

Fête de la Pétanque du CAFC



8ème
Date limite
d'inscriptions
le 16 Avril

De 12 à 99 ans

Dimanche 24 Avril 2016

DANS UN MONDE QUI CHANGE,
ON PEUT AVOIR UN BIEN
ET Y ÊTRE BIEN
TOUT DE SUITE



SOLUTIONS CRÉDIT HABITAT ET AMÉNAGEMENT BMCI

Vous souhaitez financer votre projet immobilier ? BMCI vous propose des solutions de financement adaptées à vos besoins. Le BMCI vous propose un financement personnalisé pour votre projet de construction ou de rénovation de votre logement. Le BMCI vous propose également des solutions de financement pour votre projet de location ou d'achat d'un logement. Le BMCI vous propose des solutions de financement pour votre projet de location ou d'achat d'un logement. Le BMCI vous propose des solutions de financement pour votre projet de location ou d'achat d'un logement.

bnclm



BMCI
GROUPE BNP PARIBAS

La banque
d'un monde
qui change

Mot du Président



Le Président
Jean-Claude BUTEL

Bien chers membres,

Nous voilà, déjà, au printemps ce qui nous permet de dresser un premier inventaire des réalisations achevées et de celles encore en cours ou en projet.

Réalisations achevées :

- Le bungalow du Groupement Plongée
- Les abords des deux piscines
- Le bitumage de l'allée Boules à Monsieur Brochettes
- Le bitumage du parking Bridge et Cyclo
- La terrasse de "Monsieur Brochette",

Réalisations en cours :

- Le bungalow loisirs&évasions
- L'aménagement de la salle centrale de l'espace restauration

Réalisations en projet :

- Le réaménagement des carrières du CAFC équitation
- L'aménagement du terrain de football stabilisé (côté équitation) en synthétique
- Les terrains de Volley transformés en terrain synthétique multisports réservé aux enfants
- L'éclairage de la piste cyclo
- Les travaux de rénovation de la salle du restaurant, de celle de "Monsieur brochette" et du snack.

Pour ce qui est du volet évènementiel, nous pouvons avancer un "programme" de manifestations qui ne manqueront pas de vous intéresser :

- La 8^{ème} Édition de la "Fête de la pétanque", le 24 avril,
- La grande "kermesse du CAFC", les 12-13 et 14 mai prochains,
- Le "CAFC Master ÉQUITATION", durant la période du Ramadan (18 au 26 Juin)
- La "Fête nationale du 14 juillet" avec feux d'artifice,
- La "Fête du Trône",
- Le rallye 4X4 du CAFC, 6^{ème} édition pour le dernier trimestre 2016.

Enfin, je me permets de vous rappeler quelques consignes destinées à assurer et à renforcer la sécurité à l'intérieur de notre enceinte telles que :

- La présentation OBLIGATOIRE de la carte de membre au poste de sécurité,
- le port OBLIGATOIRE du macaron du CAFC sur le pare-brise de votre véhicule et
- le respect de la limitation de vitesse (20KM/h) dans toute l'enceinte du CAFC.

Jean-Claude BUTEL
Président du CAFC

**À CHACUN SON STYLE,
À CHACUN SA CARTE**

Découvrez l'ensemble de l'offre « **SO HIT! » sur**

@SoHitma | www.sohit.ma | So Hit

Les cartes bancaires So Hit 100 % jeunes et avec plein d'avantages.

Choisis ta carte bancaire So Hit et rejoins une communauté fun qui bénéficie d'avantages non stop :

- Des produits et services bancaires exclusifs avec plein de gratuités
- Un accès au programme d'événements So Hit en partenariat avec Hit Radio qui permet de gagner des invitations à des concerts ou soirées privées
- Une sélection de bons plans avec des réductions permanentes auprès de nombreux partenaires

Rendez-vous dans une agence Société Générale pour avoir ta carte So Hit ! N'attends plus !



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 | Aerocafé
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 | Plongée - 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
Mr R. FOISY | 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. MÉJADJ

**Conception, Réalisation
& Régie Publicitaire**



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°361 JANVIER Sommaire FEVRIER MARS

Mot du Président	P:3
Basket	P:6
Boules	P:10
Bridge	P:14
Canine	P:18
Cyclo	P:19
Delta	P:23
Équitation	P:24
Foot ball	P:29
Garderie	P:31
Loisirs & Evasions	P:35
Magie & Tarot	P:37
Musculation	P:42
Seniors	P:46
Tennis	P:48
Théâtre	P:51
Jeux	P:55
Tribune Libre	P:56
Recette	P:58



Basket



La reprise.....enfin !

La période d'entraînements intensifs imposés par nos « maîtres à jouer » à nos élèves était arrivée à son terme et en ce début de saison, après plus de deux mois de préparation, de septembre à mi-décembre, nos équipes étaient à nouveau prêtes à entrer en compétition.

Et c'est à l'un de nos concurrents le plus craint et le plus respecté que nous avons fait appel.

J'ai cité le Lycée espagnol « Juan Ramon Jimenez » que nous avons accueilli le 20 décembre dernier et c'est à nos cadettes qu'il appartenait de relever le rude défi face à leurs homologues espagnoles. Tout avait bien commencé car en prenant le pas dès le début du match sur leurs concurrentes, grâce à une belle réussite à longue distance, elles atteignirent la mi-temps sur un score de 20 à 7 en leur faveur.

A la reprise, et nous le pressentions, une vive réaction de nos invitées nous permit d'assister, au 3ème quart-temps, à une très belle remontée du Lycée J.R.J, qui infligea à nos représentantes un sévère 12 à 2 !

A cet instant, tout reste possible pour chacune des deux équipes.

Sur le terrain, ardeur et combativité sont de mise et la soif de vaincre habite chacune des antagonistes.

La rencontre, dès lors rugueuse et tendue, se déroule néanmoins dans un climat de grande sportivité jusqu'au sifflet final.

BASKET

Un grand bravo aux deux équipes que nous félicitons pour la qualité et l'intensité du spectacle offert. Et pour nous offrir d'autres émotions, le spectacle se poursuivit par l'entrée en lice de nos cadets.

A l'instar de nos Demoiselles, nos cadets démontrèrent une belle adresse aux tirs à 3 points laquelle, alliée à une bonne prestation de jeu collectif, permit de prendre le dessus sur l'équipe adverse pour mener de 7 points à la fin du 1er quart-temps 11 à 4. Au début du second, les joueurs espagnols, dominateurs aux rebonds offensifs comme défensifs, privèrent nos joueurs de ballons et annihilèrent totalement leur jeu collectif. De ce fait, ils comblèrent pratiquement leur retard pour n'être plus menés que de 2 points à la mi-temps 19 à 17 au retour des vestiaires, les défenses prenant le dessus sur le jeu offensif, le score n'évolua que très peu, un petit 25 à 23 sanctionnant le 3ème quart-temps. Il apparut clairement, au vu des trois premières périodes, que l'équipe qui perdrait le moins de ballons au cours du dernier quart-temps aurait les plus grandes chances de l'emporter. C'est le message qui fut passé entre coach et joueurs. Pugnaces à l'extrême, faisant preuve de courage et d'engagement tant sur le terrain que sous les paniers, nos jeunes gens réussirent à préserver le petit écart obtenu en fin de première mi-temps pour remporter le match sur le score de 37 à 33.

Une rencontre intéressante, d'assez bonne facture,

mais qui valut surtout par l'engagement physique et la volonté de vaincre. Pour conclure cette belle matinée de basket, les équipes se retrouvèrent au bungalow du Groupement afin d'étancher leur soif et reprendre des forces avant de se quitter ... en se promettant de se mesurer à nouveau très vite.

Après avoir annulé les rencontres prévues dans le courant du mois de janvier contre le Chabab de Mohammedia et le Tihad Sport de Casablanca, pour des raisons de sécurité imposées au CAFC général, l'interdiction de recevoir étant levée, nous pûmes accueillir les benjamins, cadets et seniors de l'Association « Wafik Erahma » le dimanche 31 janvier.

Nos benjamins 1 et 2 furent les premiers à affronter leurs vis-à-vis en ce début de matinée dominicale de 9h à 12h30.

Les résultats obtenus par nos jeunes représentants furent plus que satisfaisants si l'on s'en réfère aux scores :

- Benjamins 1 : CAFC – Rahma 19 à 8
- Benjamins 2 : CAFC - Rahma 13 à 13

Mais, il nous fallait un vainqueur ! Grâce à une plus grande adresse à mi-distance, mais surtout à une excellente entame de jeu, nos jeunes cafistes remportent le gain de la rencontre sur le score de 36 à 27.

Une victoire amplement méritée sur un adversaire valeureux.



BASKET

C'est ensuite nos Cadets 1 et 2 qui occuperont notre aire de jeu à partir de 14h.

Les résultats furent partagés, chacun des clubs représenté remportant une victoire.

Nos Cadets s'inclinèrent sur le score de 28 à 19 tandis que leurs aînés bataillèrent jusqu'à la fin du temps réglementaire pour inscrire le panier de la victoire à l'ultime seconde et enlever le match sur le score de 30 à 28.



BASKET

SENIOR : A partir de 16h30, la suite de la journée fut dédiée à nos Seniors qui débutèrent leur saison en affrontant une équipe bien préparée au mieux de sa forme.

Ce fut un match épique aux multiples rebondissements

Outrageusement dominés dans tous les compartiments de jeu par leurs adversaires durant les deux premiers quarts-temps, avec un score de 39 à 25 à la mi-temps, nos garçons, dans un sursaut d'orgueil, se ressaisirent magnifiquement mais échouèrent tout près du but en s'inclinant de 4 points pour terminer à 48/44.

En conclusion de cette reprise de saison, nous pouvons être satisfaits des premiers résultats obtenus par les équipes de l'Ecole de basket-ball et remercier leurs entraîneurs pour le travail fourni ainsi que pour le niveau atteint par leurs joueurs.

Quant aux séniors, ils ne leur restent plus qu'à s'impliquer plus sérieusement aux entraînements pour parfaire leur condition physique afin d'être plus concurrentiels pour leurs matchs à venir. A bon entendeur, salut.

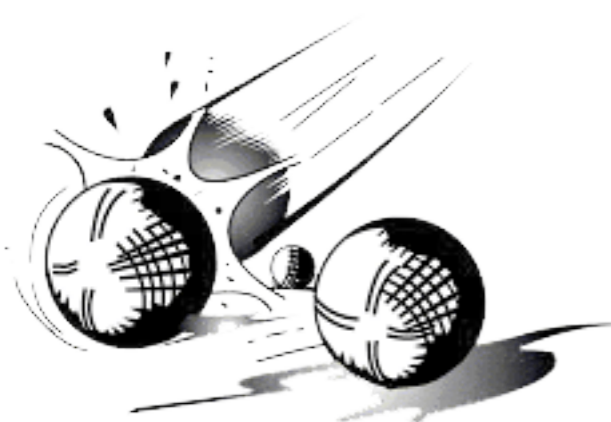
LAURENT

Directeur technique Basket



Boules

C.A.F.C BOULES



Le Président et le Comité vous souhaitent une bonne reprise dans la joie, la bonne humeur et la sportivité aux activités que nous vous proposons.

