

LA REVUE DU

Janvier
Février
Mars
N°365



Cercle Amical Français de Casablanca
Revue Trimestrielle 2017



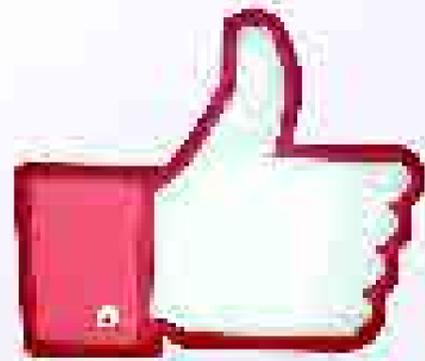
CAFC MASTERS

lbanka
LIK
par ATTIJARIWAFI BANK

**100%
MOBILE!**

**UN CONSEILLER
SUR FACEBOOK
ÇA VA LIKER!**

Ouvrez votre
compte sur
lbankalik.ma



Mot du Président

Bien chers Membres,

Le printemps est, déjà, bien engagé et le CAFC n'a de cesse d'améliorer ses installations leur permettant de devenir plus performantes pour votre plus grand plaisir et celui de vos enfants.

A ce sujet, permettez moi de vous éclairer sur l'état des :

Réalisations achevées : la réouverture de la piscine bénéficiant de nouveaux systèmes de filtrage, de chauffage et de renouvellement d'eau, la couverture de la tribune du basket.

Réalisations en cours : La totalité des équipements du Roller-skate, la totale reconstruction de la piste cyclable

Réalisations en projet : le réaménagement du parc de jeux pour enfants et de son espace café-téria, l'agrandissement du bungalow des Seniors, la rénovation complète du Théâtre du CAFC en acoustique, insonorisation, installation électrique, décoration, climatisation et lumière

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

- La 9^{ème} Édition de la "Fête de la pétanque", le 14 mai,
- Le "CAFC Master II", durant la période du Ramadan (du 8 au 18 juin),

- La fête de la Musique le 21 juin,
- La "Fête nationale du 14 juillet",
- La Fête du Trône,
- Le rallye 4X4 du CAFC, 6^{ème} édition en Septembre prochain (22 au 24) avec un parcours se déroulant dans le désert d'Agafay non loin de Marrakech en bordure de l'Atlas. Prologue au départ du CAFC le vendredi 22 Septembre en fin de matinée jusqu'au point de bivouac. Samedi, dès 9h, 1er départ et au plus tard vers 20h, remise des prix.

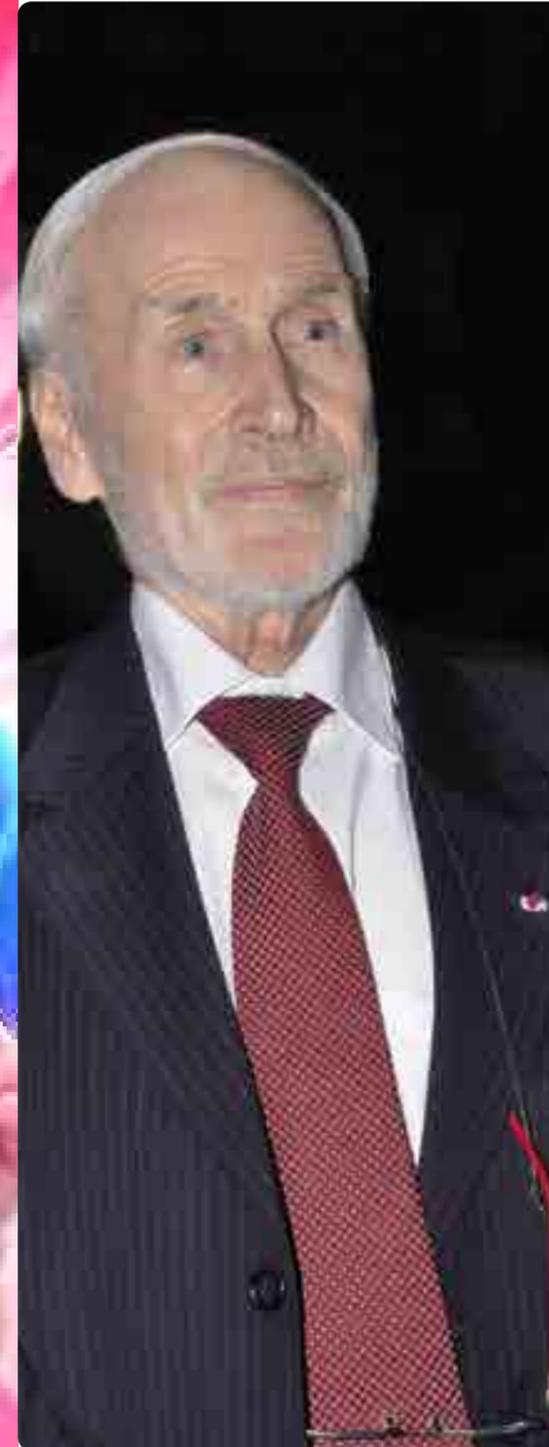
Inscriptions au secrétariat du CAFC général du 16 mai au 30 juin

Les beaux jours étant là, le CAFC connaît un afflux de membres d'où le rappel de quelques consignes pour la plupart destinées à assurer et à renforcer la sécurité à l'intérieur de notre enceinte telles que : La présentation 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.

Enfin, le Ramadan arrivant, je souhaite à tous nos amis musulmans une période de jeûne paisible tout autant que riche en spiritualité.

A vous tous, bien chers Membres, j'adresse mes chaleureuses salutations.

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

 الشركة العامة
SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

SOGETEL
4243
SERVICE RELATION CLIENTS

يدنا
في يدك



Revue Trimestrielle 2017

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 : cafcCasablanca@gmail.com
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

Revue n°365 Janvier Sommaire Février Mars

Mot du Président	P: 5
Basket	P: 8
Bibliothèque	P: 18
Boules	P: 22
Canine	P: 26
Cyclo	P: 30
Équitation	P: 34
Football	P: 42
Garderie	P: 44
Magie & Tarot	P: 52
Musculation	P: 56
Seniors	P: 60
Tennis	P: 64
Théâtre	P: 70
Tir à l'Arc	P: 74
Tribune Libre	P: 78
Jeux	P: 81
Recette	P: 82
Annonces	P: 84



Basket



BASKET

*Chers Cafistes,
bien chers Amis,*

La saison de nos jeunes basket-
teurs a repris en Septembre 2016
avec beaucoup d'énergie, de joie
et d'entrain, et ce malgré la pluie
et le froid que nous avons ren-
contrés.

Nous avons profité de la trêve
de fin d'année, sous la houlette
de notre Président Monsieur Guy
SAVERY, pour faire couvrir les
gradins du terrain principal afin
de protéger enfants et parents
tant du soleil que de la pluie.

Nous avons, également, profité
de la rénovation du terrain de
foot adjacent pour réaménager
la contre-allée sur toute la lon-
gueur de notre aire de jeu pour la
rendre plus confortable et moins
salissante.

Un grand merci à notre Président
pour ces travaux qui confèrent à
l'ensemble de nos installations
plus d'attrait.



Saisons 2016-2017

BASKET

Parlons maintenant de nos rencontres sportives.

L'Association des Œuvres de Bienfaisance de Sidi Othman nous a invité le dimanche 6 Novembre 2016 à un tournoi de Basket-Ball. Ce tournoi, organisé à l'occasion de l'anniversaire de la Marche Verte, concernait les joueurs de moins de 14 (U14).

Etaient conviés à ce tournoi le WAC de Casablanca, le Tihad Asso Sport, l'Etoile Jeunesse de Settât, l'Académie de Basket-Ball TIBU, le CAFC, et enfin nos hôtes l'Association Sidi Othman.

Après un tournoi relevé, et au terme d'une finale haletante face à TIBU, le CAFC s'est finalement imposé 27 à 25. Je vous laisse imaginer la joie de nos joueurs et la satisfaction de leurs entraîneurs, bien visible lors de la remise du trophée par les officiels de la Willaya sous les applaudissements des parents et amis venus encourager notre équipe.



Présentation des équipes participant au Tournoi organisé par l'Association Sidi Othman Dar Talib



Photo d'ensemble des équipes de Sidi Othman et du CAFC



Photo de notre équipe mixte de Benjamins sur les terrains du complexe de Sidi Othman

BASKET



La semaine suivante, dimanche 13 Novembre, nous recevons 3 équipes du Widad de Sidi Othman: Cadets et cadettes mais aussi l'équipe senior masculine.

Nos cadettes ont ouvert la journée avec une victoire 25 à 15, suivis des cadets 48 à 33.

Pour finir et, au terme, d'un match équilibré et d'un bon niveau technique, nos seniors se sont imposés 50 à 46.

Au bout d'un mois d'entraînement intensif, les rencontres reprennent.

Nos cadets ont reçu nos amis de Dar Bouazza le 25 décembre 2016.

Au terme d'un match sans réelle difficulté, notre équipe s'est imposée 44 à 22 grâce à son collec-

tif plus efficace par rapport au jeu plus individualiste de leur adversaire.

Après les Fêtes de fin d'année, le premier match de l'année 2017 a vu s'opposer nos cadets et les représentants du Lycée espagnol Juan Ramon Jimenez le samedi 14 Janvier.

Ces derniers offrirent une bonne résistance en début de match avant de s'effondrer au cours du dernier quart temps.

Ils ont été décimés par leurs fautes techniques mais aussi par la cadence imposée par notre équipe.

Le CAFC s'est imposé 40 à 20.

Le lendemain matin, c'est au tour à nos équipes minimes et benjamins (équipes mixtes) de porter nos couleurs.

Ils ont affronté les équipes du Raja Derb Soltan que nous accueillons pour la première fois.

Malgré une bonne réaction en fin de match, les minimes ne sont pas parvenus à faire la différence et se sont inclinés 32 à 39.

Les benjamins, quant à eux, firent preuve de plus d'agressivité et d'efficacité et se sont imposés 27 à 12





Equipe benjamine RAJA



Nos équipes benjamines garçons et filles



Equipes CAFC



Equipes RAJA-CAFC



Equipes minimes Raja-CAFC

BASKET



Cadettes CAFC

L'après-midi, nos cadettes ont reçu leurs homologues du WAC de Casablanca.

Une première accélération de notre équipe les mit en tête à la mi-temps avant que le WAC ne se ressaisisse. Une intervention vigoureuse de notre coach et un passage à une défense en zone permit finalement à notre équipe de s'imposer 36 à 20.



Équipe cadette WAC



photo équipes WAC-CAFC

BASKET

Enfin, pour clôturer ce week-end riche en Basket, la deuxième équipe des cadets s'imposa 25 à 22 au terme d'un match intense et serré.

Dans une optique de continuité dans les rencontres, nous recevons la semaine suivante (21 janvier) les benjamins et les cadets de l'Académie TIBU. Face à une équipe plus expérimentée et évoluant en championnat de la Chaouia, nos benjamins n'arrivèrent jamais à suivre le rythme imposé, manquant à la fois d'adresse et de rigueur défensive, et s'inclinèrent logiquement 41 à 25.

Impatients d'en découdre, nos cadets démarèrent leur match à tombeau ouvert, avant que la pluie ne vienne interrompre la confrontation. Les 2 équipes se séparèrent sans pouvoir conclure la rencontre.

Le CAFC menait 23 à 10. Nous espérons avoir une meilleure météo lors d'une prochaine rencontre.



Equipe TIBU Cadets



Equipe Cadets CAFC



Equipe Minimes Tibu et CAFC

BASKET

Equipe Benjamine M'sick février 2017



Avec le désir de vouloir faire jouer nos plus jeunes joueuses, nos benjamines ont accueilli le 18 Février 2017 l'Association sportive de Ben M'Sick. Après une première mi-temps équilibrée, les visiteurs ont infligé un cinglant 14-04 dans le troisième quart temps.

