



LA REVUE DU



AVRIL  
MAI  
JUIN  
N° 358

C.A.F.C.



Cercle Amical Français de Casablanca

Revue Trimestrielle 2015

## Mot du Président



**Le Président**  
**Jean-Claude BUTEL**

Chers membres,

Nous pourrions croire que la période des vacances étant entamée, les activités du CAFC allaient, elles aussi, "passer en mode veille" et bien non, bien au contraire.

Pour preuve, les travaux de rénovation de l'espace restauration qui démarreront courant juin, la livraison prochaine des nouveaux vestiaires de la piscine, l'extension de l'espace du Groupement "Loisirs&Évasion", l'aménagement du local du Gers, etc .....

Et, si, globalement, un fléchissement dans les activités des Groupements est indéniable, le CAFC général, pour sa part, met à profit cette période pour avancer dans ses projets ; le développement du site internet du CAFC général et ses applications en sont un exemple.

En pleine construction, notre site sera opérationnel pour la rentrée et répondra à vos attentes "numériques", nous en sommes persuadés. Ainsi, votre revue sera-t-elle, aussi, disponible en ligne, les photos de tous les groupements téléchargeables à votre guise, une mise à jour des événements à venir disponible en ligne et bien d'autres agréments qui renforceront notre communication et la dynamiseront.

Enfin, avant de vous souhaiter d'excellentes vacances, nous devons saluer tous ceux qui restent à pied d'oeuvre tel que le Groupement Delta qui occupe sainement les enfants grâce à son centre aéré durant tout le mois de juillet, le Groupement Basket qui a assuré un camp d'été pour plus d'une quarantaine de jeunes basketteurs en herbe et l'ensemble des permanents du CAFC.

Voilà, tout est dit, rendez-vous pour la rentrée de septembre avec une fin d'année riche en événements.

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



SO  
HIT!

OmaR  
@omar30

Finis le loyer...  
enfin un foyer !

CRÉDIT IMMO  
100% JEUNE ACTIF

@SoHitma | www.sohit.ma | SoHitma

يدنا في يدك

الشركة العامة  
SOCIETE GENERALE



**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. BALLET | 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°358 AVRIL Sommaire MAI JUIN

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Mot du Président      | P:3  |
| Fête du trône au cafc | P:6  |
| Fête de la pétanque   | P:9  |
| Aérocafc              | P:15 |
| Basket                | P:18 |
| Bibliothèque          | P:21 |
| Bridge                | P:24 |
| Canine                | P:29 |
| Cyclo                 | P:31 |
| Delta                 | P:34 |
| Football              | P:36 |
| Garderie              | P:41 |
| Hand Ball             | P:47 |
| Loisirs & Evasion     | P:49 |
| Magie & Tarot         | P:60 |
| Musculation           | P:65 |
| Ping-pong             | P:68 |
| Plongée               | P:70 |
| Roller-skate          | P:74 |
| Seniors               | P:76 |
| Tennis                | P:78 |
| Théâtre               | P:80 |
| Tir a l'arc           | P:84 |
| Jeux : Mots Fléchés   | P:86 |
| Petites annonces      | P:89 |



# Fête du trône au cafc



## Mardi 28 juillet 2015

A l'occasion du 16ème Anniversaire de l'Intronisation de sa Majesté le Roi Mohamed VI, le Cercle Amical Français de Casablanca a organisé un dîner en présence de :

- Madame le Gouverneur de la Préfecture des Arrondissements de Hay Hassani,
- Madame le Consul général Adjoint de France à Casablanca,
- Monsieur le Secrétaire Général de la Préfecture,
- Messieurs les Officiers Supérieurs des Forces Armées Royales et de la Protection Civile,
- Messieurs les agents de diverses autorités locales,
- Messieurs les Présidents de Groupement d'Activité ainsi que les Responsables de Service du C.A.F.C.

Cette réception s'est tenue dans le bungalow du Groupement d'Activité Tennis et, en l'absence de Monsieur Jean-Claude Butel, Président du C.A.F.C, Monsieur Claude Clémencin a prononcé un discours d'ouverture dont voici la teneur :

« Mesdames, Messieurs,

Nous sommes réunis ce soir pour fêter le 16ème anniversaire de l'Intronisation de sa Majesté le Roi Mohamed VI, que Dieu le glorifie et le protège ainsi que leurs Altesses Royales : le Prince Héritier Moulay Hassan, la Princesse Lalla Khadija, le Prince Moulay Rachid, l'ensemble de la Famille Royale et le Peuple marocain".

Le Cercle Amical Français de Casablanca contribue à l'excellence des relations Franco-Marocains en participant à l'essor culturel, social et sportif du Royaume du Maroc.

Madame le Gouverneur, je voudrais au nom de Monsieur Jean-Claude Butel, Président du C.A.F.C et de l'ensemble de ses dirigeants, vous féliciter, ainsi que les membres des différents services de la Préfecture de l'attention que vous portez à notre Cercle, mais aussi, pour votre intervention, en obtenant l'autorisation de construire l'extension du bungalow du CAFC "Loisirs&Évasion".

Nous tenons de même à remercier votre service de la DAG qui a permis aux amateurs du CAFC Modélisme de voler de leurs propres ailes.

## FÊTE DU TRÔNE AU CAFC

Au nom de notre Cercle, permettez-moi de vous remettre un lot de fauteuils roulants qui feront des heureux parmi vos administrés.

Madame le Gouverneur, nous vous prions d'être notre interprète pour transmettre à sa Majesté le Roi Mohamed VI, que Dieu le glorifie, les félicitations de l'ensemble des membres de notre Cercle.

Au nom de Monsieur Jean-Claude Butel, je souhaiterai, également, remercier les Présidents des Groupements d'activités et Responsables de Service pour leur bénévolat et leur disponibilité permettant, ainsi, au Cercle de s'embellir et de satisfaire l'ensemble de ses membres.

**Vive l'amitié Franco-Marocaine,**

**Vive le Maroc, vive la France ».**





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 poste-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 employés 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](http://www.eulerhermes.com/ma)



## FETE DE LA PETANQUE 2015

### 24 Mai 2015 (7<sup>ème</sup> Édition)

Comme chaque année, le CAFC général, en partenariat avec le Groupement d'Activité des Boules, organise la Fête de la pétanque. Le 24 mai dernier, celle-ci s'est déroulée dans son enceinte.

En cette matinée bénéficiant d'une météo mitigée, l'espace dédié à la 7<sup>ème</sup> édition de la fête de la pétanque était suffisamment balisé pour nous conduire à penser que cet événement allait combler les attentes des nombreux participants qui s'y étaient inscrits.

Et effectivement, avec ses 37 triplettes et, donc, ses 111 boulistes, la scène était dressée pour que cette journée de boules soit une réussite.

#### Programme de la journée

##### 8h00 : Petit-déjeuner

Les participants étaient conviés à un petit-déjeuner sous des dalots dressés à cet effet. Ce fut l'occasion de distribuer à chaque triplette la panoplie du parfait bouliste à savoir une casquette et un tee-shirt vert olive (certains optant pour le vert prairie, d'autres pour le vert nymphéa)..... Nous saluons, pour la première fois, la participation d'adolescents (4 au total) et le respect de la mixité dans la plupart des triplettes.

##### 9h30 : Début des parties

A la fébrilité et à l'impatience des participants manifestées lors du petit-déjeuner, succéda une atmosphère empreinte de sérénité, sérénité qui persista, d'ailleurs, tout au long des parties.

##### De 12h à 14h : Pause déjeuner

la pluie se montra menaçante, quelques gouttes tombèrent mais l'atmosphère générale resta au beau fixe et rien n'entama la bonne humeur, de mise depuis le matin.

##### 14h30 : Retour des participants sur les terrains de jeu

Le temps salua la reprise de la compétition en devenant plus clément. Le même allant animait les 111 participants.

## FÊTE DE LA PÉTANQUE

### 17h30 : Fin des épreuves

Un goûter assuré par l'équipe du Restaurant fut proposé aux participants ; ce fut l'instant choisi par Monsieur Butel pour saisir le micro et remercier les participants, les sponsors, les donateurs (voir liste en fin d'article) et tous ceux faisant partie de l'organisation de cette 7ème Fête de la pétanque.

### Deux récompenses furent décernées :

- la première concerna les adolescents qui avaient participé en véritable "pro" de la pétanque et qui reçurent un ballon de basket.
- la seconde fut gagnée, au tirage au sort, par l'équipe "Magnin-Ballet-Castagna" qui se vit gratifiée d'énormes sacs de croquettes pour chien.

Le classement général de cette 7ème Fête de la pétanque s'établit selon le tableau ci-dessous (en fin d'article).

Si nous devons retenir un seul trait de cette manifestation, cela serait sans conteste le bel état d'esprit qui régna tout au long des parties, un condensé de tranquillité et de paix à l'image de ce qui qualifie le mieux le CAFC.

**« Nous remercions toute l'équipe du Restaurant et "Monsieur Brochette" pour avoir fait preuve d'originalité dans la confection de ses pâtisseries. »**



## FÊTE DE LA PÉTANQUE



## FÊTE DE LA PÉTANQUE



## FÊTE DE LA PÉTANQUE

7<sup>ème</sup> Fête de la Pétanque – Dimanche 24 mai 2015

Nous remercions nos donateurs et nos sponsors pour leur soutien et leur générosité :

## 1 Donateurs

CAFC GENERAL

## GROUPEMENTS D'ACTIVITES

BOULES

BRIDGE

MODELISME

CYCLO

## 2 Sponsors

## GROUPEMENTS D'ACTIVITES

BASKET

CANINE

EQUITATION

FOOTBALL

PING PONG

TENNIS

## SERVICES

BIBLIOTHEQUE CAFC

CLUB SENIOR

• DECOLTEX (LA BOULE BLANCHE)

• FLEURITEL

• FRERES GOURMETS

• FROMAGERIE BEL

• GAPI

• GRAND SUD IMPORT

• KHAMSSA OU KHMIS

• LE TANGEROIS

• MON DESIR

• NEOLT GRAFT

• PERNOD RICARD

• RESTAURANT LA TAVERNE DU DAUPHIN

• RYAD NET WORK

• S.B.M.

• THEMA GALERIE

• VITA

• VOTRE NOM

## FÊTE DE LA PÉTANQUE

7<sup>ème</sup> Fête de la Pétanque – Classement Général

| N° | Triplettes          |                       |                     | Points | Diff | Classement final |
|----|---------------------|-----------------------|---------------------|--------|------|------------------|
| 29 | BALLET Philippe     | CASTAGNA Gildo        | MAGNIN Peggy        | 24     | 48   | 1                |
| 8  | SCOTTO Christophe   | BORONAT Coralie       | RUBIERO Hugo        | 21     | 41   | 2                |
| 25 | UNGARO Maité        | GARCIA Gilbert        | ANDRE Yves          | 21     | 28   | 3                |
| 13 | MOTTA Fabrice       | MOTTA Christian       | PUGLIESE Richard    | 19     | 23   | 4                |
| 36 | LAVANANT Sonia      | KRIEF Stephane        | ORTEGA Richard      | 18     | 21   | 5                |
| 39 | UNGARO Jean-Pierre  | GARCIA Michèle        | ANDRE Marie-Jeanne  | 18     | 18   | 6                |
| 12 | SAPIO Eric          | ERB Guillaume         | VASQUEZ Fred        | 18     | 17   | 7                |
| 18 | MOTTA Jacqueline    | BOUJELAILE Monique    | NOMBRET Marc        | 18     | 15   | 8                |
| 10 | COURTOIS Caroline   | COURTOIS Sebastien    | MOTTA Marie-Noëlle  | 18     | 14   | 9                |
| 30 | POLA Stephane       | POLA Alexandre        | RABANE Yassir       | 18     | 5    | 10               |
| 19 | BENEDICTO Jacques   | MAZEL Alain           | SAU Yvon            | 16     | 25   | 11               |
| 31 | COHEN Catherine     | COHEN Ronald          | ANDRE Jo            | 15     | 25   | 12               |
| 37 | ETTEDGUI Stephane   | BELLISSIMO Bruno      | BELLISSIMO Cecilia  | 15     | 12   | 13               |
| 24 | PRIN Lucien         | OUARIT Saïd           | BENCHEKROUN Ahmed   | 15     | 7    | 14               |
| 14 | ZEMRANI Faty        | BALOURI Mouna         | ZEMRANI Dina        | 15     | 6    | 15               |
| 34 | CLEMENCIN Claude    | SANTANA Richard       | HASNAOUI Azzelarab  | 14     | -2   | 16               |
| 40 | BISSEY Florence     | JAVELAUD Véronique    | KLELIFA Yann        | 13     | 5    | 17               |
| 9  | DEMAERT Claude      | VASQUEZ Manu          | ALOS Gisèle         | 13     | 3    | 18               |
| 20 | CONUS Jojo          | CONUS Wafaa           | BAUDOT Habiba       | 13     | 1    | 19               |
| 26 | DUPONT Marie-Louise | DURAND Yvonne         | REMY Françoise      | 13     | -17  | 20               |
| 7  | VIEIRA Carine       | VIEIRA Alain          | PREVOT Celine       | 12     | 20   | 21               |
| 28 | LOIACONO Freddy     | LOIACONO Alain        | LOIACONO Olivier    | 12     | -1   | 22               |
| 4  | BENMOULOUD Mohamed  | LOUNIS Hamid          | BOUAYAD Jami        | 12     | -13  | 23               |
| 35 | LOPEZ Serge         | LAVANANT Luc          | HERNANDEZ Stephane  | 11     | 0    | 24               |
| 22 | TOUHAMI Krimou      | TOUHAMI Hicham        | HANAFI Abderrahman  | 9      | 7    | 25               |
| 27 | NAZOUARI Sylvie     | MARTIN Christian      | MICHEL Jean-Marie   | 9      | -2   | 26               |
| 17 | SPATTERI Elena      | ALOTTO Hélène         | HASSAN Marie-Noëlle | 9      | -3   | 27               |
| 3  | ABD-ALI Samir       | THOUMI Atif           | THOUMI Reda         | 9      | -23  | 28               |
| 21 | BENBOUAZA Karine    | BENBOUAZA Fouad       | SCOTTO Martine      | 7      | -22  | 29               |
| 2  | AIVALIKLIS André    | FOURNIER Pierre-Alain | GAROZZO J.François  | 7      | -34  | 30               |
| 1  | CAMPOS Augustin     | PERALTA Pilar         | BANOS Albert        | 6      | 5    | 31               |
| 32 | MOJJILO BIP Sacha   | BOULOIL Sylvain       | RUBIERO Stephane    | 6      | -22  | 32               |
| 33 | AZZALI Samir        | LAHLOU Isabelle       | LAHLOU Nabil        | 6      | -33  | 33               |
| 15 | LOCASO Fifine       | LEVY Corinne          | SPADAFORA Gisèle    | 5      | -35  | 34               |
| 11 | DIAZ Luis           | HERNANDEZ Jean-Pierre | FARAJ Reda          | 4      | -25  | 35               |
| 23 | LARAKI Driss        | LARAKI Dalil          | MANDRE Lilia        | 4      | -28  | 36               |
| 38 | THEOT Jean          | LEAL Pierre           | FALANGA Jean-Louis  | 3      | -49  | 37               |



## Aérocafc

## En tandem et en parachute au-dessus du

**Pôle Nord** Depuis des années, il met à profit son expérience de parachutiste de l'Armée de l'air pour soutenir des causes humanitaires aux quatre coins du monde. Mario Gervasi, l'homme aux 11.000 sauts, s'est élancé le 29 mars dernier au-dessus du Pôle Nord, en tandem avec un champion paralympique blessé de guerre, Xavier le Draoullec.

Sauter en parachute à 4.000 mètres d'altitude par moins 110 degrés, et atterrir à 340km/h pile sur le Pôle Nord. L'exploit a été réalisé le 29 mars dernier par un duo de choc, Mario Gervasi, parachutiste de l'Armée de l'air et Xavier le Draoullec, blessé de guerre au Liban en 1982, et multi-médaillé paralympique.

Cette année, l'adjudant-chef Gervasi a relevé le défi d'effectuer trois sauts (un sur le pôle nord, le second sur le pôle sud et le troisième sur L'Everest) pour le bénéfice de l'association « Les Pôles de l'Espoir ».

Mais le sous-officier ne sera pas le seul à réaliser ces trois sauts. Il est, en effet, accompagné par Xavier Le Draoullec, un ancien marsouin de 52 ans, gravement blessé à Beyrouth en 1982 à l'âge de

19 ans, alors qu'il servait au sein du 8e Régiment de Parachutistes d'Infanterie de Marine. Depuis, ce dernier s'est illustré dans les compétitions de handisport, en décrochant plusieurs records (4x400m, saut en longueur) et autres médailles. Partis de Mourmansk, les deux hommes ont effectué le premier saut de leur défi le 29 mars, visiblement dans des conditions encore plus difficiles que prévues. « Un Iliouchine nous a largués à 4.500 mètres d'altitude et on a eu une chance inouïe de se poser sur le pôle Nord géographique (...) On a été largué avec nos tentes et nos combustibles, tout notre matériel pour pouvoir rester ici 10 à 15 jours au cas où on aurait été bloqué longtemps », a raconté Mario Gervasi.

Pendant le saut, Xavier Le Draoullec s'est fait une petite frayeur. Il a failli perdre sa prothèse qui s'est détachée alors qu'on était à 320 km/h. Heureusement, sa combinaison l'a retenue.

Une fois au sol, les deux hommes ont dû affronter, pendant 4 jours, des conditions très éprouvantes, avec des températures de -35°C et une banquise en mouvement. Des équipes russes ont construit une piste de fortune afin de permettre à un avion Antonov de récupérer les deux parachutistes.

