - redoute (232m) - pont en bois - et variante GR 10 jusqu'au fronton d'AÏNHOA (pique-nique) - retour par Mendionda et beau chemin jusqu'au col de Pinodiéta.

RV : 9 h 15 au col de PINODIETA (au sommet de la côte entre Espelette et Ainhua, à gauche)

Lundi 9 mars 2015

Gorostapalo

Proposée par Y. RUSTIQUE - J.P. SUPERA - P. JAURY

Durée : 4 h 30 à 6 h. - Dénivelée : 350 m environ - Niveau : moyen

Descriptif : Gorostapalo, dolmen d'Inarbegi, Cascade de Xorroxin

RV : à 9 h 15 au parking de la coopérative Baztandarra pour regroupement au croisement de la route Dantxarria - Pampelune et de la route du col d'Ispégui.

Tourner à G. en venant de Dantxarria pour prendre direction Santxotena (panneau rose) Erratzu Arizcun.

Lundi 16 mars 2015

Crêtes du Mondarrin

proposée par : JC. CASENAVE - N. DURAND - A. LASSALLETTE - J. TEILLERY

durée : 5 h - Dénivelée : 500 m - Niveau : Moyen

Descriptif : Pinodiéta, Chapelle de l'Aubépine, col des 3 croix, Mondarrin et retour par GR 10

RV : à 9 h 30 au Col de Pinodiéta à gauche, sur D20, route d'Espelette vers Ainhua

Lundi 23 mars 2015

Tour du Xoldokogaina

Proposée par : M-C. CURUTCHET - D. et J-C. ERDOCIO - J. FRANCOIS - M. STYLITTE

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

Descriptif : Rocher des perdrix, mont du Calvaire, Xoldokogaina, col Osinko, col de Pitara, retour par GR 10

RV : 9 h 15 parking de Biriadou (entre école et église)

Lundi 30 mars 2015

Sur les flancs de la Rhune

proposée par MJ JOUVENCEL - J.DOUTOUMA - N.DURAND - JC CASENAVE - JL DARBUS

durée : 5h30 - dénivelée : 500 m ou 850 m - niveau : moyen à moyen +

Descriptif : en partant du parking , gîte d'étape GR10- Descargargabandiko lepoa venta Yasola-petite montée suivie d'une courbe de niveau jusqu'au monument Abeberri- col de Zizkoitz (borne 23).

Possibilité 1 : redescendre vers un petit bois et le col des 3 fontaines (593m)

Possibilité 2 : passer du côté espagnol, montée sur une route large et possibilité de couper sans monter jusqu'au sommet pour redescendre et rejoindre le col des 3 fontaines (marche soutenue pour rejoindre le groupe et pique-niquer).

RV : 9 h 15 à Trabénia sur la D4 entre Ascain et Olhette; prendre la route en face du fronton , celle de gauche puis aller jusqu' au parking spacieux et partiellement ombragé.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 5 mars 2015

Le chemin des pottoks Sare - Zugarramurdi

Proposée par T.T. BONTEMPS et J.DOUTOUMA

Durée totale : 3 h - Dénivelée : 150 m

Descriptif : Des grottes de Sare descente vers Zugarramurdi, possibilité de visiter le " petit musée " s'il est ouvert fort intéressant, remontée vers Sare.

RV : à 10h au parking des grottes de Sare

Jeudi 12 mars 2015

Chemin du littoral de Bidart à St Jean de Luz

Proposée par G. BRIVET -J. DOUTOUMA -N. DURAND

Durée: 3 h - Dénivelée : 120 m - Distance : 8,4km - Niveau : moyen

Descriptif : Depuis la plage d'Uhabia à Bidart itinéraire sur le sentier du littoral jusqu'au jardin botanique à Saint Jean de Luz (Prévoir le pique-nique).

RV : à 10 h sur le parking de la plage d'Uhabia à Bidart.

Jeudi 19 mars 2015

Au-dessus de Macaye

Proposée par J.DOUTOUMA et G.CARTILLON

Durée : 4 h - Dénivelée : 300 m - Distance : 6 kms

Descriptif : Depuis l'Eglise de Macaye par des petites routes , des chemins larges et des sentiers bien balisés, boucle sur le flanc est de l'Ursuya en contournant l'Harribizkarré , le Gainékordokia et l'Arthalé. (Prévoir le pique-nique).

RV : à 9 h 45 au parking de l'église de Macaye.

Jeudi 26 mars 2015

Autour de Larressore

Proposée par J.DOUTOUMA - D.DUCHATEAU

Durée : 3 h 30 - dénivelée : 178 m - Distance : 9,5 km

Descriptif : Départ de la place de la mairie de Larressore vers Portuita, Ospitalea, Jamiena et les crêtes de Pekatenborda. Pique-nique. Retour au village vers la vallée de Latxa et par le pont romain.

Le circuit emprunte des chemins de terre, herbeux, des sentiers en forêt et de petites routes goudronnées.

Visite de la chapelle rénovée du petit séminaire de Larressore.

RV : à 9 h 45 sur la place de la Mairie à Larressore.

La vie du Club

LE CLUB DE TAROT

Depuis une dizaine d'années, le mardi après-midi, le TAROT s'installe au Club.