Malgré une bonne révolte du

CAFC en fin de match (12-02), elles ne réussirent pas à repasser devant et s'inclinèrent 32-29. Une double leçon pour nos joueuses, ne jamais se relâcher et ne jamais baisser les bras.

Toujours avec l'idée d'essayer d'organiser un match régulièrement pour conserver une dyna-

mique de jeu, nous avons de nouveau reçu nos amis du Wafik ar Rahma le 29 Janvier pour un match les opposant à nos cadets. Animé de très bonnes intentions sur le terrain et d'un bel esprit sportif, ils ont obligé nos cadets à donner le meilleur d'eux-mêmes pour s'imposer 38 à 20.



Equipe Benjamine CAFC

Equipes Benjamines M'sick et CAFC

BASKET

L'après-midi, les cadettes ne laisseront aucune chance à leur adversaire et s'imposèrent 31-11. Elles enchaîneront la semaine

suivante en dominant largement l'équipe du WAC de Casablanca 45-12, faisant preuve tout au long de la rencontre de maturité et

d'une grande précision dans le jeu, nous faisant regretter de ne pas pouvoir les voir évoluer dans un championnat officiel.



Equipes Cadette WAC et CAFC Janvier 2017



Equipe WAC Cadettes février 2017

BASKET



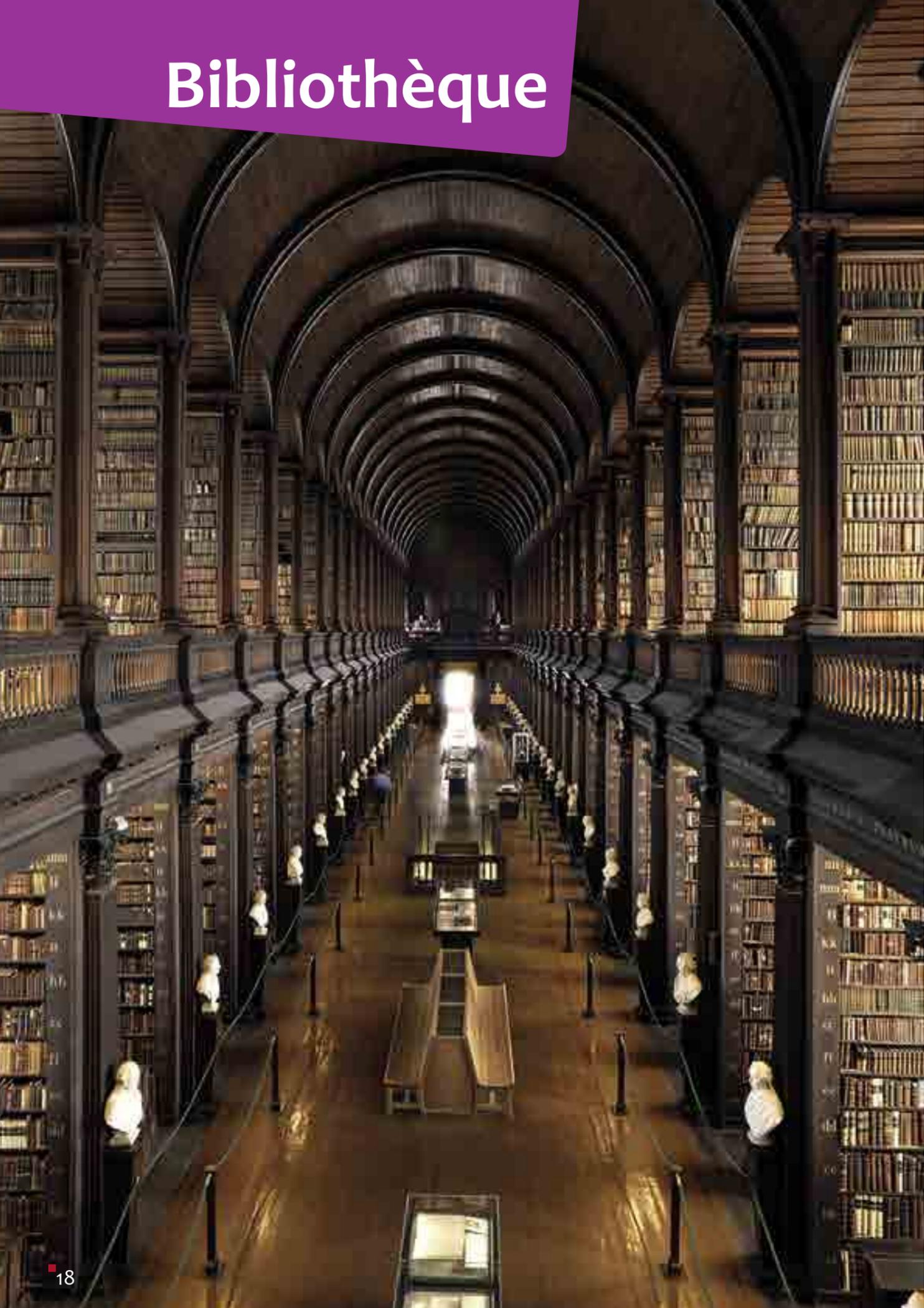
Equipe Cadettes CAFC

Les mauvaises conditions météorologiques du mois de Mars ont repoussé les rencontres qui étaient prévues à une date ultérieure. Je ne manquerai pas, chers Membres et Amis Cafistes, de vous relater à nouveau les exploits de nos jeunes basketteuses dès lors que j'aurai matière à le faire.

A très vite donc,

Laurent

Bibliothèque



BIBLIOTHÈQUE

Depuis le début de l'année, beaucoup de livres ont été édités et nous nous sommes efforcés de réunir la plus grande variété sans, toutefois, nous éparpiller dans trop de domaines différents qui ne seraient qu'effleurés.

Les écrivains scandinaves ou nord-américains arrivent en force pour notre plus grand plaisir, car ils apportent un vent nouveau et un style différent, peut être, un peu moins recherché mais plus direct et plus percutant ; à savoir Dana Stabenow, une romancière aléoutienne venue tout droit d'Anchorage, élevée sur un chalutier et qui nous décrit avec force l'environnement sauvage et grandiose dans lequel elle vit à travers des thrillers qui se déroulent dans un parc national de l'Alaska.

Un monde nouveau et des héros spontanés et authentiques dont une détective privée pas comme les autres, Kate Shugak, Aléoutienne elle aussi, toujours accompagnée de son chien Mutt, mi-loup mi-chien, aussi atypique que sa maîtresse.

Le premier tome « La mémoire sous la glace », retrace l'enquête de Kate Shugak qui part éclaircir les mystères qui ont entouré la vie de son oncle Sam Dementieff, vétéran des égorgés de Castner durant la seconde guerre mondiale, enquête qui sera brutalement entravée par des aventuriers qui veulent à tout prix l'empêcher de découvrir la vérité. Encore des histoires familiales dans « Trafic en plein ciel » à partir du meurtre d'un riche homme d'affaires local et intrusion de la mafia (la Russie est très proche), une bonne description des natifs d'Alaska, leur amour pour leur paysage grandiose et leur fonctionnement tribal.

Le tout repris dans le troisième tome « Mort en eaux vives », Roméo et Juliette à la manière alaskienne, un jeune natif qui tombe amoureux d'une fille du village voisin et rival sur fond de transgression, d'interdits et de revanches inéluctables.

Plus moderne avec le choc des deux mondes différents, le quatrième tome de Dana Stabenow, « A pierre fendre », dans lequel un jeune agent fils d'un notable d'Anchorage vient de se heurter aux rudes mœurs des habitants du Bush Alaskien, en enquêtant sur la disparition d'un ranger. Mais on découvre aussi son mode de vie, solitaire et rude, très influencé par la langue et la culture des Inuits.

Venant du Danemark Hanne-Vibeke Holst dans « Le prétendant » décrit avec force la quête effrénée du pouvoir où manipulations et trahisons sont monnaie courante et la rivalité entre deux hommes, anciens amis, devient explosive quand la course au pouvoir vient se compliquer par les violences conjugales de l'un d'eux. C'est avec beaucoup de finesse qu'Hanne-Vibeke Holst nous explique les relations complexes de ce genre de couple, mélange d'amour, de haine et de violence et aussi d'addiction à cette violence. Qui l'emportera ?



Rien de tout cela avec la trilogie « l'amie prodigieuse » d'Elena Ferrante, « Le nouveau nom » et « Celle qui fuit et celle qui reste » où nous voyons grandir Elena et Lila dans un quartier défavorisé du Naples des années cinquante, semblables mais déjà différentes dans leurs réactions face aux préjugés et à l'éducation trop stricte

qui encadre les filles pauvres. Le boom économique et la puissance de la Camorra compliquent leur relation faite d'affection et de rivalité. La troisième partie annonce les événements de 68, les mouvements féministes et la transformation profonde du peuple italien en marche vers la modernité.

Même écriture brillante et romanesque pour Michel Bussi « Le temps est assassin », avec les douloureux souvenirs d'enfance de Clotilde qui revient en Corse 27 ans après l'accident qui a coûté la vie à ses parents et son frère.

Il faut, aussi, retenir le dernier roman de Philippe Besson « Arrête avec tes mensonges », subtil et douloureux aux accents proustiens, ainsi que « Le pays qu'habitait Albert Einstein » d'Etienne Klein, original et inclassable et « Le petit pays » de Gaël Faye (la douceur et la nostalgie des souvenirs d'enfance de Gabriel dans un Burundi ravagé par la guerre).

N'oublions pas la réflexion mi-nostalgique mi-tonique de Yasmina Khadra sur la jeunesse qui s'enfuit et sur la joie immuable que procurent le chant et la danse dans « Dieu n'habite pas la Havane ».

Lamia Ziadé nous emmène dans « Ô nuit, ô mes yeux » pour un siècle à rêver en images et en paroles à travers les nuits magiques du Caire, les palais de Damas ou d'Alexandrie et les rues de Jérusalem, le tout rattrapé par la chute de l'empire Ottoman et la guerre de Palestine.

Tout aussi original que le livre de Lamia Ziadé, « La sonate à Bridgetower » d'Emmanuel Dongala retrace la vie aventureuse d'un jeune prodige, le violoniste George Bridgetower, encadré par son père, un noir de la Barbade, qui fera la conquête de Beethoven et dont le parcours de Londres à Vienne et à Paris sera rythmé par les bouleversements de la Révolution Française et les rapports singuliers des blancs et des noirs de cette époque.

BIBLIOTHÈQUE

Du côté des romans policiers, il faut évidemment évoquer les grands succès des derniers mois, soit « Intimidation » d'Harlan Coben (manipulations, mensonges et suspense) et les deux excellents tomes de « la série chinoise » de Peter MAY (qui nous tient également en haleine avec « le mort aux quatre tombeaux ».

Camille Lackberg a, toujours, ses lecteurs inconditionnels avec « Le dompteur de lions » tout comme Mary Higgins CLARK « Le piège de la belle au bois dormant ».

A mi-chemin entre policier et roman, le premier livre de Jessie Cole « Borderline » est, à la fois, doux et sombre.

Parmi les livres historiques si on veut comprendre les origines de l'Islam et du djihadisme avec précision, il faut lire « Furie divine » de José Rodriguez dos Santos.

Quant à Gilbert Sinoué, il nous explique avec finesse dans « Le sabre d'Allah » combien l'Islam a constitué un relais entre la science antique et la renaissance mais dont l'expansionnisme fut compliqué par les rivalités entre sunnites et chiites.