Après des vacances bien méritées et la fin des travaux sur le terrain, le GA «boules» a repris ses activités le samedi 12 septembre.

Les concours de boules sont primés par des lots aux 8 premiers du classement si concours en doublettes et aux 12 premiers si concours en triplettes. Un calendrier de nos activités est systématiquement affiché au bungalow « boules » ainsi que le classement général établi après chaque concours. L'AG 2014-2015 a été clôturée favorablement par un quitus moral et financier et a été suivi par un cocktail dinatoire apprécié de tous.

Nos adhérents sont heureux de participer également à des concours de coinche ou de rami mensuels. Pour rappel :

- Le vendredi 13 novembre où un concours de coinche regroupant 24 participants a été remporté par MM. Faouzi et Christophe.
- Le vendredi 27 novembre, un concours de rami où 40 joueurs se sont "affrontés".
- Le vendredi 18 décembre, un concours de rami, celui de Noël, opposa 43 joueurs dont les 3 premiers se virent gratifiés de paniers joliment garnis ; ce furent Mesdames Siham Hernandez, Magali Vieira et Antoinette Lopez.



CAFC BOULES

Enfin, le samedi 19 décembre fut organisé le concours de boules de la « dinde de Noël », l'occasion pour les 40 joueurs d'être récompensés également mais, cette fois-ci, par des paniers garnis de volaille, de chocolats, de nougats, de fruits et de bouteilles de vins remportés par Alain / Saïd en concours et Stéphane / Agustín en consolation.



Pour bien débuter l'année, un apéritif dinatoire suivi de la galette avait été offert à nos adhérents le 16 janvier.

Février fut marqué par le tournoi de la St Valentin dont le repas de midi fut un véritable festin.



CAFC BOULES

Classement Général

Classement	Points	Prenom	Nom
1	32	Gisèle	ALOS
1	32	Frédéric	MACIA
3	30	Alain	VIEIRA
4	28	Jean Paul	UNGARO
5	25	Abderrahman	HANAFI
6	24	Jocelyne	DALORTO
6	24	Serge	LOPEZ
6	24	Agustin	CAMPOS
9	21	Céline	PREVOT
9	21	Jojo	CONUS
11	20	Fabrice	MOTTA
12	19	Manu	VAZQUEZ
12	19	Olivier	LOIACONO
12	19	Christian	MOTTA
15	18	Lucien	Prin
16	17	Habiba	BEAUDOT
16	17	Sacha	MOJSILOVIC
18	16	Sylvain	BOULOIN
19	15	Pascal	HARTMAN
19	15	Richard	ORTEGA
21	14	Karine	BENBOUAZZA
21	14	Gildo	CASTAGNA
21	14	Jacques	BENEDICTO
24	12	Pilar	CAMPOS
25	11	Alain	LOIACONO
26	10	Philippe	CARMONA
26	10	Hassan	RABIA
26	10	Philippe	DRAGO
29	9	Christophe	SCOTTO
29	9	Pierre	LEAL

Classement	Points	Prenom	Nom
29	9	Jo	ANDRE
29	9	Michel	LIVOLSI
33	8	Maité	UNGARO
33	8	Stéphane	KRIEF
33	8	Luc	LAVANANT
33	8	Gérard	DELIGARDE
37	7	Robert	BERNARD
37	7	Saïd	OUARIT
39	6	Wafaa	CONUS
39	6	Jean	ELIAS
39	6	Hamid	LOUNIS
42	5	Odette	DOS SANTOS
42	4	Marc	NOMBRET
42	4	Fouad	BENBOUAZZA
42	4	Albert	BANOS
42	4	Christian	RUSSOTTO
47	3	Carine	VIEIRA
47	3	Sonia	LAVANANT
47	3	Valéry	DALORTO
47	3	Charlie	GILAVERT
47	3	Jocelyn	ESPINOZA
47	3	Paulo	HERNANDEZ
47	3	Stéphane	HERNANDEZ
47	3	François	MARTINICO
47	3	Patrick	RE
56	2	Zézé	NIGITA
56	2	Gilbert	GARCIA
58	1	Jacqueline	MOTTA
58	1	Michèle	GARCIA
58	1	Paulette	ZERON
58	1	Samir	ABD ALI
58	1	Daniel	HAZAN
63			



Sidi ali

Pour la plus parfaite des machines

Inimitable, le corps humain est une machine unique. Au repos et en mouvement, notre corps réclame chaque jour des apports et un besoin pour être correctement alimenté, que d'éléments nutritionnels et d'eau. Par les vertus minérales qui ont depuis toujours fait sa valeur, Sidi Ali en fait, qui prend soin de votre corps au quotidien pour votre plus grand bien.

**NOTE :**

Nous informons les joueurs que, pour toutes les informations sur nos activités, ils peuvent consulter notre site internet bridge.cafc.com ou aller sur le site du CAFC général cafcasa.com

Le comité

NOS FESTIVITES

- Après chaque tournoi en 2 séances, nous offrons à tous les participants un apéritif dinatoire.
- Ces tournois ont été les suivants :
 - Tournoi de la rentrée 5 et 6/09/2015
 - Tournoi des Huitres 19 et 20/12/2015
 - Tournoi Nouvel An 9 et 10/01/2016
 - Tournoi Chandeleur 6 et 7/02/2016

Les résultats sont sur notre site

Le 1^{er} janvier 2016, un repas a été offert à tous les membres y compris l'apéro avec divers canapés.

Ce repas convivial se composait de :

- Huitres
- Foie gras
- Salades d'endives
- Plateau de fromages
- Coupe de fruits exotiques dans ½ coquille au chocolat

**BRIDGE**

S'informer en ligne / Infos Bridge /
Infos Techniques
Conventions
La convention « 2 Trèfles Roudi »

1 - Définition

- a) En compétition, il arrive, de plus en plus souvent, qu'après une redemande de l'ouvreur à 1 SA, le répondant, avec 5 cartes en majeure, recherche le fit 5-3 chez son partenaire : tel est le but de la convention du 2 Trèfle Roudi ou Relais - Roudi.
- b) La double question posée par le joueur qui utilise cette convention est la suivante :

Sud	Ouest	Nord	Est
1 ♠	Passe	1 ♥	Passe
1 SA	Passe	2 ♣?	

- 2 ♣? = 1) Partenaire, avez-vous 3 cartes dans ma couleur ? - 2) En outre, voulez-vous me préciser votre force ?

- c) Dans ce qui suit, nous considérerons que la première enchère du répondant se fait **dans une couleur majeure**.
- d) La première enchère de l'ouvreur est toujours mineure ; par commodité de présentation, nous utiliserons toujours l'enchère de 1 ♠.
- e) En cas d'intervention adverse sur le SA, **le Contre remplacera le Roudi**.



BRIDGE

2 - Conditions requises

Les conditions requises pour utiliser le **2 ♣ Roudi** sont les suivantes :

- Force de la main : **11 HL ou +**
- Distribution de la main : **5 cartes au moins** dans la couleur majeure annoncée



3 - Développement des enchères

a) Les enchères possibles de l'ouvreur en réponse au **2 ♣ Roudi**

Sud	Nord	Distribution	Force
-	1 ♣ / 1 ♦		
1 ♥	1 SA		
2 ♣ ?	2 ♦	Pas 3 cartes à ♥	Main minimale = 12 - 13 H
	2 ♥	Fit de 3 cartes à ♥	Main minimale = 12 - 13 H
	2 ♠	Fit de 3 cartes à ♥	Main maximale = 14 - 15 H
	2 SA	Pas 3 cartes à ♥	Main maximale = 14 - 15 H

Sud	Nord	Distribution	Force
-	1 ♣ / 1 ♦		
1 ♠	1 SA		
2 ♣ ?	2 ♦	Pas 3 cartes à ♠	Main minimale = 12 - 13 H
	2 ♥	Fit de 3 cartes à ♠	Main maximale = 14 - 15 H
	2 ♠	Fit de 3 cartes à ♠	Main minimale = 12 - 13 H
	2 SA	Pas 3 cartes à ♠	Main maximale = 14 - 15 H

BRIDGE

5 - En cas d'intervention adverse, le CONTRE remplacera le Drury

Sud	Ouest	Nord	Est	Première situation
Passe	Passe	1 ♥*	2 ♣	1 ♥* = 1 ♥ ou 1 ♠
Contre	Passe	Les réponses au Drury sont sans changement		

Sud	Ouest	Nord	Est	Deuxième situation
Passe	Passe	1 ♥*	2 ♦	1 ♥* = 1 ♥ ou 1 ♠
Contre	Passe	L'ouvreur faible répètera sa couleur 2 ♥*, sinon il annoncera autre chose		

Sud	Ouest	Nord	Est	Troisième situation
Passe	Passe	1 ♥	1 ♠	
Contre	Passe	Les réponses au Drury sont sans changement		

Sud	Ouest	Nord	Est	Quatrième situation
Passe	Passe	1 ♠	2 ♥	
Contre	Passe	L'ouvreur faible répètera sa couleur 2 ♠, sinon il annoncera autre chose		



Voire partenaire, voire référence.

TEAM TRAVEL SERVICES
 4, Rue Boulevard Bourgogne
 Tél: (212) 05 22 22 51 40/41 - Fax: (212) 05 22 22 51 42
 E-mail: info@teamtravel.ma - Site web: www.teamtravel.ma



Canine



Groupement Canine : Ouarf Ouarf

A la canine, on ne s'arrête plus, les travaux vont bon train, les chiens sont ravis et les maîtres aussi.

1) Education Canine

Les cours d'éducation canine sont dispensés avec de plus en plus de membres assidus.

- Avec Mustapha, le mardi matin et le samedi après midi
- Moulay Driss, les mercredis et vendredis après midi.

En dehors de ces jours, nous pouvons organiser, pendant les heures de présence des éducateurs, des cours particuliers ; bien évidemment, ces cours sont inclus dans la cotisation du Groupement.

Pour cela, il faut prendre contact avec Serge Hazan au 06.67.28.70.63. Par ailleurs, nous sommes en cours de préparation d'un nouveau cours d'éducation réservé aux chiots "L'école du chiot" qui, nous l'espérons, verra le jour très prochainement. On insistera sur la nécessité de la régularité et de l'assiduité aux cours pour arriver à un résultat satisfaisant.

2) Croquettes

Depuis ce week end, nous avons repris les bonnes vieilles habitudes et sommes disposés à vous fournir des croquettes pour vos toutous.

En plus des croquettes nous avons des laisses, des colliers etc....

Ces articles sont disponibles au bar pendant les horaires d'ouverture :

- Le mardi de 10h à 13h
- Le mercredi de 10h à 19h
- Le vendredi, samedi et dimanche de 10h à 19h

3) Ambiance et convivialité.

Apéros dinatoires et soirées sont à l'ordre du jour. Et, bientôt, la "soirée raclette"...

