



Octobre
Novembre
Décembre
N°371

LA REVUE DU



Cercle Amical Français de Casablanca

Revue Trimestrielle 2018

NIKE RUN UTILITY

PEGASUS 35 SHIELD



- + TEMPERATURE : 42°F
- + HUMIDITY : 100%
- + WIND SPEED : NE. 12MPH
- + BAROMETRIC PRESSURE : 30.03 INHG






 HIGH PERFORMANCE
 WEATHER PROTECTION FOR
 ALL RUNNING CONDITIONS.

NIKE UTILITY PACK EST DISPONIBLE AUX NIKE STORES BD D'ANFA ET MOROCCO MALL



Revue Trimestrielle 2018

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. BALLETT | 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. MERIMÉE
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 : cafcacasablanca@gmail.com
www.cafcasa.com

CONCEPTION, RÉALISATION & RÉGIE PUBLICITAIRE



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°371
SOMMAIRE
Octobre - Novembre - Décembre

MOT DU PRÉSIDENT	05
BASKET	08
BIBLIOTHEQUE	12
CYCLO	14
EQUITATION	18
FOOTBALL	26
LOISIRS & EVASION	30
MAGIE-TAROT	34
PLONGEE	38
ROLLER-SKATE	42
RUNNING	46
SENIORS	52
TENNIS	56
THEÂTRE	60
TRIBUNE LIBRE	62
JEUX	64
RECETTE	66
DÉCÈS	67



Facture payée

DU 1^{ER} JANVIER
AU 31 MARS 2019

Gagnez

10 000 DH

chaque semaine* en payant vos factures avec Attijari Mobile



05 22 58 88 88

Tarif d'une communication locale

MOT DU PRÉSIDENT



BIEN CHERS MEMBRES

Cette année, nous allons insister sur la sécurité à l'intérieur de notre enceinte afin qu'elle soit renforcée tant au niveau de la circulation des personnes qu'au niveau de l'utilisation des équipements.

A ce titre, la pose prochaine de radars pédagogiques devrait permettre de vous sensibiliser sur le risque qu'encourent, principalement vos enfants lors de leur déplacement au niveau des parkings.

Il n'est pas rare, en effet, que nous ayons à intervenir verbalement ou par voie de convocation auprès de certains de nos membres pour leur rappeler notre règlement intérieur concernant la vitesse de circulation des véhicules fixée à 20Km/h au sein du CAFC.

Hélas, celle-ci est bien trop souvent dépassée.....au risque qu'un jour l'irréversible ne se produise finalement.

Alors, ne restez pas spectateurs, devenez acteurs en nous apportant votre concours dans ce domaine ; ensemble nous y arriverons durablement.

Devenez, aussi, acteurs au sein de votre Groupement en lui apportant des idées nouvelles quant à ses manifestations, ses sorties ou ses activités sociales ; vous participerez de plus près à son dynamisme.

Que de recommandations, me direz-vous, en ce début d'année ; aussi, vais-je en rester là et vous présenter, bien chers membres, mes sincères souhaits de santé, de bonheur et de réussite professionnelle pour cette année 2019 que j'imagine pleine d'entrain et d'enthousiasme au sein de notre Cercle.

Jean-Claude BUTEL
Président du CAFC

L'AVENIR, C'EST AGIR POUR LEUR FUTUR

Nous soutenons l'association
SOS Villages d'Enfants
depuis plus de 10 ans
avec la carte bancaire
Solidaire.



أنتم المستقبل



الشركة العامة
SOCIETE GENERALE

Societe Generale Banque de Banque | S.A. à Direction et à Conseil de Surveillance | 55, Bd Abdelmoumen 20100, Casablanca - Maroc | RC N° 29987 | www.sgmoroc.com

Découvrez
le bon
Lait

Kiri Lait

LAIT ENTIER
NATUREL
UHT 1L

SANS
CONSERVATEURS

Comme la nature sait bien le faire

CHERS CAFISTES, BIEN CHERS MEMBRES ET AMIS

AU SEUIL DE L'ANNÉE NOUVELLE,

Le Groupement d'activité Basket-ball, vous présente, à toutes et à tous, ses vœux sportifs les plus chaleureux et les plus sincères pour 2019.

En ce début d'année, pour répondre aux attentes de la Présidence du CAFCC, laquelle a fait savoir aux différents Groupements d'Activité, qu'elle souhaitait les voir donner un nouvel élan aux activités de chacune d'elle, nous avons décidé d'innover en organisant un nouveau camp, dénommé "Camp Printemps de Basket Ball".

Il aura lieu pendant les vacances scolaires du 2^{ème} trimestre, de fin avril à début mai (du 21 avril au 5 mai 2019). Principalement dédié au Basket Ball, son objectif essentiel sera l'amélioration technique et le renforcement physique du joueur.

Pour son déroulement, les horaires prévus seront pour la matinée de 9h30 à 12h30, et pour l'après-midi de 14h30 à 17h30 : Tous les détails concernant ces activités vous seront donnés au secrétariat du Groupement en temps voulu.

Les heures de repas seront laissées à la discrétion des participants. Le CAFCC ne manquant pas de points de restauration pour les satisfaire. Nous espérons que notre nouvelle initiative satisfera le CAFCC général ainsi que tous les adhérents qui désireront y prendre part.

La reprise de l'école de Basket ayant eu lieu au début du mois de septembre 2018, les deux premiers mois furent dédiés à l'entraînement de nos jeunes élèves, les premières rencontres prévues ont débuté en novembre.

Nous avons reçu le samedi 3 et dimanche 4 novembre, une délégation du Wydad de Casablanca, représentée par ses équipes de minimes filles et garçons et par celle de ses cadets. C'est à nos jeunes joueuses minimes que revenait le droit d'ouvrir les "débats" en ce début d'après-midi du samedi 3.

Bien préparées, elles n'eurent aucune peine à venir à bout de leurs adversaires sur le score sans appel de 48 à 22.



Le lendemain, dimanche 4, ce fut le tour de nos minimes garçons d'entrer en lice.

Disons tout de suite que nos visiteurs remportaient une belle victoire sur le score sans équivoque de 53 à 48. Prenant un départ remarquable, efficace tout en attaque, par leur adresse qu'en défense, aux rebonds, ils menaient à la mi-temps sur le score de 26 à 13. Sans se décourager pour autant, reprenant en seconde période, nos garçons faisaient jeu égal avec les wydadistes : Score 27 à 27. Cela n'était cependant pas suffisant pour combler le retard pris en début de rencontre.

Prenant la suite de nos minimes, nos cadets foulaient à leur tour notre aire de jeu. Ce fut un match prenant, disputé entre deux équipes

d'égale valeur où prévalut un chassé croisé permanent tout au long de la rencontre.

Avantage à nos adversaires, dans les minutes finales, grâce à une adresse supérieure aux lancers francs. Score final : 29 à 33 en faveur du WAC.

Notre 2^{ème} rendez-vous avait lieu le 16 décembre 2018.

C'est l'Association de la Jeunesse Sportive de Settat (AJSS) que nous accueillions ce dimanche matin, dès 9h00, à l'entrée du CAFC : Une délégation, forte d'une trentaine de jeunes basketteurs et basketteuses, représentative des équipes minimes filles et garçons et de celle des cadettes.