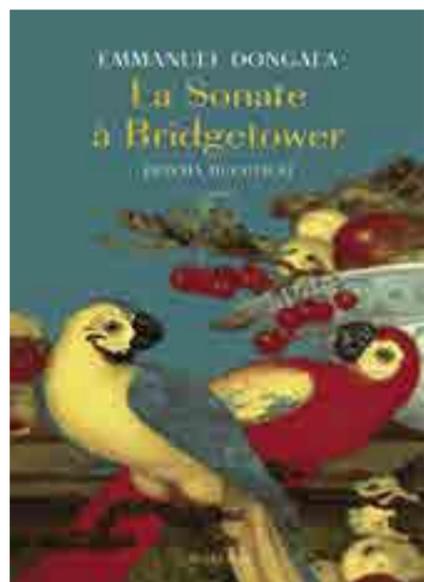
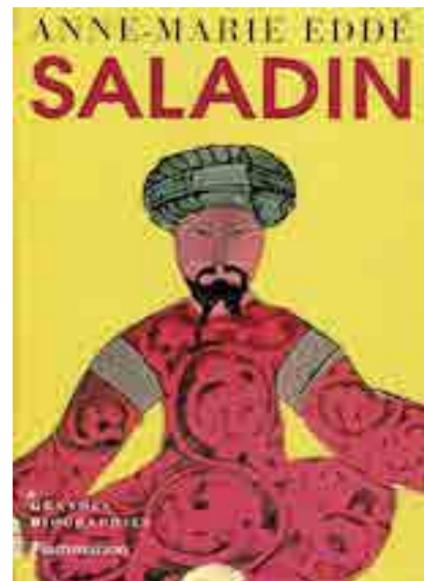
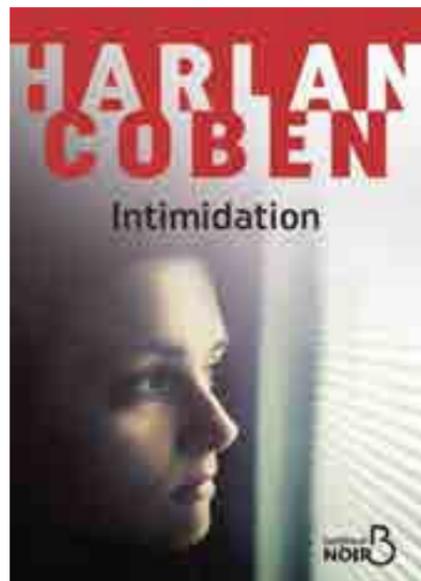
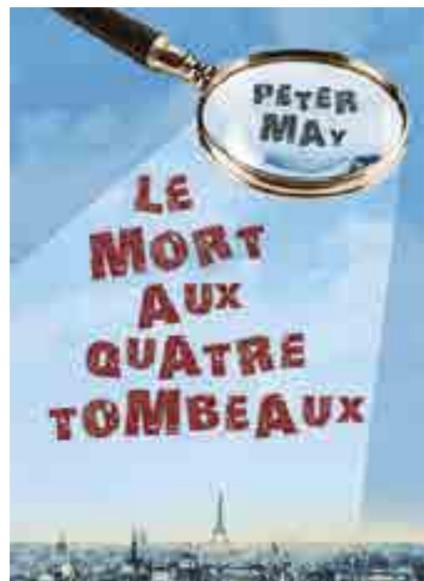
Anne-Marie EDDE sait nous faire rêver en évoquant la vie mythique de « Saladin », champion de l'Islam conquérant mais juste et respecté par ses ennemis comme Richard Cœur de Lion.

Pour finir, il faut noter le franc succès qu'a remporté la série pour les ados de « La mythologie en BD » 4 livres de documentation ludique complétés par les 5 livres de « L'histoire de France en BD ».

Même succès dans le rayon fantastique ados « Les royaumes de feu » en quatre volumes : « La prophétie », « La princesse disparue », « Au cœur de la jungle » et « L'île aux secrets ».

Que vous dire de plus si ce n'est à bientôt, à très bientôt.

Chantal Broussard



REMISE SPECIALE
POUR LES MEMBRES

101, Bd Yacoub El Mchami
Quartier Mésrif Casablanca - Morocco
20100 - Casablanca - Morocco

Tel : +33(0)529 29 10 34
Fax : +33(0)529 29 10 32
GSM : +33(0)6 29 10 68 68
E-mail : dasnavina@casablanca.ma

HEURES D'OUVERTURE : 09h30 - 12h30 - 14h30 - 19h30
DU LUNDI AU SAMEDI

DASNAVINA FIRST CLASS
COSTUMES ET CHEMISES POUR HOMME

LE MEILLEUR MAGASIN DE MARIAGE ET DE LES MARIAGES EN MARROCAIN

Boules

BOULES

Les amoureux de la pétanque seront encore bien servis avec un calendrier plein de belles promesses en ce début de trimestre 2017.

Et, si la météo ne permet pas de se mesurer sur les terrains, on pouvait toujours aller s'abriter au bungalow et boire un excellent chocolat chaud dont, seul, Aziz a la recette.

Tous les samedis, un concours de pétanque est organisé en mêlée, tournante ou intégrale ou en doublette montée.

En plus des concours habituels de pétanque, le 21 janvier, nous avons offert un apéritif dînatoire à l'occasion de la soirée « galette des rois ».

Notre traditionnel « bouchon d'honneur » a été disputé en tête à tête les 25 et 26 mars.

Nous félicitons les lauréats : « Dames », en la personne de Gisèle ALOS et « Messieurs » en la personne de Jean Paul UNGARO.

Nous félicitons, aussi, les finalistes : Madame Habiba BAUDOT et M. Patrick RE.

Un grand merci à notre ami Jean-Jacques qui nous a préparé deux succulentes paellas et une « Fideuà ». Il y en a, donc, eu pour tous les goûts.



*Bouchon d'honneur les lauréats Gisèle ALOS pour les dames
Jean Paul UNGARO pour les hommes*

BOULES



Les vendredis 10 février et 31 mars (ce dernier par équipes), nous avons organisé nos concours de rami qui a rassemblé 48 et 52 participants lesquels ont été récompensés par de superbes lots.

Madame Habiba BAUDOT qui excelle dans cette discipline remporta le tournoi du 10 février devant notre ami, Jojo CONUS.

Pour celui du 31 mars, Mesdames Zineb AJANA et Narjiss SAFRIOUI remportèrent ce tournoi avec un total de 276 points... bravo et, ce, devant Mesdames Gisèle JOTTERAND et Françoise BOULLET avec 315 points ; Céline PRÉVÔT et Jacques BENEDICTO se contentant de la 3^{ème} place avec 333 points...résultat honorable pour un remplaçant.

Bonne chance à tous et bon printemps !

Jacqueline Motta

BOULES

CLASSEMENT FEMMES AU 26/03/17

CLASSEMENT	POINTS	PRENOM	NOM
1	51	Céline	PREVOT
2	41	Karine	BENBOUAZZA
3	40	Odette	DOS SANTOS
4	38	Maïté	UNGARO
4	38	Gisèle	ALOS
6	33	Habiba	BEAUDOT
7	30	Gisèle	JOTRAN
8	14	Marie	ESPINAR
9	12	Wafaa	CONUS
9	12	Michèle	GARCIA
11	2	Sonia	LAVANANT

CLASSEMENT HOMMES AU 26/03/17

CLASSEMENT	POINTS	PRENOM	NOM
1	81	Jean Paul	UNGARO
2	69	Alain	VIEIRA
3	62	Serge	LOPEZ
4	56	Luc	LAVANANT
5	54	Frédéric	MACIA
6	43	Jacques	BENEDICTO
7	42	Pascal	HARTMAN
8	37	Jojo	CONUS
9	36	Jean	ELIAS
9	36	Abderrahman	HANAFI
9	36	Manu	VAZQUEZ
9	36	Lucien	PRIN
9	36	Alexandre	POLA
14	34	Marc	NOMBRET
14	34	Gildo	CASTAGNA
16	33	Michel	LIVOLSI
17	32	Fredy	RAMOS
18	31	Luis	DIAZ
19	30	Fouad	BENBOUAZZA
20	25	Hamid	LOUNIS
20	25	Christophe	SCOTTO
22	24	Olivier	LOIACONO
22	24	Richard	ORTEGA
22	24	Christian	MOTTA
25	22	Krimo	TOUAMI
25	22	Paulo	HERNANDEZ
27	21	Philippe	DRAGO

CLASSEMENT	POINTS	PRENOM	NOM
27	21	Jo	ANDRE
29	20	Patrick	RE
30	18	Gérard	DELIGARDE
31	17	Gilbert	GARCIA
32	14	Hassan	RABIA
32	14	Saïd	OUARIT
34	10	Pierre	LEAL
34	10	Alain	MAZEL
36	9	Jean michel	SCOTTO
37	8	M hamed	BALARI
38	7	Jean Claude	FERANDO
38	7	Zézé	NIGITA
40	6	Samir	ABD ALI
41	5	Jean	LECHATELIER
41	5	Jocelyn	ESPINOZA
43	4	François	MARTINICO
44	2	Mohamed	
44	2	Vincent	CASTELANO
44	2	Xavier	CARLOS
47	1	Bruno	SCASSIA
47	1	Victor	CARRASCO
47	1	Stéphane	HERNANDEZ
47	1	Charlie	GILAVERT
47	1	Daniel	HAZAN
47	1	Marcel	ELBAZ

Canine

CANINE



LA PENSION

Mustapha et Khalid sont, là, pour accueillir et s'occuper de nos amis les chiens dans un cadre magnifique et verdoyant.

La pension est ouverte à tous les membres du CAFC avec une priorité en période d'affluence aux membres du groupement d'activité.

Le tarif est de 80,00 dhs par chien par jour, croquettes comprises et 60,00 dhs par jour par chien, pour 2 chiens et plus.

Nous proposons également la pension de jour réservée exclusivement aux membres du Groupement et qui permet à ceux qui le souhaitent de laisser leur chien à un responsable pendant qu'ils vont déjeuner, faire leur sport ...

Ce service est payable d'avance 40,00 dirhams par chien pour la journée.



LE DRESSAGE

Les cours d'éducation canine, exclusivement réservés aux membres du groupement sont dispensés par nos éducateurs Moulay Driss et Mustapha à raison de 4 fois par semaine.

Mustapha : Mardi 10H30 - Samedi 15H30

Moulay Driss : Mercredi 16H00 - Samedi 11H00

Les séances permettent très rapidement aux chiens d'acquérir les bases d'obéissance, marche au pieds, rappel, "assis pas bouger", "coucher" etc...



CANINE

La restauration



Simo et Zineb vous accueillent les mercredi, samedi et dimanche midi au soleil sur la terrasse dans une ambiance bon enfant, conviviale et chaleureuse.

Avec l'arrivée des beaux jours, l'équipe propose une nouvelle carte composée de petits plats bien appétissants uniquement réservés aux membres du Groupement et leurs invités .



Pour toute information joindre le 0667.287.063



Mon passe-temps favori, c'est laisser passer le temps, avoir du temps, prendre son temps, perdre son temps, vivre à contretemps.

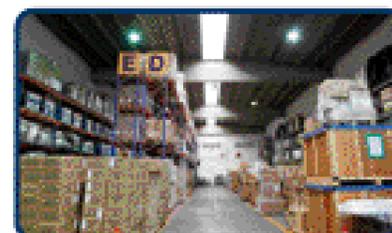
Françoise Sagan

Donc, si vous êtes pressés, ce n'est pas un endroit pour vous !!!

