



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

# OCTOBRE

# 2015

## 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)

➤ **Adhésions** : Pensez à renouveler vos adhésions au Club MGEN et à la 2FOPEN -JS.

Tous les documents sont sur le site internet du Club. Ils sont également, dans le bulletin d'août-septembre 2015. Vous pouvez, aussi, venir les remplir à la permanence **au Club** le mardi de 14 h à 16 h. Nous vous rappelons que la 2FOPEN ne vous couvre que jusqu'à fin septembre. De plus, vous faciliterez le travail des secrétaires et trésoriers bénévoles, en renvoyant tous les documents, le plus rapidement possible. Merci d'avance.

➤ **Reprise des activités** (voir tableau p. 2).

➤ **Vente** de 3 appareils radio au modique prix de 10 € et d'un clavier musical avec housse pour 100 €.

Venir à la permanence pour les voir.

➤ **Thalassothérapie** : des prix privilégiés nous sont consentis à

- Thalmar Biarritz
- Atlantal Anglet

Les personnes intéressées peuvent contacter : Mady Guimont (05 59 23 35 20) ou Irène Lapeyre (05 59 55 04 75) Vous pouvez demander votre attestation d'adhésion au Club auprès de Josie Doutouma, soit à la permanence du mardi après-midi soit par mail.

[doutouma\\_jos@hotmail.com](mailto:doutouma_jos@hotmail.com)

➤ **Changement de date** : la réunion d'information pour le séjour dans le parc national d'Aigüestortes est déplacée au 13 octobre 2015 à 14H30 au Club.

## Dates à retenir

Mardi 6 octobre 2015	14 h	Comité d'animation
Mardi 20 octobre 2015	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 12 octobre 2015 à 15 h Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

La dernière  
fugitive

Tracy Chevalier  
La dernière fugitive



Tracy Chevalier  
(Poche)

## Activités à jour fixe

LA PLUPART DES ACTIVITES REPRENENT DEBUT OCTOBRE

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Lieu	Animateurs
<b>Lundi</b>	-----	Randonnée	Voir page : randonnées L. Salla AM. Grassiet
	14 h 30	Scrabble	
	15 h	Autour d'un livre (mensuel)	
<b>Mardi</b>	10 h 00	Espagnol A	J.M. Gabastou F. Bénichou U. Costa C. Dubuc M. Larre M. Susperregui M. Susperregui
	10 h 00	Anglais 1	
	14 h 00	Tertulia	
	14 h 00	QI-Gong (Villa Sion)	
	14 h 00	Tarot - Belote	
	15 h 45	Gymnastique douce ( Villa Sion)	
	17 h 00	Activités dansées ( Villa Sion)	
<b>Mercredi</b>	09 h 30	Anglais avancé Cyclotourisme	C. Marty J. Istèque F. Le Cleach G. Blouvac A.M Talou
	10h	Anglais 2	
	14h30	Bridge	
	14h30	Tricot (bimensuel)	
<b>Jeudi</b>		Randonnée allégée ou Promenade, Visite	Voir page : sorties du jeudi  F. Ruiz J.M Suhubiette
	10 h 00 14 h 00	Espagnol B Atelier photo (bimensuel) Reprise le 24/09	
<b>Vendredi</b>	10h	Anglais 4	F. Bénichou F. Le Cleach L. Moulia G. Bacquet- Hage L. Moulia
	10 h 00	Anglais 3	
	14 h 00	Yoga 1er Groupe Reprise le 2 /10	
	14 h 00	Reliure	
	15 h 30	Yoga 2 <sup>ème</sup> groupe Reprise le 2 /10	

# 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
du 6 au 11 Mars 2016	Ski et raquettes à Baqueira	Réunion d'information décembre 2015	Jean Istèque 0607305908 0559034626	Voiture particulière
2 <sup>e</sup> quinzaine de juin 2016	Proposition d'un séjour randonnée au Parc National D'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici	Réunion d'information <b>le mardi 13 Octobre 2015</b> A 14 h 30	Pierrette Pyard 0559646892 Robert Talou 0559316112	Voiture particulière
Début septembre 2016	Projet de séjour dans l'Aubrac (20 personnes maximum)	Réunion d'information 17 novembre 2015 A 14H30	TT Bontemps 0559237120	

## ➤ Atelier photo numérique

Octobre 2015

- Les personnes intéressées par l'activité "Atelier photo" de la saison 2015-2016 peuvent prendre contact directement avec l'animateur Jean-Marie Suhubiette à l'adresse mail : [jean-marie.suhubiette@laposte.net](mailto:jean-marie.suhubiette@laposte.net) ou au 06 33 32 22 04
- *Jeudi après-midi au Club, accueil 13 h 45, séance à 14 h.*

### Programme :

#### Jeudi 8 octobre :

1. Blog : réduire le poids des photos avec Photo Filtre
2. Critique de 3 photos libres, avec propriétés
3. La photo à contre-jour : ombres et silhouettes.
4. Choix d'un sujet commun à partir des propositions des participants.

