



Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne
CS 80456 64604 ANGLET
Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

OCTOBRE

2016

SOIR

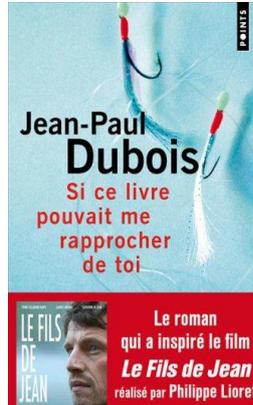
INFORMATIONS et REUNIONS

- **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
- **Salle multi activités** : Nous sommes à la recherche d'une salle dans le 64 pour regrouper toutes nos activités. Si vous connaissez un local à louer suffisamment grand avec parking merci d'en faire part à clubmgen64@laposte.net. Cela devient **urgent** car à la résidence Argia, les exigences deviennent contraignantes et les montants de location de toutes les salles utilisées pour l'ensemble des activités, finissent par devenir conséquents.
De plus un lieu unique permettrait de nous retrouver et de nous rencontrer entre adhérents du club.
- **Reprise des permanences à la MGEN à Anglet**. Des bénévoles seront présents sur le site de 14 h à 16 h et seront ravis de vous accueillir.
- **Reprise des activités** (voir tableau p. 2). Reprise du YOGA le 4 octobre 2016.
- **Assemblée Générale** : Nous n'avons pu réserver la salle du Boucau pour notre AG car les tarifs étaient trop onéreux, nous pensons maintenir la date du mardi 22 novembre du côté d'Anglet.
- **AG 2FOPEN JS64**. Toutes les fédérations sportives doivent procéder à des élections dans les six mois qui suivent les jeux olympiques, pour élire le nouveau bureau.
Le club des retraités MGEN étant affilié à la fédération sportive 2FOPEN, tous les licenciés seront conviés à l'élection du nouveau bureau, le jour de l'AG.
Tous les postes (6) sont à pourvoir avec parité.
Les personnes qui souhaitent s'investir au sein du bureau du comité départemental 2FOPEN JS 64 peuvent envoyer leur candidature,
à J.P. Supera (jean-pierre.supera@orange.fr)
ou à A.Scordia (a.scordia@sfr.fr)
ou à J.Doutouma(doutouma_jos@hotmail.com)

Dates à retenir

Vendredi 14 octobre 2016	14 h	Comité d'animation
Mardi 25 octobre 2016	14 h	Mise sous enveloppe
Lundi 17 octobre 2016 à 14 h30 Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet		

Si ce livre pouvait
te rapprocher
de moi



Jean-Paul DUBOIS
Collection poche

Activités à jour fixe

LA PLUPART DES ACTIVITES REPRENENT DEBUT OCTOBRE

JOUR	HEURE	Activité Périodicité	Lieu	Animateurs
Lundi	-----	Randonnée		Voir bulletin : randonnées
	14h30-17h	Scrabble	Résidence Argia (salle TV haut)	
	14h30-17h	Autour d'un livre (mensuel)	Résidence Argia (salle à manger)	AM. Grassiet
Mardi	9h-10h30	Gymnastique douce	Haitz Péan Anglet salle catalpas	M. Susperregui
		Activités dansées		M. Susperregui
	10h-11h30	Espagnol A	Résidence Argia (salle à manger)	J.M. Gabastou
	10h-11h30	Anglais 1	Résidence Argia (salle TV haut)	F. Bénichou
	14h-16h30	Tertulia	Résidence Argia (salle à manger)	U. Costa
	14h-17h	Tarot - Belote	Résidence Argia (salle TV haut)	M. Larre
	14h30-15h45	Yoga 1er Groupe	Haitz Péan Anglet salle de danse	Muriel Oyhamberry
	16h00-17h15	Yoga 2 ^{ème} Groupe		
Mercredi		Cyclotourisme		J. Istèque
	10h-11h30	Anglais avancé	Résidence Argia (salle à manger)	C. Marty
	10h-11h30	Anglais 2	Résidence Argia (salle TV haut)	F. Le Cleach
	14h30-17h	Bridge	Résidence Argia (tisanerie haut)	G. Blouvac
	14h30-17h	Tricot (bimensuel)	Résidence Argia (salle TV haut)	A.M Talou
	14 h 00-15h30	QI-Gong	Haitz Péan Anglet salle catalpas	C. Dubuc/A.Nicolau
Jeudi		Randonnée allégée ou Promenade, Visite		Voir bulletin
	10h-11h30	Espagnol B	Résidence Argia (salle TV haut)	F. Ruiz
Vendredi	10h-11h30	Anglais 4	Résidence Argia (salle à manger)	F. Bénichou
	10h00-11h30	Anglais 3	Résidence Argia (salle TV haut)	F. Le Cleach
	13H45-17h30	Atelier photo (voir calendrier mensuel)	Résidence Argia (salle TV haut)	J.M Suhubiette