AÉROCAFC

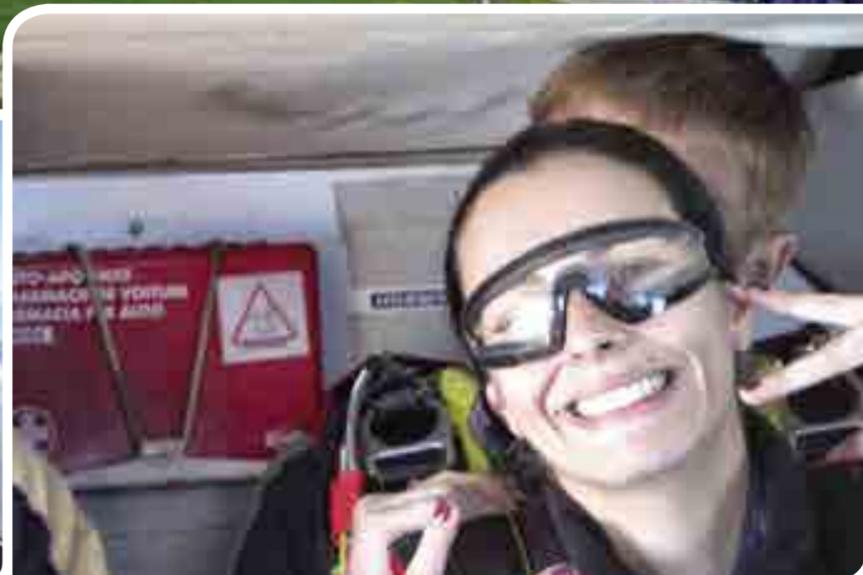


ET DU CÔTÉ  
DE CHEZ NOUS ..... LOIN DU FROID, MAIS AVEC  
AUTANT DE HAUTEUR ET DE BONHEUR.....

Sous le soleil de Beni Mellal avec  
le groupe Harley Davidson



Dans les airs.....



AÉROCAFC



Un petit selfi svp !!!



Que du bonheur ... ..



Concentration ..... ouf ca fait haut !!!



Après l'effort ... le réconfort

Alors, on vous a donné  
envie ????????

VENEZ NOUS REJOINDRE



L'ÉCOLE, ET POURQUOI  
SAUTER AVEC  
ATMOSPHERIC CIRCUS ?



## BASKET-BALL

Les rencontres ont lieu dans l'après-midi, de 16h30 à 18h30 et voient nos jeunes, à nouveau, victorieux de leur duel respectif.

- Benjamins CAFC vs Settat : 27 à 9
- Minimes F CAFC vs Settat : 13 à 11
- Minimes G CAFC vs Settat : 14 à 9

Le lendemain, la journée entière du dimanche 15 mars est consacrée au basket-ball.



Le printemps pointant le bout de son nez, les beaux jours aidant, notre section sort enfin de la torpeur qui l'avait envahie.

recevons nos premiers adversaires, les équipes Minimes garçons et filles représentatives du Lycée espagnol « Juan Ramon Gimenez ».

Ces premières rencontres, âprement disputées, se solderont par des victoires remportées par nos joueurs (ses) sur les scores respectifs de 29 à 17 pour nos jeunes gens et de 23 à 13 pour nos «demoiselles».

Ce sera, ensuite, l'attente d'une météo plus clémente pour la reprise effective de nos rencontres.

Le samedi 14 mars, le « Club Settat sport » se présente à l'entrée du CAFC, fort de ses équipes Benjamins et Minimes.

Une nouvelle vie s'installe. Nos terrains retrouvent un regain d'activité pour la plus grande joie de nos équipes Benjamins, Minimes et seniors. Elles s'apprêtent, enfin, à entrer en lice. C'est, néanmoins au mois de février, le dimanche premier, qu'en prémisses de notre saison, nous

Nous accueillons « l'Atlético Oulfa basket Club » qui nous délègue ses équipes seniors, Minimes filles et garçons.

Dès 10 h du matin, nos joueurs sont mis à l'épreuve, affrontant leurs opposants dans un match qui sera plus accroché que ne l'indique le score final en notre faveur.

Minimes G CAFC vs Oulfa : 33 à 19

Par contre, nos filles n'éprouveront aucune peine à se débarrasser de leurs homologues en signant une nette victoire.

Minimes F CAFC vs Oulfa : 23 à 8

L'après-midi, dès 16h, nos seniors envahissent à leur tour l'aire de jeu.

C'est un réel plaisir de retrouver ces anciens (Youssefi - Mehdi - Réda - Faycal - Chafky - Karim

- Benabdallah Karim - Aissam - Simoh) ces nouveaux venus (Amine - Medhi) ainsi qu'un de nos cadets (Anisse A) incorporé pour la première fois dans l'équipe-senior.....une grande joie, donc, de les revoir sur le terrain piaffant d'impatience au début de la rencontre, pas réellement marqués dans le cours du jeu par une assez longue inactivité, pratiquant un jeu de bonne facture qui leur permettra de l'emporter au final sur le score de : CAFC vs Oulfa : 65 à 49.



BASKET-BALL



Le dimanche 19 avril, animé par un esprit revanchard, Oulfa est à nouveau sur nos terrains représenté par ses équipes Minimes.

Nos basketteurs n'éprouvent aucune difficulté pour conclure victorieusement leurs rencontres.

- Minimes F CAFC vs Oulfa : 54 à 39
- Minimes G CAFC vs Oulfa : 32 à 12

Les dimanches se suivent mais ne se ressemblent pas. Nos seniors en ont fait la triste expérience le 26 avril en succombant d'extrême justesse, certes, mais battus tout de même par la jeunesse de l'équipe pleine de fougue et de dynamisme.



Seniors CAFC vs W-Alrahma : 53 à 57

En lever de rideau, prenant part à la fête, nos benjamins débiteront par une victoire en remportant leur match (CAFC 12 à 6) tandis que nos Minimes F et G, pour clore cette journée seront respectivement victorieux de leurs adversaires du moment.

- Minimes G CAFC vs W.Alrahma : 23 à 12
- Minimes F CAFC vs W.Alrahma : 52 à 25

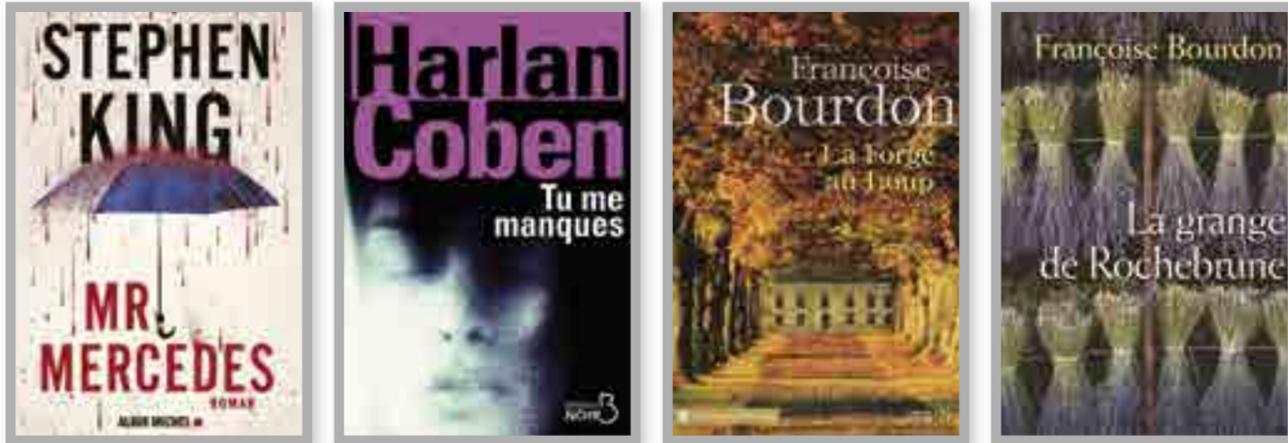
Nous espérons pouvoir garder cette fréquence et cette dynamique de jeu pour le restant de la saison en espérant les retrouver pour le «Camp d'été 2015» au début du mois de juillet.



# Bibliothèque



## BIBLIOTHÈQUE



Avec les beaux jours qui reviennent, nous avons renouvelé avec grand plaisir l'expérience de l'année dernière : notre journée - découverte de la bibliothèque avec le jardin d'enfants. Emmenés par Sandy et Fathy, les petits sont arrivés sages et silencieux, quel plaisir de les voir aussi intéressés par des petits livres faits pour eux : la série des Trotro et la nouvelle série des Oops et Holala , les petites filles préférant Hello Kitty, Dora ou les histoires des ravissantes princesses.

Nos petits ont terminé leur matinée, attentifs et charmés par l'histoire d'Adrien le lapin que leur contait Sandy . A refaire !

Beaucoup attendaient avec impatience le dernier Fred Vargas "Temps glaciaires" qui est, enfin, arrivé en même temps que d'autres policiers très prenants comme "Mr Mercedes" de Stephen King, "Tu me manques" d'Harlan Coben qui dose, une fois de plus, avec le talent qu'on lui connaît, mensonge et terreur.

Mais pour tous ceux ou celles qui veulent rêver et se distraire, beaucoup de romans viennent de sortir : "La forge au loup" de Françoise Bourdon (le parcours d'Hermine et des siens dans les Ardennes au début du XX ème siècle) ou bien "La grange de Rochebrune" du même auteur et bien sûr Danielle Steel qui, dans "Victoire", nous raconte l'histoire de Lily qui, championne de ski, devient hémiplégique et va se battre de toutes ses forces pour un nouveau départ dans la vie .

N'oublions pas Guillaume Musso qui nous charme avec Lisa et Arthur dans "L'instant présent" et "Le secret du mari" de Liane Moriarty (des secrets

dévastateurs qui entraînent des choix douloureux qui peuvent faire ou défaire une vie, ainsi que "De regrettables incidents" d'Armel Job.

Il faut, bien sur, citer les deux beaux romans de Michel Bussi : "Nymphéas noirs" et "Un avion sans elle".

Ainsi que "Ces jours heureux" d'Hortense Dufour et "Les évaporés" (au Japon des gens disparaissent chaque année , une jeune fille partie depuis 15 ans du Japon revient avec un détective privé rechercher son père). N'oublions pas l'originale deuxième version de "L'étranger" de Camus faite par Kamel Daoud dans "Meursault, la contre-enquête".

D'autre part, nous continuons la trilogie de "L'emprise" de Marc Dugain avec la parution du tome II : "Quinquennat" : une surenchère de bassesses et de trahisons dans le monde politique. Toujours dans le cercle du pouvoir mais moins engagé, Frédéric Mitterrand a publié "Une adolescence" où il se souvient de sa jeunesse entre deux figures imposantes et impérieuses De Gaulle et François Mitterrand.

Les différentes commémorations de la fin de la seconde guerre mondiale ont inspiré des écrivains avec "La chaise N°14" (ou la douloureuse histoire d'une jeune femme tondu par les FFI à cause de sa relation avec un officier allemand) ou "Un voleur de Bagdad" de Sherko Fatah, un talentueux écrivain germano-irakien qui retrace l'histoire d'un jeune voleur qui va suivre en Allemagne le grand Mufti de Jérusalem puis sera forcé de se battre sous les ordres de la Waffen-SS .

## BIBLIOTHÈQUE

L'histoire et l'actualité se rejoignent avec Gilbert Sinoué qui vient d'écrire la biographie de Nasser "L'aigle égyptien" et avec Claude-Catherine Kiejman : "Golda Meir, une vie pour Israël". Et, parmi les essais, Elsa Nagel a signé un très bon livre: "C'était hier à Marrakech" . Toujours en suivant l'actualité, citons pêle-mêle : " Soumission ", le livre très contesté de Michel Houellebecq, "l'islam et le réveil arabe" de Tarik Ramadan et Edgar Morin, "Pour les musulmans" d'Edwy Plenel, "Réconciliez-vous" de Marek Halter

J'en ai, bien sûr, oublié quelques-uns, l'actualité étant tellement riche en événements (par exemple "Mali,ô Mali" d'Eric Orssena).

Voyez un peu le choix que vous avez ! A très bientôt

Chantal Broussard





BRIDGE

félicitations également pour leur réussite. Nous avons attribué des prix aux quatre premières paires jouant en deuxième et troisième série, à la première paire féminine et à la première cafiste. Nous avons prévu cette année des prix «surprise».

Le plus surprenant a été le prix de «la cuillère en bois» attribué aux derniers. Et bien voyez-vous cette paire a poussé l'héroïsme d'arriver bonne dernière aux deux séances. Il faut le faire d'autant qu'il s'agit de joueurs expérimentés, soudés dans la vie comme dans le jeu et nous devons en conclure qu'ils ont eu une malchance incroyable. Ils ont été «fair-play» mais cette expérience aura certainement marqué leur vie.

Les joueurs «première série» n'étant récompensés qu'au scratch, nous avons décidé de gratifier une paire supplémentaire de cette catégorie, et, c'est par tirage au sort effectué par une main innocente, que cette liste s'est allongée. Il en a été de même

pour deux autres paires jouant en deuxième et troisième série. Bref, nous avons fait beaucoup d'heureux cette année et nous espérons avoir ainsi rempli notre mission.

Ce festival s'est terminé par un repas au restaurant du Club, servi après un apéritif. Cette soirée s'est déroulée dans une ambiance musicale avec un DJ et les joueurs ont été nombreux à se produire sur la piste de danse pour évacuer le stress des heures passées les cartes à la main.

Nous les remercions tous pour avoir, par leur présence, fait de ce Festival une fête du Bridge.

Nous remercions également Monsieur Jean HAYET, notre organisateur et Arbitre dont le comportement serein a pu apaiser les tensions que provoquent quelquefois treize cartes dans une main.

G. SENAC

# Spécial festival 2015

Chers amis Bridgeurs,

Comme chaque année, nous avons organisé notre Festival 2015.

Ce fut une réussite, les deux tournois se sont passés sans problème et dans un silence relatif.

Une participation difficile mais correcte pour les 2 tournois.

Nous espérons vous revoir l'année prochaine.

Par ailleurs, l'année 2015 a été riche en événements:

- Le Cinquantenaire
- Le Festival
- Nombreuses tournées en 2 séances à thème

Une longue préparation, des réunions de comité animées, des incertitudes, les sponsors seront-ils présents ? Combien aurons-nous de joueurs, et, au fur et à mesure des jours qui passent, le plaisir de voir leur liste s'allonger, bref une période à la fois excitante et angoissante dans le souci de bien faire et de donner satisfaction.

Les années précédentes, l'OPEN se déroulait en trois séances qui ont été réduites à deux, les joueurs venant de l'extérieur désirant limiter leurs déplacements.

Précisons que cette manifestation nous apporte la joie d'accueillir une ancienne cafiste qui a quitté

le Maroc depuis longtemps, et qui, chaque année depuis son départ, s'attache à être parmi nous, nous apportant avec son accent une bouffée d'odeur de tulipes et une brassée d'air de moulins à vent.

Le Festival a débuté le samedi 30 mai par le «MIXTE», en deux séances, se terminant le dimanche 31. Nous avons accueilli 42 paires de joueurs, soit un tournoi de 21 tables.

Les huit premières paires ont été primées et ce sont, en majeure partie, des premières séries qui se sont inscrites sur le tableau. Noblesse oblige... Quelques deuxièmes séries qui les accompagnaient ont été à la hauteur. Comme d'habitude, nous avons prévu de récompenser également trois paires de 2ème et 3ème série ainsi que la première paire cafiste.

L'OPEN s'est déroulé pendant le week-end des 6 et 7 juin et 52 paires de joueurs se sont affrontées dans une lutte acharnée mais dans un climat sportif et nous n'avons pas eu à faire intervenir le SAMU. Dix paires ont été primées au Scratch.