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

Tout au long du mois de septembre, 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 5 octobre 2015**

**LE GOROSPIL (691m)**

proposée par C.Bès - J.Bès - G.Cartillon

Durée totale : 5 H - Dénivelée : 550 m - Niveau : Moyen

**Descriptif:** forêt communale d'AÏNHOA - cabane forestière - Patzikoenborda- crête d'HAITZABERRI - sommet du GOROSPIL -

Retour par itinéraire différent (en 2ème partie).

**R.V :** à 9 h 15 au parking central d 'AÏNHOA pour regroupement (point de départ à 5 km : 2 km sur D20, puis 3 km chemin des carrières).

**Lundi 12 octobre 2015**

**SARE LA REDOUTE KORAL HANDIA**

Proposée par J.Teillery - N.Durand - J.C. Casenave

Durée totale : 5H30 - Dénivelée : - Niveau : moyen à moyen +

**Descriptif :** 3H de montée avec 2 pentes caillouteuses et raides. Panoramas splendides. Redoute Pique-nique dans les environs.

2H de descente par GR10

**RV :** 9H15 parking de la piscine à Sare

**Lundi 19 octobre 2015**

**LE TOUTOULIA (982 m)**

proposée par H.Laborde - F.Supera - JP Supera - A.Scordia

Durée totale : 6 H - Dénivelée : 780 m - Niveau : moyen à moyen +

**Descriptif :** Départ du Château d'Urdos (près de Baïgorry) la bastide, Oxobia, col de Larrarté, col d'Harrieta, sommet du Toutoulia.

Déjeuner pour tous au col d'Harrieta.

Retour: bergerie, Askalaunze, Urdos.

**RV :** 9 h 30 au Château d'Urdos

**Lundi 26 octobre 2015**

**LE JARA**

Proposée par J. Doutouma - N. Ambielle

Durée totale : 5 h - Dénivelée : 650 m - Niveau : moyen

**Descriptif :** Montée vers la Fontaine Napoléon - Pantzouka Borda - Irazelhaikolepoa - Jara - redescente par les lacets.

**RV :** 9h 30 St Martin d'Arrossa. Traverser le pont puis la voie ferrée, continuer sur la route en direction de St Etienne de Baïgorry, prendre la 1ère à gauche Quartier Esposa, puis monter à droite après le pont pendant environ 3 ou 400 mètres. Le parking est sur la droite.

# LES SORTIES DU JEUDI

**Jeudi 1er octobre 2015**

**LA CROIX DE MOUGUERRE**

**Proposée par JC.Casenave- N.Durand- A.Lassalette- J.Teillery.**

**Durée : 3h - dénivelée : 220m- niveau facile.**

**Descriptif** : Chemin de Borda-Fontaine Chapital-GR8-Souhigaray-Avenues d'Ursuya et Baigura- Eglise du 17<sup>ième</sup> siècle-Retour à l'obélisque. Parcours sur petite route goudronnée et sentier.

Pique-nique à l'aire de jeux de la croix de Mouguerre.

**RV** : Rendez-vous 9H30 à l'obélisque de la croix de Mouguerre.

**Jeudi 8 octobre 2015**

**HOSSEGOR ENTRE LAC ET PLAGES**

**Proposée par N.Poulain - G.Brivet**

**Durée totale : 4 h - Distance : 10 kms**

**Descriptif** : Parcours en boucle : vivier ostréicole, canal d'Hossegor, plage Notre-Dame, promenade le long du littoral, zone urbaine et belles villas.

**RV** : 9 h 45 au lac d'Hossegor sur le parking de la **Plage du parc**, en face du restaurant "Dégustation du Lac" 1830 Avenue du Touring club. Prévoir le pique-nique.