Calendrier des séjours 2016-2017

Nous attendons vos propositions pour les séjours 2016-2017

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
------	-------------	----------------------	----------------------	--------------------

➤ Atelier photo numérique Octobre 2016

Vendredi après-midi, 13 h 45, Résidence Argia, Plan Cousut, Biarritz.

Programme :

Vendredi 7 octobre Groupes 1 et 2 :

- Focale, angle de champ. La photo au grand angle

Vendredi 14 octobre Groupe 2 :

- Photographier en Noir et Blanc.

➤ 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 3 octobre 2016

ARTIKUTZA - PAYS BASQUE ESPAGNOL

Proposée par TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA - G. CARTILLON

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 420 m - **Niveau** : moyen

Descriptif : Itinéraire en boucle : Bianditz, Irumugareta, Bidango Gaina. Pagoleta, Artikutza, retour chemin d'Elizmendi - Eskas.

RV : 8 h 30 à **BEHOBIE** Parking de l'école des Joncaux, pour regroupement et distribution de l'itinéraire. (Pont int Hendaye - Eskas - Artikusa par vieille route de St Sébastien. Pont Hendaye, Rond-point, Donostia GI 636, Rond-point toujours GI 636 on longe la voie ferrée, main droite après Repsol OIARTZUN GI 2632, 1^{ier} Rond-point, on passe sous 2 ponts, 2^{ème} Rond-Point Oiartzun, (gauche) 2 feux, 3^{ème} Rond-point Astigarraga, on laisse-prendre direction Aiko Aria Artikusa GI 3631- plat 4km Altzibar montée toujours sur la droite (9km, côte Penas de Hayas) Bianditz, ESKAS, Parking.

Lundi 10 octobre 2016

GOROSTAPALO

Proposée par P. JAURY - Y. RUSTIQUE

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 350 m - **Niveau** : facile

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

RV : 9 h 15 au parking de la coopérative Baztandarra pour regroupement au croisement de la route de Danxarria Pampelune et de la route du Col d'Ispegui.

Attention " tournez à gauche pour prendre la direction Santxotena (panneau rose) Erratzu Arizcun.

Lundi 17 octobre 2016

CHAPELLE ST ANTOINE/PIC D'ELAUDY

Proposée par F et JP SUPERA

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 500 m + 150 m pour le pic d'Elaudy (2 groupes)- **Niveau** : moyen
groupe 1 - moyen + groupe 2

Descriptif : Départ St Just Ibarre ferme Touyouria on remonte le Gr 78 (Compostelle voie du Piémont) jusqu'au col d'Ehutza.

A gauche pour la chapelle à droite pour le pic d'Elaudy. Montée directe pour la chapelle. Montée au Pic d'Elaudy, descente au col d'Ehutza et montée à la chapelle. Retour par même itinéraire que la chapelle.

RV : 9 h au fronton de St Just Ibarre pour regroupement car le parking bord de route est très limité.

Lundi 24 octobre 2016

AUTOUR DE LOUHOSOA

Proposée par J. TEILLERY - J. DOUTOUMA

Durée : 5h - **Dénivelée** : 380 m - **Niveau** : moyen

Descriptif : Départ de la place de l'école, traversée de la D918 pour monter dans la forêt - puis sentier jusqu'à Laurentzenia. Descente par chemin vers la D169 - Par la D169 route vers D918 qu'on traverse pour monter vers la borde Pampalé, Petrikundeyko Borda - Ursteyko Lepoa - Repas - Col de Chancho - Retour vers Louhossoa.

