



LA REVUE DU



Octobre  
Novembre  
Décembre  
N°364

Cercle Amical Français de Casablanca

Revue Trimestrielle 2016

DANS UN MONDE QUI CHANGE,  
LE NOUVEAU STANDARD DU SERVICE  
C'EST LE SUR-MESURE



### BNP PARIBAS PRIORITY, UN NOUVEAU PROGRAMME À LA MESURE DE VOS EXIGENCES

BNP Paribas Priority est beaucoup plus qu'une offre de produits et services. C'est un programme de privilèges qui donne la priorité à vos exigences, avec un traitement distingué et personnalisé, des interlocuteurs encore plus proches et engagés, et même des avantages qui récompensent votre fidélité. Si vous souhaitez devenir membre de ce nouveau programme, contactez directement votre conseiller en agence.

bmc.ma



**BMCI**  
GROUPE BNP PARIBAS

La banque  
d'un monde  
qui change

# OUVERTURE

DE VOTRE PLUS GRAND  
MAGASIN DE SPORT  
MULTIMARQUES AU MAROC!

SOCCO ALTO TANGER



**GO**  
SPORT

Go Sport Tanger : Centre commercial SOCCO ALTO  
Go Sport Casablanca : Centre commercial ANFA PLACE  
Go Sport Marrakech : Centre commercial MENARA MALL

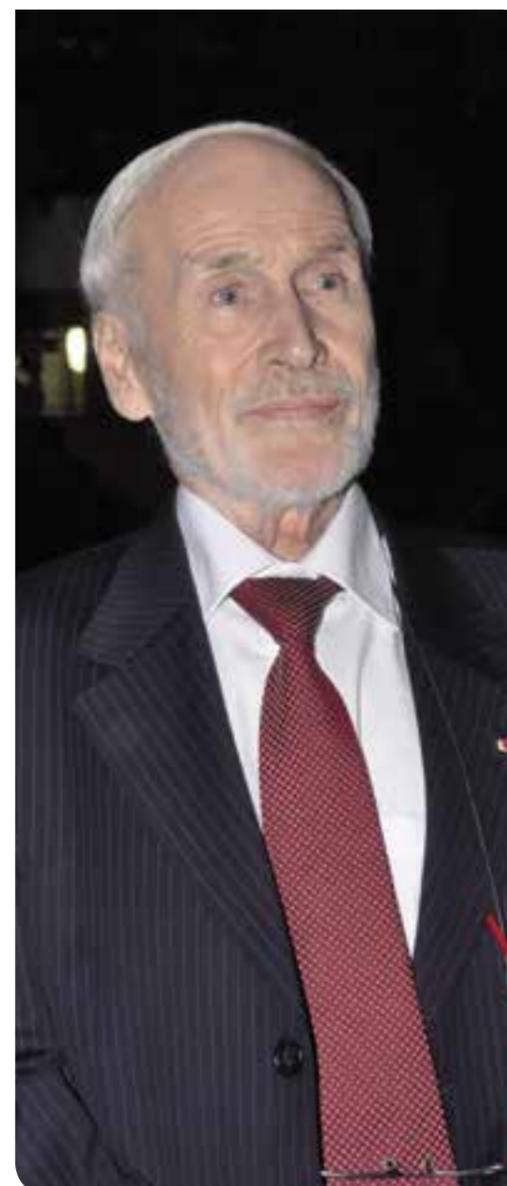
GO Sport Maroc

**100%  
MOBILE!**



**OUVREZ  
VOTRE COMPTE  
EN LIGNE SUR  
lbankalik.ma**

## Mot du Président



### BIEN CHERS MEMBRES,

Je voudrais, en préambule, souhaiter la bienvenue dans le «Cercle» à nos nouveaux Membres et les inviter à prendre part activement à la «vie» du CAFC au travers des activités qu'ils ont choisies.

L'année 2017 nous y invite tous car, placée sous le signe du Coq qui se trouve être notre emblème, elle annonce dynamisme, enthousiasme et entrain ; tel est l'objectif du CAFC, cette année encore, objectif que nous espérons vous voir partager.

Après la réouverture complète de notre Restaurant et du Snack, la réalisation des terrains de football et de volleyball en synthétique, un certain nombre de chantiers vont, de nouveau, être lancés.

Néanmoins, je souhaiterais attirer votre attention sur le soin que le CAFC apportera, cette année, à privilégier les initiatives qui viseront à établir ou à rétablir plus de communication, plus d'instant à partager ensemble, en famille, entre amis, entre Membres pratiquant la même activité et entre Membres d'activité différente.

Dans cette logique, nous vous proposerons des soirées à thème, etc.....

Avant de vous adresser mes salutations, je profite de cette occasion pour remercier les talents, les compétences et l'énergie de celles et ceux qui spontanément et régulièrement répondent présents à chacune de nos manifestations pour le bien-être de l'ensemble de la Communauté que nous formons.

*Jean-Claude BUTEL*  
Président du CAFC

# PACK ALAMENTE L'ESSENTIEL DE LA BANQUE POUR UNE NOUVELLE VIE



Le Pack ALAMENTE regroupe les produits et services les plus utiles pour la gestion de votre compte bancaire et vous propose de nombreux avantages : offres dédiées, transferts de fonds, gratuités diverses,... un dispositif complet spécialement conçu pour vous.

[facebook.com/Alamente](https://www.facebook.com/Alamente) [www.erm.sgmaroc.com](http://www.erm.sgmaroc.com)

 الشركة العامة  
SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

— SOGETEL —  
**4243**  
SERVICE RELATION CLIENTS

يدنا  
في يدك



Revue n°364 Octobre  
Sommaire Novembre  
Décembre

**Président**  
J.C. BUTEL

**Vice-présidents**  
S. BÉLISSIMO  
G. SAVERY

**Trésorier Général**  
André PEREZ

**Secrétaire Général**  
D. GITTON

**Directeur Général**  
C. CLEMENCIN

**Assesseurs**  
Mme B. BOUTAULT DE RUSSY  
S. POLA

**Présidents de Groupement d'Activité**  
M. NOMBRET | Aerocafc  
G. SAVERY | Basket  
J. BÉNEDICTO | Boules  
J. M. MICHEL | Bridge  
S. HAZAN | Canine  
D. VELLA | Cyclo  
D. GITTON | Équitation  
J. L. THEOT | Football  
B. LAFFINEUR | Plongée - Gers  
A. BOUDJEMAA | Hand Ball  
M. HAMZA | Loisirs & Evasion  
P. BALLET | Modélisme  
B. de Russy | Ping pong  
C. DESFORGES | Rallye St-Hubert  
Y. ANDRE | Tarot/Magie  
S. BÉLISSIMO | 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 COIGNAC  
P. FAURE  
M. LEVEQUE  
J.B. MERIMEE  
J.B. RAIMOND  
J.F. THIBAUT

**Présidents fondateurs**  
G. BOYER  
C. LOURMIERES

**Chargé de communication CAFC**  
C. MEDJADJ

**Adresse CAFC :**  
Avenue Omar El Khayam, 21 000 Beauséjour  
Casablanca - Maroc  
Tél : 0522 25 50 05 / 0522 25 97 79  
FAX : 0522 23 09 83  
E-mail : cafcacasablanca@gmail.com  
[www.cafcasa.com](http://www.cafcasa.com)

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

**Mot du Président** P:5

**Marché de Noël** P:8

**Boules** P:12

**Canine** P:16

**Cyclo** P:18

**Delta** P:22

**Équitation** P:26

**Football** P:32

**Garderie** P:36

**Magie & Tarot** P:42

**Musculation** P:46

**Ping Pong** P:50

**Seniors** P:54

**Tennis** P:58

**Théâtre** P:62

**Tribune Libre** P:66

**Jeux** P:70

**Annonces** P:72

**Recette** P:78



# Marché de Noël



## MARCHÉ DE NOËL

# MARCHÉ DE NOËL 2016 AU CAFC

Avec le «Marché de Noël», édition 2016, le CAFC aspirait à nous faire retrouver «l'esprit des marchés de Noël d'antan».

Un moment de paix, de nostalgie, une ambiance douillette autant que magique ce que le CAFC a rendu possible, pour vous, du 1 au 4 décembre derniers.

Le Marché de Noël du CAFC se devait d'être plus merveilleux et plus scintillant que le précédent mais, aussi, proposer des animations et des surprises aux visiteurs.

Ainsi, une programmation très tendue du fait du nombre d'animations fut établie laissant peu de place à l'improvisation ce qui eut pour effet de mobiliser un grand nombre de bénévoles qui n'ont jamais démerité, malgré leur fatigue durant ces 4 jours.

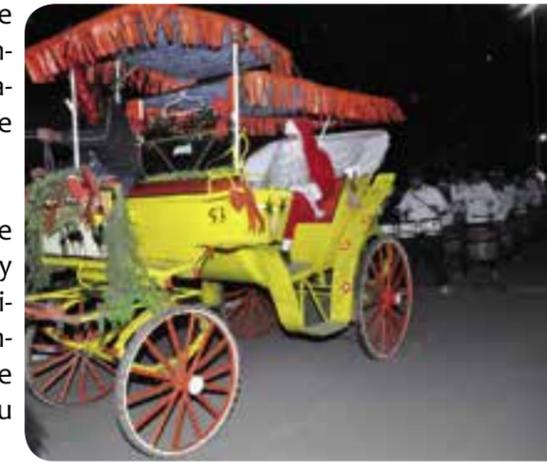
Sur ces deux points, l'édition 2016 du «Marché de Noël du CAFC» a répondu aux attentes des petits, des grands mais, aussi, des exposants.

Bien avant l'inauguration officielle du Marché de Noël, la fanfare constituée d'une vingtaine de tambours d'une énergie irrésistible produisant un son unique accueillit le Père Noël trônant dans une calèche ce qui provoqua, instantanément, un afflux vers lui des Membres cafistes accompagnés de leurs enfants.

Pour un temps délaissées, les personnalités se tenaient prêtes

vers les 20h de ce 1er décembre à accompagner Monsieur Jean-Claude BUTEL pour l'inauguration officielle du «Marché de Noël du CAFC».

Voici le déroulé du «Marché de Noël 2016» en images, vous y découvrirez les nombreuses animations qui ont passionné l'ensemble des visiteurs qu'elles se soient déroulées en matinée ou en soirée.



# MARCHÉ DE NOËL



**Rendez-vous est pris pour le Marché de Noël 2017 que nous nous efforcerons de rendre plus féérique et enchanteur.**

**Merci à tous d'y avoir participé.**

# Boules



## BOULES



La saison a très bien commencé, concours de pétanque du samedi, demi tableau assuré, tournoi de rami avec 48 participants à majorité féminine.

Notre AGO s'est très bien passée et nous pouvons repartir d'un bon pied pour la nouvelle saison 2016/2017.

Le 15 octobre dernier, nous avons organisé, en souvenir de notre Ami Maurice DANG dit «Le chinois» un concours en sa mémoire et, ce, en collaboration avec les Provinces de France.

Ce fut un dimanche agréable qui réunit 40 participants en concours doublette, en poules puis quart de finale, demi finale et finale.

Les vainqueurs Guido et Samir et en consolation Madame Michèle SAPIO et M. Hassan RABIA ont été félicités et récompensés. Il faut noter la superbe fanny donnée par le talentueux joueur Samir.

En fait, tout le monde est sorti vainqueur de cette rencontre car cette journée restera inoubliable dans nos pensées.

Un repas copieux et fort bon nous avait été préparé et servi à la Maison des Provinces de France pour nous réunir et évoquer les bons moments passés avec Maurice.

*« Salut Maurice, nous pensons bien à Toi qui es là-haut, nous savons que tu nous regardes et quelle était ta passion »*

J.B



# BOULES



## CLASSEMENT FEMMES AU 26/09/16

Classement	Points	Prénom	Nom
1	66	Gisèle	ALOS
2	58	Céline	PREVOT
2	58	Karine	BENBOUAZZA
4	56	Jocelyne	DALORTO
5	41	Odette	DOS SANTOS
6	36	Maïté	UNGARO
7	34	Pilar	CAMPOS
7	34	Wafaa	CONUS
9	32	Habiba	BEAUDOT
10	5	Gisesle	JOTRON
11	4	Carine	VIEIRA
11	4	Sonia	LAVANANT
13	2	Michèle	GARCIA
13	2	Jacqueline	MOTTA
13	2	Marie	ESPINAR
16	1	Paulette	ZERON
16	1	Magali	RE



# BOULES

## CLASSEMENT HOMMES AU 26/09/16

Classement	Points	Prénom	Nom
1	89	Frédéric	MACIA
2	76	Jojo	CONUS
2	76	Abderrahman	HANAFI
4	73	Olivier	LOIACONO
4	73	Alain	VIEIRA
6	71	Serge	LOPEZ
7	68	Jean Paul	UNGARO
8	63	Christian	MOTTA
9	61	Pascal	HARTMAN
10	48	Agustin	CAMPOS
10	48	Luis	DIAZ
12	46	Sylvain	BOULOUIN
12	46	Jacques	BENEDICTO
14	45	Hamid	LOUNIS
14	45	Luc	LAVANANT
14	45	Manu	VAZQUEZ
17	43	Fabrice	MOTTA
17	43	Sacha	MOJSILOVIC
19	39	Lucien	PRIN
20	37	Christophe	SCOTTO
21	36	Gildo	CASTAGNA
21	36	Jo	ANDRE
23	31	Richard	ORTEGA
23	31	Pierre	LEAL
25	28	Marc	NOMBRET
26	24	Jean	ELIAS
27	22	Philippe	DRAGO
28	20	Michel	LIVOLSI
29	18	Alain	LOIACONO

Classement	Points	Prénom	Nom
29	18	Krimo	TOUAMI
31	17	Philippe	CARMONA
32	16	Hassan	RABIA
32	16	Zézé	NIGITA
32	16	Gérard	DELIGARDE
35	15	François	MARTINICO
35	15	Paulo	HERNANDEZ
36	14	Saïd	OUARIT
38	12	Robert	BERNARD
38	12	Patrick	RE
38	12	Fouad	BENBOUAZZA
41	11	Jocelyn	ESPINOZA
41	11	Albert	BANOS
41	11	Stéphane	HERNANDEZ
44	9	Fredy	RAMOS
45	8	Stéphane	KRIEF
45	8	Gilbert	GARCIA
47	7	Alain	MAZEL
48	6	Jamyl	BOUAYAD
48	6	Christian	RUSSOTTO
50	3	Charlie	GILAVERT
50	3	Valéry	DALORTO
50	3	Jean Claude	KERINEC
50	3	Jean Claude	FERANDO
50	3	M'hamed	BALAGHRI
55	2	Gerard	
55	2	Jean Pierre	VIEIRA
57	1	Daniel	HAZAN
57	1	Samir	ABD ALI
57	1	Yvon	SAU



**ses Meilleurs Voeux**  
pour l'Année **2017 !!!**



### **LE GROUPEMENT D'ACTIVITES CANINE**

On commence, enfin, à voir le bout du tunnel...