Le samedi et le dimanche (de 10h à 18h), la terrasse réservée uniquement aux membres du Groupement et à leurs invités accueille ceux qui veulent passer un bon moment pour se restaurer.

4) Pension et ring

Les travaux de remise en état des boxes ont bien avancé mais ne sont pas encore terminés...

Les rings ont été repensés pour accueillir tous nos nouveaux membres, les grillages vont être changés par de nouveaux panneaux "tout beau" que l'on vient de recevoir.

Une fois ces travaux réalisés, le grand ring pourra, enfin, servir uniquement au dressage à la grande joie des éducateurs. Encore un peu de patience et de nouveaux parcours "d'agility" seront bientôt installés. La pension, payable à la journée, permet aux membres du Groupement, désireux d'aller vaquer à leurs activités dans le CAFC, de laisser leur chien un moment dans un ring.

N'hésitez pas à nous contacter, le Comité se fera un plaisir de vous renseigner.

Serge HAZAN
Président CAFC-Canine

Cyclo



"Tout arrive à qui sait attendre",

le Groupement CAFC-CYCLO vous accompagnera tout au long de cette année 2016



Mis en appétit par la délicieuse cuisine Sud Américaine de notre cordon bleu Roberto lors du Marché de Noël, les cyclo touristes ont abordé 2016 sur les chapeaux de roues. C'est, ainsi, que la Galette des Rois, organisée au bungalow le 23 Janvier, a vu la présence de 53 personnes dont 15 enfants.

Tous ayant apprécié la bonne ambiance ainsi que la qualité du menu, ils n'ont pas manqué de féliciter l'ensemble des organisateurs avec une palme pour Assia, Ricardo et Denis. Après le verre de bienvenue, les fêtards ont dégusté :

- une délicieuse salade
- une fondue viande et poulet (un grand merci à ceux qui ont prêté le matériel)
- une galette gourmande si bien arrosée que les élus en ont failli avaler la fève alors que d'autres se sont mis à danser la samba les yeux fermés.

CYCLO



Sur le plan sportif

- La journée « Portes ouvertes » du 06 Février a connu un vif succès.

Sponsorisée par HARIBO « Food and Good », elle s'est déroulée sous un ciel clément animée par les gros bras du comité et quelques volontaires. La joie et la bonne humeur se lisaient dans les yeux des jeunes enfants à la grande satisfaction de leurs parents.

Certains adultes n'ont pas résisté à la tentation de se lancer sur ce circuit d'apparence cool mais réservant, toutefois, quelques difficultés malicieusement concoctées par notre capitaine Xavier que je remercie, au passage, pour le tour effectué sur son confortable VTT.



CYCLO

- Les sorties sur route et en VTT attirent de plus en plus d'amateurs qui n'hésitent pas à braver les intempéries pour s'oxygéner, développer leurs capacités cardio respiratoires et préparer la reprise du Lundi.

Les ténors redoublent d'ingéniosité pour varier les parcours, les distances et les difficultés.



CYCLO

Toutefois, la sortie "Pique nique Bouskoura" prévue en Février est « tombée à l'eau » du fait du froid et de pluies bienfaitrices: Soyez en sur... .. ce n'est que partie remise.



• Saluons l'arrivée de nouveaux et sympathiques coureurs avec une honorable représentation féminine:

- Amina Faraoui - Kawtar El Bach - Myriem Jakani
- Zineb Bellamine - SiMo Benyahia - Grégory Radissimo - Hassan Tazi.

• L'entraînement sur piste se poursuit en musique avec les mêmes spécificités, esprit de camaraderie et de défis ponctués par la rituelle pause Bungalow et les débats bien arrosés.



Marrakech

Grands sportifs, nos amis ont laissé tombé leurs vélos et cuissards pour chausser leurs baskets et s'aligner sur le semi marathon de la ville ocre: Samia T. Zineb B. Mouna L. Hassan T. Momo A. Yassine B. ont réalisé des temps très honorables.

Omar B, bien qu'handicapé par un genou récalcitrant, et son épouse ont accompagné le groupe sur les dix derniers kilomètres.

Bravo à Myriam J, la seule à avoir opté et bouclé le Marathon.

**** Planning Cyclo :**

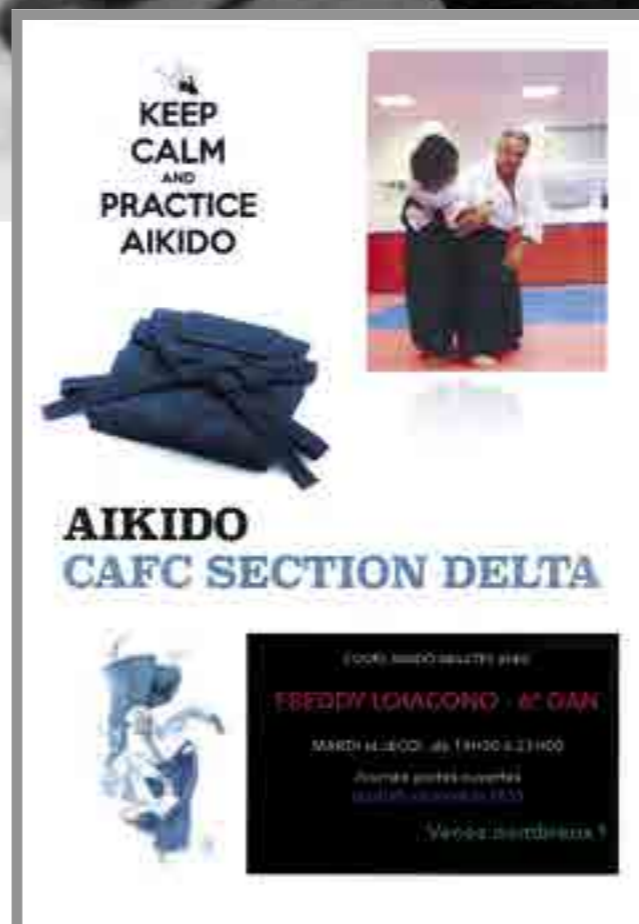
*** Piste :**

- «Pro»: **Mardi, Jeudi 15 h à 20 h / Samedi et Dimanche: 7h à 12 h**
- **Enfants: Encadrés: Samedi Après-midi / Libres Dimanche après midi**
- **Tous : Semaine en dehors des horaires «Pro».**

Le comité et les cyclotouristes tiennent à remercier M. J.C BUTEL, Président du CAFC et ses collaborateurs pour avoir réhabilité le parking cyclo .

D.Vella / Dr H.Hamid

Delta



L'Aïkido, la voie de l'harmonie

Ici, pas de techniques d'attaque comme le Karaté mais uniquement des techniques de défense utilisant et détournant l'agressivité de l'adversaire.

Les trois syllabes qui composent ce nom signifient, d'ailleurs, (Ai) concordance ou harmonie, (Ki) comme énergie et (Do) la voie.

C'est aussi l'art du mouvement, bien plus que les prises, les déplacements, les pivots et les rotations du corps forment la base de cet art martial en lui conférant une réelle élégance dans son efficacité.

Freddy Loiacono

Élégant et spectaculaire, cet art martial japonais utilise uniquement des techniques de défense.

Il apprend la maîtrise de soi et la domination de ses peurs.

Un art martial inventé par un pacifiste? Il faut être shintoïste pour cela.

Contrairement au Judo, l'Aïkido n'est pas un sport mais une discipline mise au point par Morihei Ueshiba qui a adopté à son époque des anciennes pratiques de combat japonaises en les liant à une réflexion spirituelle.

ÉQUITATION

Équitation



**Je fais du CSO
et je monte à « chevaux » ...**



« C'est dans la joie que nos cavaliers ont participé au Concours Amical du CAFC. Un Farid, au rendez-vous, avec son éternelle bonne humeur ! Des cavaliers unis ! Et pour finir en beauté, nous avons soufflé les bougies de notre petite mascotte du CAFC Equitation, Mademoiselle Lilia Bennani ! »



Stage de Noël au CAFC Equitation

Le Père Noël « Farid » a gâté notre équipe ! Entre sauts, galop ou trotting, les stagiaires n'ont pas eu une minute à eux !

Le Père Noël Farid a décidé que leur Noël serait des plus féeriques ! 5 minutes de retard, on nettoie les box ... mais une semaine, on prépare la mash ! Joyeux Noël !!



Super nettoyage par Yasmine Zerrad... c'est juste parfait !



Alia Torres qui montre l'exemple



Attention au boule de paille, ça pique...



Eve Gitton qui fait accélérer le travail de ses camarades

Le CAFC s'exporte à l'international avec le CSI de Mijas (ou CSI de Fafa)



L'Espagne lui va si bien ! Notre coach au grand cœur, Farid Amanzar collectionne les victoires et les classements au CSI** de Mijas ! Il forme un couple exceptionnel avec la merveilleuse Zaffier, propriété d'Eve Gitton en remportant deux fois l'épreuve 1 m 30 Premium. C'est à « Villamoura » durant le mois de mars que Farid Amanzar a continué sa tournée avec ses élèves surmotivés. En espérant que, grâce à vous, et à cette occasion l'hymne de notre Pays retentira encore ! Notre coach un peu décoiffé mais tellement fier sur le cheval Zaffier en admiration devant tant de trophées !



Farid et Zaffier

FELICITATIONS A TOUS LES DEUX

ÉQUITATION

Le Maroc a sa place au Soleil de Mijas

Charlotte Gitton et sa merveilleuse Ida du Houley, se placent à la seconde place du classement pour l'épreuve 110 du CSI de Mijas. Sa sœur, Eve Gitton la suit de très près lors de sa première épreuve et finit 5ème après un très beau barrage !

Charlotte Gitton et Ida du Houley



Un trio gagnant à Mijas!

Le Maroc s'est adjugé les 3 premières places du podium de l'épreuve 110:

- 1er, l'éternel Rayan El Ouarzazi avec Tamara,
- 2ème Charlotte Gitton avec Ida du Houley
- 3ème May Mkinsi sur Zaragoza.



Finalement, la tournée espagnole s'est achevée à Mijas, pour le «Costa Del Sol Equestrian Tour» et pour une partie de nos cavaliers (Rayan El Ouarzazi, May Mkinsi, Farid Amanzar, Agnes Rabes Gitton, Charlotte Gitton, Lina Ait Fath Abou et Régine Cornil) qui y ont finalement trouvé ambiance familiale, victoires, classements et grand sport car ce bouquet était au rendez-vous!

Jumping National de l'Etrier de Casablanca. Le CAFC a fait sensation !

Le CAFC a fait sensation lors du Jumping National de l'Etrier.

Les cavaliers réalisent un weekend parfait en cumulant les classements :

- Pour l'épreuve du Samedi, 5^{ème} de la 115 pour Cédric Chabaneix et Radieuse de laume, 7^{ème} pour Rim Kounda avec Vendôme des Figudes et 10^{ème} place pour Sofia Kannour avec Love Jolie.

- Dimanche, toujours pour l'épreuve 115, Rim Kounda remporte la 5^{ème} place avec Vendôme, 12^{ème} place pour Andrea Pequinot et Oslo de la Selune, 14^{ème} place pour Sofia Kannour et Love Jolie et Isae Abittan et Valet de Carreaux prennent la 16^{ème} place.

