



## INFORMATIONS et REUNIONS



**Mercredi 4 novembre** à la halle d'Iraty : Exposition Lurrama (salon de l'agriculture paysanne et durable). A cette occasion, les élèves du Lycée Hôtelier de St Jean Pied de Port prépareront le repas de midi.

Prix du repas: 12 €. Entrée à la halle gratuite.



**Jeudi 10 Novembre - : SORTIE en car : "GURS et l'HOPITAL St BLAISE"**

proposée par M. CALVEZ (05/59/03/27/89) et C. et P. PHAGOUAPÉ (06/20/40/91/51)  
Il reste encore des places. S'inscrire dès que possible



**Mercredi 16 novembre - 10 h: ASSEMBLEE GENERALE 2F OPEN JS 64**

au local du club, pour les licenciés.

- rapport moral et financier.
- Compte- rendu Assemblée Générale du 16 mars à Tours.
- Approbation des nouveaux statuts conformes aux décisions de l'assemblée générale.
- Questions diverses.



**Mardi 22 Novembre - 14 h 30:** Préparation de la salle pour l'A.G.

Nous avons besoin de bras pour la mise en place de la salle.

Pas d'activités dans la salle.



**Mercredi 23 Novembre - 10 h: ASSEMBLÉE GÉNÉRALE :**

L'assemblée se tiendra au local du club et sera suivie d'un buffet campagnard pour fêter les 30 ans du club



**26 et 27 novembre : week-end de formation des animateurs de randonnée à Bayonne.**

Il y a actuellement 8 candidats, il reste encore des places.

S'inscrire rapidement auprès de J.P. SUPERA. (05 59 31 80 35)

novembre 2011



autour d'un livre

**Lundi 21 novembre :** "L'origine de la violence" Fabrice HUMBERT POCHE 31750

Lors d'un voyage en Allemagne, David découvre la photo d'un détenu qui ressemble à son père...

**Pour le 12 décembre :** "Artémisia" Alexandra LAPIERRE POCKET 10640

"La première femme qui gagna sa liberté à la force de son pinceau, sur fond de Renaissance italienne..."

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
<b>Lundi</b>	----- 15 h 30 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées <b>21/11 - 12/12</b>
<b>Mardi</b>	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 30 15 h 45 17 h 15	Espagnol A Anglais groupe n°1 Tertulia QI-Gong ----- Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Activités dansées .....Villa Sion	<b>17 h *</b>
<b>Mercredi</b>	----- 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Randonnée <i>niveau soutenu</i> Anglais groupe n° 2 Bridge Tricot -----bimensuel	Voir page(s) randonnées <b>9 et 30/11</b>
<b>Jeudi</b>	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais avancé (prédominance oral) Espagnol B Aquarelle -----Villa Sion	Voir page sorties du jeudi
<b>Vendredi</b>	10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais groupe n° 3 Yoga 1° séance Conversation anglaise (salle du fond) Reliure Yoga 2 <sup>ème</sup> séance	mensuel <b>4/11</b>

\* A partir du mois de novembre, l'activité commencera à 17 h.

Mardi 15 novembre	14 h	Comité d'animation
Vendredi 25 novembre	10h	Mise sous enveloppes



<b>Lundi 07/11</b>	<b>Randonnée</b>	<b>IRUBELAKASKOA (955 m)</b>
Proposée par F. et JP. SUPERA (06 12 80 43 09), A. SCORDIA (06 43 04 46 48) J.L. DARBUS (05 59 54 09 58)		
Durée : 5 h - Den : 500 m Départ : Itzulegi Lepoa, Dorosiko Lepoa, . Retour : même sentier.		
<b>Rendez-vous 9 h Venta Peio - Dancharia</b>		

<b>Lundi 14/11</b>	<b>Randonnée</b>	<b>MENDIMOTCHA- ADARZA (1250 m)</b>
Proposée par F. et J.P. SUPERA, A. SCORDIA, J. L. DARBUS.		
Durée : 5h30 - Den. - 600 m Départ : Col de Madaria, col d'Ehunzazoy, Mendimotcha, Adartza. Retour direct par le col entre les 2 sommets.		
<b>Rendez-vous: 9 h - Venta Peio - ARNEGUY</b>		

<b>Lundi 21/11</b>	<b>Randonnée</b>	<b>JARA (812 m)</b>
Proposée par F. et J.P. SUPERA, A. SCORDIA et J.L. DARBUS		
Durée : 5 h 30 - Den.: 600 m Départ : Eglise d'Irouléguay, montée dans les vignes et sommet du Jara. Retour : Ithola et église d'Irouléguay.		
<b>Rendez-vous : 9 h 30 église d'Irouléguay</b>		