Les travaux de remise en état des boxes, rings, grillages et chambre du personnel sont, enfin, finis !

Tout a été pensé pour que nos pensionnaires prennent du plaisir pendant leur séjour.

Côté éducation, Mustapha continue ses cours le mardi matin et samedi après-midi tandis que Moulay Driss Laraki assure les cours des mercredi après-midi et vendredi après-midi.

Par le jeu et la récompense, des caresses et des friandises, les chiens sont heureux d'obéir et les maîtres fiers de constater très vite les progrès de leurs compagnons. Des cours différents, selon les niveaux, sont mis en place pour ne pas décourager les nouveaux arrivants et ne pas laisser les plus anciens.

Ceux qui veulent pousser le dressage, une fois l'éducation bien assimilée, ont la possibilité d'initier leur chien au mordant ; cela

permet à l'animal de donner libre cours à son instinct d'attaque; bien sur, toujours sous le contrôle de l'éducateur et de son maître.

On insistera, toujours, sur la nécessité de la régularité et de l'assiduité aux cours pour arriver à un résultat satisfaisant.

Côté pension, il y a quotidiennement une présence de 8h à 18h du lundi au dimanche pour accueillir les personnes qui viennent déposer ou récupérer leur chien.

Un système de garde de jour payable à la journée est également en place et permet, aux membres désireux d'aller vaquer à leurs activités dans le CAFC, de laisser leur chien sous surveillance dans un ring de pension.

Des concours et expositions sont prévus cette année, nous ne manquerons pas de vous informer des dates.

Le Comité souhaite une bonne et heureuse année à tous les maîtres et à leur chiens.

**Serge Hazan**

# Cyclo

## CYCLO

### Ça bouge au Cyclo...

Avec ses meilleurs Vœux pour 2017, le Cyclo-CAFC a le plaisir de vous faire part de l'avènement d'une nouvelle activité sportive, le RUNNING: Cette discipline de course à pieds a été initiée et admirablement animée par notre grand champion Thierry INI.

Il a voulu faire partager sa passion et son expérience de marathonien aux cafistes de 7 à 77 ans.

Les séances hebdomadaires se déroulent les Samedis matin et comprennent des exercices:

- D'échauffement suivis de "Fractionnés" adaptés à chaque niveau: Débutants, Intermédiaires, Confirmés.
- Éducatifs : Travail technique de courses.
- Renforcement musculaire: Gainage, Chaise, Squat...
- Étirements.
- Conseils d'hygiène de vie et de diététique.



Renforcement musculaire



Etirements



Séance sur piste

## CYCLO

La bonne nouvelle tant attendue est la rénovation et mise à niveau de la piste prévue début Février, pour permettre au Groupement cyclotourisme de s'aligner sur les autres belles installations sportives déjà réalisées au CAFC.

Elle procurera plus de plaisir et de sécurité aux cyclistes.

Les jeunes ne seront pas oubliés : Des modules amovibles et ludiques sont prévus, une fois la piste fonctionnelle, pour initier TOUS les enfants du CAFC Général à la pratique du vélo les Samedis et Dimanches après midi.

Saluons le beau geste du Président du CAFC, Mr J.C.BUTEL, qui a autorisé les membres du Cyclo à poursuivre leur entraînement physique, pendant la durée des travaux, à la Muscu/ Biking excepté les week-end.

Les intempéries n'ont pas eu raison de la fougue de nos coureurs qui ont poursuivi leurs entraînements sur piste et participé aux sorties VTT en forêt et sur route.

Notre "Captain Sir Xave" s'ingénie à varier les parcours et adapte les distances et difficultés selon le niveau des participants.

Ses reportages photos et vidéo, après chaque sortie, rendraient jaloux plus d'un pro.

Il a déjà prévu des circuits avec regroupement autour de Casa pour palier l'occupation de l'enceinte centrale du cyclo durant les travaux.

Félicitons tous ceux qui ont brillamment représenté le CAFC durant 2016 aux différentes compétitions nationales et internationales de semi-marathon, marathon et triathlon.

" La soirée galette, qui s'est déroulée dans notre Clubhouse le 4 février dernier, a connu un vif succès avec une forte participation (75 adultes et enfants).

Elle a été d'autant plus intéressante qu'elle a favorisé la découverte par les Cyclotouristes des "Runners" nouveaux Membres de notre Groupement.



Fôret bouskoura



Couple de champions



La tenue du cyclo-cafc

## CYCLO



Denis. V / Hamid.H

### "LE MASSAGE ASSIS: AMMA" BY TONY NEUMAN UN APPROCHE INNOVATRICE

- PROGRAMME DE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE
- TEAM BUILDINGS
- ANIMATION DANS VOTRE STAND LORS D'UN SALON PROFESSIONNEL
- ANNIVERSAIRE (DE VOTRE ENTREPRISE OU PROFESSIONNEL!)
- OUTIL DE COMMUNICATION (STREET PARKING, LANCEMENT DE PRODUIT)
- EVENTS (JOURNÉE DE LA FEMME, SOIRÉE PRIVÉE)
- "ON N'EST LIMITÉ QUE PAR NOTRE IMAGINATION...!"

### ZENARIUM

13, RUE BOUHTOURI, QUARTIER GAUTHIER CASABLANCA  
GSM : 06 69 03 69 56  
E-MAIL : TONYAMMAMASSAGE@GMAIL.COM  
WWW.TONYNEUMAN.COM





## DELTA

## La danse rythmique et la méthode Irène popard

**Pas de compétition, simplement du plaisir à faire ensemble.**

**Cette méthode manœuvre pour que l'élève s'ouvre à la joie d'être en harmonie avec les autres.**

**La réussite est un principe de base de cette pédagogie.**

On me demande souvent ce qu'est réellement la Méthode Irène POPARD.

J'ai juste envie de dire que c'est une méthode que l'on aime enseigner tant elle est riche par ses atouts pédagogiques et son respect vis-à-vis de l'individualité de chaque élève.

L'école Irène POPARD m'a appris à respecter la psychologie de l'enfant et m'a donné la foi en ce métier.

Ni chichi, ni manière, ni chou-choute, ni premières, faiblesses et qualités artistiques apportent un certain équilibre à notre groupe.

Aujourd'hui, je reste encore plus persuadée de l'authenticité de cet enseignement.

### LA TECHNIQUE DE LA DANSE RYTHMIQUE

La danse rythmique est un éveil à la danse constituant un enseignement parfaitement adapté à l'enfant. Elle permet d'acquies progressivement souplesse, sens du déplacement, de l'oreille musicale et rythme. Beaucoup de vie, de dynamisme, de gaïté et d'entrain caractérise ces cours.

Il s'agit d'un apprentissage des techniques de base, des premiers pas de danse sous une forme ludique (jeux, histoires, improvisations en commun) ; la danse rythmique inculque ainsi la notion de groupe à l'enfant. Elle intègre la notion de jeu et de plaisir dans la danse. Pour les petits, le principe fondamental est de les éduquer sans les contraindre, de leur suggérer le mouvement sans le leur imposer.

Son enseignement est progressif, dosé et s'adapte à l'âge de chaque participant.

L'approche du corps est toujours basée sur la respiration et le contrôle de l'effort.

Les cours proposés sont structurés et se déroulent dans la bonne humeur.

Ils mettent en avant la correction des mauvaises postures et l'application de bonnes attitudes dans la «tenue» du corps au quotidien.

Un des principes fondamentaux de la méthode est la relation étroite entre la musique et le mouvement.

Spontanéité et créativité font de la méthode Irène POPARD une pratique ludique qui apporte équilibre et maturité.

**La danse rythmique permet de s'adapter ensuite à toutes formes de danse.**

Toutes les méthodes d'éducation physique ont pour objet essentiel de former l'individu, conserver la santé et renforcer l'organisme.

En s'appuyant sur des mouvements naturels, la Méthode Irène Popard est corrective, esthétique et formatrice.

Son enseignement doit permettre à l'enfant, comme à l'adulte, de connaître son corps, de le maîtriser peu à peu, de se déplacer rythmiquement et musicalement dans l'espace et le temps, de se mouvoir agréablement.



Un joli poulet rôti

V.L.R

## DELTA

Ces acquis permettront une ouverture au sport, à la danse ou simplement à un entretien de sa forme tout au long de la vie.

### LES PETITS ET TOUT-PETITS (DE 4 A 6 ANS)

Pour les petits et tout-petits, le principe fondamental est de les éduquer sans les contraindre, de leur apprendre à respecter leurs élans, en tenant compte de leurs aspirations : cela permettra plus tard l'expression de soi-même. Nous, enseignants devons posséder de nombreuses qualités : connaissance et amour de l'enfant, patience, disponibilité et sens de l'opportunité.

En effet, l'enfant n'est pas un adulte en miniature, mais un être à part entière.

Le professeur veille à ce que chaque élève trouve sa place dans le groupe et s'y sente à l'aise. Ici, les petits travaillent dans la joie et participent intensivement au cours.

Les questions, qui suscitent l'observation, la réflexion, sont préparées minutieusement.

L'ambiance est chaleureuse et familiale, et l'on fait assimiler les mouvements aux tous petits par des jeux, des questions, des devinettes... et petit à petit, ils acquièrent certaines notions tout à fait naturellement.

“Ce n'est surtout pas un cours académique.”

### Agir, Observer, Déduire, Réfléchir, Raisonner

Voilà ce qu'apprend tout enfant se rendant à ce cours pas comme les autres.



Quelle jolie fleur !

### LES ENFANTS A PARTIR DE 6 ANS

Le but de la leçon pour les enfants est de perfectionner les rythmes naturels, de leur donner le goût de l'effort dirigé, de leur faire acquérir la détente, la souplesse et un parfait équilibre.

Les enfants sont maintenant suffisamment éveillés et initiés pour s'intéresser aux enchaînements d'exercices.

L'étude du rythme est plus poussée.

Au profit de sa mémoire auditive, des combinaisons de pas et de gestes peuvent être demandés à l'élève, lui donnant le sens et le goût de la créativité.

Le cours sera élaboré suivant une ligne directrice à partir de quatre thèmes :

**L'espace • la barre • les enchaînements • la créativité**

Irène Popard et sa méthode font

de la danse une activité exceptionnelle de sensibilité chez l'enfant dans le groupe.

En résumé, beaucoup de vie, de dynamisme, de gaïté et d'entrain. Tout est réuni pour le plein épanouissement de l'enfant, son bien-être et son devenir.



... même le flamant rose sait faire un retiré !!



Papillons

## DELTA

**Nouveau au DELTA**



### BOXE ANGLAISE

#### HORAIRES DES COURS

- Samedi de 10h45 à 12h00 enfants à partir de 10 ans et ados.
- Samedi de 12h15 à 13h30 adultes à partir de 16 ans.
  - Mardi de 12h15 à 13h30 adultes.
 (Le professeur se réserve le droit d'organiser ses cours en fonction des participants)

**CARNET DE TICKETS** en vente au **secrétariat DELTA** et **secrétariat GENERAL** (100 dhs le cours).

Aucune vente de ticket sur place.

#### Secrétariat DELTA

- Lundi 08h30 à 12h00
- Mardi 08h30 à 12h00
- Mercredi 08h30 à 12h00 / 14h00 à 18h00
- Jeudi 08h30 à 12h00
- Vendredi 08h30 à 12h00

Tél.: 06 61 66 78 18

E-mail : sectioncafcdelta@gmail.com

### Planning forfait open 100% femme année 2016 /2017

LUNDI	Réveil musculaire	08h30-09h30	Fatima
	Yoga	09h00-10h30	Nadia
	Abdos-fessiers + gym avec matériel	09h30-10h30	Fatima
	Danse orientale	10h30-11h30	Fatima
	Zumba	19h30-20h30	Marie-Laure
MARDI	Gym abdos-fessiers	09h00-10h00	Sofia
	Zumba	10h00-11h00	Sofia
	gym	19h30-20h30	Valérie
MERCREDI	Réveil musculaire	08h30-09h30	Fatima
	gym	09h00-10h00	Valérie
	Abdos-fessiers + gym avec matériel	09h30-10h30	Fatima
	stretch	10h00-11h00	Valérie
	Zumba	19h30-20h30	Marie-Laure
JEUDI	Gym abdos-fessiers	09h00-10h00	Sofia
	yoga	09h00-10h30	Nadia
	Zumba	10h00-11h00	Sofia
	stretch + abdos/fessiers	19h30-20h30	Valérie
VENDREDI	gym	09h00-10h00	Valérie
	stretch	10h00-11h00	Valérie
	Zumba	10h00-11h00	Sofia

# Equitation



## EQUITATION

3<sup>ème</sup> victoire consécutive pour le CAFC Equitation dans l'épreuve du carrousel en costume et musique au salon du cheval d'El Jadida le dimanche 16 octobre, Bravo à nos cavalières de la garde royale anglaise : Agathe, Amandine, Cassandra, Emma, Lila, Lilia, Mia & Victoria et bravo à Julie leur coach.