Les autres gagnants étaient également des sacrés joueurs avec des compétences et des nerfs solides pour résister à la pression constante. Nos

## Laureats – Palmares TOURNOI MIXTE 31 MAI 2015

### 1. Classement Scratch

|  |         |         |
|--|---------|---------|
| 1 <sup>er</sup> - Mme TEBER - Mr BITTON      | Moyenne | 63.24 % |
| 2 <sup>ème</sup> - Mme MECHATT - Mr BONONI   |         | 60.20 % |
| 3 <sup>ème</sup> - Mme BALOGH - Mr MULOT     |         | 58.40 % |
| 4 <sup>ème</sup> - Mme LAHLOU - Mr DAHAN     |         | 58.35 % |
| 5 <sup>ème</sup> - Mme TAKTAK - Mr BERNAT    |         | 57.96 % |
| 6 <sup>ème</sup> - Mme NABIL - Mr RERHAYE    |         | 57.86 % |
| 7 <sup>ème</sup> - Mme ISVY - Mr GUIBERT     |         | 55.83 % |
| 8 <sup>ème</sup> - Mme KABBAJ - Mr BENZAKOUR |         | 54.95 % |

### 2. Classement 2<sup>ème</sup> série

|   |         |         |
|---|---------|---------|
| 1 <sup>er</sup> - Mme TAZI - Mr TAZI        | Moyenne | 54.14 % |
| 2 <sup>ème</sup> - Mme SCALLI - Mr LEVY     |         | 53.23 % |
| 3 <sup>ème</sup> - Mme CHARAI - Mr BADRAOUI |         | 50.64 % |

### 3. Classement 3<sup>ème</sup> série

|   |         |         |
|---|---------|---------|
| 1 <sup>er</sup> - Mr NAZOUARI - Mr COHEN    | Moyenne | 51.87 % |
| 2 <sup>ème</sup> - Mme CRAPEZ - Mme LARAQUI |         | 50.75 % |
| 3 <sup>ème</sup> - Mme OBER - Mr LAMRANI    |         | 46.88 % |

## BRIDGE

4.1<sup>ère</sup> paire cafiste

Mr et Mme MILANTE

Moyenne

48.86 %

## TOURNOI OPEN 06 ET 07 JUIN 2015

## 1. Classement Scratch

|  |         |         |
|--|---------|---------|
| 1 <sup>er</sup> - Mr CAMBOURNAC - Mr ALAMI     | Moyenne | 61.12 % |
| 2 <sup>ème</sup> - Mr AGUIZOU - Mr EL ABRIDI   |         | 60.38 % |
| 3 <sup>ème</sup> - Mr SIBONY - Mr BOTBOL       |         | 59.41 % |
| 4 <sup>ème</sup> - Mr GUERAOUI - Mme NABIL     |         | 59.10 % |
| 5 <sup>ème</sup> - Mme THOMAS - Mr MEDDOUN     |         | 58.06 % |
| 6 <sup>ème</sup> - Mme T'KINT - Mr T'KINT      |         | 56.91 % |
| 7 <sup>ème</sup> - Mme BENMLIH - Mme MARRAKCHI |         | 56.75 % |
| 8 <sup>ème</sup> - Mr AMMOR - Mr ABASSI        |         | 56.69 % |
| 9 <sup>ème</sup> - Mme EL AWAD - Mme SIBONY    |         | 55.64 % |
| 10 <sup>ème</sup> - Mme SCHEIZER - Mr BONONI   |         | 55.33 % |

2. Classement 2<sup>ème</sup> série

|   |         |         |
|---|---------|---------|
| 1 <sup>er</sup> - Mme ALAMI - Mr SKIKER       | Moyenne | 53.34 % |
| 2 <sup>ème</sup> - Mme BERRADA - Mr MICHEL    |         | 49.48 % |
| 3 <sup>ème</sup> - Mme LAHLOU - Mr TAZI Sadek |         | 48.54 % |
| 4 <sup>ème</sup> - Mme SENAC - Mr TAZI        |         | 46.70 % |

3. Classement 3<sup>ème</sup> série

|   |         |         |
|---|---------|---------|
| 1 <sup>er</sup> - Mr LAHLOU - Mr BENJELLOUN   | Moyenne | 53.34 % |
| 2 <sup>ème</sup> - Mme GUESSOUS - Mme AOUAD   |         | 49.48 % |
| 3 <sup>ème</sup> - Mme ALAOUI - Mr REBECCHINI |         | 48.54 % |
| 4 <sup>ème</sup> - Mme LARAQUI - Mme AMRANI   |         | 46.70 % |

4. Prix spéciaux - 1<sup>ère</sup> paire cafiste

Mme MONTARRY - Mr GODEFROIT

Moyenne

47.49 %

## Prix Optimum

Mme NAJDI - Mr BENNANI

Moyenne

49.52 %

## Prix tirage au sort

Mr LAHLAM - Mr GUIBERT  
Mme POLA - Mme SWAGERMAN  
Optimum

Moyenne

51.02 %

47.73 %

## BRIDGE

## Prix de la cuillère en bois

Mr et Mme MILANTE

Après la distribution des récompenses, un diner dansant a été offert à tous les participants.

## MENU DU DINER DANSANT DU 7 JUIN 2015



## NOS SPONSORS

C.A.F.C. - Holmarcom - Optimum Assurance - Bourchanin  
Ebertec - Pernod Ricard - Lavazza

## BRIDGE

1<sup>er</sup> Prix Scratch Mrs Cambournac – Alami2<sup>ème</sup> Prix Scratch Mrs Aguizoul – Elabridi1<sup>er</sup> Prix, 2<sup>ème</sup> Série Mme Alami – Mr SKIKER2<sup>ème</sup> Prix, 2<sup>ème</sup> Série Mme Berrada – Mr Michel2<sup>ème</sup> Prix, 3<sup>ème</sup> Série Mrs Guessous – AOUAD4<sup>ème</sup> Prix, 3<sup>ème</sup> Série Mmes Laraqui- Amrani1<sup>er</sup> paire cafiste mmes godefroid- muntarry

Tirage au sort- optimum mmes pola – swagerman



Prix De La Cuillère De Bois Mme Et Mr MILANTE



Table avec méchoui

## Canine



## QUELQUES MOTS SUR LE ROTTWEILLER

Nous voyons de plus en plus de chiens appartenant à cette race dans toutes les villes marocaines. Ce chien si particulier, c'est le ROTTWEILLER.

Cet engouement pour cette race est assez récent et date des années 1990, après la chute du rideau de fer en Europe.

Les premiers propriétaires et éleveurs de Rottweiler les ont importés depuis de pays tels que l'Allemagne de l'Est.

Ces chiens étaient principalement utilisés pour la surveillance des frontières.

Autant dire que, pour ce travail, on ne recherchait pas des chiens trop dociles au contraire. On l'a sélectionné en premier lieu pour sa robustesse et on en a fait un chien de garde très efficace (même trop à notre avis).

Les premiers spécimens de cette race, importés au Maroc, avaient tendance à montrer de l'agressivité. Aujourd'hui, grâce à une sélection rigoureuse, les passionnés de la race ont réussi à en faire un chien sur et sociable qui a, malgré tout, gardé son instinct de garde.

Nous voyons, actuellement, très souvent ce chien évoluer au milieu d'enfants sans problème.

Le Rottweiler, qui est un chien musclé, sportif et impressionnant, aime être entouré d'affection et adore participer à toute sorte de jeux intéressants les enfants.

Il est, pour ces derniers, un compagnon rassurant. Il a pour qualités une grande patience et une grande docilité favorisant leur éducation. Cela en fait un chien que l'on n'hésite plus à promener en ville sans rencontrer de problème particulier.

Pour l'anecdote, on peut citer quelques stars qui possèdent un Rottweiler dans leur foyer telles que Johnny Halliday, le judoka David Douillet, l'animateur de télévision Vincent Lagaf, les chanteuses Jennifer et Laam, la "bimbo" Paris Hilton, Britney Spears, etc...

Bien entendu, comme tous ses congénères de la gence canine, il faut malgré tout prendre certaines précautions car un accident peut toujours arriver et ce même avec un caniche.

## CANINE

Une règle de base est de ne jamais laisser seul un enfant avec un chien sans surveillance.

Lorsque l'on ne connaît pas un chien, il faut adopter un comportement rassurant, et surtout, ne pas montrer de peur car un chien considère souvent cette réaction comme une provocation.

On doit l'approcher avec prudence en faisant connaissance. Le chien se sert de son flair pour reconnaître les personnes et sélectionner les vrais amis des faux. Il faut lui faire confiance lorsque nous n'avons rien à nous reprocher.

Le franc succès, que rencontre cette race, prouve qu'elle a convaincu bien des familles marocaines à l'adopter pour le bonheur de tous.

En règle générale, il faut savoir qu'un chien adore son maître qu'il soit beau ou moche, bon ou injuste; le chien ne juge pas, il offre son amour des millions de fois, et il est prêt à tout pour son maître.

**Team travel SERVICES**  
*Votre partenaire, votre référence.*

TEAM TRAVEL SERVICES  
 4, Rue Badouat Boulogne  
 Tél: +3121005 22 22 51 40 41 Fax: +3121006 22 22 51 41  
 E-mail: info@teamtravel.ma Site web: www.teamtravel.ma



**Marrakech  
Atlas Étape  
2015**

Bien motivés, les cyclotouristes du CAFC ont relevé le défi le Dimanche 26 avril en participant à Marrakech Atlas Étape 2015, épreuve d'endurance classée parmi les 250 cols les plus difficiles du monde.

Elle nécessite, outre des capacités physiques de haut niveau, une volonté de fer, un goût de l'aventure et un esprit d'équipe.

Décidée à faire bonne figure, l'équipe s'est pliée à un entraînement intensif digne des professionnels. C'est, ainsi, que les habituelles séances tri hebdomadaires sur piste, des sorties sur route et en forêt (VTT) se déroulèrent les samedis et dimanches avec progression des difficultés et obstacles ( Distance, Vitesse, Montées, ...).

L'équipe a profité de la belle maison familiale d'Assia pour repérer le site et se mettre en condition deux semaines avant la date, encadrée en voiture par Denis et Satea ..

Les sportifs ont retrouvé de nouveau ce havre de paix deux jours avant l'ascension : Ils ont bénéficié d'un cadre paradisiaque pour s'oxygéner à fond, faire trempette et pêcher dans la rivière (défilé de maillots et de muscles), emmagasiner les calories du délicieux repas sportif et d'une nuit fraîche mais reposante bercés par le chant des grillons.

Ce faisant, ils ont été d'attaque au 1er chant de coq. L'investissement des accompagnateurs, 3 voitures suiveuses, a boosté leur moral:

- Denis ouvrant le bal avec René et la voiture balai « Franck » pilotée par Ricardo et Valérie assurant la jonction.

Tout au long du parcours, ils n'ont cessé de les encourager, de les conseiller et de les approvisionner.

Déjà conditionnés la veille par l'accueil et l'ambiance festive lors des inscriptions (Tentes caïdals, pléthore de vélos de rêve, remise de dossards), ils ne sont pas prêts d'oublier la cérémonie de départ: Participation massive (200 coureurs), grande foule enthousiaste, fanfare et dakka marrakchia,

Le départ a été donné à 8 h, sous un beau soleil, à Marrakech depuis le parking du circuit de vitesse WRC : l'ascension du majestueux Atlas comporte 4 niveaux: 60, 84, 104 et 140 km.



**BOULONNERIE - VISSERIE - OUTILLAGE  
BATIMENT - INDUSTRIE**



35, rue Zineb Ishak Ain Borja - Casablanca

Tél.: (212) 522 61 51 81 / (212) 522 63 07 66 - Fax : (212) 522 61 51 84

Email : contact@mequiba.com - www.mequiba.com

CYCLO

Nous remercions Ricardo, Ferid, Denis, René et Valérie pour leur photos, reportage et encadrement : ils nous ont fait vivre en direct:

- le train ultra rapide du départ à la surprise de nos vaillants cafistes.
- leur concentration, leurs efforts et leur esprit d'équipe.

• les difficultés et les incidents de parcours.

1 Notre grand espoir Karim, lâché par les rayons de sa roue arrière, a dû abandonner la rage au ventre à 8 km du sommet alors qu'il était en tête de notre équipe

2 Patrick C, bien diminué physiquement ces dernières semaines, a retrouvé les jambes, les poumons et le cœur de ses 20 ans. L'encouragement de Ferid et de ses sympathiques collaboratrices (Jamaa fna) y a certainement contribué.

3 Notre capitaine et technicien, Xavier, après un court passage à vide (Ivresse des hauteurs) s'est bien ressaisi et a terminé en beauté.

4 Les Ténors Franck (3h 50), Yahia (4h 04) et Roberto (4h 10), fidèles à leur réputation, se sont bien classés. Ils ont franchi la ligne d'arrivée au sommet dans cet ordre et ont été aussi impressionnants en montée qu'en descente.

5 Laurent T, nos amis de Fédala ( Bruno et Nicolas) et Mehdi le sympathique marrakchi se sont très bien comportés.

6 Last and not least, l'exploit de notre vedette Assia au grand cœur:

On la croyait lessivée et exténuée par ses efforts de maîtresse de maison pour mettre à l'aise le groupe mais elle a bluffé tout le monde en grim pant allègrement, narguant l'altitude et dépassant même certaines stars (5h10)

Nous réitérons :

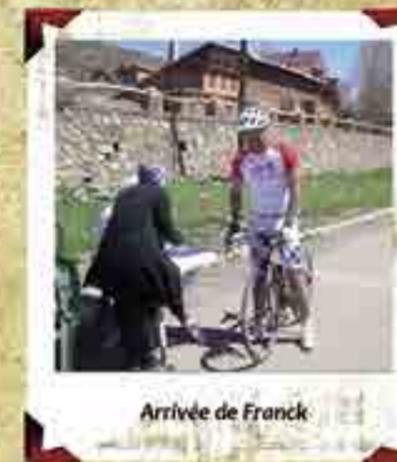
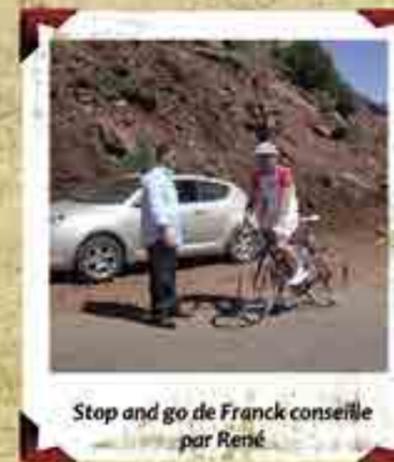
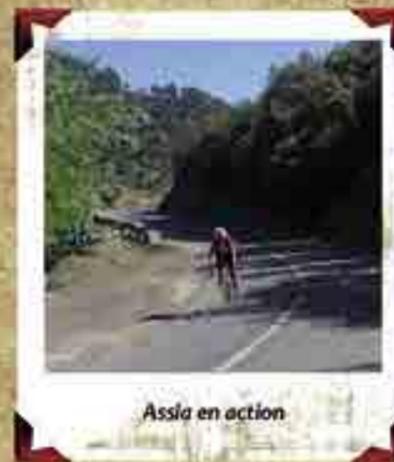
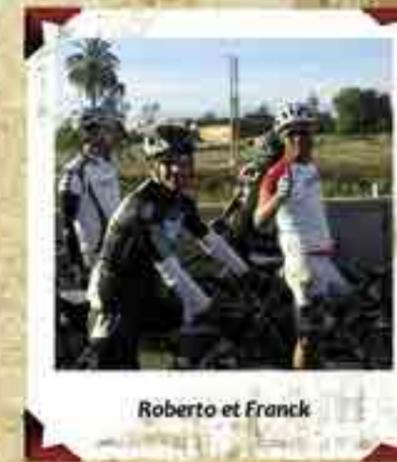
- notre admiration et nos félicitations à ce sympathique groupe: coureurs, suiveurs et reporters pour cette leçon de courage et pour avoir dignement représenté le CAFC.
- nos remerciements à Assia et Ricardo pour leur hospitalité et disponibilité.

PS: Saluons les performances de nos représentants à l'étranger :

- Thierry I, arrivé 4ème aux 10 km de course à pied à Puerto Banus en 35 minutes.
- Mouna L, la « Guerrière »: Malgré ses récents débuts en vélo, vient de réaliser une remarquable performance lors de l'éprouvante épreuve d'Iron Man d'Aix
- Natation 1,9 km + Vélo 90 km + Course à pied 21 km.

Dr

H.Hamid et V. Denis





## INITIATION « SEVILLANAS » au CAFC.

Parmi les différentes danses dans la danse dite espagnole, nous pouvons trouver entre flamenco, classique espagnol, et danses régionales, « Las Sevillanas ».

Les origines de « Las Sevillanas » sont assez floues. Elles remontent, semble-t-il, au début du XVIIème siècle avec la « Seguedilla Castellana », de Castille, donc, de la région centrale de la Mancha (pays de Don Guichotte).

Sa variante andalouse prend le nom de « Seguedilla Sevillana », plus simplement appelée aujourd'hui : Sevillanas.

Elles se composaient à l'origine de sept parties appelées « coplas », mais il n'en reste que quatre qui sont dansées aujourd'hui. C'est une danse qui sent le jasmin et la fleur d'oranger. Et Comme l'a dit Carlos Saura le flamenco est une danse à la fois aérienne et ancrée dans la terre. Il faut dissocier le bas et le haut du corps, le haut en essayant d'aller vers le ciel, et le bas en s'ancrant avec force dans la terre. La majeure difficulté de la sévillane comme pour le flamenco d'ailleurs consiste donc à coordonner les pas et les bras, le bas et le haut du corps, le tout dans une harmonie parfaite entre Ciel et Terre.

CAFC DELTA a eu le plaisir de faire découvrir cette belle danse à travers un stage initiatique d'une journée qui a connu un franc succès. Toutes les participantes ont émis le souhait de renouveler l'expérience. Rappelons que cette danse est ouverte aux femmes mais aussi aux hommes. Messieurs vous êtes les BIENVENUS !!!

## DELTA

### Aïkido adultes

Après une bonne année de travail durant laquelle nous avons mouillé le kimono et progressé dans la pratique (bravo à Marlène pour son assiduité et à Samir pour ses progrès), notre cours d'Aïki-Do compte désormais 2 nouveaux gradés.

En effet lors du stage National organisé par la fédération Royale Marocaine d'Aïki-Do et Arts martiaux le 12 avril 2015, les pratiquants Cohen Ronald et Bennis Yann ont participé au passage de grade de 2è Dan Aïki-Do, qu'ils ont obtenu haut la main.

Félicitations à tous les deux et comme veut la tradition, Ronald et Yann devront convier tous les pratiquants à un méchoui !

J'espère que la saison prochaine vous serez nombreux à venir découvrir cette belle

pratique de l'Aïki-Do, accessible à tous sans distinction de sexe et d'âge et que de nouveaux adeptes viendront s'ajouter à notre groupe de pratiquants.

Je terminerai par un ancien dicton qui cache un des secrets de l'Aïki-Do :

- « Poussez quand vous êtes tiré »
  - « Tirez quand vous êtes poussé »
- « Flexible est l'esprit du saule qui retourne la force du vent contre lui-même ».

Si souplesse et force étaient l'essence de la puissance, l'enseignement s'en trouverait grandement facilité.

La souplesse est le chemin de la force. Apprenez donc son exquise utilité.

*Bonne vacances à tous.*



## FOOTBALL

### Train the trainer

Dans le cadre de cette manifestation, les 3 organisateurs ont fait appel à L'Association des clubs Francophones (A.C.F.F) pour assurer une formation aux encadrants et entraîneurs des catégories U7, U9, U11.

