



LA REVUE DU

JANVIER
FEVRIER
MARS
N° 357



Cercle Amical Français de Casablanca

Revue Trimestrielle 2015

Mot du Président



Le Président
Jean-Claude BUTEL

Le vaste programme de travaux projeté est lancé et je vous remercie de votre compréhension tout en vous invitant à persévérer dans ce sens pour quelques mois encore.

Je souhaiterai vous faire part de mes préoccupations partagées, d'ailleurs, par un grand nombre d'entre vous quant à la préservation de cette extraordinaire oasis de quiétude et de loisirs que le site du CAFC vous offre.

À ce titre, cela nécessite, de votre part, bienveillance et respect :

- Bienveillance du fait important d'enfants qui y circulent au cours de leurs activités d'où une modération dans votre vitesse de circulation à l'intérieur de notre site.
- Respect mutuel du fait de notre nombre en garantissant correctement votre véhicule sur les emplacements de stationnement

Certaines traditions vont être relancées :

- Les "Jeux inter groupements"
- Le "Rallye 4X4" programmé pour le printemps 2016
- Le traditionnel "Marché de Noël" pour le début Décembre 2015

Enfin, à l'approche du mois sacré du Ramadan, je souhaite à tous nos amis musulmans, mes vœux les meilleurs et les plus chaleureux.

Quelle banque peut m'offrir
le service personnalisé
que j'attends ?

Clientèle Internationale

Vous êtes expatrié au Maroc. La BMCI est là pour vous accompagner dès votre installation, et tout au long de votre séjour, à travers un dispositif dédié :

- Des conseillers spécialisés à votre écoute
- Des services sur mesure et des tarifs privilégiés
- Un accompagnement personnalisé sur l'ensemble de vos projets
- Et des avantages si vous êtes client BNP Paribas

CARTE DEVISES VOTRE NOUVEAU PASSEPORT TRANQUILITÉ !

1 COMPTE EN DEVISES + 1 CARTE INTERNATIONALE = 0 FRAIS* + 0 SOUCI

Vous voyagez à l'étranger et vous souhaitez gérer votre argent en toute sérénité ?

Désormais, vous pouvez ouvrir librement un compte en devises pour y déposer votre dotation touristique ou votre dotation voyage d'affaires et bénéficier d'une carte internationale - **Devises** -.

N'attendez plus, rendez-vous dans votre agence Société Générale ou contactez notre Service Relation Clients.

يدنا في يدك
الشركة العامة
SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

www.sgmaroc.com

N° Eco 0801 00 50 50

Prix d'une communication locale



Président
J.C. BUTEL

Vice-présidents
S. BELLISSIMO
G. SAVERY

Trésorier Général
André PEREZ

Secrétaire Général
D. GITTON

Directeur Général
C. CLEMENCIN

Assesseur
Mme B. BOUTAULT DE RUSSY
S. POLA

Présidents de Groupement d'Activité
M. NOMBRET | Aerocafc
G. SAVERY | Basket
J. BENEDICTO | Boules
J. M. MICHEL | Bridge
S. HAZAN | Canine
D. VELLA | Cyclo
D. GITTON | Equitation
J. L. THEOT | Football
B. LAFFINEUR | Gers
A. BOUDJEMAA | Hand Ball
M. HAMZA | Loisirs&Evasion
P. BALLETT | Modélisme
C. DESFORGES | Rallye St-Hubert
Y. ANDRE | Tarot/Magie
S. BELLISSIMO | Tennis
J. CALVENTE | Tir à l'Arc
S. POLA | Volley-Ball

Responsables de Service
Mme C. BROUSSARD | Bibliothèque
Mme M. THOMAS | Club seniors
Mme V. LEROUX | Delta
Mme M.J. BENKIRANE | Service Social
Mme G. BODLENNER | Théâtre

Comité d'honneur
M. Les Ambassadeurs de France
P. CUVILLIER
H. DE COGNAC
P. FAURE
M. LEVEQUE
J.B. MERIMEE
J.B. RAIMOND
J.F. THIBAUT

Présidents fondateurs
G. BOYER
C. LOURMIERES

Chargé de communication CAFC
C. MÉDJADJ

Conception, Réalisation
& Régie Publicitaire

AFC

Agence Française de Communication

Directeur Général
Jacques Ctorza

Graphiste Designer
Lotfi ZARKANI

Contact Publicité
06.61.10.65.75

252, Bd Ziraoui, résidence Ammar
Casablanca - Maroc
Tél : 05.22.22.87.40 (LG)
Fax : 05.22.22.93.34
E-mail : agenceaefcom@gmail.com
www.agenceaefcom.ma

Revue n°357 JANVIER Sommaire FEVRIER MARS

Mot du Président	P:3
Aérocafc	P:7
Equitation	P:10
Bibliothèque	P:17
Garderie	P:20
Théâtre	P:23
Tir à l'Arc	P:27
Basket	P:30
Cyclo	P:32
Club Seniors	P:34
Loisirs & Evasion	P:37
Magie & Tarot	P:52
Bridge	P:53
Canine	P:57
Delta	P:59
Foot Ball	P:60
Tennis	P:62
Musculation	P:65
Hand Ball	P:67
Service Social CAFC	P:72
Tribune Libre	P:74
Recette	P:79
Jeux : Mots Fléchés	P:80
Petites annonces	P:81



SON ASSURANCE,
IL LA DOIT À EULER HERMES.

L'assurance-crédit, pensez-y !

Leader mondial de l'assurance-crédit implanté dans plus de 50 pays et premier assureur-crédit au Maroc, Euler Hermes ACMAR a développé pour vous l'offre de services la plus complète pour la gestion sécurisée de votre portefeuille client.

Unique par sa solidité financière, sa structure mondiale intégrée et sa connaissance approfondie des risques d'entreprises, Euler Hermes ACMAR vous fait bénéficier de solutions sur mesure pour sécuriser votre trésorerie, optimiser le recouvrement de vos créances et indemniser vos impayés clients, et ce, quels que soient la taille de votre entreprise et son secteur d'activité.

Avec Euler Hermes ACMAR, vous êtes assurés de développer votre business en toute sérénité.

Pour en savoir plus : 05 22 79 03 30



www.eulerhermes.com/ma

Aérocafc



Groupement Aerocafc

Interview de Mr Tarek Bensedik, commandant de bord à la RAM

Question 1:

Pourquoi avez vous choisi ce métier?

Réponse: Au départ, c'était un rêve d'enfant, on ne se pose pas la question pourquoi on veut faire quelque chose quand on est enfant. On est transporté par ses rêves et quand on y croit assez fort on finit par les réaliser. Mais pour être très honnête c'est aussi ce métier qui m'a choisi, car les nombreux aléas que j'ai rencontré sur ma route se sont volatilisés comme par enchantement, me laissant croire que le destin, aussi, a joué un rôle.

Question 2:

Qu'aimez-vous le plus dans votre métier?

Voler tout simplement, se sustenter dans l'air, flirter avec les nuages. Quelle magnifique sensation de force mais aussi de faiblesse face à la beauté et à la puissance des éléments.

Question 3:

Inversement que détestez vous le plus dans votre métier?

Il ne faut pas se mentir, c'est un travail qui impose un certain temps d'absence et nous les pilotes sommes souvent éloignés de nos proches. Mais en s'organisant intelligemment, nous pouvons faire de cet inconvénient un atout, par exemple en emmenant notre famille avec nous à chaque occasion...

Question 4:

Que conseillerez-vous à un jeune qui veut faire ce métier plus tard ?

C'est un métier qui devient plus accessible que dans le passé; il y a beaucoup plus d'écoles et les niveaux exigés sont très hétérogènes. Mais il ne faut pas se contenter d'être pilote, il faut être un bon pilote et là il n'y a pas de secret, il faut faire des études spécifiques pour pouvoir intégrer une véritable académie d'aviation.

Un Bac scientifique naturellement et des classes préparatoires. Tout ça pour dire aux jeunes, si vous voulez faire ce métier donnez vous en les moyens et ne vous contentez pas des petites formations qui vous condamneront à terme à faire des «petits boulots».

AÉROCAF

Solar Impulse 2 débute son tour du monde

Le 09 mars 2015, l'avion solaire a décollé d'Abu Dhabi pour son tour du monde sans une goutte de carburant.

Bertrand Piccard et André Borschberg avaient déclaré, avant leur odysée :

«Nous sommes très ambitieux dans notre but, mais modestes face à l'ampleur du défi. Il s'agit d'une tentative, et seul l'avenir dira si nous arriverons à surmonter tous les problèmes météorologiques, techniques, humains et administratifs.»



Solar Impulse est un projet d'avion solaire entrepris à l'initiative des Suisses Bertrand Piccard et André Borschberg, à l'École polytechnique fédérale de Lausanne. Les deux pilotes en assurent le développement depuis 2003.

- **Vitesse maximale :** 80 km/h
- **Premier vol :** 3 décembre 2009
- **Envergure :** 63 m
- **Masse :** 1 600 kg
- **Longueur :** 22 m
- **Vitesse de croisière :** 70 km/h
- **Type de moteur :** Machine électrique

Solar Impulse 2

Le Solar Impulse 2 a décollé d'Abu Dhabi, lundi 9 Mars à 07h30 (heure locale) pour la première étape de son tour du monde jusqu'à Muscat (Oman). Pour cette première étape, c'est André Borschberg qui est aux commandes. Il devrait atterrir à Muscat

(Oman) à 19h00 (heure locale) soit 12 heures après son décollage sans avoir consommé de carburant. Bertrand Piccard prendra le relais à Muscat et effectuera le second vol jusqu'en Inde. Les deux pilotes se relayeront ainsi à bord du monoplace solaire jusqu'à la fin du voyage qui est prévu dans environ 5 mois.



L'avion solaire immatriculé HB-SIB, est le second modèle du Solar impulse, cet aéronef est entièrement conçu pour réaliser un tour du monde seulement à l'énergie solaire. L'appareil est capable de voler au-dessus des océans pendant plusieurs jours et nuits d'affilée.

Le Solar Impulse 2 parcourra 35 000 kms autour du monde en 25 jours de vol sur une durée d'environ 5 mois. Il traversera successivement la Mer d'Arabie, l'Inde, le Myanmar, la Chine, l'Océan Pacifique, les Etats Unis, l'Océan Atlantique, l'Europe du Sud ou l'Afrique du Nord, pour "boucler la boucle" en rejoignant son point de départ à Abou Dhabi.

Les deux pilotes devront faire preuve d'une endurance hors du commun dans des conditions extrêmes, en vivant dans un cockpit de 3.8m³ non pressurisé, non chauffé, avec des températures variant de -20 à +40 degrés. La traversée des Océans Pacifique et Atlantique en 5 jours et 5 nuits représenteront certainement les points d'orgue de cette aventure.

AÉROCAF



Rappelez-vous Une première expérience a déjà amené le Solar impulse au Maroc en 2012 : Rabat / Ouarzazate



C.A.F.C - Casablanca CSO2* Du 06 au 08 Mars 2015

Sous l'égide de la Fédération Royale Marocaine des sports Equestres



Happy Days pour le Président en compagnie d'une de nos futures championnes

Heureux de la réussite de ce CSO 2* 2015 qui perpétue le succès des années précédentes initié par notre président d'honneur M. Jean-François Richard. Heureux également d'apprendre que l'équipe de dressage du CAFC faisait dans le même temps d'excellents résultats à Dar Essalam avec une 2ème place pour Sophie Andréani en reprise 2ème et une 3ème place en reprise 4ème. Heidi Sjolholm, quant à elle, prend la 1ère place en reprise 3ème et une 2ème place en reprise 4ème.

Remerciements à Massara Kounda pour sa participation à l'organisation de notre concours 2*

Remerciements également à toute notre équipe d'enseignants Stéphane, Julie, Aziz sans oublier notre équipe de palefreniers ainsi que tout le personnel qui a participé à l'évènement sous l'œil bienveillant de notre caporal, Hassan Bousqal.

ÉQUITATION



Rim Kounda sur Radieuse signe une très belle 5ème place dans l'épreuve Dame.



De gauche à droite : M. Claude Clémencin, M. Othman Diouri, M. Jean-Claude Butel, M. Gilles Favret, Consul Général de France, M. Abdelkébir Ouaddar, M. Daniel Gitton.



Charlotte Gitton classée 7ème le vendredi et 3ème en cadet le dimanche avec la complicité de sa jument Ida et surtout le soutien de l'équipe compétition poney toujours en première ligne !!!



Yasmine Alami Mejjati, une valeur montante de l'équipe du CAFC



Avec le forfait de Sarah Kannour pour blessure, sa grande sœur Sofia a eu pour mission de monter la jument Wonderlady en plus de son cheval Love Jolie !!! Contrat rempli avec une 4ème place et une 6ème place dans le week-end assortie d'une belle 4ème place en Dame avec Love Jolie.



D'autres résultats très importants et très encourageants :

Vendredi 6 mars 2015

Epreuve 110/115 : Haytham Gaber prend la 3ème place avec Locknes, Sofia Kannour la 4ème place avec Wonderlady, Yasmine Zerrad la 5ème place avec Lutèce, Charlotte Gitton 7ème place avec Ida et Caroline Delajoux la 9e place avec Sempre.

Epreuve 130/135 : Haytham Gaber 10ème avec Washington.

Samedi 7 mars 2015

Epreuve 120/125 : 6ème Haytham Gaber avec Washington
Epreuve Dame : 4ème Sofia Kannour et 5ème Rim Kounda

Dimanche 8 mars 2015

Epreuve 110/115 : Haytham Gaber 1ère place, 3ème Yasmine Zerrad, 6ème Sofia Kannour.

Epreuve 110/115 Cadet : 3ème place Charlotte Gitton

Epreuve 120/125 : 6ème place Maxime Thomas

Epreuve Grand Prix qualif. Junior 130/135 : 2ème Haytham Gaberet 4ème Eve Gitton



Nos champions « Club » 1er PRIX

Vous ne rêvez pas !!! Sofia Kannour, Charlotte Gitton, Haytham Gaber et Maxime Thomas, ces quatre garnements, viennent de remporter la prestigieuse épreuve CLUB sous les couleurs du CAFC et cela devant des équipes au palmarès redoutable. Merci au coach pour cette belle surprise.

ÉQUITATION



Notre coach de l'équipe de compétition, M. Farid Amanzar a remporté le Grand Prix. Toutes nos félicitations. Remise des prix opérée par (de gauche à droite): M. Daniel GITTON, Président du Groupement d'activité Equitation du CAFC, M. Othman DIOURI, Directeur Général de Maserati et sponsor de l'évènement, M. Jean-Claude BUTEL, Président du CAFC, M. Abdelkébir OUADDAR, notre star international et Directeur sportif du CAFC Equitation, M. Gilles FAVRET,

Consul Général de France à Casablanca, Mme Stéphanie Castellano, notre responsable administrative, et... notre vainqueur, M. Farid Amanzar.

Nos sincères remerciements à Messieurs Jean-Claude BUTEL et Claude CLEMENCIN pour leur aide et soutien dans l'organisation de ce concours. Un grand merci, également, à nos partenaires et sponsors de l'évènement MASERATI, AVIS, MAROC BUREAU, TBI, VILLA MONACO, CANNELLE, BRASSERIES DU MAROC, ALPHA 55, CASAMOBEL, KALITEA, KIM MON, VENEZIA ICE, LAVAZZA.

Enfin, nous faisons part de notre reconnaissance au Président du "groupement Football", M. Jean-Luc Théot, pour la mise à disposition du terrain de foot en terre durant la manifestation ainsi que le Club de Tit Mellil de Chellalate pour avoir accueilli les chevaux du "groupement équitation" ainsi que ceux de propriétaires-adhérents.

Concours de Sauts d'obstacles à l'International - Février 2015



Le CAFC s'exporte à l'international !!!

Avec l'accord de la Fédération Française d'Equitation, le CAFC a eu le privilège de pouvoir engager une de ses cavalières au prestigieux CSI 3* Sunshine Tour en Espagne.

Eve Gitton, sous les couleurs françaises, signe pour sa première participation, deux très belles 15ème places sur des épreuves 130 cm au milieu de cavaliers internationaux chevronnés !!!

Rien de tout cela n'aurait pas été possible sans l'organisation et l'appui de M. Farid Amanzar que nous remercions vivement une fois de plus ; nos remerciements s'adressent aussi à l'équipe marocaine et de la Fédération Royale Marocaine des Sports Equestres pour son soutien.