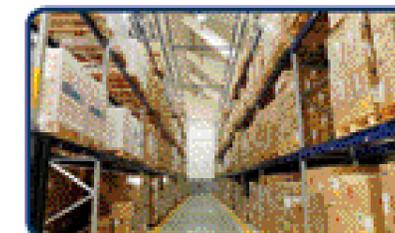
Serge Hazan



Fondée en 1974



TRANSIT - TRANSPORT INTERNATIONAL & LOGISTIQUE



Siège Casablanca : Espace Youssra 855 Bd Mohammed V - Tél : 0520 520 520 - Fax : 0522 40 41 58 / 59 / 60 - E-mail : tst@tst.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 33 74 - Tanger : Tél : 0539 39 33 10

[CODE30]
 By CIH BANK

LA BANQUE GRATUITE À VIE

Active ton compte en 5 min sur code30.ma

CYCLO

Le Printemps au CYCLO

Bravant froid et pluie, Xavier a motivé ses troupes et leur a fait découvrir de nouveaux circuits VTT de 30 à 40 km. De difficulté croissante, obligeant même certains costauds à mettre pied à terre et à porter leur vélo pour franchir quelques ruisseaux ou grimper de sympathiques côtes.

La bonne humeur était, toujours, au rendez vous et les courbatures magiquement gommées et oubliées devant la beauté des sites plus fleuris et verdoyants que jamais.

Bravo aux assidus comme Ferid, Patrick C, Patrick T, Jean Luc, Ali, Lotfi, Alban, Olivier.

Les sorties sur route le dimanche, sur plus de 80 km, attirent de plus en plus d'amateurs.

Xave s'évertue à varier les itinéraires et à faire découvrir au peloton la beauté de la campagne entre Casa, Bouskoura, Benslimane, Dar Bouazza et Berrechid.

Saluons la reprise courageuse des Santana ; Assia et Richard qui ne se sont pas laissés intimider par les ténors bien entraînés tels que Roberto, Ferid, Franck, Yannick, Patric C, Jerome et Xavier.

Les cyclotouristes ont hâte de retrouver les joies de la piste, en chantier depuis février, pour améliorer leurs performances et perpétuer la bonne humeur et les défis qui caractérisent les entraînements trihebdomadaires.

Le Cyclo s'excuse pour les désagrégements occasionnés par les

travaux : la nouvelle piste n'aura rien à envier aux belles installations sportives du CAFC.

Bravo à notre Président pour son investissement dans la rénovation de la piste, allant même jusqu'à sacrifier ses loisirs pour suivre de près l'avancement du chantier.

Dirivés par Iron man Thierry, une moyenne de 30 «runners» ont régulièrement participé à l'entraînement chaque Samedi.

Bien motivés et désirant mettre à profit les fruits des longs entraînements, ils ont pris part massivement à de nombreuses courses au Maroc et à l'étranger.

Saluons leur participation en :

JANVIER :

Semi marathon de Marrakech avec Hind, Assia, Imane, Richard, Rabie et Thierry.

FÉVRIER :

10 km de l'Ensem à Casablanca avec Eric, Wissam et Nadia

MARS :

• 6 km de la Diva Run ; Dalila, Imane, Radia, Wassil, Amale, Hind, Mya, Richard, Assia, Nadia Vanessa, Julie, Rabie, Jihane et sa petite princesse.

• Semi marathon et 15 km de Bouskoura : Valérie, Maryline, Assia, Richard, Radia, Nadia, Eric, Hind, Imane, France, Alban, Julian, Mikael, Thierry, Nasser.

• Semi marathon de Paris: Radia et Thierry (23^{ème} du Général sur

40.000 participants et podium de sa catégorie d'âge avec 1h 10 min 55 sec) ont dignement représenté le CAFC.

AVRIL SERA RICHE EN COMPÉTITIONS :

• Semi marathon et 10 kms de Casadia avec la participation de plus de 30 personnes.

Un grand merci à Monsieur Omar Naciri pour son invitation à cette 3^{ème} édition.

Nos cœurs battent pour nos champions au :

• Marathon des Sables : Mikael et Momo.

• Marathon de Paris : Eric et Thierry s'aligneront aux côtés de 55.000 participants.

Nous remercions notre capitaine Xave et notre champion Thierry pour leur aimable contribution à l'élaboration de cet article.

Denis V / Hamid H.



CYCLO



Route 1



CYCLO



Eh oui! quand on arrive a fond pour traverser un oued...



Fitbit Semi de Paris 2017

Finisher 01:10:55



Marathon des sables Momo Michael

Equitation



EQUITATION



On se retrouve le 4 juin pour la finale du challenge CSO !!!

**1. CHALLENGE CSO
MANCHE 2**
Dimanche 19 mars a eù lieu la seconde
manche du challenge CSO avec au
programme 4 épreuves : 40, 60, 80 cm et
1m. Bravo à tous nos cavaliers pour
ces très beaux parcours !!!



Lina & Nerwin remportent l'épreuve 60 cm.



Podium 60 cm chevaux : Neila, Yasmine et Inès

ÉQUITATION

Podium 80 cm : Garance, Rita, Lou et Simo



Podium 1 m : Neil, Victoria & Indiana



2. CHALLENGE MANIABILITE MANCHE 2

Fin janvier, nos petits cavaliers se sont, de nouveau, lancés dans des parcours de maniabilité préparés par Marion et Aziz pour la seconde manche du challenge. La grande finale aura lieu également le dimanche 4 juin !!!

ÉQUITATION

3. Endurance

Nous avons, aussi, des cavaliers d'endurance au CAFC Equitation!

Dominique & Barça ont participé au concours national d'endurance le 4 mars à Sidi Berni et se sont classés 3^{ème} sur la 60 km.

Sandra & Mounir ont rejoint Dominique sur le concours d'endurance de Terre d'Amanar, une équipe prometteuse se forme et nous espérons qu'elle sera qualifiée pour les Championnats du Maroc pour défendre les couleurs du CAFC !



4. Une semaine de concours officiels

Fin février et début mars, le CAFC équitation a organisé une semaine de concours officiels sous l'égide la Fédération Royale Marocaine des Sports Equestres avec au programme trois concours de saut d'obstacles (poneys, chevaux et jeunes chevaux) et un concours national de dressage.

Cela fut l'occasion pour nos cavaliers et nos palefreniers de briller notamment en dressage Poneys C, avec un podium 100% cafistes : Cassandra et Mister-Matti remportent l'épreuve devant notre couple champion du Maroc Mia & Nabucco. Lyla et Talan se classent 3^{ème}, Rayan & Donald 4^{ème}.



ÉQUITATION

Nos palefreniers et nos valeureux chevaux du Cercle ont participé à l'épreuve groom et nous ont fait vivre de belles émotions.

Merci à vous et bravo pour ces beaux parcours !!!

Un grand merci à Hassan & Saadia qui ont remis les prix à nos champions !



L'équipe du CAFC monte sur la seconde marche du podium de l'épreuve Club !!! Bravo Eve, Charlotte, Alexia & Yasmine !!!!

ÉQUITATION

Olivier, notre moniteur cheval, et Lasko du Hecquet ont terminé à la seconde place de l'épreuve 110 cm après un barrage disputé par 23 cavaliers !!! Bravo Olivier, tu as enflammé le CAFC Equitation !!!!!



Pour le CSO Poney, Inel et Lascar monte sur la seconde marche du podium dans l'épreuve réservée aux poneys B et remportent de belles carottes et tomates Azura !



En poney C, Victoria & Indiana sont seconds et Lyla&Talan 3^{ème}.



Manifestations et autres activités à venir :

- Festival de dressage les 20, 21 mai 2017 en musique et costume.

- CAFC MASTERS 2^{ème} édition du 17 au 25 juin 2017.
- Stages d'été.

- Cours particuliers sur demande auprès de vos moniteurs.

Et préparation de la rentrée avec plannings et tarifs 2017-2018 en juin.



ÉQUITATION



CAFC MASTERS II



Le CAFC MASTERS, événement pionnier de la série, est devenu le rendez-vous incontournable du calendrier sportif et culturel de la capitale économique où se pressent les grands décideurs et les amoureux des Sports Equestres.

Après le franc succès de la Première Édition du CAFC MASTERS 2016 qui avait accueilli près de 2.000 visiteurs et plus de 300 cavaliers provenant de tout le Royaume, le CAFC MASTERS 2017 apparaît comme une manifestation prestigieuse et un événement national majeur pour les fervents de cette discipline.

Rendez-vous est pris du 8 au 18 juin prochain pour cette seconde édition

UN MOMENT D'ÉVASION AU LIDO THALASSO & SPA

Situé sur la corniche, au cœur de Casablanca et à quelques minutes de l'Anfa Place Mall, le Lido Thalasso & Spa est le premier centre de thalassothérapie à avoir ouvert en Afrique en 1981.

Rénové en 2013, le Lido continue de faire bénéficier sa clientèle venue des 4 coins du monde des vertus de la mer.

Dans une atmosphère de détente et de bien être, le Lido Thalasso & Spa offre 2 piscines à l'eau de mer, une à l'extérieur avec une vue sur l'océan et une couverte chauffée toute l'année.

L'institut offre également des soins de thalassothérapie et de Spa signés Thalgo, un hammam, un sauna et un espace cardiotraining.

Le Lido Thalasso & Spa vous offre le meilleur des vertus de la mer !



Hôtel Casablanca Le Lido Thalasso & Spa ****

Boulevard de la Corniche, Ain Diab, Casablanca - Tel : 06 60 62 56 08

E-mail : thalasso-lido@hrm.ma / institutlido.com - www.hotel-casablanca-lido.com

FOOTBALL

Déplacement A El Jadida Mazaganfoot

Suite à l'invitation de l'Académie Mazagan FOOT et comme chaque année, le Groupement d'activité Football s'est déplacé le samedi 15 avril à El Jadida pour une matinée footballistique.

Trois catégories étaient représentées U9, U11, U13 suivant la disponibilité de chacun.

Nos joueurs ont pu disputer leurs matchs sur des terrains en gazon naturel récemment inaugurés. Nos jeunes ont brillé sur les terrains mais nous retiendrons surtout l'accueil chaleureux et le fairplay de nos amis du Mazagan FOOT.

A la fin des rencontres, après la cérémonie de remise des coupes, nous avons pris la direction de l'hôtel Pullman à quelques mètres de l'Académie où un buffet nous a été offert par notre sponsor, la société TECTRA en la personne de Monsieur Roland GAUDIAU que je remercie vivement au nom du Groupement d'activité football.

Je voudrais, aussi, remercier le Directeur technique, les coachs et en particulier Hassan Saber pour l'organisation, les parents accompagnateurs et bien sur le CAFC général pour le transport.
A TITI

Jean-Luc THEOT



Garderie



GARDERIE

VIVE
LA
FERME
!!!

ATELIER DU BLÉ AU
PAIN



GARDERIE

GARDERIE

Découverte de la peinture végétale



Nourrissage des animaux



Moments agréables dans l'espace jeux



Détente dans le bus



GARDERIE La semaine des légumes !!!

GARDERIE

Mardi : Découverte des légumes et Jeu d'association « vrais et faux légumes »



Lundi : Bienvenue au marché « Jouons à la marchande » : se saluer, nommer, peser, compter, jouer, tels étaient les mots clés !



GARDERIE

Mercredi : Fabrication d'un épouvantail et dégustation des crudités



Jeudi: Préparation des légumes
Couper, équeletter, écosser
sont les activités qui ont rythmé cette matinée



Vendredi : La traditionnelle soupe de légumes
Quel délice pour nos petits palais ! A consommer sans modération !



GARDERIE

PONEY

La classe des coccinelles au Poney Club du C.A.F.C

En février, nos coccinelles se sont transformées en petits cavaliers. Les enfants ont pu participer à deux séances d'initiation, où ils ont pu découvrir le poney et son environnement : l'écurie, la sellerie, l'alimentation, le pansage. Ainsi que le plaisir de monter le poney : Dans un premier temps des jeux ludiques dans la carrière, puis une balade en forêt, encadrés par Aziz et Jalal. Tout le mois, les activités d'art plastique ont été orientées autour de ce thème.

Chaque enfant était heureux et fier de remettre à ses parents un film personnalisé de sa sortie. Un grand merci à Stéphanie, la maman de notre cavalier Manoa, ainsi qu'au Groupement CAFC équitation pour leur générosité.