Deux Formateurs, Mr HILAHY HAMID et Mr SALAMONE SANDRO Professeur diplômés cycle UEFA B, ont animé ce séminaire.

Les parties théoriques et pratiques se sont

déroulées au CAFC sur nos installations, 60 personnes ont reçu une formation avec à la clé un diplôme de participation délivré par UEFA.

Huit entraîneurs du Groupement d'Activité Football ont donc participé ainsi que l'ensemble des coachs et encadrants de l'ASAC.

Félicitations à tous les organisateurs et participants de cette opération.



## Fin de saison très animée

### Tournoi international u15

Le 7 et 8 avril dernier, l'Association JAVA, l'Association sportive de l'amitié de Casablanca (ASAC), et le Groupement d'Activité Football du CAFC ont organisé un tournoi international pour les jeunes en catégorie U15.

Le tournoi se composait de 8 équipes à savoir :

- A.Grossing Belgique
- A.Waregen Belgique
- WAC Maroc

- LYDEC Maroc
- RCA Maroc
- N.SETTAT Maroc
- Association JAVA
- Sélection ASAC/CAFC

**L'équipe A. Waregen belge a remporté la finale.**

**Félicitations à tous les participants.**



### Rencontres amicales u9, u11, u13 sun beach (ccc)



A l'invitation du SUNBEACH (CCC), nos jeunes en catégorie U9, U11, U13 ont disputé des rencontres amicales le 15 avril 2015, la demi-journée s'est terminée par un goûter offert par le CCC, nous remercions l'organisation et le SUN BEACH pour leur hospitalité.

Suite à l'invitation du CCC sur ses installations, le 20 mai 2015 le Groupement d'Activité Football a effectué à son tour une rencontre amicale dans les mêmes catégories U9, U11, U13 au sein du CAFC, toujours dans le même état d'esprit sportif et fairplay, la journée s'est terminée par un goûter au restaurant offert par le Groupement.

**“Nous remercions les accompagnateurs et encadrants ainsi que le CAFC Restaurant pour la tenue de cet évènement.”**

FOOTBALL

**Déplacement à Barcelone pour nos vétérans**

Les vétérans du Groupement d'Activité Football ont participé à un Tournoi International le 15 Mai 2015, pendant deux jours.

Tournoi rassemblant des anciens joueurs de grand club comme FC Séville, FC Nimes ou différentes associations.

Les équipes ont été notées sur les résultats des matchs, sur leur comportement sportif (hors et

sur terrains) ainsi que sur la qualité et l'originalité de leur spectacle d'animation, nos vieux loups se sont vu recevoir le prix de : LOS EXOTICOS (les plus exotiques, inutile de préciser pourquoi).

Ils termineront 14<sup>ème</sup> sur 20 participants.

**Un séjour inoubliable dans une ambiance festive et de bonne camaraderie.**



**14<sup>ème</sup> tournoi de l'amitié 2015**

Comme chaque année, le CAFC Football a organisé son tournoi de fin d'année, baptisé tournoi de l'amitié.

Tournoi à échelle internationale, la manifestation s'est déroulée cette année plus tôt du fait du mois de RAMADAN, seules des équipes locales ont pu y prendre part dues aux contraintes des vacances scolaires.

18 équipes y étaient engagées :

- En catégorie U9 et pour la première fois au sein du Groupement d'Activité Football : TAS, FCC, OSB, NADAH TANGER, CAFC 1, CAFC 2
- En catégorie U11 : BENJDIA, MAZAGAN FOOT, OSB, NADAH TANGER, CAFC 1, CAFC 2
- En catégorie U13 : FUS, OSB, NADAH TANGER, CAFC 1, CAFC 2

**Les résultats :**

| Intitule | Nb. Equipe | Nb. Groupe | Compétition   | Prix   |
|----------|------------|------------|---|--|
| U9       | 6          | 1          | <b>Compétition :</b><br>MONO GROUPE AVEC ALLER, DEMI ET FINALE<br>Tournoi Standard avec un seul Groupe<br>Nb. Période par Matche : 2<br>Durée par Période (mn) : 15<br>Pause entre les Période (mn) : 5<br>Durée entre les Matchs (mn) : 4<br>Durée Totale par Matche (mn) : 39 | <b>Prix de la Compétition :</b><br>1° Place : T.A.S<br>2° Place : F.C.C<br>3° Place : O.S.B<br>4° Place : C.A.F.C 1<br>5° Place : C.A.F.C 2<br>6° Place : NAHDA TANGER<br>Meilleur Buteur : KHATTAB Ali (C.A.F.C 1)<br>Meilleur Joueur : HANINI AHMED (O.S.B)<br>Meilleur Gardien : YOUSFI Ilyas (C.A.F.C 1) |

FOOTBALL

|              |           |          |   |   |
|--------------|-----------|----------|---|---|
| U11          | 6         | 1        | <b>Compétition :</b><br>MONO GROUPE AVEC ALLER, DEMI ET FINALE<br>Tournoi Standard avec un seul Groupe<br>Nb. Période par Matche : 2<br>Durée par Période (mn) : 15<br>Pause entre les Période (mn) : 5<br>Durée entre les Matchs (mn) : 4<br>Durée Totale par Matche (mn) : 39 | <b>Prix de la Compétition :</b><br>1° Place : BENJDIA<br>2° Place : MAZAGAN FOOT<br>3° Place : C.A.F.C 1<br>4° Place : C.A.F.C 2<br>5° Place : O.S.B<br>6° Place : NAHDA TANGER<br>Meilleur Buteur : CHAALI ILYASS (MAZAGAN FOOT)<br>Meilleur Joueur : EL KHAWI YASSER (BENJDIA)<br>Meilleur Gardien : EL IDRISSE KETOUNI ALI (C.A.F.C 1) |
| U13          | 6         | 1        | <b>Compétition :</b><br>MONO GROUPE AVEC ALLER, DEMI ET FINALE<br>Tournoi Standard avec un seul Groupe<br>Nb. Période par Matche : 2<br>Durée par Période (mn) : 15<br>Pause entre les Période (mn) : 5<br>Durée entre les Matchs (mn) : 4<br>Durée Totale par Matche (mn) : 39 | <b>Prix de la Compétition :</b><br>1° Place : F.U.S<br>2° Place : C.A.F.C 1<br>3° Place : F.C.C<br>4° Place : O.S.B<br>5° Place : C.A.F.C 2<br>6° Place : NAHDA TANGER<br>Meilleur Buteur : TEMASNA AYOUB (F.U.S)<br>Meilleur Joueur : Ezzayzoune Adil (F.C.C)<br>Meilleur Gardien : HAKAM REDDOUANE (O.S.B)                              |
| <b>Somme</b> | <b>18</b> | <b>3</b> |   |   |



Dans le cadre de ce tournoi, nous avons procédé à la distribution de vêtements et confiseries pour les équipes de l'OSB (Orphelinat SIDI BERNOUSSI), un grand merci aux donateurs.

Nous remercions les participants et les personnes qui ont participé de près ou de loin à cet événement, les Brasseries du Maroc pour leur soutien sponsoring, et bien sur le CAFC Général pour son soutien logistique.

## FOOTBALL

**Champion de l'ASAC 2015**

Nos seniors ont remporté pour la 6<sup>ème</sup> fois le championnat de l'ASAC (Association Sportive de l'Amitié) et ce, pour la troisième année consécutive.



Bravo à tous les joueurs et particulièrement à l'organisation de ce championnat qui travaille bénévolement et avec acharnement depuis maintenant près de 8 ans, respect à ses Messieurs.

Pour terminer et clôturer cette année footballistique, je voudrais remercier tout le Comité étendu, le Directeur Technique, les entraîneurs, le sponsor TECTRA en la personne de Monsieur GAUDIAU et bien sûr Monsieur Jean (TITI) THEOT Président fondateur et d'Honneur, pour leur soutien et dévouement au sein du Groupement d'Activité Football.

J-L THEOT

## Garderie



## Au mois de mars, sortie à la ferme pédagogique de Bouskoura.

- **Atelier pain :**

Découverte des ingrédients, pétrissage de la pâte. Une fois cuite, nos apprentis boulangers étaient fiers de manger leur pain.

- **Rencontre avec les animaux de la ferme :**

Visite du poulailler, nos petits fermiers ont nourri les poules avec du maïs concassé et ont ramassé des œufs frais.

Les vaches et les veaux – le meuglement c'est surprenant !

« Pourquoi les vaches ont des boucles d'oreilles ? » a demandé Léonie.

Rencontre avec les boucs.

Tétée des chevreaux

« Les chevreaux n'ont pas de maman pour leur donner le biberon » s'est étonnée Olivia.

- **Atelier jardinage :**

Semer, planter, arroser, un moment bien apprécié !!!

Au potager, nos petits jardiniers ont développé leur odorat : feuille de fenouil, lavande, la menthe « je reconnais cette odeur c'est le thé ! » ont-ils dit à l'unanimité.

« De retour en classe, une expérience avec les graines de lentilles (besoin d'air, d'eau et de lumière) pour une pousse rapide. »

a, b, c, d  
1, 2, 3, 4  
pomme, gâteau  
maman

Et le reste je l'apprendrai dans mon jardin d'enfants Le Manège

Jardin d'enfants Le Manège  
19, rue de Rome Casablanca  
Tel : 05 22 27 32 60  
Fax : 05 22 27 32 62  
Site web : [jardindelamaneg.com](http://jardindelamaneg.com)  
Email : [ecolelemanege@maroc.ma](mailto:ecolelemanege@maroc.ma)

GARDERIE



Vendredi 24 Avril après-midi, tous les enfants de la garderie sont venus parer de leurs plus beaux costumes : spiderman, reine des neiges, pirate, fée clochette, clown, princesse, buzz l'éclair...  
 Même les maitresses étaient déguisées : léopard, zoulou, schtroumpfette & Alice.  
 Les coccinelles ont entamé la parade avec des jetés de confettis.  
 Les papillons et les abeilles ont continué avec une farandole et en chantant « le petit train du carnaval ». Les enfants et leurs parents se sont retrouvés autour d'un bon goûter.



**alizés**  
 travel  
 Leader de la Croisière Au Maroc

Restons Connectés sur [f](#) [t](#) [i](#) [g+](#) [in](#)

Contactez Nous  
 100, 105, Avenue Mohammed VI, 20.000, Casablanca, Maroc  
[info@alizestravel.com](mailto:info@alizestravel.com) +312 101 333 27 60 10

www.alizestravel.com

Explorez le monde en naviguant

A Partir de **8900,00** TTC  
\*hors Billet d'Aérien

Costa MSC Cruises NORWEGIAN PRINCESS CRUISES Celebrity X Cruisera Royal Caribbean

## GARDERIE

# Magie

Au mois de mai, il y avait de la magie dans l'air à la crèche.

• Confection de chapeaux, baguettes, peintures et coloriages magiques, petits tours de passe-passe et la venue de Jeannot le lapin du magicien.

• Faire apparaître et disparaître rien de plus facile et d'amusant pour nos apprentis magiciens en prononçant le mot magique ABRACADABRA.

• Un grand merci à Mr Yves André qui nous a reçu dans son Ryad et nous a offert deux représentations pour le plus grand plaisir des enfants et leurs parents.



# Découverte des fruits

### Place aux fruits !!!

Tous les enfants nous ont apporté dans leur panier d'osier de jolis fruits demandés par les maitresses : pommes, poires, bananes, ananas, abricots, mangues, oranges, fraises, melons ...

Nous les avons découverts en utilisant nos 5 sens !!!

Les papillons ont joué en associant à chaque dessin le fruit correspondant, personne ne s'est trompé !!

Les filles papillons ont eu de belles boucles d'oreilles en cerises !!!

Ensuite, nous avons préparé une bonne salade de fruits que nous avons dégustée avec plaisir !!!



## GARDERIE

## Fête de fin d'année

Vendredi 12 juin, la Garderie a organisé sa fête annuelle de fin d'année.

Tout a commencé le matin avec la mise en place des jeux gonflables : tous les enfants se sont bien amusés !!



Ensuite, l'après-midi un petit « spectacle » a été présenté aux parents.

Les coccinelles avaient choisi le thème de la Brousse : lions, tigres, léopards, chasseurs zoulous...

Les papillons ont préféré le pôle Nord avec les Pingouins...



Ce fût une vraie réussite !!!

Les enfants et les parents ont terminé cette journée bien remplie autour d'un bon goûter.



Surprise pour Sophie et Mouna : les parents des papillons leur ont offert un gâteau.



## Première saison du Groupement Handball

### 2014/2015 : une mini-année sportivement plutôt réussie

Cette première année (saison), notre groupement Handball a compté 15 jeunes handballeurs âgés de 12 à 23 ans. Avec ce groupe très hétérogène de joueurs, nous avons travaillé simultanément sur plusieurs axes. Du fait du brassage des différentes catégories d'âge de notre équipe, il a fallu collectivement faire comprendre le jeu d'attaque placé (jeu de position), le jeu en transition offensive (circulation du ballon) et l'organisation défensive.

LE PERFECTIONNEMENT DE L'ETRE HUMAIN.



Lors des séances d'entraînement, nous avons insisté sur :

- les exercices portant sur la motricité, les tirs et le jeu collectif avec la priorité aux efforts qualitatifs (sprints et actions spécifiques feintes et tirs).
- mise en évidence de l'explosivité dans le handball que l'on retrouve dans les engagements individuels et collectifs.
- les courses rapides, les tirs (extension, javeloté, à la hanche, etc...) et tous les duels individuels et collectifs, défensifs et offensifs.



Individuellement, nous avons pu observer une nette progression des joueurs qui, petit à petit, ont relevé leur niveau. Les résultats ont été globalement positifs sur l'ensemble des matchs joués.

Pour la fin de la saison, nous comptons sur une montée en puissance collective et sur quelques bonnes individualités.

Nous tenons, donc, à féliciter nos joueurs pour leur implication, et tous les parents présents pendant les matchs et les entraînements.

Nous allons, toutefois, perdre, études obligent, certains de nos joueurs à la fin de la saison. Nous savons que ce n'est qu'un au revoir. Nous sommes quand même tristes de les voir partir après un si court moment passé ensemble. Nous leur souhaitons, en tous cas, une réussite pleine et entière au Baccalauréat et dans leurs études

## HAND-BALL

supérieures et nous les retrouverons avec plaisir pendant leurs vacances sur le terrain du C.A.F.C.

Dès la rentrée de septembre 2015, nous resterons sur cette dynamique pour que ces jeunes handballeurs puissent évoluer tout en prenant un maximum de plaisir.

Au-delà de l'aspect purement sportif, une charte éthique a été établie dans notre règlement intérieur (Article 17 - protocole de la "Hand'attitude" : Engagement des membres.) qui s'adresse à nos joueurs, aux entraîneurs, aux parents et aux membres du comité.

Ce nouveau règlement met l'accent sur l'importance des valeurs de respect et de fair-play, aussi bien entre joueurs du CAFC qu'avec les

adversaires et les arbitres. Un projet technique est, ainsi, en cours de rédaction pour les années à venir avec la volonté de développer les filières école de hand (-12 ans) et féminine.

Pour inciter les inscriptions de nouvelles jeunes féminines de 12 ans et plus, nous allons lancer une campagne de recrutement dès le mois de septembre.

La Coach, Madame Assia Santana, ancienne handballeuse de talent, est impatiente de commencer. Avis donc aux amatrices.

Pour ceux ou celles qui hésiteraient encore, le groupement leur offre la possibilité de venir faire des essais lors des entraînements et les invite à venir assister aux matchs de notre équipe.

*L'enthousiasme est toujours là. L'aventure peut continuer...*

*Le comité Handball*



## Loisirs &amp; Evasion

## Légende route des vins (Mona)

- 1 Arrivée au Domaine Castel avec le nouveau bus du CAFC !
- 2 Accueil somptueux chez Castel.
- 3 Cuvée spéciale du CAFC, avec la participation de certains cafistes.
- 4 La traditionnelle photo de groupe, entourés des cadeaux souvenir
- 5 Arrivée au Domaine Zouina (Volubilia).
- 6 Explications dans les vignes.
- 7 Dégustation d'huile d'olive et de fromage de chèvre du Clos Babette
- 8 Repos des uns... au Domaine Laraichi, ferme apicole
- 9 ... et visite des ruches pour les autres...
- 10 Arrivée le lendemain au Domaine La Ferme Rouge
- 11 Vue sur une partie des 800 hectares du domaine
- 12 Une partie du comité cafc loisirs & évasion dans les caves
- 13 Buffet déjeuner
- 14 Retour en chansons. Bonne ambiance, très bonne humeur...





## Glisse & arts Printemps 2015 du lundi 4 au vendredi 8 mai :

### Départ lundi pour le surf

#### C'est le moment de LA CAPOIERA ...

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui puiserait ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique et souvent acrobatique. Les pieds sont très largement mis à contribution durant le combat bien que d'autres parties du corps puissent être employées telles que, principalement, les mains, la tête, les genoux

et les coudes. Les « joueurs » peuvent prendre position en appui ou en équilibre sur les mains pour effectuer des coups de pieds ou des acrobaties.

De formes diverses, la capoeira est jouée et/ou luttée à différents niveaux du sol et à différentes vitesses, accompagnée le plus souvent par des instruments, des chants et des frappements de mains.



Concours de pizzas



Avant un bon surf, un bon entraînement s'impose..... et autre gesticulation



Petite photo avant d'attaquer...



...Le surf bien sur !



La photo avec la star du séjour... LAHCEN !



Vendredi 8 Mai .Fin de stage. Parents et enfants partagent le Gouter traditionnel autour des diplômés. Au plaisir de se revoir bientôt.