Dimanche 23 Octobre, c'était poney games à l'équitation ! 30 chevaux et poneys ont été réunis pour une après-midi de jeux dans notre belle carrière. 5 équipes se sont affrontées dans la joie et la bonne humeur autour de jeux en relais organisés par Julie, Olivier et Aziz...

150 cavaliers ont participé à notre concours officiel de saut d'obstacles 1\* et notre concours national de dressage en octobre.

L'occasion pour nos cavaliers de briller en dressage : Cassandra remporte l'épreuve poney C ainsi que la reprise 1 et Heidi la reprise 3.



# EQUITATION

De beaux résultats également en saut : en poney A, Rita se classe 2<sup>ème</sup> et Victoria 4<sup>ème</sup>, en poney C, Margot s'empare de la seconde place.

A l'épreuve amicale, Aliénor & Jester remportent l'épreuve à 60 cm et Inès & Nykos l'épreuve à 80 cm.



Le samedi soir, des sorcières, des vampires et autres fantômes ont envahi le bungalow pour la traditionnelle soirée Halloween animée par DJ Virginie.

**HALLOWEEN PARTY**  
Au CAFC Equitation  
Samedi 29 octobre  
De 18h à 21h  
Soyez tous plus horrible d'égouttement  
Et venez le faire pour avec nous !!!  
Bonne, sans de vampire et autres gâteaux d'arabes  
amiel de la fête...



Deux sessions de passage de FARIS (examen permettant l'accès aux concours officiels organisés par la Fédération Royale Marocaine des Sports Equestres) se sont déroulées en octobre 2016 et en janvier 2017. Beaucoup de stress pour nos cavaliers qui ont pourtant réussi leur examens pratique et théorique avec brio.

La première étape du challenge maniabilité a eu lieu dimanche 20 novembre, l'occasion pour nos cavaliers mini poneys et les cavaliers poneys débutants, jaunes, bleus et verts de nous montrer tout ce qu'ils ont appris depuis le début de l'année.



Dimanche 18 décembre, 1<sup>ère</sup> manche du challenge de saut d'obstacles : une belle journée pour nos petits cavaliers avec Aziz, Marion & Olivier.

Dans l'épreuve à 40 cm, victoire de Layth & Blacky chez les poneys et de Yasmine & Labika chez les chevaux. Dans l'épreuve à 60 cm, victoire de Victoria & Cassis chez les poneys et de Emma et de Ivanohé chez les chevaux. Victoire de Victoria & Indiana dans la 80 cm et de Cassandra dans la 1m.

# EQUITATION

## Animations & concours à venir au cafc équitation

Concours officiels organisés sous l'égide de la Fédération Royale Marocaine des Sports Equestres ouverts à tous les cavaliers de compétition du Royaume

### Journées Portes ouvertes

- Concours de Dressage (CND) et de Saut d'Obstacles (CSO1\*) du 25, 26 février 2017.
- Concours de Saut d'Obstacles (CSO 2\*) du 3, 4 et 5 mars 2017.
- Concours Jeunes Chevaux (JC) du 28 février et 1er mars 2017.
- Concours de Dressage (CND) et de Saut d'Obstacles (CSO1\*) du 28, 29 octobre 2017.
- Concours de Saut d'Obstacles (CSO 2\*) du 3, 4, 5 novembre 2017.
- Concours Jeunes Chevaux (JC) du 31 octobre et 1er novembre 2017.

### Animations et Concours internes CAFC

- Festival de Dressage les 20, 21 mai 2017
- Finale Challenge Maniabilité et CSO le Dimanche 4 Juin 2017.
- 2e Edition CAFC Masters du 17 au 25 juin 2017

Une belle programmation hippique cette année

Venez encourager nos cavaliers cafistes



**AFRICINVEST**  
Building trust, sharing success  
**Private Equity**

**REMISE SPECIALE**  
pour les cafistes

151, Bd Yacoub El Mansour  
Quartier Maarif Extension  
20 370 - Casablanca - Morocco

Tel : +212(0)522 23 10 47/48  
Fax : +212(0)522 23 11 52  
GSM : +212(0)664 14 70 03  
E-mail : [dasnavina@dasnavina.ma](mailto:dasnavina@dasnavina.ma)

Heures d'ouverture  
09h00 - 12h30  
15h00 - 19h30  
de Lundi au Samedi

**DASNAVINA FIRST CLASS**  
COSTUMES ET CHEMISES POUR HOMME

LE MEILLEUR MAGASIN DE MAROC ! TOUS LES MARROCAINS VIENNENT ACHETER !

## FOOTBALL

### A la mémoire de Feu Jean THEOT alias « TITI » un an déjà.

A l'occasion des un an de sa disparition le 30 octobre dernier, le CAFC FOOTBAL a rendu hommage à son fondateur, famille, amis, proches, et grands noms du football national et international étaient présents pour rendre hommage à notre regretté « TITI ».

Un match de gala fut organisé entre l'association des ex joueurs internationaux présidé par Monsieur Said Benmansour et l'équipe Senior du CAFC.



Les anciens joueurs internationaux présents : R.DAOUDI, N.NAYBAT, M.KRIMAU, H.BEN AABICHA, AASSILA, H.NADIR, ROKY, Y.SEFFRI, TERMINA, FAKHEREDDINE...



## FOOTBALL

Le terrain de FOOT en gazon naturel a été baptisé Terrain Jean THEOT « TITI ». Ce terrain fut planté en 1962 sous son impulsion.

Un totem a été érigé à l'entrée du groupement d'activité football où l'on peut lire sur une plaque « Stade Jean THEOT alias « TITI » ».



Durant tout l'événement, la presse locale était présente. Nous avons pu assister aux témoignages et interview de gens qui l'ont côtoyé tels que Messieurs Philippe Anziani Directeur sportif du FUS, ex-international, lui-même ex-joueur du CAFC FOOTBALL, Merry Krimau ex-international, Philippe Troussier ex-sélectionneur de l'équipe du Maroc et bien d'autres. Ils ont tous fait le déplacement certains de l'étranger, en l'occurrence, les anciens joueurs de la section Football pour lui rendre hommage.



Je voudrais remercier au nom de ma famille toute les personnes qui ont participé à cet évènement. Un grand merci à Jamal Khelfaoui pour la programmation avec les ex internationaux, Faysal ZAID pour la mise en place des édifices, le comité Football, Jacques Chauvenet (Salam sport), les anciens de la section Football et le CAFC Général pour la tenue de cette journée.

## FOOTBALL

# Démarrage championnat Asac saison 2016/2017

Le championnat de l'ASAC saison 2016/2017 a démarré les équipes retenues cette année sont :

### Championnat de football (saison 2016- 2017)

EQUIPES	CATÉGORIE				
	Séniors	Vétérans	Jeunes	Ecole	
			U 15 & U 17	U 9	U 11
CAFC	1	1	1		1
SGMA	2	2			
DRIC		3			
BCP	3				
BMCI	4				
SPIE	5				
CAN-PACK Morocco	6				
MOTOREX	7				
Radio Mars	8				
ONCP (ex-DRIC)	9				
Association Harmonie de Sport et des Actes Sociales de Droua	10				
AVADAS		4	2		2
Atlas Mohammedia		5			
Ex-Settat		6			
ONEE		7			
Wafaa Deroua		8	3		3
OFPPT		9			
Association Jeunesse Essaâda (Hay Mohammadi)		10			
Amal Deroua			4		4
Association Essalam			5		5
Boujar Soccer			6		
Tabac Club Sport			7		
Chabab El Fida			8		
Amal Mohammedia			9		
PSG (*)			10		6
FCC					7
Atlanric					8
GINGA					9

(\*) Participation de Deux (2) équipes dans la catégorie des jeunes des Ecoles

Je souhaite à tout le monde une bonne saison footballistique.

Jean-Luc THEOT

A TITI....

# Garderie



## GARDERIE

En novembre, nous nous sommes rendus au parc de Sindibad avec le bus du C.A.F.C.

« Ceintures attachées, roulez s'il-vous-plait ! »

Les soigneurs nous ont présenté les différents animaux ainsi que leur alimentation.

Une fois, la visite du zoo terminée, direction le chapiteau dans lequel D.J, et animation nous attendaient.

Ravis, et pour certains épuisés de cette matinée, quelques yeux se sont fermés sur le trajet du retour.



# GARDERIE

## NÖEL A LA GARDERIE

C'est sous la pluie que le Père Noël nous a rendu visite à la garderie, le vendredi 16 Décembre 2016. Sa hotte était remplie de jouets : Merci Père Noël pour les Minions !!!

Nous avons terminé cet après-midi, riche en émotions pour les petits, autour d'un délicieux buffet. Merci aux parents pour toutes ces douceurs !!!



# GARDERIE

## La galette des Rois

LA RECETTE DES COCCINELLES



1

- Du beurre frais de la crémière
- Quelques graines de blé pour la farine
- Du sucre en poudre
- Des œufs frais de la ferme de Youssef
- Un millefeuille de pâte feuilletée
- De délicieuses amandes
- 3 pincées de rive



2

Emouler les amandes : long travail de patience où l'on déshabille les amandes



3

Mixer et mélanger les amandes avec le sucre



4

Faire une pommade de beurre



5

Ajouter les œufs



6

Avec la préparation, faire des colombins et les placer sur la pâte feuilletée. Placer les fèves



7

Refermer la galette et badigeonner de jaunes d'œufs pour faire le quadrillage

Sans oublier l'ingrédient magique, dont seule la crèche du C.A.F.C a le secret ! Bon appétit !

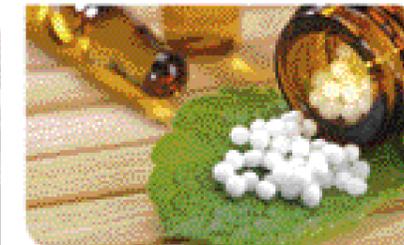
GARDERIE



LA PHOBIE DU DENTISTE



Dr Soumia AMOR, Médecin dentiste. Spécialiste en Homéopathie, Hypnose clinique et Fleurs de Bach



Si l'Hypnose m'était contée...

Une consultation chez le dentiste est fréquemment accompagnée de peurs plus ou moins intenses. Aujourd'hui de nouvelles thérapies « naturelles » permettent d'aider les anxieux et les phobiques, enfants ou adultes, à mieux vivre les séances de soins. Ces médecines douces sont l'homéopathie, l'hypnose et les Fleurs de Bach.

L'homéopathie, grâce à ses petits granules peut préparer les patients quelques jours avant les actes. Plusieurs médicaments homéopathiques offrent des possibilités thérapeutiques. Le remède sera choisi en fonction de la peur et de l'angoisse vécue : la peur des aiguilles ou à la vue du sang (Silicea et

Alumina), peur avec tremblement des membres (Gelsemium), boule au ventre ou à la gorge (Ignatia), etc...

Bien indiquée, elle les rend capables de dominer leur désarroi en soulageant tous ces signes.

L'hypnose quant à elle permet de détourner l'attention des patients en les envoyant dans un monde imaginaire par des inductions particulières. Le thérapeute doit avoir une dose de créativité pour rappeler un souvenir agréable pour les adultes, ou occuper les mains des plus petits en leur demandant de « dessiner » avec le doigt sur un tableau et bien d'autres jeux imaginaires inventés par le praticien :

tout est dit pour orienter leur attention sur des choses agréables pour ne plus penser à ce qui se passe au fauteuil.

Les Fleurs de Bach sont aussi intéressantes puisque le praticien prépare l'élixir en fonction toujours du patient et de ses manifestations : la peur « bien définie » ( Mimule) a un remède différent de la peur « inexplicable » (Tremble).

La panique est soulagée par Roch Rose. Sans oublier le célèbre mélange fort utilisé : le Rescue Aidé par une de ces thérapies, votre rendez-vous chez le dentiste peut devenir un vrai moment agréable.

# Visuel Opticiens

Opticiens Optométristes

CONFIEZ VOTRE VUE À DES PROFESSIONNELS

CERTIFICAT D'AUTHENTICITÉ  
Remis avec tous les verres progressifs

HORAIRE D'OUVERTURE CONTINUE  
de 9H à 20H sauf dimanche

VARILUX® verre Essilor Nikon indo

BOULEVARD EL QODS N°784, MANDARONA, AÏN CHOK CASABLANCA - TÉL.: 0522 521 004



## MAGIE & TAROT

**C.A.F.C.  
MAGIE**

Et la magie opère dans tous les sens.  
Nous avons présenté un prestigieux  
spectacle de magie au Consulat de France  
avec la complicité de mon ami Patrick  
Michot.