Magie & Tarot



MAGIE & TAROT

Soirée « LE PLUS PETIT CABARET MAGIQUE DU CAFC »

Yves ANDRE, passionné de prestidigitation depuis l'âge de 8 ans, a fait le tour du monde pour rencontrer des Illusionnistes ainsi que de nombreux magiciens.

Le 22 avril, en présence des Présidents des Groupements d'activité du CAFC, il a présenté son spectacle devant une assistance particulièrement attentive.

Magicalement vôtre
YVES ANDRE



MAGIE & TAROT

“ Notre dernier Marathon de Tarot s’est déroulé le 15 avril. Abdou a remporté, haut la main, le marathon ainsi que le trophée du mérite. Belle petite journée...”



Venez vivre des expériences du bien-être inédites !



Oxygène Day & Ritual Spa est né de la vision et du rêve d'un Homme. Ce rêve, c'était celui de créer un lieu dédié à la plénitude du corps et de l'esprit, un refuge de sérénité au milieu de la frénésie citadine, où hommes et femmes peuvent venir recevoir des soins d'esthétique et de massage de haute qualité, avec une attention apportée aux besoins et aux désirs de chaque client.

Oxygène Day & Ritual Spa préconise une approche holistique dans sa démarche de soins, c'est-à-dire que nous travaillons le mieux-être de la personne dans sa globalité.

Nous offrons une gamme complète de soins et de services conçus sur-mesure pour travailler votre corps et votre âme.

TEAM BUILDING ARTISTIQUE

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 www.casadelarte.ma

Musculation



MUSCULATION



La Musculation au Féminin

LE SECRET POUR UN CORPS FERME ET TONIQUE :
La musculation, votre véritable alliée pour vous affiner, une activité au top pour les femmes !



Vous êtes une femme et vous hésitez à faire de la musculation ? Vous redoutez de perdre votre féminité et de ressembler à Schwarzenegger ?

Une fois n'est pas coutume, nous allons nous attaquer au mythe de la musculation pour les femmes, faire le point et bousculer les idées reçues.

Il est évident que, dès qu'on vous parle de renforcement musculaire, de poids, de pompes, vous pensez, tout de suite, gros pectoraux et gros biceps qui pousseront sur votre corps.

Bon nombre de femmes appréhendent le fait de se muscler car elles craignent de perdre leur féminité.

Lorsqu'elles pensent musculation, elles pensent « Ah ! non je ne veux pas avoir de gros bras ! » ou encore « J'ai envie de perdre du poids, mais je ne veux pas ressembler à madame gros muscles ! ».

Comme on peut le voir en salle de sport, la majorité des femmes se retrouvent la plupart du temps sur des appareils cardio (tapis, vélo, elliptique...) et en salle de cours.

Vous faites beaucoup de cardio. C'est bien car c'est ce qui va vous faire perdre du poids. Ce que vous

voulez, lors d'une perte de poids, c'est la perte de graisse maximum. Seulement, il faut savoir que l'entraînement cardio peut entraîner une perte de muscle qui aura pour conséquence un aspect « flasque » sur les cuisses, les fesses ou le ventre. D'où l'intérêt de la pratique de la musculation qui vous permettra d'avoir un corps ferme et tonique, et même de vous aider, avec une alimentation adaptée, à dire au revoir à la cellulite.

L'entraînement par la musculation présente l'énorme avantage de donner à votre corps la faculté de brûler des graisses pendant et après une séance. Après un entraînement en force, vous allez continuer à consommer de l'oxygène supplémentaire dans les heures et même des jours qui suivent.

C'est un phénomène connu sous le nom d'excès de consommation d'oxygène post exercice ou post combustion. Plus votre corps utilise d'oxygène, plus vos muscles grillent de calories, et plus votre taux métabolique augmente. En d'autres termes, un entraînement avec charges consomme moins de calories qu'un entraînement cardio sur le moment, mais cette dépense calorique se poursuit plus longtemps sur la période de récupération qui suit l'entraînement.

Alors, vous pensez toujours que seul le cardio est fait pour vous mesdames...

Et bien, détrompez-vous, la musculation est réellement bénéfique pour vous !

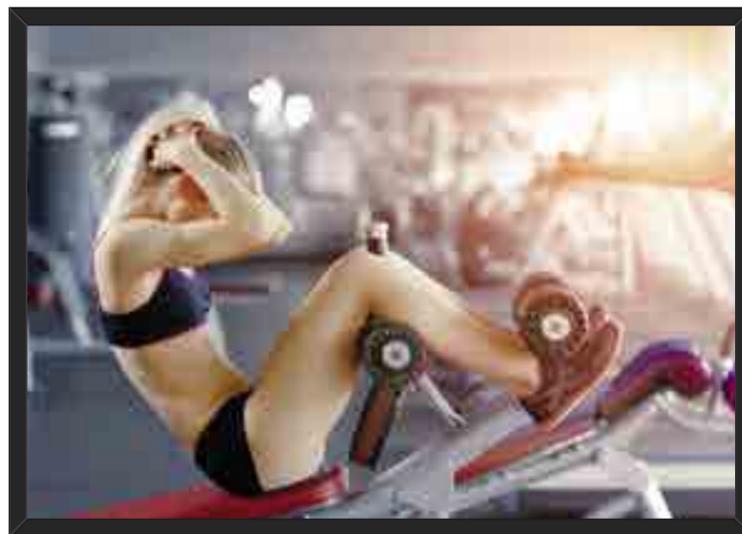
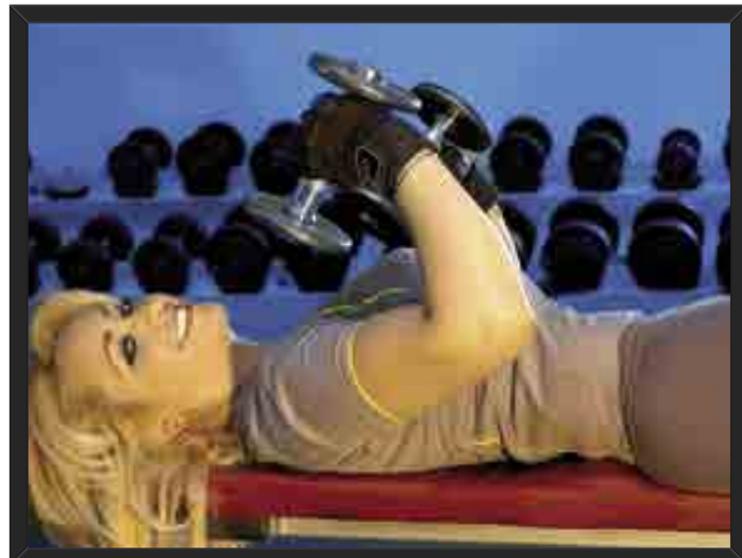
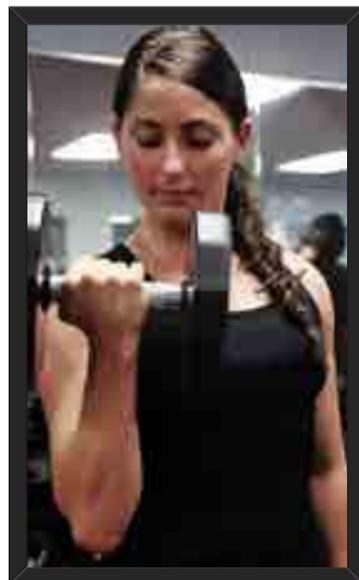
Qui ne rêve pas d'un ventre plat avec des abdos, de belles formes bien dessinées ?

« UN CORPS TONIQUE, DES COURBES FÉMININES DESSINÉES »

Avec la musculation, vous allez avoir un corps harmonieux et ferme. Et puis, vous pouvez toujours continuer vos séances de cardio en parallèle avec des séances de musculation. L'avantage d'allier les deux, c'est de maintenir une bonne construction musculaire pour localiser la perte principalement sur la masse grasseuse et rien d'autre. L'objectif d'alterner entraînement musculaire et cardio est donc de diminuer fortement la masse grasse sans faire de fonte musculaire.

Moins féminine, vraiment ? Non, la musculation ne transformera jamais un corps féminin en physique d'homme. Pourquoi les femmes qui s'entraînent n'ont-elles rien à craindre ? Pour la simple raison qu'un nombre de facteurs naturels s'oppose à cela.

MUSCULATION



MUSCULATION

Le facteur principal est que l'hormone la plus anabolisante du corps humain est la testostérone, une hormone typiquement masculine, et les femmes la produisent en toute petite quantité. De ce fait, vos capacités de développement musculaire sont très faibles comparées à celles des hommes.

Une femme ne peut prendre du muscle seulement parce qu'elle se met à la musculation.

Le corps de la femme est différent de celui de l'homme, il ne peut se construire de la même façon. Pour cela, il faut un programme d'entraînement bien spécifique et surtout une alimentation très stricte sur de nombreuses années. Même avec un entraînement régulier et une diététique irréprochable, ajouter quelques kilos de muscles à votre physique est une chose très ardue !

Malgré tous les efforts en musculation, non seulement, **vous conserverez vos courbes féminines, mais vous les mettrez même en valeur et gagnerez une taille plus fine, des fessiers plus musclés ainsi que des épaules et bras plus toniques.**

Un autre facteur qui pousse les femmes à s'écarter des halteres, ce sont les images qui circulent sur internet de femmes ultra musclées, aux veines apparentes et aux bras de forgeron. Nombreuses sont les femmes désireuses de démarrer en musculation qui n'osent pas commencer par peur de devenir trop musclées et «difformes». Il n'y a, pourtant, aucune raison de s'inquiéter car il est absolument impossible de devenir trop musclée sans se doper.

Il faut savoir que seule la prise d'hormones masculines en grande quantité peut permettre une telle transformation. Cette catégorie de femmes utilise donc, comme leurs homologues masculins, de nombreux produits dopants, les fameux stéroïdes, une version synthétique de la testostérone.

Mais sans ces produits dangereux et illicites, elles ne pourraient pas atteindre de tels niveaux. Aucun risque, alors, de leur ressembler... Comme vous le voyez mesdames, vous ne vous retrouverez pas du jour au lendemain avec une musculature exagérée.

Bien au contraire, la musculation vous aidera à avoir un corps plus affiné et avec de jolies formes.

Le développement musculaire suit les courbes du corps lorsque vous êtes une femme.

De ce fait, vous devenez une nouvelle version de vous-même avec des formes en plus, moins de gras et plus de tonicité, rien de plus. Lorsque l'on fait du sport, on a tendance à développer ce que l'on appelle la « masse musculaire maigre », c'est-à-dire ce qui rend nos muscles plus lourds, plus denses. Ainsi, sur la balance, le poids sera quelque peu modifié. La musculation aura, donc, pour but de développer cette masse musculaire maigre.

De la sorte, votre métabolisme puisera davantage dans vos réserves et plus de calories seront brûlées. Votre corps retrouvera une silhouette athlétique avec un corps plus ferme, plus tonique et plus mince.

Cette activité ne se contente pas seulement de développer votre aspect physique. Elle permet également à votre corps de se protéger et de devenir plus fort pour lutter contre des éventuelles blessures, maux de dos, arthrose...

Avoir un corps plus fort préservera votre intégrité physique, apaisera les zones douloureuses et renforcera les muscles et articulations.

« PRESERVER VOTRE SANTE PHYSIQUE »

En pratiquant la musculation de façon régulière 2 à 3 fois par semaine, vous verrez votre corps se modifier, se tonifier. Pour obtenir un maximum de résultats, il est idéal de l'associer à des efforts cardio de type fractionné et de fond continu.

Alors Mesdames, vous comprenez maintenant à quel point il est avantageux et profitable d'intégrer la musculation dans votre routine de sportive. Vous n'avez plus d'excuse pour venir vous entraîner !