Ces cavaliers talentueux, que l'on adore, continuent leur progression en force et promettent d'être toujours de redoutables concurrents sur la piste !



Rim Kounda et Vendôme

Cédric Chabaneix et Radieuse de laume

ÉQUITATION

CONCOURS DE DRESSAGE A L'ETRIER DE CASABLANCA LES 5 ET 6 MARS 2016

RESULTATS du SAMEDI 5 MARS

Carton plein pour nos cavaliers du CAFC en ce premier jour du concours officiel de dressage organisé par l'Etrier de Casablanca.

Chez les poneys A et B : Amandine et Caren remportent la première place ; Agathe et Toutoune la deuxième ; Amandine (encore !!!) et Flèche la troisième et Rita avec Jester la quatrième.

Chez les poneys C : Garance et Nikos s'emparent de la première place ; Lina et Nabucco la deuxième ; Mia et Padria la troisième ; Agathe et Ramses la quatrième.

Bravo à toutes nos cavalières et un grand bravo à Julie leur coach.



Nos Championnes Poney A, B : Amandine et Agathe VERGIN



Nos championnes Poney C : Garance BACQUAERT, Lina MOUMILE et Mia HAMDOUCH

RESULTATS du DIMANCHE 6 MARS

Nos cavalières du CAFC ont encore brillé en ce second jour du concours officiel de dressage de l'Etrier. Poneys A et B : Agathe et Toutoune prennent la première place ; Amandine et Caren la seconde ; Rita et Jester la troisième ex-aequo avec Amandine et Flèche.

Poneys C : Mia et Nabucco remportent l'épreuve ; Garance et Nabucco 2emes.



Amandine, Agathe, Mia, Garance et Julie.

Amandine, Agathe, Mia, Garance et Julie, MERCI à toutes et encore FELICITATIONSSSSSSSSSS



Rita Kannour et Jester



Anne Laure Berault et son bel étalon, ADN classés 3ème dans la reprise dressage n°2 du samedi.



Les élèves de Farid Amanzar en dressage avec Jenny Guerraoui

PASSAGE DES GALOPS LE

DIMANCHE 6 MARS

Ce matin au CAFC, c'était le passage des galops. Un peu de stress mais beaucoup de réussite pour nos petits et grands cavaliers. Merci Marion et Stéphane, nos examinateurs du jour, et un grand bravo à tous.



Les galops 3 Hélène, Lina et Inel et galop 1 Lila et leur examinateur Stéphane.

ÉQUITATION



Notre cavalière Hélène Laraki bien stressée pour son passage d'examen « pratique »

CONCOURS DE SAUTS D'OBSTACLES LES 27 et 28 février 2016

La compétition continue pour nos cavaliers du CAFC. Bravo à Mia & Padria qui prennent la seconde place au concours de Chellalate !!!



CHALLENGE MANIABILITE DU 14 FEVRIER

Nos cavaliers mini-poneys et poneys jaunes, bleus et verts ont participé à la seconde étape du challenge de maniabilité. Nos plus petits progressent bien même si certains ont dû faire face aux facéties de leur poney !!!



CONCOURS SAUTS d'OBSTACLE SIDI OTHMAN 6 ET 7 FÉVRIER

Tout premier concours officiel de la saison pour notre équipe compétition poneys. Nos cavaliers du CAFC ont connu de belles réussites à Sidi Othmane :

SAMEDI :

- Poneys A : Parcours sans faute et dans le temps pour Amandine, Dalil et Victoria.
- Poneys B : Sans faute pour Agathe ;
- Poneys C : Sans faute pour Rayan et Lyla

DIMANCHE :

- Poneys A : 5ème place pour Dalil & Dominica ; 6ème et 8ème places pour Victoria & Aberdar et Cassis ; 14ème place pour Rita et Jester
- Poneys B : 8ème place pour Agathe & Toutoune
- Poneys C : 4ème place pour Agathe & Ramsès ; 5ème place pour Alexane et Indiana ; 6ème place pour Mia & Padria ; 7ème place pour Lina & Nafr ; 9ème place pour Rayan & Donald ; 15ème place pour Garance & Nikos

CHALLENGE CSO du 24 janvier 2016 - 2e manche

Le dimanche 24 janvier a eu lieu la seconde manche du challenge CSO. Nos cavaliers s'affirment en saut d'obstacles !!!



Alexane Pequignot et Indiana



Dalil Darraz a remporté l'épreuve 60 cm



Après l'action, la récompense...

Football



ALLEZ LES JEUNES ...

Tournoi CASA CUP

Un tournoi catégorie U11 et U13 organisé en collaboration avec CITY FOOT et le CAFC a débuté au mois de Décembre 2015.

Étalé sur une période de deux mois, cette compétition composée des équipes de CITY FOOT, AVADAS, FC ESCOLA et le CAFC s'est déroulée sur les terrains de CITY FOOT et le CAFC.

Résultats du Tournoi

Catégorie U11 :

- 1er CAFC
- 2e CITY FOOT
- 3e AVADAS
- 4e FC ESCOLA

Catégorie U13 :

- 1er CAFC
- 2e AVADAS
- 3e FC ESCOLA
- 4e CITY FOOT

Nous remercions les encadrants et organisateurs de ce tournoi. Bravo à tous les participants.



FOOTBALL



DEMARRAGE CHAMPIONNAT DES ECOLES CATEGORIE U11 ET U13 SAISON 2016.

SOUS L'EGIDE DE L'ASAC
(Association Sportive de l'Amitié de Casablanca.)

Le dimanche 13 Décembre 2016 a démarré le Championnat des Ecoles Saison 2016, 18 équipes engagées cette année dans chaque catégorie.

En catégorie U11 :
CITY FOOT, RAHAL, A.DEROUA 1, AVADAS, A. MOHAMEDIA, A .DEROUA 2, ALJAZIRAWIAM, CAFC, FC ESCOLA, Wafa DEROUA, OCP, RENAISSANCE SETTAT, FC ZEITOUN, TAS, BP, NOUJOUR EL MOUSTAKBAL, ETOILE.

En catégorie U13 :
CITY FOOT, RAHAL, A.DEROUA 1, AVADAS, A. MOHAMEDIA, A .DEROUA 2, ALJAZIRAWIAM, CAFC, FC ESCOLA, Wafa DEROUA, OCP, RENAISSANCE SETTAT, FC ZEITOUN, TAS, BP, NOUJOUR EL MOUSTAKBAL, ETOILE.

Programme de la 1ère journée GROUPE A : Dimanche 13/03/16 TERRAIN DU CAFC

Bonne chance à tous les participants.

A TITI.....

J.L THEOT

TERRAIN N° 1		
Catégorie	Horaire	Rencontre
U 11	09h	CAFC # CITY FOOT
U 11	10h10	RAHAL # ALJAZIRAWIAM
U 11	11h20	A.DEROUA 1 # AVADAS
U 11	12h30	A.MOHAMEDIA # A.DEROUA 2

TERRAIN N° 2		
Catégorie	Horaire	Rencontre
U 13	09h	CAFC # CITY FOOT
U 13	10h10	RAHAL # ALJAZIRAWIAM
U 13	11h20	A.DEROUA 1 # AVADAS
U 13	12h30	A.MOHAMEDIA # A.DEROUA 2

Garderie

VIVE LA GALETTE DES ROIS À LA GARDERIE !!!

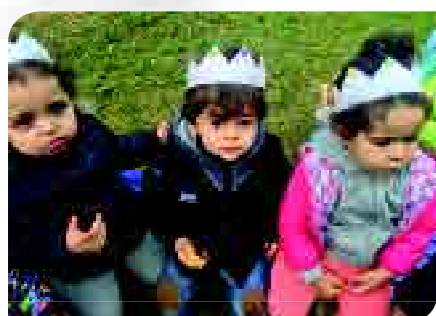
La galette des rois a été célébrée à la garderie. Nos petits ont tout d'abord confectionné des couronnes. Chaque enfant a décoré sa propre couronne en suivant les consignes durant l'atelier manuel. Une fois les couronnes terminées, nous sommes passés à la préparation des galettes. Merci aux parents d'avoir participé en nous ramenant les ingrédients demandés : amandes, beurre, œufs, sucre et farine. La réalisation des galettes nous a demandé beaucoup de temps car nous insistons pour que les enfants y participent à chaque étape.



GARDERIE

- **Etape 1 :** Après avoir fait bouillir les amandes entières, nous les avons émondées. Cette activité a permis de développer la psychomotricité fine.
- **Etape 2 :** Une fois les amandes séchées, nous les avons mixées avec le sucre. Ce fût un moment d'observation pour les maîtresses : des enfants ont bouché leurs oreilles, certains ont levé les bras, d'autres se sont mis à crier !!!
- **Etape 3 :** L'étape suivante a consisté à malaxer le beurre. Nos petits ont pris un réel plaisir à travailler le beurre : c'était comme à l'atelier de pâte à modeler !!
- **Etape 4 :** Enfin, tout est prêt pour la frangipane : nous avons mélangé les amandes mouluës avec le beurre et rajouté les œufs.
- **Etape 5 :** Cette année, le chef pâtissier du CAFC nous a préparé la pâte feuilletée. Nous avons, alors, étalé la frangipane et avons caché les fèves. Puis, nous avons badigeonné d'œuf battu les galettes et les avons envoyées au four. Quelle attente pour nos petits !!! Tous étaient impatients de déguster les galettes qui ont nécessité tant de travail. Les parents ont, aussi, pu goûter nos galettes lorsqu'ils sont venus récupérer leurs enfants à midi.

Vive les rois, vive les reines, ce fût un vrai régal !!



GARDERIE

DECOUVERTE DU PONEY

La classe des Coccinelles a découvert le Poney et son environnement durant le mois de Février.

En classe, nous avons organisé plusieurs activités autour de ce thème pour familiariser les enfants ; nos coccinelles ont, ensuite, été regroupées afin de créer leur premier livre de poney qu'ils ont pu ramener fièrement à la maison.

Nous nous sommes rendus au poney-club. Nos petits cavaliers ont participé à différents ateliers :

- Visite de la sellerie (filet, bombe, selles...)
- Alimentation des poneys
- Pansage des poneys avec diverses brosses ; cela développe complicité et respect de l'animal
- 2 séances d'initiation : Nos coccinelles se sont



déplacées seules dans la carrière et ont participé à différents jeux (le Jacques a dit « poney », le lancer de quilles et de ballons, ou se tenir en équilibre...) et tout cela à dos de poney, s'il vous plaît !!!

Un grand Merci à Aziz et Jalal, les palefreniers ainsi qu'au Groupement CAFC Equitation qui nous a offert ces deux sorties. Cette rencontre avec les poneys fût riche en partage et en émotion. « Un moment, à coup sûr, inoubliable » pour nos jeunes cavaliers avec l'obtention d'un diplôme.

A bientôt Spirou, Fantasio, Princesse... et tous nos amis les poneys.