C'est, encore, grâce à Patrick au piano et  
à Yassine que nous avons pu assurer un  
bien sympathique numéro de magie aux  
Senior.



### **Cours de magie :**

Les cours des jeunes prodiges ont débuté le 25 janvier.  
Il reste des places pour ceux qui seraient passionnés par l'art de la Magie.  
Prochains cours le 22 février de 16h30 à 17h30 puis tous les 15 jours.  
Renseignements auprès d'Yves André.



MAGIE & TAROT



Côté Tarot..... Des tournois et des marathons, on joue au tarot et on passe de très bons moments. Des fleurs et des lots récompensent les meilleurs tout en se régalant de sucreries.

La magie des points lumineux rouges, verts, jaunes a, elle, aussi, opéré tous les soirs de la tombée de la nuit jusqu'aux premières lueurs de l'aube. Les cours de tarot ont débuté avec les Seniors.

Tous ceux qui veulent apprendre à jouer peuvent contacter Yves.

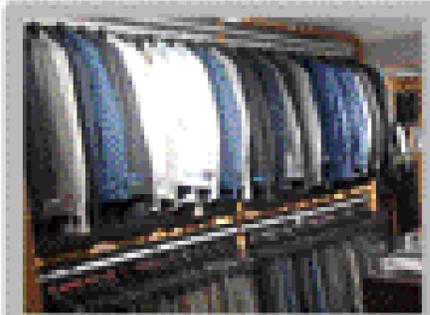
Les cours ont lieu les samedis après-midi.



Yves vous informe que tous les membres de son Groupement sont ses "invités" à l'occasion des diverses soirées qu'il organisera tout au long de l'année.

COSTUMES & CHEMISES

PIERRE CLAUDE SOLDE ALBERTO FIRST CLASS تخفيضات NINA RICCI  
 DALMINE **DASNAVINA** Christian Lacroix  
 COSTUMES ET CHEMISES POUR HOMME



**DASNAVINA FIRST CLASS**

LE MEILLEUR MAGASIN DE MARIAGE ET DE LA BIEN-ÊTRE POUR LES MARIÉS ET LEURS INVITÉS  
 151, Bd Yacoub El Mansour - Quartier Madrif Extension 20 370 - Casablanca - Morocco  
 TEL : +212(0)322 23 10-47/48 - Fax : +212(0)322 23 11 52 - GSM : +212(0)661 14 70 03  
 E-mail : dasnavina@dasnavina.ma

## MUSCULATION

### Le gym ball pour se muscler en douceur

**V**ous cherchez à tonifier votre corps et muscler votre dos et vos abdos en profondeur ! Assouplir et affiner votre silhouette ! Travailler votre concentration et votre équilibre ! Et tout cela de manière ludique. Alors, adhérez au cours de Gym ball !

Egalement appelé Swiss ball, Ballon de Klein ou encore Fit ball, le Gym ball est un gros ballon qui sert d'appui pour réaliser différents exercices de fitness et de stretching sollicitant tous les muscles du corps et particulièrement le sens de l'équilibre.

Petit tour dans l'histoire de ce gros ballon aux multiples avantages.

Créé en 1963 par l'industriel italien Aquilino Casani comme un jouet pour enfant, sa première utilisation a été observée en Suisse d'où le nom de Swiss ball.

La physiothérapeute Suzanne Klein-Vogelbach a commencé à l'utiliser à des fins de rééducation des pathologies dorsales, ainsi que des troubles orthopédiques et neurologiques. Puis, avec l'essor du fitness dans les années 80, il est introduit dans les salles de sport et devient à la mode aux Etats-Unis.

Aujourd'hui, le Gym ball est un accessoire indispensable dans l'industrie du fitness, que ce soit pour les professionnels ou pour les amateurs.

En règle générale, le Gym ball se décline en 3 tailles :

- 55 cm : si vous mesurez entre 1m55 et 1m65.
- 65 cm : si vous mesurez entre 1m65 et 1m85.
- 75 cm : si vous mesurez plus d'1m85.

Un Gym ball à votre taille doit vous permettre d'avoir les pieds au sol, une fois assis dessus, et

d'être en équilibre, une fois les jambes levées à 90°.

Dans le cadre du cours de Gym ball pratiqué 2 fois par mois dans la salle de fitness du CAFC Musculation, les exercices sont aussi efficaces sur les muscles profonds stabilisateurs que les exercices avec haltères. La couche profonde des abdominaux, les muscles de l'épaule, des fessiers et des lombaires sont particulièrement sollicités.

Avec le Gym ball, les exercices vont du plus simple au plus complexe en variant les positions et le nombre d'appuis au sol et sur le ballon. De plus, l'instabilité provoquée par ce ballon de gymnastique va nécessiter une sollicitation des muscles en profondeur, ce qui vous fait travailler deux fois plus pendant vos entraînements. Vous ne gagnez pas en volume musculaire mais en maintien et en souplesse.

## MUSCULATION

Chaque mouvement demande une concentration optimale et un contrôle de sa respiration. Vos efforts sont ciblés et vous prenez conscience de votre corps.

Le Gym ball aide à renforcer toute la sangle abdominale, le bas du dos et les muscles profonds. Ces derniers sont essentiels pour prévenir le mal de dos. Ils protègent la colonne vertébrale et maintiennent une certaine stabilité au niveau lombaire.

Nous utilisons ces muscles tout au long de la journée. Que ce soit pour porter, soulever un objet ou se pencher, nous sollicitons toujours les muscles profonds.

Les exercices réalisés sur le Gym ball permettent, aussi, de muscler son corps tout en longueur grâce à des mouvements d'étirement avec une amplitude beaucoup plus large que lors d'exercices réalisés au sol. Vos muscles deviennent souples et toniques et vous améliorez également votre posture. Assis sur ce ballon de gym, votre dos est droit et vous musclez vos abdominaux sans même vous en rendre compte. Une solution simple pour éliminer ses douleurs lombaires.

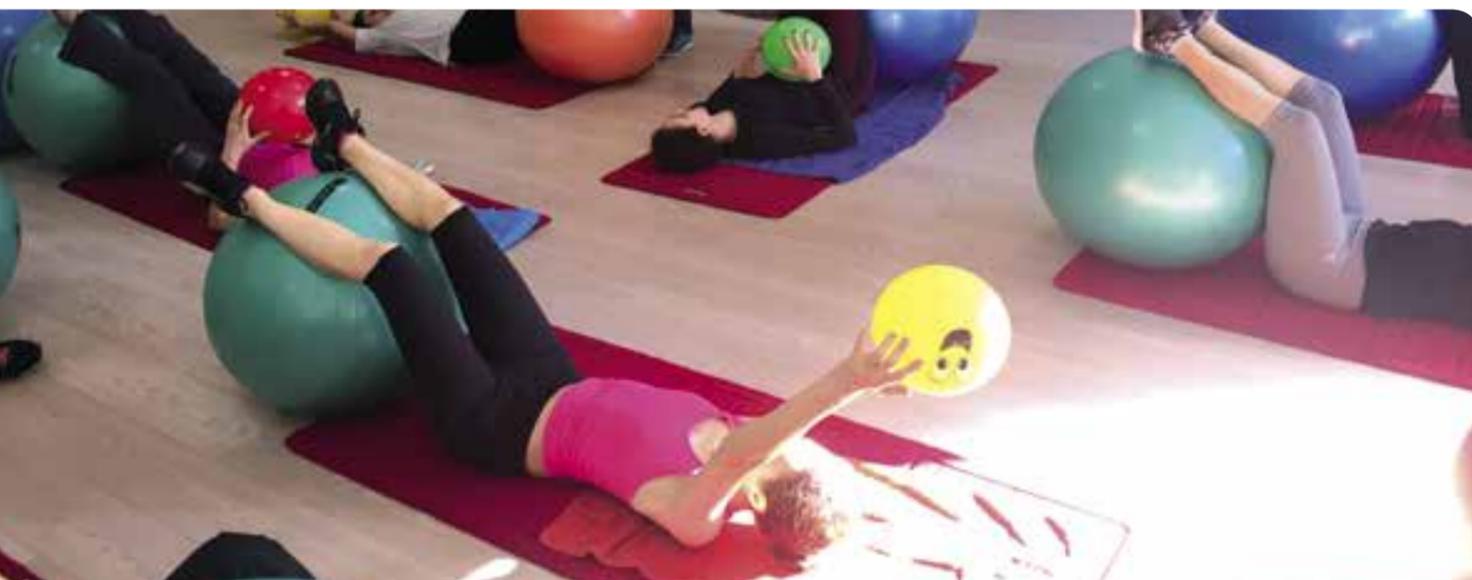
Grâce au Gym ball, vous allez retrouver un ventre plat ! Les mouvements du ballon sur votre ventre produisent les mêmes effets qu'un massage. Résultat : ils

stimulent la circulation sanguine et éliminent petit à petit les kilos en trop. Avec lui, vous tonifiez votre corps dans sa globalité, même si les abdominaux sont les muscles les plus sollicités.

En roulant sur le ballon, vous apprenez, aussi, à maîtriser votre équilibre. Et plus encore : il procure détente et relaxation grâce notamment aux exercices d'étirements.

Vous connaissez désormais les secrets du Gym ball.

Avis à celles et ceux qui veulent remodeler leur silhouette et obtenir des résultats visibles, tout en douceur !



## MUSCULATION



# Ping Pong



## Challenge



# JACKY IVARS

## PING PONG

# Nous voici, nous voilà, avec un petit résumé de ce début d'année.

La grande nouveauté de la saison est notre adhésion à la Fédération Royale Marocaine de Tennis de Table, qui a fait la joie d'un certain nombre de nos membres !

Voici, en bref, toutes les diverses manifestations depuis le début de cette saison :

• **Le 15 octobre 2016**, tournoi d'ouverture remporté par Nour Sennouni face à Sylvain Linares. Tableau consolation remporté par Ghali Benmoussa face à Jad Pujol.

• **Le 5 novembre**, tournoi Coupe Davis, organisé par les jeunes de la section, remporté par la paire Ghali Hajji/ Rayan Kinany face à Yanis Grangier/ Jad Pujol.

• **Les 19 et 20 novembre**, tournoi de classement du groupement. A l'issue de ce tournoi, le TOP 8 fut : 1 Grangier Y, 2 Leroy K, 3 Sennouni N, 4 Douiri M, 5 Pujol J, 6 Hajji G, 7 Badri O, 8 Benmoussa G.

En ce qui concerne le tableau de classement, nous retrouvons en 1 Boukaa N, 2 Bennis A, 3 Kinany R, 4 Mandre Lilya.

• **Le 11 décembre** a eu lieu la 2<sup>ème</sup> étape du circuit national à Salé organisée par la Fédération Royale Marocaine de Tennis de Table.

Tous les jeunes, le désirant, y ont participé. Nous nous y sommes rendus en bus du CAFC ce qui fut sympathique.

Plus de 120 joueurs, 17 clubs y étaient présents :

- 5 ans garçons : 2<sup>ème</sup> : Sennouni N, 3<sup>èmes</sup> : Hajji G et Benmoussa G.
- 18 ans : 2<sup>ème</sup> : Sennouni N ; 3<sup>èmes</sup> : Badri O et Grangier Y.

Le CAFC est classé 1er avec 90 points devant le WAC avec 70 points.

• **Le 17 décembre**, 3<sup>ème</sup> étape du circuit national au CAFC : 120 joueurs:

- 12 ans garçons : 3<sup>èmes</sup> : Berrada Rayan et Benmoussa Rayan

- 15 ans garçons : 2<sup>ème</sup> : Sennouni N, 3<sup>èmes</sup> : Hajji G et Benmoussa G.

- 18 ans garçons : 1er : Sennouni N, 2<sup>ème</sup> : Grangier Y, 3<sup>èmes</sup> : Badri O et Toumi R

- 18 ans filles : 1<sup>ère</sup> : Mandre Lilya

• **Le 8 janvier 2017** : 4<sup>ème</sup> étape du circuit national :

- 15 ans garçons : 1er Sennouni N, 3<sup>ème</sup> Kinany R, 4<sup>ème</sup> Benmoussa G.

- 15 ans filles : 3<sup>ème</sup> Mandre Lilya

- 18 ans garçons : 1er Sennouni N, 2<sup>ème</sup> Badri O, 4<sup>ème</sup> Hajji G.

• **Le 14 janvier 2017**, tournoi open accompagné de la galette des rois.

Tournoi remporté par Badri Omar face à Grangier Yanis. 3<sup>ème</sup> Hajji G 4<sup>ème</sup> Sennouni N. Tableau consolation : vainqueur Bensouda Driss face à Hansani Rayan.

• **Le 15 janvier**, 5<sup>ème</sup> étape du circuit national, à Ain Harrouda :

- 15 ans garçons : 2<sup>ème</sup> : Sennouni N, 3<sup>èmes</sup> : Hajji G et Benmoussa G

- 15 ans filles : 1<sup>ère</sup> : Mandre Lilya Double mixte remporté par le

duo cafiste : Sennouni N/ Mandre Lilya.

• **Le 22 janvier**, Play Off nationaux à Rabat :

- 18 ans garçons : 2<sup>ème</sup> : Sennouni N, 3<sup>ème</sup> : Badri O, 5<sup>ème</sup> : Hajji G.

- 15 ans filles : 2<sup>ème</sup> : Mandre Lilya.

- 15 ans garçons : 2<sup>ème</sup> : Sennouni N, 3<sup>èmes</sup> : Hajji G et Benmoussa R, 4<sup>ème</sup> : Kinany R.