<b>Lundi 28/11</b>	<b>Randonnée</b>	<b>PLATEAU VERT (pied de l'Artzamendi)</b>
Proposée par G.CARTILLON (05 59 64 68 69 / 06 34 30 26 48) - J. DOUTOUMA (06 28 48 00 40) J. ISTEQUE et FEFE (06 07 30 59 08) - C. LASTRA (05 59 56 77 84)		
Durée : 5 h - Den. 550 m - Niveau : moyen		
Départ Quartier ITXASSOU-Guilaberte - Chemin d'Olharena - 1h15 de montée assez raide sur large chemin - tour du plateau - Col de l'âne. Retour par Pagachuria - Trukiaenea		
<b>Rendez-vous à 9 h , parking Noblia à Bidarray</b>		

novembre 2011



sorties du jeudi

<b>Jeudi 03/11</b>	<b>Promenade</b>	<b>Forêt d'Ondres</b>
Proposée par P. PYARD et G. BRIVET. Promenade tranquille sur bons chemins. <b>Rendez-vous : 14H; Parking de la plage à Ondres</b>		

<b>Jeudi 10/11</b>	<b>Sortie découverte</b>	<b>L'Hôpital St Blaise et le camp de Gurs..(en car)</b>
proposée par M. CALVEZ (05/59/03/27/89) et C. et P. PHAGOUAPÉ (06/20/40/91/51) Voir descriptif et inscriptions dans le bulletin d'Octobre		

<b>Jeudi 17/11 :</b>	<b>Randonnée</b>	<b>Le circuit du Séqué à Saint Barthélémy</b>
Proposée par G.BRIVET (05 59 64 69 36 ou 06 43 48 80 41) et J.DOUTOUMA (05 59 43 74 24 ou 06 28 48 00 40) Durée 2 h 30 Den. 111m Distance : 6,6 km Parcours sans difficultés, sur route sinueuse peu circulante, piste empierrée et piste forestière dans les barthes. Pique-nique au lieu-dit "Naciet". Possibilité de poursuivre l'après-midi sur une petite boucle (2,5km) , sur sentiers pédestres <b>Rendez-vous à 10 h à St Barthélémy : parking en face de la Mairie-école</b> Depuis Bayonne prendre D 74 direction Urt sur rive droite Adour, puis tourner à gauche sur D54.		

<b>Jeudi 24/11</b>	<b>Randonnée allégée</b>	<b>Les hauts d'Amotz</b>
Proposée par J. DOUTOUMA, G. BRIVET, Y. HARGUINDÉGUY (05 59 55 44) et H. DELEM (05 59 63 89 18) Durée :4 h 30 - Den. 180 m - Distance : 7 km Pique-nique à mi-parcours. <b>Rendez-vous : 9 h 30 au parking du supermarché à la sortie de St Pée sur Nivelles, direction Amotz</b>		



## La recette de Geneviève

### Cake au magret et parmesan

#### ***Recette facile pour 6 personnes***

Les ingrédients : Farine 150g ; levure 1 sachet ; œufs 3 ; lait 12,5 cl ; huile de tournesol 10 cl ; gruyère râpé 100 g. parmesan râpé 50 g ; magret fumé en tranches 150 g ; poivre (***Eviter le sel à cause du fromage***).

- 1 Préchauffer le four à 180°C ou th.6
- 2 Séparer les tranches de magret, et retirer le gras ; couper les en deux.
- 3 Tiédir légèrement le lait.
4. Beurrer et fariner un moule à cake de 26 cm (en métal).sinon utilisez un moule à revêtement anti adhésif ou en silicone.
- 5 Verser la farine tamisée avec la levure dans un saladier. Creuser un puits.
- 6 Ajouter les 3 œufs entiers, l'huile, le lait, le poivre. Mélanger.
- 7 Incorporer les tranches de magret, le gruyère râpé ; le parmesan.
- 8 Verser la pâte dans le moule.Cuire30 minutes.
- 9 Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau (la lame doit être sèche).
- 10 Démouler après complet refroidissement.

**Conseils : Pour une utilisation en apéritif :**

***Choisir des caissettes individuelles ou des moules à muffin en silicone très légèrement beurrés***

***Vous pouvez aussi partager la pâte dans deux moules plus petits***