ÉQUITATION

Challenge de sauts d'obstacles

Ce challenge se déroule en trois étapes : la première étape a eu lieu le 25 janvier (photos ci-dessous). Une trentaine de cavaliers se sont affrontés dans la joie et la bonne humeur !!! 4 épreuves au programme adaptées pour chaque niveau : saut de 40 cm, 60 cm, 80 cm sont proposés et pour les plus courageux 1m à franchir.

Prochaine date : La finale, le 21 juin 2015

Le meilleur cavalier sera récompensé pour sa régularité et son assiduité.



Nos Médillés



Dalil Darraz



Mathilde Turlotte



Rita Kannour



Amélya Léonard



Rémy Samuel



Nos Dj et animateurs

Chuuuttttt !!!
Concentration pour
la reconnaissance
du parcours

Un grand merci aux participants toujours aussi nombreux et fidèles au rendez-vous, merci pour votre volonté et enthousiasme envers nos animations du dimanche. Un grand merci également aux parents qui viennent encourager les cavaliers et pour leur patience et mille merci aux mamans « supporters, reporters » pour leur coup de main qui n'est jamais de trop...

ÉQUITATION

Challenge de Maniabilité

3 rendez-vous : le 1er s'est déroulé le 15 mars 2015 (photos ci-dessous). Une vingtaine de nos jeunes cavaliers en herbe de 5 à 12 ans se sont pris au jeu des parcours de maniabilité proposés, à poney ou à cheval.

Prochaines dates : Le 10 mai
et une finale pour le 21 juin

Nos 8 vainqueurs 5/6 ans



Tour d'honneur des vainqueurs

La préparation avant le coup d'envoi



Reconnaissance du parcours



ÉQUITATION

Le Challenge commence...

Présentation au jury



La branche basse



Le labyrinthe



Le lance cerceau



Et le final... tout le monde
est ravi de cette
journée bien remplie...

Evènements en préparation

- Concours National de Dressage chevaux les 23 et 24 mai 2015 (Ce concours sera certainement avancé au 2 et 3 mai prochain mais nous attendons la confirmation de la Fédération)
- Festival de dressage à la Ferme Equestre de Dar Bouazza les 6, 7 juin 2015. Les cavaliers (poney et chevaux) s'y préparent ardemment.

Les activités du Club

- Balade à poney à partir de 2 ans
- Cours d'équitation à poney pour les 4 à 10/12 ans
- Cours d'équitation à cheval pour les plus de 10 ans
- Stages pendant les vacances scolaires
- Animations le dimanche après-midi
- Concours officiels annuel

Pour plus d'informations, veuillez contacter l'Equitation au Tél : 05 22 23 43 80 ou
par mail : cafcequitcompet@gmail.com.

Secrétariat ouvert du Mardi au Samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

DU 08 MAI AU
14 SEPTEMBRE 2015

TAMARIS AQUAPARC

LE PLUS GRAND PARC AQUATIQUE DU MAROC

CASABLANCA



ice



ROUTE D'AZEMMOUR KM 15, DAR BOUAZZA - CASABLANCA - TÉL. : 05 22 96 53 69 / 70 - 06 61 85 53 46
FAX : 05 22 96 53 58 - WWW.TAMARIS-AQUAPARC.COM

Bibliothèque



BIBLIOTHÈQUE

La nouvelle année littéraire se présente sous de très bons auspices, mais cela n'a rien d'étonnant puisque nous avons été très gâtés tout au long de l'année par d'excellents livres comme :

« La fille qui tombe du ciel » de Simon MAWER
 « La femme qui dit non » de Gille Martin CHAUFFIER
 « La louve blanche » de Teresa REVAY
 « Central Park » le dernier et très émouvant livre de Guillaume MUSSO. Cette année a été riche en séries, à commencer évidemment :

• Par la trilogie de Marek HALTER qui nous conte avec le talent, que nous lui connaissons, l'histoire des femmes de l'Islam : « Khadija » l'épouse du prophète puis « Fatima » sa fille.

• Puis, Guillaume JOBIN donne une suite à son 1er livre : « Lyautey, le résident » avec « Mohamed V, le Sultan », un essai politique qui retrace l'histoire commune de la France et du Maroc en se débarrassant des idées reçues et avec beaucoup de révélations sur les luttes entre français, le service secret de Sa Majesté, l'indifférence de de Gaulle pour le Maroc ou l'appui de Lyautey vis-à-vis des nationalistes, etc...

• Enfin, et toujours côté histoire, il faut retenir « l'an prochain à Grenade » de Guillaume de CORTANZE, « Juba II » de Zakia DAOUD, « Pierre Le Grand » de Robert K. MASSIE ou « Histoire de La Turquie de l'empire à nos jours » de H. BORZARLAN et bien sûr « Les chemins de Damas » de Christian CHESNOT et Georges MALBRUNOT, le dossier noir de la relation franco-syrienne ou 40 ans de relations chaotiques entre les Présidents français qui réagissent dans l'émotion et à court terme, et un régime à Damas froid et calculateur.

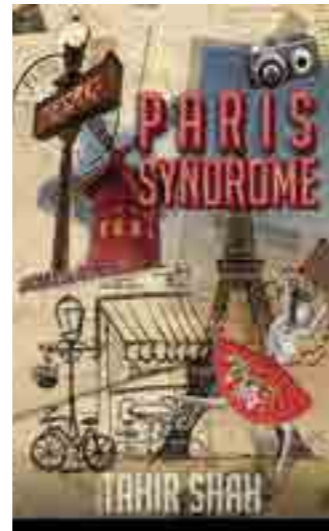
A mi-chemin entre histoire et aventures, on doit lire sans modération : « Un voleur à Bagdad » (1930, la vie d'Anouar au service du Mufti de Jérusalem puis enrôlé dans une légion musulmane des WaffenSS) ou bien les souvenirs nostalgiques d'Indochine du regretté Jacques CHANCEL dans « La nuit attendra »

Les prix littéraires étaient attendus mais ne nous ont pas déçus, tant le prix Goncourt, « Pas Pleurer » de LYDIE SALVAYRE, que le prix Renaudot, « Charlotte » de David FOENKINOS.

Le livre de Patrick MODIANO : « Pour que tu ne te

perdes pas dans le quartier », plus élitiste, a reçu le PRIX Nobel.

Il faut aussi parler des grands succès de Françoise BOURDIN : « La promesse de l'océan » et de Nora ROBERTS : « un cœur naufragé » ou de Tahir SHAH : « PARIS SYNDROME » et ne pas oublier les très bonnes nouveautés en policiers : « Que ta volonté soit faite » de Maxime CHATTAM.



« Une fibre meurtrière » de Kylie FITZPATRICK, « le royaume du mustang » de CUSSLER ou bien le 3eme tome de la trilogie d'Harlen COBEN : « À toute épreuve » ainsi que « Sur tous les fronts » de TOM CLANCY.

Mais je ne peux pas conclure sans vous dire à quel point j'ai aimé les deux Tomes de Sarah LARK.

« Le pays du nuage blanc » et « Le chant des esprits », racontant les aventures passionnantes de deux jeunes anglaises parties vivre une vie de pionnières en Nouvelle-Zélande en 1852.

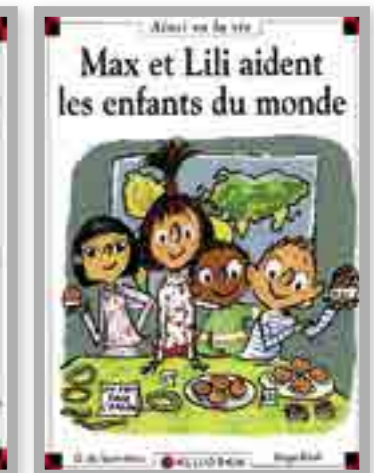
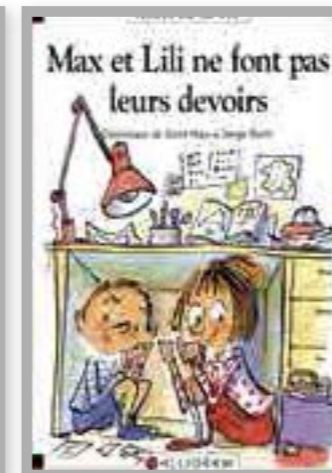


BIBLIOTHÈQUE

Les ados ont beaucoup apprécié toutes les séries sorties récemment comme « Les vampires de Manhattan » ou « Les ailes d'Alexanne » d'Anne ROBILLARD, et les petits se régalaient avec la série de « Max et Lili » que nous complétons au fur et à mesure.

« Dites-nous si vous avez préféré les mêmes livres que nous, et si vous avez eu d'autres « coups de cœur », venez nous les faire partager. »

Chantal BROUSSARD



Garderie



Vive la galette des rois à la garderie !!!



Afin de célébrer la galette des rois à la garderie avec nos petits, nous avons tout d'abord confectionné des couronnes. Chaque enfant a décoré sa propre couronne en suivant les consignes durant l'atelier manuel.

Une fois les couronnes terminées, nous sommes passés à la préparation des galettes. Merci aux parents d'avoir participé en nous ramenant les ingrédients demandés : amandes, beurre, œufs, sucre et farine.

La réalisation des galettes nous a demandé beaucoup de temps car nous avons insisté sur le

fait que les enfants devaient participer à chaque étape de la confection d'une galette :

Etape 1 : Après avoir fait bouillir les amandes entières, nous les avons émondées. Cette activité a permis de développer la psychomotricité fine.

Etape 2 : Une fois les amandes séchées, nous les avons mixées avec le sucre. Ce fût un moment d'observation pour les maîtresses : des enfants ont bouché leurs oreilles, certains ont levé les bras, d'autres se sont mis à crier !!!

Etape 3 : L'étape suivante a consisté à malaxer le beurre. Nos petits ont pris un réel plaisir à travailler le beurre : c'était comme à l'atelier de pâte à modeler !!

Etape 4 : Enfin, tout est prêt pour la frangipane : nous avons mélangé les amandes moulues avec le beurre et rajouté les œufs.

Etape 5 : Cette année, le chef pâtissier du CAFC nous a préparé la pâte feuilletée. Les enfants ont, alors, étalé la frangipane et ont caché les fèves. Puis, nous avons badigeonné d'œuf battu les galettes et les avons envoyées au four.

GARDERIE

Quelle attente pour nos petits !!! Tous étaient impatients de déguster les galettes qui ont nécessité tant de travail. Les parents ont aussi pu goûter nos galettes lorsqu'ils sont venus récupérer leurs enfants à midi.



Découverte du Poney



En février, ce fut le moment, pour la classe des coccinelles, de la découverte du Poney et de son environnement.

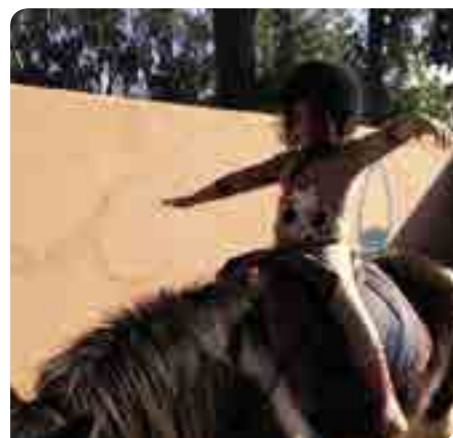
Nos petits cavaliers ont participé à différents ateliers:

- Visite de la sellerie (filet, bombe, selles...)
- Alimentation
- Pansage des poneys avec diverses brosses
- Complicité et respect de l'animal
- Cours d'initiation: Nos coccinelles se sont déplacées seules dans la carrière et ont participé à différents jeux (le Jacques a dit « poney », le lancer de quilles et de ballons, se tenir en équilibre...) et tout cela à dos de poney, s'il vous plaît !!!

Un grand MERCI à Aziz et Jalal, les palefreniers ainsi qu'au groupement CAFC Equitation qui nous a offert cette sortie.

Cette rencontre avec les poneys fût riche en partage et en émotion : « Un moment inoubliable » pour nos jeunes cavaliers avec l'obtention d'un diplôme.

GARDERIE



À bientôt
Spirou, Fantasio,
Princesse... et
tous nos amis les
ponys.



Nouveauté chez
les papillons !!!

Depuis Janvier, les papillons font de la psychomotricité tous les mardis dans la salle de judo: jeux d'adresse, parcours moteur, jeux de cerceaux, roulades et relaxation.



Merci
au Service
Delta !!!

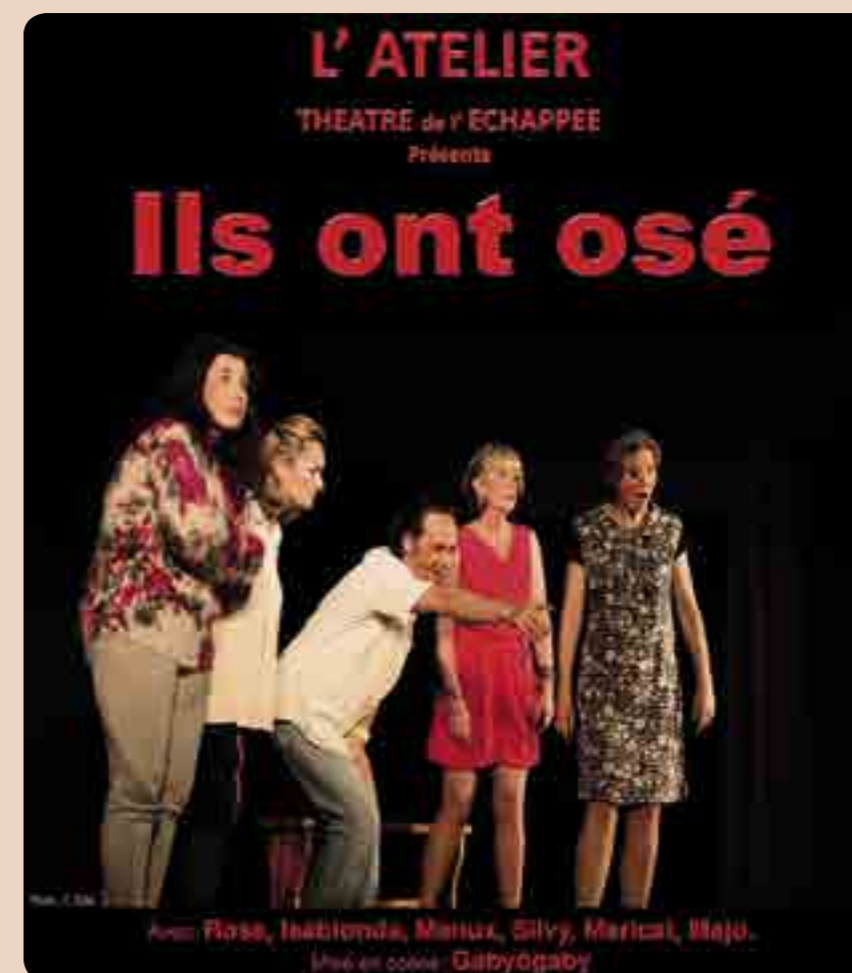


Théâtre



L'atelier Théâtre de l'Echappée est venu de Perpignan pour vous présenter leur spectacle « ils ont osé » le 25 Février 2015.

Grâce à tous les participants présents, le spectacle a été au rendez- vous. Nous remercions l'équipe de l' Echappée pour son talent et sa gentillesse.



C'est une bande de joyeux lurons. Leur but ? : Rire et faire partager le rire.

Un peu clowns, un peu mimes, sortis tout droit des univers loufoques et absurdes de TOPOR, de REISER, avec quelques clins d'oeil à Charly CHAPLIN.

Ce spectacle, très marqué par la BD et les Cartoons américains sans paroles (ou presque) dévoile une galerie de personnages caricaturaux dans des situations surréalistes et burlesques.



THÉÂTRE

Cours théâtre adultes



Tous les Mardis soir, la nouvelle troupe du théâtre (pour adultes) se réunit de 19 à 21h sous l'égide de Renaud.