## LOISIRS & EVASION

### Récit de l'escapade de 4 jours à Midelt et sa région

Comme elle fut extrêmement belle et ô combien enrichissante cette évasion de quatre jours, du 30 avril au 3 mai 2015, à Midelt et sa fabuleuse région dans le cadre du programme du Groupement d'activité du « CAFC Loisirs & Evasion ». Après vérification par l'organisatrice en chef

FLO de la liste des voyageurs, les membres de la sympathique bande cafiste cachaient mal leur impatience de monter rapidement dans l'autocar estampillé « CAFC » et de prendre la route pour s'engager dans ce beau périple.

### Premier jour (Jeudi 30 avril 2015) : Le départ de Casablanca vers Midelt

C'est à 8h45 que le convoi a quitté la rue Omar El khayat pour commencer à réduire progressivement la distance des 420 kms qui séparent Casablanca de Midelt.

Dès le départ, l'ambiance s'annonçait bonne, les membres de l'équipe ayant très rapidement sympathisé. Sourires aux lèvres, ils se sont débarrassés de leurs soucis et de leurs tracas laissés au garage du Cafc pour ne plus penser qu'aux événements à vivre pendant le voyage. Le premier événement fut la « halte déjeuner » à l'aire de repos du belvédère d'ITO.

Une terrasse naturelle du haut de laquelle la vue panoramique sur les montagnes est saisissante. En effet, ce paysage, fait de vallées et de montagnes au relief varié, permet de se régaler de cette beauté aux couleurs changeantes. Les cafistes voyageurs ont ainsi apprécié ce bon « léger déjeuner-panorama » et pris de nombreuses photos figeant la beauté du site et le bonheur du moment avant de reprendre la route vers leur destination finale.

La découverte de ce joli hôtel que FLO s'était donnée la peine de découvrir quelques jours auparavant a ravi les cafistes. Ses chambres sont, en réalité, de petites suites spacieuses, bien aménagées, rappelant des Ksours à la décoration riche et fortement imprégnée de signes pétris par la culture locale.

De par sa situation au milieu d'une ferme, dans un environnement agricole, offrant entre autres espèces arboricoles des pruniers, des cognassiers, des pommiers et des abricotiers, ce havre de paix a ravi les membres de la caravane cafiste qui étaient franchement très heureux de pouvoir oublier, pour un moment, la promiscuité et les nuisances casablancaises.

Les opérations d'enregistrement et d'affectation de logis terminées, les cafistes ont été reçus par l'animateur en chef local et propriétaire de ce bel ensemble, YOUSSEF, un personnage cultivé, très intéressant, valablement documenté et fier de leur faire partager ses connaissances des lieux et des coutumes de son fief.

Grâce à une très bonne conduite alternée des deux chauffeurs professionnels, Henry et Mostapha, l'arrivée des joyeux cafistes à destination s'est déroulée dans les meilleures conditions. L'accueil des visiteurs au « Ksar Tinmay Hôtel », par YOUSSEF et ses collaborateurs fut chaleureux ; situé à quelques encablures de Midelt, il offre une vue splendide sur les cimes enneigées du Jbel Ayachi.

Séance tenante, les convives ont été invités à la découverte de la ferme et de la biodiversité du terrain qui donne vie à diverses plantes aromatiques biologiquement bien adaptées au climat local connues pour leurs nombreux bienfaits.



## LOISIRS &amp; EVASION

Les citadins casablancais ont, ainsi, eu droit à l'explication des usages et des soins que prodiguaient les berbères à partir de ces dons naturels si généreusement fournis par leur terroir.

Quel ne fut pas l'étonnement général, lorsque, par exemple, YOUSSEF se mit à procéder à la démonstration de la détection de l'eau en utilisant un bout de bois à triple branche.



« Une tfarka » magique...en effet, quelle que soit la force des mains d'une personne, bloquées en position fixe, on ne peut empêcher la « tfarka » de se tordre du bas vers le haut sous les regards ébahis de l'assistance. De hardis ou incroyables spectateurs se sont essayés à l'exercice et ont découvert la force ou la faiblesse de leur magnétisme personnel !!

Ces premières séances de découvertes de l'environnement proche de la ferme ont donné lieu à de nombreuses photos et se sont clôturées par un sympathique apéritif de bienvenue sous une « Khaima » ; espèce de tente nomade tissée à partir de laine de chèvre et de dromadaire, ouverte sur les côtés et offrant une vue quasi panoramique à proximité, avec son lac, ses oies et ses canards « colvert ».



Juste en face de la tente, une solide équipe de musiciens berbères « Ahouach » animait deux danseuses vêtues de couleur vive orange et rouge, semblables au feu qui éclairait leurs corps ondulant lascivement.

Un bref orage déclenchant une fine pluie, a salué l'assistance par le dessin, grandeur nature, d'un bel arc en ciel pour le plaisir des beaux yeux des cafistes voyageurs !!!.



De retour au « Ksar Tinmay », les cafistes, encore sous le charme des instants qu'ils venaient de vivre, se sont préparés gentiment pour le dîner au restaurant en se répartissant au hasard autour des tables mises à leur disposition, smartphone ou appareils de photos en main pour immortaliser ces moments de bonheur.

Pour leur part, les musiciens berbères et leurs deux danseuses infatigables démontraient qu'ensemble, ils étaient prêts à « endiabler » la soirée.

Ces entreprenantes danseuses berbères ont même « poussé le bouchon » jusqu'à aller chercher parmi les cafistes des « volontaires malgré eux » pour participer à la danse.

La soirée s'est terminée vers les 22h30 et les touristes casablancais sont allés dormir gentiment dans les bras de Morphée pour retrouver les forces nécessaires à la visite de la mine de plomb de Mibladen Ahouli prévue pour le lendemain.

## LOISIRS &amp; EVASION

## Deuxième jour (1er Mai 2015) : La visite de la mine de plomb de Mibladen & Ahouli

Dès la fin du petit déjeuner à 9h30, répartis en trois petits bus Mercedes, les cafistes ont pris la route de la mine de Mibladen d'Ahouli.

La traversée fut un vrai régal alternant des paysages de plateaux arides au couleur ocre et des terrains verdoyants plantés de pommiers tout au long des deux versants des vallées, souvent bien alimentées en eau.



Le nom de Midelt est lié depuis plusieurs années à la production des pommes. Cette petite ville et sa région occupent, au niveau national, la première place dans la production de ce fruit, tant sur le plan quantité, que sur celui de la qualité et des variétés.

Le tourisme constitue un autre secteur d'activité importante, en ce sens que Midelt est un passage pour les autres villes du sud et qu'affectionnent les grands amateurs d'aventures motorisées ou de trekking dans le désert ou le près désert marocains.

Ces deux secteurs tentent de remplacer son glorieux passé minier.



L'arrivée à la fameuse mine, ou du moins ce qui en reste, n'est pas un spectacle anodin.

A première vue, le site et les galeries de la mine de plomb abandonnée en 1980 suite à son épuisement donne une impression de désolation où des couloirs lugubres retiennent les secrets d'une épopée faste où la mine avait généré toute une riche économie pour la région qui exploitait le plomb non seulement pour l'industrie locale mais exportait ce minerai vers plusieurs autres pays.



La visite des galeries fut très intéressante et les explications et commentaires de YOUSSEF familiarisaient les visiteurs avec les secrets et les différents usages du minerai de plomb ainsi que les méthodes d'exploitation et les différentes facettes des modes de vie des mineurs. Les cafistes découvraient avec compassion les exigences imposées aux mineurs et les pénibles travaux qu'ils devaient quotidiennement accomplir, non seulement au fond des galeries et des puits, mais également dans les laveries en surface.

La visite terminée, les casablancais reprenaient un chemin de retour différent ce qui leur permit d'observer d'autres plateaux vallonnés dont les couleurs différentes étaient des indicateurs de traces d'oxydes de minerais susceptibles d'encourager et de déclencher l'exploitation potentielle. De nos jours malgré son climat dur, Midelt est une terre fertile et généreuse ; elle est connue depuis longtemps par sa richesse minérale qui été exploitée jusqu'aux années 80, mais actuellement seule l'extraction des roches précieuses telle que « la Vanadinite » domine l'activité de certains

## LOISIRS &amp; EVASION

habitants de la région surtout à Ahouli et Mibladen. La découverte commentée des différents endroits de la mine et celle des merveilleux paysages qui ont défilé sous les yeux des cafistes pendant le chemin du retour ont donné l'impression d'une traversée d'un paysage lunaire, tellement les formes sont escarpées et les couleurs nombreuses.

Cette autre belle découverte des secrets de la mine terminée, les cafistes ont eu le plaisir de partager un bon déjeuner complet chez l'habitant berbère qui n'a pas lésiné sur les moyens.



Les cafistes ont pu constater combien étaient réelles la gentillesse et l'hospitalité légendaire berbères.

Ils ont vu également la dignité et la reconnaissance dont ont fait preuve les femmes, les hommes et les enfants au moment de la remise des cartons contenant les habits et autres objets offerts aux familles par les membres du Cafc ou au nom d'autres associations.

Pendant le retour au « Ksar Tinmay », les joyeux cafistes ont échangé les avis ou les impressions qu'elles ont ressenties tout en comparant les nombreuses photos prises pendant cette deuxième journée.

Plus tard en annonçant le programme, la gracieuse organisatrice en chef FLO et l'inspiré guide exceptionnel YOUSSEF ont convié les visiteurs à la salle de réunion pour un diaporama, figeant dans le marbre, quelques moments souvenirs de la visite de la mine, de ses environs et de l'ambiance du repas chez l'habitant.

Enfin, pour bien marquer les esprits FLO et YOUSSEF ont eu la fine idée de donner à chaque couple un

mignon coffret artisanal rassemblant plusieurs échantillons de roches précieuses avec indication scripturale de sa catégorisation minérale.

La journée se termina par un bon couscous qui combla l'appétit des cafistes, il fut agrémenté d'une douce musique moderne jouée par trois frères guitaristes berbères dont l'œuvre compilée dans un disque a été proposée à l'assistance qui rassemblait, en plus des cafistes, un groupe d'étudiants de l'école italienne, à très grande majorité féminine et encadré par trois enseignants.

### Troisième jour (samedi 2 mai 2015): Le trekking du cercle de Jaafar.

La journée a commencé, comme d'habitude, par un petit déjeuner copieux et par une mise en route hardie pour affronter l'épreuve de la traversée du circuit réputé «trekking du cercle de Jaafar».

Dès l'arrivée sur les lieux, il a été procédé aux vérifications des ravitaillements, du nombre des mulets nécessaires au soutien des membres de la troupe et des recommandations à respecter par les candidats au trekking.



Connaissant les difficultés et les exigences du circuit et conscient des risques éventuels, le guide en chef YOUSSEF, a tenu à être présent personnellement pour chapeauter la dure mission et s'est adjoint un guide fort sympathique militairement habillé et électroniquement équipé.

En bon pédagogue YOUSSEF a proposé de scinder la bande des prétendants marcheurs, et néanmoins audacieux grimpeurs, en deux groupes, tout en attirant l'attention qu'il était recommandé pour

## LOISIRS &amp; EVASION

tout un chacun de ne pas exagérer ses forces et de bien ménager, le cas échéant, sa monture.

Il a précisé qu'il faut compter une durée d'environ 2h30 à 3 heures pour faire le circuit accidenté et une bonne heure pour le circuit allégé.

Des rumeurs auraient circulé selon lesquelles certains candidats marcheurs auraient regretté que les minibus Mercedes ne soient d'aucune utilité pour la manœuvre et auraient préféré confier leur sort aux dos des mulets. Ces exceptionnelles « 4x4 » animales sont capables de gravir, en toute assurance, les sentiers montagneux les plus accidentés.

Très sagement et presque naturellement deux groupes se sont constitués.

A chaque groupe, son endurance et son circuit : Pour les uns, une version légère; pour les hardis, les difficultés des gorges escarpées et bien souvent dures à escalader mais dont la beauté est tout à fait insolite et marque à jamais les mémoires. Des jolis paysages, des sources fraîches et des ruisseaux limpides coulaient le long des passages. Un vrai bonheur pour les " audacieux cafistes "

Quelques heures plus tard, leurs missions accomplies, les deux groupes ont fait jonction au point convenu par le guide en chef YOUSSEF et ont vraiment apprécié un temps de repos nécessaire avant d'aller reconstituer leur force grâce à un bon déjeuner proposé par un autre groupe d'habitants.



De retour au « Ksar Tinmay » vers le milieu de l'après midi les joyeux cafistes grimpeurs ont largement apprécié, au plus haut point, les bienfaits d'une douche, chaude ou froide selon les préférences

de chacun, après les durs efforts fournis pendant cette journée de trekking au cercle de Jaafar.

Deux heures plus tard, le guide en chef YOUSSEF a comblé les yeux des sympathiques visiteurs par un diaporama des prises de vues marquant les moments forts de cette belle journée.

Un bon repas les attendait, en l'occurrence un très bon méchoui assorti de légumes frais. ce repas fut accompagné par un groupe de musiciens «Ahouach» et quatre danseuses, toutes de jaune vêtues, qui rapidement enflammèrent la salle en engageant, dans leur danse endiablée, de nombreux spectateurs allant même jusqu'à former une chenille.

Heureusement, le calme revint avec nos trois frères guitaristes qui prirent la relève de leur voix douce, faisant oublier à notre ami Azzeddine les sollicitations assidues d'un danseur de la troupe « Ahouach » mimant une femme enceinte d'un oreiller.

C'est ainsi que la soirée se déroula, le sommeil ne pouvant qu'être réparateur des énergies consommées par la dure journée passée à lancer les défis à la montagne du Cirque de Jaafar.

### Quatrième jour (Dimanche 3 mai 2015) La Visite du Monastère de notre Dame de l'Atlas et du Mellah de Midelt.

Cette quatrième et dernière journée du périple de Midelt a permis au groupe cafiste de faire trois intéressantes visites.

#### La première :

A l'atelier de tissage et de broderie dénommée la « KASBAH MYRIEM » ou « KASBAH DE MARIE », dirigée par une jeune retraitée, Madame Nicole DEBOBO, qui a décidé de s'investir bénévolement dans la gestion et l'encadrement des tisseuses et des brodeuses.

Cet atelier est une véritable entité assurant une activité socioéconomique au profit des femmes de Midelt.

## LOISIRS &amp; EVASION

**La seconde,**

Au Monastère de Notre Dame de l'Atlas, un lieu de prière et de recueillement dont le supérieur, depuis 1999, est le Père Jean-Pierre Flachaire, survivant du massacre de Tibirhine.

Il y a lieu de rappeler qu'après la mort des sept moines en Algérie, les frères survivants de Tibhirine, le Père Amédée Noto et le Père Jean-Pierre Schumacher se rendent en 2000 de Fès à Midelt.



C'est aujourd'hui le seul monastère cistercien du Maghreb et compte 6 frères actuellement. Le Père Jean-Pierre Flachaire, a expliqué, de sa voix basse mais douce et apaisée, aux visiteurs que le Prieuré Notre-Dame-de-l'Atlas exerce ses offices en paix à Midelt mais que le renouvellement de l'effectif est quelque peu difficile mais que le Monastère fait de son mieux pour essayer d'assurer la relève.

Le Père Jean Pierre qui irradie une sérénité exemplaire, a répondu avec un doux sourire à toutes les questions posées par les cafistes.



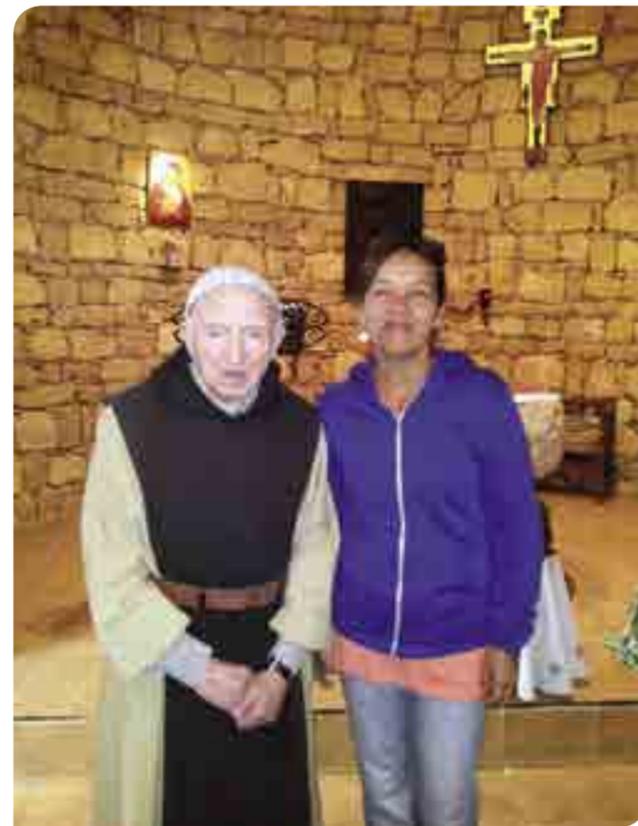
Il a remercié toute l'équipe d'avoir eu l'idée de programmer cette visite et a souhaité à tous une bonne continuation de voyage.

Ce fut vraiment un moment très émouvant d'humanité et de paix.

**La troisième,**

Au « Malah » quartier juif de Midelt, là où vivaient avant 1959 environ 3000 juifs en parfaite entente avec leurs voisins musulmans.

Les cafistes ont arpenté les habitations dont beaucoup sont encastrées au point qu'il est difficile de distinguer les rez de chaussée des étages.



La plupart des israélites marocains ont émigré vers d'autres pays mais la grande partie vers Israël.

Certains d'entre eux, les plus nostalgiques, continuent à revenir pour visiter ces lieux et se remémorer le vieux temps.