A 10h, nos minimes garçons relevaient, en premier, le défi lancé par leurs homologues Settat. Match équilibré, entre deux équipes se rendant coup pour coup, la 1^{ère} mi-temps se terminant à notre avantage sur le score de 1 à 9. La reprise voyait une réaction bénéfique de nos jeunes adversaires qui, prenant le match à leur compte, remportaient la seconde période par 13 à 8, et de facto, le gain de la rencontre sur le score de 22 à 20.

La pause du déjeuner survenant, c'est à 14h30 que nos minimes filles et leurs invitées envahissaient le terrain principal. Prenant un départ tonitruant, dominant dans tous les compartiments de jeu, nos joueuses menaient par un score "sans appel" de 30 à 8 à la mi-temps. A la reprise, la domination de nos jeunes filles reprenait de plus belle, devant un adversaire vaillant, certes, mais n'ayant que son courage à opposer. Score la 2^{ème} mi-temps : 30 à 12. Score final : CAFC 60 - AJSS 20.

A 16 H : les Cadettes de l'AJSS opposeront une belle résistance, en dépit du score final : 30 à 19.

Il fallut batailler ferme pour que les nôtres atteignent la pause sur le score de 11 à 9.

A la reprise, la bonne condition physique de nos cafistes, faisait plier leur adversaire. Grâce à une défense rigoureuse, amenant de vives contre-attaques, qui nous assuraient une

victoire, obtenue néanmoins avec difficulté. Voici donc résumés, les premiers résultats de la saison 2018-2019. D'autres rencontres sont déjà prévues.

En début d'année, contre l'Académie Tibu les 19 et 20 janvier 2019.

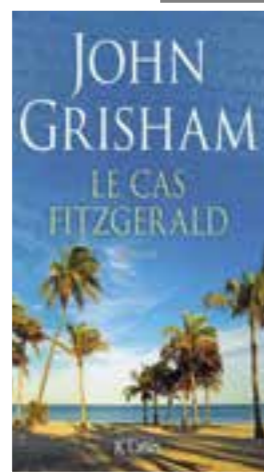
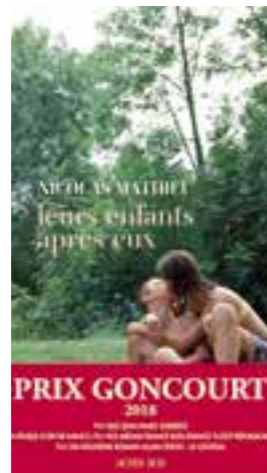
Nous espérons, également, recevoir l'Association de la Banque Populaire et les équipes du CMC de Casablanca dans le courant du mois de février 2019.

Du pain sur la planche pour nos entraîneurs et leurs "ouailles" qui devront se préparer à ces nouveaux défis.

Nous ne doutons pas qu'ils le feront avec sérieux et enthousiasme.

LAURENT





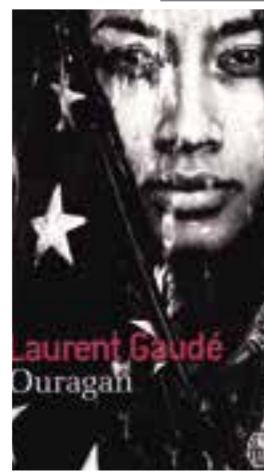
La rentrée littéraire (déjà lointaine) a été particulièrement riche et s'est terminée par l'attribution du très envié Prix Goncourt à Nicolas Mathieu pour son livre "Et leurs enfants après eux" un roman très fort mais sombre, avec la description sans concession d'un monde ouvrier qui se meurt dans le mensonge de l'égalité des chances. En Lorraine, en été, deux cousins, par réaction contre des parents qui n'ont pas réussi à donner une vraie densité à leur existence, vont essayer de conjurer la malédiction et se construire une vraie vie.



"Le sillon" de Valérie Marteau, quant à lui, a obtenu le Prix Renaudot. A Istanbul, à mi-chemin entre démocratie et dictature, une femme veut défendre la mémoire d'un journaliste arménien assassiné pour avoir défendu un idéal de liberté et de paix.



In Koli Jean Bofane n'a pas eu de prix littéraire et pourtant son ouvrage "La Belle de Casa" ne manque pas de talent. Entre réalisme et humour, il nous fait une description aigüe d'un quartier populaire où la belle Ichrak vient d'être assassinée en pleine rue. Les suspects sont nombreux, à commencer par le commissaire Moktar Daoudi qui s'occupe de l'enquête. Et l'on découvre la corruption des puissants qui voudraient par tous les moyens exproprier les derniers habitants récalcitrants de rues trop proches à leur goût des quartiers chics.



Le premier roman d'Abnousse Shalmani "Les exilés meurent aussi d'amour" nous transporte à Paris où sa famille s'installe après avoir fui l'Iran. C'est un roman très réaliste où la magie du verbe et le rire envers et contre tout protègent de la mélancolie de l'exil. Décalage profond entre deux mondes qui s'opposent mais la conquête de la liberté n'en est que plus belle pour échapper à une famille qui la dévorerait. Très différente est l'atmosphère douce et enveloppante du romantique et actuel livre d'Ahlem Mosteghanemi "Les femmes ne meurent plus d'amour". Le basculement du Liban dans l'horreur et l'intégrisme y sont, cependant, décrits avec précision tout comme l'aliénation des femmes. Alaa El Aswany nous dresse un tableau pessimiste de la société égyptienne dans

"J'ai couru vers le Nil" à travers un large éventail de portraits d'hommes et de femmes de statut très différent : Le pieux général qui est, aussi, un tortionnaire, la journaliste qui, sous une apparence de religiosité, est prête à tout pour assurer son avenir, le bourgeois copte qui aime sa domestique et un couple de jeunes révolutionnaires, Asma et Mazen qui défendent jusqu'au bout de leurs forces leur pays mais seront trahis par le peuple qui accepte en fait la dictature. La liberté, la justice et la révolution seront les grands perdants.

Plus loin de nous, à La Nouvelle Orléans, Laurent Gaudé nous plonge dans le déchaînement d'une nature furieuse et destructrice avec "Ouragan" : Un homme erre, seul, malgré le danger à la recherche de Rose et l'on s'émerveille, aussi, devant la force de caractère d'une femme Afro-américaine de presque cent ans qui lutte de toute sa volonté pour rester debout malgré la violence de l'ouragan qui déferle sur elle.

Très dépaysant et très prenant, le livre d'Anne-Marie Garat qui nous retrace dans "Le Grand Nord-Ouest" la fuite de l'épouse d'un producteur d'Hollywood avec sa petite fille Jessie vers l'Alaska à la fin des années 30. Celle-ci, quinze ans plus tard, raconte son improbable voyage à travers le Grand Nord canadien à la recherche de leurs racines indiennes.

Et bien sûr, on ne peut parler roman sans mentionner la fameuse trilogie de Douglas Kennedy "La symphonie du hasard", la chronique d'une famille sur une vingtaine d'années, de Dublin à New-York, à travers les secrets et les péripéties d'Alice. Très réussi !

On se régale, aussi, avec "Sang-froid" un Michel Bussi plein d'imagination qui nous emmène avec Colin Rémy à la recherche de son père disparu quand il avait six ans. Mystères et rebondissements jusqu'à la dernière page autour de la folie Mazarin, un nom mythique derrière lequel se cachent des crimes et de folles ambitions.

L'univers dans lequel évolue l'héroïne d'Adeline Dieudonné est bien plus dur, une atmosphère tendue où une enfant surdouée surmonte différentes épreuves pour devenir adulte et accéder à "La vraie vie" malgré l'ultra violence d'un père prédateur et sans l'aide d'une mère craintive et démissionnaire.