GARDERIE

**NOUVEAUTE CHEZ LES LAPINOUS !!!**

Depuis Février, les Lapinous font de la psychomotricité tous les mardis dans la salle de judo: jeux d'adresse, parcours moteur, jeux de cerceaux, roulades et relaxation.
Merci le Delta !!!



Loisirs & Evasions

**One, two, three, surf !**

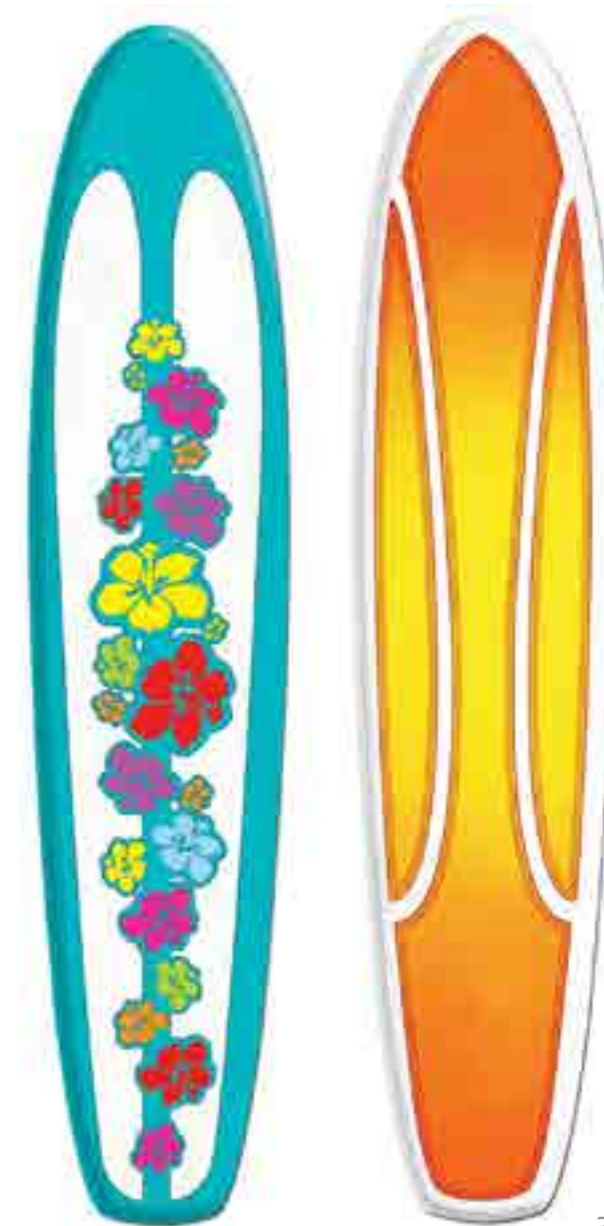
« C'est devenu une habitude voire une coutume pour tous les adeptes : vacances scolaires riment avec stage de surf ! »

Ces vacances de février n'ont pas fait exception à la règle.

Avec la bienveillance d'une météo particulièrement clémente, ce stage de février a réussi à se glisser entre les deux seules grosses périodes pluvieuses de l'hiver !

Une semaine parfaite par conséquent avec 1 et, parfois, 2 sessions de surf tous les jours !

Particularité inédite et bien involontaire de cette édition : tous les participants avaient quasiment le même âge, entre 13 et 15 ans. Cela a évidemment contribué à établir une ambiance complice et chaleureuse... ce qui deviendra probablement une règle dans le futur : des stages organisés et articulés autour de tranches d'âge déterminées... (à suivre)



LOISIRS



ECOLE DE MAGIE DES JEUNES



JEUNES ET MOINS JEUNES, CEUX QUI SONT ATTIRÉS PAR LA « PRESTIDIGITATION » SE PASSIONNENT, SE CONCENTRENT, TRAVAILLENT ET DÉCOUVRENT LE BONHEUR DE L'ILLUSION.
UNE PETITE ÉQUIPE DE JEUNES EST, DORÉNAVANT, AU TRAVAIL À L'ECOLE DE MAGIE.



Bonjour ! Je vous présente mon spectacle de Magie....

Je n'ai rien dans les mains...

Voici un dessin de la photo de ma grand-mère...

Ceci est une belle corde orange pleine de nœuds que je vais faire disparaître... et voici ma baguette magique... elle tient toute seule...

Je vous présente une corde rouge et un anneau magique...

Voici un aperçu de notre jeune Ecole de Magie où tous les jeunes qui veulent nous rejoindre sont les bienvenus, il suffit de venir et de voir pour y croire...

*Magicamicalement Vôtre
Yves ANDRE*

MARATHON DE TAROT

Samedi 27 Février 2016



Notre grand Marathon de Février a commencé le samedi 27 Février à 14 h pour se terminer à 1h du matin. Il y avait cinq tables installées, bien au chaud, le long des tableaux de magiciens du monde entier qui ornent le fond du cabaret.

De grandes tables rondes avaient été installées dans la salle afin de dîner le moment venu. Comme de coutume, le marathon s'est déroulé en deux phases, dont cinq tours l'après midi et cinq tours le soir, l'équivalent de deux tournois, avec entre-temps l'apéro « moment sacré » et le dîner détente indispensable.

Notre ami Patrick MICHOT, un vrai magicien de la musique, était parmi nous.

Yves ANDRE, Président du Groupement d'activité « Magie-Tarot » a fait son discours d'ouverture, pour informer chacun des participants du déroulement du Marathon.

Le chronomètre s'est mis en marche pour décompter les 35 minutes par partie, et les dix minutes de pose, ce n'est que comme cela que l'on peut y arriver, le temps dirige le jeu et tout est bien.



Nous avons pu, ainsi, jouer dans une ambiance exceptionnelle et lorsqu'une table était intéressante, tous ceux qui avaient terminé leur jeu, se précipitaient pour assister à la partie.



Une nouveauté, le trophée du Marathon, « la première camionnette Bally » transport de déménagement, offerte par mon ami « Golo », merci de ton amitié. Ce Trophée a été remis, par le Président, à notre ami Abdou, le plus méritant du Marathon.

En fait, chaque joueur qui faisait une garde contre réussie « 3 points » non réussie « 1 », une garde sans « 2 points » poignée « 1 » et petit au bout « 1 ». A la fin de la soirée, bien sur, le gagnant est celui qui a cumulé le plus de points.

A l'heure de l'apéritif, grâce à l'intervention de notre ami Jean-Marie MICHEL, nous avons savouré une bien bonne sangria.

MARATHON DE TAROT



Super, tout le monde s'est bien régalé et a pu apprécier le bon repas que Dany s'était affairée à nous préparer, une douce entrée suivie d'une raclette géniale et une farandole de desserts à tomber par terre.

Merci Dany pour ta gentillesse et ta générosité.



Pour clôturer notre Marathon, avant la remise de nombreux lots pour chacun des joueurs, il y eut la célèbre et traditionnelle remise de fleurs à toutes ces dames.

Merci et bravo à tous pour votre participation.

MARATHON DE TAROT

	LASSEMENT	Total Pts
1	LORENTE Chantal	1868
2	COHEN Ronald	922
3	ANDRE Marie-jeanne	902
4	MICHOT Patrick (DEMAY J.)	464
5	VERNUFT Sabine	422
6	GARCIA Gilbert	412
7	ANDRE Jo	404
8	NAZOUARI Moussa	344
9	GARCIA Michèle	334
10	ANDRE Yves	238
11	NAZOUARI Sylvie	236
12	UNGARO Maité	86
13	LORENTE Jean-patrick	32
14	SOUNI Abdou	-124
15	COHEN Catherine	-596
16	LAHBABI Rabia	-668
17	MARTIN Christian	-828
18	GATTY M/MARTIN Dany	-946
19	JOTTERAND Gisèle	-1532
20	RIBORI Annie	-1970

	TABLEAU DU TROPHEE	
1	ANDRE Jo	1
2	ANDRE Marie-jeanne	
3	ANDRE Yves	1
4	COHEN Catherine	1
5	COHEN Ronald	2
6	DEMAY Jeanne	
7	GARCIA Gilbert	2
8	GARCIA Michèle	1
9	GATTY Michèle	1
10	JOTTERAND Gisèle	
11	LAHBABI Rabia	
12	LORENTE Chantal	5
13	LORENTE Jean-patrick	1
14	MARTIN Christian	
15	MARTIN Dany	
16	MICHOT Patrick	
17	NAZOUARI Moussa	3
18	NAZOUARI Sylvie	3
19	RIBORI Annie	
20	SOUNI Abdou	6
21	UNGARO Maité	1
22	VERNUFT Sabine	

Yves ANDRÉ
Président CAFC-Magie tarot



SECTION TAROT

Rappelons que nous jouons au tournoi amical de tarot, en principe les mercredis et vendredis à 19 heures, et que ceux qui veulent se joindre à nous, sont les bienvenus.

Mon ami FRED vainqueur du dernier tournoi et surtout musicien génial, merci de ton amitié.



Nous avons fêté les Rois avec deux belles galettes, ainsi ont-ils été couronnés, et de fleurs aussi et des fleurs... ..

Une coupe de mousseux à l'occasion des rois, de nombreux bouquets de fleurs et n'oublions pas le choix du Thé !!



Un grand tableau nous remémorait les bons moments du dernier marathon.

Musculation



CAFC MUSCULATION relance le CROSS TRAINING

**Boostez votre corps et
améliorez vos performances !
Avec le Cross Training,
devenez un sportif complet et
accompli !**



Les cours collectifs de Cross Training avec notre monitrice Nadine ont repris !!

Ils accueillent tous les membres du C.A.F.C Musculation.

Ils ont lieu sur le terrain de Hand-ball, tous les 15 jours, sans réservation préalable. Le dernier cours se tiendra le 23/04 de 9h30 à 11h00.

Le Cross Training est un mode d'entraînement unique, « tendance » et qui n'a pas fini de faire parler de lui.

Sous différentes appellations, que ce soit Cross-fit de ReebokTM, ce cross-fight ou encore la méthode Impact de Pourcelot et Mompo, le Cross Training est sous les projecteurs depuis quelques années.

Il est devenu un sport tendance, accessible à tous, qui tend à s'imposer comme LA discipline de la remise en forme.

Qu'est-ce que le Cross-Training ?

Le Cross Training ou entraînement croisé est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines et permettant ainsi d'améliorer la performance globale.

MUSCULATION

L'idée est que s'entraîner de différentes façons permet de prendre ce qu'il y a de mieux dans chaque discipline et, ainsi, d'être plus complet et plus performant.

Le Cross Training est bien plus qu'un simple sport de fitness. Il est une philosophie d'entraînement. Tant et si bien que des millions de pratiquants à travers le monde s'exercent avec ferveur et passion à ce sport hybride mixant la gymnastique, l'athlétisme et l'haltérophilie. Cette activité est un excellent complément pour se préparer physiquement à une discipline sportive mais c'est également un très bon entraînement pour affiner et sculpter sa silhouette.