RV : 9h15 parking de l'école ou celui de la salle des fêtes.

Pas de proposition pour le lundi 31 octobre 2016

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 6 octobre 2016

SORDE L'ABBAYE

Proposée par J. GAUBERT

Descriptif :

9h45 : rassemblement devant l'abbatiale de Sorde et déplacement aller -retour au promontoire d'Haroun Tazieff (un épisode historique de Sorde) 2km en voiture.

11h00 : visite (3euros) du monastère de Sorde avec sa grange batelière (cryptoportique).

12h00 : pique-nique (tables) près du fronton ou au bord du gave.

14h00 : visite libre de l'église abbatiale et des mosaïques médiévales. Là mon ami Alain Lavielle nous retrouvera pour nous guider dans Sorde et son histoire (durée non précise : il est bavard et la visite est riche...)

RV : 9h30 Abbatiale de Sorde : accès sortie est de Peyrehorade, route de Sorde Salies, 100m avant le feu de la route de Pau.

Jeudi 13 octobre 2016

AUTOUR DU COL ANTESTEGI

Proposée par J. DOUTOUMA - TT. BONTEMPS

Durée: 4h Dénivelée : 180 m Distance: 8 km

Descriptif : Départ d'Urristi (en dessous de Goizamendi) - passage au pied de l'Antestegi, et retour. Pique-nique à mi-parcours.

RV : 9h30 à Dantxaria. pour regroupement à la deuxième station à gauche après le rond-point.

Jeudi 20 Octobre 2016

PAS DE ROLAND COL d'ATHARRI

Proposée par N. DURAND - J. TEILLERY - J.C CASENAVE

Durée : 4 h Distance : 9,5 km dénivelée : 310 m

Descriptif : par Route goudronnée, piste, et sente. Ruisseau de Basseboure - Orkazberroa - Col de Legarre - Atharri (avec montée à la croix -facultative) - Laxia - Pas de Roland

Sur le parcours : la vallée de la Nive, de très belles fermes anciennes et des bergeries typiques, cimetière aux pierres discoïdales.

RV : 9 h 30 du parking Ateka Sanoki à Itxassou

Pas de proposition pour le jeudi 27 octobre 2016

Sol y Sombra en Andorra

SOL... soleil à profusion mis en valeur dans les parcours concoctés par nos accompagnateurs, des vrais « pros » ! Des sommets merveilleux qui semblent encore inviolés par l'Homme, des torrents et cascades déboulant dont on ne sait où. De l'eau stagnant dans des lacs (on en a bien rencontré une vingtaine) tous différents par leur forme et leur couleur, parfaitement étagés, chacun servant de déversoir au précédent.

Peu de flore en cette fin d'été mais des troupeaux paissant dans une ambiance seulement troublée par le sifflement des marmottes (nous étions entre 1 500 et 2 000 m d'altitude, donc l'idéal pour elles).

SOMBRA ... quand même pour ce que l'Homme a transformé et détruit pour accueillir, héberger touristes et clients comme les 23 « MGENISTES » que nous étions : pratiquement plus de vallées mais des constructions continues et encore des grues pour achever le massacre. D'où cette interrogation, pourquoi continue -t-on à appeler la capitale « ANDORRA LA VIEILLE » alors que ce ne sont que façades de marbre abritant au milieu des ors, des banques et supermarchés.

« A fuera » les ventas que nous avons connues !

Mais dans nos cœurs de presque jeunots, réchauffés par une ambiance excellente et un accueil chaleureux, cela était presque secondaire.

« Habia mas de sol que de sombra »



NOTRE SEMAINE EN VALLEE DU LOT ET AUBRAC

Un arrêt à Nérac, où une vingtaine de randonneurs se sont retrouvés pour une visite de cette cité riche en souvenirs historiques (Henri IV, les rois de France et de Navarre). Avez-vous déjà « conté fleurette » ? La plupart ignorait qu'à Nérac, naquit cette expression.