On retrouve la même absence de complaisance dans le dernier Gilles Martin-Chauffier "L'ère des suspects" : Comédie du pouvoir, bavure

policrière entre récupération médiatique et mensonges des politiciens qui s'unissent pour défendre leurs privilèges et ne se préoccupent pas d'élucider la mort de Driss. Pour sa part, Yasmina Khadra aborde un sujet plus radical encore quand il analyse les raisons du processus de mort qui s'enclenche petit à petit dans l'esprit d'un kamikaze prêt à mourir pour tuer le plus de personnes possible au Stade de France le 13 novembre 2015.

Si on laisse de côté pour un moment ces sujets si graves, je pourrais, aussi, vous parler de la sortie de très bon policiers à l'intrigue bien ficelée qui vous tiennent en haleine jusqu'à la fin comme "Par accident" d'Harlan Coben, "Incontrôlable" de James Patterson ou encore "le signal" de Maxime Chattam. Et l'on se passionnera, également, pour l'excellent livre de John Grisham "Le cas Fitzgerald" grâce à une intrigue subtile qui nous emmène dans le milieu des marchands de livres anciens à la recherche des originaux volés de l'écrivain.

Sans oublier le dernier Bernard Werber "La boîte de Pandore", Le lecteur est conquis s'il accepte l'idée de faire le voyage vers des vies antérieures le temps d'une séance d'hypnose. Cependant, on ne peut parler de thriller sans mentionner les deux ouvrages d'Adler Olsen : "L'unité alphabét" (à la fin de la deuxième guerre mondiale le parcours de deux pilotes anglais torturés pas les nazis, l'un parvient à se sauver et part ensuite à la recherche de l'autre, une belle histoire d'amitié et de trahison) et "Macbeth" une lutte sauvage pour le pouvoir orchestrée par Lady, tenancière d'un casino qui manipule avec maestria le commandant de la garde Macbeth et le préfet de police Duncan avec en toile de fond le marché de la drogue.

C'était sûrement une gageure de vouloir raconter l'histoire de l'humanité à travers seulement deux tomes "Sapiens" et "Homo Deus". Le défi est réussi si l'on en croit l'incroyable succès qu'ont rencontré les ouvrages de Yuval Noah Hariri, comment l'homo sapiens a surpassé les autres espèces ; son évolution depuis les premiers chasseurs de l'âge de pierre jusqu'à l'intelligence artificielle des temps modernes. "Homo Deus" donne le vertige de ce que pourrait être l'avenir de l'homme, évincé par les ordinateurs ainsi que l'avenir des religions à l'ère des manipulations génétiques. Etourdissant... L'équipe de la bibliothèque et moi-même vous souhaitons une très bonne année 2019.

CHANTAL BROUSSARD



EN PISTE

Longtemps privés de leur piste fétiche suite aux retards pris par les travaux (Problèmes techniques, Intempéries...) et aux événements festifs du CAFC (Fête Nationale, Marché de Noël...).

Les cyclotouristes n'ont pas renoncé aux joies de la petite reine, galvanisés par les exploits sportifs des inusables champions : Patrick C. (Paris Casa ou 2500km à vélo), Momo et J Ferret (Triathlon d'Agadir, Marathon des sables....).

Le talentueux et passionné capitaine Xavier n'a ménagé aucun effort pour entretenir la flamme en diversifiant sorties en VTT les samedis et sur route les dimanches et jours fériés.

Sa parfaite connaissance du terrain a permis le choix judicieux des itinéraires à la grande satisfaction des coureurs. Ses reportages photographiques et ses vidéos sus-

citent l'admiration et donnent des idées pour les amoureux de la nature.

Nul doute que l'inauguration de la piste prévue courant Février permettra non seulement la reprise des entraînements du soir et des folles courses de nos champions, mais aussi la réalisation du riche programme patiemment concocté par le comité au terme d'amicales réunions :
 •Animation sur piste : courses individuelles et par équipe.
 •Ecole de vélo : enfants de 6 à 12 ans
 •Création d'un parcours VTT
 •Journées Porte ouverte
 •Sorties trimestrielles en bus Cafc .

•Evènement annuel Bike§ Run
 •Soirées festives et culturelles.
 Nous tenons à saluer :

1•Le geste du Président du CAFC M. Butel qui a dispensé le Groupement du paiement de la cotisation annuelle.

2•L'investissement de Denis V. des membres du comité et de tous ceux qui œuvrent pour le développement du cyclo.

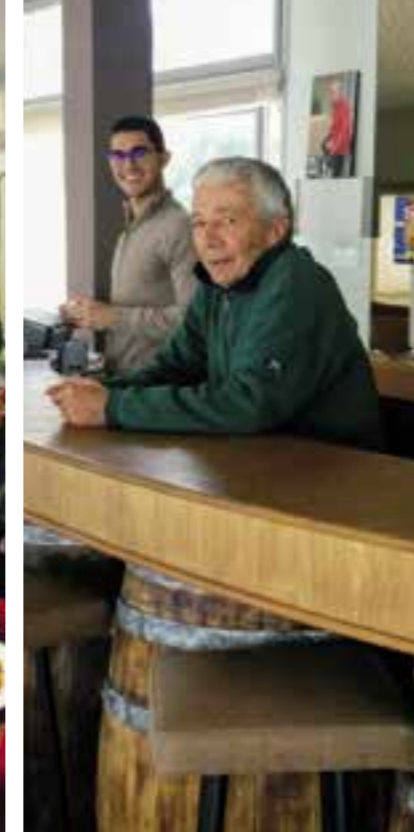
La soirée Paella a été une belle réussite, rehaussée par l'amicale présence de Mme et M. Butel et de Mme et de M. Savery.

Merci à Serge Ferret et son trio de charme : Corinne, Marie-Noelle et Patricia.

3•Le très bel élan de solidarité autour de notre ami Xavier à qui nous souhaitons un prompt rétablissement.

Meilleurs vœux de bonheur et santé aux Cafistes pour 2019.

D. VELLA ET H. HAMOUMI



PRODUITS GO SPORT À PETITS PRIX



129^{MAD}



185^{MAD}



120^{MAD}



115^{MAD}



139^{MAD}
65 cm



110^{MAD}

95^{MAD}



45^{MAD}



25^{MAD}



99^{MAD}



29^{MAD}

GO SPORT CASABLANCA
Morocco Mall
Anfa Place

GO SPORT MARRAKECH
Menara Mall

GO SPORT TANGER
Socco Alto



1^{ERE} MANCHE DU CHALLENGE SAUT D'OBSTACLES

Le 14 Octobre, nos petits cavaliers se sont lancés dans la première manche du challenge de saut d'obstacles et ce n'est pas la pluie qui s'était invitée qui les a arrêtés !



AMANDINE REMPORTE L'ÉPREUVE 1M



INES, GAGNANTE DE L'ÉPREUVE À 60 CM



SALON DU CHEVAL D'EL JADIDA

De très belles réussites pour les équipes du CAFC au Salon du Cheval d'El Jadida les 20 et 21 Octobre !!!

Fleur, Inès, Philomèle & Théodore remportent l'épreuve Pony Games moins de 10 ans.

Aliénor, Amandine, Lyla & Philippine se classent 3^{èmes} en Pony Games plus de 10 ans.

Inel, Lina, Mélissa & Yto sont 4^{èmes} dans la même épreuve.