Les participants sont Houria, Jaouad, Soraya, Melissa, Caroline, Marie-Noelle, Khadija

"Le théâtre n'est pas le pays du réel : il y a des arbres en carton, des palais de toile, un ciel de haillons, des diamants de verre, de l'or de clinquant, du fard sur la pêche, du rouge sur la joue, un soleil qui sort de dessous la terre. C'est le pays du vrai : il y a des cœurs humains dans les coulisses, des cœurs humains dans la salle, des cœurs humains sur la scène"

Victor Hugo,
Tas de Pierres III (1830-1833)

Cours théâtre Enfants



THÉÂTRE

Cours de Théâtre avec Amina



Cours d'arts plastiques avec Karim



Cours de peinture sur toile avec William

Cours de guitare avec Jean Luc



Cours de chant avec Roberto

Soirée JAZZ



CAFC Théâtre

Soirée JAZZ

Soirée dansante avec Buffet
Dj Tarik

Le Cafc Théâtre a été une nouvelle fois enchanté par l'ambiance conviviale et festive pour leur soirée JAZZ du 21 mars 2015



Celle-ci animée par notre groupe "Les JAZZ 'IN" et notre chanteuse Jihane à la voix très Jazzie qui nous a fait danser toute la nuit sur de très bons « tubes ». La soirée a été agrémentée d'un buffet préparé par le CAFC Restaurant. Encore merci à nos sponsors, « les Brasseries du Maroc » et « Pernod Ricard ».



Tir à l'Arc



Ça tire, ça tire !!



Le 7 février dernier, le groupement "Tir à L'arc" a organisé un nouveau concours de tir.

Ouvert au public de 7 à plus de 77 ans, cette activité qui, à la base, était consacrée exclusivement à la chasse, il y a de cela plus de 10 000 ans, est devenu un loisir et un sport à part entière (discipline olympique).

Notre groupement compte parmi ses membres, 2 archers chasseurs et de nombreux adhérents adultes. Mais depuis peu, nous avons le plaisir de voir de plus en plus de jeunes compagnons qui s'appliquent lors des entraînements des mercredis

et samedis et participent activement aux tournois organisés.

Nous avons également réaménagé notre terrasse et mettons en place un système de buvette pour les goûters des petits et des grands.

Et si nous vous en disions un peu plus sur notre discipline ?



TIR À L'ARC

Tout d'abord un petit récapitulatif de l'équipement :

Cible

La cible fait 1,22 mètre de diamètre, mais pour l'archer situé à 70 mètres, elle a la taille d'une punaise tenue en bout de bras. Le cercle du centre se situe à 1,3 mètre au-dessus du sol et fait 12,2 centimètres de diamètre. Il existe aussi un plus petit cercle, le X10, qui mesure 6,1 centimètres. Il ne donne pas de point supplémentaire mais il peut servir à départager les archers lors des qualifications ou pour les records du monde.

Arc

Le bandage de l'arc équivaut à environ 22 kilogrammes dans les compétitions masculines et 17kg dans les compétitions féminines. L'arc se compose d'une poignée et de deux branches.

Plastron

En plastique ou en cuir, il a pour fonction d'empêcher les vêtements de gêner le tir et de protéger contre un retour de la corde et, par la-même d'une blessure éventuelle.

Empennage

Plumes naturelles ou artificielles placées à une extrémité de la flèche afin que celle-ci vole droit.

Encoche

Fixation à l'extrémité arrière de la flèche qui la maintient en place sur la corde.

Stabilisateur

Poids fixé sur l'arc afin de le stabiliser pendant et après le tir.

Flèches

Elles ont un diamètre maximum de 9,3 millimètres. Cependant pour un vol plus rapide et moins de prise au vent, la plupart ont seulement 5,5 millimètres de diamètre.

Chaque flèche doit être marquée avec le nom ou les initiales du concurrent, et les archers utilisent des couleurs et motifs différents sur l'empennage de la flèche pour les distinguer.

Corde

La plupart de cordes sont en matériau High Tech de fibres de polyéthylène lesquelles sont plus résistantes que l'acier.

Palette

Pièce de cuir plate portée comme protection du doigt lorsque la flèche part.

Carquois

Etui dans lequel sont transportées les flèches et généralement porté autour de la taille.

Viseur

Dispositif mécanique placé sur l'arc pour aider l'archer à viser.

Protection de bras

Protection du bras pour éviter que la corde de l'arc ne touche le bras lors du tir de la flèche.

TIR À L'ARC

Le tir à l'arc, une histoire noble :

Le tir à l'arc est le sport de prédilection des pharaons égyptiens de la 18e dynastie (1567-1320 avant JC).

Des siècles plus tard, les premiers tournois connus ont lieu en Chine, sous la dynastie des Zhou (Chou), entre 1027 et 256 avant J.-C. Ces événements sont fréquentés par la noblesse chinoise.

Bien plus tard, des écrivains anglais honoreront l'arc, pour ses glorieuses contributions aux victoires de leur pays dans les batailles de Crécy, Azincourt et Poitiers.

Le tir à l'arc est un sport de précision, qui nécessite beaucoup de concentration et qui permet de canaliser son énergie. C'est un sport de réflexion,

très bénéfique qui permet de pouvoir pratiquer en famille.

Notre groupement met à la disposition de ses adhérents tout l'équipement nécessaire à la pratique de cette discipline. Cela évite un investissement financier.

Nous organisons de nombreux concours afin de réunir l'ensemble des archers compagnons et leur permettre ainsi passer un bon moment de sport et d'amitié.

Si vous êtes dans le même état d'esprit et si vous souhaitez faire une session d'essai, n'hésitez pas à venir nous rencontrer, notre Président Jo se fera un immense plaisir de vous initier.

A bientôt parmi nous !!!!!

Cécile ANDRÉ



Comme un seul homme



Concentration avant le tir



Plus un geste



Lequel est "Robin des bois"

Mentions spéciales pour le Docteur Maurice RAYGOT et à son épouse pour le don de plusieurs meubles destinés à rendre plus confortable le bungalow de notre groupement et son pas de tir. Nos plus vifs remerciements leur sont adressés.

Jo Calvente, Président du groupement "Tir à l'arc"



Suite et fin du camp d'été 2014

- 1 Les "vedettes" du camp d'été
- 2 Karim et sa troupe de minimes
- 3 Omar, entouré de quelques cadets et minimes
- 4 Karim et ses minimes au début d'un exercice
- 5 Bien en rang, avant de débiter le cours sous la houlette de Simo
- 6 Nos mini-basketteurs sous l'aile protectrice de "Simo" rendent visite aux poneys
- 7 Nos jeunes mini-basketteurs, bouquets de luzerne en mains, pour la plus grande joie des poneys du CAFC
- 8 Nos jeunes "ondines" prêtes à s'ébattre dans la piscine
- 9 Dimanche de clôture du camp – Parents et participants installés sur les gradins
- 10 Le staff du camp d'été
- 11 Le sourire radieux de nos entraîneurs, Omar et Simo
- 12 Toujours heureux autour d'une table
- 13 Adelssalam, le "Maître des lieux"
- 14 Abdelah, le "Seigneur des fourneaux", entouré de sa garde
- 15 L'équipe de cuistots
- 16 Les mêmes, mais avec Khalid



Cafc Basket Ball

BASKET





Korifla

CYCLO

N, Richard S, Karim M, Karim Z, Marc P, Thierry I, Yahia B, Roberto P, Stephane E, Denis V et Hamid H...avec une palme spéciale pour les fusées qui se reconnaîtront.

III Dans l'attente d'un grand box et pour répondre à l'afflux des jeunes, le comité a réaménagé les anciens (Crochets et Étagères) pour entreposer une soixantaine de vélos. (photo 4ter)

IV Une sympathique soirée a réuni la grande famille du cyclo pour fêter la Galette des Rois: Musique, bonne ambiance et dégustation de savoureux plats amoureusement préparés par nos charmantes épouses. (photo 5)

La vie de famille renaît.

V En prévision de la sortie « Marrakech Atlas

Étape » le 26 Avril, les champions multiplient les entraînements sur piste, les sorties en terrain vallonné et observent un régime strict: On espère que notre pilier Xavier sera rétabli d'ici là (fracture de la clavicule) pour mener à bon port ce groupe et représenter dignement le CAFC. (photo 6)

Ainsi, la section du cyclotourisme fait de son mieux pour participer activement à l'animation de notre groupement particulièrement performant, sensibiliser les jeunes à la pratique régulière de ce sport et encourager les vétérans à sortir leur bécane du grenier.

N'hésitez pas à nous rejoindre quel que soit votre niveau : le virus « vélo » est très contagieux et soyez assez indulgents pour accepter encore nos meilleurs vœux pour 2015.

V. Denis et H. Hamid

La Fête au Cyclo

Qu'il vente ou qu'il pleuve, le cyclo multiplie ses activités sportives et récréatives.

I Honneur à la relève :

- Le 21 Février, le petit Alban Bournet a soufflé sa 4ème bougie entouré de champions en herbe. (photo 1)
- Week-end d'initiation les 21 et 22 Février à la veille des vacances d'hiver : les jeunes ont, ainsi, découvert le tracé conçu par Xavier et dessiné par Richard, Denis. (photo 2)
- Ils ont fait preuve d'adresse et de volonté méritant le goûter mis à leur disposition au bungalow. (photo 3)

II Les champions :

Ils sont restés fidèles à:

- Leurs entraînements hebdomadaires des Mardi et Jeudi de 16 à 20 H et des week-end (photo 4)
- Leurs sorties: - sur route à Tamaris et Benslimane en VTT en rase campagne, à la forêt de Bouskoura et de Benslimane (photo 4 bis)

Le père Noël a été généreux avec certains :

- Acquisition de vélos de rêve : Thierry I et Richard N,
- Denis a étrenné son superbe VTT à Bouskoura accompagné de Roberto, son père et de son fils, Adrian.

Saluons la régularité, la discipline et l'esprit sportif de: Mesdames Mouna C, Assia S, Raja H, Peggy M et Roselyne L, Melles Inès S, Rania L et Leina L, Messieurs Laurent T, Toinou C, Yann L, Yacine B, Chakib B, Ilan P, Amine R, Amine F, Amine Z, Franck B, René S, Lucien et Jean B, Ferid et Azel H, Patrick T P, Patrick C P, Richard



4



1



2



3



4 bis



4 ter



6



0



5



Les sorties entre Seniors ont un franc succès et réunissent régulièrement une trentaine de personnes.

Sortie RABAT

En ce début d'année, nous sommes allés à Rabat ... Embarqués à bord du restaurant "La Péniche", nous avons eu le plaisir de déjeuner dans un cadre très agréable. Puis, nous avons largué les amarres pour une visite au musée Mohamed VI: Un espace qui a réussi le mixage entre tradition et modernité, artisanat et design. Un espace qui rassemble avec bonheur des ouvrages réalisés à partir de techniques ancestrales alliées à un style contemporain : Un moment hors du temps réel.

Michèle THOMAS



CLUB SENIORS



La «Maturité» : Nouvelle vie, nouvelles envies.

Certains appellent ce troisième temps celui de la retraite.

Personnellement, j'ai horreur du mot ; toutes ces connotations me déplaisent : « on bat en retraite », on se retire, on abandonne le terrain à l'ennemi, on s'enferme et se coupe du monde pour se polariser sur ses petits problèmes physiques ou métaphysiques.

Bref, une mise au rancart de la société, le contraire de la vie qui va, qui vient et qui continue. Heureusement, pour la plupart des Séniors, c'est le temps béni de la liberté et des projets. Ces derniers sont ravis à l'idée de profiter pleinement de leur liberté nouvelle et se tournent vers l'avenir. Pour eux, cette nouvelle phase de l'existence, dont il faut profiter, apparaît comme la possibilité d'une vie nouvelle centrée sur la réalisation de désirs propres.

Pour 70% des personnes interrogées (âgées de 50 à 70 ans), la retraite est associée à la liberté,

68% aux loisirs, 53% aux voyages et 52% à la famille. A cette nouvelle étape, en solo ou en couple, il faut repenser sa vie.

En couple, il s'agit parfois d'une aventure héroïque qui relève même de l'exploit car il faut apprendre à cohabiter à deux sur un mode différent puisque l'on se retrouve en permanence ensemble, trouver les moyens de respirer pour éviter l'inéluctable érosion.

Mais il est prouvé que les personnes, qui adoptent une attitude positive face à cette étape de développement, la traversent de façon plus sereine avec une motivation accrue pour toutes les choses de la vie. L'épanouissement peut être atteint par divers moyens. Certains, en couple ou seuls,

trouvent leur bonheur en s'impliquant davantage dans leur vie familiale en cultivant l'art d'être un aïeul aimant, en s'investissant dans des projets créatifs, en se découvrant de nouveaux passe-temps.

Tous ces centres d'intérêts nourrissent l'intériorité psychique et écartent les risques d'effondrement de soi liés à la contrainte de l'âge.

Nous vieillirons tous, c'est inéluctable et aujourd'hui n'est pas le dernier jour de notre jeunesse mais bien plutôt le premier jour de la vie qui nous reste puisque la vie est un cadeau.

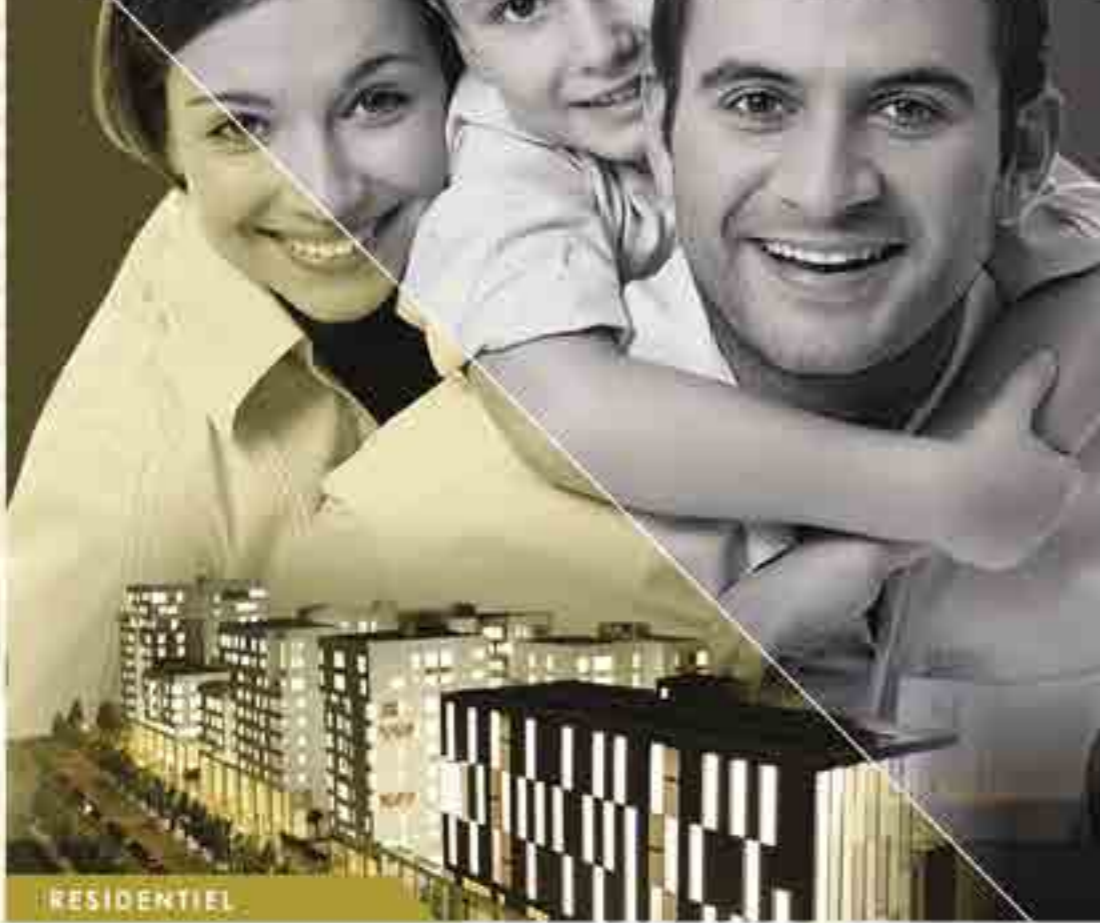
On n'est jamais assez vieux pour mourir.

Et si les Séniors étaient, finalement, les plus jeunes d'esprit ?