Le quartier est actuellement habité par des citoyens marocains de Midelt.

## LOISIRS &amp; EVASION

**Fin du voyage**

Toujours bonne chose ayant une fin, les cafistes ont dû se résigner à cet adage et ont repris le chemin du retour dans leur autocar, alternativement conduit par les deux chevronnés chauffeurs Henry et Mostapha.

Une première halte de 30 minutes dans l'Hôtel El Minzeh Dalia à Meknès pour un thé offert par le directeur de cet établissement

Une seconde halte de 15 minutes à Bouznika pour permettre à la troupe fatiguée de se dégourdir les jambes et plus si nécessaire !

L'arrivée dans l'enceinte du Cafc s'est faite bien évidemment dans les délais. Les embrassades et les échanges des « au revoir » entre les cafistes voyageurs attestaient d'un renforcement certain des relations amicales et exprimait un souhait, à peine voilé, d'espérer revivre une expérience similaire à celle de Midelt.

**Remerciements**

Un remerciement très spécial, sous forme d'une douce bise bien appuyée, à Florence et à celles ou ceux qui l'ont aidé à réaliser cette belle évasion.

Un remerciement à Henry et à Mostapha d'avoir été des chauffeurs responsables, agréables attentifs et ponctuels.

**UN REMERCIEMENT** pour les membres du Comité du Groupement d'activité « Loisirs & Evasion » pour continuer à insuffler, grâce à leurs efforts et à leur imagination un bon esprit d'initiative pour la réalisation d'évasions de même teneur qualitative.

Enfin, une vive gratitude et beaucoup de remerciements à tous les amis de ce voyage, qui par leur bon comportement et civique attitude, ont contribué à rendre ce voyage particulièrement agréable.

**MIDELT (Version 2)****Monique**

Un séjour fabuleux, inattendu dans une nature montagnaise et aride qui contraste avec l'atmosphère accueillante et chaleureuse de l'auberge Ksar Timnay.

Là, nous attendait Youssef, un personnage débordant d'amour pour sa région, connaissant tout, semble-t-il, de ce qui la concerne, la faune, la flore, les minéraux, la population et ses coutumes. Quelqu'un qui fait son métier à la perfection car

comme il le dit si bien « on ne peut faire bien que ce que l'on aime »

Le séjour s'est déroulé d'une façon magistrale sans temps mort avec un groupe qui a fonctionné à la perfection sous le signe de l'amitié et de la bonne humeur entraîné par le dynamisme bienveillant de notre Flo.

**Marie Françoise**

Une escapade de 4 jours dans la région de Midelt organisée par le CafcLoisir&Evasion et si bien orchestrée par notre Flo.

Notre séjour s'est déroulé dans la bonne humeur, la convivialité grâce à notre hôte, Youssef, qui a su nous faire partager ses connaissances florales, minérales,... et sa passion pour sa région.

Son empathie et sa générosité nous ont touchés. La découverte des sites (les mines de Mibladen, la vallée de Moulouya, le Cirque de Jaafar), pour lesquels il nous a fourni d'innombrables précisions et références historiques, a été très enrichissante.



## LOISIRS &amp; EVASION

Bref !un voyage riche culturellement mais aussi du point de vue relationnel car notre groupe était très chaleureux.

**Brahim**

Une sortie pas comme les autres !  
Tout d'abord l'éblouissement des paysages.



On en a eu plein la vue : le panorama majestueux qui s'étend à nos pieds le temps d'un pique nique au belvédère d'Ito, les superbes floraisons parsemés de chênes verts et de cèdres centenaires d'Azrou égayés par de tout mignons petits singes attirant la sympathie et la générosité de touristes attendris.

Mais aussi, les vestiges pharaoniques des mines de plomb de Mibladen et d'Ahouli, immenses, chargés d'histoire et diffusant parmi les populations des regrets nostalgiques d'une époque révolue, époque de pionniers qui, à leur façon, ont armé des bras de guerriers pour la défense de la liberté

aux débuts du siècle dernier, les gorges profondes, acacias, « tagi » et ces chèvres admirables qui sautillent de danger en danger, bouquetins des Pyrénées....

Mais ce n'était pas seulement notre regard qui était ébloui, nos palais ont goûté des plats raffinés, gourmands au moment où nos estomacs réclamaient leurs dus : truites saumonées de l'Atlas, couscous aux riches légumes du terroir et méchoui de jeunes agneaux, bien tendres nourris aux herbes de la montagne, à l'armoise qui leur donne leur saveur si particulière.

Et ce n'est pas tout ! Le sens de l'ouïe n'a pas été oublié.

Quel plaisir d'assister le soir de notre arrivée à l'auberge à une réception riche et bien arrosée avec de la musique et des danses sous un ciel profond comme l'océan, parcouru de part en part par un fabuleux arc en ciel .

Et, cette musique, qui nous a accompagnés tout le long de nos divers diners ainsi que ces danses entraînant où les jeunes danseuses potelées et infatigables du bassin entraînaient nos joyeux Cafistes dans des cercles de danse où tout dégageait la liberté et la joie de vivre.

Enfin, cette troupe de jeunes et talentueux musiciens amazighs qui ont brodé des poèmes pour la liberté de leurs frères, surtout de Kabylie voisine.

S'il n'y avait que cela ! La plus riche de toutes les richesses fut sans doute la découverte de notre hôte, Youssef .

Nous ne nous attendions pas à être reçus par celui qui allait devenir notre guide, animé de passion pour sa terre natale, irrigué de connaissance de toute nature, et qui allait nous tenir sous le charme durant 48 Heures.

Une promenade dans son jardin où il nous fit découvrir des plantes et leurs secrets.

Une démonstration étonnante de l'Art des sourciers, que des Cafistes ont pu expérimenter et se convaincre que l'on peut trouver de l'eau

## LOISIRS &amp; EVASION

avec une simple branche d'arbre si l'on possède un certain fluide.

C'est ainsi que nous avons constaté, stupéfaits, que 2 de nos compagnons de voyage détenaient ce pouvoir, sans le savoir.

C'est lui, Youssef, qui nous a raconté l'histoire de la ville et des mines ; Lui qui a abordé des sujets de philosophie, d'histoire des religions et de psycholinguistique.

C'est lui qui viendra nous rendre visite au CAFC bientôt.

Plus que cela, Youssef a su développer un modèle de tourisme durable faisant participer de larges pans de la région, entraînant les habitants dans cette valse de contacts avec nous, casablançais. Son modèle économique mérite d'être écrit, analysé et généralisé.

Mais j'ai fait aussi une autre découverte, la plus précieuse peut être : celle de pouvoir rencontrer, discuter avec des gens de Casa, du CAFC. De les écouter parler en confiance et de découvrir des êtres d'exception, des gens de savoir, de réflexion et de sagesse.

J'ai eu le plaisir de les côtoyer, j'espère avoir le bonheur de plus les connaître.

Et tout ceci, grâce à l'équipe du CAFC "Loisirs&Evasion" .

Et tout cela, tous le reconnaissent, grâce à notre incomparable Flo, toujours présente, toujours souriante, toujours disponible et si efficace, si organisée.

**Merci à l'équipe et Merci à Flo.**

**Selma et Mehdi**

Lumière, sérénité, convivialité, tels sont les thèmes de cette escapade au pays de la Pomme.

Un séjour de quatre jours chargé d'émotions, rechargeur de batterie au cours duquel nous avons découvert un merveilleux pays, des gens chaleureux et surtout une simplicité de vie, qui de nos jours, se fait si rare.

Il va sans dire que l'une des clefs de la réussite de ce parcours fabuleux est la diversité de ses escalas:

- La visite des mines, au cours de laquelle nous avons été replongé dans un passé lointain. Notre exceptionnel guide-conteur nous a tous fait voyager au temps de ces mineurs lesquels ont permis à Midelt de voir le jour, une ville qui garde encore en son sein des lieux symbole de son rayonnement.

- Une virée dans les montagnes, qui au delà de l'effort physique demandé, a fait ressortir chez nous- compagnons de voyage - des qualités humaines de grande noblesse.

- « Last but not least », nous nous sommes invités dans le monastère emblématique de la région, niché au cœur de la ville, ce lieux exceptionnel témoin de l'histoire de toute une époque abrite « Le père Jean Pierre » : Un personnage mythique pas seulement par son histoire et sa destinée incroyables, mais aussi par la sérénité et l'aura qu'il dégage.

Ces quelques mots ne restent à mon sens qu'une description furtive, les photos prises par nos talentueux artistes vous en diront beaucoup plus. Elles vous donneront à vous aussi des envies de voyage dans cette belle région qu'on nomme « Pays de la Pomme » !!

# Magie Tarot



Le Riad de la Magie vous accueille tout illuminé de surprenantes boules de couleur que l'on peut apercevoir dès l'entrée au CAFC jusqu'à l'espace dévolu au groupement de la canine ; ce sont des boules magiques qui vous informent que ses portes sont ouvertes et que quiconque, qui souhaiterait entrer, est le bienvenu.



Vous serez toujours le bienvenu que ce soit pour jouer au tarot, vous émerveiller grâce à nos magiciens, écouter de la musique ou seulement nous rencontrer.

Voici la salle aménagée pour jouer au Tarot et je vous rappelle que nous jouons, en principe, tous les mercredis et tous les vendredis de 13h30 à minuit avec toujours des fleurs, des friandises et des lots à gagner.



## MAGIE TAROT



Le grand plaisir du Président de ce groupement d'activité est de poser pour la photo fleurie de la 1<sup>ère</sup> et de la dernière dame.

Jeu dans une ambiance de douce musique. Un grand merci à notre ami Georges qui nous a offert à tous des calendriers.



Pour la fête des amoureux, nous avons eu droit à une très belle rose provenant de nos amis de Fleuritel.

Un grand merci à notre ami Fred Pérez qui a bien voulu nous prêter son piano, vieux peut-être, de 100 ans, une pièce d'art, il nous l'a livré et fait accorder par un spécialiste.



Bravo et merci aussi à un homme extraordinaire qui a une famille formidable c'est notre ami Patrick Michot qui nous a insufflé l'idée de donner à notre Groupement une dimension musicale



## MAGIE TAROT



De bien belles soirées sont à prévoir grâce au charme et à la voix de Solange

Les magiciens se régaler, en effet, une caméra pivotant à 180° et télécommandée à distance peut filmer le magicien en action surtout lorsqu'il s'agit de tours de table et, de fait, tout le monde peut assister au tour et, pour un magicien, c'est vraiment le "nec plus ultra".



Les premiers essais sont effectués au travers de nos deux jeunes magiciens Tom et Hamza. Ils sont entrain de travailler sur un nouveau projet de magie synchronisée " réaliser en même temps la même chose " ; c'est beaucoup de travail et beaucoup de plaisir.



Ronald nous émerveille avec les bambous chinois et devient le premier acteur du rétro projecteur.....il est impossible de voir les cartes sur la table alors que tout est vu sur l'écran.....c'est absolument GÉNIAL.



## MAGIE TAROT



A la demande des sympathiques jeunes filles de la Garderie, Yves a offert un spectacle pour une classe de tout-petits, une merveille d'enchantement pour nous tous.

Ils étaient tous assis par terre sur une grande natte et ont pu apprécier avant le spectacle de magie un film de dessins animés sur Mickey, puis sur internet avec l'ordinateur retransmettant directement sur l'écran.....eh, bien sur, ils ont adoré.

Pour le spectacle tout était organisé pour ces petites merveilles et le plus dur , ce fut lorsqu'Aline Gruget, fille d'un de mes premiers élèves de l'école de magie a eu peur d'être transformée en fleur.....mais ce ne fut que du bonheur !!!

On a fait la photo tous ensemble de cette bien sympathique classe de la Garderie du CAFC et pour comble de bonheur, ils ont offert au magicien un chapeau de magicien.

## MAGIE TAROT

**Le marathon de l'amitié de Danielle Treillard**

Danielle Treillard est une amie très sympathique qui joue depuis de nombreuses années au Tarot avec nous.

Elle a dû rentrer en France et, pour la petite histoire, lorsque moi-même ai dû déménager, il y a dix ans de cela sans trop savoir où tout ranger, elle m'a très gentiment prêté un espace dans sa cave pour y entreposer ce que je désirais.

Lorsque sa nièce est venue libérer sa villa car elle avait des ennuis de santé qui l'obligeaient à rester en France et grâce à mon amie Ursula présente ce jour là, elle a pu donner mes coordonnées à cette dame qui m'a appelé pour récupérer mes biens.

Aussi, dans cette cave où mes affaires étaient entreposées, elle me dit qu'il y avait d'autres choses et que si cela m'intéressait.....

En fait, il s'agissait des différents lots que Danielle avait gagnés depuis tant d'années.

C'est pour cette raison que j'ai tenu à organiser ce Marathon de l'amitié.....

Et si nous levons les bras sur les photos, c'est pour te saluer Danielle et pour te remercier de tout coeur car, grâce à ta générosité ? tous les joueurs ont eu des lots, toutes les femmes des fleurs et tous une belle boîte de chocolats.

**Dans l'attente de te revoir, nous t'embrassons tous "Merci Danielle".**

Yves ANDRÉ

# Musculation



## Soyez en pleine forme grâce à la musculation

C'est un vaste domaine où chacun est à la recherche d'un résultat différent : maigrir, grossir, prendre de la masse, avoir plus de force... Les grands sportifs sont les premiers à l'ajouter à leurs séances d'entraînement.

### Les bienfaits de la musculation

Beaucoup de personnes sont persuadées que la pratique de la musculation a pour but de fabriquer de gros muscles.

En fait, c'est une grossière erreur de penser qu'elle n'est destinée qu'aux amateurs de « gonflette ».

On sait que les sports d'endurance tels que la course à pied, le cyclisme, la marche ont de nombreux avantages. Par contre, ils ne tonifient pas suffisamment tous les muscles, comme par exemple les bras, les abdominaux ou encore le dos, les épaules.

Pratiquer la musculation permet de cibler chaque muscle du corps. Mais attention... encore faut-il savoir comment travailler ces muscles car il existe différentes méthodes.

Les femmes n'ayant pas la même capacité de croissance musculaire que les hommes, il leur

faudrait un régime spécifique et un entraînement très spécial car le développement des muscles féminins est plus compliqué à obtenir. Il est, donc, évident que le fait de fréquenter une salle de musculation ne vous transformera pas obligatoirement en « body buildeuse ».

La masse musculaire de l'homme étant différente, elle se développe plus facilement grâce à un programme ciblé et une pratique régulière de cette activité.

Toute salle bien équipée propose des machines pour les différents muscles du corps.

### Les bienfaits de la musculation chez la femme

En général, les femmes ont tendance à ne vouloir travailler que les abdominaux, les fessiers et les jambes. Or ce programme n'est pas complet. Pour obtenir un physique harmonieux et équilibré, il faut travailler tout l'ensemble du corps.

Il existe des appareils de musculation spécifiques pour chaque partie du corps et certains adaptés aux souhaits des femmes. Toutes les femmes qui veulent un ventre plat ont bien compris que,

## MUSCULATION

sans musculation, il sera difficile d'atteindre cet objectif. En dehors des exercices usuels pour les abdominaux, on peut utiliser des machines pour muscler le ventre et la taille.

De même, des exercices localisés et contrôlés doivent être exécutés sur des appareils permettant de muscler le dos, les épaules, les biceps, les triceps, les jambes.

L'idéal est de combiner exercices de cardio-training, machines de musculation et haltères. Bien sûr, ces exercices se travaillent à charge faible pour les femmes. Cette activité n'apporte que des avantages au point de vue santé et esthétique. Les muscles seront plus fermes et la silhouette plus tonique.

**Les bienfaits de la musculation chez l'homme**

Contrairement aux femmes, les hommes veulent augmenter rapidement leur masse musculaire. Leur préférence va souvent aux pectoraux et aux bras. En général, ils établissent un programme avec des exercices sur plusieurs séances par semaine visant chaque muscle (dos, pectoraux, cuisses, épaules, biceps, triceps, abdos).

Pour obtenir de la masse musculaire, il faut travailler en séries courtes avec des charges lourdes. A contrario, travailler l'endurance se fait en séries longues et légères.

Aujourd'hui, une autre méthode fait son apparition: le Cross Fit qui combine force, gymnastique, haltérophilie et endurance.

**Les bienfaits de la musculation sur la santé**

Ceux qui ne pratiquent pas la musculation ont du mal à comprendre. Pourquoi s'acharner à vouloir un physique parfait ?

En fait, garder la ligne n'est pas l'objectif unique. Il est important de garder un corps musclé et svelte pour la prévention des maladies telles que l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires. Avec un entraînement régulier, on remarquera une diminution du mal de dos, une stimulation de la circulation lymphatique. Les tissus sont mieux oxygénés, l'équilibre amélioré. Elle prévient, aussi, la dégénérescence musculaire liée à la vieillesse. Après un problème musculaire ou osseux, la

musculation fait souvent suite à la rééducation. De plus, l'hormone sécrétée pendant l'effort physique apporte une action positive sur le mental. Se sentir bien dans son corps donne confiance en soi et diminue le stress.

Il y a quelques années, on disait à nos grand-mères qu'il fallait rester tranquille pendant la grossesse. Aujourd'hui, les médecins recommandent aux femmes dont la grossesse se déroule normalement, de pratiquer de façon modérée des exercices pour avoir une meilleure oxygénation, de muscler le dos et le plancher pelvien.

En résumé, la musculation est le meilleur allié de votre bien-être tant sur le plan physique que sur le plan psychologique. Il faut y mettre beaucoup de volonté mais elle est adaptée à tous.