Puis Villeneuve sur Lot, où pendant trois jours, en guide parfaite, Tété, nous fit découvrir sa belle ville natale et les bastides avoisinantes (Pujols, Penne d'Agenais, Monflanquin, Monpazier, Villereal, Casseneuil) : leur histoire, leur architecture, leurs églises, leurs belles maisons à colombages...

Un enchantement pour les photographes. Mais les gourmands ne furent pas oubliés avec un déjeuner au château Lalande, relooké par le PDG de GIFI.

Au 4^{ème} jour après une étape à Cahors, arrivée à Laguiole. Accompagnés par Eric, notre guide local, des randonnées à travers de magnifiques paysages où les troupeaux de vache sont en parfaite harmonie avec les pacages à perte de vue. Un régal !

Semaine très réussie à tous points de vue : une super ambiance dans le groupe, choix des lieux, soleil radieux, gastronomie.

Bravo et encore un grand merci à nos organisatrices. A refaire sans modération...



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

Si vous allez chez le médecin, faites signer le certificat médical.

Rappel : tous les licenciés 2FOPEN doivent fournir un certificat médical (même pour les activités culturelles, atelier photo et sorties). Tous les documents sont sur le site du Club ou disponibles à la permanence.

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 déposant ou en renvoyant tous les documents, le plus rapidement possible. Merci d'avance.

Stage

➤ **Vivre en équilibre** : Mme Valérie Plaisance, présidente de la MGEN64 nous a fait part d'un projet « Vivre en équilibre ». Elle propose que deux ou trois d'entre nous, participent à un stage de deux jours en octobre à Anglet sur la Prévention des chutes. En retour ils assureraient une formation de 8 séances de deux heures à 12- 15 adhérents ayant peur de tomber ou préoccupés par les chutes, en capacité de marcher avec ou sans aide, et autonomes pour réaliser ses activités quotidiennes de base.

Si vous êtes intéressé par ce stage de formateur merci de me répondre à

clubmgen64@laposte.net

Vous pouvez aussi contacter Mme Plaisance pour obtenir d'autres précisions

vplaisance@mgen.fr.

Règles de sécurité

➤ **Mémento de sécurité** : Afin d'avoir les bons gestes en cas d'accident, un mémento de sécurité en montagne sera distribué à chaque animateur.

Chaque animateur, d'activités nécessitant la licence 2FOPEN, doit avoir en sa possession le document de déclaration d'accident de la MAIF (on vous fera parvenir un exemplaire).

➤ **Procédure de déclaration d'accident pour les licenciés 2FOPEN-JS**

La déclaration d'accident doit être :

- Etablie sur le document MAIF « déclaration de dommages corporels subis par une personne assurée ».
- Transmise par le Comité départemental dont dépend le pratiquant blessé à la 2FOPEN-JS- Maison des sports de Touraine - rue de l'aviation - 37210 PARCAY MESLAY **dans un délai de 5 jours maximum après l'accident.** Tout certificat médical, facture, compte-rendu médical doivent être également joints.

N'éludez pas cette procédure qui permet de bénéficier du suivi de votre dossier dont se charge la Fédération et de la facilité de lui faire parvenir vos documents par voie dématérialisée.

La Recette de Geneviève



Carpaccio de tomates à la Basquaise

Recette pour quatre personnes :

Ingrédients : Tomates : 1 Cœur de bœuf ; 2 noire de Crimée ; 1 jaune ananas ; 2 verte (taille moyenne) ; 2 échalotes ; 2 gousses d'ail ; 16 olives noires dénoyautées en rondelles ; 100 g. de fromage de brebis Ossau-Iraty ; 100 g de chiffonnade de jambon Serrano ; 4 c à s d'huile d'olive ; fleur de sel ; poivre.

1. Plonger les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante ; les rafraîchir et les éplucher.
2. Les découper en tranches fines. Réserver.
3. Éplucher les échalotes et les émincer.
4. Éplucher l'ail et le hacher.
5. Répartir les tomates sur les assiettes, jouer avec les couleurs.
6. Parsemer les échalotes et l'ail.
7. Assaisonner de fleur de sel, poivre et huile.
8. Ajouter les copeaux de fromage, la chiffonnade de jambon.
9. Décorer avec les olives noires.