



Juillet
Août
Septembre
N°370

LA REVUE DU



Cercle Amical Français de Casablanca

Revue Trimestrielle 2018



LA NIKE AIR ZOOM PEGASUS 36 EST DISPONIBLE AUX NIKE STORES BD D'ANFA ET MOROCCO MALL



PRÉSIDENT
J.C. BUTEL

VICE-PRÉSIDENTS
S. BELLISSIMO
G. SAVERY

TRÉSORIER GÉNÉRAL
André PEREZ

SECRÉTAIRE GÉNÉRAL
D. GITTON

DIRECTEUR GÉNÉRAL
C. CLEMENCIN

ASSESEURS
Mme B. BOUTAULT DE RUSSY
S. POLA

PRÉSIDENTS DE GROUPEMENT D'ACTIVITÉ
P. BALLET | Aerocaf-Modélisme
G. SAVERY | Basket
J. BENEDICTO | Boules
J. M. MICHEL | Bridge
S. HAZAN | Canine
D. VELLA | Cyclo
D. GITTON | Equitation
J. L. THEOT | Football
A. BOUDJEMAA | Hand Ball
M. HAMZA | Loisirs&Evasion
B. LAFFINEUR | PLongée
C. DESFORGES | Rallye St-Hubert
A.LOIACONO | Roller-Skate
T.INI | Running
Y. ANDRE | Tarot/Magie
S.BELLISSIMO | Tennis
B. de Russy | Tennis de table
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. THIBAULT

PRÉSIDENTS FONDATEURS
G. BOYER
C. LOURMIERES

RESPONSABLE 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

INFOGRAPHISTE
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°370
SOMMAIRE
Juillet - Août - Septembre

MOT DU PRÉSIDENT	05
CAFC MASTERS	06
FÊTE 14 JUILLET	10
FÊTE DU TRÔNE	12
RALLYE CAFC	14
AERO CAFC	16
BASKET	20
BOULES	24
DELTA	28
EQUITATION	32
FOOTBALL	38
HANDBALL	44
LOISIRS & EVASION	48
MAGIE & TAROT	56
RUNNING	60
SENIORS	66
TENNIS	70
THÉÂTRE	74
VOLLEY	78
TRIBUNE LIBRE	82
DÉCÈS	84
JEUX	85



ENVOYEZ DE L'ARGENT AVEC ATTIJARI MOBILE !

Aujourd'hui, envoyer de l'argent n'a jamais été aussi facile.

Le service **Cash Express Automatic** vous permet d'envoyer de l'argent de votre compte à partir d'**Attijari Mobile** vers un guichet automatique Attijariwafa bank, partout au Maroc.

Ainsi, le bénéficiaire peut retirer l'argent instantanément du guichet automatique Attijariwafa bank de son choix, sans qu'il n'ait de compte ni de carte bancaire, en utilisant les codes transmis par l'émetteur.

Avec **Attijari Mobile**, c'est tellement plus simple de transférer de l'argent. Essayez, vous verrez...



05 22 58 88 88

Tarif de services communication mobile
attijariwafabank.com

MOT DU PRÉSIDENT



BIEN CHERS MEMBRES

Vacances et rentrée scolaire ne sont que lointains souvenirs que, déjà, se présentent à vous de nouvelles échéances (période de renouvellement de votre adhésion prenant fin le 15 Novembre), choix de nouvelles activités, élection de votre nouveau Président de Groupement (pour certains Groupements).....

Tenez-vous prêts?

Pour revenir à des sujets plus factuels, vous avez eu la surprise de découvrir une salle omnisports couverte sur l'emplacement du terrain de Hand-ball. Elle sera opérationnelle courant octobre et trouvera, sans nul doute, de nombreuses affectations et, en particulier, les matchs de Handball,

de Basketball et de Volleyball avec les équipes invitées.

Et puis, avec la 5ème édition du Rallye du CAFC, (10 et 11 novembre) ; pourquoi ne pas vous lancer en famille, avec vos amis ou avec de nouvelles connaissances, dans une "aventure" où détente et empathie seront de mise.

Viendra, ensuite, le Marché de Noël du 5 au 9 Décembre.

Je vous souhaite, chers Membres, une excellente remise en condition et de nouveaux défis à relever au sein de notre Cercle.

Jean-Claude BUTEL
Président du CAFC

CAFC MASTERS

CAFC MASTERS JEEP 2018

Le CAFC Equitation a vibré, du 1er au 10 juin 2018, au rythme de la 3^{ème} édition du CAFC MASTERS JEEP, une manifestation hippique qui a réuni 450 cavaliers du Royaume.

Parrainé par M. Abdelkébir OUADDAR, cet événement a mis à l'honneur le dressage et le saut d'obstacles, aussi bien à poney qu'à cheval, avec une quarantaine de remises des prix et vingt finales dans les différentes catégories.

Cela a créé une ambiance exceptionnelle tout au long de la dizaine de jours qu'a duré l'événement.

Les experts internationaux ont été agréablement surpris par l'organisation et la qualité de l'infrastructure.

Le CAFC MASTERS JEEP s'est achevé par la "High Masters Pro", prestigieuse épreuve à 135 cm, qui a sacré M. Farid Amazar, coach de l'équipe compétition du CAFC et partie prenante dans l'organisation du CAFC MASTERS depuis la première édition.

Farid a également brillé lors du prix du Président « Speed Challenge ». Classé deuxième sur plus de 60 cavaliers, il a généreusement fait don de ses gains à l'association « Amis des Ecoles ». Bravo Farid et merci pour ta générosité !

Cet événement n'aurait pas pu avoir lieu sans la mobilisation de toute l'équipe du CAFC Equitation, nos membres bénévoles et nos sponsors et partenaires, qui nous suivent fidèlement depuis 3 ans : **JEEP, GO SPORT, PALMERAIE DEVELOPPEMENT, GROUPE SCOLAIRE LA RESIDENCE, BOSCH, COLAS DU MAROC, TROPICARS, AVIS, FOODS & GOODS, SIDI ALI, INFINIWEB, RIDERS CLUB, AZURA, FOOD IN TRUCK, CTM, GO PRO, ALOES, BOUYGUES, LAVAZZA, ROYAL AIR MAROC, FOUR SEASONS, SET A PUB, FÉE MAISON, MOROCCO MALL ET, BIEN SUR, LE CAFC GÉNÉRAL.**



De gauche à droite : M. Zoubair Errhaimini (Sponsor JEEP), M. Abdelkébir Ouaddar (Parrain de l'événement), M. Sahbi Chtioui (Artiste-Sculpteur qui a créé nos trophées CAFC MASTERS), M. Daniel Gitton (Président du CAFC Equitation).



Notre grand gagnant de la prestigieuse épreuve "High Masters Pro", M. Farid Amazar, entouré du personnel "soigneur" CAFC Equitation : Simohamed El Abssi, Hicham Hida, Abdellah Mazzi, Bouchaib Jarch, Azzedine Laaraj, Abdellah Koundi



NOS MEDAILLES CAFC MASTERS 2018



Dalil Darraz
Médaille d'Argent
Dressage Pony A



Harold Catherin
Médaille de Bronze
Dressage Pony A



Amandine Vergin
Médaille d'Argent
Dressage Pony B



Adam Delacre
Médaille de Bronze
Dressage Pony C



Cassandra Mazières
Médaille d'Or
Dressage Small



Michael Mazières
Médaille d'Argent
Dressage Small



Rayan Darraz
Médaille de Bronze
Dressage Small



Lilia Berrada
Médaille d'Or
First Masters Pro



Michael Mazières
Médaille d'Argent
First Masters Pro



Mia Hamdouch
Médaille de Bronze
Masters Cadets



Dalil Darraz
Médaille de Bronze
Masters CSO Pony A



VIVONS
SPORT



GO SPORT CASABLANCA

Morocco Mall
Anfa Place



GO SPORT MARRAKECH

Menara Mall



GO SPORT TANGER

Socco Alto

FÊTE 14 JUILLET

Comme chaque année, le CAFC a organisé sur le terre-plein du Cyclo pour fêter le 14 juillet une soirée dansante où près de 900 convives se sont présentés afin de partager cet instant.

Dans une ambiance détendue, et dès 20h30, Cafistes et leurs amis ainsi qu'autorités marocaines et françaises se retrouvèrent

dans cet espace décoré pour la circonstance. Messieurs Savery, Bellissimo et Clémencin eurent le plaisir d'accueillir les invités au titre desquels nous citerons :

- Madame la Gouverneur de l'arrondissement de Hay Hassani
- Monsieur le Consul général de France à Casablanca et Madame

- Monsieur le Secrétaire général de la Préfecture de l'arrondissement de Hay Hassani
- Monsieur le Chef de district de la Sureté Nationale
- Les autorités locales

Après l'écoute des hymnes nationaux, l'ensemble des convives put se restaurer puis assister à un magnifique feu d'artifice qui restera dans les annales.





FÊTE DU TRÔNE



Pour le 19^{ème} anniversaire de l'intronisation de sa Majesté, le Roi Mohamed VI, le CAFC a eu l'immense plaisir d'organiser, dans son enceinte, une soirée pour la Fête du Trône. Cette réception fut rehaussée par la présence des autorités suivantes :

- Madame la Gouver-

- neur des arrondissements de Hay hassani
- Madame la Consule générale adjointe de France à Casablanca
- Monsieur le Chef de district de la Sureté Nationale
- Les autorités locales ainsi que par celle des Présidents de Groupements

d'activité du cercle assistés des Membres de leur Comité. A cette occasion, un discours fut prononcé saluant la bienveillance de sa Majesté, l'excellence des relations franco-marocaines et la bonne volonté des autorités marocaines à l'égard de notre Cercle.



LE RALLYE DU CAFC EST DE RETOUR

Abandonné en 2011, le Rallye du CAFC fait peau neuve en 2018.

Un nouveau concept étalé sur 2 jours, en bivouac privatif, privilégiera plus la balade familiale que la performance sportive.

30 équipages prendront le départ de l'enceinte du CAFC le samedi 10 novembre à 9h. Voici un court déroulé du programme de ce rallye "Hors normes" :

- Départ du CAFC, samedi 10 novembre 9h avec distribution des "Road book"
- Arrivée au bivouac "5ème édition du Rallye du CAFC" vers 13H ou 14H
- Premier regroupement, présentation des équipes, premier briefing
- Collation vers 16H
- Reconnaissance du circuit (pour ceux qui le souhaiteraient)
- Dîner vers 19H
- Temps libre avant coucher

LE LENDEMAIN MATIN :

- Petit déjeuner 7H
- Vérification des véhicules
- Départ du Rallye 10H
- Remise des trophées 14h et retour au CAFC (pour un debriefing)

Pour couvrir le parcours et assister les participants, quatre CP (check point) seront installés aux endroits pouvant présenter quelques difficultés.

Vous pouvez vous inscrire, dès maintenant, pour cette nouvelle édition du Rallye du CAFC au secrétariat du CAFC.

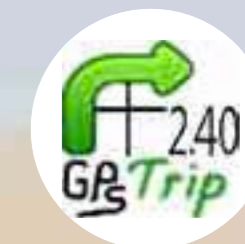
L'adrénaline sera constante avec un itinéraire dans le désert d'Agafay (20km de Marrakech) 100% road book et des plages horaires de repos.

Des réunions d'information sont programmées, après celle qui s'est tenue le 6 octobre dernier.

NB : Il est fortement conseillé de télécharger les 2 applications suivantes à partir de "PLAYSTORE"



MY TRAILS



GPS TRIP

E-MAIL : nomadslandmaroc@gmail.com / cafccasablanca@gmail.com

GSM : Philippe CASTELLANO 0663 01 31 44



Vues partielles de l'atelier de construction.



L'an dernier, après acceptation du Conseil d'Administration du CAFC, la fusion des Groupements AERO CAFC et CAFC Modélisme en un seul Groupement a été effective et porte, dorénavant, le nom de AERO CAFC MODELISME.

Sans pour autant délaissier les activités existantes, nous nous orientons dans la voie de la création d'une école de pilotage de vrais avions. Cette formation diplômante amènerait au bre-

vet de pilote privé aujourd'hui dénommé PPL (Private Pilot Licence).

Le simulateur de vol pour avions à moteur est, déjà, fonctionnel et un second, pour planeur, est en cours de réalisation. Le CAFC Général nous a fortement aidés dans l'élaboration de ces outils et dans la mise en place de ces moyens.

Nous remercions vivement Monsieur le Président Jean-Claude BUTEL pour l'intérêt qu'il porte à nos projets et les

financements qui ont été engagés.

C'est pour nous un signe fort d'encouragement qui nous motive pour développer davantage notre Groupement.

Bon nombre d'Adhérents du CAFC se pose moult questions sur les disciplines pratiquées dans ce Groupement. Initialement crée pour l'aéromodélisme, construction et vols de modèles réduits d'avions, cette entité a rapidement étendu son domaine à toute une série

d'activités aussi attractives les unes que les autres et devenant, ainsi, vraiment unique en son genre.

En effet, l'Aéromodélisme, aujourd'hui, propose l'initiation aux disciplines de l'aéronautique dans un espace dédié où l'on assemble des modèles réduits d'avion.

C'est ainsi que l'on apprend comment et pourquoi vole un aéronef.

Le maquettisme fait partie des modules dispensés. Ainsi, des maquettes statiques d'avions, de voitures et de bateaux dont certains sont prévus pour la navigation et, enfin, du modélisme ferroviaire occupent-elles, dans le silence, nos jeunes adhérents.



Sur le simulateur de vol radiocommandé, on s'initie aux vols d'aéromodèles. C'est un passage obligé pour éviter de "casser du bois" sur le terrain.

Le domaine des voitures reste très prisé. Un circuit routier intérieur, dit communément "Scalextric" à 4 pistes et de 54 mètres en développé, permet de belles et très animées courses.