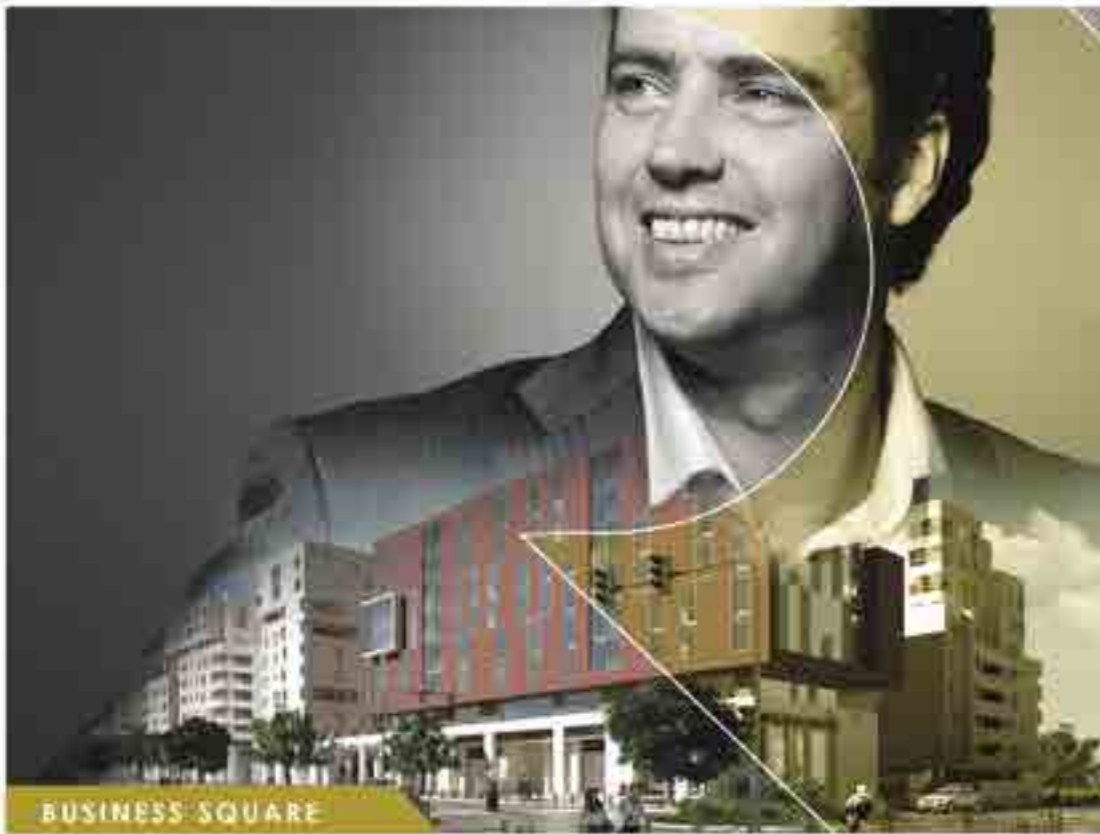
Tombez, je suis là

Voilà une invention qui va faire plaisir à mémé et à papé; l'airbag antichute. Grâce à des capteurs, les poches d'air de l'engin se gonflent en un dixième de seconde à la moindre chute. Pas lourd du tout, 1,1 kg, facile à installer, l'airbag des Japonais de la société Prop est l'accessoire idéal pour les seniors. Il faut dire qu'au pays du Soleil Levant, il y a près de 30 millions de citoyens de plus de 65 ans et en 2025 les octogénaires devraient représenter plus de 10 % de la population. Et on le sait, le troisième âge est fragile sur ses bases!





UN CONCEPT
CONTEMPORAIN
DANS LE
NOUVEAU
PROJET
URBAIN
Casa Anfa



À l'occasion du nouveau projet urbain Casa Anfa, Ryad Anfa vous propose des appartements de qualité, à l'architecture contemporaine et aux prestations sobres et raffinées, dans un cadre de vie où se mêlent espaces verts, jardins andalous et plans d'eau. Ce projet d'exception offre en outre des plateaux de bureau modernes et fonctionnels, aux équipements à la pointe de la technologie, dans un environnement propice à la performance. Ryad Anfa, une nouvelle adresse de choix à Casa Anfa.



Loisirs & Evasion

Oukaïemedden du lundi 2 au vendredi 6 mars 2015

Impressions cueillies à chaud auprès des jeunes participants



Samantha (15 ans)

Le cadre unique, l'ambiance et la chaleur typique de l'Ouka sont malgré tous les changements, toujours présents. Ma première randonnée vers le village Agadir, 5 h et 1500 m de dénivelé, restera inoubliable. L'ambiance amicale et familiale créée au sein du groupe et la sérénité de l'endroit ont rendu ce séjour on ne peut plus agréable.

Hannah Dulat (15 ans)

J'ai adoré ce séjour. Je n'ai pas skié mais le deuxième jour nous avons fait une grande randonnée de 15 km. Je garde un excellent souvenir de ce séjour et de cette ambiance familiale.

Ryan (8 ans et demi)

Mardi, j'ai fait du snow et j'ai adoré. J'aime la sensation que procure le snow, c'est à dire quand on va de plus en plus vite... Je me suis un peu cogné sur un poteau (ce n'était pas grave, mais il ne faut jamais oublier le casque). Jeudi, nous sommes allés à la table d'orientation et on a su comment s'appellent les montagnes. Ce que je n'ai pas beaucoup aimé c'est que le matin, les petits hurlaient dans les couloirs et moi je n'aime pas me réveiller dans le bruit... Mais J'AI HATE D'Y RETOURNER !



المندوبية الوطنية للإسكان
ANFA

LOISIRS & EVASION

Lilia (8 ans et demi)

J'ai fait du ski avec un moniteur, et une ballade sur le plateau. C'était magnifique ! Le soir, au chalet on a joué au rami. Je me suis trouvée de nouvelles copines et j'ai pris le télésiège pour voir la table d'orientation. J'ai bien aimé jouer avec Hannah et Samantha.

Haroun (4 ans et demi)

Le chouchou des filles, grandes et petites, après avoir pris pour la première fois le télésiège :
J'AI APPRIS À VOLER ASSIS !....

Bilal (14 ans)

A choisi d'exprimer ses impressions à travers ses dessins on ne peut plus réalistes de certains des participants. Son talent est indéniable et on le félicite en tant qu'illustrateur.

Sawsane(4 ans et demi)

J'ai skié et après j'étais fatiguée. Il y avait des chiens et un s'appelait Baida, et aussi des oiseaux. Je veux y retourner avec toutes les copines que j'ai rencontrées.



Samedi SAINT VALENTIN "14 Février"

Cette année, nous avons fêté au théâtre " la St Valentin" comme une fête de l'Amour et de l'Amitié... Les couples de Valentin et Valentine étaient à l'honneur bien sur, mais les grandes tablées d'amis et de copines n'étaient pas oubliées. Le beau Fred, animateur-présentateur venant tout droit de Paris, nous explique le déroulé de la soirée organisée par le groupement d'activité Loisirs&Évasion.

Nous avons débuté la soirée par un accueil fleuri avec un petit cadeau de Maybelline pour les dames et un apéritif (sangria torride et kîr envoûtant) au bar pour tous.

Notre dîner aux chandelles commence avec les premières notes du groupe « Loloo is alive » et sa merveilleuse chanteuse.

Tout le staff du restaurant est en salle pour nous servir un enlacé de saumon et sa jolie verrine. Nous découvrons le maestro Adil qui fait l'unanimité avec son violon aux rythmes orientaux. Le repas continue avec son filet de bœuf tendre, sauce câline aux champignons et ses petits légumes craquants.

Yves André nous dévoile quelques tours de magie sur scène pour passer, ensuite, de tables en tables réalisant des close up dans de grands éclats de rire.

Avec son second show, Loloo revient sur scène pendant que les cafés gourmands accompagnés de desserts sont servis.

Sous les applaudissements, Fred nous entraîne alors, grâce à la tombola, dans une farandole de cadeaux offerts aux bienheureux gagnants de cette soirée. Les nombreux lots se succèdent pour finir en apothéose avec un " week end pour deux". Fred nous fait découvrir sa voix de crooner avec la chanson « le coq et la pendule ».

Tout le monde est prêt à se lever au son du violoniste qui entraîne la salle dans son sillage. Les serviettes volent dans la lumière, les gens dansent devant les tables ; l'ambiance est animée !

Loloo termine le spectacle de sa belle voix et DJ Tarik n'a plus qu'à prendre la relève pour faire danser les derniers récalcitrants.

La soirée s'est achevée bien après minuit...

Un grand remerciement à nos sponsors : **Les Brasseries du Maroc** (Vins Laroque, la Comtesse de La Courteblaise et les Eaux Ain Ifrane), Aiguebelle et ses petits chocolats, Maybelline et nos partenaires tombola (Bosh, Scalli, Agence de voyage Mille et une nuits) qui nous ont gâté pour cette St Valentin inoubliable.



VOYAGE VIETNAM
CAMBODGE
MARS AVRIL 2015

LOISIRS & EVASION



MARDI 31 MARS

TEMPLE DE LA LITTÉRATURE, MUSÉE ETHNOGRAPHIQUE, FABRIQUE DE LA LAQUE, TOUR EN CYCLO POUSSE DANS LES VIEUX QUARTIERS, TEMPLE NGOC SON AU BORD DU LAC HOAN KIEM SPECTACLES DE MARRIONNETTES SUR L'EAU.



MERCREDI 1^{ER} AVRIL
BAIE D'HALONG TERRESTRE OU GROTTES DE TAM CÔT EN BARQUES HOA LU: TEMPLES DE DINH TIEN HOANG ET LÊ DAI HANH BALADE EN BUFFLES.



LOISIRS & EVASION



JEUDI 2 AVRIL

CROISIÈRE SUR LA BAIE D'HALONG



VENDREDI 3 AVRIL
BAIE D'HALONG SUITE



LOISIRS & EVASION



VENDREDI 3 AVRIL
(SUITE) HANOI



SAMEDI 4 AVRIL
HUÊ, VILLE DE LA POÉSIE LA CITÉ
IMPÉRIALE, LA PAGODE THIEN MU,
TOMBEAU DE L'EMPEREUR TU DÛC.



LOISIRS & EVASION



DINER ROYAL A
HUÊ



DIMANCHE 5 AVRIL
DE HUE, BALADE EN SAMPAN VERS LA
PAGODE THIEN MU À HOI AN PAR LE COL
DES NUAGES.



LOISIRS & EVASION

Notre dame de saigon



Amia al muslimin



La poste centrale

LUNDI 6 AVRIL HÔ-CHI-MINH-VILLE



Verriere de la poste



MARDI 7 AVRIL DELTA DU MEKONG
TEMPLE CAODAISTE ET VERGERS TROPICAUX.

LOISIRS & EVASION



MERCREDI 8 AVRIL
MARCHÉ FLOTTANT DE CAI RANG.



JEUDI 9 AVRIL : SIEM REAP LA CITE KHMERE
ANGKOR THOM - ANGKOR WAT- PHOM BAKHENG – BAPHUON - BAYON.

LOISIRS & EVASION

VENDREDI 10 AVRIL



RANDONNEE A KBAL SPEAN OU LA RIVIERE DES MILLES LINGAS BANTEAY SREI OU LA CITADELLE DES FEMMES

SAMEDI 11 AVRIL
LAC TONLE SAP.



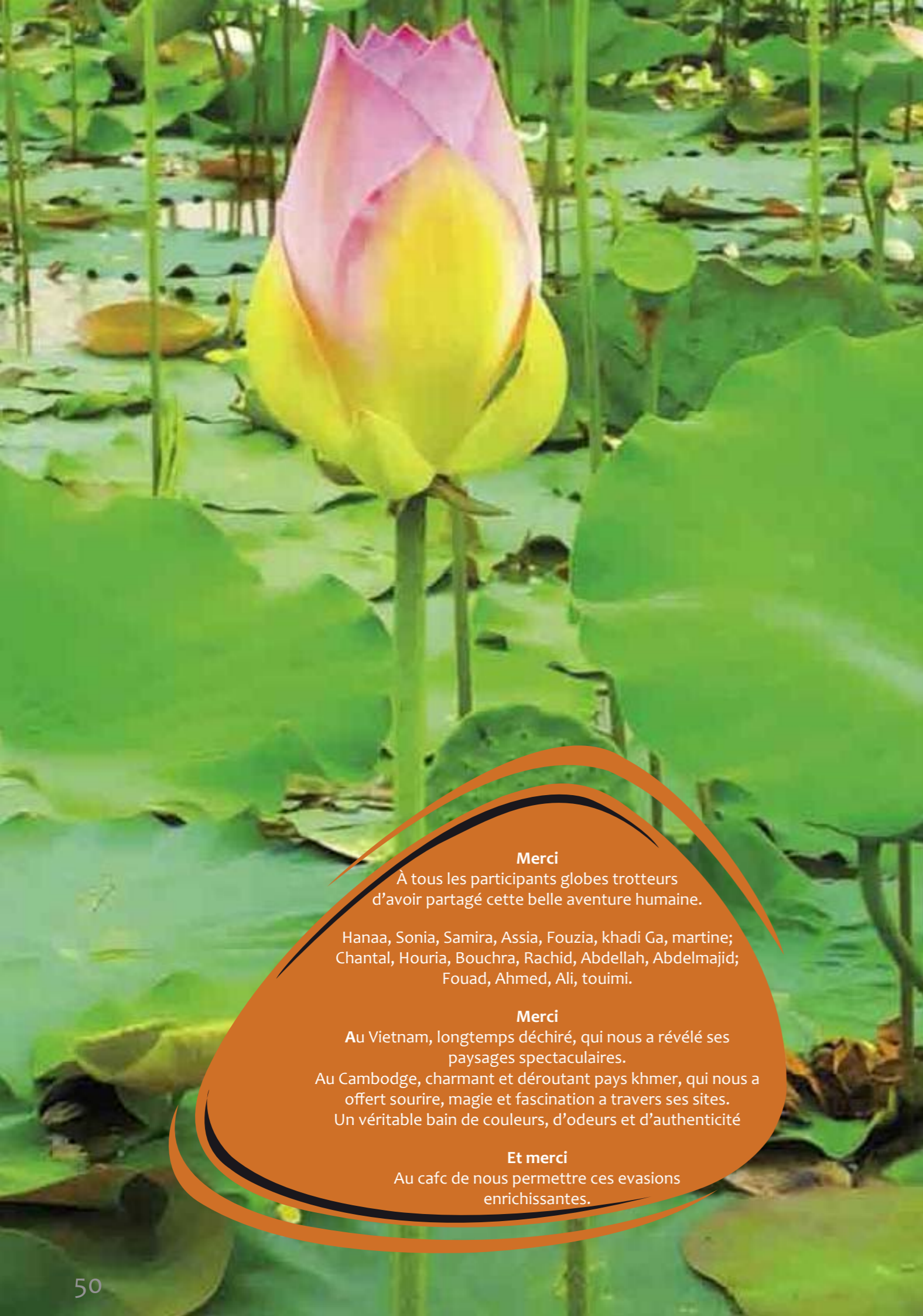
LOISIRS & EVASION



SAMEDI 11 AVRIL
LAC TONLE SAP.



DIMANCHE 12 AVRIL : PHNOM PEN
PALAIS ROYAL-PAGODE D'ARGENT-MARCHE CENTRAL ET RETOUR SUR CASA.



Merci

À tous les participants globes trotteurs d'avoir partagé cette belle aventure humaine.

Hanaa, Sonia, Samira, Assia, Fouzia, khadi Ga, martine; Chantal, Houria, Bouchra, Rachid, Abdellah, Abdelmajid; Fouad, Ahmed, Ali, touimi.

Merci

Au Vietnam, longtemps déchiré, qui nous a révélé ses paysages spectaculaires.
 Au Cambodge, charmant et déroutant pays khmer, qui nous a offert sourire, magie et fascination a travers ses sites.
 Un véritable bain de couleurs, d'odeurs et d'authenticité

Et merci

Au cafc de nous permettre ces evasions enrichissantes.



Fassih Traitteur

Fassih : 0661 85 41 50 / Khalid : 0661 89 03 35 / Mahdi : 0661 83 79 34

L'organisateur de tous vos événements

Remise exceptionnelle pour les cafiistes

Nous élaborons avec vous la meilleure solution pour l'organisation partielle ou complète de vos réceptions professionnelles et familiales

Direction : 134, Bd Mohamed Darwish, Etg 1 - Casablanca, Tél : 0522 26 34 74 / Bureau : 1723,25 / Box 390 Hay Annouas Abdoulin - Casablanca / E-mail : fassihtraitteur@gmail.com
 www.fassihtraitteur.com / Fax : 0661 85 81 90 / Atsah : 0661 89 03 35 / Mahdi : 0661 83 79 34

Magie & Tarot

Bientôt au "Riad de la magie"

- SOIRÉES PIANO-BAR
- SOIRÉES CLOSE-UP
- MATINÉES SALSA (après-midi)
- SOIRÉES SPECTACLE MAGIE
- COURS DE MAGIE

Avec la compréhension du Président du C.A.F.C, Monsieur Jean-Claude Butel et du Directoire (auxquels j'adresse un grand merci pour leur soutien et leur aide), Yves ANDRÉ et son équipe seront, très prochainement, à même de présenter à l'ensemble des Cafistes et de leurs invités ces matinées (Salsa) et ces soirées.