Une étude scientifique récente a démontré que l'entraînement sous forme de circuit training procure un gain significatif de masse maigre au niveau des jambes et du tronc, mais surtout permet une perte de poids conséquente tout en tonifiant son corps d'une façon complète.

L'intérêt du Cross Training est de se forger la meilleure des conditions physiques de façon globale. Avec cette activité physique, vous vous rendez vite compte de l'impact sur votre souffle et sur votre récupération cardiaque mais aussi sur votre tonus musculaire.

Le Cross-Training, pour qui ?

Méthode d'entraînement s'adaptant à tous, sans barrière de sexe, d'âge, de poids ou d'aptitudes sportives, le Cross Training s'adresse :

- aux personnes souhaitant améliorer et augmenter leurs performances,
- aux personnes convoitant une condition physique optimisée pour des compétitions ou des sports de haut niveau,
- aux personnes recherchant avant tout de l'intensité dans leurs entraînements. Si vous faites partie de ceux qui n'aiment pas attendre trop longtemps entre les exercices mais qui préfèrent se mettre au rouge et se surpasser, le Cross Training est fait pour vous !
- aux sportifs confirmés se lançant dans une "sèche" pour s'affiner tout en conservant davantage de muscles,
- aux personnes désirant perdre quelques kilos.

Dans une ambiance collective stimulante, la motivation et l'assiduité des participants sont entretenues grâce à l'émulation produite et aux encouragements du moniteur qui pousse à donner le meilleur de soi. La conséquence directe est que les performances des pratiquants s'améliorent très rapidement et que la progression est constante. Que vous soyez sportif débutant ou confirmé, toutes les qualités physiques sont sollicitées, ce qui permet à chacun de progresser.

Quels sont les objectifs du Cross Training ?

Le Cross Training est une réponse à plusieurs attentes :

- s'entraîner en se faisant plaisir par défi et/ou par jeu,
- se construire une condition physique complète et opérationnelle pour des activités enchaînant des tâches motrices diverses (courir, sauter, lancer, soulever, grimper...),
- élargir son cercle social en intégrant une communauté de sportifs.

Il a pour objectifs de développer :

- l'endurance cardiovasculaire et respiratoire,
- l'endurance musculaire,
- la force,
- la souplesse,
- la vitesse,
- l'agilité,
- la coordination,
- l'équilibre,
- le gain de tonus et dessin musculaire.

Pour ce faire, la variété des exercices permet de travailler plusieurs muscles à la fois mais différents à chaque séance afin de dépenser un maximum d'énergie. L'entraînement, étant particulièrement intensif, tous les muscles du corps sont sollicités. Mélange d'haltérophilie, de gymnastique et d'endurance cardiovasculaire, en un seul cours, on gagne en force et en endurance.

Comment se déroule une séance de Cross Training ?

Une séance se déroule de la manière suivante :

- une phase d'échauffement pour préparer le corps à l'effort,
- un corps de séance qui mêle exercices cardiovasculaires et/ou musculation,

MUSCULATION

• une phase d'étirements et de récupération active.

Chaque séance proposée est construite de manière différente afin d'éviter la routine.

La grande diversité des exercices rend les séances très attractives et ludiques.

Ainsi, vous gardez l'envie et le plaisir de vous exercer au maximum !

Le Cross-Training : quels bienfaits sur la santé ?

- Amélioration des capacités cardiovasculaires et respiratoires.
- Amélioration de la force, de l'endurance, de la vitesse et de la puissance.
- Perfectionnement de la flexibilité, de la coordination, de l'agilité, de l'équilibre et de la précision.
- Sculpture du corps et augmentation de la masse musculaire.
- Diminution de la masse grasseuse.



DECATHLON

AIN SEBAA

LE SPORT POUR TOUS - الرياضة للجميع

Dans le cadre de notre développement territorial, nous avons lancé de nouvelles boutiques de 3000 m² au plus près de vous. Venez découvrir nos magasins à Casablanca, Aïn Sebâa, Mohammedia, Tanger et Marrakech.

Pour plus de détails contactez-nous au 05 22 81 12 88 ou sur Facebook : cercleamicalfrancaiscasablanca

Seniors



SENIORS

« Vent debout, les Seniors »



En célébrant la traditionnelle galette des Rois, le club Séniors a retrouvé ses activités avec une ambiance au beau fixe.

Les parties de loto chaque lundi, les sorties hors de Casa, les tournois de cartes renforcent l'amitié existante et promettent des moments de bonheur entre les anciens et les nouveaux venus.

En 2015, nous n'avons pas faibli et cette année encore les participants se retrouvent à leur grande satisfaction pour des moments de convivialité.

Lorsque nous pénétrons chez les Séniors, le cadre du bungalow apporte une dimension chaleureuse et humaine et l'on se retrouve pour un partage : thé, café, gâteaux offerts par nos Sèniorettes avec toujours la même gentillesse.

Alors, en ce début d'année à peine entamée, mettons du « peps » dans nos moteurs : de l'élan, du cœur et de l'action et restons optimistes car nous ne sommes jamais à l'abri d'une bonne nouvelle.

Michèle THOMAS



Tennis



Programme



TOURNOI DE PADEL HOMMES ET DAMES

SAMEDI 6 et DIMANCHE 7 FÉVRIER

32 participants ont pris part au tournoi de padel, avec au programme des doubles hommes, dames et mixtes.

Victoire de Margaux Bencherki chez les dames, Juliette Tiberghien termine seconde et Sandrine Ré, troisième.

Le tableau hommes fut remporté par Thierry Bourneix, suivi de Patrice Leroux et de Loïc Roix.

TOURNOI DE TENNIS JEUNES EN DOUBLES

SAMEDI 6 FÉVRIER

Gros succès pour ce tournoi en doubles à la mée, avec la participation de 40 enfants de 7 à 15 ans. Nous avons pu assister à de très bons matchs, pour la plupart très accrochés.

Raphael MONTANT remporte le tournoi des 2007 suivi de Ali BERRISSOUL et de Taha CHENNAOUI.



TENNIS

Mamoune BENCHAIB s'impose chez les 2006, suivi de Yanis FASSI-FIHRI et de Louis PECHMALBEC.

Chez les 2005, Paco TIBERGHYEN remporte le tournoi, suivi de Kamil CHENNAOUI et Emile VERCOUSTE.

Gatien DELEAU remporte le tableau 2004 et plus, suivi de Charles ROBELIN.

Najib NASR s'impose chez les 2003. Second, Adam FARHAT et Adrianna BELLISSIMO termine troisième.

Rim ABDELJAWAD remporte le tableau des 2002, suivi de Enzo CHAVOIN ex aequo avec Théo BATLLE et Yanis BENCHEKROUN accroche la troisième place.

Bravo aux participants!!!!

Bravo à tous les participants!!!!

CHAMPIONNAT DU MAROC PAR ÉQUIPES

Le Cafc Tennis a engagé 4 équipes cette année, 2 équipes hommes +45, une équipe hommes en 2ème division et une équipe Dames.

Nos 2 équipes Hommes +45 ont perdu en ¼ de finale, l'équipe 2ème division perd en ½ finale contre le club des Cheminots de Rabat et notre équipe Dames n'a pu se qualifier pour le tableau final, avec 2 défaites en poules, mais des rencontres très accrochées à chaque fois.

Un grand bravo donc à nos 4 équipes engagées.



SOIRÉE FONDUE SAVOYARDE

SAMEDI 13 FÉVRIER

Très belle soirée organisée par le Comité Tennis et un staff de bénévoles qui ont réussi un coup de maître, aussi bien au niveau du repas, avec une très bonne fondue savoyarde, qu'au niveau de la décoration, avec de très belles tables bien décorées.

Bravo à Tarek, le DJ, qui a su mettre la musique qu'il fallait pour faire danser les 100 convives présents ce soir là.

Bravo également à Hafid et son staff, pour l'organisation en cuisine et le bon déroulement du service tout au long de la soirée.



STAGE DE TENNIS JEUNES

18 jeunes de 8 à 15 ans ont participé à un stage de tennis organisé par le Tennis, du Lundi 22 Février au Jeudi 25 Février.

Les enfants furent pris en charge de 10h30 à 15h durant ces 4 jours de tennis intensif avec 3h de tennis par jour.

Stage dirigé par Pierric MONTANT, accompagné de Mohamed SABER et Ismail SABER.

Une excellente ambiance sur les courts et pendant les repas.

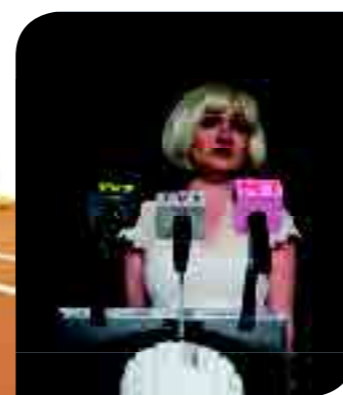
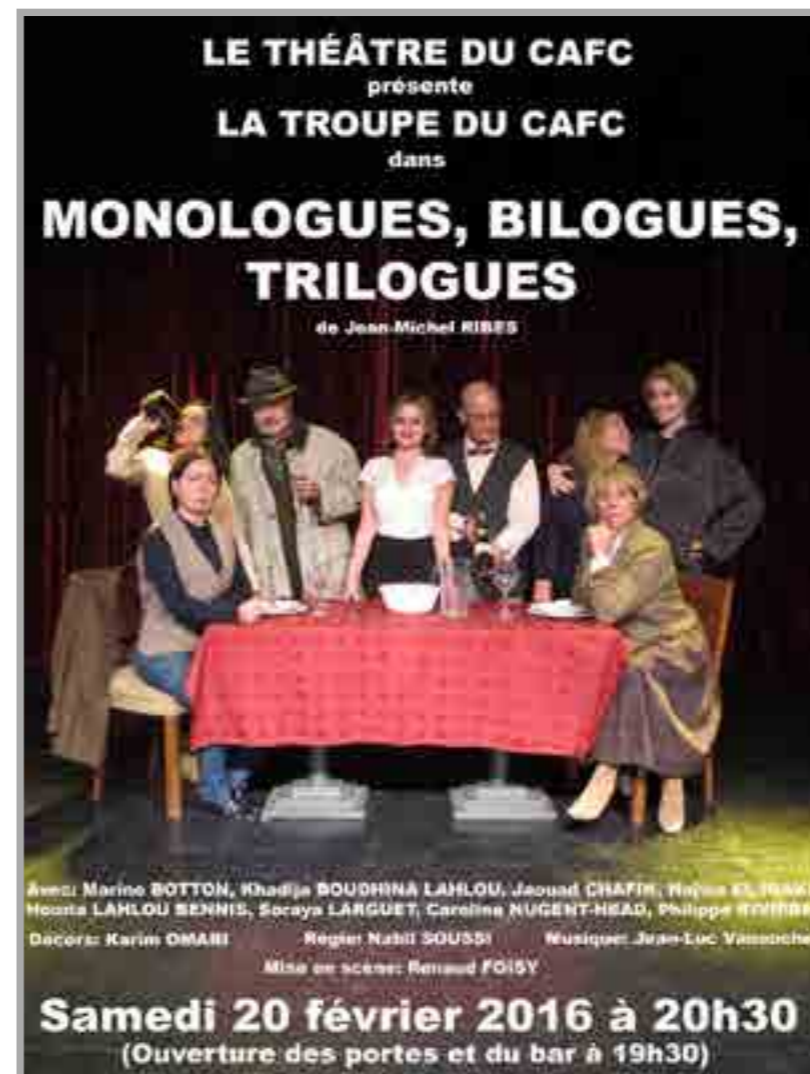
Prochain stage au mois d'Avril!!!!