**Jeudi 15 octobre 2015**

**QUARTIER PESSAROU**

**Proposée par TT Bontemps - J.Doutouma**

**Durée 3 H - dénivelée 130 m - niveau facile**

**Descriptif** : Par petites routes et chemins découverte des landes d'Arberoue.

Prévoir le pique-nique.

**RV** : à 9 H 30 au parking de gauche, à la sortie de la Bastide Clairence vers Hasparren sur la D10 pour regroupement.

**Après-midi** : à 15 H visite des grottes d'Oxocelhaya (Entrée 10 euros).

**RV** : à 14h30 au parking des grottes à Isturitz.

**Du 17 octobre au 2 novembre 2015 vacances de Toussaint**

➤ **Relogement** : La maison des associations quartier Pétricot à Biarritz pouvait accueillir nos ateliers. Mais la proposition de l'association PEP64, à Biarritz de nous héberger convient mieux aux adhérents et aux activités. Pour accéder à leurs locaux (résidence Argia de Plan Cousut, route d'Arcangues), au rond-point Luis Mariano, prendre l'avenue Alan Seeger (route direction St Pée sur Nivelle, à gauche dans la montée direction Bassussary), entrée du parking à gauche. Cette délocalisation se déroulera après le 31 octobre. Par contre, la permanence administrative et les comités d'animation se tiendront dans les nouveaux locaux de la MGEN, le Busquet 5, 68 avenue de Bayonne, 64600 ANGLET.



➤ **4 L Trophy** : participation de la petite fille de Claude Irigoyen à ce rally étudiant à visée humanitaire de Biarritz à Marrakech départ le 18 février 2016 de la Halle d'Iraty

« Ma petite fille PRIXKA va participer au mois de février 2016 au 4L TROPHY.

C'est un rallye réservé aux étudiants, en 4L (nostalgie...), de Biarritz à Marrakech.

Les équipages (2 personnes) doivent emporter avec eux du matériel scolaire et du matériel de sport qu'ils remettront à l'arrivée à des écoles du Sud Marocain.

C'est pour cela que je fais appel à vous afin que vous fournissiez du matériel scolaire (cahiers, crayon, stylos billes, feutres .....). Un carton est à disposition au local du Club.

De même, si vous connaissez d'éventuels sponsors pour les aider financièrement dans leur périple.

Merci d'avance pour elle, et surtout pour les enfants que vous pourrez aider avec vos dons. »

Un grand merci à ceux qui ont déjà déposé leurs dons et à la 2FOPEN pour sa contribution financière.

Appel de Claude IRIGOYEN aux adhérents

➤ **Le stage PSC1**, (ex formation 1ers secours) pour les inscrits se déroulera les vendredis 20 et 27 novembre de 8h30 à 13 h à l'établissement « Les Bains » de la Côte Basque, avenue Prince de Galles, BIARRITZ.

# La Recette de Geneviève



## Moules à l'Escabèche

**Recette pour 4 personnes :**

**Les Ingrédients :**

**Moules décoquillées cuites 500g ;**

**Garniture :** huile d'olive 10 cl. ; vinaigre de Xérès 5 cl. ; vin blanc sec 10 cl ; ail haché 2 gousses ; thym émietté 1 c. à café ; laurier 1 feuille ; romarin  $\frac{1}{2}$  branche ; persil haché 2 c. à soupe ; basilic finement coupé 1 c. à café ; sel, tomates en cubes 200 g ; paprika 1 c. à café ; piment d'Espelette en poudre 1 c. à soupe rase.

1. Laver la garniture aromatique si vous utilisez des herbes fraîches.
2. Cuire tous les ingrédients de la garniture dans une casserole, pendant 10 minutes environ à feu doux.
3. Retirer du feu.
4. Ajouter les moules décoquillées, bien mélanger.
5. Laisser refroidir avant de faire mariner l'ensemble au réfrigérateur et à couvert pendant 24 heures.
6. Utiliser ces moules froides en apéritif, ou en entrée d'un repas. Vous pouvez aussi les réchauffer pour accompagner des pâtes ou du riz.

**Informations supplémentaires :**

*Si vous utilisez des moules crues, comptez environ 800 g de moules.*

*Si vous choisissez des moules surgelées, laissez les décongeler dans un plat recouvert de film alimentaire au réfrigérateur pendant 4 heures ; et rincez les sous l'eau froide avant de les utiliser.*