Un très spectaculaire Championnat se dispute sur un circuit extérieur de Rallye Cross.

Les pilotes passent beaucoup de temps à préparer leur bolide apprenant, ainsi, à les faire fonctionner, à prévenir les pannes et à peaufiner les réglages.



Piste Rallye Cross et plateforme de pilotage



Vue de l'atelier mécanique



Nos ateliers se sont dotés d'une imprimante 3D qui possède bien d'autres fonctions comme : La découpe au fil chaud, la gravure, la découpe CNC, les dessins et capture de forme. La robotique fait de timides débuts chez nous mais sert surtout à la formation.



Construction d'une aile d'avion.



Simulateur de vol

Des journées portes ouvertes vont être organisées et, surtout, n'hésitez pas à nous visiter et à découvrir le petit monde du modélisme.



AXA est la 1^{ère} marque d'assurance mondiale du classement Interbrand*. Une grande réussite grâce à la confiance de nos collaborateurs et de nos clients.



Notre 10^{ème} succès consécutif

* Selon Interbrand (2011) Local Brands Ranking

CAMP D'ÉTÉ

2017 - 2018

Bien Chers Cafistes, Chers Membres et Amis,

L'été s'achevant, je saisis l'opportunité qui m'est offerte pour vous souhaiter, ainsi qu'à tous vos proches, une bonne rentrée pour 2018-2019.

C'est également l'occasion pour moi de vous rappeler le rendez-vous incontournable du début des vacances estivales d'un bon nombre de nos jeunes Cafistes: le "Camp d'Eté" de notre Groupement d'Activité.

Il a accueilli, du 9 au 22 juillet, 184 jeunes gens établissant ainsi un nouveau record de participation.

Ce chiffre démontre bien l'engouement suscité auprès de nos jeunes Cafistes par notre événementiel.

Le programme que nous proposons, dès le premier jour, les a conduits, au cours de la matinée, de notre aire de jeu à celle du Tennis, pour poursuivre les jours suivants, par celles du Tir-à-l'Arc, du Beach Volley et du Foot. Sans oublier la visite aux Poneys.

Ce sont nos Mini-Basketteurs qui ont eu le privilège de les visiter et de les...nourrir, non sans une certaine appréhension certes!

Se tenant derrière la barrière qui entoure et délimite l'enclos de nos petits quadrupèdes, le bras tendu selon les recommandations du préposé, ils offraient des gerbes de luzerne que les poneys leur arrachaient des mains d'un brusque mouvement de tête.

De grands éclats de rires ponctuèrent chacune des répétitions de cette scène, exprimant parfaitement le plaisir, la joie et la satisfaction durant ces instants vécus par nos jeunes gens.

Sentiments partagés par toute notre "colonie", après le déjeu-

ner pris au restaurant du CAFC, en allant s'ébattre dans les eaux claires de nos piscines.

Farniente pour les uns, baignade prolongée pour les autres, tous y trouvèrent leur compte, sous l'œil vigilant des maîtres nageurs et de nos entraîneurs.

Par la suite, à partir de 15 h 30, tous nos participants se retrouvaient sur nos terrains de jeu pour parfaire leur technique individuelle par des exercices appropriés, avant de se retrouver, vers 17h 30, à l'étage de notre bungalow pour un goûter réconfortant. Leurs forces retrouvées, les fins de journées étaient consacrées à une heure de rencontres où tous s'adonnaient à leur sport favori.

Il en fut ainsi jusqu'au dimanche de clôture du Camp.

Médailles, diplômes et trophées furent remis à tous nos participants par le Président de notre Groupement, Monsieur Guy SAVERY, que nous remercions sincèrement pour l'aide qu'il nous accorde chaque année pour la réalisation de notre Camp d'Eté et par Monsieur Claude Clémentin, que nous remercions pour sa présence parmi nous durant cette cérémonie.

Tous mes remerciements vont également aux Présidents des différents Groupements d'Activités qui nous ont permis l'accès à leur aire de jeu, aux bonnes fins de la réalisation de notre Camp.

A Messieurs Stéphane BELLISIMO, JO CALVENTE, Jean-Luc THEOT, Stéphane POLA.

Je termine en souhaitant vous retrouver tous en grande forme au cours de la saison qui s'annonce.

LAURENT

BASKET



Verdia

Espaces verts

NOS PRODUITS

- POTES FLEURIES • PLANTES D'INTERIEUR • PLANTES GRASSES • PLANTES GRIMPEUSES • CACTES • ARCHES • ARBUSTES • PALMIERS
- MINI PALMIERS • CANNES • PLANTES ANTI-MOUSTES ET MEDICINALES • JARDINS D'EDUCATION • SUBSTRATS ET TOURRES • POTS DECORATIFS OU SICK POTS



RETOUR DE 9% SUR LE MONTANT DES ACHATS SUPERIEUR A 1000 DHS SOUS PRESENTATION DE CE COUPON

Route de Tadmoult - Casablanca - Tél: 0522 35 84 48 / 0522 35 80 04 - Fax: 0522 22 32 19 / Email: verdia@verdia.ma / verdia@orange.ma / www.verdia.ma

Chers amis,

La saison s'est terminée en fanfare, jugez en vous-même. Avril, MARATHON DU PRINTEMPS remporté par la Triplette Hassan RABIA/ Gérard ROUX/ Patrick RÉ Devant Gisèle ALOS, Manu VASQUEZ et Fred Macia.

Mai, tournoi de l'AMITIE CASA ACCUEIL, 18 triplettes, 54 participants, ambiance bon enfant...SUPER. Tournoi remporté par Jacques BENEDICTO, Karim KABBAJ et Maria MARTINOVITCH devant Claire DeBABECH, Annie BRASSENS et Hassan RABIA.

Un repas brochette nous fut servi en parfaite convivialité et bonne humeur, nous avons même dansé sur les pistes de jeux après le repas, c'était chaud de chaud !...

•La FÊTE DE LA PETANQUE qui a connu son succès habituel avec 39 triplettes. Remise des récompenses à tous les participants.

•Notre tournoi de RAMI, 44 participants, super ambiance, dotés de nombreux et beaux lots.

•Le bouchon d'honneur, nombreux participants, vainqueur VIEIRA Alain contre SCOTTO Jean - Christophe. Bravo à Gisèle Alos et Céline Prévôt chez les femmes.



BOULES

Juin, notre troisième MARATHON de la saison connu un franc succès, se déroulant du samedi 15h au dimanche 18H. 19 triplètes, 57 joueurs qui se confrontèrent sans relâche pour remporter le trophée si convoité.

Bravo à l'équipe ; ALOS Gisèle, VIEIRA Alain et SCOTTO Jean-Christophe. Le repas du dimanche midi connut son point d'orgue avec une excellente PAELLA cuisinée par notre Ami Laurent, sa femme et son fils, merci encore pour leur volontarisme.



Toutes ces manifestations se terminent par le verre de l'amitié accompagné d'un succulent cocktail dinatoire. Nous remercions notre Président, M. Jean-Claude BUTEL pour ces généreuses participations.

Jacques BENEDICTO

CLASSEMENT DU MARATHON DU 30 JUIN ET 1 JUILLET 2018

			POINTS	G.A
1	K	LUC LAVANANT / GISELE ALOS / CHRISTOPHE SCOTTO	40	48
2	D	MOHAMED KORCHI / MEHDI MOUAFOU / KHALID ALLAOUI	39	75
3	S	FREDERIC MACIA / LATIFA OUABA / SOLAIMANE BEN ZAÏR	39	63
4	E	JACQUES BENEDICTO / ALAIN MAZEL / KHALID	37	46
5	M	HASSAN RABII / PATRICK RE / AZIZ OUAHBI	36	32
6	G	HAMID LOUNIS / KHALID MESSOUDI / ASSIF ZOUHAÏR	33	3
7	F	CLEMENT VERNOUD / STEPHANE GOILEAU / CELINE PREVOT	30	37
8	R	ALBERT VAN ECH / GUIDO BONTA / GIL IACOPINELLI	30	8
9	B	SERGE LOPEZ / PASCAL HARTMAN / STEPHANE KRIEF	28	16
10	A	KRIMO / MUSTAPHA TAMAR / ADAM	27	11
11	H	OLIVIER LOIACONO / ALI KACHKACH / ALAIN LOIACONO	24	-13
12	I	RICHARD ORTEGA / GILDO CASTAGNA / SONIA BENBOUAZZA	24	-15
13	J	YVON SAU / SEBASTIEN SAU / ARCADY KAPUSTIN	23	-17
14	C	EL YOUSFI AHMED / CHARLIE REDOUANE / EZZNATI MAJID	21	-35
15	N	YASSINE AZZOUI / ZOUHAÏR GHAZI / CHRISTIAN MOTTA	19	-34
16	L	MANU PEDRERO / HENRI SAPIO / JAIME	16	30
17	Q	FOUAD BENBOUAZZA / AHMED OUDGHIRI / AHMED HASSOUNI	15	-66
18	O	PHILIPPE DRAGO / HANANI / LUIS DIAZ	14	-67
19	P	ABDELOUAHED LAARIBI / NABIL HAMRI / EDDGHOUGHY ISMAEL	13	-62

HOMMAGE



C'était mon ami, notre ami à tous.

Jean-Christophe CARRASCO s'est éteint le lundi 17 septembre 2018 emporté par la maladie. Il aimait rendre service, donner des conseils, être disponible à tout instant, nous ne pouvions que l'apprécier et l'aimer.

A travers sa générosité, sa gentillesse, son sens des responsabilités, il avait fondé une vraie famille.

Marie Lise, une femme extraordinaire, lui a donné deux beaux garçons et est restée près de lui jusqu'à son dernier souffle. Ils formaient une famille unie qui respirait le bonheur malgré les tempêtes qui ont pu entraver leur quotidien.

Grand passionné de chasse et de pêche, il animait nos week-ends par sa gentillesse, son humour et sa très grande participation à la réussite de ces sorties.

Passionné de pétanque, il a égayé le Groupement d'activité

Boules durant de nombreuses années et animait les entre-deux ou la fin des parties.

Très adroit, aussi bien au point qu'au tir, il remporta de nombreuses manifestations (Tournois, concours, marathons) faisant l'admiration des adhérents et des spectateurs.

Aujourd'hui, que pouvons nous faire ? Le regretter bien sûr, mais surtout ne rien changer en nous, rester joyeux, gai, tolérant.

L'oublier, jamais ! Il restera à tout jamais dans nos cœurs et partout où nous irons.

Cher Jean-Christ, repose en paix, sois fier d'avoir accompli ta mission.

**Ton ami
Jacko**



DELTA

DELTA

Et voilà, une fois de plus notre équipe pédagogique a su mener sa mission estivale.

Papa et maman étant au travail, les moniteurs ont pris leur relais pour organiser des journées remplies d'activités toutes aussi enrichissantes les unes que les autres !!!

Piscine, travaux manuels, hip hop, judo, Ping-pong, chasses au trésor... sans oublier les sessions d'apprenti scientifiques !!

Goûter le matin, goûter l'après midi, resto parfois...mais le plus marrant, c'était les pique-niques en plein air avec, aussi, le traditionnel couscous du vendredi dégusté sur la pelouse à la façon locale.

Notre centre aéré s'adresse plus particulièrement aux tout petits avides de découvertes, de nouveautés et de moments de franche rigolade.

Encadrement, parfois, strict au niveau des règles et de la sécurité, il est évident que ces tous petits méritent encore plus d'attention que les plus grands.

UN GRAND MERCI À TOUTE NOTRE ÉQUIPE ET RENDEZ VOUS À L'ANNÉE PROCHAINE.





Perimètre Foncier
 Conseil & Informatisation Immobilière

L'IMMOBILIER EST NOTRE PASSION DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES, RAISON POUR LAQUELLE NOUS AVONS CRÉÉ PERIMETRE FONCIER POUR VOUS FAIRE PARTAGER NOTRE EXPERTISE ET NOTRE SAVOIR-FAIRE

PERIMETRE FONCIER OFFRE, À SES CLIENTS PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS, UN SERVICE INTÉGRAL COUVRANT L'ENSEMBLE DU CYCLE DE VIE D'UN PROJET IMMOBILIER :

CONSEIL - EXPERTISE - TRANSACTIONS
 (ACHAT - VENTE - LOCATION / TERRAINS - VILLAS - APPARTEMENTS IMMEUBLES - LOCAUX)

NOTRE UNIQUE RAISON D'ÊTRE EST DE VOUS ACCOMPAGNER DANS LA RÉALISATION ET L'ACCOMPLISSEMENT DE VOTRE PROJET IMMOBILIER

FINALES CHALLENGES MANIABILITE ET SAUT D'OBSTACLES

Les finales des Challenges "Maniabilité et Saut d'Obstacles" se sont déroulées le Dimanche 24 Juin 2018. Nos cavaliers se sont affrontés sur la 4^{ème} et dernière manche de ces Challenges. Quelques images des parcours et podiums des cavaliers chevaux et poneys.



Merci à Henri de Foods & Goods pour les remises des prix



POT DE RENTREE

Le 8 septembre au soir, nos membres ont répondu présent au "pot de rentrée" organisé par la section. Merci à tous d'être venus partager ce moment convivial pour cette nouvelle année hippique ! Pour info, quelques places sont encore disponibles dans les différents niveaux, n'hésitez pas à vous rapprocher du bureau de l'équitation du Mardi au Samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Nous vous invitons à consulter régulièrement notre page Facebook "CAFC Equitation 2018" pour suivre toute l'actualité du Groupement.

CHAMPIONNAT DU MAROC 2018

Il s'est déroulé du 2 au 8 juillet 2018.