Inès, Fleur, Philomèle & Théodore remportent l'épreuve Equifun chez les moins de 10 ans.

Aliénor, Inel, Lina & Philippine remportent l'épreuve Equifun chez les plus de 10 ans.

Amandine, Lyla, Mélissa & Yto sont secondes dans la même épreuve.

Nos 10 Japonaises se classent secondes de l'épreuve Carroussel malgré des poneys qui avaient très envie de faire la fête et de galoper comme des petits fous.

Un grand bravo à tous nos cavaliers qui ont assuré tout au long du week-end, bravo à Julie leur coach.

Merci à Jalal & Youssef qui les ont accompagnés avec le sourire.

Merci à Daniel pour la pause crêpes qui nous a, à tous, fait beaucoup de bien.

Et un grand merci aux parents pour leur implication et leur motivation sans faille avant et pendant ce beau week-end !



CAROÛSEL JAPONAISES



SALON DU CHEVAL

SEMAINE DE CONCOURS ORGANISEES PAR LE CAFC EQUITATION

Le CAFC Équitation a organisé, sous l'égide de la Fédération Royale Marocaine des Sports Équestres, un Concours National de Dressage, un Concours Jeunes Chevaux ainsi qu'un Concours 1* (Poney et chevaux 1m) la dernière semaine d'octobre 2018.

Nous avons assisté à de très belles reprises lors de ce concours de dressage.

Bravo à tous les cavaliers et surtout chapeau bas pour avoir bravé cette pluie battante avec le sourire.

Nos cavaliers du CAFC Équitation ont eu de très belles réussites:

Dalil Darraz & Dominca remportent l'épreuve Poneys A/B samedi.

Mélissa Charlier & Quenzal remportent l'épreuve Poneys C samedi et dimanche.

Inel Ebert & Manzoni samedi et dimanche en Poneys C.

Michael Mazières remportent les reprises 1 et 2 samedi comme dimanche.

Florence Chamoin & Black en reprise 2 samedi.

Rym El Bouab & Gastosa en reprise 3 samedi et dimanche.

Cassandra Mazières en reprise 3 dimanche avec Mister Matti & Centaurus Bravo également à Ghita Alami pour ses très belles reprises 1 ainsi qu'à Heidi Darraz seule partante de la très difficile reprise 6.

Nous tenions à remercier chaleureusement tous les bénévoles (secrétariat, comptage...) qui ont fait de ce concours une réussite ainsi que les juges de la FRMSE, Bachir et Imad.



DALIL & MICHAEL



MÉLISSA

Lors du concours Poney de saut d'obstacles, nos cavaliers du CAFC ont envahi le podium dans l'épreuve réservée aux poneys C :

Dalil Darraz & Donald

Mélissa Charlier & Iron

4^{ème} : Inel Ebert & Manzoni

5^{ème} : Amandine Vergin & Nykos



LE JURY DE PARENTS

LE CAFC EQUITATION FETE HALLOWEEN !

Mercredi 31 Octobre, le CAFC Equitation fêtait Halloween avec tous ses petits cavaliers ! Fantômes, vampires, diables et autres sorcières avaient envahi le bungalow !!!

Après avoir creusé les citrouilles, nos cavaliers ont eu à affronter différentes épreuves afin de retrouver le fameux balai de la sorcière. Distribution de bonbons et chocolats Lindt bien mérités et découverte des gâteaux.

Bravo à Lyla et Alia qui ont remporté le trophée du gâteau le plus BEURK avec leur cerveau plus vrai que nature !!!

Merci à Julie & Jalal pour avoir accompagné les équipes ainsi qu'à Aziz pour la sono.

Un grand merci à tous, enfants et parents, d'avoir joué le jeu des déguisements et des gâteaux maléfiques !

Merci à notre sorcière animatrice, Virginie, en pleine forme, comme d'habitude !!!

Merci à Masara et toute son équipe du bungalow. Merci à Rym, Ornella et Marine, nos coupeuses de gâteaux, pour 50 personnes, pas facile !

Merci aux "grandes", Amandine, Cassandra, Rita & Lyla pour avoir aidé les plus petits.

Et enfin, un énorme merci à Marine et Ornella pour l'organisation de cet après midi festif !!!



NOS ANIMATRICES, ORNELLA ET VIRGINIE



1ERE MANCHE DU CHALLENGE DE MANIABILITE

La première manche du Challenge Maniabilité a eu lieu dimanche 25 novembre. Nos petits cavaliers nous ont offert une très belle démonstration de leur capacité à diriger leurs montures.

Quelques images de cette belle après midi pleine de bonne humeur et de sourires ! Bravo à tous et à très vite pour la seconde manche !

Merci à nos moniteurs Aziz, Julie, Marine, Olivier et Ornella pour l'organisation et l'accompagnement de nos cavaliers.

RECONNAISSANCE DU PARCOURS



COUPE DU TRÔNE

MÉLISSA & IRON

Nos cavaliers des équipes compétitions poney et cheval ont participé à la Coupe du Trône. Après deux épreuves qualificatives à Beni Mellal puis Tit mellil, la grande finale a eu lieu à Dar Salam.

EN SAUT D'OBSTACLES

•PONEY A

Très belle 4^{ème} place pour Dalil & Dominca qui terminent avec un tout petit point de dépassement de temps.

8^{ème} place pour Yto & Jester.

•PONEY C

Un Dalil décidément très en forme puisqu'il se classe second avec Donald à l'issue d'un très beau barrage. Mélissa & Iron avec juste une barre qui les empêche d'aller au barrage.

8^{ème} place pour Amandine & Nykos.

•SUR LA 1M

10^{ème} place pour Emma & Kawi avec un très beau parcours et juste 2 points

de temps dépassé.

16^{ème} place pour Michael & Centaurus.

Un grand bravo à tous, vous nous avez fait vibrer !!! Et un énorme bravo aux coaches, Julie et Farid, pour l'accompagnement de nos champions !

EN DRESSAGE

•REPRISE 2

Samedi : 2^{ème} place pour Cassandra & Centaurus, 3^{ème} place avec Mister Matti, 5^{ème} place pour Amine et Sar.

Dimanche : 2^{ème} place pour Michael & Centaurus, 3^{ème} place pour Cassandra & Mister Matti, 5^{ème} place pour Amine & Sar

•REPRISE 4

Pour Heidi & Maraudeur samedi et dimanche. Pour Centaurus avec Cassandra samedi et avec Michael dimanche.

AMANDINE & YKOS N



PASSAGE DES FARIS

Mercredi 9 janvier, nos cavaliers étaient un peu stressés autour de notre belle carrière... ils passaient les examens du FARIS, précieux sésame délivré par la FRMSE pour accéder aux compétitions officielles nationales.

Théorie, dressage et saut d'obstacles ont été testés par nos examinateurs Imad et Bachir avec en plus, la présence d'Alexandre Gros, de la Fédération Française d'Equitation.

Tous ont assuré puisqu'ils ont réussi cet examen ! Bravo à Dalil, Sara, Lyla, Mélissa, Mohamed, Yto, Inel et Sophia pour leur Faris 3 et à Amandine pour son Faris 4. On leur souhaite bonne chance pour les compétitions à venir !

Un merci particulier à Alexandre Gros pour sa bienveillance envers nos cavaliers. Voici ses mots : "N'oubliez pas de demander peu pour obtenir beaucoup et surtout de toujours récompenser vos chevaux".