• **Le 28 janvier 2017** : Challenge Jacky IVARS, pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive.

Grande journée pour le Tennis de Table marocain puisque tous les grands et meilleurs joueurs ont répondu présents, en provenance de plusieurs régions du Maroc.



Retour d'un grand joueur NAJIM AHMADI

De plus, Monsieur le Président de la Fédération Royale Marocaine de Tennis de Table, tous les membres fédéraux, les juges arbitres et la chaîne 2M nous ont

## PING PONG

fait l'honneur d'assister à ce challenge ! Nous avons même reçu la visite de quelques personnalités retraitées ...

Je vous remercie tous du fond du coeur; ce fut une journée chargée d'émotions mais tellement au top sportivement parlant !!!

Merci à Fred pour les magnifiques trophées et à Mouna pour les jolis bouquets.

Merci à la Fédération Royale Marocaine de Tennis de Table pour son superbe trophée !

• **Les 4 et 5 février 2017**, a eu lieu le 1er stage de présélection, dans nos locaux, pour les Championnats d'Afrique qui auront lieu en Tunisie, en avril prochain.

**Les 21,22 et 23 février, un stage d'entraînement a été animé par notre entraîneur Reda.**



Je tiens à remercier tout particulièrement la Fédération Royale Marocaine de Tennis de Table et son Président, Monsieur El Hajji Monqid, pour nous avoir équipé les salles 1 et 2 de Gerflor (revêtement spécial pour sport de salle), à la grande joie de nos joueurs qui n'auront plus l'impression de patiner sur de la glace !!!



Nous vous attendons nombreux pour venir tester votre jeu lors de nos différents tournois ou tout simplement en venant faire une partie un après-midi, suivie d'un thé au coin du feu, agrémenté d'un succulent panini !!

A vos raquettes !

Béran



**RENAULT**  
LA CONTINENTALE DE SERVICE CONCESSIONNAIRE



**VENTE DE VÉHICULES - PIÈCES DE RECHANGE**

### Service après-vente

82, Bd Abdelmoumen - Ang. Rue Soumaya  
Casablanca

Tel.: 0522 25 04 73 / 0522 25 04 77 - Fax : 0522 25 04 80  
Gsm1 : 0661 82 45 97 - Gsm2 : 0665 96 87 39

Email : [confirenovlr@hotmail.com](mailto:confirenovlr@hotmail.com)

## SENIORS

Au Ryad du vigneron



### HYMNE À L'AMITIÉ

Françoise Dolto proclamait :  
« Toute rencontre est une fête »

Le sentiment d'exister ne devrait jamais devenir une habitude car le fond de la vie c'est le plaisir, la joie et les amis sont les garants du plaisir. On ne fait pas la fête tout seul !!!

Les amis sont là pour vous réconcilier avec l'humanité entière. Grâce à eux on laisse ses soucis au vestiaire.

Les amis forment une guirlande « bénie » entre nous et le mal être. Même, si nous sommes dans la confusion, le délabrement, nous tentons de faire bon visage à nos amis; nous le leur devons en quelque sorte car nous ne voulons ni les décourager, ni les désespérer.

L'un des plus grands charmes de l'amitié, la condition de sa durée, c'est que, contrairement à l'amour, elle n'est pas mise en péril par l'habitude.

La qualité première de nos amis c'est qu'ils nous laissent libres de nos actes comme de nos pensées. On n'y est pas « o-bli-gé » comme dans le mariage ou le compagnonnage. Le jour où vous déclarez à votre ami « je pars en voyage pour 3 mois ... je quitte mon boulot pour un autre, je n'ai plus envie de jouer au bridge, de faire du yoga, d'aller en vacances à tel endroit, il n'a rien à dire.

Si, il peut déplorer votre décision, objecter qu'elle est mauvaise, tenter de vous convaincre d'en changer, c'est même son rôle d'ami que de vous exposer le pour ou le contre. Mais, il n'a nullement le pouvoir de vous en empêcher.

Quand la vie nous offre la possibilité de nouer un lien aussi précieux, soyons reconnaissants, évitons les fondrières qui s'ouvrent sous les pas de l'amitié. Une brouille entre amis c'est une amputation et un double échec car nous y avons une part de res-

ponsabilité. Aucun ne remplace l'autre.

Ils nous sont tous très chers et nécessaires dans leur différence. J'ai eu la chance inouïe de rencontrer des femmes formidables, de les accompagner un bout de chemin. Elles sont devenues une partie de moi... Jamais, je ne voudrais me disputer avec mes amis de tous ordres car rien ne vaut de perdre un ami ou une amie et de démolir un édifice construit avec le temps dans la joie et la complicité pour former une société d'entraide mutuelle.

Depuis des milliards d'années que le monde est monde, quelle chance avons-nous de vivre au même moment? Nous avons le bonheur inouï d'être contemporains.

On aurait pu se louper !  
Ça vaut de célébrer l'événement encore, encore et encore.

# SENIORS

## Palmares concours rami seniors

- 1ères : Françoise et Mercèdes
- 2) Fatouma et Giselle
- 3) Claude et Jo
- 4) Christine et Renée
- 5) Fifine et Hélène
- 6) Nino et Marie Claude
- 7) Monique et Eliane
- 8) Françoise et Marie Jeanne
- 9) Sylvette et Ben
- 10) Josée et Roger
- 11) Omar et Michèle
- 12) Odette et Jackie



# SENIORS

*Au fil du temps, au fil des ans en confidant  
 Tu as partagé mes joies, mes peines avec  
 dévouement.  
 Toujours discret, loyal et sans détour  
 Tu es mon ami de cœur pour toujours.  
 Oui, ton amitié fidèle est sacrée  
 C'est un trésor qu'il faut protéger.  
 Elle est belle la vie  
 Quand on a la chance d'être ton ami.*



Noël des Seniors



Galette des rois des Seniors

**La Pensée**  
BOULANGERIE - PÂTISSERIE

Nouveaux Produits  
**GLUTEN DIET**

110, Bd Ibnou Sina - Casablanca. - Tel. : 05 22 36 21 61/65

facebook.com/lapensee.ma

# Tennis

## TENNIS

### **SAMEDI 24 SEPTEMBRE:**

- Tournoi de jeunes: 30 enfants ont participé au 1er tournoi de rentrée scolaire avec au programme des matchs en simple et en double tout au long de l'après-midi.

### **MERCREDI 28 SEPTEMBRE:**

Reprise de l'école de tennis avec quelques changements cette année:

- Possibilité pour les enfants de jouer 2H.
- Conditions d'entrée à l'école de tennis, sauf exception, (avoir fait un minimum d'une année de tennis en cours particulier ou en école).
- Priorité au jeu: Apprentissage de la technique, mais également apprendre, très tôt à faire des matchs, quelque soit le niveau de l'enfant (Format du terrain et des balles adaptés à l'âge de chacun).

### **MERCREDI 5 OCTOBRE:**

- Reprise du Mini Tennis, pour les enfants de 4 ½ à 6 ½ ans.
- 2 groupes de 10 enfants de 15H à 15H45 et de 15H45 à 16H30.

### **SAMEDI 8 ET DIMANCHE 9 OCTOBRE:**

Tournoi de Padel Hommes et Dames:

24 équipes hommes et 12 dames ont participé, lors de ce week-end à ce tournoi de rentrée. Le tableau hommes était progressif avec un bon niveau de jeu dès le premier tour. De plus en plus de joueurs et joueuses s'initient à la pratique de ce sport et les tournois se déroulent toujours dans une excellente ambiance.

Le tournoi fut remporté par la paire, Mehdi BELBACHA et Mohamed SABER qui ont battu Hicham ARAZI et Pierric MONTANT.

Patrice LEROUX, associé à Othmane RAHMOUNI, et Reynald LELU, qui faisait équipe avec Amine EL ALJ, ont perdu en ½ finale.

La paire dames May BATLLE et Margaux DUPLANTIER a remporté le tableau "Conso" HOMMES !!!!!

Chez les dames, le tournoi fut remporté par Cécilia BELLISSIMO, devant May BATLLE et Adriana BELLISSIMO termine à la 3<sup>ème</sup> place.

### **SAMEDI 12 NOVEMBRE:**

Début du tournoi de classement avec les premiers matches de poules hommes.

Le tournoi de simple "homme" se joue sous forme de poules. Les joueurs sont répartis dans plusieurs groupes de même niveau, en fonction de leur classement de l'an dernier.

Tous les autres tableaux se joueront en lignes avec élimination directe.

### **DIMANCHE 13 NOVEMBRE:**

En retour à l'invitation du club Wifaq de Rabat, qui nous avait reçu le Samedi précédent pour une rencontre amicale, nous avons à notre tour accueilli les joueurs de ce très beau club, pour une magnifique journée de tennis et padel.

A la suite des matches, les deux équipes se sont retrouvées autour d'un bon repas préparé par Hafid et son staff.

Merci à Mehdi ZIADI du Wifaq et à son équipe et merci, également, à Pascal Giusto pour l'aide à l'organisation.

### **TOURNOI DE CLASSEMENT JEUNES: LE PALMARES.**

**2008:** V: FARHAT DEAN- F: BAINA

**2007:** V: MONTANT RAPHAEL-

F: CHENNAOUI TAHA

**2006:** V:- F: en cours

**2005:** V: CHENNAOUI K- F: GUENNOUN D

**2004:** V: DUPUY F- F: ANTONIOTTI

**2003:** V: NASR-F: TAHIRI M A

**2002:** V: AGUILAR- F: BATLLE J

2 évènements furent annulés à cause du manque de participants:

- Tournoi de tennis en double à la mêlée.
- Stage de tennis jeunes des vacances d'Automne.

### **VOICI LE PROGRAMME DU MOIS DE JANVIER**

#### **DERNIER:**

Début des Championnats du Maroc par équipes. Suite du tournoi de classement.

Tournoi de padel hommes ( Avec Sun Beach).

Tournoi de tennis jeunes.

Tournoi de doubles à la mêlée (Tennis)

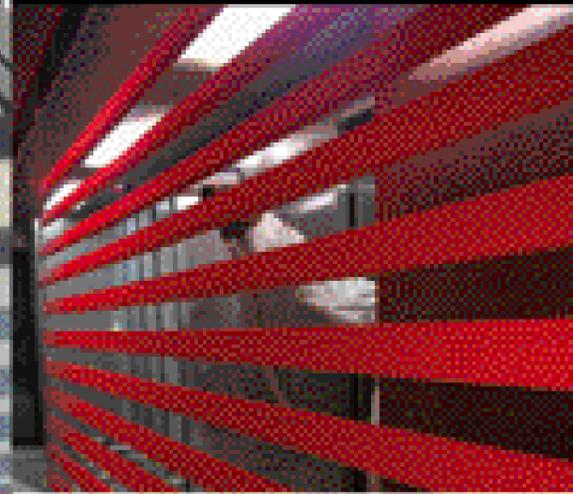
# TENNIS



CAFC n°364



SPÉCIALISTE EN VÉRANDAS,  
MENUISERIE ALUMINIUM, ET  
VOLETS ROULANTS (RÉNOVATION ET  
FABRICATION SUR MESURES)



### PRODUITS DISPONIBLES :

- VÉRANDA
- PERGOLA
- VERRIÈRE
- INDUSTRIAIRE (ENROULABLE, COURISSANTE, FIXE)  
(MOTORSÉ OU MANUELLE)
- PORTES ET FENÊTRES CINTRÉES
- CLOISON // DOUBLE CLOISON
- GARDE-CORPS EN ALUMINIUM
- GARDE-CORPS EN VERRE TREMPÉ
- BÂTE VITRÉE AVEC SYSTÈME ACCORDÉON OU À GALANDAGE.



LOT 115-116 ZONE INDUSTRIELLE DAR BOUMAZZA  
ROUTE MLY THAMI - CASABLANCA  
MAROC

TEL / FAX : +212 522 23 31 62  
GSM MR ISSAM : +212 661 23 19 63  
GSM MR KYOUB : +212 661 57 67 16

E-MAIL : COALUPROFIL@GMAIL.COM  
COALUPROFIL2@GMAIL.COM

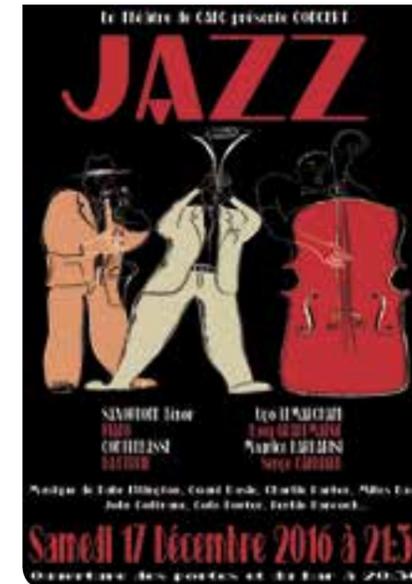
TOUS NOS PRODUITS SONT  
PROPOSÉS, EN FINITION ASPECT  
BOIS, SATINÉ, SABLÉ, LAQUÉ  
BRILLANT, ET MAT. TOUTE LA  
PALETTE DE COULEURS EST  
DISPONIBLE.

# Théâtre



## THÉÂTRE

### Concert de Jazz - 17 décembre 2016



C'est devant un théâtre presque plein que les, maintenant, incontournables Serge Candiard (batterie) et Maurice Barbarisi (contrebasse), nous ont joué, avec leurs invités Ugo Lemarchand (sax ténor) et Davy Grademange (piano), deux sets de jazz américain des années 50. Rendez-vous tous les deux mois pour la soirée jazz !

