



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

Mai 2012



INFORMATIONS et RÉUNIONS



A réception de chaque bulletin, nous vous invitons à lire attentivement la première page contenant des informations générales qui, la plupart du temps, vous concernent tous... Nous constatons souvent que trop de personnes ne semblent pas au courant de certains renseignements importants.



Tous les **mardis**, de 14 h à 15 h 30 au local du Club :
- permanence Club
- permanence 2F OPEN



Week-end de l'ascension : le vendredi 18 mai aucune animation ne pourra avoir lieu au local du club en raison du pont de l'Ascension, la M.G.E.N. étant fermée ce jour-là



Nous avons appris avec beaucoup d'émotion le décès brutal de Marie Suhubiette. Toutes nos pensées à sa fille et à sa famille.

mai 2012



autour d'un livre

Lundi 21 mai : "Purge" Sofi OKSANTEN

POCHE 32453

"50 ans d'histoire de l'Estonie et deux destins de femme qui se croisent. Impressionnant"....

Pour le mois de juin : "Histoire du papier"

Erik ORSENNA

La date de la réunion sera communiquée ultérieurement, en fonction de celle du repas des randonneurs, ouvert à tous.



Avez-vous bien lu la 1^{ère} page ?

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 00 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées
Mardi	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 30 15 h 45 16 h 15	Espagnol A Anglais groupe n°1 Tertulia QI-Gong ----- - Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Activités dansées----- Villa Sion	<i>Début de l'activité 17 h Danses basques 17 h 45</i>
Mercredi	----- 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 9 et 23 mai
Jeudi	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais confirmé (prédominance oral) Espagnol B Aquarelle -----Villa Sion	Voir page sorties du jeudi
Vendredi	10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais groupe n° 3 et 4 Yoga 1° séance Conversation anglaise (salle du fond) Reliure Yoga 2 ^{ème} séance	Pas de séance le <u>18 mai</u> 11 mai Pas de séance le <u>18 mai</u>

Mercredi 9 mai	14 h	Comité d'animation
Mardi 22 mai	10 h	Mise sous enveloppes



Avez-vous bien lu la 1^{ère} page ?

**Lundi 07/05****Randonnée****ARTZAMENDI (916 m)**

Proposée par N. AMBIELLE, J. DOUTOUMA, G. CARTILLON,
D. DUCHATEAU, J. ISTEQUE et FEFE

Durée : de 4h 30 à 5h

Dénivelée : 617 m

Niveau : moyen .

Départ maison Ossiartea -montée régulière par Mendipikobizkarra jusqu'au sommet d'Artzamendi en 2h 30m -retour portion de route, puis bornes 81,82, col d'Artzatey (666 m)-borne 83, col d'Espalza (614 m) - Mendiburua -Eskina - Ossiartea (309 m)

Rendez -vous à 9 h , au pont Noblia à Bidarray pour regroupement. Trajet de 5 km en voiture jusqu'au départ.

Lundi 14/05**Randonnée****IBANTELLI**

Proposée par N. POULAIN, G. CARTILLON et J. DOUTOUMA

Durée : 5h 30 . - Dén. 600 m environ - Niveau : moyen

Départ aire pique-nique - Pt 222- montée progressive jusqu'au sommet de l'Ibantelli (698m)-descente par bornes frontière jusqu'au col de Lizarrieta - retour par flancs sud et SE d'Ibantelli (ancienne houillère)

Rendez-vous : à 9h 30 aire de pique-nique de Sare (route du col de Lizarrieta , D 306)).

Lundi 21/05**Randonnée****OTSAMUNHO (901 m)**

Proposée par P. JAURY - Y. RUSTIQUE ,G. BLOUVAC

Durée env. 5 h 30 : Dénivelée: 650 m ; Niveau : moyen (mais un petit peu plus !)