Et, enfin, un grand merci à Masara pour les chocolats chauds offerts à tous nos lauréats !

NOS LAURÉATS



NOS EXAMINATEURS



FOOT BALL



FOOT BALL



AU REVOIR JEANNOT

Le Groupement d'activité Football a perdu un de ses fidèles, parent, ami, médecin et membre incontournable du Comité Football pendant des années, médecin du CAFC. Notre regretté Jean BRAM laissera un grand vide, que de souvenirs passés avec lui, nous ne pourrons pas oublier, les déplacements, les voyages, les moments de rigolades et j'en passe. C'était une personne disponible, généreuse et un Cafiste à part entière, je voulais lui rendre hommage au nom du CAFC FOOTBALL et moi-même.

Reposes en paix Jeannot, tu nous manqueras beaucoup.

SUPER COUPE DE L'ASAC FEU JEAN THEOT ALIAS TITI



Après avoir remporté le championnat de l'ASAC saison 2017 / 2018, notre équipe Senior s'est vue couronnée vainqueur de la Super Coupe feu Jean (Titi) THEOT face à l'équipe de DELL, un grand bravo à tous les joueurs et à son entraîneur Fawzi KADMIRI.



DEMARRAGE DES CHAMPIONNATS SAISON 2018 / 2019

CASA CUP
EQUIPES PARTICIPANTES EN CATÉGORIE U9


Championnat CASA CUP (saison 2018-2019) • Catégories : U9

AVADAS	BOCA ACADEMY
AMAL MOHAMEDIA	CAFC
WAFI DEROUA	FCC
WIFAK RAHMA	KRIMO FOOTBALL ACADEMY
BOUJAR SOCCER	ASSOCIATION BECHAIR
AMFES	SGMB

CASA CUP
EQUIPES PARTICIPANTES EN CATÉGORIE U11/U13


Championnat CASA CUP (saison 2018-2019) • Catégories : U11 et U13

OCPC	BOUJAR SOCCER A
WAFI DEROUA A	CITY FOOT ACADEMY
ASSOCIATION BACHAIR	SGMB
KRIMO FOOT ACADEMY	BOCA ACADEMY
WAFI DEROUA B	C.A.F.C
ACHBAL AHRAR	BOUJAR SOCCER B
AVADAS C.C	A.M.F.E.S
AMAL MOHAMEDIA	F.C.C
WIFAK RAHMA	

ASAC
EQUIPES PARTICIPANTES EN CATÉGORIE U15 / U17


Association Sportive de l'Amitié De Casablanca • CATEGORIE U15 / U17

SCCM	MAJD MOHAMEDIA
CAFC	AMAL DEROUA
BOUJAR SOCCER	AVADAS
FCB	BOUJAR ACADEMY
AMAL MOHAMEDIA	

ASAC
EQUIPES PARTICIPANTES EN CATÉGORIE SENIOR


Association Sportive de l'Amitié De Casablanca • CATEGORIE SENIOR

C.A.F.C	DECATHLON
SPORT PLAZZA	DELL MC
F.C BETTANA	BGP
ENGIE	DHL
AS WIAM DEROUA	ONCP / MOOVING
AJIAL	BMCI
CAN PACK	SGMA
RADIO MARS	COC FOOT

FRATERNITE
EQUIPES PARTICIPANTES EN CATÉGORIE VÉTÉRANS


Association Sportive de l'Amitié De Casablanca • CATEGORIE SENIOR

SGMB	C.A.F.C B
C.A.F.C A	S.C.C.M
O.N.E	2M
OLA BLANCA	AVADAS
O.N.C.P	WAFI DEROUA
LES AVOCATS	OCP

TOURNOI 7 INTERNATIONAL CUP MARRAKECH



Le CAFC Football a participé à la première édition du tournoi 7 International Cup qui s'est déroulé à Marrakech du 30 novembre au

02 décembre 2018 sur l'annexe du grand stade de Marrakech, pas moins de 26 équipes y étaient engagées soit un total de 350 joueurs. Trois équipes du CAFC Football ont participé, l'une d'entre elle remporta le tournoi en catégories vétérans.



Un grand bravo à nos champions et aux organisateurs de ce tournoi ; nous leur souhaitons pleine réussite pour les éditions futures.

A TITI

Sur la dernière parution de la revue du CAFC, la dernière activité du Groupement d'Activité Cafc Loisirs & Evasion qui avait été présentée, était le reportage complet du voyage en ANDALOUSIE qui avait eu lieu en mars 2018.

Depuis cette date, et jusqu'à fin décembre, ce ne sont pas moins de 12 événements qui ont été organisés par le dynamique Comité de ce Groupement : voyages, week-ends, sorties concerts et dîners.

- En Avril, le week-end du 14 et 15, l'incontournable Route des Vins qui a connu la participation de 26 participants. Comme à l'accoutumée, un week-end très apprécié et chaleureux qui nous a conduit à MEKNES, au Domaine CASTEL puis à HAD BRACHOUA (région de Rabat) au tout nouveau et jeune Domaine AMAL. Au programme, visite des domaines, dégustations et repas. Nous avons passé la nuit à l'hôtel Dar Eddaya (à DAYETE ERROUMI, région de Khémisset) où l'ensemble des participants a pu apprécier la beauté du lac au coucher de soleil.

- En mai, à l'occasion du pont du 1^{er} mai, un séjour de 4 jours pour découvrir un nouvel endroit : KSAR MASSA, un havre de paix niché sur une falaise de dunes où le temps est suspendu. MASSA est une commune au cœur du parc national de Souss-Massa, riche pour sa faune ornithologique et traversée par l'oued Massa, située à 55 km au sud d'AGADIR et à 35 km au nord de TIZNIT.

Durant ces 4 jours, nos 44 participants ont pu, non seulement profiter de la beauté du site (maison ocre aux airs

d'hacienda mexicaine suspendue entre ciel et mer et dominant la plage de SIDI R'BAT), mais ils ont également eu l'occasion de visiter le Parc Ornithologique de Massa, le port de SIDI IFNI et le souk de bijoux en argent de Tiznit.

- Le 1^{er} juin, il a été organisé le (désormais) traditionnel FTOUR du ramadan qui a connu la participation de 96 personnes. Un ftour/ dîner/ soirée au restaurant du CAFC animé par l'orchestre Abdou qui a accompagné les convives tout au long de la soirée.

- En juin toujours, du 16 au 24, à l'occasion de la fête de l'Aïd, et suite à la réussite du voyage de la "Ruta de Andalucía", un 2^{ème} séjour à l'étranger a été organisé, au PORTUGAL cette fois. Durant 9 jours, les 20 participants ont découvert ALBUFEIRA, FARO et VILAMOURA (région de l'Algarve) avec ses plages sauvages, puis la capitale LISBONNE et tous ses beaux monuments, où une belle ambiance régnait étant donné que c'était la Coupe du Monde de Football.

- En juillet, avant les congés annuels du mois d'août, un week-end "détente & plaisirs de la mer" a été organisé à OUALIDIA. A l'hôtel Hippocampe, face à la belle lagune, les 24 participants ont fait le plein de soleil, de crustacés et fruits de mer, sans oublier la balade en barque qui les a menés au Sultana pour un apéritif en contemplant le coucher de soleil.