Quelques adhérents qui fréquentent la salle du C.A.F.C ont eu l'amabilité de répondre à nos questions :

**Monsieur Reda T.36 ans**

Je m'entraîne 5 à 6 fois par semaine en alternant les exercices. J'ai établi un programme permettant de travailler les dorsaux, les triceps, les pectoraux sans oublier le cardio-training.

La musculation me permet d'évacuer le stress et il faut reconnaître que le fait de recevoir des compliments sur son physique est toujours agréable. Je fréquente une salle de sport aux Etats-Unis lors de mes voyages et par comparaison, je peux dire que celle du CAFC est bien équipée.

**Madame Liliane T.71 ans**

Je suis une inconditionnelle de la salle de sport. Pour moi, c'est une véritable drogue. Je viens 5 fois par semaine pour travailler le cardio sur un tapis de course. De plus, il faut reconnaître que la salle est agréable avec sa ceinture de verdure.

**Madame Fatiha K.55 ans**

Je pratique la musculation depuis de nombreuses années. Cela m'a donné confiance en moi tout en permettant de muscler mon corps. J'apprécie la salle car je m'y sens à l'aise, on y est tranquille, ce qui est très important pour une femme.

## MUSCULATION

**Monsieur Driss K.28 ans**

Pour moi, venir à la salle de sport est un complément à la boxe et à la natation que je pratique régulièrement. Je travaille surtout en séries courtes et légères car je ne veux pas prendre de masse musculaire importante. Je veille à avoir une nourriture saine et équilibrée surtout riche en protéines naturelles.

**Madame Samia E. 34 ans**

Je suis sportive et enceinte de quelques mois. Mon gynécologue m'a déconseillé d'arrêter le sport. Il faut que je fasse de la marche sur tapis de course pour améliorer mon souffle et muscler ma sangle abdominale.

Pour finir, Madame Deyse D. 88 ans, la doyenne de la salle de musculation ...

Je viens pratiquement tous les jours depuis très longtemps. Cela m'a permis de garder la forme et une certaine jeunesse du corps et de l'esprit.

Je travaille beaucoup les abdominaux et le dos pour garder un bon maintien de la colonne vertébrale.

Je n'oublie pas, aussi, de travailler les muscles des jambes et, pour terminer ma séance, je fais du vélo.

**Nadia et Sandrine**



# Ping pong



## JACKY :

« Nous avons choisi cette table ensemble ; avec Jacky, nous voulions vous faire un beau cadeau, une surprise..... Elle est là en hommage à Jacky ».

Nous avons, aussi, renommé tout notre espace de notre Groupement d'activité "Espace Jacky". Merci au CFAC général, tout particulièrement, à son Président, Monsieur Butel Jean-Claude,

pour avoir offert cette magnifique table à notre groupement d'activité ; et merci également, à Monsieur Grangier Frédéric de Design Publicité pour ses superbes enseignes créées avec amour.

*Et merci à vous tous pour votre chaleureuse présence !!*

**Béran.**



## PING PONG



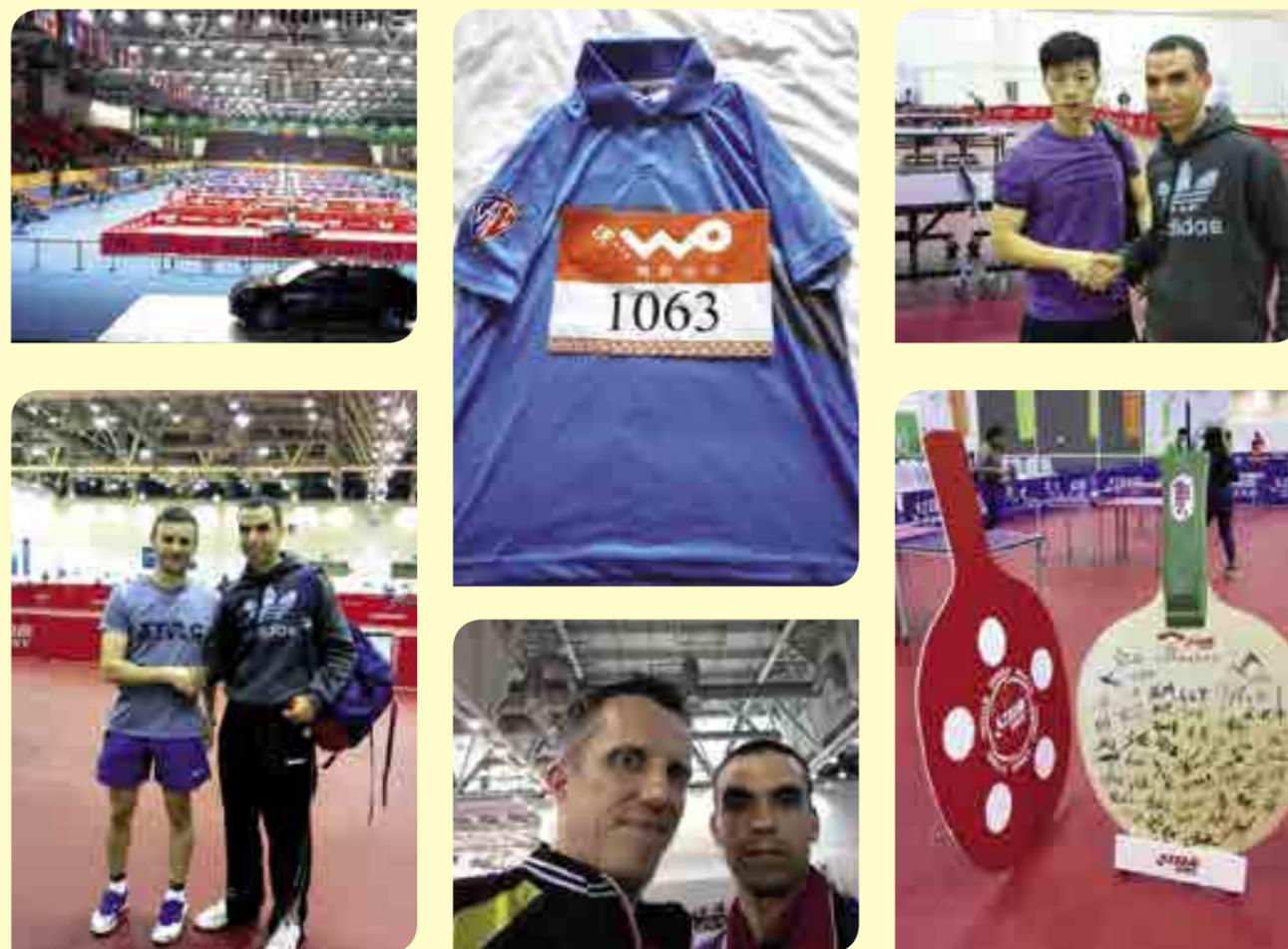
### Championnats du monde 2015 en Chine

Réda, notre entraîneur, a eu l'honneur et la chance de participer au Championnat du monde de tennis de table en Chine en Avril 2015.

Nous l'en félicitons !!

Il a côtoyé les plus grands joueurs mondiaux ; cela a été magique et féérique.

**Bravo le Maroc, bravo Réda !!**



## PLONGÉE

d'abstraction, de détachement, d'abnégation dont il faut se parer pour exprimer et réaliser cette passion de la nage en eau libre.

Pour y arriver, Nadia se plaît à s'imaginer évoluant dans une "bulle" où la solidarité des nageurs en eau libre est l'élément qui lui apporte le plus car, si, quelques fois, dit-elle « il nous faut aller chercher de l'aide et de l'énergie, bien souvent, elles nous sont accordées sans que l'on s'y attende et de la manière la plus imprévisible qui soit et toujours à point nommé ».

Enfin, si nous devons retenir un trait de caractère de Nadia parmi ceux qui font d'elle une femme si peu ordinaire, ce serait, à coup sur, son authentique noblesse d'esprit faisant de chacune de ses performances un tremplin de l'impossible vers le possible dédié à celles ou ceux qui voudraient se détourner de leur passion.

Nadia BEN BATHANE

## Nadia BEN BATHANE, une femme si peu ..... ordinaire,

### Préambule :

Pour la petite histoire, cafiiste depuis 2011, Nadia Ben Bathane est l'auteure d'un insolite record (établi dans l'enceinte même du CAFC) en ayant parcouru 500 fois les 25 mètres de la piscine soit 12 500 mètres en bassin.

Nadia entame sa quatorzième année lorsqu'elle décide de parcourir en nage libre 2 km seule mais pas totalement car, déjà, son papa lui accorde son soutien et tous ses encouragements.

Sensible très tôt aux sport d'endurance où, selon ses dires, " son pire ennemi, c'est soi-même", elle redécouvre sa passion d'enfance plus tard, passion à laquelle s'ajoute une forte "détermination" dont seuls, quelques rares adultes, pourraient se targuer lorsqu'il s'agit d'éclipser tant les convenances culturelles que les contraintes familiales et professionnelles.

Avec Nadia Ben Bathane, il n'est pas facile de qualifier ce dont cette femme est capable de

se donner comme objectif surtout lorsqu'elle annonce que " quand on est engagé, il ne faut plus laisser de place au doute", sinon d'arriver à concilier sa passion de nageuse en eau libre avec ses autres passions que représentent pour elle sa famille et son activité professionnelle.

C'est, peut-être déjà, à ce niveau que Nadia se lance un challenge prenant place dans sa réalité quotidienne de "femme" en cumulant indifféremment ses responsabilités de Maman, d'Épouse et de cadre supérieur.

Saluer à moult occasions pour sa performance physique en eau libre qui l'a propulsée parmi les premières mondiales de la discipline, Nadia, en athlète humble, donne la sensation d'avoir réalisé cette prouesse non pour l'exploit, non pour le succès qui lui est adjoint mais, en quelque sorte et plus "égoïstement" pour pouvoir exprimer sa passion, pour sa famille qui lui accorde un soutien constant et pour toutes les femmes en général afin de les convaincre qu'elles, aussi, peuvent exprimer leurs passions de quelque nature qu'elles fussent.

Ne parler que de performance physique, c'est, selon Nadia, délaissé voire occulter l'aspect bien plus extraordinaire qu'occupe la part essentielle de mental dans la réussite non seulement de la performance en soi mais aussi et surtout la part



## PLONGÉE



## Un plongeur marocain de Casablanca passe son Mf1



## TECHNIQUE

## Un plongeur marocain de casablanca passe son mf1 dans le lac d'annecy

18 heures, Adil Bahhar, membre de la section plongée du Cercle Amical Français de Casablanca (CAFC) arrive à la gare d'Annecy peu après avoir atterri à l'aéroport de Lyon. La capitale de la Haute-Savoie est connue pour sa vieille ville, ses paysages montagneux, sa gastronomie mais aussi pour les plongeurs pour son lac et sa célèbre épave Le France.

Mais Adil n'est pas venu faire du tourisme: il est là pour décrocher le brevet de MF1 à l'occasion du stage final-examen organisé du 14 au 20 septembre par la CTR RABA au Club subaquatique d'Annecy.

Le bouleversement est total pour ce Casablancais qui ne connaît que la clarté et les eaux tempérées de l'Atlantique ou de la Méditerranée. Le froid, la visibilité et la différence de lestage peuvent laisser penser à quelques difficultés d'adaptation. Mais c'est sans compter sur sa volonté, sa motivation et une préparation très sérieuse en lien avec son tuteur de stage pédagogique, avec lequel il vient de passer 10 jours sur la plage Skhirat près de Rabat au Maroc.

Il arrive donc pour une semaine au pays du reblochon, où il devra commencer ses journées par la conception et la présentation au jury d'une

pédagogie théorique, puis il devra expliquer devant ses pairs, sa vision d'un sujet d'organisation et de sécurité de notre activité.

À l'issue du repas, on oublie la sieste. Il devra mettre en place des ateliers pédagogiques liés à la pratique et intervenir sur un plongeur en difficulté à 25 m dans le lac.

Enfin, il devra démontrer ses connaissances fines en matière de réglementation. Un programme qu'il appréhendera avec brio.

À la fin de ce stage intense et d'une journée et demie d'épreuves, les résultats sont dévoilés et le nom d'Adil est prononcé par son tuteur qui lui remet son précieux diplôme N° 24485.

Ce petit moment d'émotion consacre les efforts et le travail acharné d'un moniteur méritant qui a démontré que l'on peut s'adapter aux conditions du lac, même en examen.

Il ne lui reste plus qu'à utiliser les connaissances acquises au profit des adhérents de la section plongée du CAFC. Il devrait aussi contribuer au développement de la plongée au Maroc.



Julien Laffineur

## PLONGÉE

## Vous êtes chaleureusement invité(es) à venir faire des bulles avec nous!

Si comme moi, vous aimez faire quelques longueurs à la piscine ou simplement "buller" sur un transat le samedi matin, vous avez sûrement dû être intrigué(es) par le ballet de petits hommes grenouilles...

Si c'est d'abord le sourire de ces jeunes plongeurs et la bonne humeur des moniteurs qui m'a séduite, j'ai pu, par la suite, apprécier l'ambiance chaleureuse et le programme complet, sérieux et très instructif proposé par l'école de mini plongée (alternant cours théoriques: consignes de sécurité, poussée d'Archimède, conférence sur l'environnement menée par un océanographe... et cours pratiques: apprendre à s'équiper, s'immerger, connaître les différents signes... voire même des jeux d'orientation et la venue d'un père Noël très aquatique).

Aussi, si vous souhaitez connaître le bonheur de respirer sous l'eau, vous êtes cordialement invités(es) le samedi matin à venir faire votre baptême de plongée... Un diplôme vous sera même délivré. Le Groupement "Plongée", c'est également une école pour adultes dont les entraînements (qui ont lieu le mardi et/ou le jeudi soir) sont proposés par une autre équipe toute aussi expérimentée et sympathique (à l'image d'Adil Bahhar qui vient de décrocher son brevet MF1 dans le lac d'Annecy). A ce sujet, il est indispensable de saluer l'extraordinaire "dévotion" de Julien tant pour cette discipline elle-même que pour les hommes qui la pratiquent car dans le cadre de la préparation d'Adil au stage de MF1 à Annecy, Julien, en qualité de tuteur de stage, est venu passer 10 jours au Maroc pour le soutenir et lui donner le mental

nécessaire pour décrocher son diplôme. Il est resté à ses côtés durant toute la durée de son passage de diplôme et a été, peut-être, encore plus heureux que le lauréat de le voir l'obtenir.

Grâce à Julien, on retrouve l'esprit du Cafiste qui solidaire de ceux partageant la même discipline, souhaite les voir réussir, progresser et s'affirmer dans leur activité n'hésitant pas à travers des actions de formation, à former les moniteurs du Groupement, qui seront demain les cadres de la plongée au Maroc.

Ainsi, malgré les engagements qu'il doit, par ailleurs, respecter, Julien reste au côté du CAFC Plongée avec toute sa gentillesse et toute l'énergie qu'on lui connaît et puisque l'occasion se présente, revenons sur son parcours:

- Julien a passé son Niveau N1 au Gers de Casa (CAFC) l'âge de 15 ans
- Sous officier traitant en formation au 27e BCA (Bataillon des Chasseurs Alpin) à Annecy
- Moniteur Fédéral MF2 de plongée FFESSM
- Pompier volontaire à la caserne des pompier d'EPAGNY (Haute Savoie)
- Instructeur national de 1er Secours (Formateur de Moniteurs)

Si vous voulez, vous aussi, découvrir cette passion et si la perspective de plonger en mer ou dans un lac vous séduit, sachez que le CAFC Plongée organise plusieurs sorties par an. Avis aux amateurs...

Propos rédigés par une plongeuse néophyte et maman très fière de sa jolie p'tite sirène évoluant au sein du Groupement CAFC Plongée.....

Cathy



Nos jeunes



Toujours prêts



Plongée en apné, bientôt



bis Remise brevets



En mer



Alors, vous arrivez



Ok, on arrive



## ROLLER-SKATE

Les muscles abdominaux sont renforcés, ne laissant pas la graisse s'installer et en plus, cela protège le bas de votre dos. C'est par ailleurs un excellent entraînement de cardio-training.

Vous devez, toutefois, être conscients qu'il n'y a pas comme en surf de règles de priorité. C'est donc aux skateurs à faire attention et à faire en sorte que tout le monde s'amuse.

Un skateur respecte les autres ainsi que le matériel et si tu veux pouvoir continuer à "skater" il faut pouvoir te faire accepter des autres et donc les respecter.

Pour les débutants, Fouad notre moniteur est à leur disposition pour des cours d'initiation sur rendez-vous à voir avec lui sur place.

Je terminerai en citant les mots du Président du Groupement handball, monsieur André Boudjemaa:

« 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 ou informations pour maintenir une réelle constance dans ces échanges ».

**Alain Loiacono,**  
Responsable du "Roller-skate"

## Avis aux amateurs des sports de glisse.

A tous les membres du Groupement et à leur parents, permettez moi de me présenter à vous, je me nomme Alain LOIACONO et vous fais part des émotions qui m'ont assailli lorsqu'il m'a été possible de prendre en charge le Groupement "Roller-skate".

D'abord, celle d'avoir l'honneur de redonner vie à ce Groupement et celle, parallèlement, de pouvoir permettre à tous les enfants "laissés pour compte" durant de longs mois d'exprimer leur passion en étant accompagnés, suivis et dopés par des adultes.

En effet, suite à l'accord du CAFC Général, j'ai eu le privilège d'être nommé responsable du Groupement "ROLLER / SKATE" assisté en cela par Fouad.

C'est ainsi que nous avons pu, grâce au soutien du CAFC Général, rénover tous nos modules et rampes.

Nous prévoyons, d'ores et déjà, une compétition amicale et une démonstration de personnes qualifiées dans le domaine.

Le skateboard est un sport de glisse urbain. Il se rapproche, dans les sensations, qu'il procure, du surf et du snowboard.