### Saint-Sylvestre - 31 décembre 2016



Nous étions une centaine, dans un Théâtre du CAFC décoré comme il se doit, par Karim Omari.

La chanteuse Zou, accompagnée par les Johnny's, nous a passé en revue, de sa voix chaude, les plus beaux standards de Pop et de Rock.

Moncef nous a joué et chanté des morceaux de jazz et de gipsy.

Puis, Youssef, le DJ, nous a fait danser jusqu'à épuisement.

Grâce au nouveau chef du restaurant du CAFC, Omar, nous avons pu déguster un excellent repas.

Bref, toutes les conditions étaient réunies pour passer la nouvelle année dans la joie, les cotillons et la bonne humeur.

### Pièce de théâtre - 19 et 21 janvier 2017



La seconde pièce de la nouvelle Troupe du CAFC a été un formidable succès puisque, en deux soirs, près de 250 spectateurs se sont bousculés pour voir l'admirable travail des comédiens, tous cafistes, Khadija Boudhina, Jaouad Chafik, Soraya Larguet, Caroline Nugent-Head et Philippe Rivière.



## THÉÂTRE

Que nous réservent-ils pour la prochaine fois ?

A surveiller sur le site du CAFC et son application !

### Rock School Band - 5 Mars 2017

Les cours de «groupe de rock» devraient commencer avec 3 groupes au complet.

Rendez-vous les dimanches, au Théâtre du CAFC, pour les cours et les répétitions.

Le public pourra venir les entendre en juin lors de la fête de la musique et lors d'un concert sur la scène du Théâtre du CAFC.

Renaud FOISY

NOUVEAU AU THEATRE DU C.A.F.C

WE WANT YOU  
FOR « THE ROCK SCHOOL BAND »  
.....we will ROCK YOU

Reservations & inscriptions  
letheatreducac@gmail.com / Réservez Tel: 06.61.31.44.31

I am  
JEWELRY & ACCESSORIES

IAM CASABLANCA - CENTRE COMMERCIAL ANFAPLACE  
IAM TANGER - CENTRE COMMERCIAL SOCCO ALTO

Pacte  
PACKAGING ADHESIVE AND COATING TECHNOLOGIES

MARQUAGE À JET D'ENCRE ET AU LASER  
MACHINES DE CONDITIONNEMENT  
PRESSES À COMPRIMER  
MÉLANGEURS ET BROyeurs

3, rue Ampère - Bourgone - 20050 Casablanca  
Tél : 05 22 43 05 07 / 08 / 09 / 10 - Fax : 05 22 43 05 11  
E-mail : pacte@pacte-maroc.com

LUXUS  
PAPER

LA DISTRIBUTION DE TOUT TYPE DE PAPIER ET CARTONS  
AUX IMPRIMEURS / ÉDITEURS PARTICULIÈREMENT LE  
PAPIER DE PRESSE, CARTON DUPLEX, PAPIER COUCHÉ,  
ADHÉSIF, AUTOCOPIANT, RAMETTES A4, KRAFT ...

MARQUES DISTRIBUÉES :  
HORSAX SAKO, CASCADES, BENO DE MEDIC,  
INBESIT / THE NAVIGATOR COMPANY, OPAL/NAVIGATORS, WINTER/INCONVENT, STORA, BPM ...

BOULEVARD CHEFCHAROUM, ROUTE 110 KM 8.5 AN SEBAA - CASABLANCA - MAROC  
TÉL : 05 29 02 01 55 - 05 22 35 54 58 - FAX : 05 22 34 33 08 - EMAIL : LUXUSPAPER@LUXUS.MA

GROUPE  
MONDIAL SERVICE  
Your business first  
*le service premier*

CONTACTEZ-NOUS 05 22 99 31 21

NETTOYAGE INDUSTRIEL  
NETTOYAGE AGRICOLE/ÉLEVAGE  
NETTOYAGE PHARMACEUTIQUE  
LAVAGE DES VITRES AVEC SERVOIR  
NETTOYAGE CRYSTALLIN  
NETTOYAGE À VAPEUR

NOS SERVICES

- Nettoyage Secteur Tertiaire
- Nettoyage Industriel
- Nettoyage Collectivité / école
- Nettoyage surfaces commerciales

AUTRES SERVICES ASSOCIÉS

- Nettoyage après incident / Vitrerie inaccessible / Désinfection, décontamination et dératization
- Environnement du sanitaire / Nettoyage des postes informatiques / Traitement du parquet
- Ponçage et cristallisation de marbre / Espaces verts et plantes intérieures / Etc.

NOS ENGAGEMENTS

DÉS SOLUTIONS SUR MESURE

- Un client, un métier, une solution optimisée
- Une intervention globale
- L'anticipation de vos besoins

UN ENJEU CONSTANT

- Des outils techniques au service de votre satisfaction
- Des produits de nettoyage respectueux de l'environnement
- La certification Qualiprope

MONDIAL SERVICE

Bd Brahim Roudani Centre Commercial NADIA, Av. II - Casablanca  
Tél : 05 22 99 31 21 - Fax : 05 22 99 39 59  
contact@mondialservice.ma  
Nos agences : Tanger, Rabat, Fés, Marrakech  
web : www.mondialservice.ma

# Tribune libre

## TRIBUNE LIBRE

### Est-ce possible ?

À chaque rentrée scolaire primaire, c'est la même histoire. En octobre, les enfants ont des poux !

Vous pensez connaître les poux, cet animal que tout le monde, à un moment ou à un autre, a pourtant côtoyé ? Ce n'est pas sûr et je voudrais éclairer votre lente (... ille), terne et triste savoir.

Le pou est un arthropode de 3mm de long avec 6 pattes portant un gros corps transparent. Cet ectoparasite se retrouve partout et parasite sans distinction les hommes, les animaux et les plantes. Précision : il existe deux races de poux à ne pas confondre : les lentes et les rapides.

Le monde a toujours connu les poux puisque les premiers seraient apparus il y a 130 millions d'années. Les néanderthaliens s'épouillaient, les romains les vendaient, les amérindiens et les esquimaux les mangeaient, les courtisans du XV<sup>ème</sup> siècle en abritaient sous leurs perruques, et les poilus de 14-18 se poudraient à coup de DDT contre cette pourriture.

Chez les humains, cet anoploure minuscule élit domicile de préférence dans les endroits où le développement pileux est important mais il ne s'accroche qu'à un type de poil en fonction du diamètre.

Les cheveux et la barbe en premier, et... le reste ensuite (pour pas les nommer : les pouilles

et le poubis). A ce sujet, le pou est plutôt chanceux : le mâle possède quatre testicules et peut féconder 18 femelles à la suite sans repos ! Je pouffe ! J'aimerais, d'ailleurs, connaître le scientifique qui a calculé ça...

Dans sa forme féminine, la poubelle, il n'est pas laid (et pas népalais non plus).

Par contre, le poulet l'est, laid ! La dite femelle, devenue nymphe puis poufiasse, pond des œufs et les poupons poux poupins poussent sur place, joue à la poupée et pouf, à la pouberté deviennent des poussahs.

Pourchassés, 50 jours après, ils pourrissent, c'est la pourréfaction.

Les poux ne sont pas poussifs et pour s'en débarrasser, il ne suffit pas de prendre son pouls ou de demander à Poupoule de vous gratter le pourtour.

Un lointain cousin à eux a réussi dans la vie, c'est le poulepe.

Faute de pouvoir devenir poulepe, certains poux quittent leur poutre et poussent d'autres portes.

Le pourri aime le riz, la poulette la ferme, la poularde la cuisine, la poussette les enfants, le poulain le lin, tandis que le poussin affectionne... les seins.

Le poumon aspire la fumée, la poutrelle vénère le fer, la pouliche préfère les chevaux et le

pourceau se délecte des cochons.

Les poux n'ont pas de nationalité, mais quelques-uns se spécialisent.

Le pou français, appelé morpion, est devenu populaire chez les poutins.

On connaît assez bien le pou ding, pou anglais qui aime les gâteaux, par contre nous n'avons pas beaucoup d'information sur le poutine, pou russe qui semble apprécier surtout la vodka, ou sur la poulie, pou chinois qui apprécie les draps.

Voilà, vous savez tout, ou presque, sur les poux.

Pourtant le vent en poupe, si je désirais un pourboire ou un pourcentage, je pourrais poursuivre, entamer des pourparlers ou un pourvoir, mais pourquoi ?

Pour me jeter de la poudre aux yeux, me poulécher de la poussière de pouzzolane, ou les pieds dans mes poulaines comme Pouchkine, poulotter un Pouilly pourvu qu'il soit fuissé ou bien déguster une poumude en pourpoint ? Pouah ! Tel Pourcain, je me suis dépouillé et je choisis de mettre les pouces dans le pou droiement pourprin d'un pousse-pousse poussiéreux.

**Pou Berenger**

TRIBUNE LIBRE

# Un petit tour de CAFC

J'aime faire un petit tour de CAFC le lundi... Tout est calme, la plupart des sections sont fermées ou en veille, c'est le royaume des chats...

Chats partout dans le CAFC depuis quelque temps. Chat, sur le banc des Seniors, très câlin ; chat sur un muret du Volley Ball, très élégant ; chat près de la section Modélisme, à l'affût ; chat noir aux yeux verts près du CAFC théâtre...

La piscine est couverte d'une bâche, on hiberne.

Le parc de jeux est désert... ainsi que les salles de la section DELTA. La bibliothèque est fermée, on aperçoit quelques silhouettes dans le bungalow des Pétanqueurs. Déserts, aussi, le Ping-Pong, le Skate-Park, le Volley, avec son nouveau et beau terrain synthétique.

Petit coucou aux enfants de la Garderie où les miens ne sont plus...

Peu de monde chez Brochette, peut-être un petit verre de thé à la menthe...

Les poissons rouges ont une nouvelle cascade d'eau fraîche, ils sont contents. Il leur faudrait un peu de verdure maintenant, pour se camoufler.

Un peu plus haut, le kiosque est fermé aussi. Je salue quelques gardiens en faction, on se souhaite la bonne année.

Quelque activité sur les courts de tennis : des enfants déterminés, prêts à rivaliser avec les idoles du jour : Djokovitch, Murray... Au Padel, pas âme qui vive.

A la Canine, les toutous pensionnaires manifestent leur présence par quelques jappements....

Dimanche, j'ai poussé ma promenade jusqu'au nouvel emplacement du Tir à l'Arc : ils sont bien tranquilles là-bas. Petit coucou rituel aux gardiens qui surveillent toute cette partie du club.

La plus jolie partie de la promenade est celle du sentier aménagé sous les arbres et qui longe en partie le Cross équestre, bordé de l'autre côté par le nouveau terrain de foot, dont le vert gazon artificiel brille au soleil. Puis, caresses aux Poneys.

Pas de luzerne aujourd'hui : c'est fermé. A "l'Equit" les carrières, récemment refaites à neuf, tirées au cordeau, sont presque vides...

à part un ou deux cavaliers qui ne peuvent vivre un jour sans leur monture... et aux écuries les palefreniers sont quand même à la

tâche, nettoyer les écuries, nourrir les chevaux, apporter un soin, présence indispensable.

En face, les stores du Bridge sont baissés : les cartes se reposent. Parfois, j'écoute mon retour et passe derrière le bungalow du Bridge, longe le Cyclo, dont on aperçoit la piste, puis je passe devant les terrains de Hand Ball et, ensuite, du Basket, pour retrouver ma voiture au parking. Et là, même le lundi il y a du monde, ce sont les fans de la Muscu qui ne ratent aucun jour d'entraînement.

Mais, la plupart du temps mon chemin de retour passe devant Loisirs & Evasion, le fief de Flo, qui nous a, hélas, quittés. Puis, les bureaux de Dédé, Marie-Jeanne, Pascale...

Pas de petit signe amical aujourd'hui : mes amis sont en congé hebdomadaire. Et de l'autre côté du mur on entend le bruit familier du tram « ding-ding » ; on aperçoit les immeubles qui poussent, plus vite que des champignons... Et Fleuritel qui fleurit...

Puis c'est la porte d'entrée, le secrétariat, le bureau du boss et la boucle est bouclée ou presque!

Je vous engage à arpenter les petits chemins du CAFC en courant ou en marchant, on y est bien et on respire le bon air.

A lundi prochain !