Pour rendre des plus attrayantes nos manifestations et vous faire passer de très bons moments en matinée (15h à 20h) comme en nocturne (19h30 à 23h30), nous avons du repenser nos aménagements intérieurs privilégiant en cela convivialité et intimité.

Ordonnancement des tables de manière à apporter une touche plus "cabaret", installation d'un extracteur de fumée, d'un rétroprojecteur avec grand écran pour suivre en direct les tours de magie en "close-up" (magie de proximité), espace cuisine remodelé pour satisfaire les petites faims, tout a été pensé pour apporter à cet espace et, donc, à vous-mêmes ce temps de détente nécessaire pour clore vos journées sur une note d'apaisement mais aussi de complicité.

Ces concepts de soirée "Piano-bar"

ou de soirée "Close-up" ainsi que les autres types d'évènement ont muri au fil de ces derniers mois grâce à la présence constante, à nos côtés, de deux amis Patrick MICHOT et Fred PÉREZ tant en tarot qu'en magie.

En artistes qu'ils sont, ils ont su me donner l'élan et la conviction nécessaire pour que ce projet puisse vous être présenté aux alentours de la fin avril (si la muse des arts continue à nous gratifier).

D'autres camarades sont déjà prêts à nous rejoindre pour étoffer notre formation de base composée d'un piano et d'un piano électronique ; de plus avec l'arrivée de nouveaux instruments (trompette, batterie et autres), nous tenterons d'introduire une dimension musicale différente, voire inattendue.

Alors, Mesdames, Messieurs, retrouvez-nous au "Riad de la magie" dénommé aussi "l'atelier de l'enchantement", et partageons ensemble cette nouvelle ambiance.

Venez vous délecter de cette atmosphère de "cabaret" unique à Casablanca qui, nous l'espérons, fera de vous de fervents adeptes de nos soirées.

Yves ANDRÉ

Président groupement d'activité "Magie-Tarot"



Bridge

la passion du jeu

BRIDGE CAFC CASABLANCA



Réflexions sur le bridge

Comme Obélix tombé dans la marmite de potion magique à la naissance, j'ai été immergé très jeune dans le bridge.

Vers 16 ans, je jouais déjà à "l'Olympique" à Paris où Claude Delmouly donnait gratuitement des cours aux espoirs du Club dont Paul Chemla et Philippe lebel faisaient partie.

La méthode "Delmouly" était basée sur le raisonnement.

« As-tu la carte fournie par ton partenaire ? », « Qu'en as-tu déduit ? », « Quelle est la main ? », « Quel est le jeu du déclarant en fonction de la manière de jouer ? », « Quelles sont les déductions et donc les décisions à prendre ? », etc.

On peut jouer au Bridge autour d'une tasse de thé avec des petits gâteaux pour passer un moment très agréable avec ses amis ; l'aspect convivial et gourmand primant sur le résultat.

On peut également, comme cela se pratique de plus en plus, jouer un tournoi dans un club et là, le résultat devient très important car si l'on est classé derrière Madame ou Monsieur "un tel" qu'on considère comme plus faible que soi, on est soudainement vexé.

Le classement fédéral représente-t-il également une motivation ?

Si l'on veut simplement progresser, il y a deux méthodes :

• La première, rapide, consiste à apprendre dans les livres les règles de base des enchères et du jeu de la carte et à les appliquer.

On ne cherche pas à comprendre, on se contente d'appliquer.

• La seconde est basée sur la réflexion et sur le besoin de comprendre pourquoi les règles, soi disant infaillibles, ont été édictées.

il faut analyser la valeur de la carte, soupeser le poids de sa main, regarder les cartes fournies par le partenaire et le déclarant, compter toutes les mains en analysant les informations disponibles, comprendre ce que fait le partenaire, ce que fait le déclarant et prendre, alors, les bonnes décisions. Bref, chercher encore et, encore, à comprendre et non pas à appliquer.

Les résultats sont lents mais surs, surs dans leur durée.

Il est vrai que l'expérience, c'est-à-dire la connaissance des situations, est la base d'une bonne analyse ; et c'est la raison pour laquelle, il n'y a pas comme aux "échecs" de champions de Bridge très jeunes.

Je pense que c'est vers les 60 ans qu'un joueur atteint son meilleur niveau.

Le Bridge est, d'ailleurs, une bonne thérapie contre

BRIDGE

l'Alzheimer dans la mesure où le joueur sollicite sans cesse ses neurones.
Plus on travaille, plus on maîtrise de situations et plus on se rend compte que le champ à explorer reste vaste.

Chaque joueur, s'il est curieux intellectuellement, pourra trouver dans le Bridge une source inépuisable de "cogitations" mais n'est-ce pas cela qui en fait tout le charme ??

Bon Bridge.

Guy CAMBOURNAC

Tournoi exceptionnel du "Cinquanteaire"

A l'occasion du "Cinquanteaire", Monsieur Guy BONONI a émis l'idée de faire un tournoi exceptionnel qui sera suivi d'un repas de gala dansant offert à tous les participants et à leur conjoint.

Le Tournoi avec la participation de 36 paires (18 tables) sur deux séances s'est déroulé dans l'esprit du Club et a été arbitré par Monsieur Jean-Marie MICHEL.

A l'issue de la première séance, un apéritif a été servi au Restaurant du CAFC suivi d'un repas dansant préparé par la "Brigade-cuisine et pâtisserie" du CAFC, honoré de la présence de Madame et Monsieur Butel, Président du CAFC et animé par DJ TARIK.

Le menu proposé se composait de :

Menu



Dinner

- *Saumon en Bellevue
- *Darne d'ombrine, sauce mayonnaise
- *Saumon fumé, sauce à l'aneth
- *Macédoine de légumes
- *Plateaux de salades variées
- *Foie de canard frais poêlé avec sa garniture de poires et de pommes confites
- *Salade d'endives aux cerneaux de noix
- *Plateau de fromages variés
- *Assortiment de choux caramélisés et mille feuilles aux fraises

BRIDGE



A l'issue de la deuxième séance, un apéritif a été aussi servi à tous les participants avant la remise des prix.

Les résultats sont les suivants :

RÉSULTATS "CINQUANTEAIRE"

SCRATCH

- 1^{er} / Petitjean GUESSOUS
- 2^{ème} / Mulot BONONI
- 3^{ème} / Léone MOLINA

2^{ème} SÉRIE

- 1^{er} / Aoud CHARAI
- 2^{ème} / Myriam MONTARRY-
MIKOU
- 3^{ème} / CRAPEZ EL BOURY

3^{ème} SÉRIE

- 1^{er} / Moumny BADRAOUI
- 2^{ème} / Dany REBECHNI
- 3^{ème} / Taïeb OBER-MIKOU

PAIRE CAFISTE : Abdou TAZI - Mariane TAZI





NOS INVITÉS :



Canine



Le dressage

Des cours de dressage exclusivement réservés aux membres du groupement et gratuits sont dispensés toutes les semaines aux chiens accompagnés de leur maître.

Depuis 5 mois, Moulay Driss Laraki, membre du CAFC, ancien Président du Club du Berger allemand, juge de travail reconnu par la Fédération Canine Internationale et homme d'attaque confirmé par la Société Centrale Canine Marocaine est venu se joindre à Mustapha pour étoffer l'équipe de dressage.

Nous proposons, donc, désormais 4 cours par semaine d'environ 1 heure répartis comme suit :

Mustapha : Mardi 10H30 - Samedi 15H30
Moulay Driss : Mercredi 16H00 - Samedi 11H00

Les cours de dressage sont un moment de plaisir partagé entre maître et chien dans un environnement convivial permettant aux chiens d'acquérir les bases de l'obéissance tel que le "marcher sans tirer", le "rappel", le "assis pas bouger", le "coucher", etc....

L'acquisition, par votre chien, de ces bases permet de rendre bien plus agréable et moins conflictuelle la relation chien-maître.

D'autres activités sont proposées comme l'agility avec un beau parcours d'obstacles mais aussi le mordant, la défense et le flair...

Nous encourageons bien vivement toutes les

personnes qui possèdent un chien à venir sur place nous rendre visite, nous ne mordons pas... nos chiens non plus.



La pension



CANINE

L'espace pension est en cours de rénovation, depuis 4 mois, pour nous permettre d'accueillir nos amis les chiens dans des conditions dignes. Les nouveaux box sont déjà en partie finis. La pension est ouverte à tous les membres du CAFC avec une priorité en période d'affluence aux membres du groupement d'activité.

MEMBRES DU GROUPEMENT

	TARIF avec croquettes	TARIF sans croquettes
CHIEN SEUL	60,00	50,00
2 CHIENS DANS 1 BOX	100,00	80,00

NON MEMBRES

	TARIF avec croquettes	TARIF sans croquettes
CHIEN SEUL	120,00	100,00
2 CHIENS DANS 1 BOX	200,00	160,00

Nous proposons, depuis quelques mois, la pension de jour réservée exclusivement aux membres du groupement leur permettant, ainsi, de laisser leur chien à un de nos responsables pendant leur pause-déjeuner, ou lorsqu'ils pratiquent leur sport... Ce service est payable d'avance 20,00 dirhams par chien les 3 heures.

La restauration



Avec l'arrivée de Simo, notre nouveau cuistot, et le retour de Zineb, la terrasse a repris vie et, désormais, tous les membres du groupement peuvent se réunir autour d'un café, d'un verre ou déjeuner le mercredi, samedi et dimanche midi dans une ambiance conviviale pour le bonheur des petits et des grands.

Pour toute information ou réservation joindre le : 0667.287.063



Les « pots »

Un pot de départ a été organisé en l'honneur de Nicolas Holgado qui a quitté définitivement le Maroc pour vivre sa passion du chien en France. Nous lui souhaitons tout le meilleur et surtout une bonne réussite dans ses nouveaux projets. Nico et Gitan, vous allez nous manquer !!!!!



Un pot de bienvenue a permis de nous réunir et de faire plus ample connaissance.

Nous avons, à cette occasion, en présence de Marie Flo, rendu hommage à notre regretté Marcel Martinez en baptisant un ring en son nom, un geste modeste pour un grand Monsieur, qui a beaucoup donné à notre groupement d'activité.



Delta



Yoga

Le mot Yoga vient de la racine sanskrite YUG qui signifie lier, unir, attacher, atteler sous le joug, ou diriger et concentrer son attention, ou encore utiliser et mettre en pratique.

Le Yoga nous vient de l'Inde où sa trace remonte à la nuit des temps. Technique révélée à l'homme, il fut enseigné pendant des milliers d'années uniquement dans une relation de Maîtres à disciples.

C'est Patanjali, qui vécut environ 400 ans avant J.C. (tous les historiens ne sont pas d'accord à ce sujet), qui compila le Yoga dans son ouvrage, les Yoga Sutra composés de 185 courts aphorismes (ouvrage le plus classique et le plus connu en Occident). Grâce à ce remarquable traité, nous pouvons bénéficier d'une analyse précise de certaines pratiques yogiques éprouvées par des siècles d'expérience.

Véritable " Art de Vivre " et générateur de " Bien-Etre ", la pratique du Yoga apporte un équilibre intérieur fort, axé sur le calme, l'écoute, la présence aux autres et permet à chaque instant de maîtriser un peu mieux ses émotions, ses angoisses et ses états d'âme.

Le Yoga propose une prise de conscience de l'être dans sa totalité par l'obtention de la maîtrise du souffle, des énergies du mental et de l'esprit.

Dans un premier temps, avec sa pratique, il peut avoir des effets bénéfiques en profondeur tant sur le plan physique que sur le plan mental : il peut soulager divers types de maladies si répandues aujourd'hui, telles que l'hypertension, les problèmes respiratoires, les troubles digestifs, les migraines, le mal de dos, la dépression, l'anxiété

etc.....Il nous donne les moyens de gérer le stress et d'améliorer sa relation aux autres.

En approfondissant des pratiques et des techniques plus poussées en pranayama (respiration), telles qu'enseignées en Inde, nous avançons, ainsi, dans une exploration de notre intérieur et sur le chemin de notre évolution personnelle et touchons de la sorte à une dimension plus vaste que nous-même. Une séance de yoga commence avec des postures (Asanas) ; celles-ci nous permettent de sentir notre corps, ces attitudes se faisant toujours avec beaucoup de respect dans un esprit de non-violence et de bienveillance.

Le deuxième élément important est la respiration (Pranayama) qui fait vivre la posture d'une façon plus intérieure. Ces deux étapes nous permettent d'arriver à un état qu'on appelle méditation qui est un état de pleine conscience.

Au CAFC, une quinzaine de femmes suivent les cours régulièrement depuis 4 ans, elles ont développé une fantastique écoute du corps.

Cette année, nous essayons un cours mixte les lundis soir à 19h15.



Football



V.S



Rencontre Amicale

Le groupement d'activité Football a reçu courant du mois de février, l'équipe Seniors du Football Club Plessis-Robinson, dans le cadre d'un stage de concentration de quatre jours, composition évoluant en Division d'Honneur dans la ligue Paris-Ile-De France.

Au cours de leur stage, le CAFC Football a reçu l'équipe de Séniors de Plessis-Robinson sur ses installations pour les séances d'entraînement.

Un match Amical a été aussi organisé pour l'occasion afin de nouer des liens, nos Seniors ont donc disputé ce match en s'inclinant 5 à 3 face à une équipe de Division d'Honneur bien soudée et comprenant aussi de belles individualités. Le séjour s'est terminé le Dimanche soir, lors d'un dîner offert par le Groupement d'activité Football. Le contact ayant été pris avec un staff Parisien fort sympathique, les échanges entre les deux Clubs vont bon train ; le Groupement d'activité Football organisera dans les prochains mois un déplacement en France suite à l'invitation du Football Club Plessis-Robinson.

Nos différentes catégories communes nous permettront d'engager plusieurs rencontres lors de notre déplacement.

Nous réitérons nos remerciements au CAFC général pour la mise à disposition de l'autocar et pour sa collaboration habituelle.



FOOTBALL

Rencontre Amicale

Lancement Championnat des Ecoles de Football 2015

Le mois de Mars annonçait le début du championnat annuel des écoles de football, catégorie U11 et U13 organisé par l'Association Sportive de l'Amitié de Casablanca (A.S.A.C).

Le championnat est réparti en 4 Groupes A, B, C, et D pour chaque catégorie.

Les équipes engagées :

AVADAS 1, AVADAS 2, ETOILE, ARSENAL, ACH.ATLAS, FCC, OCPC, A.DEROUA, RAHAL, F.SETTAT, CHOB.HAY, CAFC.



Encore une fois, nous souhaitons bonne chance aux différentes équipes et que le Fairplay sorte vainqueur de cette manifestation.

TENNIS

Équipe 3:

- GIUSTO Pascal: Capitaine/Joueur
- ASSERMOUH Youre
- BESRI Adil
- HEUZE Stéphane
- LEFORT Eric
- ABOURIZK Hicham

L'équipe a perdu ses 3 rencontres.

Équipe Dames:

- CHAMBRELAN Karine: Capitaine/Joueuse
- YANS Catherine
- BENNOUNA Mouna
- TAPIA Nathalie

L'équipe a perdu ses 2 rencontres 2 à 1 en perdant le double décisif.

Bravo à toutes les équipes et continuez à soutenir l'équipe 1 qui est en course pour le titre!!!!

Le CaFC Tennis a décidé d'engager cette année cette équipe 1ère Division, avec des joueurs de prestige et de haut niveau.

Nous remercions les sponsors qui soutiennent cette équipe.

Merci à Philippe MONTANT de REKRUTE, Yann DOLLEANS de TMC AFRIQUE, Eric AGUILAR d' ARCHIVEX, Jean-Christophe BATTLE de COFACE, Hicham ABOURIZK de PLANET SPORT.

Championnat du Maroc par équipe:

Le CAFC a engagé 4 équipes cette année: 3 équipes hommes et 1 équipe dames.