Nos cavaliers du CAFC ont remporté deux Médailles au championnat du Maroc en Dressage Poney A : Médaille d'argent pour Dalil Darraz & Dominica. Dalil est ex æquo sur les notes avec le médaillé d'or et a été départagé sur les notes d'ensemble où il a juste 1/2 point de moins !!! Bravo Dalil !!!

Médaille de Bronze pour Mélissa Charlier & Timothy. Bravo Mélissa !!!

NOUS SOMMES FIERS DE VOUS.



"EQUIPLAY TOUR" LA SUITE...

Encore de belles réussites pour nos cavaliers qui ont participé à "l'Equiplay Tour" organisé à l'Etrier, au Carrefour de Mohamédia et à Dar Essalam.

Bravo à tous les enfants qui ont tenu le choc de ces longues journées, ils étaient fatigués mais se sont donnés à fond jusqu'au bout.

Bravo à Julie & Jalal qui ont accompagné nos équipes et les poneys !

Et bravo aux mamans qui ont assuré surveillance, restauration, tressage des queues, encouragements, maquillage... Vous êtes au top.

Tout a commencé le dimanche 22 Juillet à 4h30... notre équipe, leur coach Julie et 3 mamans s'étaient données RDV devant l'aéroport de Casablanca. Malgré l'heure bien matinale, toutes avaient le sourire et les valises étaient bien remplies de tapis, bombe, tenue d'équitation, éperons, étriers... et surtout de drapeaux marocains !!!

Après s'être bien installées et avoir profité du camping (piscine, toboggan, lac...) notre équipe est partie le lundi à la rencontre des chevaux loués pour cette occasion dans l'écurie de Diane.

Les 4 couples se sont facilement formés : Agathe & Rock, Lina & Ursina, Margot et Quincy et enfin Mia & Tania et ont effectué leur tout premier entraînement en saut d'obstacles. Mardi, second et ultime entraînement avant le grand jour !!! Il a également fallu tout préparer pour le lendemain : graissage des cuirs, vérification du matériel, préparation des filets à foin, pointage des crières...



TOURNOI MONDIAL DES CLUBS DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE LAMOTTE BEUVRON

Le CAFC Equitation a eu l'honneur de représenter le Maroc lors du Tournoi Mondial des Clubs aux Championnats de France d'équitation de Lamotte Beuvron.

4 jeunes cavalières, qui font partie de l'équipe compétition, ont été sélectionnées par le CAFC Equitation : Agathe Vergin, Lina Moumille, Margot Charlier et Mia Hamdouch.



Mercredi matin, RDV était pris au parc fédéral de Lamotte Beuvron pour rencontrer nos adversaires et assister au tirage au sort déterminant l'ordre de passage des équipes. De nombreux pays étaient représentés : Belgique, Italie, Chine, Thaïlande, France, Angleterre, Irlande, Australie, Inde... Après un long suspense, notre équipe tire le numéro 4 sur 14. Le stress commence à monter...



Après une pause déjeuner au pied du camion de transport des chevaux, il a fallu se préparer pour le "warm up", occasion pour nos cavalières de tester la carrière en conditions réelles.

Puis, les choses sérieuses ont commencé avec la 1ère manche. C'est, tout d'abord, Lina & XXX qui se sont lancés et ont fait un magnifique tour sans faute, idem pour Mia et Tania. Agathe & Rock tout comme Margot & Quincy ont fait une barre. A l'issue de cette première étape, notre équipe est à la 4ème place !!!

Vendredi, la chaleur est accablante. Difficile de trouver de l'ombre et il faut sans cesse rafraîchir les chevaux et les cavalières. Le système D est de rigueur, ce sera nos serviettes de piscine trempées dans l'eau du Beuvron qui serviront pour refroidir croupes et encolures de nos montures.

JEUDI, LA MONDIALE DES CLUBS A ÉTÉ OUVERTE, PAR LE DÉFILE DES NATIONS.

La 2nde manche est donc ardue, seule Agathe est sans faute. A peine le temps de se réhydrater un peu qu'il faut déjà repartir en 3ème et dernière manche. Nos chevaux sont fatigués et cela va se sentir dans les résultats : seule Mia réussit un parcours sans faute. Notre équipe termine à la 10ème place mais les filles comme les mamans et la coach garderont des souvenirs inoubliables de ce séjour.

Nos 4 cavalières ont eu le courage de se lancer dans cette épreuve avec

des chevaux rencontrés à peine deux jours avant et elles s'en sont bien sorties. Nous les félicitons pour leur ténacité et leur esprit d'équipe. Bravo également à Julie, la coach, qui a géré l'entraînement des miss et les caractères de chacune. Un grand bravo également aux mamans qui ont assuré l'intendance de tout ce petit monde. Une organisation digne des Japonais comme l'a dit un papa resté au Maroc !

**RDV L'ANNÉE PROCHAINE
!!!!**

PROCHAINES ANIMATIONS AU CAFC EQUITATION

- Concours officiels sous l'égide de la Fédération Royale Marocaine des Sports Equestres, Dressage et Saut d'obstacles, poneys et chevaux
Rendez-vous les 27, 28, 30 et 31 octobre 2018 au CAFC Equitation (Journées Portes Ouvertes)
- Animations internes :
Challenges Maniabilité & Saut d'obstacles, Stages, examens Faris et autres surprises....
Consultez notre page Facebook "Cafc Equitation 2018".

I am
JEWELRY & ACCESSORIES

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

WOJOOH
VOTRE DESTINATION BEAUTÉ
PARFUMS • MAQUILLAGE • SOINS

MAGASIN BEAUTÉ MULTIMARQUES **LEADER**
AU MOYEN-ORIENT, PLUS DE 80 MAGASINS
DANS 12 PAYS, 19 ANS **D'EXPERTISE BEAUTÉ,**
DES MARQUES PRESTIGIEUSES TELLES QUE
DIOR, CHANEL, YVES SAINT LAURENT,
LA PRAIRIE, CLARINS, TOM FORD,
L'OCCITANE...

NOS CONSEILLERS VOUS ATTENDENT

📍 MASSIRA EL KHADRA 📍 SIJELMASSI (EX PHARE)
TÉL: +212 (0) 5 22 39 66 74 TÉL: +212 (0) 5 22 94 51 66

- 15% SUR TOUS VOS ACHATS / CODE CAFC & WOJOOH

WOJOOH ٥٥٥٥



FOOTBALL



FOOTBALL

RESULTATS ET TOURNOIS DE CLOTURE SAISON 2018

•ASAC, CHAMPIONNAT DE LA FRATERNITE•

LES RÉSULTATS EN CATÉGORIE SENIORS :

		JOUÉS	POINTS	G	N	P	BP.	BC.	EC.
1ère	CAFC	22	55	17	4	1		33	59
2ème	BMCI	22	54	17	3	2	55	29	26
3ème	Sport Piazza	22	46	15	1	6	82	49	33
4ème	DelleMC	22	45	14	3	5	74	46	28
5ème	As.Wiam Deroua	22	40	12	4	6	68	48	20
6ème	Decathlon	22	38	11	5	6	51	51	0
7ème	SPIE	22	20	6	2	14	62	59	3
8ème	ONCP	22	16	4	4	14	43	73	30
9ème	Radio Mars	22	15	4	4	14	44	61	17
10ème	BCP	22	15	4	3	15	46	78	32
11ème	CANPACK	22	14	4	2	16	24	75	51
12ème	SGMB	22	13	3	4	15	41	99	58

•Félicitations à notre équipe première vainqueur du championnat de l'ASAC saison 2018.

LES RÉSULTATS EN CATÉGORIE VÉTÉRANS :

VÉTÉRANS A

VÉTÉRANS	EQUIPE	POINTS	G	N	P	BP	BC	EC
1ère	AVADAS	31	10	1	0	33	8	25
2ème	CAFC	23	7	2	2	46	13	33
3ème	WAFÂA DEROUA	21	6	3	3	29	24	5
4ème	ONEE	16	4	4	4	33	31	2
5ème	SGMB	13	4	1	7	29	37	-8
6ème	DHL	1	0	1	8	9	45	-36

VÉTÉRANS B

	EQUIPES	POINTS	BP	BC	ECART
1ère	CHABAB MOHAMMEDIA	49	78	25	+53
2ème	CAFC	47	59	27	+32
3ème	COMMUNE HAY MOHAMMADI	45	52	19	+33
4ème	NAHDAT EL GARA	32	40	44	+6
5ème	CHABAB SAADA	27	44	50	-6
6ème	EX. SETTAT	23	35	40	-5
7ème	2M	16	32	45	-13
8ème	ONCP	12	23	49	-26
9ème	AVOCATS	11	24	44	-20
10ème	OCPC	3	15	66	-51

•Félicitations à vous tous messieurs.

EN CATÉGORIE U17 :

	EQUIPES	JOUÉS	POINTS	G	N	P	BP	BC	EC
1ère	Amal Mohammedia	18	45	14	3	1	51	20	31
2ème	SCCM	18	43	13	4	1	54	16	38
3ème	AVADAS	18	36	11	3	4	38	19	19
4ème	Amal Deroua	18	27	8	3	7	29	32	-3
5ème	CAFC	18	23	6	5	7	30	33	-3
6ème	Boujar Soccer	18	22	6	4	8	41	27	14
7ème	Wafaâ Deroua	18	22	6	4	8	33	32	1
8ème	As.Casa City	18	10	3	1	14	15	49	-34
9ème	AMFES	18	7	2	1	15	20	58	-38
10ème	FCB Escola	18	6	2	0	16	10	32	-22

EN CATÉGORIE U15 :

	EQUIPE	JOUÉS	POINTS	G	N	P	BP	BC	EC
1ère	SCCM	18	47	15	2	1	52	14	38
2ème	Amal Mohammedia	18	38	12	2	4	50	14	36
3ème	AMFES	18	26	8	2	8	31	31	0
4ème	AVADAS	18	24	7	3	8	33	33	0
5ème	BOUJAR SOCCER	18	21	6	3	9	20	24	-4
6ème	Amal Deroua	18	20	5	5	8	27	48	-21
7ème	CAFC	18	19	5	4	9	31	40	-9
8ème	Wafaâ Deroua	18	19	5	4	9	26	45	-19
9ème	FCB Escola	18	16	4	4	9	23	28	-5
10ème	AS.CASA CITY	18	11	3	2	14	15	36	-21

EN CATÉGORIE U13 :

	EQUIPE	POINTS	G	N	P	BP.	BC.	EC.
1ère	Amal Mohammedia	32	10	2	2	55	15	40
2ème	Amal Deroua	32	10	2	2	59	21	38
3ème	WAFÂ DEROUA	24	7	3	3	33	16	17
4ème	CAFC	19	6	1	5	29	20	9
5ème	FCB Escola	18	6	0	7	30	27	3
6ème	ARSENAL	15	5	0	8	21	31	-10
7ème	PSG	12	4	0	10	17	72	-55
8ème	KFA	3	1	0	12	9	50	-41

EN CATÉGORIE U11 :

	EQUIPE	POINTS	G	N	P	BP.	BC.	EC.
1ère	Amal Mohammedia	38	12	2	1	59	21	38
2ème	CAFC	25	8	1	3	38	18	20
3ème	AMAL DEROUA	23	7	2	5	40	30	10
4ème	FCB Escola	21	6	3	4	33	27	6
5ème	Wafaâ Deroua	17	5	2	6	18	22	-4
6ème	KFA	13	3	4	6	18	39	-21
7ème	PSG	9	3	0	11	19	46	-27
8ème	ARSENAL	4	1	1	11	20	27	-7

EN CATÉGORIE U9 :

CLASSEMENT	EQUIPE
1ère	FCC 1
2ème	PSG
3ÈME	AMAL DEROUA
4ème	FCC 2
5ÈME	CAFC
6ème	AMAL MOHAMMEDIA
7ème	FCB ESCOLA
8ème	ARSENAL
9ème	WAFÂ DEROUA
10ÈME	KFA

CHAMPIONNAT

CASA CUP

Pour la deuxième année le groupement d'activité Football a engagé ces équipes "B" U11, U13, U15, U17 dans un championnat baptisé "CASA CUP". Ppour sa deuxième édition, de nombreuses équipes étaient engagées.

CITY FOOT, AVADAS, BOUJAR, ACADEMIE FAHMI, LYDEC, FCC, Amal Deroua, OCP, ESSALAM, Lanorial et le CAFC. Nos U11 termineront 6ème, les U13 8ème, les U15 8ème et les U17 7ème. Bravo à tous les joueurs, aux entraîneurs et pour finir à l'organisation de ses différents championnats.

TOURNOI RAMADAN

Du 29 Mai au 12 Juin 2018 le Groupement d'activité Football du CAFC a organisé son tournoi spécial ramadan. Cette année le tournoi était ouvert au plus de 40 ans et se composait de 6 équipes dont deux équipes de l'extérieur. CAFC 1, CAFC 2, CAFC 3, CAFC 4, SGMB et ONCP.

L'équipe CAFC 1 a finalement remporté le tournoi devant le CAFC 2. Hafid ALAOUI terminera meilleur buteur du tournoi. Félicitations à tous les organisateurs, arbitres et participants.

TOURNOIS DE FIN D'ANNEE

Du 23 au 24 juin 2018 s'est tenu le tournoi annuel de fin d'année ouvert aux catégories U9, U11, U13.

U9

CLASSEMENT	EQUIPES
1ère Place	CAFC 1
2ème Place	DAR ATFAL 2
3ème Place	CAFC 2
4ème Place	DAR ATFAL 1
5ème Place	CAFC 3
6ème Place	RAC

U11

CLASSEMENT	EQUIPES
1ère Place	I.R.TANGER
2ème Place	CAFC 2
3ème Place	ACRAHAL
4ème Place	CAFC 1
5ème Place	RAC
6ème Place	ASFAR

U13

CLASSEMENT	EQUIPES
1ère Place	ACRAHAL
2ème Place	ASFAR
3ème Place	RAC
4ème Place	CAFC 1
5ème Place	CAFC 2
6ème Place	DAR ATFAL

• Bravo à nos jeunes et aux encadrants, un remerciement particulier aux personnes qui se sont jointes à l'événement pour distribuer des dons à l'orphelinat de Dar Atfal et un grand merci à notre sponsor TECTRA.