Marie-France Montant

**arcade PRODUCTION**  
COMMUNICATION PAR L'OBJET  
DECOUPE ET GRAVURE LASER

- Enseignes publicitaires
- Affichage et éclairage LED
- Habillage et lettrage
- Objets Promotionnels
- Pin's, porte clefs, Médaille, Sous tasse en métal ou en plexiglas
- Conception, Fourniture et fabrication de Trophée
- Salons et PLV

114, rue Ennasrine-ex Glaieuls, r.d.c. Beauséjour | 05 22 36 27 46 / 05 22 36 36 40 | arcadeprod@gmail.com | www.arcadeprod.ma

**les News du jour**

VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR VOS JOURNAUX, LIVRES ET FOURNITURES AU BUREAU ? Rien de plus simple. Vous n'avez qu'à contacter K Distribution | Tél: 05 22 98 83 85 | Fax: 05 22 23 54 92

**CASABLANCA**  
TOUT LE TIRAGE AU CONGO  
VOTRE

**lekiOsque.ma**  
FOURNITURES LIVRES ET MAGAZINES POUR TOUS LES AGES ET DANS TOUS LES GENRES

**KHALSI**  
60, Rue Moussa Bnou Noussir  
20020, Gauthier Casablanca  
Tél: 05 22 27 57 47 / 47 54 40  
Fax: 05 22 29 33 30  
lpk@menara.ma

**lekiOsque.ma**  
8, Centre Commercial Bouskoura Golf City, Casablanca  
Tél: 05 22 59 03 91  
Fax: 05 22 32 08 55  
admin@le-kiosque.ma

**MULTICOLLES**  
www.multicolles.com

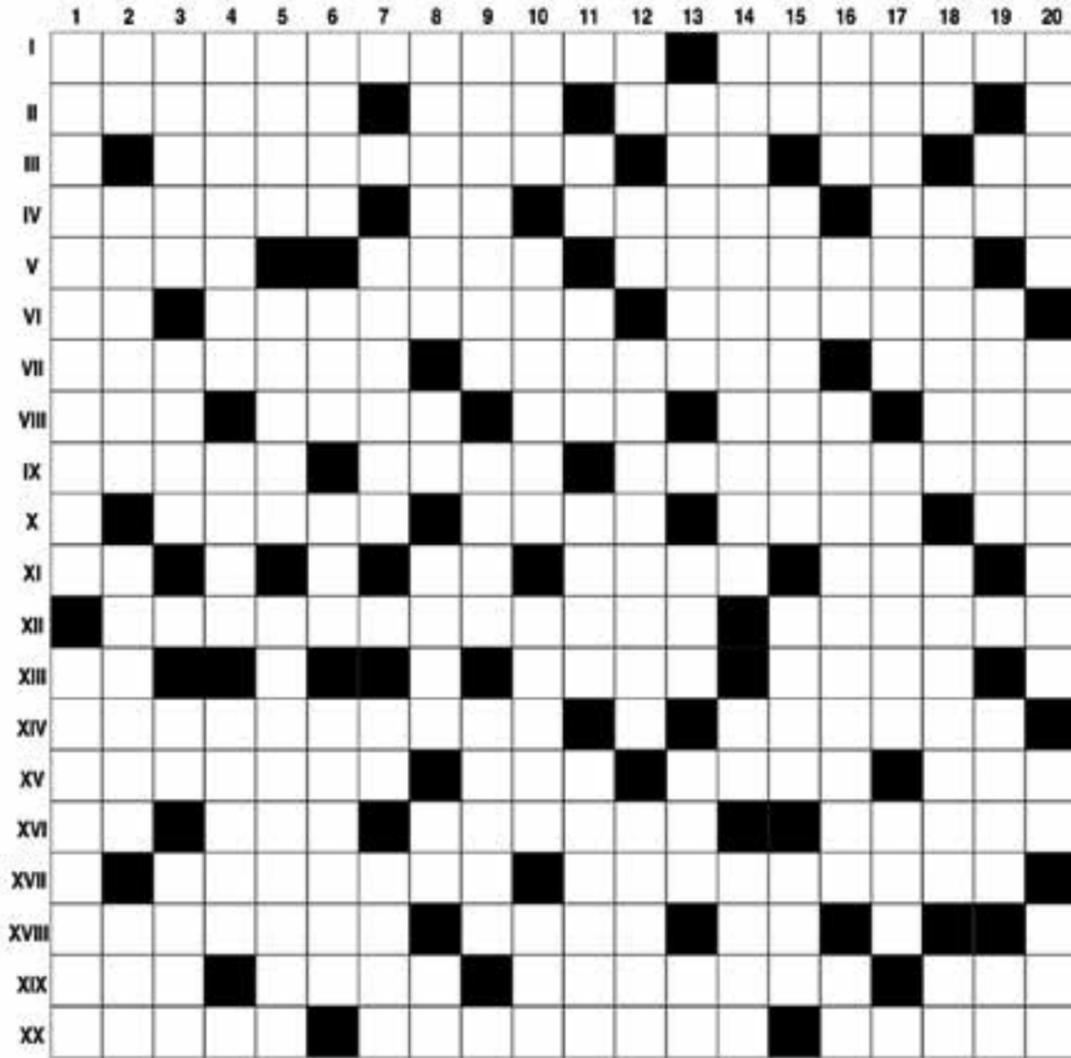
**AIXOR**

Aménagement de l'Espace Intérieur et Extérieur | Complexes Aluminium | Isolation & Étanchéité

- Faux plafonds
- Châssis Aluminium
- Châssis de plâtre
- Habillage mural intérieur
- Planchers techniques
- Revêtements de sol souples
- Parquet et carrelage
- Parément de façade
- Fenêtres et portes coulissantes
- Fenêtres et portes battantes
- Châssis
- Murs rideaux (VEC, semi VEC)
- Brise-soleil
- Blocs outils
- Accessoires
- Panneaux sandwich
- Polystyrène extrudé et expansé, P.I.R.
- Litage
- Laine de roche, laine de verre
- Membranes à base de bitumes modifiés (SPS ou APP)
- Membranes PVC
- Voile de verre
- Joint de dilatation et couvre-joint
- Géotextiles
- Colles industrielles
- Distribution
- Point de vente
- Colles pour l'industrie du papier
- Colles pour étiquetage
- Colles pour l'hygiène
- Colles pour meubles
- Colles pour flexible packaging
- Colles pour le bois et la construction
- Colles pour la décoration
- Colles pour sacs ciment
- Cre et paraffine
- Colles, mastics et mousses
- Vernis et laques
- Peinture sols
- Antirouille et transformateur de rouille
- Outillage peintres
- Outillage à main
- Équipements de Protection Individuelle
- Fixations
- Matériel de chantier
- Matériel d'accès
- Colles & adhésifs
- Outillage électroportatif
- Outillage à main
- EPI
- Revêtements
- Quincaillerie bâtiment
- Fixations
- Tratements
- Colles & adhésifs
- Ciment colle
- Aditifs béton

# Jeux

Solution page : 72



**HORIZONTALEMENT**

I. 3ème lac naturel français. 1er lac isérois. II. Carnivore aquatique. Papier d'emballage. Station de ski. III. Famille des bruyères. Exclamation provençale. Petit tour. Vélo. IV. Parc naturel isérois. Etat-major. Peuple de Nouvelle-Zélande. Sultanat. V. Voie ferrée. Sommet rocheux. Bonheur intégral. VI. Petit écran. Ancien vainqueur de l'Annapurna. Font des histoires. VII. Massif des Alpes. Une vraie galère. Torrent des Aravis. VIII. Terre inondée. Une ferme en langage juridique. Déesse marine. Cardinal. Boîte à cadres. IX. Lac alimenté par le Rhône. Inventeur du tsar system. SDF. X. Qui s'y frotte s'y pique. Vide. Un milliard de kilo. Manillon. XI. Erbium. Démonstratif. Se rendit. Hésitation. XII. Rougie. Village du Vercors. XIII. Chemin de vie. Champ de bataille. Indiens. XIV. Une abbaye sur le lac du Bourget. Capitale du parfum. XV. Point culminant des Bauges. Service non rendu. Obtempéré. Affluent de l'Isère. XVI. Mendélévium. Céréale. Col des Alpes. Il exécute...sur contrat. XVII. Ce château-prison a hébergé le marquis de Sade. Vin de Savoie. XVIII. Guettez. Un amour de dieu. Or au labo. XIX. Pierre dure. Gaine. Commencée. Croyance. XX. Radis chinois. Philosophe enfant de Savoie. Fromage des Alpes.

**VERTICALEMENT**

1. Ville olympique. Cité des Ducs de Savoie. 2. Satellite de Jupiter. Fuite éperdue. Domine Aix-les-Bains. Il prend la tête. 3. Remis sur pied. Capitaine de vaisseau. Unité centrale. Entre dans la composition des roches alpines. 4. Peintre de Montmartre. Station de ski. Encore une abbaye qui fait du bon fromage. 5. Irlande poétique. Possèdent. Rendus meilleurs. 6. Appendices. Un gendarme médiatique. Rivière des Alpes autrichiennes. Station de ski près d'Allevard. 7. Adorée. Une note jouée à l'envers. Couleur du sud. 8. Déchiré. Lévitique. Bivalve. Dans le coup. Prêtresse d'Héra. 9. Partie d'un ensemble. Risque. C'est très grave. 10. Cachée. Vache savoyarde. Proche parente. Chose latine. 11. Devant le roi. Textile. Pourri. Divaguons. 12. Suit le titre. Révolution. Barrage en Beaufortain. Vallée au sortir du tunnel du Mt-Blanc. 13. Picotin. Prénom féminin. Nations Unies. Arrose St-Omer. 14. Célèbre course d'alpinisme. Plaqué à Londres. Service d'urgence. 15. Sou à Rome. Celle des sommets n'a d'égale que celle des profondeurs. Arrose Chartres. Elimine. 16. Endroit de rêve. Argon. Vallée supérieure de l'Isère. Conjonction. 17. Monte en l'air. Parc naturel savoyard. Diplôme. 18. Divin véhicule. Prendre en main. Levait. Onde radio. 19. Chère au scout. Ver à sol. Rôde. Equipe de foot. 20. Ville de Savoie. Déshydratée. Démonstratif. Animation.

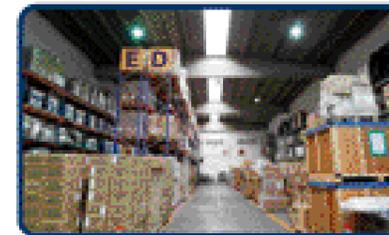
**EN PLEIN CŒUR DE CASABLANCA ET DU QUARTIER DES AFFAIRES, UN MÉLANGE D'INNOVATION ET DE TRADITION.**



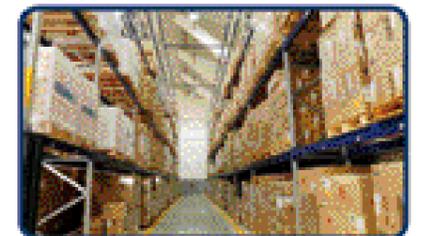
26, BD. Rahal El Meskini  
(Mers Sultan)  
20 000 CASABLANCA MAROC  
Tél : +212 5 22 29 46 76 / +212 5 22 20 03 77  
Fax : +212 5 22 27 59 95 / +212 5 22 22 27 58  
E-mail : washot2000@yahoo.fr  
www.hotelwashington-casa.com



Fondée en 1974



**TRANSIT - TRANSPORT INTERNATIONAL & LOGISTIQUE**



Siège Casablanca : Espace Youssra 355 bd Mohammed V - Tél : 0520 520 520 - Fax : 0522 40 41 58 / 59 / 60 - E-mail : ts@ts.ma  
Logistique Sapino: Tél : 05 22 01 45 94 - Atlantic Logistique : 05 22 35 23 92 - Import Nouaceur : Tél : 0522 53 94 33  
Export Nouaceur : Tél : 0522 53 95 95 - Rabat : Tél : 0537 83 83 74 - Tanger : Tél : 0539 39 33 10

# Annonces

**COMMUNICATION INSTANTANEE AU CAFC** | **SETS DE TABLE AFFICHAGE PANNEAUX SPONSORING EVENEMENTIEL**

**SAISON 2017 ESPACES PUBLICITAIRES CIBLES POUR UNE VISIBILITE EFFICACE**

**setApub** EDITION

Suivez nous sur facebook "like" us on facebook

Contactez-nous  
**0522 20 20 37**  
**0661 32 12 87**

## Jeux - Solution

**HORIZONTALEMENT :**

I. AIGUEBELETTE. PALADRU. II. LOUTRE. ALU. SAISIES. III. ERICACEES. VE. TR. BI. IV. ECRINS. EM. MAORI. OMAN. V. RAIL. CRET. NIRVANA. VI. TV. LACHENAL. NARRENT. VII. VANOISE. TRIREME. FIER. VIII. ILE. EARL. INO. EST. ENA. IX. LEMAN. IVAN. SANSABRIS. X. ORTIE. LEGE. TERA. AS. XI. ER. CE. ALLA. EUH. XII. ENSANGLANTEE. ENGIN. XIII. CV. IENA. UTES. XIV. HAUTECOMBE. GRASSE. XV. ARCALOD. ACE. OBEI. ARC. XVI. MD. MIL. ISERAN. SBIRE. XVII. MIOLANS. ROUSSETTE. XVIII. EPIREZ. EROS. AU. XIX. ROC. ETUI. ENTAMEE. FOI. XX. YUANS. ROUSSEAU. TOMME.

**VERTICALEMENT :**

1. ALBERTVILLE. CHAMBERY. 2. IO. CAVALE. REVAR. POU. 3. GUERI. NEMO. UC. MICA. 4. UTRILLO. ARCS. TAMIE. 5. ERIN. AIENT. AMELIORES. 6. BECS. CSA. INN. COLLET. 7. CHERIE. OD. AZUR. 8. LACERE. LV. CLAM. IN. IO. 9. ELEMENT. ALEA. BASSE. 10. TUE. TARINE. NIECE. RES. 11. SM. LIN. GATE. ERRONS. 12. ES. AN. ROSELEND. AOSTE. 13. AVOINE. LEA. ONU. AA. 14. PIERRAMENTA. GB. SAMU. 15. AS. IVRESSE. EURE. SUE. 16. LIT. AR. TARENTEISE. ET. 17. AERONEF. BAUGES. BTS. 18. DS. MANIER. HISSAIT. FM. 19. BA. TENIA. ERRE. OM. 20. UGINE. RASSISE. CE. VIE.