Les Aldudes (370 m) - Col de Lepeder (530 m) - Haritz Mehara (553 m -pause) -Otsaxar (825 m - Col de Otxasar (792 m) - Otsamunho (901 m -pique-nique)

Col de Mizpira (832 m)- maison Premundoa - Mendiko Erreka - Maison Manexuna - Les Aldudes

Rendez-vous Place de l'Eglise - Les ALDUDES à 9h30

Lundi 28/05**Randonnée****IRUBELAKASKOA (955 m)**

Proposée par F. et JP. SUPERA A. SCORDIA , J.L. DARBUS

Durée : 5 h - Den : 500 m

Départ : Itzulegi Lepoa, Dorosiko Lepoa,. Retour : même sentier.

Rendez-vous : 9 h Venta Peio - Dancharia



Avez-vous bien lu la 1^{ère} page ?

mai 2012



sorties du jeudi

Jeudi 03/05

Randonnée

Autour de l'URSUYA

Proposée par G. BRIVET, J. DOUTOUMA, H. DELEM et G. CARTILLON

Durée : 3h 30 - Dénivelée : 170 m (départ 400 m., alt.max. 570 m)

Parcours de 6 km , sur chemins et sentiers au milieu des bordes, très beaux paysages.
Arrêt pique-nique 1h environ.

Rendez-vous : 9h 30 pour regroupement, parking place de l'école à Louhossoa

Jeudi 10/05

Randonnée

IBARDIN, de part et d'autre de la route

Proposée par N. POULAIN, G. CARTILLON et J. DOUTOUMA

Durée : 4h (avec arrêts)- Dén. : 350 m - Distance : 6 km.

Départ :D 404 - redoute - bornes frontière 13, 14, 15 -descente vers le col et retour par l'autre côté de la route

Rendez-vous 10h sur la D404 devant l'ancienne douane pour regroupement.

Jeudi 17 /05 : Ascension (férié)

Jeudi 24/05

Randonnée

Les Barthes de Saubusse

Proposée par F. BARTHELEMY (06 43 44 26 36)

Durée : 3h - Distance : 9 km

Rendez-vous : 14h 30 sur le parking du port de Saubusse. (en bordure de l'Adour)

Jeudi 31/05

Randonnée allégée

Promenade de la pisciculture (hauteurs d'Aïnhoa)

Proposée par F. LANUSSE et G. BRIVET

Durée ; 2h 30 (+ arrêt pique-nique) - Distance : 6km - Altitude maximum 125m

Rendez-vous : 10h sur le parking d'Aïnhoa, en face de l'école 1ere rue à gauche.



Avez-vous bien lu la 1^{ère} page ?



La recette de Geneviève

Flan à l'ananas

Recette pour 6 Personnes

Les ingrédients :

- a. **Le caramel** : Sucre en morceaux 80 g ; eau 6 cuillères à soupe.
- b. **Le flan** : Ananas au sirop 1 boîte $\frac{3}{4}$ (540 ml.) ; sucre en poudre 75 g ; œufs entiers 4 ; maïzena 1 cuillère à soupe bien pleine ; rhum 2 cuillères à soupe.

1. Chauffer le four à 200°C ou th. 7.
2. Préparer un caramel blond clair dans votre moule (ou dans une casserole), et tapisser le fond du moule.
3. Réserver 10 cl. de jus d'ananas, dans un verre, pour y délayer la maïzena.
4. Réduire en purée les morceaux d'ananas au mixeur.
5. Amener à ébullition l'ananas en purée, le sucre, et le jus restant, en remuant pendant 3 minutes environ.
6. Battre les œufs en omelette, et y ajouter le mélange jus d'ananas lié avec la maïzena.
7. Verser le contenu de la casserole sur les œufs, bien mélanger.
8. Remplir le moule caramélisé
9. Cuire au bain-marie au four 15 minutes à 200°C, puis 30 minutes à 170°C. Piquer pour vérifier la cuisson, (l'aiguille doit être sèche).
10. Démouler une fois refroidi.

Rappel : Pour le bain-marie, utiliser la lèche frite du four ou un grand plat creux. Tapisser le fond de la plaque d'un papier sulfurisé, et remplir avec de l'eau chaude.