Oui, de jolies courbes gagnées et un corps beaucoup plus ferme, avec la musculation c'est tout bénéf !!!

Je vous rappelle que Votre salle de Musculation est ouverte tous les jours :

Du lundi au samedi de 7h00 à 21h00 et le dimanche de 8h00 à 13h00.

Najat COTTIGNIES



SENIORS

**« On met
longtemps à
devenir jeune »
disait Picasso.**

**VIVRE DANS LA PEAU D'UN SENIOR,
C'EST COMMENT ?**

C'est la liberté de ne pas être coincée par les horaires, de pouvoir lire le matin au lieu d'aller travailler, de me promener au CAFC, de voir mes copines. C'est chouette, je n'attendais que ça !

C'est le couronnement de toute une vie. Je suis loin du début et je comprends mieux les choses et j'ai toujours l'envie d'aller plus loin.

C'est une deuxième vie ; vieillir c'est accéder à l'essentiel.

C'est vivre dans la sérénité.

C'est avoir moins d'argent ! J'ai travaillé toute une vie pour toucher une maigre retraite. Le club Séniors est mon havre de paix.

C'est accepter l'ordre de la vie, s'accepter soi-même, voir sa vie devant, rester optimiste car le grand âge est un capital.

Je suis contente d'être Senior et je ne désire pas revenir en arrière.

« La vida es un fandango. El que no lo baila es un tonto ».

C'est génial mais les journées sont trop courtes ! Je voyage, j'affine mes connaissances sur internet.

C'est une décantation fructueuse ! Un bonheur et un soulagement de voir que la vie se prolonge avec mes enfants et mes petits enfants.

C'est quoi être Senior ? Moi j'ai toujours 20 ans. Je suis un Senior de 20 ans !

C'est une autre manière de voir la vie. Tout prend plus de relief qu'avant. Je garde le contact.

C'est une lutte quotidienne contre l'usure et la capitulation du corps.

C'est être moins jeune... Ne plus être devant la porte des juniors et se trouver devant la mienne qui est rouillée.

Un seul mot d'ordre : Vive la vie ! Je peux marcher, danser alors les problèmes glissent, j'oublie le stress.

C'est prendre de l'âge sans se résigner. Je reste active et vais toujours de l'avant.

C'est très agréable car je suis maître de mon temps. J'ai la chance d'avoir une situation qui me permet de faire ce que je veux, alors j'en profite.

Cela me va très bien de vieillir, je savoure chaque moment avec bonheur et humilité.

SENIORS

ALI § AXEL § BEN § CHRISTINE § CLAUDE §
 CORINNE § ELIANE § FATOUMA § FIFINE §
 FRANCOISE § GISELLE § HASSAN § HELENA §
 HELENE § JANIE § JACQUELINE § JACKIE § JO
 § JOSEE § JOSETTE § LULU § MARIE CLAUDE
 § MARIE JEANNE § MARINO § MARTINE §
 MERCEDES § MICHELE § MONIQUE § NINO §
 ODETTE § OMAR § ROGER § SYLVETTE

UN MOMENT D'INCONSCIENCE

"Un grand merci" à Mme Perez, hypno-thérapeute à Casablanca qui a eu la gentillesse de présenter l'hypnose thérapeutique aux Séniors lors de leur déjeuner le 3^{ème} lundi du mois, exposé suivi d'une séance de relaxation très appréciée par les Séniors.
hypnotherapeutemaribelperez@facebook.com

Et elle ? Fatiguée ?

Je saute du lit ou plutôt je me lève.

C'est dans ma tête que j'ai sauté. J'ai toujours bondi dans ma tête et jusqu'ici rien ne se glissait entre l'ordre d'en haut et l'exécution mais, depuis peu, un subtil décalage s'est opéré.

De porteur fidèle, le corps est devenu parfois fardeau. Je ne faisais qu'un avec lui et, aujourd'hui, nous sommes deux.

Voilà t-il pas que la jambe maintenant reste à mi-chemin ! C'est une plaisanterie ai-je pensé la première fois, une raideur une crampe passagère.

Mais l'année suivante, la jambe montait un peu moins haut. Et puis, un petit vertige passe par là qui saute à la gorge.

Ces bêtes là vous serrent le cœur de plus en plus fort si vous les laissez faire.

Stop ! Je ne me lâcherai pas la bride. La tête va suppléer au corps.
Yes ,I can





L'ESPRIT DE LA BRASSERIE PARISIENNE

Brasserie la Bavaroise




☎ 05 22 311 760
 Restaurant la Bavaroise - 133, rue Aïal, Souk Abdellah, Casablanca

La Table de la Bavaroise




☎ 05 22 321 774
 Table de la Bavaroise - Jouskours Golf City, Complexe PMA, Cas.

Tennis

TENNIS

SAMEDI 07 JANVIER :

• Championnats du Maroc par équipes:

Le CAFC tennis a engagé cette année 2 équipes :

• 1 équipe hommes en 3ème division qui s'est imposée à Marrakech contre le RTCMA et qui s'est ensuite inclinée face à l'ATA d'Agadir au CAFC.

• 1 équipe hommes+45 ans, qui s'est inclinée à domicile face à l'USM, et qui a du déclarer forfait pour la suite de la compétition.

SAMEDI 11 JANVIER :

• SOIRÉE CRÊPES: Plus de 160 personnes ont répondu présentes pour cette belle soirée crêpes.

12 crêpières ont oeuvré toute la soirée, avec au menu, crêpes salées et sucrées, accompagnées de cidre.

Petits et grands se sont régalés.

SAMEDI 14 JANVIER :

Suite du tournoi de classement, avec le début du tableau doubles hommes.

SAMEDI 11 ET DIMANCHE 12 MARS :

Tournoi de Padel Hommes : 26 équipes hommes ont participé ce week end à ce tournoi qui a compté la présence de 5 équipes du CCC (sun beach).



Le tournoi fut remporté par la paire, Mehdi BELBACHA et Mohamed SABER qui a battu Thierry BOURNEIX et Mehdi KERDOUDI du CCC.

Les 1/2 finalistes furent: Hakim HAMDOUCH et Reynald LELU et Boubker GUENNOUN associé à Ahmed AMOR.

La paire TOUZANI et BENNANI a remporté le tableau "Conso" en battant en finale May BATLLE et Mélanie ARAZI.

SAMEDI 18 MARS :

• TOURNOI DE PADEL DAMES, à la mêlée, avec la présence de 16 joueuses.

TENNIS

• Sandrine RÉ remporte le tournoi et une belle raquette DROP SHOT.

- 2^{ème}: Céline VERGIN
- 3^{ème}: Juliette TIBERGHEN
- 4^{ème}: Selma GUESSOUS

SAMEDI 25 MARS :

Tournoi de doubles hommes à la méléé :

16 participants pour cette belle matinée de tennis en double.

Le tournoi s'est terminé par un apéritif sur la terrasse ensoleillée.

Vainqueur du tounoi : Henri TUPY

2^{ème}: Abderhaim BEN EL ATTAR

3^{ème}: Olivier RANDONNEIX.

Bravo à tous les participants.

SAMEDI 8 AVRIL :

1^{er} tournoi de classement Padel à la méléé :

16 joueurs du groupe 1 ont parti-



cipé au tournoi de classement en double à la méléé.

Le tournoi se déroulait en 4 matchs de 1 set.

Classement :

1^{er}: MONTANT Pierric: 550 pts

2^{ème}: DI PASQUALE J-Marc: 450 pts.

3^{ème}: FERNANDEZ Miguel: 400 pts.

4^{ème}: BOURNEIX Thierry: 350 pts

5^{ème}: EL YACOUBI Majid: 300 pts

6^{ème}: EL YACOUBI Majid + AMOR

Ahmed: 250 pts.

7^{ème}: TALA Khalil: 200 pts

8^{ème}: GUENNOUN Boubker :

150 pts.

9^{ème}: LAHLOU Chakib : 100 pts

TENNIS

ROLAND GARROS..... LES ORIGINES DU TOURNÔI.

Il y a plus d'un siècle...

La première édition des championnats de France eut lieu en 1891.

Réservée uniquement aux joueurs inscrits dans des clubs français, elle se déroule sur les courts du Stade Français.

Six ans plus tard, les femmes ont, à leur tour, leur compétition. Mais, ce n'est qu'en 1925 que la fédération décide d'ouvrir le tournoi aux meilleurs joueurs étrangers.

Les Internationaux de France voient donc le jour. Le Stade Français et le Racing Club de France accueillent en alternance ce grand rendez-vous jusqu'en 1928, date de la construction du stade Roland-Garros.

Après-guerre : de l'essor à l'âge d'or

Même si la défaite des Mousquetaires en 1933 signe la fin de leur épopée, le stade de Roland-Garros continue de vibrer d'année en année avec les Internationaux de France.

Annulée de 1940 à 1945 en raison de la Seconde Guerre mondiale, l'épreuve, à la sortie du conflit,

prend peu à peu son essor au fur et à mesure que le tennis se développe.

Une nouvelle ère débute en 1968 : les Internationaux de France deviennent le premier tournoi « open » du Grand Chelem en regroupant joueurs amateurs et professionnels, qui étaient jusqu'alors séparés.

Borg et Evert, les champions de « Roland »

C'est véritablement à la fin des années 70 et au début des années 80 que Roland-Garros devient un des plus grands rendez-vous du sport international, en plein âge d'or du tennis.

Les succès de Björn Borg (6 titres) contribuent à la renommée du tournoi.

Par la suite, Ivan Lendl, Mats Wilander ou encore Gustavo Kuerten vont écrire parmi les plus belles pages du livre d'or des Internationaux de France.

Les femmes apportent, elles aussi, leur pierre à l'édifice. Les 7 titres de Chris Evert, ses duels inoubliables face à Martina Navratilova, puis l'hégémonie de Steffi Graf et son histoire d'amour avec le public français (12 ans d'écart entre sa première

et sa sixième et dernière victoire en 1999), ou encore la domination de Monica Seles (trois titres en 1990, 1991, 1992) sont gravés à jamais dans les mémoires de Roland-Garros.

Nadal, le maître absolu

Aujourd'hui, le tournoi mérite amplement d'être considéré comme le plus grand tournoi au monde sur terre battue.

Chaque année, la compétition fait rage, à tel point que les succès français se font rares.

Après la guerre, seules Nelly Landry (1948), Françoise Dürr (1967) et Mary Pierce (2000) chez les Dames, ainsi que Marcel Bernard (1946) et Yannick Noah (1983) chez les Messieurs ont décroché le titre suprême.

Un joueur français sera-t-il en mesure de réécrire l'histoire ? Les actuels ténors de la terre battue parlent plutôt la langue de Cervantes, à l'image du gaucher venu de l'île de Majorque, Rafael Nadal.

Avec 9 victoires (!) en 10 apparitions, « Rafa » règne en maître absolu sur la terre battue parisienne.



TENNIS

Philippe Moll
Champion du Maroc
d'enduro

Félicitation à notre
ami tennisman !!!



I am
JEWELRY & ACCESSORIES

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

LA MAMOUNIA
MARRAKECH
www.lamamounia.com



Si La Mamounia m'était contée...
Un palace, un mythe indissociable de Marrakech, de son histoire, de ses couleurs,
de ses traditions. Une histoire si comblée vibrante, pour goûter
aujourd'hui au charme de l'art de vivre marocain. Intense...

☎ 05 37 50 00 00 - 05 37 50 00 00
☎ TÉL : +33 539 40 00 00
✉ INFO@LAMAMOUNIA.COM



Théâtre



THÉÂTRE

1

Si vous entendez guitares et batteries, orgues et chants, le dimanche, en passant devant ou bien derrière le Théâtre du CAFC, ce sont les 4 groupes de la Rock School Band qui répètent leurs morceaux pour la fête de la musique prochaine.