Peut-être, ne le savez-vous pas mais le Roller/skate réclame de celui ou de celle qui l'utilise des aptitudes physiques proches de l'acrobatie, avec le goût de la vitesse en prime.

Les amateurs de ces sports ne cessent d'inventer des figures et, croyez moi, nous avons des "futurs champions" au sein de notre section.

Je ne peux nommer tout le monde mais je pense notamment à Neil, Camille, Rayane, Jérémy, Angélo, Céliane et aussi à nos jeunes filles comme Emma, Meryam, Sarh et tous les autres...

### Mais est-ce une activité sportive ?

A coup sur, c'est une activité physique complète qui fait travailler tous les muscles de notre corps les sollicitant en même temps.

Cuisses, mollets, abdominaux, fesses, dos, bras, tout le corps est en action.



# Club Seniors

## CLUB SENIORS

Bravo à Berto qui a interprété avec beaucoup de talent les mélodies du passé. A l'unanimité, cette rencontre a été très appréciée, et à la demande de tous, nous renouvellerons ce « stars Séniors » à la rentrée.



Instigatrice de cette fête, Claude nous a régalingés dans une ambiance festive aux bonnes vibrations rythmées par des Séniors qui privilégient le moment présent entre amis. Avec Abdou, le DJ, la danse et les chansons nous ont fait oublier notre quotidien.

Pas question pour les Séniors de se ranger au placard ou de s'interdire de prendre du plaisir sous prétexte de date limite ...

Victor Hugo toujours jeune et vieillard heureux disait que « l'avantage de la vieillesse, c'est d'avoir, outre son âge, tous les âges ».

M. Thomas



Bravo à Lulu et Corinne qui ont enchanté l'assistance sur des flamencos endiablés.



## Du côté des Séniors....

Le 2<sup>ème</sup> tournoi de rami a réuni 10 équipes de Séniors et a rencontré un franc succès. 2<sup>èmes</sup> : Mmes Scaturro et Spadafora



Tous les participants maintenant bien rôdés ont été récompensés et les 2 premières ont reçu une jolie coupe et des paniers garnis.

3<sup>èmes</sup> : Mmes Fernandez et Zohar



Palmarès du concours de rami Séniors :

1<sup>ères</sup> : Mmes Alotto et Locasto



Un après midi très réussi : C'est dans le bungalow des Séniors que nous avons organisé un thé dansant pour fêter l'anniversaire de Claude.



# Tennis Padel

## TENNIS PADEL

accueil (Petit dèj de folie, très bon déjeuner et goûter), dans une ambiance à la fois compétitive et amicale.

Un grand merci au Président Jaffar Sebti pour cet accueil et merci au staff du CCC pour l'organisation.

La finale fut 100% CCC.

Nos joueurs hommes furent surpris des progrès des joueurs du Sun.

May, Georgina, Margaux du Cafc et Fadela du Sun nous on offert un beau match exhibition.

Chez les jeunes, Théo et Justin ont battu 2 jeunes du Sun Beach montrant les gros progrès effectués.

Pour rappel, notre équipe 1 est en 1/2 finale du championnat du Maroc et encore merci à nos sponsors : REKRUTE, COFACE, ARCHIVEX, TMC AFRIQUE, HITACHI.

### Championnat « corpo » :

En marge du championnat « corpo », notre équipe composée de Yan et Bruno a remporté le tournoi HASSAN II « Corpo » au Complexe Al Amal.

**Bravo à eux !!!**

## Tournoi de padel: samedi 28 et dimanche 29 mars.

60 joueurs et joueuses ont participé à ce nouveau tournoi de padel.

Chez les hommes, Ahmed Amor, pour sa première participation, a remporté le tournoi suivi de Marc Winkel et Hassan.

Le tableau dames fut remporté par Florence Béguin.

Fatima Farhat termine seconde et May Batlle prend la 3ème place.

Adriana Bellissimo finit 1ère chez les jeunes suivie de Carla Gomez et Ilana Hazan.

Les 3 premiers de chaque tableau ont remporté des bons d'achats "SPORTS PLUS" offerts par le groupement Tennis.

### Tournoi des « clôches »: samedi 4 avril.

Notre traditionnel tournoi de Pâques a réuni les jeunes et les adultes pour une après-midi tennis en doubles à la mêlée.

La formule au « coup de sifflet » pour les adultes a bien plu et a réuni 40 joueurs hommes et dames.

Les différents tableaux jeunes ont regroupé 30 jeunes de 7 à 14 ans.

Les vainqueurs et tous les participants jeunes ont été récompensés par des sujets et des œufs en chocolat.

#### Le palmarès hommes :

SAAD  
BOUBKER  
MARCEL

#### Le palmarès dames :

JEANNE-MARIE  
SOFIA  
ANNA

### Rencontre sun/cafc au ccc: dimanche 19 avril

Le Dimanche 19 Avril, le club du CCC, qui dispose d'un court de padel et de plus en plus de joueurs en nette progression, nous a réservé un excellent



## “Les 4 et 5 Juin 2015 Nos belles soirées Théâtre d'amateurs”

**PROMENADE DE SANTE** de Nicolas Bedos,  
Mise en scène de Pascal Jousse.

**Interprétation :**

**ELLE :** Virginie Delaloy,

**LUI :** Bertrand Chenevoy

Deux petits bancs dans la cour d'une clinique.  
L'un à gauche, l'autre à droite.

Elle se balance, sans expression, d'avant en arrière  
au rythme de la musique. Il entre, s'assoit sur  
l'autre banc, très calme.

Au bout d'un moment, il se lève et d'un geste tout  
aussi calme, fracasse le lecteur CD et retourne  
s'asseoir ...



Assise sur l'un d'eux, elle écoute de la musique  
rock, tonitruante, qui s'échappe d'un Lecteur CD  
posé à côté d'elle .



## THÉÂTRE

**SANS QUEUE, NI TETE** par la Comédie de Tanger,  
Mise en scène de Philippe Lorin, créateur de  
Tanjazz et de la fondation Lorin à Tanger  
**4 saynètes** de Jean-Michel Ribes (*Humour et ironie  
garanties*).

### 1 - Egalité-Fraternité

Jacqueline devient soudain plus intelligente  
que sa sœur aînée, Andrée Lamothe.  
(Par Mouna Sebti et Christelle Lipp).



### 2 - Ça fait fait peur, non?

Quand le quotidien le plus anodin glisse  
vers la paranoïa, si, si, ça fait peur ...  
(Par Christelle Lipp)



### 3 - Ultime Bataille

Dans un couple, mon Dieu, pourquoi  
tout est si compliqué...?  
(par Mouna Sebti)



### 4 - Tragédie

L'art de la politesse, dans les coulisses de la  
Comédie Française.  
(Par Christelle Lipp, Pascal Lèbre, Mouna Sebti )



*Merci à Mouna, Christelle et Pascal de s'être  
déplacés de Tanger pour nous faire partager leur  
passion du Théâtre  
Merci aussi à notre Président, Monsieur Butel pour  
son soutien*

THÉÂTRE



### Soirée théâtre du 22 mai 2015

C'est avec grand plaisir que nous avons accueilli l'Association PRO-ARTA à l'occasion de leurs 10 ans d'existence.

Ainsi que toute la chorale de PRO-ARTA dirigée par Johanna Rusu



Au programme, nous avons eu la joie d'entendre deux solistes de l'opéra national de Roumanie – Cristina Simionescu ( soprano ) et Alfredo Pasco



Merci à nos Cafistes qui sont venus très nombreux pour ce beau spectacle de chants internationaux.

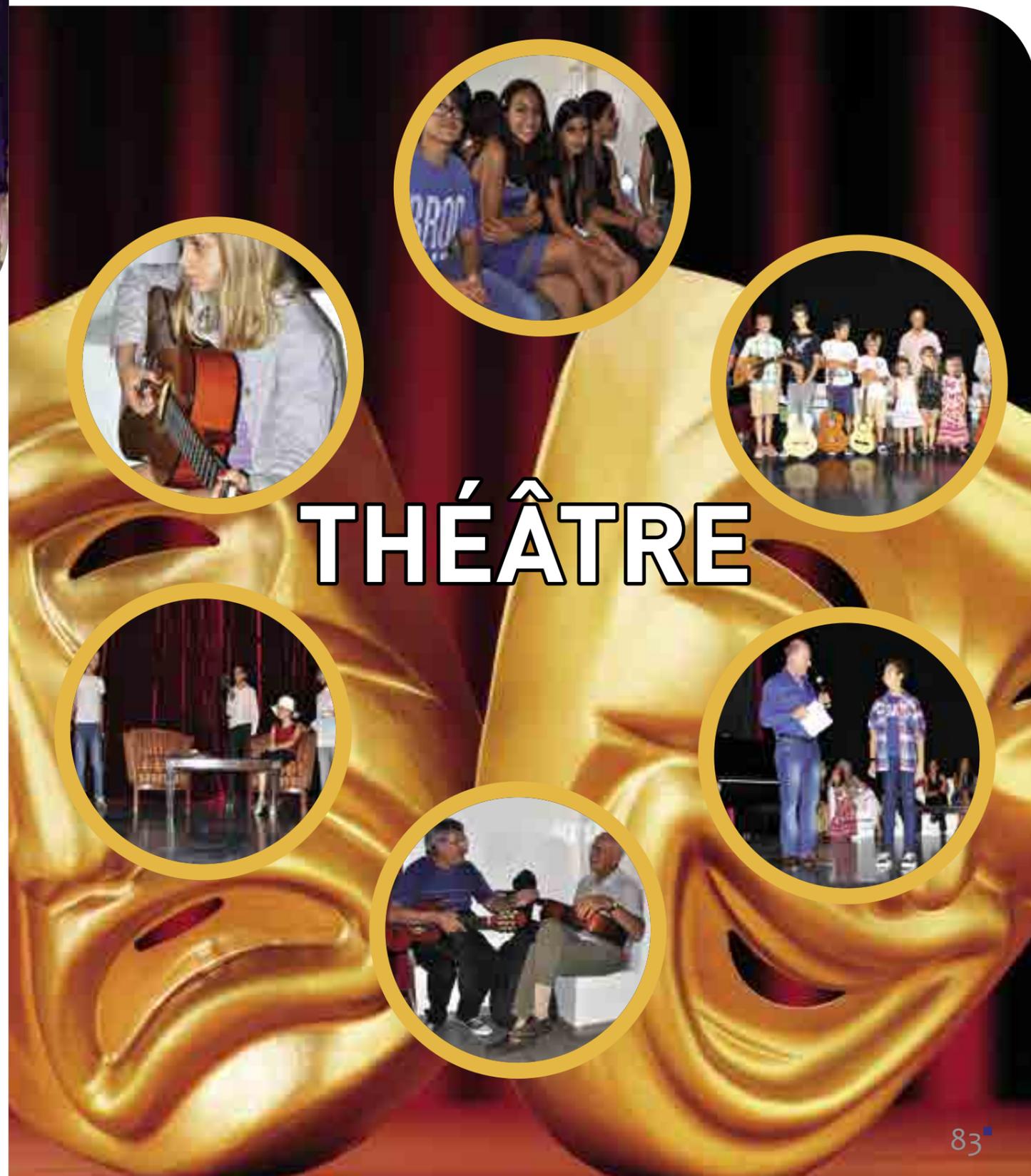


THÉÂTRE

## Nos spectacles de fin d'année

C'est avec la bonne humeur et tout l'enthousiasme de tous les élèves de l'Atelier Théâtre que nous avons pu vous présenter ce spectacle de fin d'année.

Sachant que leurs professeurs étaient fiers de leur travail en amont de leurs représentations.



# Tir à l'arc



Le concours du 16 mai 2015 a remporté un franc succès, un moment privilégié où adultes et jeunes ont réussi de belles performances.

C'est Mr Chafik Benomar qui s'est emparé de la 1ère place et, parmi les plus jeunes, c'est Leo Bezzi qui a été à l'honneur.



Le Tir à l'arc propose un nouveau loisir en présentant, dès à présent, un mini parcours de chasse. Cette nouvelle "attraction" a suscité le plus vif intérêt tant auprès des petits que des grands lesquels, pour l'avoir testée, l'ont beaucoup appréciée.



Concernant le mini-Golf, il sera très prochainement opérationnel mais nous recherchons, toutefois, des Golfeurs pour nous donner quelques conseils quant à la pratique du golf.

Aux bonnes volontés qui voudront bien se manifester, nous adressons nos remerciements anticipés.



## TIR À L'ARC

Une super soirée pour les "jeux du Capitaine" s'est déroulée le 13 juin 2015 en nocturne dans une excellente ambiance où petits et grands ont bien voulu enfilez des déguisements.

Pour clore cette soirée originale, un bon repas apporté par les convives nous a permis de nous réunir à la belle étoile.



Enfin, c'est le coeur gros que nous saluons le départ de nos trois jeunes archers Samy Benomar, Noé Jarry, Leo Bezzi à qui nous souhaitons bonne chance dans leur nouvelle vie.

Le mot de la fin sera "Compagnons, je vous salue" !!

Jo Calvente



# 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](mailto:agenceafcom@gmail.com)  
[www.agenceafcom.ma](http://www.agenceafcom.ma)



## A VENDRE

### Appartement à vendre à Dar Bouazza.

Prix abordable

Superficie de 110M<sup>2</sup>, deuxième étage

2 chambres, 2 salles de bain, double salon avec cheminée, cuisine américaine équipée, système de climatisation/chauffage central, vue sur mer et sur la piscine, très grande terrasse, deux balcons, et deux places de parking intérieures.

Dans la résidence, 3 piscines, une salle de sport, espace de jeux pour les enfants, beaucoup de jardins et d'espace vert, système de gardiennage et de vidéo surveillance 24/7.

Contact : 06 61 13 45 89

### Jaguar X – type Essence

Année 2006 – 77 000 Km – Excellent état – 1<sup>ère</sup> main

Toutes options : boîte automatique, finition bois précieux, sièges cuir beige à réglage électrique, commandes volant, climatisation automatique, régulateur de vitesse, ordinateur de bord, bluetooth, lève vitres et rétroviseurs électriques, radio-lecteur 6 CD, aide au stationnement arrière, alarme

Contact : 06 61 16 46 79

### Renault Clio II DCI

Année 2006 – 57 000 Km - Toutes options – 1<sup>ère</sup> main – Embrayage refait – pneus neufs

Contact : 06 62 19 35 99

### Vends mac bureau / écran 21,5 pouces/

Prix : 7 000 dhs



GSM : 06 61 09 53 40

### 1) Table basse asiatique

Cause déménagement, je vend une magnifique table basse asiatique h40 X l140 X L200.

Superbe travail d'ébénisterie.

Nécessite un grand salon.

Prix sacrifié. 7500dhs.



ANNONCES

2) Meuble tv déco

Cause déménagement, je vend ce meuble déco contemporain, parfait pour support TV .  
3 tiroirs. h 40cm X l 50cm X L200cm  
**PRIX: 1950 dhs.**



3) Stylo st Dupont Versailles limited edition

Pièce numérotée.  
Edition limitée exceptionnelle. NEUF dans son écrin d'origine avec les documents. La laque blanche, rehaussée de pièces rapportées dorées à l'or fin, rappelle l'ambiance feutrée des salons du château de Versailles, de ses meubles au style baroque, de ses plafonds si richement décorés. Le caillebotis, qui habille le stylo, lui oppose la discipline si rectiligne de ses jardins à la française.  
**PRIX: 16.000 dhs - GSM : 06 21 16 05 18**



A LOUER

Rez de chaussée de Villa au CIL à proximité du marché

3 chambres – 1 salle de bains – 1 grand salon – 1 salle à manger  
Prix : 9 500 Dhs TTC par mois  
Contact : 06 61 14 59 63

Appartement 100 m² dans un immeuble historique, bien ensoleillé, rénové, au 5ème étage avec ascenseur, 3 pièces, cuisine équipée, salle de bain, vestiaire réception

Contact : 06 61 19 60 68 / 06 61 07 43 55

Appartement neuf très haut standing

Bd Ziraoui en face de l'école El Bilia, à 5 minutes à pied du Lycée Lyautey  
2ème étage avec 2 ascenseurs, 1 salon, 1 grand hall,  
2 chambres : 1) chambre parents avec placard salle de bains  
2) Chambre d'amis avec placard  
Toilettes réception avec douche, cuisine entièrement équipée avec buanderie  
1 place garage  
Contact : directement le propriétaire 06 75 55 74 11 / 06 41 68 67 03  
Pas de frais d'agence

Cours de piano

Professeur de piano donne cours à domicile pour débutants de tout âge (enfants à partir de 6 ans) ou initiés souhaitant reprendre le piano  
Contact : Ludmila au 06 67 93 76 59

ANNONCES

# Crumble à la pomme



Descriptif de la recette

- 1) Préchauffer le four à 180 °C.
- 2) Réaliser la pâte à crumble : mélanger du bout des doigts le beurre, la poudre d'amande, la farine et le sucre. Former une boule et la réserver au frais pendant 25 min.
- 3) Éplucher les pommes, les épépiner puis les couper en gros morceaux. Les répartir ensuite dans un plat allant au four, puis les saupoudrer de sucre et ajouter quelques parcelles de beurre.

Râper la pâte à crumble au-dessus à l'aide d'une grosse râpe, puis enfourner pendant 45 min.

- 4) Laisser tiédir avant de servir.

## Solutions Mots Fléchés



## Sudoku



# NEVER HIDE



AVIATOR BRONZE

Ray-Ban

GENUINE SINCE 1937

LA MONTRE DEL PARTOUT è Copertina di Chiostro. \*NE TE CACHE PAS | \*NO HIDE FROM US | © 2011

ray-ban.com