Composition des équipes et résultats:

Équipe 1:

- OUAHAB Lamine: n°1 Maroc
- ARAZI Hicham
- ZIADI Mehdi: n°7 Maroc
- SABER Mohamed: n°46 Maroc
- ADNAOUI Hamza: n°111 Maroc
- MONTANT Pierric: Capitaine

L'équipe est à ce jour en 1/2 finale du championnat.

Équipe 2:

- SABER Ismail: Capitaine/joueur
- HIZAZ Omar: Capitaine/joueur
- ISRAEL Jonathan
- JACQUETY Pierre-Louis
- KABBAJ Hadi
- DARRAZ Taoufik
- RAHMOUNI Othmane

L'équipe a perdu contre l'OCC et a battu le RTCMO et l'USM, mais rate la qualification pour les phases finales d'un petit point.



Championnat "corpo":

Comme la saison dernière, le tennis a engagé 2 équipes pour les championnats "Corpo". Ce championnat se déroule sur 9 journées pour l'équipe 1 et 7 journées pour l'équipe 2 et chaque rencontre comporte 4 simples hommes, 1 simple dames, 1 double hommes et 1 double mixte.

SOIRÉE CRÊPES:

Le 7 Février, nous avons organisé une très belle soirée avec plus de 100 personnes présentes.

Nos 11 "crêpières" nous ont régalé avec des crêpes salées et sucrées qui ont fait le bonheur des grands et des petits.

Bravo à May et Marjo pour l'organisation.





Musculation

Le cardio-training a pour but de renforcer le système cardio-vasculaire et contribue à la perte de poids. Il permet d'affiner la silhouette et d'améliorer l'endurance.

Lors d'un effort intense, nos muscles puisent dans deux constituants principaux : les sucres et les lipides stockés lors des repas. Pour perdre du poids, il faut éliminer les graisses et une activité d'endurance soutenue, même courte, permet d'y remédier, à condition qu'elle soit répétée, ce qui dans la durée, donnera des résultats probants rapidement.

On gagnera du poids en masse musculaire tout en perdant de la masse grasseuse.

Le cardio-training peut se pratiquer dans la salle de musculation du C.A.F.C grâce aux divers

appareils tels que : Vélos elliptiques, vélos simples, steppeurs, rameurs, tapis de course et depuis peu, Spinning Bike ou R.P.M (row power in motion) ou encore cycling.

Le Spinning-bike est un vélo haut de gamme à roue unique doté d'un guidon ergonomique et d'une assistance électronique. Il se pratique en cours collectif sous la directive d'un moniteur qui, lui aussi, est sur un vélo.

L'autre originalité de cette nouvelle activité est la place qu'occupe la musique. C'est, en effet, elle qui dicte la cadence avec des changements de rythme et on ajuste, ainsi, la résistance du vélo pour simuler un parcours cycliste avec montées, descentes, sprints etc...

*Votre Déménagement
c'est notre spécialité*

Nos autres spécialités

- Logistique "Œuvres d'art" Nationale et Internationale
- Déménagement bureaux
- Garde-Meubles

Marine Maroc
 23, Bd Moulay Slimane, Casablanca 20300 R.N - Maroc
 Tel : +212(0)522 66 72 14/06/31-Fax +212(0)522 40 47 22
 E-mail : oumjbottari@marine-maroc.co.ma
 Site Web : www.marine-maroc-dgt.co.ma



MUSCULATION

Une séance de Spinning permet de « brûler » environ 400 calories pour 45 minutes d'effort et jusqu'à 900 calories pour une heure.

Le spinning est, certes, une activité intense, mais qui, même si on se sent épuisé à la fin de la séance, apporte satisfaction et détente.

Ce faisant, le sportif transpire beaucoup mais le côté ludique de cette activité, grâce à la musique, le stimule et le guide durant tout son effort. La séance de Spinning-bike se termine, en principe, par un retour progressif au calme afin de permettre au cœur de retrouver son rythme.

Cette discipline a été inventée en 1990 par le californien Jonathan Goldberg, cycliste

professionnel qui avait imaginé ce vélo pour s'entraîner pendant les jours d'hiver.

On peut, bien sûr, le pratiquer à son rythme mais il reste déconseillé aux personnes manquant d'entraînement et souffrant de problèmes cardio-vasculaires.

En résumé, voici quelques raisons pour lesquelles le Spinning-bike est bon pour la santé :

- Il fait brûler graisses et calories et tonifie les ischio-jambiers ainsi que les fessiers.

- Il apporte de l'énergie et augmente la capacité musculaire. Mentalement, il demande beaucoup de concentration car il faut relever le défi de terminer la séance, l'énergie des autres participants vous encourageant dans ce but.



Les cours sont assurés par Nadine et Zoheir

Lundi 10h, Mardi 18H30, Mercredi 10h, Jeudi 12H15 et 12h45, Vendredi 19h

N.B : Nous avons la joie de vous signaler que la salle de musculation vient de se doter d'un défibrillateur cardiaque, modèle DEA c'est-à-dire entièrement automatique.

Il vous guide oralement et visuellement.

Hand – Ball



Le mot du Président

Chers membres du groupement d'activité "Hand – Ball",

Le programme de mon mandat commence à se réaliser.

Dans un premier temps, je vous annonce que le groupement a pris la décision de créer un espace de communication pour informer en temps réel ses membres de toutes les activités et de toutes les nouveautés qui pourront leur être utiles.

Je formule le souhait que cette opportunité puisse être surtout bénéfique à nos jeunes. Vous informer des nouveautés et surtout entretenir un dialogue avec vous me semble très important. L'attention que nous apporterons à la qualité de notre relation sera au centre de notre programme commun dans les prochaines années, programme auquel je souhaite vous voir participer activement par vos suggestions et votre engagement associatif.

C'est ce nouvel aspect du groupement "Hand Ball" qui nous permettra de faire un saut qualitatif et efficace dans la diffusion et la pratique de cette discipline et d'en assurer le développement en notre sein.

Dans un deuxième temps, nous avons décidé également d'apporter des nouveautés au niveau de notre organisation. Pour la réussite du groupement, l'équipe du bureau apportera une particulière attention à tout ce qui permettra, demain, de satisfaire nos jeunes sportifs.

Le groupement va connaître une importante évolution, puisque nous allons mettre en place des catégories d'âge et des horaires plus adaptés dans le programme d'entraînement de nos jeunes afin de doper l'homogénéité de leurs aptitudes et de leurs compétences.

S'ils n'ont pas pris la décision de participer aux entraînements, encouragez-les à le faire !

Vous trouverez aussi, dans les différentes catégories, des nouveautés qui vont intéresser tous les membres de notre groupement et, en particulier, pour la tranche d'âge des moins de 13 ans avec la mixité filles-garçons. Sur ce point, l'aide des bénévoles, sous la houlette d'autres membres du groupement, nous permettra de recevoir plus d'adhérents actifs et sportifs.

Est-il besoin de préciser que vous n'acceptez de confier vos enfants au groupement que parce que vous êtes certains qu'ils y trouveront un champ

HAND - BALL

d'apprentissage et d'expérimentation précieux, qu'ils y seront bien suivis et qu'ils s'y sentiront à l'aise ?

Néanmoins, les activités des enfants dans le groupement dépendent de l'implication des parents.

Ainsi, quand un enfant dit à ses parents, les yeux brillants « c'est super », cela doit les inciter naturellement à faire leur part.

Un groupement comme le nôtre n'a de sens que si les parents y participent activement et le succès du travail mené par le groupement auprès de vous repose sur la relation de confiance qui se tissera entre nous au fil d'échanges réguliers.

Pour cela, nous vous invitons et même insistons sur le fait que notre groupement reste totalement ouvert à vos suggestions et informations pour maintenir une réelle constance dans ces échanges.

Bien à vous

Mr. BOUDJEMAA

Président du Groupement d'activité "Hand - Ball"

Cette priorité nécessitera la mobilisation de beaucoup d'énergie et une présence participative de tous à toutes les réunions de notre groupement: Notre but étant de rendre cet effort pérenne et de vous permettre de suivre régulièrement l'évolution de nos activités .

Il est évident que ce gros travail de relais va nécessiter beaucoup d'énergie et, pour cela, nous aurons besoin d'une participation plus large de nos adhérents pour soutenir et supporter notre groupement. Nous espérons vraiment que, grâce à votre assistance, tout se passera au mieux comme promis.

Souhaitons donc que nos jeunes "Hand-balleurs", avec leur créativité innée, prennent leur rôle au sérieux et que nous, les anciens forts de notre expérience, soyons capables de travailler avec eux, pour eux, pour le bien de tous.

Hommage du C.A.F.C HANDBALL

"A notre coach : Jacques BLADANET"

Extraits du dernier interview de notre prof de gym, celui que nous considérons comme notre maître et mentor, initiateur du hand ball au CAFC,

«... Puis ce sont les années 60, dans ces années là, nous vivions un championnat passionnant pour les joueurs. Épuisant pour les coaches ! Les clubs se multiplient, même sur des terrains de fortune Rabat ne compte pas moins de 5 équipes mais hélas, le RUC doit se saborder et M. Bonnes, Président de la section handball sera tout heureux d'accueillir

les joueurs au C.A.F.C où les anciens "Verdou, Melhaoui, Andrieu, Sanchez, Tobler trouveront Fauque, Bitton, Kabbaj , Mendes ,Campos et un certain Boudjemaa que je considère comme le plus brillant de sa génération.

« Mes souvenirs font partie d'un passé merveilleux certes, mais sont toujours présents au travers de toutes les émotions vécues et par la foi chevillée au corps que nous avons tous.

Des souvenirs, ravivés aussi par l'affection qui nous lie tous : Adversaires d'hier, amis de toujours ! Maroc de notre jeunesse, Maroc de nos aventures sportives, tu nous as donné beaucoup, notre amicale souhaite modestement te prouver notre attachement. »

Le handball : Une affaire de profs de gym « Je crois pouvoir affirmer que le handball s'est installé au Maroc dans les années 50 grâce aux profs de

HAND - BALL

gym séduits par la valeur pédagogique de ce sport collectif qui demande adresse, vitesse, détente, puissance, résistance ; autant d'ingrédients de la valeur athlétique.

Bien sur, j'étais le responsable du handball au lycée Lyautey où je n'ai eu aucun mal pour constituer une équipe de solides gaillards qui ne manquaient pas de bagages techniques ni ...d'enthousiasme pour affronter les redoutables r'batis du lycée Gouraud .

En ce qui me concerne, avec 70 équipes, les matchs interclasses étaient un vrai vivier où vont se

révéler de futures stars : Roquelaure, Boudjemaa, Amsellem, Harrizi, Campos....

Et tant d'autres ! L'équipe Allemande de Neunkirchen sera cueillie à sa descente d'avion et ne s'attendra pas à une telle opposition des juniors du Lycée Lyautey.

Aujourd'hui, l'évolution a inversé la tendance : Les lycées n'alimentent plus les clubs et les équipes scolaires sont bâties avec des éléments de clubs. Le handball était un outil pédagogique, il est devenu une fabrique de compétiteurs».

Jacques Bladanet, serviteur du handball

Première équipe du c.A.F.C hand-ball 1965



MARTY WYSS BOUDJEMAA VERRIEUX



HAND - BALL

Les bienfaits du handball

Le hand-ball, une discipline sportive ?

Le handball est un sport collectif qui se joue habituellement à 7x7 avec un gardien et 6 joueurs de champ. C'est un sport que l'on peut pratiquer souvent à l'école, lors des cours de gymnastique scolaires et extrascolaires, mais également en club. Pour ceux qui aiment sauter par dessus les défenses, pour ceux qui aiment les jeux de passe avec les mains et pour ceux qui n'aiment pas jouer au foot avec les pieds, le handball est une activité sportive à consommer sans modération. C'est un sport d'équipe, avec pas mal de contacts autorisés. On doit défendre collectivement une zone devant le but, c'est assez facile à enseigner aux enfants. Il y a des techniques pour bien défendre, et il faut aussi apprendre à maîtriser sa force.

Le hand-ball, un sport physique ?

Avoir une assez bonne détente pour s'élancer vers le but. Etre assez costaud pour résister aux contacts. La coordination est importante également, parce qu'on dribble le ballon à la main, tout en avançant avec les pieds. De plus, on doit être attentif à la défense et aux coéquipiers. Et, donnée à ne pas négliger, le handball permet vite d'être en forme physique, favorisant une image corporelle positive, ce qui est toujours un atout pour la confiance en soi.

Le hand-ball, un sport pour tout âge ?

Pour les plus jeunes, la réception des passes n'est pas toujours évidente. Ensuite, il faut être à l'aise avec le dribble. La maîtrise du ballon permet de se concentrer davantage sur le jeu, les coéquipiers et les adversaires. Il faut aussi bien intégrer la notion de défense collective. En attaque, c'est la qualité et la précision des passes qui permet de créer des ouvertures face à la défense. La lecture du jeu est donc très importante. Il faut passer par les clubs pour apprendre toutes les techniques de base. Mais en s'entraînant régulièrement, on peut rapidement avoir le niveau pour faire des matchs de championnat. C'est un autre rythme que celui du sport facultatif. En deux saisons, on peut y arriver.

Le hand-ball, une passion pour les jeunes ?

C'est une discipline qui fait partie des jeux de balle, ça peut se jouer partout avec des copains, car c'est un sport d'équipe. Cela attire plus facilement les jeunes, car les mouvements ne sont pas répétitifs, comme dans d'autres sports. Dans une équipe, il faut savoir « se faire » sa place.

Être accepté par ses coéquipiers, c'est convaincre qu'on est un atout pour son équipe. Pour cela, les qualités intrinsèques de chaque joueur en dehors du terrain sont aussi importantes que celles qu'il est amené à développer sur le terrain. L'affirmation de soi, c'est aussi se prouver que l'on est meilleur que l'adversaire.

Le hand-ball, bon pour la santé ?

C'est une discipline qui fait travailler la motricité, spécialement la coordination entre les bras et les jambes. Au niveau de la condition physique, c'est un sport intermittent, avec des phases de sprint et de repos. Cela permet d'améliorer son endurance efficacement. Avec les sauts à effectuer lors des lancers, cela permet également d'améliorer la détente.

Le handball permet un développement harmonieux du corps. Si les bras sont très sollicités quand on est porteur du ballon, tout le bas du corps est en continuel effort dès qu'on entre sur le terrain, avec l'enchaînement des courses et des sauts. Sans oublier la ceinture abdominale, qu'il est nécessaire de renforcer pour être performant et prévenir toute douleur au dos...

Le hand-ball, un rapprochement social ?

C'est un sport d'équipe qui ne peut pas se jouer seul. Il faut être une bonne quinzaine pour faire une partie. Cela oblige les personnes à se rencontrer, dans le cadre d'une activité scolaire ou d'un entraînement en club. En défense ou en attaque, on apprend aussi à rester soudé les uns envers les autres. Il demande donc une adaptation au collectif, que l'on soit un joueur au talent au-dessus de la moyenne ou en dessous.

Jouer au handball, c'est travailler le « vivre ensemble », savoir s'appuyer sur l'autre et apporter sa pierre à l'édifice.

HAND - BALL

10 BONNES RAISONS DE PREFERER LE HAND-BALL... (AU FOOT-BALL)

**1 Palmarès**

En quinze ans, le handball en France (hommes et femmes confondus) c'est 5 titres de champions du monde, deux championnats d'Europe, deux titres olympiques, plus un paquet de podiums. Un palmarès unique parmi les sports "co" et qui, à ce rythme, va encore le rester un moment.

2 Des pros en leur âme et conscience

Depuis 1992, l'équipe de France de Hand est passée de "Barjots" à "Experts". Depuis 1998, celle de Foot est passée de "Experts" à "Pov Type". Choisis ton camp, l'ami.

3 C'est court mais plus intense

Si vraiment vous n'aimez pas le foot, le handball lui ne dure que 60 mn et les grandes compétitions internationales, guère plus de deux semaines.

4 Des actions "funs"

"Roucoulette", "Chabala", "Kung-Fu", c'est quand même bien plus "fun" que "passement de jambe", "petit pont" ou "coup du sombrero". Et en plus au hand, on les voit presque à chaque match.

5 L'apaisement du foyer

Avec le handball, fini les heures passées à expliquer la règle du hors-jeu à vos parents, il n'y en a pas. Au handball, on comprend tout tout de suite.

6 Un sport moderne

Deux arbitres sur le terrain, c'est mieux qu'un seul.

Ce n'est pas demain la veille que l'on parlera de la "main de dieu" au handball. Ca se joue déjà avec les mains ?