- En septembre, place au Jazz avec le festival Tanjazz à TANGER, du 21 au 23 septembre. Un séjour de 3 jours durant lequel les 36 participants ont pu assister à 2 concerts en soirée

et découvrir la ville de Tanger et sa médina grâce à une visite guidée qui s'est terminée au célèbre Café El Hafa. La visite des Grottes d'Hercule ainsi que l'apéritif offert au Mirage furent très appréciés par le groupe qui découvrit ainsi une autre facette de la ville de Tanger.

- En octobre, le 14 plus précisément, une soirée « Vieille France et hommage à Charles Aznavour » fut organisée au bungalow de Cafc Loisirs & Evasion. Soirée durant laquelle vin, fromage et charcuterie étaient à l'honneur, sans oublier la reprise des célèbres chansons de Charles Aznavour par l'ensemble des participants.

- En octobre toujours, fut organisé la 1^{ère} édition des Automnales du CAFC. Durant 3 jours (du 19 au 21 octobre), le grand chapiteau installé au Cyclo aux couleurs d'OktoberFest, n'a pas désempilé. Animation et restauration étaient au rendez-vous, pour le plus grand bonheur de tous les amateurs de bières et de "food pairing" (mot anglais qui signifie littéralement "combinaison de nourriture", une manière de sublimer la dégustation de sa petite mousse.. charcuterie, fromages, plats de fêtes, viandes : tout s'accorde, tout se conjugue, il suffit juste de trouver LA bonne bière).

- En novembre, à l'occasion du jour férié de la Marche Verte, cap vers le Sud, vers le Sahara justement, un séjour à DAKHLA ! Du 03 au 07 novembre, les 38 participants ont pu découvrir (ou re-découvrir pour certains !) la magie de cet endroit, véritable temple des "kitesurfeurs" venus des quatre coins du monde et apprécié pour la douceur de son



climat et le mariage de la mer et du désert...
Malgré le vent omniprésent, 2 journées d'excursions furent organisées vers :

"La Sebkhha de Imlili" : petite Oasis entouré de plantes du désert et de plans d'eau, située sur la route de la Mauritanie à 100 km de Dakhla. Ces petites piscines naturelles à l'eau douce et transparente qui semblent apparaître comme par magie au milieu de nulle part, accueillent une multitude de petits poissons... ici, dans ce désert, nul ne sait comment ils sont arrivés là !

• La Plage Porto Rico : une des plus belles plages du sud du Maroc (longue plage immaculée qui semble interminable, avec une falaise en pierre au milieu). Fermée pendant des années mais désormais ouverte au public, c'est un endroit réellement sauvage et peu fréquenté où l'on se sent perdu face à l'immensité incroyable de la nature.

• La Dune Blanche : c'est la visite incontournable, une des attractions phares de la région de Dakhla car c'est un étrange phénomène naturel. La Dune Blanche de Dakhla est un haut monticule de sable blanc formé sous l'effet du vent. On ne peut y accéder qu'à marée basse puisqu'elle est entourée par l'eau à marée haute. On y accède par une piste non balisée en 4x4 et une fois là-haut, nous avons une vue magnifique sur la lagune et sur le désert.

• L'île du Dragon : son nom véritable est l'île Herné, mais elle apparaît telle la silhouette d'un dragon de légendes endormi à plat ventre qui sort

des eaux profondes, ce qui lui a valu ce surnom. On y accède en bateau (ou à pied à marée basse). L'eau est turquoise et cristalline au bord de cette plage au sable blanc ; les participants l'ont appelée "les Maldives"... L'île, complètement déserte et pleine de coquillages est d'une beauté sauvage qui fascine...

• Le Parc à huitres : à 25 km au nord de Dakhla, se trouve la ferme ostréicole de Boutalha. Il est possible de visiter la production d'huitres, mais surtout d'en manger ! Les huitres sont d'une grande qualité et à un prix dérisoire. Dans cette petite gargote, des familles entières viennent passer la journée pour manger des huitres, des couteaux et des poissons grillés.

• Le souk au centre-ville de Dakhla : le souk dit "mauritan" où nos voyageurs ont pu acheter des "melhfa", tissu pour tenues féminines traditionnelles des femmes sahraouies, ainsi que des produits de soin à base de produits naturels (savon noir, huile d'argan...).

• En novembre, le lundi 26, nous avons organisé une sortie pour le théâtre Mohamed VI de Casablanca afin d'assister au Concert "Tribute to Duke Ellington" organisé par l'Orchestre Symphonique Royal. Cette sortie qui a connu 35 participants fut suivie d'un dîner convivial au restaurant du Cafc.

• En décembre, le jeudi 26, un Dîner de fin d'année fut organisé pour les membres du Groupement au restaurant du Cafc. L'occasion pour quelques 70 membres de se

retrouver autour d'un délicieux repas proposé par le restaurant du Cafc, et animé par la chanteuse Tangéroise Zina et son pianiste.

• Le dernier événement de l'année 2018 fut notre voyage à SEVILLE, pour y passer les fêtes de fin d'année.

Du 29 décembre au 02 janvier 2019, 30 personnes eurent ainsi l'occasion de se rendre à Tanger en LGV pour poursuivre le voyage jusqu'à Séville où des balades en bus touristique (City Sightseeing) et en bateau (mini-croisière sur le fleuve Guadalquivir) furent organisés afin de découvrir les merveilles de cette ville.

Nous avons passé la soirée de la Saint Sylvestre dans un lieu insolite, au Casino Admiral de Séville, où un dîner gastronomique et raffiné nous fut servi, avec les traditionnels 12 raisins de la chance (pour les 12 coups de minuit).

Un groupe de Rock, un DJ, ainsi qu'une Marilyn Monroe et un Elvis Presley animèrent cette soirée qui clôturait l'année 2018.

Pour 2019, plusieurs projets et voyages sont en cours d'étude et nos membres, qui ont, d'ores et déjà, retrouvé l'Esprit Cafiste qui règne dans notre Groupement, attendent avec impatience nos prochains événements et espèrent avoir l'occasion de découvrir de nouvelles régions et endroits.

Nous souhaitons à tous et à toutes une bonne et heureuse année.



MAGIE-TAROT

VŒUX MAGIQUES À TOUS LES CAFISTES

Nous avons fêté l'anniversaire d'Anas 5 ans.

A cette occasion, nous avons organisé un spectacle magique personnalisé pour le bonheur de ses parents et amis.

"Amis cafistes, si vous souhaitez une fête organisée et personnalisée, contactez nous" au **06 90 97 64 05**

Nous avons également organisé une très belle fête pour les 70 ans de Paul pour le plus grand bonheur de tous dans une somptueuse villa à Taroudant.



LES COURS DE MAGIE

Et voici les prochains illusionnistes du CAFC, passionnés par cet art "la prestidigitation"



**LES COURS ONT
LIEU LE MERCREDI
ET PEUT-ÊTRE LE
SAMEDI
CONTACTEZ NOUS
YVES AU**

06 90 97 64 05



TAROT

Chantal et Jean-Patrick de forts sympathiques joueurs ont regagné la métropole, ils vont nous manquer. A cette occasion, nous leur avons offert un book relatant tous les bons moments passés ensemble.



Afin d'obtenir de nouveaux joueurs de tarot, nous allons organiser le samedi après-midi des cours gratuits pour ceux qui veulent se joindre à nous. Généralement, nous jouons le mercredi et vendredi soir, c'est toujours un moment convivial et de fête.