SALLE OMNISPORTS DU CAFC

OBJECTIF :

"CRÉER DES ÉQUIPEMENTS QUI RÉPONDENT AUX BESOINS DES PRINCIPAUX UTILISATEURS"

La réalisation de la toute nouvelle salle omnisports du CAFC a répondu, en quelques semaines, aux attentes des sports collectifs qui s'y pratiquent "nécessité faisant loi".

Elle va permettre dorénavant, pour nos sportifs, handballeurs, basketeurs et volleyeurs, de faire fi des durs impératifs climatiques que nous connaissons ici dans notre bonne ville de Casablanca.

Fi, aussi, de l'humidité nocturne, de la pluie et du soleil, des insulations, des chutes dues à l'état désastreux du terrain (creux, bosses fissure du sol...) mais qu'avec abnégation les pratiquants continuaient, toutefois, à utiliser bon an mal an malgré son très mauvais état quasiment impraticable.

Fi, encore, du décalage entre les autres infrastructures des divers Groupements d'activité et le terrain du Groupement "CAFC-Handball" ; le retard maintenant comblé, cette acti-

tivité devrait connaître non une embellie mais un développement constant en qualité d'entraînement comme en nombre de pratiquants.

3 mois après une réponse rapide et favorable de qui de droit (début des travaux 15 juin), elle est ouverte à la pratique et aux entraînements du Handball depuis le 17 septembre rendant à nos jeunes Membres sourire et joie d'exercer leur passion à fond et bien évidemment, de voir s'y dérouler les matchs de Handball, de Basketball et de Volleyball.

Cette salle omnisports est conçue pour une utilisation quotidienne quelles que soient les saisons... sans crainte des caprices climatiques tant redoutés jusqu'alors.

La planification de des activités prenait beaucoup de temps et d'énergie pourquoi continuer de planifier des matchs avec des équipes invitées et risquer d'avoir à les annuler en raison

des intempéries ? Profitons, dorénavant, de notre salle toute l'année,

Le sport, véritable générateur de lien social, ne doit pas nous conduire à considérer la réalisation d'une salle Omnisport à la simple réalisation d'un espace d'évolution sportive. En effet, celle-ci doit avoir pour vocation de renforcer et de garantir l'aspect socialisant du sport et, à ce titre, il est très important d'aménager un espace de convivialité clair, lumineux, spacieux, confortable et accessible.

A notre sens, "TOUTE INFRASTRUCTURE SPORTIVE DOIT ÊTRE UN VÉRITABLE LIEU DE VIE".

"Réaliser un projet dans le silence et laisser la réussite faire le bruit", tel a été notre credo depuis le lancement des travaux, vous serez tous présents pour le constater.



HANDBALL



SHAMPOOING

NOUVEAU
A LA PROTEINE DE BLE

NOURRISSEZ LA VITALITE DE VOS CHEVEUX

Que vos cheveux soient normaux, secs, gras ou sujets aux pellicules, utilisez la gamme de shampoings Taous ! Uniques au Maroc, Taous, ce sont des shampoings à base de protéines de blé et aux formules uniques, qui réparent la fibre capillaire en profondeur et protègent vos cheveux des agressions extérieures. Taous, ce sont aussi des ingrédients naturels, qui font du bien à vos cheveux, sans silicone, sans colorants, sans parabène. Disponible en quatre formats, Taous est accessible à tous !

CHEVEUX NORMAUX

A la protéine de blé et l'extrait de Calendula qui nourrit et protège vos cheveux.



CHEVEUX SECS

A la protéine de blé et au complexe d'huiles nutritives qui nourrit et adoucit vos cheveux.



CHEVEUX GRAS

A la protéine de blé et à l'extrait de bardane qui nourrit et purifie vos cheveux.



ANTIPELLICULAIRE

A la protéine de blé, à la fleur de capucine mentholée et aux extraits de feuilles d'Arganier, qui nourrit vos cheveux et élimine les pellicules.





LOISIRS & EVASION

"SUR LA ROUTE DU CALIFAT"

Au Cœur de l'Andalousie, un voyage de découverte de la civilisation arabo-musulmane
9 JOURS, DU SAMEDI 17 MARS AU DIMANCHE 25 MARS 2018.

L'Andalousie, Andalucía en espagnol, région située dans le sud de l'Espagne, est l'une des 19 communautés autonomes du pays, la "Comunidad Autónoma de Andalucía". L'Andalousie est la deuxième plus grande communauté autonome d'Espagne et la plus peuplée avec une population totale de 8 285 692 d'habitants pour une superficie de 87 591 km². Elle se divise en huit provinces (capitales provinciales) et on distingue l'Andalousie méditerranéenne des provinces de la vallée du Guadalquivir (de l'arabe "Al Quad Al Kabir", ce fleuve long de 657 km est l'un des grands fleuves d'Espagne). C'est cette partie de l'Andalousie que nous avons choisie de visiter, en incluant la route du Califat, dont l'itinéraire n'est pas seulement une leçon d'histoire mais aussi une véritable aventure pour l'esprit : c'est un régal esthétique, un plaisir des sens... un fabuleux héritage culturel, architectural, religieux, politique et social qui représente un séjour de 800 ans des musulmans dans la péninsule.

La capitale Nazaride, Grenade et l'Alhambra (le plus précieux joyau de l'architecture hispano-musulmane) sont le point d'orgue de cette route qui unissait le Califat d'Al-Andalus et Nazaride - Cordoue et Grenade et qui fut un des chemins les plus traversés de la Péninsule ibérique durant le Moyen Âge et sillonné par les commerçants venus du monde entier.

Il fut, également, le chemin du savoir, des sciences et des arts. L'itinéraire parcourt une belle

campagne fertile et de nombreux villages dotés d'un grand patrimoine artistique qui furent les témoins des relations de paix ou de conflits entre les royaumes musulmans et chrétiens.

Ce circuit, qui fait partie des 4 Routes de l'héritage andalou, est classé au rang de Grand itinéraire culturel du Conseil de l'Europe.

Dans le domaine de l'architecture, l'Andalousie se distingue du reste de l'Espagne par l'importance quantitative et qualitative de vestiges de l'époque d'Al-Andalus.

Nombreux sont les châteaux et forteresses (alcazaba de Malaga...), les palais (Alhambra de Granada, le site archéologique de Madinat al-Zahra), les mosquées (Grande Mosquée de Cordoue, la Giralda de Séville), à être parvenus - intacts ou plus ou moins remaniés - jusqu'à nos jours, du fait de la présence prolongée des musulmans dans la région, qui ne fut conquise qu'entre 711 et 1492.

L'Andalousie est la patrie du flamenco. C'est également la région d'origine du cheval de pure race espagnole et un des hauts-lieux de la tauromachie. Les arènes de la Real Maestranza de Séville et les Arènes des Califes de Cordoue sont deux places de première caté-



g o -
r i e .
Qui plus
est, une
bonne part
des éle-
vages de
"toros
bravos"
est implan-
tée dans les
provinces de
Cadix, Huelva et Séville.
Mon introduction

pouvant durer encore longtemps, je vous fais part tout de suite du parcours que 26 membres du CAFC-Loisirs & Evasion eurent la chance de découvrir, avec l'agence Marisat Travel que nous remercions vivement pour son efficacité et sa disponibilité. Nos chaleureux remerciements à Redouane, Directeur de l'agence de Casablanca qui nous a accompagnés et à Pablo, notre "guide" en Andalousie qui nous a régales d'anecdotes et nous a inondés de "savoir"...

JOUR 1 : Samedi 17 mars 2018.....Casablanca/ Tanger

Partis du CAFC à 14h, arrivés à Tanger vers 19h, nous nous rendons à notre hôtel Kenzi Solazur pour la nuit.

JOUR 2 : DIMANCHE 18 MARS ... TANGER/ ALGÉCIRAS/ SÉVILLE

Après le petit-déjeuner, nous nous rendons à Tanger Med et non au port de Tanger ville comme initialement prévu... A cause des mauvaises conditions météo annoncées, le port de Tarifa est fermé. Arrivés à destination, une fois les billets d'embarquement de bateau distribués, nous prenons notre mal en patience et nous nous retrouvons à attendre (presque) une journée entière au port de Tanger Med... Heureusement que le petit groupe de 26 personnes est plein d'enthou-

siasme et regorge d'idées pour faire passer le temps...

L'embarquement se fait sous le vent et ce n'est qu'une fois à l'intérieur du bateau, dans un salon privé mis à notre disposition que notre aventure vers l'Andalousie démarre réellement.

Nous arrivons à Algeciras tard dans la nuit, nous nous rendons à un petit restaurant près du port pour "casser la croute" puis prenons la route pour Séville avec l'autocar de l'agence. Durant tout le trajet, tout le monde est endormi... Nous nous réveillons à notre arrivée à Séville, devant l'hôtel TRH Alcora. Nous terminons notre nuit dans nos chambres et exceptionnellement, le petit-déjeuner sera servi plus tard que d'habitude pour nous..

JOUR 3 : LUNDI 19 MARS..... SÉVILLE

Au lieu d'un départ pour visite prévu à 9h, nous ne quittons l'hôtel que vers 12h30, après une nuit courte et agitée mais avec un sommeil réparateur.

Pablo, notre guide en Andalousie, nous fait faire un tour panoramique en autocar des parties les plus attrayantes de la ville de Séville. Nous commençons par "la Torre del Oro" (tour d'observation militaire faisant partie des fortifications érigées autour du centre historique de la ville, construite au début du XIIIe siècle durant la domination almohade, afin de contrôler l'accès à la ville depuis le fleuve Guadalquivir), puis nous admirons la façade du Palais de Saint Telmo (palais bâti en 1682 et considéré comme l'un des exemples les plus achevés du baroque sévillan, il abrite aujourd'hui le siège de la Présidence de la Junta de Andalucía, le gouvernement autonome andalou).

Nous passons par le Parc de Maria Luisa (le plus grand parc de Séville offert à la ville en 1893 par l'infante Marie Luisa, duchesse de Montpensier et entièrement réaménagé à

l'occasion de l'Exposition ibéro-américaine de 1929) et nous admirons les pavillons de différents pays de l'Exposition ibéro-américaine de 1929 dont le pavillon marocain.

Nous nous arrêtons à la Place d'Espagne (Plaza de España en castillan), l'une des places les plus spectaculaires de Séville où nous eûmes la chance, non seulement d'observer tous les détails architecturaux des bâtiments, couloirs et escaliers de cette place mais, aussi, d'assister à un spectacle de flamenco en plein air. Nous profitons de ce petit arrêt pour prendre une photo de groupe et pour acheter quelques souvenirs locaux aux vendeurs ambulants.



Nous continuons cette fois à pied, en compagnie d'une guide francophone, vers le Prado de San Sebastian (espace public formé des jardins du Prado de San Sebastián et de rues adjacentes) et nous nous rendons à la Cathédrale de Séville, la plus grande cathédrale gothique du monde et la troisième en taille après le Vatican et Saint-Paul à Londres. Classée Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO en 1987, nous avons pu admirer de près cette merveille architecturale de style gothique et nous avons pu également nous approcher de l'imposant monument à la gloire de Christophe Colomb.

La Cathédrale de Séville possède un clocher, la Giralda,

ancien minaret hispano-mauresque de la grande mosquée almohade qui s'élevait sur l'emplacement de l'actuelle cathédrale. Après la reconquête de la ville (la Reconquista), la mosquée a été convertie en cathédrale, et la Giralda est devenu le clocher de la cathédrale. C'est la mosquée Koutoubia de Marrakech qui sert de modèle pour la mosquée de la Giralda à Séville.

De là, nous nous rendons au Real Alcázar, palais fortifié construit par les Omeyyades d'Espagne. Il est considéré comme l'exemple le plus brillant de l'architecture mudéjar sur la péninsule Ibérique. De nombreuses générations de monarques y ont élu domi-

cile durant des siècles. C'est actuellement la résidence de la famille royale d'Espagne qui utilise l'étage.

L'Alcázar de Séville est inscrit au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO depuis 1987. Nous visitons le palais entièrement, de la Cour des Poupées à la Cour des Demoiselles, le salon des Ambassadeurs et l'alcôve royale, sans oublier les Jardins qui constituent une partie fondamentale de l'Alcázar. Ceux-ci sont disposés en terrasses agrémentées d'une végétation verdoyante, d'une multitude d'orangers et de palmiers et d'innombrables fontaines et pavillons... une vraie merveille !

Notre visite se termine vers 16h, il est encore temps d'aller déjeuner (eh oui, nous sommes bien à l'heure espagnole !!!) dans une taverne typiquement sévillane. Nous sommes censés nous balader dans les petites ruelles de la vieille ville de Séville mais la pluie nous chasse et nous voilà rentrés à l'hôtel. Quelques petits groupes se forment le soir venu, le temps d'un apéritif mais tout le monde se couche tôt, fatigués mais émerveillés par la beauté de cette ville.

Le proverbe qui dit "Qui n'a pas vu Séville ne sait pas ce qu'est une merveille" prend tout son sens... Nous y reviendrons !

JOUR 4 : MARDI 20 MARS..... MADINAT-AL-ZAHAR / CORDOBA / GRANADA

Une fois le check-out de l'hôtel effectué, nous voilà tous dans l'autocar, direction la ville de Cordoue. Sur le chemin, après 1h45 de trajet, nous nous arrêtons à Madinat-Al-Zahra, vestige d'une ville créée par le calife des Omeyyades de Cordoue en l'honneur de sa favorite prénommée al-Zahra. Entièrement détruite et pillée lors d'une invasion de Berbères en 1010, cette ancienne ville-palais est, aujourd'hui, un site archéologique en cours de restauration. Nous visitons le musée et assistons à une projection cinématographique en 3D époustouflante.