N'hésitez pas à pousser les portes du théâtre pour venir les écouter...



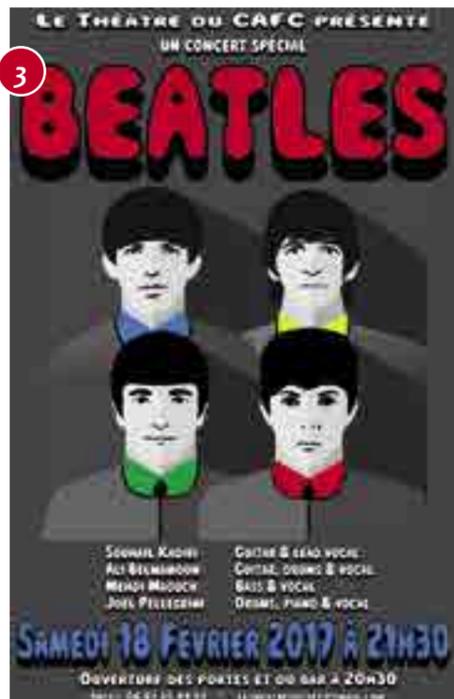
2

Le 11 février, malgré un vent à décorner les bœufs, nous étions un bon nombre au Théâtre du CAFC, un verre à la main, à admirer et écouter la voix suave de Miss Jack, chanteuse franco-américaine et ses musiciens, Joaquim Bradous au piano, Maurice Barbarisi à la contrebasse et Serge Candiard à la batterie.

Le répertoire est allé de Ella Fitzgerald à Miles Davis, en passant par Cole Porter, Duke Ellington ou Tom Jobim... Un grand moment !



THÉÂTRE



Le Théâtre du CAFC présente
LE MENSONGE
Une pièce de Florian Zeller



Avec : Alain de Mirbeck Agnès Ibrahimy Albena Hammer Philippe Rivière
Décors : Karim Omari Régie : Nabil Soussi
Mise en scène : Clotilde de Mirbeck
Judi 23 et samedi 25 mars 2017 à 20h30
Ouverture des portes et du bar à 19h30
Infos : 06 64354451 / letheatreducafc@gmail.com

Le samedi suivant, le 18 février, ce sont les Beatles qui étaient à l'honneur, au Théâtre du CAFC, pour le plus grand bonheur des nostalgiques de l'Age d'Or de la pop anglaise.

Les 4 musiciens de talent ont su nous faire revenir à l'adolescence. A la fin du concert, tout le monde dansait, comme si nous étions «Yesterday», en 501', Stan Smith et cheveux longs...



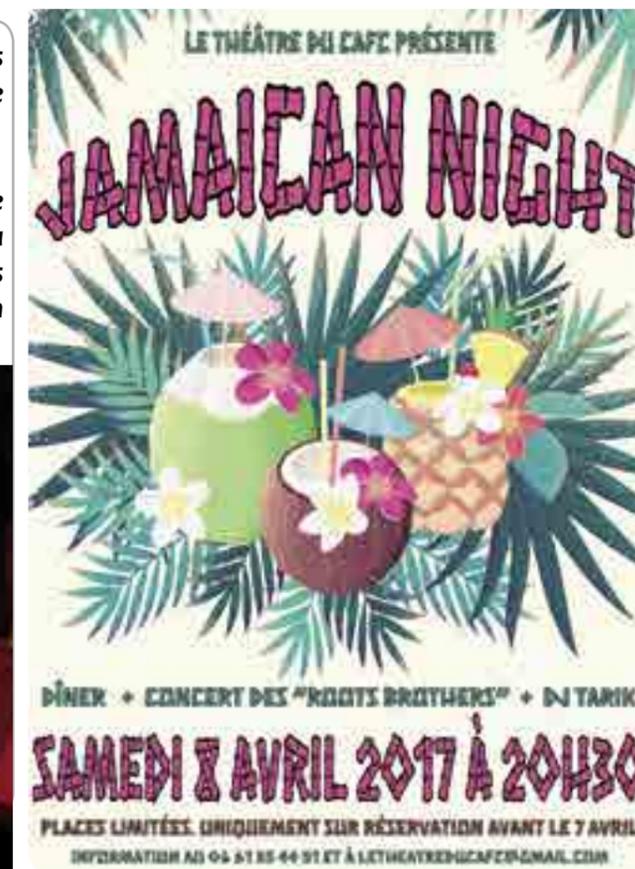
Les 23 et 25 mars, plus de 200 personnes se sont déplacées pour voir la dernière mise en scène de Clotilde de Mirbeck. Le bar ouvert une heure avant, les excellentes cacahuètes et olives de Nabil, le beau théâtre, l'écriture précise et efficace de l'auteur Florian Zeller, le talent des comédiens cafistes, le décor de Karim Omari, tout a contribué à nous faire passer un formidable moment.



THÉÂTRE

Le 8 avril, l'équipe du Théâtre du CAFC nous a tous fait voyager à la Jamaïque, le temps d'une soirée complètement folle.

Cocktails exotiques concoctés par Corinne de Rosny et Albena Hammer, dîner créole du chef du restaurant du CAFC, concert de reggae avec les formidables Roots Brothers, DJ Tarik, décoration de Karim Omari... et une chaude ambiance.



POUR UNE STRATÉGIE DE COMMUNICATION EFFICACE



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



Contactez-nous : Tél : 0522.228.740 - E-mail : agencecafc@gmail.com

AGENCE FRANÇAISE DE COMMUNICATION

Tir à l'Arc



TIR À L'ARC

Le Tir à l'Arc, n'est pas seulement un sport, c'est aussi une discipline et un art. Un art martial, qui, sans doute, requiert concentration et self control, mais qui apporte à son adepte sérénité et plénitude (idéal après une semaine de stress urbain casaoui).

Pratique universelle et intemporelle, depuis la nuit des temps et sur tous les continents, l'homme tire à l'arc, d'Ulysse à Gengis Khan, de Geronimo à Robin des bois...

Aujourd'hui, c'est, sans doute, son côté sportif qui est le plus connu. Discipline olympique dès les 2nd jeux de Paris en 1900, les concours de tir rythment la vie des clubs et sont toujours l'occasion pour les Compagnons d'archerie de se défier, d'entrer en compétition, et de partager de bons moments.

Sport individuel de plein air, il se pratique, néanmoins, en bonne compagnie car "Compagnons" est le titre que les archers se donnent entre eux, par tradition et comme symbole de leur art partagé.

Si les destinées guerrières initiales de l'exercice ont, aujourd'hui, disparues, l'utilisation d'arc et de flèches de chasse redevient à la mode et attire de nombreux adeptes. Mais c'est là une entreprise un peu plus dangereuse et qui nécessite une grande expérience comme une grande maîtrise pour être pratiquée en toute sécurité.

Ainsi donc, le Groupement d'activité Tir à l'Arc du CAFC nous permet-il d'accéder à toutes ces richesses, de 7 à 77 ans, sur parcours de chasse, d'initiation, de 10 à 30 m de distance, à l'occasion des concours organisés régulièrement, et selon différents modes, du plus sérieux au plus ludique.

Il y a encore des places de libres, dépêchez-vous de nous rejoindre !

Jean-Pascal Spigolis



TIR À L'ARC

Le samedi 1er avril dernier, vers 14h30, nous avons pratiqué un parcours de chasse. Les débuts furent laborieux mais, petit à petit, les flèches sont arrivées sur les blasons.

Nous avons même eu des exploits au tir à 40 mètres, enfants, jeunes et moins jeunes ont établi des records mais nous avons, surtout, passé un bon moment et avons bien ri de nos maladresses ou raillé nos prouesses.

Il est prévu, prochainement, d'organiser les "jeux du Capitaine" en nocturne et, à cette occasion, le jardin d'arc sera transformé. Cette soirée se terminera par un repas composé de mets apportés par les compagnons, les familles et votre Capitaine.

Un autre événement, Le tir du ROY est prévu. Il consiste en un tir traditionnel pour archers confirmés à 30 mètres alors qu'au même moment, les jeunes se concentreront sur le tir du Dauphin à 18 mètres et, pour les plus petits, le tir de Robin des Bois se fera à 10 mètres.

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



**BRAZILIAN
BEAUTY
& SPA
INSTITUT BRÉSILIEN**



*La beauté commence au moment
où vous décidez d'être vous même*

98, Rue Al Faraj, Mersin - Casablanca, Tel : 212 525 26 36 43



TRIBUNE LIBRE

Heidi joue au golf.

Le 08 Mars passé était la journée internationale des droits de la femme.

Je ne vais pas remettre en cause cet acquis social obtenu de haute lutte par nos compagnes, mais les grand-mères d'aujourd'hui ont toutes connu, dans leur adolescence, Caroline ou Heidi, suffragettes timides de la Bibliothèque Rose qui vivaient leurs aventures innocentes dans des romans subtilement intitulés «Caroline à la campagne» ou «Heidi en vacances».

Ayant accompagné dernièrement une personne du sexe dit faible à une partie de golf, je me suis retrouvé avec «Heidi joue au golf».

Précautionneusement, à l'origine le golf était réservé aux hommes. G.O.L.F. signifiait alors «Gentlemen Only, Ladies Forbidden».

En bon et mauvais français: Messieurs seulement, Dames interdites.

Ce qui était injuste, mais sage. Heidi a donc le droit de jouer mais devrait s'en abstenir pour le bien de la population golfique de son club.

Heidi ne joue pas très bien au golf. Elle le sait mais son comportement reflète la logique féminine qui, comme chacun sait, est un mystère insoluble comme la recette du Coca Cola, les pygmées géants ou les cages sans barreaux.

Le golf est un sport difficile, ingrat, (ingrat double pour les amateurs) et ne peut être improvisé sans passer par un apprentissage douloureux.

Sinon, on joue mal, on s'énerve, on ne s'amuse pas et on finit par se dégoûter. Pour s'amuser, un joueur débutant ou mauvais doit, en premier, se concentrer sur

l'amélioration de sa technique et le travail de ses coups plutôt que se focaliser sur ses résultats. Et ce n'est pas la priorité d'Heidi. Heidi refuse de prendre des cours, considérant que c'est inutile et même contreproductif, car chez elle le golf doit être inné. Plutôt inénarrable je dirais.

Elle sollicite quand même mes conseils mais en appliquant uniquement ceux qu'elle considère



comme compatibles avec son style ou son absence de style. Le résultat n'est pas fameux et comme j'essaie de compenser par d'autres recommandations, elle s'impatiente (la patience n'est pas sa vertu première, vous le devinez) et joue encore plus mal. J'arrête donc en lui suggérant de jouer naturellement.

Ce qui n'est pas une bonne idée et la sentence tombe.

•Tu t'en fous alors ? me lance-t-elle avec un regard noir et les lèvres pincées.

•Non, mais comme tu ne m'écoutes pas, cela ne sert à rien.

L'air pincé, Heidi commence, alors, à jouer n'importe comment ce qui ne change pas grand-chose à vrai dire, mais j'évite de le faire remarquer pour ne pas envenimer la situation. Quand je conseille, cela ne va pas, et quand je ne conseille plus, cela ne va pas non plus. Situation cornélienne, mais Corneille ne jouait pas au golf, l'idiot!

Dans le même ordre d'idée, Heidi ne fréquente pas le practice. Les champions passent des centaines d'heures d'entraînement dans cet endroit mais Heidi doit considérer que s'entraîner est une perte de temps.

Ce n'est pas pour faire joli que l'intégralité des golfeurs et les champions font plusieurs coups d'essai, qui comme leur nom l'indique, sont faits pour se régler avant de taper le bon coup. Heidi ne s'abaisse pas à ce genre de futilités et refuse systématiquement de faire des coups d'essai, ce qui lui permet de rater consciencieusement ses coups.

Heidi additionne soigneusement tous ses points ce qui compte tenu de leur quantité représente un travail intellectuel considérable.