N'hésitez pas à vous joindre à nous, que de bons moments

Magiquement vôtre

YVES



RÊVE D'UN JOUR
SHOES



LONGONI
MILANO

FACEBOOK.COM/RDJSHOES/ INSTAGRAM.COM/RDJSHOES/

ANFA CASABLANCA 05 22 39 31 54 - MOROCCO MALL 05 22 79 68 44

MARRAKECH 05 24 43 98 79 - RABAT 05 37 63 00 83

8 ans est l'âge légal et couvert par les assurances (avec autorisation parentale) pour débiter l'initiation et l'apprentissage à la plongée sous-marine.

Quelque soit la météo, été comme hiver, chaque samedi à 10h, vous avez du les voir autour ou dans la piscine. En effet, rien n'arrête la vingtaine de jeune plongeurs de notre Groupement, il nous arrive parfois même de nous poser la question : Qui motive les autres, les moniteurs ou les jeunes élèves ?

Ils ont tous commencé par un baptême ou seul avec un moniteur, ils ont effectué leur première plongée bouteille de 15min sans devoir faire surface. Dès cette première immersion, le virus leur a été transmis

Chaque samedi, ces petits têtards s'entraînent avec assiduité pour espérer obtenir en fin d'année, le plongeur de bronze, d'argent ou d'or.

Pour ceux qui ont plus de 12 ans, l'obtention du brevet élémentaire niveau 1 de la Fédération Française d'Etude de Sport sous-Marin, leur donne accès en respect à la réglementation, aux plongées en site naturel en compagnie d'un moniteur.

Le Groupement plongée dirigé par ces moniteurs diplômés vous attend chaque samedi matin et jeudi soir pour ce fameux baptême de plongée.

**A très bientôt.....
pour quelques bulles ensemble**





JEEP, LA LÉGENDE CONTINUE.

Cela fait des décennies que la légendaire calandre à sept fentes affronte les situations les plus invraisemblables et les terrains les moins rassurants.

Depuis toujours, JEEP perfectionne sa carrosserie aux lignes uniques, innove sa technologie et augmente ses capacités afin de repousser davantage les limites de la conduite.

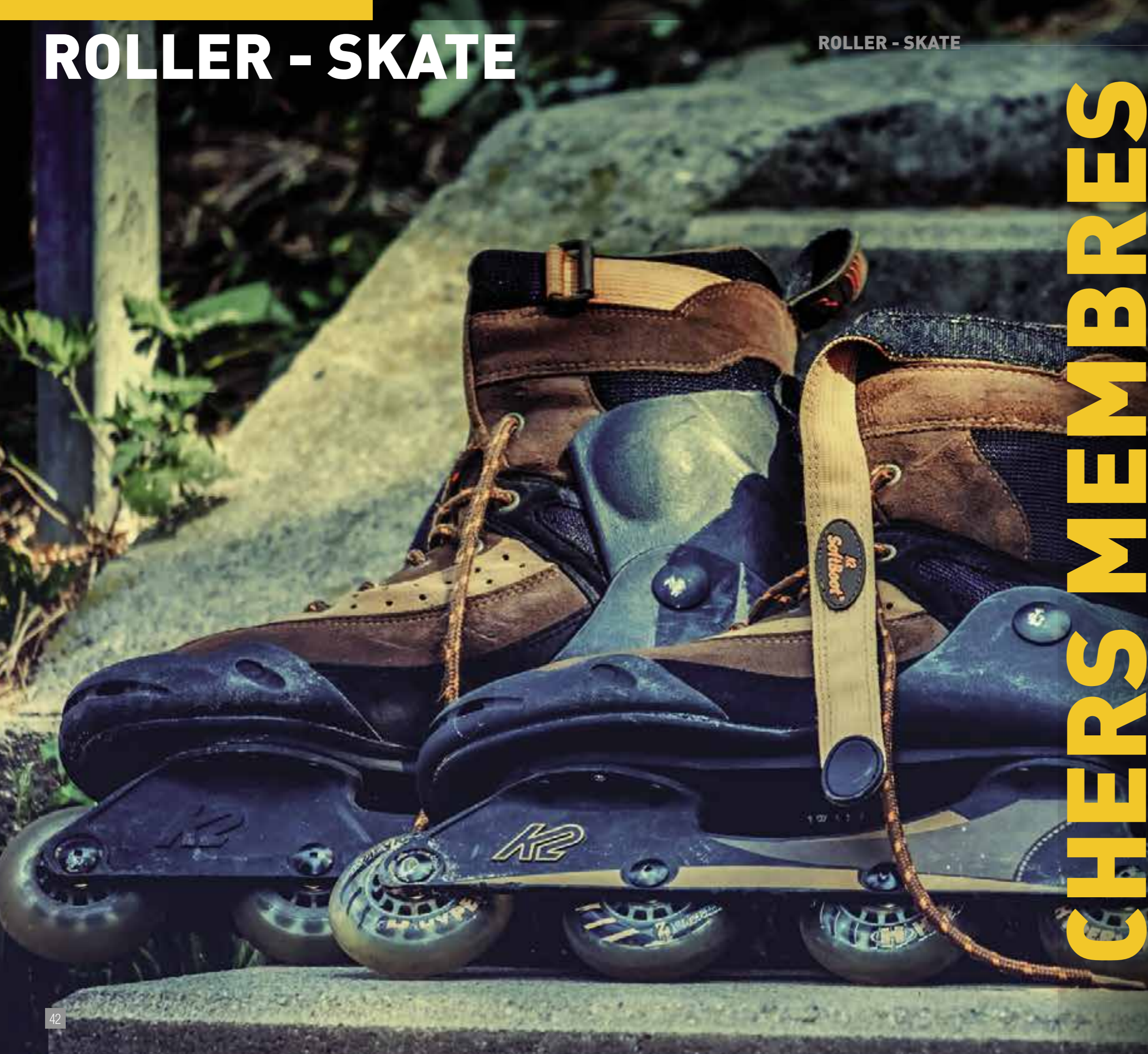
Qu'attendez-vous pour défier les zones les plus improbables ?

Rejoignez la légende JEEP !

Jeep

THERE'S ONLY ONE

CASABLANCA - MOTORVILLAGE : BOUSHOURA, SORTIE VILLE VERTE - TÉL.: 05 22 01 70 00. • **ITALCAR MAÂRIF :** ANGLE BD BRAHIM ROUDANI, BD ZERKTOUNI ET RUE ZURICH - TÉL.: 05 22 01 70 00. • **RABAT - ORBIS AUTOMOTIVE :** 15, AVENUE AL LUTIHAD, YACOUB EL MANSOUR - TÉL.: 05 37 29 46 75. • **MARRAKECH - MANISS AUTO :** KOUDIAT LAABID, ROUTE DE CASABLANCA - TÉL.: 05 24 30 91 01 / 05 24 30 21 14. • **FES - ETS MERNISSI :** ROUTE DE MEKNÈS, ARRONDISSEMENT ZOUAGHA, COMMUNE URBAINE DE FES - TÉL.: 05 35 62 22 32. • **AGADIR - FENIE BRÔSSETTE :** 44, BAB AL MADINA - TÉL.: 05 28 32 25 81/82. • **TANGER - ORBIS AUTOMOTIVE :** ROUTE DE RABAT, HAY HASSANI, BD DES FAR - TÉL.: 05 39 42 47 66 / 05 39 42 23 35. • **MEKNÈS - SAIS AUTO :** LOT 3 AL ISMAILIA LOTISSEMENT AL YOUSR, SIDI BOUZAKRI - TÉL.: 05 35 45 25 14.