Il ne s'agit pas de lire l'avenir, non, mais de passer un bon moment autour d'une table, à tenter une "petite", voire une "garde", pourquoi pas une "garde contre"... avec nos cartes. Au Club, on ne se prend pas au sérieux, même si on joue sérieusement.

La quinzaine de joueurs ne rateraient le rendez-vous que pour des raisons sérieuses, et surtout pas les jours où on fête par exemple les rois avec la galette, la chandeleur avec les crêpes.

Mais le groupe peut s'étoffer, bien sûr !!!



ANNONCE - CLUB DE BRIDGE

Au club des retraités MGEN, on continue le *BRIDGE*. Activité qui a construit un *pont* entre les *joueurs* depuis plus de 30 ans. Les *majeurs* s'étaient étalés sur plus de quatre *tables*, et des professeurs tiraient par la *manche* et guidaient les *enchères* pour compter et espérer le *grand-chelem*.

Le temps fait des *coupes*, et l'on ne sait plus que faire tourner les *morts* sur deux tables. Avant qu'elle ne soit *vulnérable*, ou qu'elle reste sur le *carreau*, sans *chicane*, nous souhaitons de tout *cœur*, transmettre avec convivialité, en jouant.

Passez donc les mercredis après-midi, de 14h à 17h au club MGEN avenue Kennedy, peut-être que vous vous *piquerez* au jeu !



EXCURSION à RENNES LE CHÂTEAU

Suite à la conférence de Claude BELVEZE du 11 Février dernier, nous avons décidé d'organiser un **court séjour** de 3 jours (2 nuits) à **Rennes-le-Château**, et dans les environs, **les 8 - 9 et 10 Juin** prochains.

Le programme succinct que nous proposons prévoit :

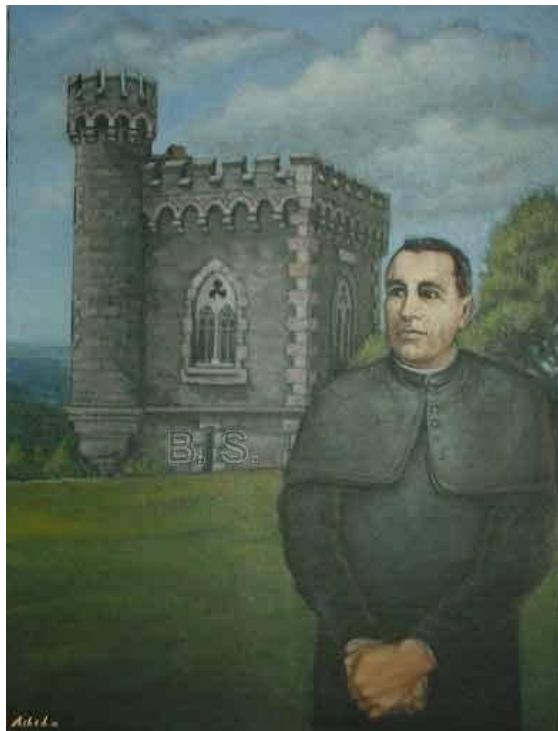
1^{er} jour - départ très matinal de Bayonne, déjeuner à Foix, visite du château, Etapes à Roquefixade en Montségur.
Séjour à l'hôtel à Quillan (hôtel la Chaumière)

2^{ème} jour - Rennes le Château et Rennes les Bains.
Visite des « réalisations » de l'abbé Saunière, et du musée qui lui est consacré.
Si possible, Château de Blanchefort.

3^{ème} jour - Départ de Quillan
Sur la route du retour, étape au château de Puivert, déjeuner à Mirepoix.
Arrivée à Bayonne en soirée.

Coût total (voyage, repas, hôtel, visites) : environ 300 € par personne.
(sur la base de 30 participants)

Contact et inscriptions avant le **20 Mars** :
Claude IRIGOYEN 06 83 17 62 97 ou claudeirigoyen@sfr.fr





LA RECETTE DE GENEVIEVE

Gâteau de pomme de terre au reblochon

Recette pour 6 personnes :

Les ingrédients : 1,5kg de pommes de terre « Agata » ; 1 reblochon fermier avec « pastille verte » ; 20 cl. de crème liquide ; 2 tablettes de bouillon de volaille ; 2 feuilles de laurier ; 10 g de beurre ; sel et poivre.

1. Préparation des légumes :

Eplucher, laver et tailler en très fines lamelles les pommes de terre. Laver les feuilles de laurier.

2. Cuisson des pommes de terre :

Porter à ébullition 1 litre d'eau avec les 2 tablettes de bouillon de volaille. Y plonger les pommes et les laisser cuire pendant 5 minutes. Les égoutter.

3. Préchauffage du four :

Température 180°C ou th.6

4. Préparation du fromage :

Enlever la croûte du fromage (facultatif) ; et le couper en très fines lamelles.

5. Dressage du plat :

Beurrer un moule à manqué rond. Disposer les couches de pommes de terre et les lamelles de fromage en les alternant.

Verser la crème liquide sur la préparation. Rectifier si besoin l'assaisonnement. Poser les feuilles de laurier sur la surface.

6. Cuisson du gâteau :

Compter environ 1 heure, et vérifier en piquant.

7. Présentation du plat :

Vous pouvez démouler votre gâteau ou le laisser dans son moule et le servir chaud avec une salade verte.