Après cette pause bien instructive, nous reprenons la route vers Cordoba (Cordoue) où nous arrivons 20 minutes plus tard. Nous nous rendons à pied pour visiter le centre-ville historique et nous découvrons devant la muraille de la ville, une magnifique statue représentant un homme assis dans une attitude d'intense méditation... nous sommes devant le grand Averroès, le plus remarquable des écrivains arabes natifs de Cordoue et le plus éminent des philosophes du monde arabe.



Cordoue fut la capitale de la connaissance du monde Occidental musulman durant la période du Califat. Ce fut une des villes les plus avancées de son époque, et selon ce qu'écrivit les historiens : "A aucun moment, Rome et Paris, villes les plus peuplées Occidentales médiévales n'approchèrent de la splendeur de Cordoue, le plus grand centre urbain de l'Europe médiévale."

De la statue d'Averroès, nous nous retrouvons devant la Puerta de Almodovar, qui nous permet d'accéder à un dédale de petites rues agréables : la Juderia, le quartier Juif de Cordoue. Nous déambulons entre ses maisons blanches aux grilles de fer forgé qui ouvrent sur des patios fleuris. Sur notre chemin, nous croisons la statue de Maimonide, rabbin, philosophe et médecin dans la petite place de Tiberias qui nous mène à une autre place, Plaza de Maimónides où nous visitons le Musée de la Tauromachie. Ce quartier fait partie du Centre Historique de Cordoue qui fut déclaré Patrimoine Mondial par l'Unesco en 1994.

La prochaine étape nous conduit à la Mezquita de Cordoba (la mosquée-cathédrale de Cordoue) le monument de l'époque musulmane le plus resplendissant de tout l'Occident. Egalement connue sous son

nom ecclésiastique officiel de cathédrale Notre-Dame de l'Assomption, cet ancien temple romain qui devint église puis mosquée, et dans laquelle fût ensuite érigée une cathédrale, est un monument majeur de l'architecture islamique, témoin de la présence musulmane en Espagne. Il s'agit du monument le plus accompli de l'art des Omeyyades de Cordoue. Convertie en église au XIIIe siècle après la Reconquista, elle est depuis lors l'église cathédrale de Cordoue en Espagne et a été classée au patrimoine mondial de l'Unesco en 1984.

Notre ventre criant famine, nous disposons d'une petite heure pour déjeuner avant de reprendre la route vers Grenade. Nous nous éparpillons pour déjeuner et un petit groupe, parmi nos participants, eut la chance de découvrir une taverne non loin de la Mezquita, le restaurant Doble de Cepa. Doté d'un patio et d'une petite scène où un groupe de musique andalouse se produisait, la nourriture et l'accueil furent excellents. Manger des tapas en musique, quel bonheur !

Vers 17h, nous reprenons la route pour quelques 208 km et nous voici arrivés à Grenade, à l'hôtel Macia Real de la Alhambra. Une fois le check-in effectué, nous voilà tous repartis pour découvrir "Granada by night"...

Nous sommes au pied des montagnes Sierra Nevada et la température a baissé depuis Cordoba. Avant d'entamer notre visite du centre-ville de Grenade, je demande au petit groupe de 13 personnes dont je faisais partie, de s'arrêter dans une des boutiques de la Avenida de la Constitución pour m'acheter un bonnet en laine... je ne fus pas la seule, tout le monde fit la même chose : il faisait vraiment froid !

Nous longeons cette grande avenue et nous arrivons à la Plaza del Carmen où se trouve un très bel édifice, l'actuel Hô-

tel de Ville de Grenade, l'Ayuntamiento de Granada. Notre petite marche nous conduit vers des petites ruelles remplies de restaurants, tavernes, bars à tapas... Nous jetons notre dévolu sur le restaurant Mesón Botafumeiro où nous nous sommes régales aussi bien avec du poulpe grillé, qu'un risotto à l'encre de seiche ou des croquettes au poulpe ! Une cuisine authentique et fraîche, un vrai régal !

JOUR 5 : MERCREDI 21 MARS : GRANADA

Une journée « marathon » nous attend ! C'est, aujourd'hui, que nous visitons les Jardins de l'Alhambra ainsi que le Palais Nazaries. En effet, nous avons eu la chance d'obtenir, grâce à l'Agence et à Pablo notre loyal guide, des tickets d'entrée pour le Palais Nazaries : les tickets sont vendus des mois à l'avance...

Nous démarrons la journée en prenant le train touristique de Grenade, le Granada City Tour, train touristique Hop-on Hop-off, à partir de l'Alhambra. Grâce à l'un de ses itinéraires, nous avons pu contempler des vues panoramiques impressionnantes de Grenade, ainsi que de l'architecture splendide de l'Alhambra, le Palais majestueux de Charles Quint et sa cour circulaire, ainsi que les jardins du Generalife.

Le train touristique nous a également conduits vers les monuments les plus symboliques de la ville comme la Cathédrale, le belvédère de San Nicolás et la Chapelle Royale. Après avoir fait un tour complet, nous descendons une première fois à la Plaza Nueva, l'une des places les plus fréquentées de Grenade, pour nous installer à l'une des terrasses et nous offrir un petit moment de détente au soleil en dégustant des churros avec un chocolat chaud.

Nous fîmes un deuxième arrêt au Paseo de los Tristes (la promenade des gens tristes),

pour prendre des photos magnifiques de l'Alhambra et des environs.

Nous retrouvons Pablo à 15h30 et une autre guide pour la visite tant attendue de l'Alhambra qui est un des monuments majeurs de l'architecture islamique et l'acropole médiévale la plus majestueuse du monde méditerranéen.

Le nom féminin Alhambra provient de l'arabe Al Hamra, "la rouge" en raison de la couleur que prennent les murs du monument au coucher du soleil.

2 groupes se forment et nous démarrons par la visite de la Generalife, les Jardins de l'Alhambra. Il fut le lieu de loisir pour les rois de Grenade. Les jardins sont situés à l'entrée de l'Alcazaba et permettent d'admirer les magnifiques vues de la ville. Le Patio du Canal est la partie la plus importante du Généralife, ainsi appelé en raison de ses cyprès. Le Généralife offre ainsi une succession de salles, bassins intérieurs, balcons, jardins, haies de chambres, et de salles de détente.

Rien de tout ce que je pourrais écrire ne pourrait décrire la beauté de ces jardins...

Nous poursuivons notre visite et nous arrivons aux palais Nasrides (Nazaries). Ils constituent un complexe de bâtiments ornementaux bâtis sur plusieurs générations. Trois palais forment cette enceinte: le Mexuar, le Palais de Comares et le Palais des Lions, le plus célèbre. Au centre, une fontaine constituée d'un bassin repose sur douze lions de la bouche desquels jaillit de l'eau. Les murs, les plafonds, les sols, les fontaines, les patios... tout est un régal pour les yeux... une pure merveille...

En des temps où la pratique courante était la destruction totale des temples et palais des peuples conquis, la sensibilité des rois chrétiens face à la beauté incontestable de l'Al-

hambra imposa la nécessité de la conserver.

Nous arrivons, pour terme de notre visite, la découverte du Palais de Charles Quint qui fut construit afin de satisfaire les besoins de l'empereur et sa famille. Le patio circulaire central est unique dans ce style.



Notre visite terminée, nous rentrons à l'hôtel nous reposer et nous préparer : nous avons un dîner spectacle flamenco ce soir !

Nous nous rendons avec des mini-bus au restaurant Venta El Gallo, situé au quartier Sacromonte, à l'ancienne Médina Al Baicine, mais Pablo nous réserve une surprise auparavant : nous nous arrêtons au Mirador de San Nicolás, pour profiter d'une des vues nocturnes les plus spectaculaires sur Grenade et sur l'Alhambra.

Après cette pause, nous continuons notre chemin vers Sacromonte, à la Médina Al Baicine, un quartier bâti sur une colline, célèbre pour ses maisons-grotte et mondialement connu dans les cercles flamencos, comme le berceau de la Zambra, une forme de flamenco typique des anciens mariages gitans, devenu actuellement un style à la mode dans les spectacles des grottes populaires de ce célèbre quartier dont l'aspect fait de maisons blanches et de rues étroites, peu propices à la circulation automobile, a peu changé depuis les temps mauresques.

De 21h30 à minuit, nous passons une soirée délicieuse dans cette grotte-maison traditionnelle, assis le long des

murs blanchis à la chaux, et profitons du spectacle où musiciens, danseurs, chanteurs, chanteuses et danseuses nous transmettent toute leur passion de ce flamenco traditionnel.

Une fois le spectacle terminé, nous rentrons à l'hôtel, la tête pleine de souvenirs frais.

JOUR 6 : JEUDI 22 MARS : NERJA / MALAGA

Nous quittons la belle "Grenade" et nous voilà encore une fois sur la route, direction Malaga. Ce sera la dernière ville où nous allons séjourner 3 nuits. Les paysages sur la route ne sont plus les mêmes ; au lieu des montagnes et collines verdoyantes que nous avons l'habitude de voir, changement de décor : la mer ! Avant de nous rendre à Malaga, nous faisons une halte dans la ville de Nerja. Nerja est une jolie petite station balnéaire située dans une situation géographique privilégiée, connue par son Balcon de l'Europe, avec un centre-ville formé de ruelles étroite, bordées de maisons de style traditionnel andalou. Cet ancien petit village de pêcheurs s'est transformé en un centre touristique d'intérêt, mais qui a su conserver ses caractéristiques d'antan.



Nous disposons d'un temps libre, l'occasion pour certains de flâner dans les petites ruelles et s'attabler dans les terrasses au soleil pour une glace ou un café, et pour d'autres l'occasion de faire un peu de shopping. Nous reprenons la route et nous nous arrêtons pour déjeuner au célèbre restaurant El Tintero, face à la plage El Dedo, à Malaga. Ce restaurant typique

de poissons est connu pour son "exotisme" : les serveurs crient les noms des plats qui sortent de cuisine et il suffit de lever la main pour être servi, on se croirait à la criée !

Après une "orgie" de poissons et de crustacés, nous reprenons la route pour nous arrêter à Torremolinos cette fois, pour une balade dans la Calle San Miguel, une rue très animée avec des terrasses de cafés et glaciers et des vendeurs de toutes sortes de souvenirs colorés.

Nous arrivons en fin d'après-midi à notre hôtel de Malaga, Hilton Garden Inn. Le temps de prendre possession de nos chambres et voilà tout le petit groupe reparti pour visiter le centre-ville de Malaga de nuit. Nous nous rendons à la Calle Larios, une rue piétonne pétillante et pavée de marbre où les préparatifs pour la fête de la Semana Santa vont bon train. Le groupe se disperse, chacun flâne à sa guise et nous rentrons à l'hôtel après plus de 2h de balade.

JOUR 7 : VENDREDI 23 MARS : RONDA / MALAGA

Aujourd'hui, nous nous rendons à Ronda pour une excursion d'une journée. Après 1h30 de trajet, on y arrive par les collines en passant à travers une incroyable variété de paysages aux vues époustouflantes, du littoral aux montagnes escarpées, de collines verdoyantes avec leurs villages blancs... l'itinéraire en soi vaut le déplacement...

Ronda est une ville installée au sommet d'une montagne, entourée de puissants murs qui l'ont protégé pendant des siècles et qui continuent à cacher ce qu'ils contiennent. Alliant le charme d'un pueblo andalou traditionnel et l'atmosphère animée d'une grande ville, Ronda surplombe El Tajo, une gorge profonde qui sépare la nouvelle ville de la vieille

ville ; c'est par là que nous démarrons notre visite pédestre. Nous arrivons à Puente Nuevo, un pont de pierre enjambant la gorge et sur son côté gauche, le Mirador de Aldehuela offrant une vue panoramique splendide sur les environs. Nous continuons vers la nouvelle ville où les arènes historiques pour la corrida, Plaza de Toros, datant du XVIIIe siècle, constituent l'un des monuments les plus significatifs de la ville. Nous arrivons au Paseo de Blas Infante, un joli petit square près des arènes où quelques artistes au grand talent se produisent (chanteur avec guitare sèche, chanteuse...) et d'où nous pouvons contempler la vue sur la montagne depuis le belvédère des Reyes Católicos. Le panorama est juste magnifique ! Il ne fait pas très beau, le soleil est caché derrière les nuages, ce qui donne à cette vue spectaculaire des allures d'apocalypse...

Nous continuons notre chemin et nous tombons sur un mur avec des dessins en céramique "Viajeros Romanticos" représentant la ville de Ronda ainsi que les témoignages de gens célèbres l'ayant visité, nous arpentons les petites ruelles jusqu'à trouver le Musée de Ronda, et enfin, l'Eglise de "Santa María la Mayor" (la Grande Sainte Marie) qui est sans doute un des monuments religieux les plus importants de Ronda.

Sur notre chemin toujours, nous apercevons le Museo del Bandolero, musée qui explique l'histoire du phénomène social du brigand (bandolero) dans les montagnes de Ronda et de "bandoleros" (brigands) connus de la région.

La visite se termine par des achats d'objets typiques et traditionnels tels que les nappes en lin brodées..

Notre groupe étant libre pour déjeuner, certains d'entre nous se retrouvent dans un restau-

rant, le Toro Tapas, où à l'étage, étaient exposés des tableaux de détails de taumachie. Vers 17h, nous reprenons la route et rentrons à Malaga. Au programme ce soir, shopping et courses au centre commercial Plaza Mayor, qui possède de nombreux magasins, restaurants, cafés, clubs et salle de cinéma.