Oui mais "pied de dieu", ça sonne mal donc pas de polémiques inutiles.

7 Un suspense de malade

Cinq buts d'écart à cinq minutes de la fin, au handball, et rien n'est joué.

Cinq buts d'écart à vingt minutes de la fin, au foot, le stade se vide.....

8 Tout pour le plaisir et seulement pour le plaisir

Aujourd'hui, un ado fait du handball... pour faire du handball, alors que le football représente un plan de carrière à lui tout seul.

9 Un sport à efforts permanents

Si vous cherchez un sport tranquille, que l'on peut pratiquer sans trop se fatiguer, faites du foot et passez votre chemin.

Au handball, l'effort est permanent.

10 Une polyvalence de toute instant.

La polyvalence des joueurs est aussi une évidence, c'est toute l'équipe qui défend et qui attaque même le goal comme c'est le cas des joueurs des équipes européennes à l'image de la France, Suède, l'Allemagne, Russie, etc.





Le service social du CAFC est à pied d'oeuvre depuis octobre 2014.

Marie-jeanne est là pour résoudre vos préoccupations dès lors qu'elles ont trait à votre régime de protection sociale ou de retraite. Grâce à ses interventions auprès des organismes chargés de gérer ces domaines, nombre de dossiers ont, ainsi, pu être solutionnés de manière positive.

D'autre part, en ce qui concerne, la législation en matière de fiscalité, le service social est en mesure d'apporter ses conseils ainsi que son aide pour compléter vos déclarations fiscales vous mettant ainsi en totale conformité avec cette obligation légale.

Voici quelques conseils, quelques astuces et quelques recommandations qui faciliteront votre quotidien :

Tous les membres du CAFC peuvent, en cas d'accident dans son enceinte, choisir de se présenter dans 5 cliniques liées par convention avec le CAFC. Pour rappel, il s'agit de :

Clinique Atfal(Pédiatrique)

50 boulevard Abderrahim Bouabid (ExDjerada)
Quartier Oasis
Tel : 05 22 231 818 / 05 22 535 064 / 05 22 235 073

Clinique Val d'Anfa

19 avenue Moulay Rachid Quartier Anfa
Tel : 05 22 396 937/05 22 396 011/12/13

Clinique Zerktouni

Angle Bd Mohamed Abdou et Bd du 9 avril
Quartier Palmier (près école Molière)
Tel : 05 22 253 300

Clinique Badr

35 rue El Alloussi Quartier Bourgogne
Tel : 05 22 492 800

Clinique El Yassamine

Bd Sidi Abderrahmane Quartier Hay Hassani
Tel : 05 22 396 960

SERVICE SOCIAL CAFC

Marche à suivre :

Muni de la carte de membre du blessé, vous vous présentez dans une de ces cliniques qui vous dispensera du paiement.

Si toutefois, vous optez pour une autre clinique ou praticien de votre choix, vous réglerez les honoraires sur place. L'assurance du Cercle s'engage à rembourser les frais conformément à la nomenclature générale des actes médicaux (dont une copie est disponible au secrétariat) et ce dans la limite du plafond souscrit contractuellement avec la compagnie.

Pour le remboursement, les justificatifs seront rapportés au Secrétariat général.

Dans tous les cas, il est impératif de passer au secrétariat dans les cinq jours qui suivent l'accident et remplir une déclaration.

Dans la semaine qui suit, vous êtes priés de

déposer au secrétariat "Un certificat initial" ou de "constatation" pour la constitution du dossier, ainsi que les différentes notes d'honoraires ou/et de pharmacie.

Lors de votre rétablissement, veuillez nous fournir un "certificat de guérison" qui vous permettra de clore votre dossier et d'être remboursé des frais engagés.

• Une **infirmerie**, près des vestiaires du "groupement football", est à votre disposition avec un infirmier qualifié les : Mercredi et samedi de 13h à 18h Dimanche et jours fériés de 9h à 13h

• Des **défibrillateurs** sont à votre disposition : Au restaurant, à la **salle de musculation** et auprès des **groupements d'activité Foot et Tennis**. Dans chacun de ces espaces, le personnel a été formé au maniement de cet appareil.

Horaires du "Service social"

Lundi : 14h30 – 18h00

Mardi – Mercredi – Jeudi - Vendredi : 9h - 12h et 14h30 - 18h00

Samedi : 9h - 12h

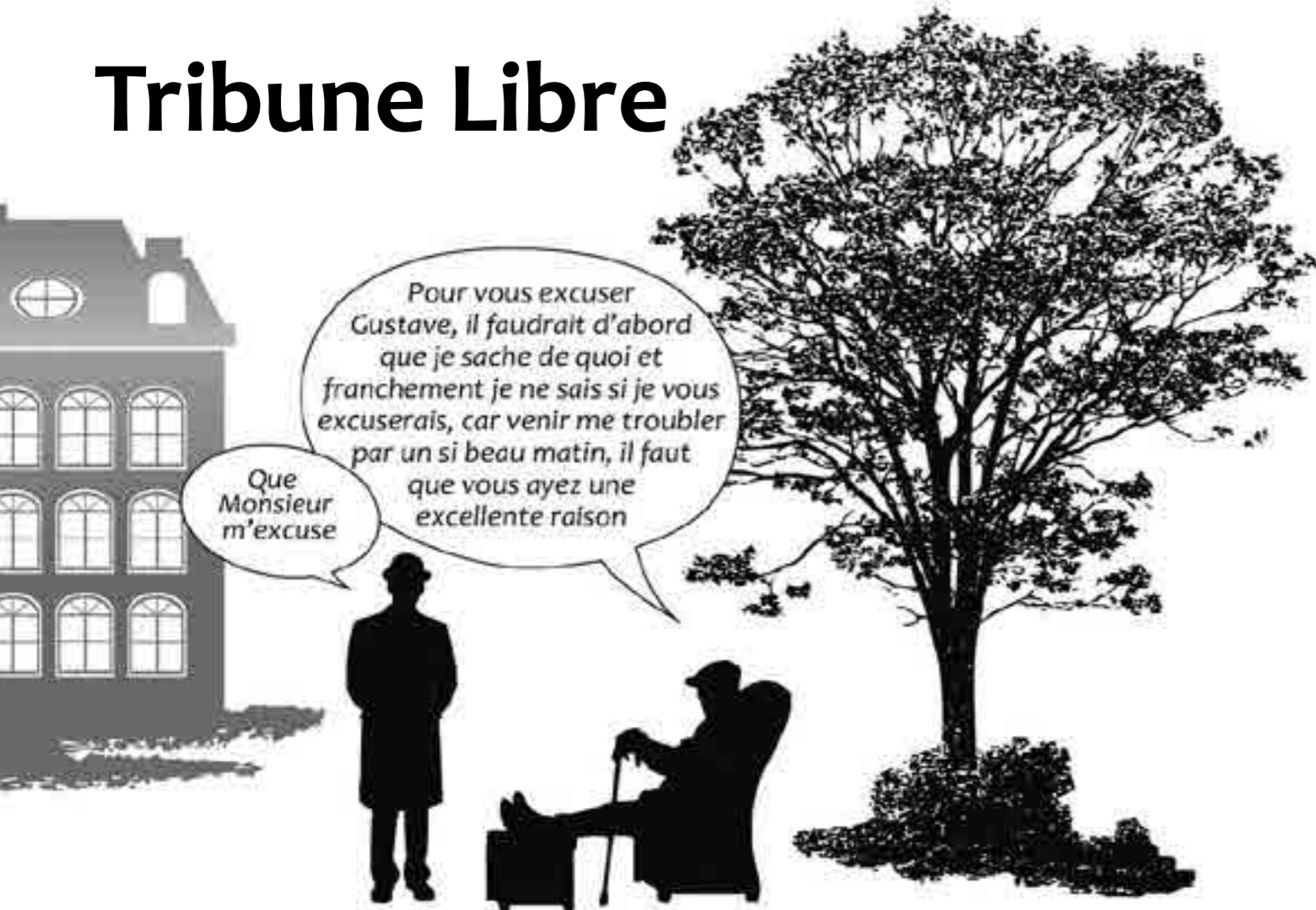
NB : Marie-Jeanne intervenant souvent à l'extérieur dans l'intérêt des Cafistes (CNSS CIMR- DÉCLARATION IMPÔTS-....), il peut lui arriver de ne pas être sur place lors de vos passages. Nous vous conseillons vivement de prendre rendez-vous avec elle préalablement à votre venue aux coordonnées suivantes : 0522.256.411

Ghita BENNIS
Léonard ZAQUINE
Opticiens Optométristes

LEONARD OPTIQUE
lunetterie - contactologie
L'opticien qui crée la différence

Une continuité de **50** ans
D'expérience à votre service

2, Rue Nationale - Casablanca - Maroc
Tel: 05 22 20 26 50 / 05 22 27 56 43 / 06 62 16 63 44 / 06 61 20 98 40 - Fax: 05 22 20 75 29
E-mail: leonardoptique@medara.ma



À moi compte, deux mots

Une résidence cossue en Normandie un 26 Décembre quelconque.

Un majordome traverse une immense pelouse vers un homme grisonnant étendu paresseusement sur une chaise longue et profitant d'un pâle soleil d'hiver.

•Que Monsieur m'excuse.
L'homme allongé tourne la tête.

•Pour vous excuser Gustave, il faudrait d'abord que je sache de quoi et franchement je ne sais si je vous excuserais, car venir me troubler par un si beau matin, il faut que vous ayez une excellente raison.

•Je crains que ce ne soit le cas Monsieur car un monsieur demande Monsieur. Ce monsieur prétend avoir rendez-vous ce matin avec Monsieur. Il n'a pas voulu me dire son nom, ni l'objet de sa visite. Si Monsieur me permet...

•Non Gustave, Monsieur ne permet pas. Faites entrer plutôt, Gustave.

•Même si ce monsieur a l'air bizarre, je ne pense pas qu'il se nomme Pluto !

•Gustave, à cette heure-ci, votre humour est navrant.

Quelques minutes après, un individu grand et

mince en costume gris et à la mine sévère, s'avance vers la chaise longue.

L'homme grisonnant se lève de son transat et tend la main à l'arrivant.

•Bonjour monsieur. Monsieur heu...?

•Prosper Flousse, inspecteur des finances, détaché auprès de la brigade financière du Cotentin, répond ce dernier en prenant la main tendue.

•Vous m'en direz tant !

•Pardon ?

•Rien ! Prosper...Flousse, une association d'idée. Mais asseyez-vous, je vous en prie. Vu l'heure, puis-je vous offrir un verre ? Un sherry, un porto, peut-être un whisky ? Non ? Un café alors ?

•Non merci. De l'eau s'il vous plaît.

•Ah ! C'est à ce point-là. Je crains que nous n'ayons pas ça en stock, mais nous allons tenter de vous satisfaire. Gustave, essayez, je vous prie, de dénicher une bouteille d'eau quelque part.

•Un verre suffira.

•Oh, mais n'ayez crainte, nous n'avons aucunement l'intention de vous soudoyer avec une bouteille complète ! Je vous prie d'excuser d'avance ma réflexion monsieur Flousse, mais le prénom de Prosper n'est pas très...courant. Je me suis intéressé un temps aux différents prénoms du calendrier et j'ai remarqué qu'il en existe encore

plus d'une trentaine qui, de nos jours, paraissent désuets pour ne pas dire ridicules. Que diriez-vous aujourd'hui d'un garçon prénommé Odilon, Paterné, Fiacre, Adelphe ou Anthelme ? Ou encore de Bertille, Prudence, Apolline ou encore Élisée pour une fille ?

•Je dirais que ce sont des noms de saints et que l'Eglise les fête ces jours là.

•Bien sûr. Mais ne devrait-on pas libérer quelques dates pour des prénoms plus actuels ? Ceci dit, Prosper Flousse, vos parents n'ont pas fait dans le léger ! Vous étiez prédestiné à être banquier sans doute ?

•Pas du tout. Nous sommes fiers d'être inspecteurs des finances de père en fils dans notre famille depuis 1805.

•Le Flousse est prospère donc !

Mais trêve de digressions, vous m'avez demandé un entretien sans m'en confier l'objet. Que puis-je donc pour vous, cher monsieur ?

•Une confirmation d'abord.

Vous êtes bien Michel Hourtin, Comte De Bois-Guillaume, avec qui j'ai rendez-vous ce matin ?

•Nous avons effectivement rendez-vous, mais je tiens à vous préciser que mon nom est Michel Hourtin tout court et que je suis de Bois-Guillaume comme d'autres sont de Marseille ou de Montluçon. D'où confusion.

•Ah ? Hourtin-Toutcourt est un peu long.

C'est un nom composé ?

•Non, c'est Hourtin simplement.

•Vous n'êtes donc pas noble, monsieur Courtin ?

•Pas Courtin ! Hourtin avec un h comme dans azalée.

•Azalée prend un h ?

•Oui, mais c'est un h aspiré, donc il disparaît. Pour en revenir à votre question, non je ne suis pas noble, bien qu'un lointain cousin de ma chère mère prétende que nous descendons sans doute des Capet. Vous connaissez les Capet, bien-sûr ?

•Euh... non, je ne suis pas de la région.

•Et les Capétiens ?

•Les siens non plus.

•Bon. On va arrêter là l'histoire de France sinon nous finirons avec Jeanne d'Arc en émigrée moldo-slovaque et Napoléon en roi nègre. Vous disiez ?

•Je disais que c'était bien dommage que vous ne soyez pas noble. Enfin, on fera avec. Puis-je vous appeler Michel pour faire simple ?

•Pour faire simple, non ! Mais je suppose que c'est

une question d'une importance vitale qui vous amène à venir troubler ma quiétude matinale un lendemain de Noël, date à laquelle tout bon fonctionnaire de la République devrait jouir d'un repos largement mérité ?

•Je vous remercie de cette remarque, mais j'ai pris sur moi et sur mes congés car votre dossier m'intriguait.

•Tiens donc ? Et à quel sujet ?

L'inspecteur fait une pause.

•Je désirais vous rencontrer car votre déclaration d'impôts que j'ai ici en main, laisse paraître quelques zones d'ombre et je suis là pour me faire une idée plus précise de votre patrimoine avant la fin de cet exercice.

•Vous m'étonnez, car mon train de vie est effectivement digne d'un moine, patrie ou pas. Mais la traque de patrimoine est la mode en ce moment !

•Euh...?

•Ce n'est pas grave. Poursuivez.

•Nous sommes bien ici dans votre résidence secondaire ?

•Si vous voulez.

•Je ne veux rien, c'est juste une précision administrative.

•Précisez-moi donc à partir de quand une maison est considérée comme primaire ou secondaire ?

•On nomme primaire l'endroit où vous résidez le plus souvent.

•Vous n'avez pas dépassé le primaire alors ? Non, non je plaisantais bien sûr !

•Bien sûr ! Puisqu'on en parle, les plaisanteries se font rares dans les déclarations d'impôts et une m'a beaucoup amusé dans la vôtre. Vous notez en charge un jardinier pour un montant de 18 000 euros par an. Permettez-moi de trouver cette somme exagérée pour balayer des feuilles mortes.

•D'abord, toutes les feuilles ne sont pas mortes, ce qui les rend plus difficiles à ramasser. Ensuite c'est Le Nôtre ce jardinier !

•Je sais que c'est le vôtre, mais cela n'explique rien.

•Non, je veux dire qu'il est Le Nôtre comme le jardinier de Louis Quatorze.

•Bien ! J'appellerai ce monsieur Quatorze qui vous loue un jardinier pour un prix exorbitant.

•Vous risquez d'avoir du mal, il est mort depuis quelques siècles !

•Ah ? Je dois donc considérer cela comme une fausse facture, je réintègre ! Vous avez aussi

TRIBUNE LIBRE

acheté une tondeuse à gazon pour 14 500 euros. À ces prix-là, elle doit être fabriquée par Ferrari ?

- Non, c'est une Lamborghini. Mais c'est une tondeuse automobile sophistiquée que l'on conduit comme une voiture d'où le prix. Et c'est justifié par la surface de la pelouse.
- Vous avez une très grande pelouse ?
- Comme vous pouvez le voir. Pour le polo, c'est indispensable.

Le fonctionnaire plisse le front.

- Le polo, c'est ce sport excentrique qui coûte affreusement cher et où l'on court bêtement sur un cheval derrière une balle en s'injuriant en chilien ?
- Je ne dirais pas que c'est la meilleure définition, mais c'est un peu ça.
- Il vous faut donc des chevaux.
- Comme vous êtes perspicace !
- Et où mettez-vous vos chevaux.