Et quand elle totalise 140 points, elle trouve que c'est mieux que la dernière fois ! Peut-être, croit-elle, que plus on a de points mieux c'est ?

J'évite prudemment de la dé tromper. En partie amicale, ce n'est pas le score qui importe mais c'est faire de beaux coups. Mais si je ne compte pas, la sentence tombe.

•Tu t'en fous alors ? me lance-t-elle avec un regard noir et les lèvres pincées.

Heidi compte, donc, ses coups mais pas tous. Un coup dans un bunker qui n'a rien à foutre à

TRIBUNE LIBRE

cet endroit-là ne compte pas, un air-shoot ne sert qu'à chasser une abeille inconsciente, une approche semblable à un tir de fusée est la faute du club et un drive qui s'égaré sur le fairway voisin n'est qu'un défaut d'orientation du départ.

Après tout, faire la même chose améliorerait certainement mon humeur.

Par contre, Heidi s'informe, constamment, de l'emplacement de la balle des autres au lieu de s'occuper de la sienne. C'est aimable, mais peu compatible avec la concentration nécessaire pour bien jouer.

Heidi veut absolument savoir à chaque départ où se situe le green. Information capitale il est vrai même si ce green est loin, souvent invisible, toujours largement hors de sa portée et qu'il lui faudra un nombre de coups

importants après celui qu'elle va rater pour s'en approcher.

Heidi ne supporte pas que quelqu'un d'autre foule les greens en même temps qu'elle. Pour envenimer la chose, un joueur a la funeste idée d'apparaître derrière nous.

• Qu'est-ce qu'il fait là ce con ? s'insurge Heidi.

Le con en question, membre du club, croit avoir le droit d'être là, mais cela dérange Heidi qui considère que, quand elle joue, le club est censé être privatisé.

• Laissons-le passer, décide Heidi. Grande bonté d'âme, pensez-vous. Pas du tout. Heidi ne veut simplement pas que quelqu'un la regarde jouer. Enfin si, moi je dois la regarder, mais sans laisser deviner une quelconque émotion, ni juger, et encore moins critiquer.

Et si je ne la regarde pas, la sentence tombe.

• Tu t'en fous alors ? me lance-t-elle avec un regard noir et les lèvres pincées.

Non, je ne m'en fous pas, mais étant à la retraite, je ne peux même plus aller au bureau pour me décontracter après une partie de golf.

Donc, la prochaine fois, j'accompagnerai Caroline se promener à la campagne.

Et si un jogger nous double en comptant ses foulées, ou si un ado nous croise le portable greffé à l'oreille, je ne dirai rien.

Et la sentence tombera.

• Tu t'en fous alors ? me lancera-t-elle avec un regard bleu et un sourire.

Et ce sera bien.

P. Berenger

Jeux

MOTS FLÉCHÉS

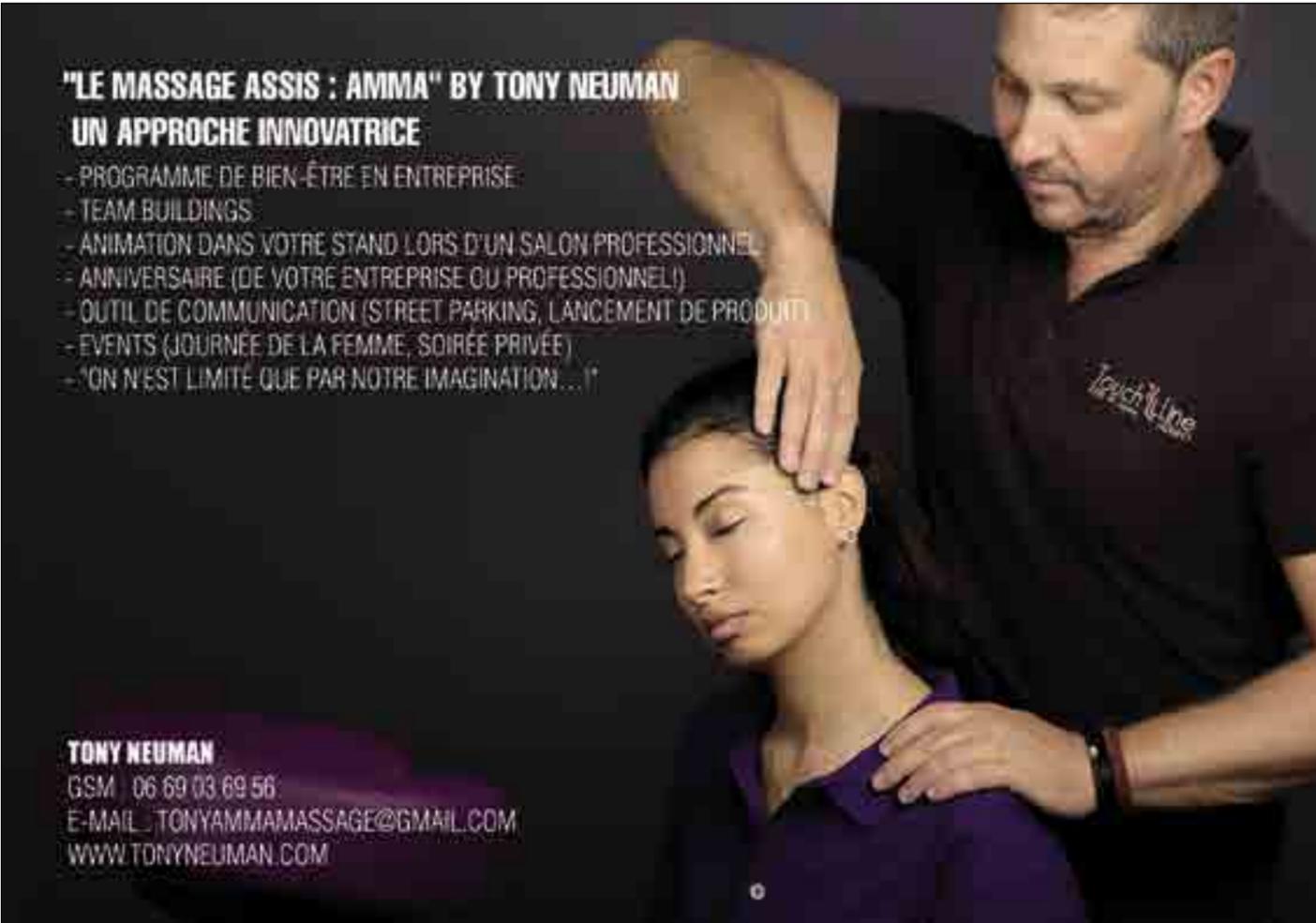
Solutions page : 85

SAUCISSE SAUSSE HAÏTE A DON	PROMOTION DÉCUN	CANTON PLAQUE DE NEIGE	CONFINEMENT PROVOSER PERSONNEL	AU BORD D'UN LAC LERAN	ABATTU
REVOLTE ATTAGER GÉNÉRALE				PETTE POËME TËXTONE	ADVERBE
MÉPRISE PERITTE DE A BÉRIE	CALE D'USURAGE ZONORAENT		ALLER AU TRIBUNAL FACTEUR SAND	DECORE	
AGOUTTER LRU DE TRAVAIL		TRAVERSER LE LÉNAV TRANSPORT PANSIEN			CREUSER
			PROFONC RÉFLÈCH MER GRECOSE	FAIS UN EFFORT ENTRE TERRE ET MER	
APPLIQUÉ DU FIBRE	POUPE A BÈRE GRAPPY			MAUSAIS NOMBRE POUR UN LOUS LIQUIDE	CONFÈRE ÉRIATE
		STATION DE SKI BOUCE AFRICAIN			SOLVANT
POURTEUR KALANTRA			BOULANGER COLORE		
				DÉMONSTRATEUR INSTRUMENT A VENT	
JEU DE VALETS	FLEUVE ESPAGNOL DANS LA GAMME		PODS EN OR POSSÈSSE		POULE
				RETRÈS	
RESEAU FAMILIER			AMERTIAN		

SUDOKU

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

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



Recette

RECETTE

Souris d'agneau mijotées et Gremolata à l'orange



Savourez cette souris d'agneau mijotées et Gremolata à l'orange. L'agneau si simple si bon.

INGREDIENTS

• Pour 4 personnes :

4 souris d'agneau
3 carottes
6 échalotes
1 bouquet garni
1 bouillon cube
2 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
15 g de beurre
Sel et poivre du moulin

• Gremolata :

6 brins de persil plat
1 gousse d'ail
1 orange non traitée

Réalisation



Difficulté

Facile et Pas Cher
Préparation

20 mn - Cuisson : 1 h 30 mn
Temps Total : 1 h 50 mn

Préparation

1. Chauffer une cocotte avec l'huile et le beurre, colorer les souris d'agneau de tous les côtés et à feu vif, les saler, les poivrer et les réserver.

2. Dans la cocotte et les sucs de cuisson des souris d'agneau, faire revenir 2 minutes à feu vif les carottes pelées et coupées en tronçons, les échalotes pelées et entières, saupoudrer de farine et mélanger, remettre les souris d'agneau, ajouter le bouquet garni, 50 cl d'eau chaude et le bouillon cube émietté, couvrir et laisser mijoter 1 h 30 à feu très doux, en retournant les souris de temps en temps, la viande doit être fondante.

3. Pendant ce temps, préparer la Gremolata : hacher finement les

feuilles de persil, presser l'ail et râper la peau de l'orange, mélanger et réserver.

4. Servir les souris d'agneau accompagnées de leurs légumes de cuisson et saupoudrées de Gremolata.

Recette à déguster chaude. Pour accélérer la préparation : préparer les souris d'agneau mijotées la veille et les réchauffer le lendemain.

Pour être plus festif : pour varier la préparation : remplacer l'orange par 1 ou 2 citrons.

Vin conseillé : un Bergerac rouge.

Annonces

HARLEY DAVIDSON CROSSBONES

2011
20 000 KMS
180.000 DHS

MODELE UNIQUE... CROSSBONES

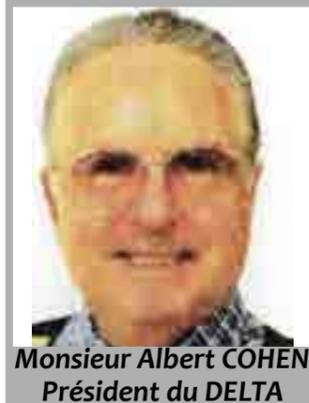
1600 cm3, excellent état
Entièrement restylisé en style "Bobber"
Pièces d'origine disponibles
Pièces certifiées importées des USA
Très bien entretenue
Modèle de collection car production arrêtée en 2011
Relookage en style "Bobber" en fait un modèle unique



DECES



Madame Marie-Jeanne
SANCHEZ



Monsieur Albert COHEN
Président du DELTA

SOLUTIONS JEUX

MOTS FLÉCHÉS

	C		P		S		A		M		D
S	E	D	U	N	O	I	S		O	D	E
	R	E	B	E	L	L	I	O	N		P
A	V	C		V	E		E	S	T	E	R
	E	R	R	E	U	R		O	R	N	E
K	L	E	E		R	H	O	N	E		S
	A	P	U	R	E	E		S	U	E	S
U	S	I	N	E		S	E		X	V	I
		T	I	R	E	U	S	E		I	F
T	H	U	R		G	S	T	A	A	D	
	A	D	A	G	E		R	U	S	E	E
F	R	E	I	N	E	R	A		C	E	T
	P		E	O		O	N	C	E		H
H	O	R	N	U	S	S		O	T	E	E
	N	E	T		A	I	G	R	E	U	R

SUDOKU

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

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



ACCLIFI & PARTAGE


ES SAADI
ESTABLISHED IN 1972
L'essence d'un savoir-faire

50

L'essence d'un savoir-faire