JOUR 8 : SAMEDI 24 MARS : MALAGA (DERNIER JOUR EN ANDALOUSIE)

Cette dernière journée de samedi était censée être "journée libre". Néanmoins, une quinzaine de personnes parmi le groupe a pris l'initiative de faire du "Malaga Tourisme" avec le bus touristique Hop-on-hop-off, avec la possibilité de visiter plusieurs musées, le tout inclus dans le même ticket.

Nous démarrons notre circuit dans la belle ville de Malaga qui n'est pas simplement un endroit plein de soleil, de sable et de mer... Son héritage culturel, créé par des personnalités comme le peintre et sculpteur Picasso (qui est né à Málaga) perdure aujourd'hui et en fait une ville parfaite pour combiner l'histoire, les légendes et les traditions.

Nous entamons la visite panoramique par le port de Malaga, où s'amarrent yachts et paquebots, nous voyons l'extérieur du Centre Pompidou, Musée d'Art Moderne, reconnaissable à son cube de verres multicolores posé sur le Muelle 1 du port et construit en sous-sol, la chapelle du port de Malaga avec ses murs de pierre, ainsi que le Phare de Malaga (aussi connu sous le nom de La Farola) qui est l'emblème de la ville.

Nous traversons la Playa de la Malagueta, une superbe plage avec son pittoresque sable blanc et sa mer d'un bleu profond, et nous nous rendons sur les hauteurs pour atteindre le Castillo de Gibralfaro, forte-

resse construite au XIVe siècle pour protéger l'Alcazaba. Nous descendons du bus pour une petite visite/ balade dans les jardins alentours et nous admirons la magnifique vue sur la ville de Malaga et sur le le détroit de Gibraltar. Nous reprenons le train suivant et nous voilà en direction du centre-ville ; nous traversons le Paseo del Parque qui s'étend sur une surface de 30 000 mètres carrés avec un jardin de roses entouré d'orangers et de cyprès, pour arriver finalement à la Plaza de la Merced où nous descendons encore une fois pour visiter la Fundación Picasso, créée par la Municipalité de Malaga en 1988 et qui est en fait la maison où naquit Pablo Ruiz Picasso. Nous découvrons ainsi l'exposition de certains de ses souvenirs et œuvres ainsi que quelques-uns de ses objets.

Notre visite se poursuit autour de la Plaza de la Merced où nous nous rendons au Museo Interactivo de la Musica pour assister à 14h à un spectacle de flamenco, suivi d'une visite du musée.

L'heure du déjeuner ayant sonné depuis un bon moment, quel meilleur endroit pour manger si ce n'est le Mercado Central Atarazanas de Malaga ? Bien plus qu'un simple marché, c'est un lieu à l'activité frénétique, plein de vie et d'ambiance, situé en plein coeur de Malaga. Ce n'est pas seulement un endroit où acheter des produits locaux, c'est également un lieu populaire de rencontre pour y manger de délicieuses tapas. Nous nous rendons près de l'entrée principale où nous avons pu déguster des produits frais vendus dans le marché : les vraies saveurs et couleurs de la gastronomie andalouse ! Après cette pause déjeuner, nous voilà repartis vers l'incontournable Calle Larios pour rejoindre l'incroyable Musée Picasso que nous visitons, et la Catedral de la Encarnacion (ca-

thédrale de l'Incarnation) qui est un des monuments majeurs de la Renaissance en Andalousie, construite entre 1528 et 1782.

La fatigue commençant à se faire sentir, le petit groupe qui était resté jusqu'au bout de ces visites s'accorde une pause bien méritée sur la Plaza del Obispo, lieu baroque par excellence de la ville où se trouve le Palacio del Obispo (Palais de l'Évêque), et en face de laquelle se trouve l'entrée principale de la cathédrale de Malaga, "La Manquita", avec son impressionnante façade et les escaliers de marbre qui descendent jusqu'à la hauteur de la place, séparée du monument par une belle grille.

De retour à l'hôtel, il était grand temps de boucler ses valises car le départ pour Tarifa était prévu tôt le lendemain matin.



JOUR 9 : DIMANCHE 25 MARS : MALAGA / TARIFA / TANGER / CASABLANCA

Ainsi s'achève notre voyage de 9 jours en Andalousie... les détails concernant l'embarquement tardif (encore une fois !!!) vers le ferry pour Tanger vous seront épargnés ; nous ne gardons en tête que les souvenirs des moments passés ensemble, de fou-rires partagés, de joies et de merveilleux paysages et monuments visités... A la prochaine !



SORTIE CONCERT AU JAZZABLANCA DU 19 AVRIL 2018

Malgré l'agenda bien rempli de ces derniers temps et les prochains voyages en cours, nous ne pouvions pas passer sous silence la 13^{ème} édition du Festival Jazzablanca qui s'est tenu du 14 au 22 avril à l'Hippodrome d'Anfa (mitoyen au Royal Golf de Casablanca).

Tous les soirs, 3 concerts étaient proposés sur la scène Village Samsung et 1 concert avec une tête d'affiche sur la scène d'Anfa. Nous avons choisi pour nos membres la soirée

du jeudi 19 avril pour le concert de la star française, Saint Germain, musicien passionné de blues, soul et jazz et récompensé par 2 victoires de la musique en 2001. Derrière sa console, St Germain dirige ses musiciens tel un chef d'orchestre et laisse parler la musique dans un show frénétique rempli de joie.

Toutes les catégories de tickets étaient disponibles à la vente au bureau de Cafc Loisirs & Evasion.



MAGIE & TAROT

Les tours de prestidigitatation classique ou originaux permettent au débutant de s'initier à l'illusionnisme.

En prenant connaissance des trucs et secrets, vous pourrez vous permettre d'étonner et de surprendre vos amis mais surtout de réussir à créer ce qui est l'essence même de la magie... L'émerveillement. Entrez, donc, dans ce monde merveilleux et irréel où tout est possible. Il suffit de l'imaginer. Mais ne soyez pas dupe, il faudra beaucoup travailler et répéter les tours, avant de les présenter afin de vous libérer de la technique pour vous consacrer à l'essentiel : La révélation du magicien qui est en chacun de nous.

En ce début du XXI^{ème} siècle, la magie n'a jamais été aussi à la mode répondant sans aucun

doute augoût que l'homme nourrit toujours pour l'inexplicable ; elle représente le mystère et ouvre les portes du merveilleux. Loin d'avoir éclipsé les tours de prestidigitatation, il semblerait que les nouvelles technologies aient plutôt ravivé l'admiration du public pour ces séances énigmatiques. Dans notre monde si perfectionné, quoi de plus fascinant que de voir quelqu'un réussir à faire disparaître une pièce de monnaie simplement avec ses mains.

Prestidigitateurs, illusionnists, ceux que l'on appelle, aussi, poétiquement "magiciens", ont le pouvoir de plonger les spec-

tateurs dans un univers fantastique où le rêve et l'imaginaire effacent toute réalité.

N'oubliez pas ceci : La Magie n'est Magie que si elle garde une part de mystère. Elle n'est pas tant dans la maîtrise des tours de main mais aussi dans l'émotion que vous arrivez à transmettre...

L'homme préhistorique était dépourvu de connaissances techniques et scientifiques.

LE MAGICIEN
Un prestidigitateur
présentant des illusions
afin de charmer son
public.

Il était confronté à des phénomènes naturels dont il ne pouvait comprendre ni l'origine, ni l'essence. Pour lui, le tonnerre, la foudre, un tremblement de terre ou une éruption volcanique avaient une origine "magique" et étaient produits par une "force divine" qui lui était supérieure.

Pour essayer de conjurer ces phénomènes, de les différer ou les atténuer, l'homme préhistorique inventa des rites qui célébraient les forces de la nature. Apparaissent, alors, les premiers sorciers qui prétendent disposer de pouvoirs surnaturels, avoir accès à un autre monde et communiquer avec les divinités, des esprits...

Ces chamans, mages et autres devins sont, en fait, les lointains ancêtres des illusionnistes qui, aujourd'hui, se contentent de faire apparaître et disparaître des cartes à jouer, des lapins ou des monuments...

Le sorcier de la préhistoire manie un bâton que symbolise son pouvoir. Au fil des siècles, la tradition se maintient et tous les hommes influents en possèdent un. Les différents bâtons sont les ancêtres de la baguette magique dont beaucoup de magiciens d'aujourd'hui ne se séparent jamais. Dans l'antiquité, grâce à des procédés acoustiques ou à leur talent de ventriloque, les prêtres qui se tenaient à proximité d'effigies divines, faisaient "parler" ou "chanter" ces statues, à l'aide d'un système de vis et de poulies, le feu allumé sur un autel parvenait à faire pivoter la porte qui, d'un coup, dévoilait la statue divine...

Aujourd'hui, un prestidigitateur est devenu avec le temps un magicien mais ce n'est rien d'autre qu'un illusionniste et réellement c'est la maîtrise d'un art de passionné.

Il est important de savoir que la réussite d'un tour, quel qu'il soit, repose sur le naturel qu'on lui apporte.

Soyez sûr, qu'il y a autant de bonheur dans l'apparition magique d'un nœud sur une corde, que dans la disparition d'un éléphant sur scène. Tout dépend de la présentation, de la poésie selon notre goût et notre personnalité que l'on saura insuffler dans ce tour.

C'est le véritable secret.

Activité du Riad de Magie-tarot du CAFC.



- Anniversaires personnalisés pour les jeunes et les moins jeunes.
- Réception personnalisée pour votre société avec effets magiques sur votre produit commercial.
- Soirées Piano bar magique avec spectacle de magie. Réservation obligatoire, places limitées.
- Tournois de Tarot le mercredi et le vendredi
- Marathons de Tarot

**SI VOUS SOUHAITEZ VOUS
TENIR INFORMÉ SUR CES
ACTIVITÉS, CONTACTER YVES
AU 06 90 97 64 05**

- Cours de magie pour les jeunes : Inscription octobre 2018 1er trimestre : octobre - novembre décembre.
- Cours de magie pour les adultes : comment émerveiller

vos entourages avec des tours simples qui donnent le sourire. Toute personne inscrite aux cours de magie, sera systématiquement inscrite au Groupement Magie-Tarot.

TAROT



Grâce à notre ami Patrick Michot, les joueurs de tarot se sont régalés avec des petites huitres excellentes et avec la grande gentillesse de Monsieur Pinsclou nous avons reçu le même soir une grande gamelle de moules marinières d'une très grande qualité gustative : Vive les huitres et vive les moules.

Magiquement vôtre

YVES

VIE

PAR NATURE VOUS ÊTES PLEIN DE VIVACITÉ ET D'ÉNERGIE, VOUS AVEZ DU COURAGE ET NE MANQUÉZ PAS D'AUDACE, VOUS AVEZ UN CÔTÉ ZEN, RELAX... QUELLE QUE SOIT VOTRE NATURE, VOUS RESSEMBLEZ, COMME DEUX GOUTTES D'EAU, À TOUTES CELLES ET CEUX QUI RYTHMENT LEUR QUOTIDIEN AVEC AÏN IFRANE. UNE EAU MINÉRALE NATURELLE, ÉQUILIBRÉE, QUI PUISE SES BIENFAITS AU CŒUR DE LA NATURE ET PARCE QU'IL EST DANS LA NATURE DE CHACUN D'ALLER VERS CE QUI NOUS FAIT DU BIEN, ALLONS TOUS DU CÔTÉ DE LA NATURE.

Eau minérale naturelle

Aïnfrane

1,5L

Aïnfrane DU CÔTÉ DE LA NATURE



Par ailleurs, et suite au franc succès de la 1ère édition du Cross qui s'est déroulé en Mars 2018, le Groupement remettra cela courant Mars 2019 pour le plus grand bonheur de tous les participants de la 1ère édition.

Pour varier les plaisirs et créer des événements que le Groupement pourra noter dans la durée, le groupement préparera cette année un triathlon au sein du CAFC pour tous les cafistes volontaires ; une journée parfaite en perspective pour les amoureux du sport qui s'essayeront sur les 3 disciplines ou en relais.

C'est la rentrée pour nos Runneurs ! Cette rentrée rime une fois de plus avec entraînements courses, challenges, voyages, dépassement de soi, joie, émotions et surtout PLAISIR ! Pour sa 2^{ème} année d'existence, le Groupement est déjà sur les starting-blocks !! Des marathonien(ne)s se préparent à relever une fois de plus l'énorme pari de la "Distance Reine" soit 42.195 Km ! Le 7 Octobre 2018 ouvrira le bal avec le Marathon de Chicago, suivi du Marathon et Semi Marathon d'Amsterdam le 21 Octobre, le Marathon de New York le 04 novembre et enfin le Marathon de Valence clôturera l'année le 02 Décembre 2018.

De plus, dix habitués du bitume troqueront leurs chaussures de running contre des chaussures de trail, ainsi que tout un attirail de survie pour parcourir 105 km dans le désert Marocain en semi autonomie. Du 17 au 21 Octobre, nos courageux se verront parcourir 3 distances en 3 jours (45km-35km-25km).

Une préparation longue, difficile mais l'adrénaline sera à son apogée et la cohésion de ce groupe nous tiendra en haleine durant toute cette folle aventure...



Cette année sera aussi rythmée par des voyages ou des stages qui seront organisés au Maroc notamment à Ifrane pour un entraînement en altitude, mais aussi avec l'incontournable Semi Marathon de Marrakech prévu cette année le 27 janvier 2019.

Au printemps prochain les membres, qui le souhaiteront, s'en iront pour un voyage/stage à Marbella où ils s'essayeront en plus de la course à pied à d'autres disciplines (vélo, Stretching, Yoga...)