- J'ai un haras, mais un tout petit haras, quasiment un trou à rats. Cela me rappelle une anecdote hippique désopilante. Un lad arrive en courant vers le propriétaire d'un haras et lui crie : Monsieur, c'est affreux ! Thomas s'est fait bouffer par son cheval ! Ce n'est rien, lui dit le propriétaire, laisse Thomas dans l'étable ! Ha, ha, ha !
- Vu votre hilarité, je suppose que cela doit être comique.
- C'était pour détendre l'atmosphère.
- Il n'y a rien à détendre et vos réponses ne me satisfont nullement Monsieur Gredin ! Je



vais réintégrer le haras et pas mal d'autres choses. Revenons à votre pelouse qui, je dois le reconnaître, est splendide. Et que faites-vous de l'herbe coupée ?

- Qu'en sais-je ? Il faudrait demander au jardinier.
- On peut supposer qu'au prix où vous payez votre jardinier, il doit couper une grande quantité d'herbe. Vous nourrissez peut-être vos vaches avec ?
- Je n'ai pas de vaches, c'est moins pratique que le

cheval pour le polo.

- C'est bien dommage, car si l'on considère que les vaches donnent du lait et qu'avec le prix du litre de lait, on peut calculer un revenu de...
- Mais je n'ai pas de vaches vous dis-je !
- Si vous n'avez pas de vaches, vous vendez sans doute l'herbe à votre voisin qui lui ne fait pas de polo, mais a des vaches. C'est un revenu supplémentaire non déclaré. Je réintègre ! Je vois que vous avez également mentionné un majordome pour près de 32 000 euros, une femme de ménage pour 22 600 euros, un gardien pour 19 350 euros et une... babicitère pour 16 880 euros ?
- Baby-sitter ! C'est une nurse en quelque sorte et en anglais.
- Une jeune fille au pair ?
- Non ! À la mère, son père est décédé.
- J'ai peur de ne pas saisir.
- Enfin, quelque chose que le Ministère des Finances ne saisit pas !

Flousse hausse les épaules.

- Ne nous égarons pas. Vous devez donc avoir beaucoup d'enfants, monsieur Fortin pour justifier autant de domestiques ?

- C'est Hourtin pas Fortin et je n'en ai pas. Les domestiques sont pour les invités.
- Intéressant... Tous vos invités sont des enfants ?
- Non, je voulais dire les enfants de mes invités.
- Tiens donc ! Vos invités viennent ici pour faire des enfants ? Auriez-vous un lupanar dans vos dépendances ?
- Non, mais j'ai beaucoup d'amis qui ont fait un tas d'enfants ailleurs.
- À yeu ? Qui est cette Yeur ?
- Une amie que l'on bat souvent. Vous savez bien que l'on bat les Yeurs !
- Et vous avez participé à ces parties sado-maso ?
- Vous m'avez l'air très bien informé de ces choses-là pour un inspecteur des finances. Mais Monsieur, je ne vous permets pas de faire d'allusions sur ma vie sexuelle qui, bien que foisonnante, ne vous concerne en rien.
- Parfaitement exact. Mais je vois là des frais de réception qui frôlent le budget annuel de l'Élysée. Je voulais seulement dire que financièrement, vous les recevez au frais de l'état. Ne trouvez-vous pas cela un tantinet excessif ?
- L'état, c'est moi disait Louis Quatorze.
- Arrêtez de me citer ce monsieur Quatorze comme excuse, je réglerais son cas en temps voulu. En attendant, je ne crois pas que les enfants de vos invités aient besoin d'être nourris par des traiteurs dont les notes sont réellement abusives.
- En aucun cas, je n'abuse d'enfants ! Non, c'est

TRIBUNE LIBRE

encore une plaisanterie !

- Votre sens de l'humour est piquant, monsieur Oursin.
- N'ayez pas peur, monsieur Frousse.
- Bon ! Les traiteurs, je réintègre. Avez-vous une remise ?
- Une remise ? Ces gens-là ne font pas de remise. De quelle remise parlez-vous ?
- Vous savez, un endroit où les gens du peuple rangent leur vélo, leur barbecue ou leur belle-mère et les gens comme vous leurs limousines.
- Ah ! Un technic-space !
- Un quoi ?
- Un garage, autrement dit.
- Ne jouez pas avec les mots et avec ma patience monsieur Boudin car je n'en ai pas beaucoup.
- Manqueriez-vous de vocabulaire monsieur Trousse ?
- Non, de patience. Avez-vous des toilettes ?
- Pourquoi ? Les toilettes sont taxables maintenant ?
- Non, c'est juste un besoin pressant...
- Sans doute la pression fiscale ! Vous passez la porte d'entrée et comme partout, première porte à gauche.

L'inspecteur s'absente quelques instants et reprend le questionnaire à son retour.

- Intéressons-nous maintenant à vos véhicules. Combien en possédez-vous ?
- J'ai trois véhicules : une Jaguar, une BMW et une Méhari. Plus, un vélo et des patins à glace, mais je crois que ces derniers ne sont pas comptabilisables comme moyen de déplacement ?
- Seulement si vous avez une patinoire. Trois voitures ? Je suis déçu. Mais des voitures de luxe, sans doute.
- Même pas. La Jaguar est un modèle des années 70, la Porsche est à ma femme - qui n'est pas un luxe -, et la Méhari démarre à la poussette et ne consomme rien. Un peu comme un chameau.
- Je sais ce que c'est qu'un méhari, monsieur Fretin. C'est une sorte de vache poilue avec deux bosses qui vit aux Indes.
- Je suis stupéfait par votre savoir. C'est exactement ça et comme le cochon, c'est importé d'Inde par Citroën.
- Par Citroën ? Cela, je l'ignorais.
- Je vais vous expliquer. Citroën a commencé il y a fort longtemps à commercer avec l'Inde et au début, il faisait venir de petits bateaux remplis de chevaux et d'arbres. Les chevaux par deux et les arbres-des troènes-par paquet de six. C'est comme cela qu'est née la deux chevaux-six troènes.
- Vous vous moquez de moi ?
- Pas du tout ! Qu'allez-vous chercher là ?

- Laissons cela. Une chose m'étonne. En traversant votre splendide résidence, je n'ai vu aucun tableau. Peut-être avez-vous pris la précaution de cacher ces témoignages de fortune qui font la fierté habituelle de vos contemporains ?
- Quel œil redoutable ! J'ai eu effectivement longtemps une collection de petits maîtres: Donald Fric, Jean Bifton, Gustav Monnaie, Claude Oseille, John Fraïche et même D. Billet. Mais j'ai fait don de la totalité à une fondation guatémaltèque.
- Puis-je connaître la raison de cette prodigalité sentant l'évasion fiscale ?
- J'ai eu un temps une faiblesse pour une belle indigène de Guatemala City qui gérait cette fondation. Entre hommes, vous savez ce que c'est !
- J'ai bien peur que non. Ma femme est berrichonne, et la seule fondation qu'elle connaisse est la coopérative agricole de Laval. L'unique tableau que je possède est une affreuse reproduction de l'angélus de Millet et je doute fort que son don à la coopérative puisse m'attirer les faveurs de la réceptionniste qui est congolaise et frôle les 100 kilos.

Un ange passa et s'enfuit.

- C'est bien dommage. Enfin, pour terminer, j'ai fait présent de ma collection à cette jeune dame en cadeau de rupture en quelque sorte.
- Je vous félicite pour votre générosité.
- Oh, vous savez, l'argent ne fait pas le donateur.
- Bien. Parlez-moi maintenant de votre "yatche" de 50 mètres stationné au port de Rouen ?
- Ce n'est pas un yacht, seulement un caboteur.
- Un caboteur ? Sans doute pour balader la babicitère et le méhari ? Savez-vous que le coût du carburant que vous dépensez annuellement pourrait alimenter ma voiture jusqu'à ma retraite ? Me prendriez-vous pour un imbécile, monsieur Gourdin ?
- Un inspecteur des impôts ? Ce serait un pléonasme Monsieur Brousse !!
- Encore de l'humour ? Je suppose aussi que si vous avez acheté un avion pour une somme qui me fait mal aux yeux, c'est au cas où votre cabot tomberait en panne ?
- Mon chien va bien, merci. Je savais les membres de l'administration brillants, mais votre clairvoyance me sidère. Toujours est-il que si je possède un avion, c'est à cause de mon épouse. Elle ne supporte ni la foule, ni le bateau. J'ai donc dû me résoudre, à mon corps défendant, à acquérir ce jet, un modèle très accessible en plus. Je ne m'en sers que contraint et forcé.
- Je compatis. Parlons donc un peu de votre femme...

TRIBUNE LIBRE

- Si vous y tenez, mais sans vouloir être discourtois, il n'y a pas grand-chose à dire.
- Vous êtes pourtant marié, je vois, depuis plus de trente ans.
- C'est exact. À l'époque, j'étais un mec plus ultra. Nous nous sommes unis pour le meilleur et pour le pire, mais j'attends toujours le meilleur. C'était un mariage d'intérêt qui n'en a pas eu beaucoup, mais comme je n'en attendais rien, j'ai été comblé.
- Vous m'en voyez navré, mais je me pose une question et partant, je vous la pose. Votre épouse serait-elle extra-terrestre ?
- C'est de l'humour administratif ?
- Non. Je précise : n'aurait-elle pas 3 mains et 4 pieds ?

Hourtin sourit.

- Ses parents m'ont effectivement toujours paru étranges et vu ce qu'elle me coûte, je préférerais quelquefois qu'elle soit sur une autre planète, mais de là à envisager qu'elle soit martienne... De plus, je n'ai pas remarqué dernièrement chez elle de modifications génétiques profondes. Quoique, maintenant, que vous m'y faites penser, elle aurait bien trois fesses au vu de la taille de ses dernières robes ! Puis-je savoir ce qui vous laisse penser que ma femme vient d'un autre monde ?
- Je vous demande cela car ses frais de manucure sont si élevés que je cherchais une explication plausible.
- Elle en est sans doute réduite à ses extrémités !
- Nous verrons cela. En attendant, je réintègre. Et si nous parlions maintenant de vos séminaires aux Seychelles et de vos...brahienstroming au Sri Lanka ?
- Brainstorming.
- C'est ce que je disais.
- Ça ne m'avait pas frappé.
- Ainsi que de vos congrès en Australie et de vos conseils en Nouvelle Calédonie ? Sans doute n'y a-t-il plus de salles libres en France ?
- Encore une fois, comme le radeau, je suis médusé. Comment avez-vous deviné ? Mes associés, étrangers pour la plupart, préfèrent réfléchir au calme et vous comprendrez aisément qu'une île, par définition isolée du monde, soit plus apte à la concentration qu'une banlieue parisienne.

Flousse secoue la tête.

- Non, je ne comprends pas Monsieur Orfin. Car je suis né en banlieue, je n'ai aucun associé qui me propose d'aller penser à l'étranger et la seule île que je connaisse est l'île Saint-Louis.
- Je le déplore, mais je m'y attendais un peu.
- Par-dessus le marché, je constate que vous ne

cotisez même pas à une contribution écologique qui vous vaudrait un crédit d'impôts.

- C'est exact, mais je participe pourtant à la protection de la planète en prenant régulièrement un pastis.
- Je m'excuse, mais je ne vois pas le rapport.
- Si ! Je protège la couche d'eau jaune ! Haha !
- Cela ne me fait pas rire, monsieur... euh... Tintin, car je suis fier d'être écologiste.
- Vous avez le droit d'avoir tort ! Je ne vous surprendrais pas en vous disant que nous n'avons pas la même orientation politique, mais heureusement, les opinions politiques ne sont pas imposables que je sache ?
- Pas pour l'instant je le regrette, mais on y travaille. Je suis pour l'égalité, il faut que chacun paye son écot.
- Sans doute, mais une seule fois, pas deux fois comme l'écho !
- Je ne suis qu'un fonctionnaire pour qui l'état doit jouir de son revenu.

Hourtin se lève.

- Pour moi, vous n'êtes qu'un fonctionnaire qui jouit de son état et qui n'en est pas revenu ! Je crains que nous n'ayons plus rien à nous dire.
- Je crois au contraire que vous êtes un sujet intéressant Monsieur Urbin, et que nous nous reverrons sous peu. Car, je pense qu'en tant que financier avisé, vous avez prévu l'avenir ? Je vous dis cela car une enquête très sérieuse diligentée par nos soins, a montré que les veuves vivaient dans leur grande majorité, plus longtemps que leurs conjoints. Mais je suppose que vous avez assuré vos arrières quand votre femme recevra un avis de décès ?
- Vu ce qui restera après votre passage, cela sera plutôt un avis de déchet !
- Bien. Je me suis fait un avis.

Une dernière question si vous le permettez ? Vous vivez dans une résidence secondaire luxueuse en Normandie avec un tas d'enfants qui ne vous appartiennent pas et des domestiques pleins les tiroirs. Vous possédez un avion, un "yatche", un haras, un méhari, 3 voitures et une femme dépensière, bien que ce dernier point ne soit pas une exception et plaide plutôt en votre faveur. Je vous le demande quand même : Trouvez-vous normal de ne payer que 495 euros d'impôts par an ?

- Écoutez, c'est amusant. Maintenant que vous m'y faites penser, il est vrai que je trouve cela un peu élevé et que je songe à demander une ristourne à vos services.

Puis-je compter sur vous pour appuyer ma demande Monsieur Glousse ?

Patrice BERENGER

Recette



Terrine de thon et sa sauce à l'ail confit

(Par Carinette)



Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de thon en boîte au naturel
- 4 oeufs
- 50 g de crème fraîche
- 40 g de farine
- 3 brins de persil
- 5 brins de ciboulette
- sel, poivre

Pour la sauce :

- 2 gousses d'ail
- 150 g d'huile d'olive
- 1 oeuf

Commencer par confire l'ail en mettant les gousses pelées en fendu en 2 dans l'huile chaude, laisser cuire 10 min (l'huile ne doit pas bouillir).

Éteindre le feu et laisser l'ail refroidir dans l'huile. Pendant ce temps battre les oeufs, la crème fraîche et la farine puis ajouter les herbes lavées et ciselées.

« Une recette très appréciée lorsqu'il fait bien chaud.

La petite sauce qui accompagne cette terrine est riche en goût et pourra se marier à merveille avec vos poissons. »

Égoutter le thon et l'émietter au-dessus des oeufs battus.

Ajouter sel et poivre à votre convenance et verser le tout dans une terrine beurrée.

Faire cuire la terrine avec son couvercle au bain-marie 45 dans un four préchauffé à 200°C. Retirer le couvercle de la terrine puis poursuivre la cuisson encore 15min.

Démouler la terrine, laisser refroidir puis placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Réalisation de la sauce : égoutter les gousses d'ail et les mixer avec l'oeuf entier. Verser l'huile aromatisée à l'ail en filet sur l'oeuf battu tout en continuant de mixer. Saler et poivrer.

Placer la sauce au frais jusqu'au moment de servir. Servir la terrine accompagnée de sa sauce à l'ail, et pourquoi pas d'un bon pain de campagne pour ceux qui aiment saucer ;-).

PS : Si vous utilisez un moule à cake pour la réalisation de cette recette, doublez les proportions et couvrez-le d'un papier aluminium pour la cuisson.

Naissance au CAFC



L'image fait la différence



RÉSERVEZ VOTRE ESPACE PUBLICITAIRE SUR CES PRESTIGIEUX SUPPORTS

Évolution - Innovation

Identité Visuelle - Revues de Prestige - Revues Institutionnelles

252, Bd Ziraoui, Résidence Ammar - Casablanca

Tél. : 0522 228 740 - Fax : 0522 229 334 - Email : agenceafcom@gmail.com - www.agenceafcom.ma



Sidi ali

Pour la plus parfaite des machines

Inimitable, le corps humain est une machine unique. Au repos ou en mouvement, notre corps réalise chaque jour des exploits et n'a besoin pour son bon fonctionnement que d'éléments nutritionnels et d'eau. Par les vertus minérales qui ont depuis toujours fait sa valeur, Sidi Ali est l'eau qui prend soin de votre corps au quotidien pour votre plus grand bien.

NEVER HIDE



AVIATOR BRONZE

Ray-Ban

GENUINE SINCE 1937

LA MONTRE DEL PARTOUT è Copertina di Chiostro. *NE TE CACHE PAS | *NO HIDE YOUR FACE | © 2011

rayban.com