TENNIS



Théâtre



LA NOUVELLE TROUPE THÉÂTRALE DU CAFC

Un nouveau groupe de passionnés de théâtre s'est créé en 2015 parmi les adhérents du CAFC. Presque personne ne se connaissait au départ. Nous nous sommes découverts et révélés petit à petit, durant sept mois d'atelier, d'improvisation, d'entraînements, de rire et de travail.

Naturellement, de cette effervescence, la nouvelle Troupe du Théâtre du CAFC est née. Elle s'est fixée comme objectif de produire 2 pièces de théâtre par an.

La première, « Monologues, bilogues, trilogues » de Jean-Michel Ribes, a été jouée devant une centaine de spectateur le 20 février 2016. La seconde sera jouée en juin 2016. Alors, surveillez le programme !

Avec : Marino BOTTON, Khadija BOUDHINA LAHLOU, Jaouad CHAFIK, Najwa EL IRAKI, Houria LAHLOU BENNIS, Soraya LARGUET, Caroline NUGENT-HEAD, Philippe RIVIÈRE
Décors : Karim OMARI
Régie : Nabil SOUSSI
Mise en scène de Renaud FOISY

THÉÂTRE



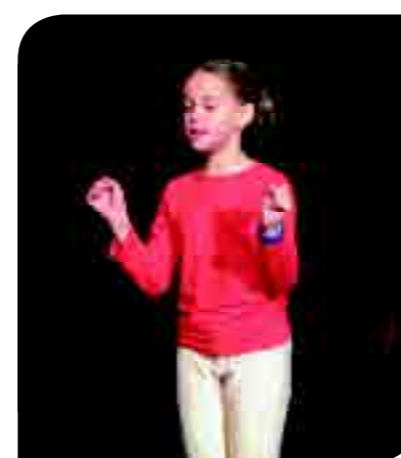
LES ATELIERS THÉÂTRE

Les élèves des ateliers théâtre du CAFC se préparent aux spectacles de fin d'année.

Après un 1er trimestre de travail de technique théâtrale dédié à la diction, la respiration, les expressions et le placement, puis un second trimestre grandement consacré aux improvisations afin de s'entraîner à toutes les situations et aux personnages les plus hauts en couleur, les textes et personnages ont, enfin, été distribués par le professeur. Le travail de mise en scène, de construction de personnage, d'élaboration des décors, des costumes et des accessoires a commencé.

Rendez-vous est, donc, donné aux parents, amis et amateurs de théâtre pour la fin juin, au théâtre du CAFC, pour applaudir les enfants et les adolescents dans leurs pièces respectives.

THÉÂTRE



THÉÂTRE

A venir



« Dans le secret de la loge »

de Jean-Claude Sussfeld

Avec Aurore Laloux et Meriem Benachenhou
Jeu de pouvoir et de manipulation.

La célèbre comédienne Emma Kléber prend à son service Coralie, une jeune femme qui rêve de devenir son assistante. Mais Coralie cache son jeu. Elle n'est pas celle qu'elle prétend être et sa présence auprès de la comédienne semble être l'aboutissement d'un plan mûrement réfléchi. Lorsque Coralie finira par dévoiler à Emma les véritables raisons de sa présence à ses côtés, ce sera dans l'espoir de la terrasser définitivement...

Théâtre du CAFC, samedi 16 avril 2016 à 20h30



Chergui Dance Company

Le Théâtre du CAFC accueille la Chergui Dance Company avec

«*Carmina Burana*» de Pascal Touzeau, Cantate scénique néo-classique, «*Résonances II*» de Philippe Vivenot, La chorégraphie abstraite et l'esthétique pure, «*Bribe*» de Mostafa Ahbourrou, Tradition et modernité

Au Théâtre du CAFC le vendredi 13 mai 2016



Le Théâtre du CAFC vous propose un concert de jazz, une soirée swing et mélodies. Quatre musiciens de Jazz pour une musique authentique, celle des grands compositeurs américains, tels que Ellington, Parker, Coltrane, Davis, Porter, Gershwin et d'autres... Avec :

- Ugo Lemarchand au saxophone ténor (ENJ de Lyon, Marciac, Vienne)
- Nor Eddine Baha au piano
- Maurice Barbarisi à la basse (bien connu des clubs parisiens et notamment pour ses enregistrements avec Joe Lovano)
- Serge Candiard à la batterie



« Pics et plumes »

de Cécile Noegelen

Voyage sonore de comptines, jeux de doigts, mimes, danses et musiques qui transportent le tout-petit dans une ambiance douce, intimiste et éthérée. Cet envol musical attire l'enfant dans une aventure calme, rassurante, et poétique

Au Théâtre du CAFC, dimanche 15 mai 2016, à 11h00

En matière de théâtre et de musique, il en faut pour tous les âges. C'est pourquoi le Théâtre du CAFC accueille Céline Noegelen avec sa création sonore «*Pics et plumes*», un spectacle pour les enfants à partir de 6 mois (oui, vous avez bien lu, six mois).

Le Théâtre du CAFC accueillera durant 35 minutes enfants et parents dans un cocon douillet fait de tapis et de coussins.



Le Bestiaire démasqué de

Cécile Noegelen, spectacle Jeune Public d'après le Carnaval des animaux de Camille Saint-Saëns.

Durée : 45 mn

A partir de 6 ans

Pianistes : Céline Noegelen et Mathilde Compin

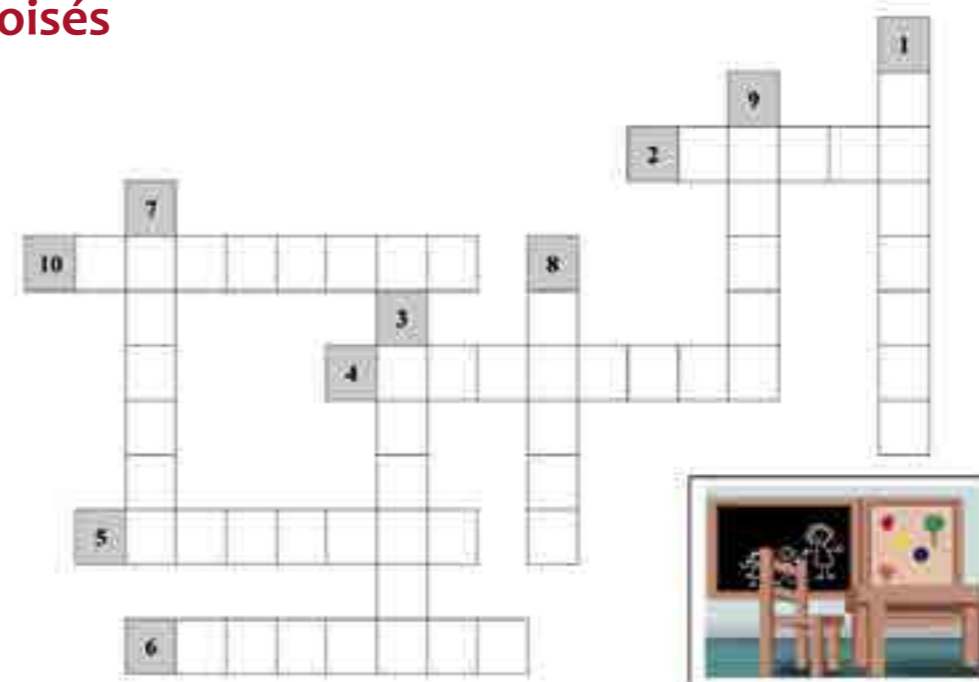
Comédien : Henri Thomas

Accompagnement artistique, direction d'acteur, scénographie : Karim Troussi

Au Théâtre du CAFC, dimanche 22 mai 2016

Jeux

Mots Croisés



1. Lundi, c'était la des classes.
2. C'est là où on apprend des choses.
3. C'est la pièce où je passe beaucoup de journées.
4. Je le prends tous les matins pour aller à l'école.
5. J'y range mes stylos et mes crayons.
6. Celui de la classe est noir. On y écrit à la craie.
7. C'est plus petit qu'un cahier et on peut écrire dedans.
8. J'utilise le bleu pour écrire sur mon cahier.
9. On l'utilise pour écrire sur le tableau noir.
10. Je dois m'appliquer pour ça.

Sudoku

	4		6	7		2		
8								9
		2	5		4	1		
	7		8	3	5		6	
	5						8	
	9		7	4	6		5	
		4	3		9	7		
7								5
	8		4		1		3	

2	1					7		8
	6	3	1				9	2
9			6	2			5	
			8		3	2	4	
		4		9		5		
	7	2	4		5			
	3			6	1			7
8	5				2	9	1	
1		7					3	5

Solutions page : 59

Tribune Libre



INCULTURE GÉNÉRALE

« **Ma culture générale laissant à désirer et présentant pas mal de lacunes, il y a énormément de choses que je ne sais pas.** »

Je ne sais pas si l'antarctique est au nord ou l'arctique au sud ou le contraire. Cela vous laisse froid mais ne pas savoir si les manchots sont en haut et les pingouins en bas ou inversement, me perturbe. Cela devrait être, pourtant, facile de faire la différence puisque, par définition, les manchots empereurs n'ont qu'un bras et une couronne sur la tête.

Je ne sais pas qui décide de polluer les rues de Casa de ronds-points de plus en plus grands et de gendarmes couchés, que l'on appellera des ralentisseurs par respect pour la maréchaussée car tous les gendarmes ne sont pas couchés.

Les petits ronds-points à feux sont devenus d'immenses cercles à priorité à droite, puis avec des stops, ensuite des laisser-le-passage pour en revenir à des feux ! À quand la prochaine évolution ? Quant aux ralentisseurs qui ne ralentissent que les vélos, circuler dans Casa revient à hoqueter de façon continue sur des montagnes russes juste bonnes à démolir nos vertèbres et nos suspensions.

Je ne sais pas qui est responsable du parking de l'aéroport Mohamed V. Chaque fois que je m'y rends, je suis sidéré

TRIBUNE LIBRE

par l'imagination débridée de celui qui désorganise le garage des véhicules dans cet immense cercle bitumé. Ce n'est jamais la même chose. Quand exceptionnellement les distributeurs de tickets fonctionnent, je me retrouve chaque fois devant un jeu de piste différent.

Le parking horaire est relégué au fond alors que le parking longue durée est en première ligne, le contraire serait trop simple. Accompagné d'une dizaine de voitures qui se croisent et se doublent sans raison, je zigzague entre les sens interdits, les sens giratoires, les sens obligatoires et les non-sens, afin de trouver une place libre parmi des milliers de voitures anarchiquement entassées. Vu la couche de poussière qui les recouvre, certaines doivent certainement être là depuis la création du parking.