ÉVÈNEMENTS MARQUANTS

Des moments de partage et des larmes de joie ont marqué le début de l'année 2018 avec la participation d'une trentaine de membres au Semi-Marathon de Marrakech qui a eu lieu le dimanche 28 Janvier 2018. Cette première course, tous ensemble, a consolidé les liens entre nos membres et a permis à neuf personnes de devenir semi-marathoniens pour la première fois ; une immense fierté pour cet énorme challenge relevé. Bravo à eux !

Cet élan de motivation poussa le Groupement "Running" à organiser l'événement phare de la saison : le Cross. Cross où une centaine de participants ont répondu présents à l'invitation et qui s'inscrit dorénavant dans notre calendrier annuel. Cette journée inoubliable n'aurait pu être aussi irréprochable sans l'aide de tous les bénévoles et l'aide précieuse du CAFC Général ainsi que de tous les acteurs qui ont donné de leur temps et énergie pour la réussite de cette course.



PETITE RÉTROSPECTIVE

Mais revenons à notre saison 1 !! La 1^{ère} saison du Groupement a été marquée par des aventures humaines et sportives au-delà de nos espérances. Nous avons pu, grâce à une extraordinaire synergie de groupe, réaliser des événements qui ont fait l'unanimité au sein du groupe.

Cette réussite nous a permis d'acquiescer une véritable crédibilité et d'être reconnue comme un Groupement à part entière. Un travail de groupe dans une ambiance saine, bienveillante où chaque membre s'est personnellement investi pour en faire une grande famille.

Rappelons que cette saison a été magique, magique par toutes "ces premières fois" : premiers marathons, premiers semi marathons, premiers 10 km, premiers trails....

Tout cela dans une joie sans fin et une fierté pour le Groupement et celle de ses coaches.

Le 08 Avril 2018, huit membres se sont lancés le défi dément du Marathon de Paris. Un pari que nos marathoniens ont relevé grâce au soutien indéfectible de tous les membres du Groupement. Quelques jours plus tard, le Coach s'envolait au pays de l'oncle Sam pour représenter le "CAFC-Running" au Marathon de Boston. Le printemps étant la saison propice aux challenges, Mohamed Aazouz (Momo), a écrit un chapitre captivant pour notre Groupement, en nous faisant voyager pendant 5 jours dans le désert Marocain pour le Marathon des Sables : une des courses les plus difficiles au monde.





5 jours d'attente de nouvelles, d'exultation à chaque étape finie, et un immense honneur lors du regroupement de partager tout cela avec notre coach mental. Merci Momo ... Pour clore la saison, nos aventuriers traileurs ont chaussé, une fois de plus, leurs chaussures de trail pour se défier à une course très prisée par les coureurs du Royaume : Le trail des Cèdres, dans la superbe région d'Ifrane les 4 - 5 et 6 mai 2018. Une course de 3 jours (32km - 25km - 20 km) en milieu naturel où la communion avec "Mère nature" a été le sentiment ressenti, à l'unanimité, par tous nos participants.

D'autres courses ont connu autant de succès que les événements cités ci-dessus et ont resserré les liens entre nos membres (Nomads Run, Morocco Race Trail, 15 et semi Marathon de Bouskoura, Course TGCC ...).

Chaque course importante a été célébrée par des soirées, des petits déjeuners, des déjeuners... dans une ambiance légère, agréable, et familiale ...

Le CAFC-Running, un Groupement à suivre.



Bougies & Senteurs



BOUGIES - PHOTOPHORES - VERRINES - SENTEURS - ACCESSOIRES DÉCO - PERSONNALISATION - IDÉES CADEAUX



19, Rue la rive, Angles Bab El Ifrane, Quartier Vélodrome, Anfa, Casablanca
Tél.: 0522 39 81 81 / Fax : 0522 36 86 96
E-mail : bougie.senteur@gmail.com



SENIORS



SEPTEMBRE..... C'EST LA RENTRÉE

signifiait en latin vulgaire récipient à papier (pourquoi donc vulgaire ?).

Depuis, de l'eau ayant coulé sous le pont Mirabeau (et sous tous les autres.....), il désigne une sacoche dans laquelle les écoliers mettent et transportent leurs livres, cahiers, trousse et autres accessoires indispensables à un apprentissage studieux auxquels il faut désormais ajouter téléphone portable, calculette, baladeur, clé USB ; là où, jadis, on trouvait lance-pierres, billes ou corde à sauter qui faisaient attendre la récréation avec impatience.

Au passage, ayons une pensée émue pour d'autres objets remisés au rayon des antiquités comme le porte-plume, l'encre, l'ardoise et le plumier plein de crayons qui se faisaient bruyamment entendre lorsque les enfants couraient avec leur cartable sur le dos qu'il fût en cuir, en plastique, en carton bouilli, à poignée, à bretelles, en bandoulière comme une besace ou sur le dos.

Il a, depuis, pris de la couleur au fil du temps.

Chaque année, le poids des cartables se retrouve sur la sellette. En 2010, une étude effective sur une centaine d'élèves de sixième révélait que le poids du cartable pouvait atteindre près d'un tiers de celui de l'enfant. Un an plus tard, un texte officiel demandait qu'il ne dépasse plus 10% de celui de l'élève...

Mais quiconque aura vu les écoliers de son quartier partir de bon matin, avec le poids de leur culture sur le dos, pourra témoigner que ces vœux sont restés pieux !



"Doucement le matin, pas trop vite le soir..." Ce mode de vie qui a rythmé notre été est arrivé à son terme. Eh oui, fini le chant des cigales et les bruschettes-chips à l'apéro ! Car rentrée rime toujours avec rythme effréné. Comme tous les mois de septembre, il a fallu jongler entre les obligations professionnelles et personnelles.

Si c'est en janvier que l'on prend de bonnes résolutions, beaucoup d'entre nous choisissent plutôt septembre pour les mettre en application. Cela concerne tous ceux qui vivent avec des enfants. Leur année s'écoule davantage au rythme du calendrier scolaire que du calendrier civil.

Les vacances d'été ont permis, je l'espère, de se reposer, de prendre du temps pour soi et ses proches. S'éloigner du quotidien et de ses soucis permet aussi de redéfinir ses priorités et de déterminer de nouveaux objectifs personnels, familiaux et professionnels pour la rentrée. La mise en route est

parfois chaotique car il faut s'ajuster à plusieurs emplois du temps difficilement compatibles, caser les activités des uns et des autres, sans oublier ni son couple ni sa propre personne.

Lorsque le rythme de croisière est, enfin, atteint la plénitude est presque assurée !

Ah, le cartable !

Tant que le budget de l'Éducation Nationale ne permettra pas l'octroi d'un cartable électronique pour tous, une chose ne changera jamais, les enfants auront toujours besoin d'un cartable !

Combien de générations d'enfants se sont, ainsi, consolées de la fin des vacances et du nécessaire retour à l'école avec un cartable flambant neuf ?

Si l'on en croit "Le Petit Robert" (et il n'y a aucune raison de ne pas faire confiance à ce Robert, qui bien que petit a de grandes connaissances), le mot "cartabulum" émanant lui-même de "charta", à traduire par papier,



www.capitone.fr



L'assurance santé des retraités français au Maroc



Retraités au Maroc

Assurez votre santé !*

Capitone propose le seul contrat français qui complète les remboursements¹ de la Caisse des Français de l'Étranger (CFE) ou de la Sécurité Sociale marocaine (CNSS en exclusivité¹) et de la Sécurité Sociale française (CPAM/CNAREFE) en France¹

- Assistance médicale & rapatriement inclus
- Aucun questionnaire de santé
- Adhésion jusqu'à 80 ans²
- Après adhésion couverture à vie
- Tiers payant & télétransmission en France
- Prélèvement mensuel de la cotisation en France

Consultez l'agenda de nos réunions d'informations et nos vidéos sur nos réseaux sociaux

 /capitone.fr

www.capitone.fr

+212 (0)6 11 31 49 49

Le seul contrat qui complète les remboursements CNSS et CFE¹



* Offre valable pour les retraités de nationalité française, touchant une pension de retraite française et titulaires d'un compte bancaire en France
¹ Dans la limite de la formule choisie et des frais engagés
² Age limite pour adhérer : 80 ans pour les formules 1 et 2 - 75 ans pour les formules 3 et 4 - garantie à vie (couverture viagère)
 ** Pour toute souscription enregistrée avant le 31/12/2018 dont l'année de la date d'effet est en 2018 ou 2019. Le mois offert sera le mois de juin 2019.

PROGRAMME TOURNOIS DE TENNIS ET PADEL

SAMEDI 06 ET DIMANCHE 07 OCTOBRE :

- TOURNOI DE PADEL HOMMES EN ÉQUIPES CONSTITUÉES. (125)+(250)

SAMEDI 06 ET DIMANCHE 07 OCTOBRE :

- TOURNOI DE PADEL DAMES EN ÉQUIPES CONSTITUÉES. (125)

SAMEDI 06 OCTOBRE ET DIMANCHE 07 OCTOBRE :

- TOURNOI DE TENNIS JEUNES.

- TABLEAUX DE 16 JOUEURS MAX: 2007-2006-2005-2004-2003 (125)

- 2008 ET + EN STAY AND PLAY

A PARTIR DU SAMEDI 13 OCTOBRE : SUR 1 OU 2 WEEK-END EN FONCTION DU NOMBRE DE JOUEURS INSCRITS :

- TOURNOI DE TENNIS EN SIMPLES HOMMES (125)

- TOURNOI DE TENNIS EN SIMPLE HOMMES (250) POUR LES 16 PREMIERS DU CLASSEMENT.

- TOURNOI DE TENNIS VÉTÉRANS EN DOUBLES À LA MÉLÉE. (125) LE 13 OCTOBRE DE 8H30 À 12H.

STAGE DE TENNIS JEUNES :

- DU LUNDI 29 OCTOBRE AU JEUDI 01 NOVEMBRE.
- DE 10H À 12H ET DE 13H30 À 15H.
- TARIF :

A PARTIR DU SAMEDI 17 NOVEMBRE (1 OU 2 WEEK-END):

- TOURNOI DE TENNIS EN SIMPLES HOMMES (250 ET 500).
- TOURNOI DE TENNIS VÉTÉRANS EN DOUBLES CONSTITUÉS (250)





RÈGLEMENT TOURNOIS DE TENNIS

- LES TOURNOIS SE DÉROULERONT SUR 1 OU 2 WEEK-END EN FONCTION DU NOMBRE DE JOUEURS.
- LES TABLEAUX SERONT LIMITÉS À 16 JOUEURS.
- VOUS SEREZ AVISÉS 15 JOURS À L'AVANCE DE LA DATE DU TOURNOI.
- UN TOURNOI SERA PROPOSÉ TOUS LES MOIS ET DEMI AVEC 2 CATÉGORIES À CHAQUE FOIS. (Voir catégories affichées à côté)
- LES HORAIRES DE VOS MATCHS SERONT AFFICHÉS 3 JOURS À L'AVANCE ET LE W.O SERA PRONONCÉ APRÈS 15 MN DE RETARD.
- VOUS DEVREZ EFFECTUER VOS MATCHS LE JOUR ET L'HEURE INDICQUÉS SUR LA CONVOCATION.
- LES MATCHS SE DÉROULERONT EN 2 SETS, AVEC JEU DÉCISIF (TIE-BREAK) À 6-6. LE 3ÈME SET SE FERA EN UN SUPER TIE-BREAK EN 10 PTS.
- DES TOURNOIS DE SIMPLES ET DE DOUBLES VOUS SERONT PROPOSÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.
- A LA FIN DE LA SAISON (JUN), 1 MASTER REGROUPERA LES 8 PREMIERS DU CLASSEMENT.
- LES INSCRIPTIONS SE FERONT AU BAR DU TENNIS ET LES 16 PREMIERS INSCRITS SERONT RETENUS POUR CHAQUE CATÉGORIE DE TOURNOI.
- POUR POUVOIR PARTICIPER À UN TOURNOI 500, 1000 OU GRAND CHELEM, VOUS DEVREZ AVOIR JOUÉ AU MOINS UN TOURNOI 125 OU 250.
- LE CLASSEMENT SERA AFFICHÉ APRÈS CHAQUE TOURNOI.

TENNIS

TOURNOI TENNIS ET PADEL ANNÉE 2018/2019

TOURNOI 125 :

VAINQUEUR : 125 PTS
FINALISTE : 75 PTS
½ FINALISTE : 45 PTS
¼ FINALISTE : 25 PTS
1ER TOUR : 10 PTS

TOURNOI 250 :

VAINQUEUR : 250 PTS
FINALISTE : 150 PTS
½ FINALISTE : 90 PTS
¼ FINALISTE : 45 PTS
1ER TOUR : 20 PTS

TOURNOI 500 :

VAINQUEUR : 500 PTS
FINALISTE : 300 PTS
½ FINALISTE : 180 PTS
¼ FINALISTE : 90 PTS
1ER TOUR : 45 PTS

TOURNOI 1000 :

VAINQUEUR : 1000 PTS
FINALISTE : 600 PTS
½ FINALISTE : 360 PTS
¼ FINALISTE : 180 PTS
1ER TOUR : 90 PTS

GRAND CHELEM :

VAINQUEUR : 2000 PTS
FINALISTE : 1200 PTS
½ FINALISTE : 750 PTS
¼ FINALISTE : 360 PTS
1ER TOUR : 180 PTS

MASTERS :

EN FIN DE SAISON, REGROUPANT LES 8 MEILLEURS DU CLASSEMENT.