**POUR UNE STRATÉGIE DE COMMUNICATION EFFICACE**

**N'HÉSITÉZ PAS ! UTILISEZ LA NOTORIÉTÉ DU CAFC À TRAVERS SA REVUE**

**AFC** AGENCE FRANÇAISE DE COMMUNICATION

Contactez-nous : Tél. : 0522.228.740 - E-mail : [agenceafcom@gmail.com](mailto:agenceafcom@gmail.com)

**Sista-Sata**

Entre Tradition et modernité, Sista Sata crée pour vous des objets et accessoires tendances. Parce que chaque personne est singulière, nous proposons de mettre notre art à votre service en vous offrant du sur-mesure.

Nous réaliserons pour vous tout ce qui vous donne envie.

Zahra Cadi Tazi - Fashion Designer - [www.sistasata.com](http://www.sistasata.com) - E-mail : [sistasata@gmail.com](mailto:sistasata@gmail.com) - Tél : 0675 988 454

**TEAM BUILDING ARTISTIQUE**

**CASA DEL ARTE** ASSOCIATION ARTS ARTISTIQUES

DESSIN, PEINTURE, SCULPTURE, CALLIGRAPHIE, DANSE AFRICAINE  
 DJEMBÉ, CHORALE, THÉÂTRE, SALSA, DANSE DE SALON...

Révélez le potentiel artistique et créatif des participants de votre séminaire entreprise ou soirée événementielle, en leur proposant des activités Team Building Artistiques favorisant la communication, la réflexion en groupe et la cohésion d'équipe. La mise en valeur du quotient émotionnel de votre équipe favorisera leur sens de la création au profit de votre entreprise.

Casa Del Arte spécialiste des Team Building Artistiques depuis 2004

n°7 rue Franceville Oasis Casablanca Tel +212 661668736 [com@casadelarte.ma](mailto:com@casadelarte.ma) [www.casadelarte.ma](http://www.casadelarte.ma)

## ANNONCES

## Une grande initiative à l'actif de deux de nos jeunes cafistes



Organisé par nos deux cafistes Nicholas Mompiau et Karim Kaissoumi et pour sa première édition, le «BEMBE AFRO-LATIN FESTIVAL» se déroulera dans la cité balnéaire d'Agadir, célèbre pour son climat et ses plages paradisiaques prisées par les surfeurs du monde entier.

Toute la ville d'Agadir vibrera aux sons afro-latins, des concerts live auront lieu sur le paseo principal d'Agadir afin de faire partager notre passion et, ce, pour le plus grand bonheur de toutes les générations.

Situé à quelques mètres de la plage, le Centre des congrès d'Agadir accueillera les activités principales, que ce soit les work

shops, les soirées dansantes, les shows de danse, mais aussi le concert du très célèbre groupe cubain FCLAN. Pool Party, Beach Party, soirées à thème, yoga, surf, et bien d'autres activités viendront agrémenter notre festival pour que vous puissiez profiter pleinement de chaque minute.

Près de 80 heures de workshops, dont certains avec musique live, seront dispensés par nos stars internationales, mettant en lumière 8 disciplines (Salsa Cubaine, Kizomba, Salsa L.A style, NY style, Chacha, Bachata, Semba et Tango Argentin).

Pas moins de 5 soirées dansantes animées par des DJ de renom,

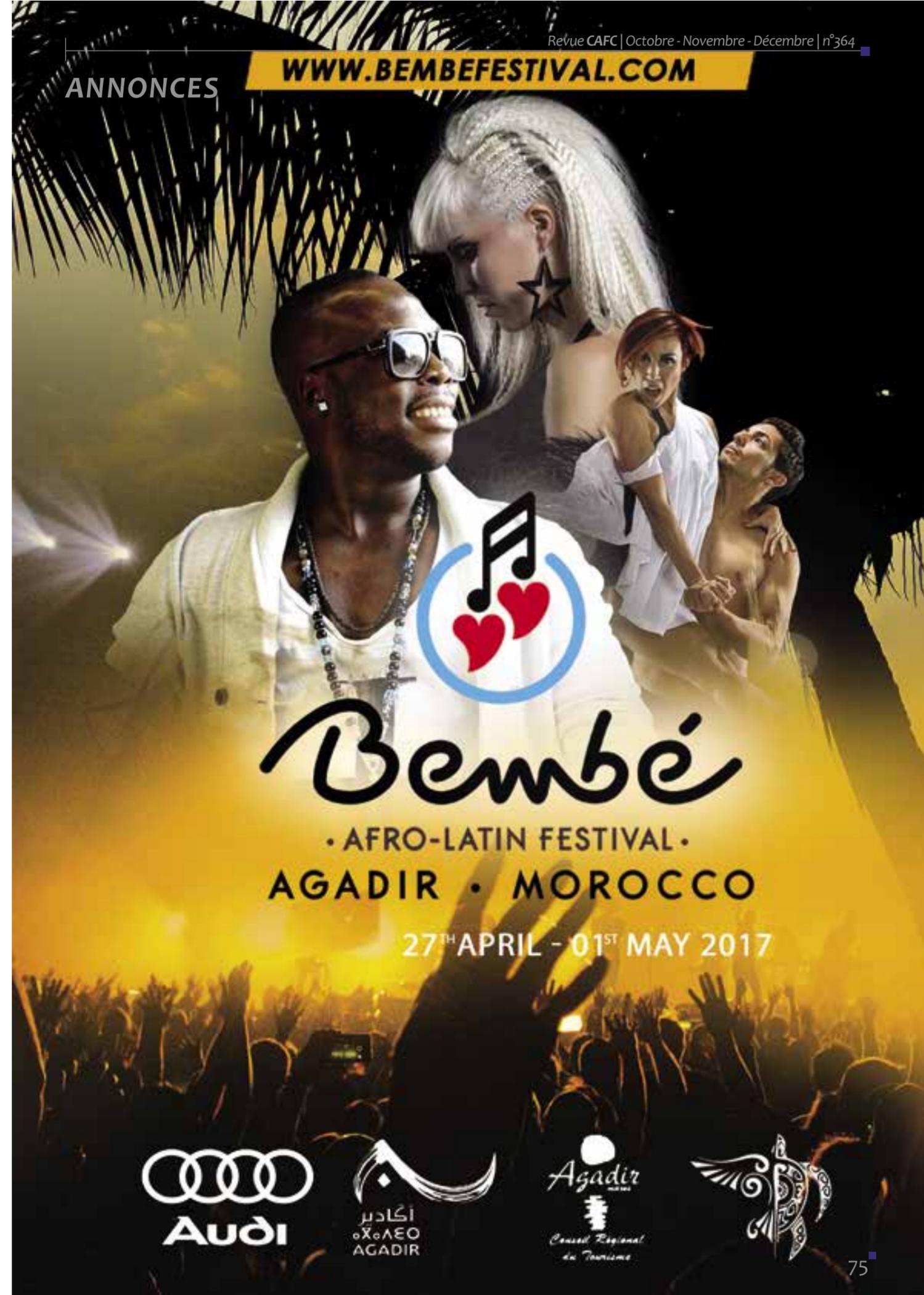
et plus de 50 artistes venant du monde entier... tous les ingrédients sont réunis afin de faire vivre une expérience inoubliable.

Afin de faciliter votre venue et rendre votre séjour le plus agréable possible, plusieurs options de transport, de logement, et de restauration vous sont proposées.

Pour plus d'informations, consultez le site officiel [www.bembe-festival.com](http://www.bembe-festival.com).

Ce festival proposera, également, un programme d'initiation permettant à tous de s'affranchir des danses sociales afro-latines telles que la salsa, la kizomba, la bachata, le tango argentin et bien d'autres.

## ANNONCES

[WWW.BEMBEFESTIVAL.COM](http://WWW.BEMBEFESTIVAL.COM)


# Bembe

• AFRO-LATIN FESTIVAL •

AGADIR • MOROCCO

27<sup>TH</sup> APRIL - 01<sup>ST</sup> MAY 2017

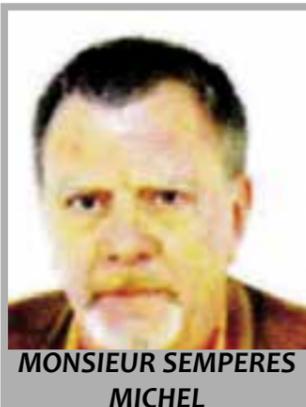


ANNONCES

DÉCÈS



**MONSIEUR COSTANZA MICHEL**



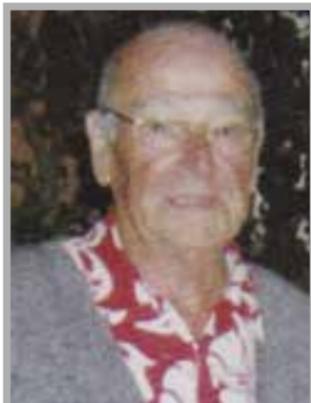
**MONSIEUR SEMPERES MICHEL**



**MONSIEUR SAID MARJANI**



**MONSIEUR NÉRÉE JEAN RADISSON**



**JEAN MORGADO**

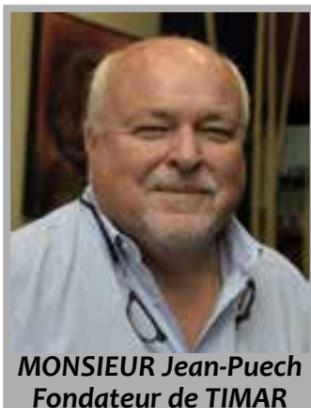
Nous a quittés en novembre dernier. Il s'était investi à fond auprès de "Titi" pour le lancement de la Section Football du CAFC dès 1962. Il faisait partie de cette race de dirigeants qui pouvaient mettre de côté leur vie de famille pour la cause du sport, tout comme "Titi".

Il a fait partie durant de nombreuses années du Comité de la section Football du CAFC qui lui rend présentement hommage.



**EMILE BURDET BURDILLON**

Il a été Président de la section "Billard" pendant plusieurs années. Les qualificatifs qui peuvent le mieux le dépeindre sont : adorable, affable, remarquable, disponible .....



**MONSIEUR Jean-Puech Fondateur de TIMAR**



**MONSIEUR ROLAND BULTEZ**



**MONSIEUR AZUELOS LUCIEN**



332, Boulevard Brahim Roudani N°10  
20100 Casablanca, Maroc  
Tél. : +212 522 926 999  
Fax : +212 522 252 298  
Email : contact@optimus-telecom.ma  
Site Web : www.optimus-telecom.ma



**TOYOTA EQUIPEMENT INDUSTRIEL** **BT**

**FORGES DE BAZAS**

**LEADER DE LA MANUTENTION AU MAROC**

- Chariots élévateurs à contre poids diesel et électriques Marque TOYOTA
- Matériels de magasinage Marque BT
  - Nacelles élévatrices
  - Chariots télescopiques
- Matériel de lavage Marque Kito
- Matériel de pompage

**PROXAM**

Le spécialiste de la location sur mesure de tout type d'engins de manutention

- Location courte, moyenne et longue durée.

**SIÈGE**  
Route cenates, lotissement polygone, quartier ain sebaa -  
lots 12, 14 & 15, 20250 - Casablanca  
Tel : 0522 467 958 (L. 01) - Fax : 0522 368 958  
Email : contact@forgesdebazas.com

**AGENCE SANDER**  
Adresse : Zone Industrielle GZENATA  
Lotissement 211 BORDJBOULEF  
Tel : 0521481314

## Etapas de préparation

**1** Préchauffez votre four à 200 °C. Portez la crème à ébullition dans une petite casserole puis réservez-la. Pelez et ciselez finement la gousse d'ail. Equeutez les feuilles d'épinards. Placez-les dans une sauteuse avec le beurre bien chaud, couvrez et laissez-les «tomber» 5 min. Réservez hors du feu.

**2** Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau selon les indications du sachet, pour les garder «al dente». Egouttez-les et replacez-les dans la casserole.

**3** Versez la crème sur les pâtes puis parsemez de petits morceaux d'ail, d'épinards et de saumon coupé en gros dés. Mélangez soigneusement puis versez dans un grand plat à gratin.

**4** Parsemez de fromage râpé et enfournez pour 20 min.

### ASTUCES ET CONSEILS POUR GRATIN DE PÂTES AU SAUMON, ÉPINARDS ET CRÈME.

Coupez grossièrement les feuilles d'épinards avant de les faire tomber, pour qu'elles ne soient pas trop grandes dans la sauteuse.



**Difficulté**  
Facile et Pas Cher

**Préparation**  
30 mn - Cuisson : 35 min



Toujours proche



Toujours à votre écoute



### NOS VALEURS

En 5 « E »

#### ETHIQUE

Orienté et motive nos actions

#### ÉCOUTE

Convivés & Clients

#### ENGAGEMENT

Vis-à-vis de notre profession

#### EQUILIBRE

Alimentaire & Environnemental

#### EVOLUTION

Vous servir, nous fait progresser !

### NOTRE ADN

Hygiène

et

Sécurité

Alimentaire



### NOTRE MÉTIER

La restauration Collective destinée à tous segments confondus :

- Scolaire
- Entreprise
- Santé (Hospitalier)
- Base vie



C'est avant tout des Hommes et des Femmes.  
Responsables, engagés et motivés  
Dotés d'un savoir-faire reconnu.

Siège social : 51, Bd. d'Anfa - Casablanca - MAROC  
Tél : (212) 5 22 47 12 16/54 - Fax : (212) 5 22 47 11 84  
www.proxirest.ma - proxirest@proxirest.ma



# Sidi ali

## Pour la plus parfaite des machines

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