Bizarrement, personne ne s'offusque de ces cadavres métalliques qui engorgent le parking alors que mes dix minutes de dépassement me sont décomptées illico ? Mon errance terminée, après avoir trouvé une place au fin fond du parc entre une bétailière déglinguée et un squelette couvert d'un bâche miteuse, je reprends mon excursion, et comme le technicien fou a encore frappé en installant des chaînes entre les files (on se demande bien pourquoi ?), je suis les chaînes tel un fil d'Ariane pour sortir du labyrinthe. Évidemment, il fait nuit et il pleut. Comme le parking est mal éclairé et n'est pas couvert, j'arrive essoré à l'aérogare.

J'ai heureusement largement le temps de sécher grâce au retard habituel des avions à l'arrivée, mais comme il me faut bien ensuite récupérer ma voiture, je reprends en sens inverse le fil d'Ariane. Ce qui me permet de croiser des usagers trempés et perdus, qui sautillent dans les flaques la main en l'air en appuyant frénétiquement sur leur télécommande afin de retrouver leur véhicule dans la masse noirâtre et menaçante qui les entoure. Le parking n'ayant pas été recouvert dans l'entretemps, j'arrive à ma voiture encore trempé, j'inonde mon siège en m'installant, et mon ticket de parking n'est plus qu'un chiffon de papier mâché. La recherche de la sortie est digne de celle de l'entrée, et après avoir craint de passer la nuit à tourner sans fin frigorifié sur mon siège mouillé, je suis heureux de retrouver l'embouteillage au péage de sortie.

Je ne sais pas qui autorise les portables au cinéma. Il est horripilant que le gars (ou la dame), devant vous, allume son téléphone en pleine séance, éclairant trois rangées, attirant l'œil avant d'attirer l'oreille, et gênant toute la salle. Tout ça pour consulter le message urgent qui lui annonce que Marjane fait une remise sur les théières, ou pire, répondre au copain qui veut absolument lui faire impérativement le bonheur ineffable de sa pizza peppéroni.

À quand des brouilleurs qui nous permettraient de jouir d'un film en toute tranquillité ?

Je ne sais pas pourquoi personne n'intervient aux sorties d'école, quand des babouchkas lunettées mettent leur warning pour se garer en troisième file, bouchonnant la circulation en toute impunité afin que la prune de leurs yeux kholés n'use pas leurs Nike hors de prix en faisant 20 mètres à pied. Les appels de phare, les klaxons et même les invectives les laissent de marbre comme leurs escaliers, et comme le pandore de service est passionnément occupé à discuter avec un pote en tournant opportunément la tête, elles continuent majestueusement à enquiquiner le monde du haut de leur 4x4 noir.

Je sais par contre – et quand je l'oublie, mes enfants se font un plaisir de me le rappeler - qu'aujourd'hui toutes les réponses se trouvent instantanément sur Google, mais je suis encore de la vieille école pour laquelle le plaisir de la recherche est plus important que la réponse. J'aime feuilleter une encyclopédie pour apprendre ce qu'est un chartasignopaginophile (collectionneur de marques-page) ou avoir le plaisir d'ouvrir un atlas afin de vérifier si Tamtatouchte se situe bien entre Aït Snan et Aït Hani. Mais je reconnais que je n'ai pas trouvé le nom du responsable du parking !

P. Berenger

PS : Pour les lecteurs qui suivent mes tribunes, je signale que j'ai édité 20 ans de Tribunes dans une nouvelle édition d'un ouvrage intitulé « Mots de tête » qu'ils peuvent trouver à la Fnac, ou sur Google avec le lien suivant : Edilivre > Nos livres > Humour > page 2 > « Mots de tête ».

Recette



ŒUFS COCOTTE SOUFFLES SUR NID D'ARTICHAUT ET ROQUETTE

Difficulté
Facile et Pas Cher

Préparation
30 mn

Pour 4 personnes

- 4 fonds d'artichaut
- 4 œufs frais
- 4c. à café rase de maïzena
- 4 pincées de fleur de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 vinaigrette moutardée
- quelques feuilles de Roquette



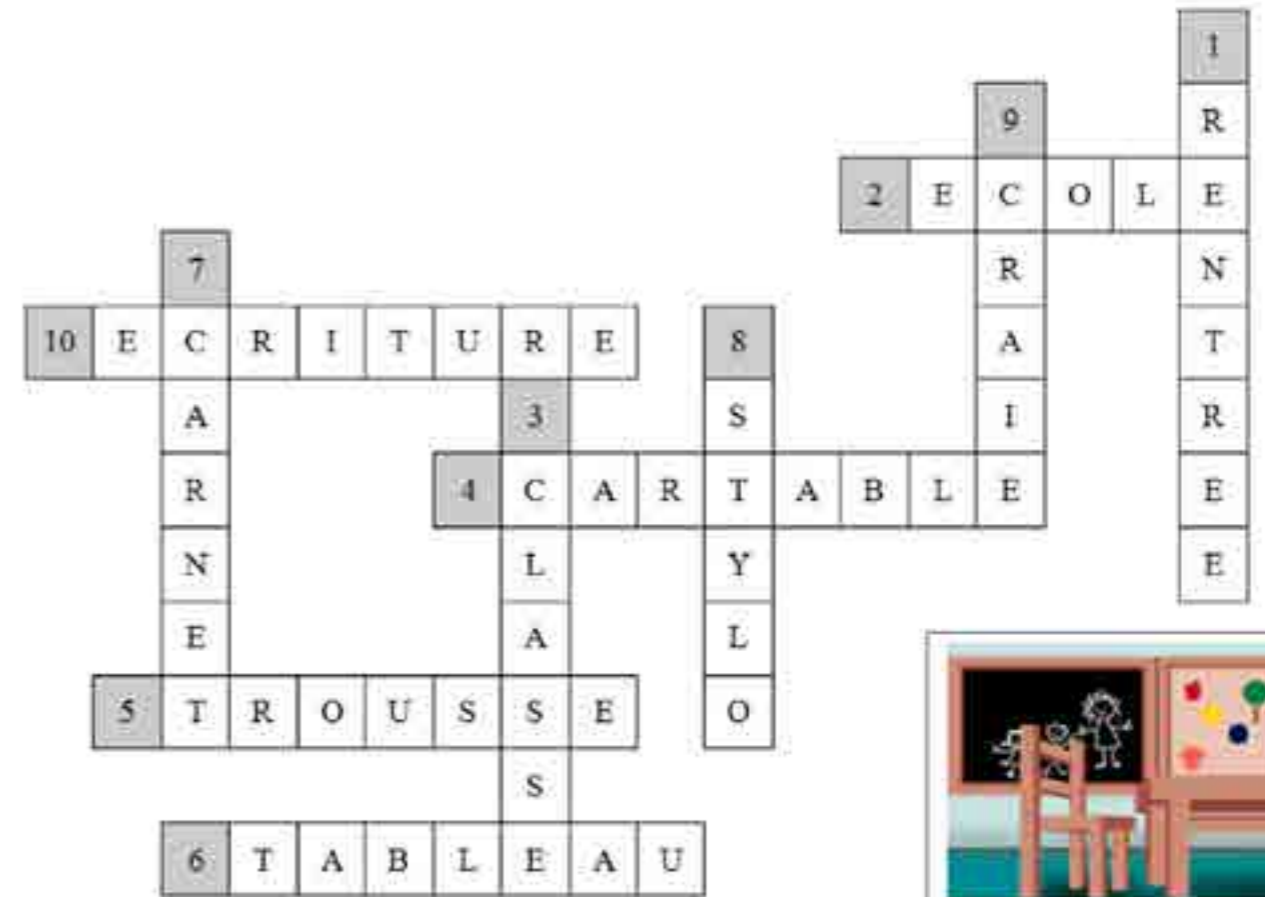
PRÉPARATION :

1. Faire cuire les fonds d'artichaut à la vapeur pendant environ 20 min. (ils doivent être bien tendres).
2. Pendant ce temps, préparez une vinaigrette moutardée ; mélangez à parts égales de la moutarde, de l'huile, du vinaigre et de l'eau.
3. Séparez les blancs des jaunes et conservez chaque jaune séparé dans sa coquille.
4. Battez les blancs en neige avec une pincée de sel. Lorsqu'ils ont presque pris, ajoutez la maïzena.
5. Préchauffez le four à 210° C
6. Sur la plaque du four, disposez une feuille de papier sulfurisé. Placez dessus les cercles de présentation et enveloppez-les avec une bande de papier sulfurisé.
7. Placez une grosse c. à soupe de blanc en neige au fond de chaque cercle, creusez légèrement et placez délicatement le jaune dans le trou. Ajoutez la fleur de sel et le piment d'Espelette sur le jaune. Recouvrez avec une grosse c. à soupe de blanc en neige.
8. Pendant ce temps, découpez les fonds d'artichaut en bâtonnets et disposez-les en nid sur l'assiette. Entourez de quelques feuilles de roquette. Arrosez de vinaigrette.
9. A la sortie du four, débarrassez les œufs du papier sulfurisé et placez-les au centre du nid.



SOLUTIONS

Mots Croisés



Sudoku

1	4	5	6	9	7	8	2	3
8	6	7	1	2	3	5	4	9
9	3	2	5	8	4	1	7	6
2	7	1	8	3	5	9	6	4
4	5	6	9	1	2	3	8	7
3	9	8	7	4	6	2	5	1
6	2	4	3	5	9	7	1	8
7	1	3	2	6	8	4	9	5
5	8	9	4	7	1	6	3	2

2	1	5	3	4	9	7	6	8
7	6	3	1	5	8	4	9	2
9	4	8	6	2	7	1	5	3
5	9	1	8	7	3	2	4	6
3	8	4	2	9	6	5	7	1
6	7	2	4	1	5	3	8	9
4	3	9	5	6	1	8	2	7
8	5	6	7	3	2	9	1	4
1	2	7	9	8	4	6	3	5

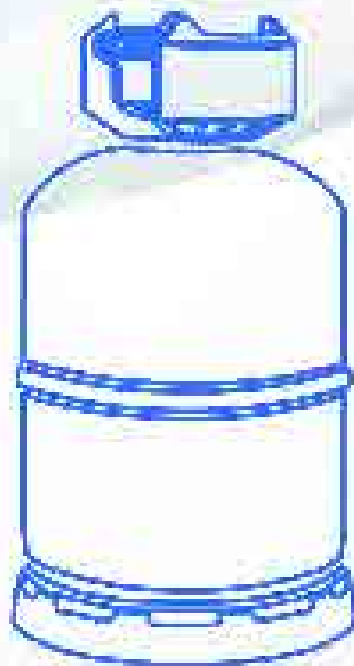


**Votre service
de livraison**

La **Bouteille** de
gaz livrée **chez**
VOUS



0520 10 0520



LIVRAISON À DOMICILE

DE 09H00 À 20H00, 7J/7 - 49 DHS, INSTALLATION COMPRISE