CAFC N°370

LE THÉÂTRE DU CAFC PRÉSENTE

SOIRÉE

HALLOWEEN

SPECTACLE
SOIRÉE DANSANTE
DÎNER

SAMEDI 27 OCTOBRE 2018 À 20H30

BILLET EN VENTE AU THÉÂTRE DU CAFC

RENSEIGNEMENTS AU 06 62 74 95 50 OU À LETHEATREDUCAFC@GMAIL.COM

THÉÂTRE

Le Théâtre du CAFC rouvre ses portes avec des nouveautés. La partie technique du théâtre (son, lumière, machinerie, rideaux, vidéo projection) fait entièrement peau neuve. En plus d'offrir des spectacles de meilleure qualité, le Théâtre du CAFC sera, dorénavant, en mesure de projeter des événements sportifs sur grand écran et de vous proposer un CinéClub.

Les ateliers artistiques proposés (théâtre, improvisation, piano, guitare, chant, art créatif et Rock School Band) sont déjà presque pleins, mais appelez-nous pour connaître les disponibilités.

La saison artistique débute le samedi 27 octobre avec la soirée Halloween (dîner, spectacle, DJ).

Très rapidement, les concerts, pièces de théâtre et spectacles suivront, avec plus de son et plus de lumières !

INFORMATIONS

LETHEATREDUCAFC@GMAIL.COM

OU

06.62.74.95.50

Le Théâtre du CAFC présente
JAZZOCAFC

Les grands standards du jazz américain



Concert exceptionnel du pianiste Richard Razaf
accompagné du saxophoniste Roger Ligo Lemaire,
du contrebassiste Maurice Barbaoui
et du batteur Serge Condard.

Judi 5 avril 2018 à 20h30

Ouverture des portes et du bar 1h avant
Billets au 06.62.74.95.50 ou à letheatreducalc@gmail.com

BMCE BANK OF AFRICA vestiaire JAZZOCAFC

Rim
GHELLAB

Patrick
LEBRE

Alexis
LOGIE

Lamya
MERNISSI

Le Théâtre du CAFC présente

Une pièce de Yasmina Réza

**trois versions
de la vie**

VENDREDI 8 JUIN 2018 - 21H30 -
OUVERTURE DES PORTES ET DU BAR 1H AVANT

RENSEIGNEMENTS : 06.61.35.44.51 & LETHEATREDUCAFC@GMAIL.COM

DÉCOR : KARIM OMARI - LUMIÈRE NAHMOUSSSI - avec la participation de OMAR BENJELLOUN - MISE EN SCÈNE : ALEXIS LOGIE

Le Théâtre du CAFC présente
JAZZ Ô CAFC
 Jeudi 24 Mai &
 Vendredi 25 Mai 2018
 à 22 heures

le garantir
François Homps
 Deux concerts
 Exceptionnels

Ugo
Lemarchand
 Maurice
Barbarisi
 Serge
Candiard

Renseignements
 Tél. 06 61 35 44 51
 M@theatreducafc@gmail.com

BMCE BANK OF AFRICA Soutient JAZZ Ô CAFC



THÉÂTRE DU CAFC

ACTIVITÉS PROPOSÉES POUR LA SAISON 2018/2019

Ateliers créatifs (Arts-Plastiques) avec Karim
 Mercredi de 16h à 17h - à partir de 6 ans
 Mercredi de 17h à 18h - à partir de 6 ans

Cours collectifs de **GUITARE** avec Jean-Luc
 Mercredi de 17h à 18h - à partir de 8 ans

Cours collectif de **CHANT** avec Roberto
 Samedi de 10h à 11h - A partir de 9 ans

Cours particulier de **PIANO** avec Ludmila
 Mercredi, vendredi après-midi et samedi matin selon disponibilité

ROCK SCHOOL BAND (groupes de pop-rock tous niveaux)
 Samedi de 14h00 à 14h45 et dimanche de 12h00 à 13h00 - **7 à 9 ans**
 Samedi de 14h45 à 15h30 et dimanche de 14h00 à 15h00 - **9 à 11 ans**
 Samedi de 15h30 à 16h15 et dimanche de 15h00 à 16h00 - **12 à 14 ans**
 Samedi de 16h15 à 17h00 et dimanche de 16h00 à 17h00 - **15 à 18 ans**
 Samedi de 17h00 à 17h45 et dimanche de 11h00 à 12h00 - **Adultes**

Ateliers de **THÉÂTRE** avec Renaud
 Mardi de 19h30 à 21h30 - Les IMPROsteurs (**COMPLET**)
 Mercredi de 14h00 à 15h00 - **CE1 (COMPLET)**
 Mercredi de 15h00 à 16h00 - **CE2**
 Mercredi de 16h00 à 17h00 - **CM1**
 Mercredi de 17h00 à 18h30 - **CM2 et 6^{ème}**
 Jeudi de 18h00 à 19h30 - **5^{ème}, 4^{ème}, 3^{ème}**
 Jeudi de 19h30 à 21h30 - Atelier impro - **Adultes**
 Vendredi de 15h00 à 16h00 - **CP (COMPLET)**
 Vendredi de 16h00 à 17h00 - **CP**
 Vendredi de 17h00 à 18h00 - **CE1**
 Vendredi de 18h00 à 19h00 - **CE2**

Atelier de **création théâtrale** avec Omar
 Mercredi de 18h30 à 20h00 - **Lycéens**

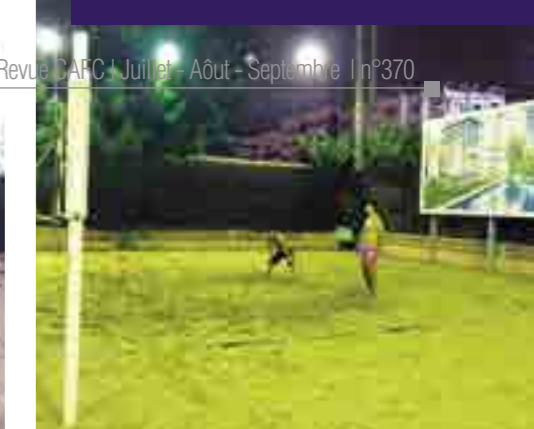
INFORMATIONS

letheatreducafc@gmail.com ou 06.62.74.95.50
 Inscriptions au bureau du Théâtre du CAFC
 Les cours commencent lundi 1er octobre 2018
 Un trimestre comprend 10 séances
 !! N.B: ce planning peut être sujet à modifications !!



VOLLEY

VOLLEY



CHERS MEMBRES,

Le volley, comme tous les sports doit-être une source de plaisir et de relations sociales peu importe l'âge. C'est pourquoi la section volley met tout en œuvre pour vous satisfaire. C'est avec une énorme motivation que nous abordons cette année riche qui s'offre à nous avec un planning chargé de : tournoi, de match de beach volley, de cours gratuits pour enfants (avec notre professeur Hicham), nos soirées et n'oublions pas nos sportifs sur notre terrain synthétique.

Notre planning de début d'année comprend :

- Tous les samedis matin de 10h à 12h des cours de volley gratuits à partir de 08 ans avec Hicham.
- Tous les mardis soir, du beach volley pour un niveau intermédiaire.
- Tous les lundis et jeudis soir, du beach volley pour un niveau débutant.
- Foot sur terrain synthétique.
- Tous les lundis soir, samedis et dimanches de 12 à 14h, Tennis-Foot sur terrain synthétique.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une excellente année dans le respect de nos valeurs de fraternité, de performance mais aussi de fair-play.

Le président du Groupement volley-ball
Stéphane POLA





LES TRIGGER POINTS OU POINTS GÂCHETTES

UN MAL BIEN MÉCONNU

Les points gâchettes ou trigger points sont des nœuds ou des bandes dures qui se forment au sein des fibres musculaires. Ce sont des zones ultra-compactes ou des bandes hyper-contractées nodulaires au sein du muscle et sont palpables, ressentis comme des petits pois, des pois chiches ou des morceaux de spaghettis non cuits.

Ces trigger points se développent lorsque les capacités musculaires sont dépassées ce qui peut être le cas lorsque les muscles sont sollicités brutalement sans échauffement préalable (pratique sportive trop intensive ...), lorsqu'ils sont fatigués (mauvaises postures quotidiennes, pratique sportive trop longue ...) ou lorsqu'ils sont blessés.

Il existe plusieurs formes de trigger points : primaires, secondaires, actifs et passifs. Les trigger points primaires résultent d'une blessure physique ou d'une irritation par un déplacement vertébral ou articulaire mineur.

Un trigger point primaire, entraînant des douleurs, augmente le stress musculaire et produit un ou plusieurs triggers points secondaires dans le même muscle ou dans d'autres muscles avoisinants. Les trigger points primaires et secondaires peuvent être actifs ou passifs. Tous les trigger points sont associés à un dysfonctionnement mais seuls les trigger points actifs sont associés à une douleur à distance, appelée douleur référée, qui ressemble à une brûlure d'intensité et de radiation croissantes. Certaines personnes décrivent également une sensation de grosse piqûre avec irradiation électrique autour.

Les points passifs sont moins douloureux à la palpation et n'occasionnent pas de douleurs conscientes mais, simplement, une faiblesse et une fatigue dans la région musculaire concernée. C'est une des raisons pour lesquelles ils passent inaperçus au quotidien. Cependant il suffit de se faire masser pour qu'on les ressente.

Un trigger point passif peut facilement devenir actif à la suite d'un étirement excessif ou trop prolongé ou d'un traumatisme. Un trigger point actif peut devenir passif grâce au repos ou à une thérapie adéquate.

DR ELBOURY MOHAMED REDA

CHANSONS FRANÇAISES

Pendant des années, un spectacle intitulé "Les Françaises" a été commis à Bobino avec une salle comble et un Molière en 2015. Le principe était simple : traduire mot à mot les tubes du répertoire pop-rock anglophone. Le résultat est aussi loufoque que déconcertant (ce qui, pour un concert, est ennuyeux...).

Quelle gifle ! Cinquante ans de vénération des grands groupes de rock américains ou anglais partis en fumée en une soirée. En quelques minutes, on réalise que la plupart des chansons anglaises qui nous faisaient frissonner dans notre adolescence frôlaient la débilité légère. Ces grands standards cultes, débordent d'inanité.

Le spectacle commence par Hello, Goodbye des Beatles. Pardon...par Bonjour, au revoir des Scarabées. La traduction du texte laisse la salle consternée. Mais, lorsque les chanteurs entonnent le tube avec sérieux, la salle explose de rire : Tu dis oui, je dis non/ tu dis stop et je dis va,va,va/ oh non. Refrain : Tu dis au revoir et je dis bonjour/ bonjour, bonjour/ je ne sais pas pourquoi tu dis au revoir/ je dis bonjour, bonjour, bonjour...Bobino se bidonne. La légende du plus grand groupe de l'histoire en prend un coup. Et c'est pire sur Love me do ou I want to hold your hand.

L'hilarité est générale sur l'esprit californien des années 60 qu'est Get around des Beach Boys. Les Garçons de la plage chantent ça : Autour, autour, rester aux alentours / je reste aux alentours / autour, autour, je reste aux alentours / je fais vraiment du bon pain. Certes, le swing naturel de la langue anglaise permet aux mots simples de s'enchaîner avec poésie. Mais quand même...Un chanteur français ânonnerait cela, il serait certainement la risée des réseaux sociaux et de la profession !

Le slow sentimental Hôtel California (une chanson des Eagles) révèle en français une histoire tordue et incompréhensible évoquant la dépendance et l'enfermement...

Viennent les chanteurs actuels. Michael fils de Jackson chante Méchant : Je suis méchant/ tu sais que je suis méchant, méchant. Sur la scène de Bobino, on peut voir les Gens du Village (Village People), les Petits Pois aux Yeux Noirs (Black Eyed Peas) ou les Filles Épicées (Spice Girls). Et vous apprécierez Joe Cocker sur Tu peux garder ton chapeau !

A la fin de ce pastiche burlesque, vous regretterez Brassens, Brel, Ferrat Samson et même Bobby Lapointe pour ceux qui connaissent. Tout honteux, vous irez chercher au grenier vos vieux CD de Delpech, Sardou, Balavoine, Berger et France Gall et vous téléchargerez du Bénabar ou du Julien Clerc.

Et vous finirez par dire : "La chanson française, c'est pas si mal !".

P. BERENGER

(Sur un article d'Éric Brunet)

DÉCÈS



EL MOSTAPHA SAJID



JEAN-CHRISTOPHE CARRASCO



FARAH KSIKES CARRASCO

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

Diabolique

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

JEUX

SOLUTION

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

Diabolique

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



SHAMPOOING

NOUVEAU
A LA PROTEINE DE BLE

NOURRISSEZ LA VITALITÉ DE VOS CHEVEUX

Que vos cheveux soient normaux, secs, gras ou sujets aux pellicules, utilisez la gamme de shampoings Taous ! Uniques au Maroc, Taous, ce sont des shampoings à base de protéines de blé et aux formules uniques, qui réparent la fibre capillaire en profondeur et protègent vos cheveux des agressions extérieures. Taous, ce sont aussi des ingrédients naturels, qui font du bien à vos cheveux, sans silicone, sans colorants, sans parabène. Disponible en quatre formats, Taous est accessible à tous !

CHEVEUX NORMAUX

A la protéine de blé et l'extrait de Calendula qui nourrit et protège vos cheveux.



CHEVEUX SECS

A la protéine de blé et au complexe d'huiles nutritives qui nourrit et adoucit vos cheveux.



CHEVEUX GRAS

A la protéine de blé et à l'extrait de bardane qui nourrit et purifie vos cheveux.



ANTIPELLICULAIRE

A la protéine de blé, à la fleur de capucine mentholée et aux extraits de feuilles d'Arganier, qui nourrit vos cheveux et élimine les pellicules.



INVITEZ LA NATURE AU CŒUR DE VOTRE APPARTEMENT

DE VÉRITABLES JARDINS SUSPENDUS



THE PARK
ANFA CONDOMINIUM



COMPAGNIE GÉNÉRALE IMMOBILIÈRE
GROUPE CDG

080 100 28 28 | www.cgi.ma