CHERS MEMBRES

, tout d'abord le Comité et moi-même tenons à vous souhaiter une année 2019 remplie du meilleur, qu'elle vous soit riche en bonheur, santé, amitié et Amour.

Le Skate Park du CAFC existe depuis l'an 2000.

A sa création pas moins de 75 membres de tout âge étaient inscrits.

En 2018, nous étions 230 membres et cela ne cesse d'augmenter.

Au 15/01/2019, nous avons l'honneur de compter 289 adhérents.

Au cours de l'année 2018, nous avons organisé deux tournois combinés avec nos voisins du PING-PONG et du VOLLEY.

Ces sports de glisse que ce soit en Skate, Roller ou Trottinette procurent de bonnes sensations que nos jeunes cafistes recherchent vivement.

Depuis avril 2015, Alain LOIACONO et son Comité se sont engagés à fond dans le redémarrage de cette discipline qui compte de jeunes talents capables d'en attirer bien d'autres.

Nous vous tiendrons informer très prochainement pour un stage de perfectionnement en Skate avec des professionnels de France.

Dès que nos budgets nous l'ont permis, nous avons embelli notre Groupement en installant des canapés d'extérieur et une machine à jus d'orange naturel, suite à son grand succès nous allons recevoir une toute nouvelle machine.

Nous avons encore d'autres projet pour cette nouvelle année 2019.

Nous avons eu également la chance de pouvoir établir un contrat de sponsoring avec la société GOTCHA pour relooker notre skate parc.

Nous sommes, donc, à votre disposition pour faire de vous de vrais champions.

Je tiens à remercier la fidélité de nos adhérents et la bienvenu à nos nouveaux inscrits.

Dans l'attente de vous recevoir au Skate Parc.

**LE PRÉSIDENT
ALAIN LOIACONO**





MARATHON DE CHICAGO

La saison débute sur les cha-peaux de roue ! Un début de saison marqué par des challenges relevés avec brio par tous les membres participants.

Le Président du Groupement, Thierry Ini ouvre le bal des défis en participant au Marathon de Chicago le 7 octobre 2018 et finit en 2h31mins, un temps qui ferait pâlir les professionnels de cette discipline ! Un temps légitime pour l'athlète de haut niveau qu'il est, aguerrri et passionné par ce sport qu'il nous transmet tous les samedis matin pendant 1h30. Merci Thierry !

Un groupe de vaillants a participé du 17 au 20 Octobre 2018 à la **RDM, "Race Desert Marathon"**, une course sur 3 jours où le mental est "La priorité" pour arriver à bout des 45km, 35km et enfin 25km.

Une course qui a tenu en haleine tout le Groupement et qui nous a fait vibrer à chaque km parcouru. Nos participants sont rentrés à "la maison"



RACE DESERT MARATHON "RDM"

changer à jamais. Bravo pour l'exploit incroyable ! Quelle fierté pour ce Groupement !

S'ensuivent le **Marathon et Semi Marathon d'Amsterdam** qui s'est déroulé le 21 octobre 2018. Le groupement a été représenté par trois marathoniens et trois semi marathoniens ; tous "finishers" avec des chronos dont ils peuvent être fiers. Des temps justifiés par une préparation pré-marathon dure et longue mais une émotion infinie et une fierté sur la ligne d'arrivée pour chaque coureur et une fierté pour le coach qui voit ses élèves se dépasser pour essayer d'atteindre leur objectif et qui, au final, les ont largement atteints.

Le 24 octobre 2018, s'est tenue **l'Assemblée Générale du Groupement** où le quorum a été atteint dès le premier tour et où les membres ont voté à l'unanimité pour la validation des comptes du Groupement. L'AG passée, le Président ainsi que le Trésorier, Eric Bitsch ont voulu rendre hommage à

tous les participants en organisant une petite "cérémonie" de remise de diplômes pour féliciter tous les finishers dans une ambiance simple mais très émouvante.

Les femmes furent à l'honneur le 04 novembre 2018. Deux femmes extraordinaires et inspirantes, au mental d'acier ont fièrement porté les couleurs du Groupement en participant à la "Rolls Royce" des Marathons : **Le Marathon de New York**.

Un parcours connu pour être technique et difficile mais dont nos deux championnes se sont fort bien accommodées en franchissant la ligne d'arrivée sans problème avec de très jolis chronos pour Radia Cheikh Lahlou et Leina Ibnabdeljalil. Bravo Mesdames !

Le 10 novembre 2018, une quinzaine de participants accompagnés de Mohamed Aazouz, marathonnier des sables, marathoniens, traileurs et ultra traileurs, participèrent à **La Morocco Race**.

Différentes distances ont été approchées (40km-30km-21km). Un trail dans une région où mère nature nous a offert et regalé de paysages à couper le souffle et où 2 de nos coureuses ont pu monter pour la 1ère fois sur un podium en réalisant la 2^{ème} et 3^{ème} place sur le 21 km.

On prend les mêmes et on recommence ! Le 25 novembre 2018 nos traileurs prenaient la route vers le Moyen Atlas pour **le trail de Zyan**. Un trail laborieux, boueux, glissant où les températures avoisinaient le 0 degré. Différentes distances ont été parcourues (15km et 30 km). Malgré les difficultés du terrain, Vanessa Rodriguez et Assia Faraoui montaient sur le podium pour le plus grand bonheur de notre Groupement.



RDM

Enfin, et pour clôturer l'année en beauté, 3 runners se sont envolés pour Valence pour participer au Marathon qui s'est déroulé le 05 décembre 2018 et où ils ont réalisé de superbes performances. Une 1^{ère} pour 2 de nos champions, Ghali Benmoussa, et Fatmi Squalli ainsi que Mehdi Mrani Alaoui et un 3^{ème} marathon pour Mohamed Zizi qui malgré une blessure a tenu à prendre le départ !

Pour une belle cohésion de groupe, un dîner de Noël a été organisé pour les membres du Groupement le 15 décembre 2018. Un dîner à table où 119 personnes ont répondu présentes. Une réussite grâce à la bonne humeur des adhérents qui ont fait de ce dîner une jolie fête.

La saison ne faisant que commencer, 50 de nos membres ont participé au Semi-Marathon de Marrakech le 27 janvier 2019 pendant que notre Président et Coach s'envolera aux USA pour représenter le Groupement pour le Marathon de Miami le même jour. D'autres compétitions se préparent courant l'année 2019, Groupement, donc, à suivre...de très très près.



RDM

RUNNING

MARATHON NEW YORK

Fatmi Squalli - Ghali Benmoussa • Mehdi Mrani Alaoui - Ali Skandre • Lina - Mohamed Ziz
Leina Ibenabdeljalil - Ali Warit Radia Cheikh Lahlou.

RDM

Éric Bitsch
Karine Blanchard
Rose Laperna • Vanessa Laperna Rodriguez • Paola Laperna Fontana • Julian Rodriguez

Les participants de le RDM
Philippe SAVOURNIN • Philippe Rodriguez • Paul Laperna • Vanessa Rodriguez • Rose Laperna • Delphine Bitsch • Paola Fontana • Lisa Rodriguez

MOROCCO RACE

• Mohamed Aazouz finisher 30 km
• Jihane Raqiq 2^{ème} catégorie femme Morocco race
• Nadia Diouri 3^{ème} catégorie Femme

Hervé boucher Allias "Patron"
• Mohamed Aazouz • Nadia Diouri • Vanessa Rodriguez • Philippe Rodriguez • Hind Saddik • Saad Belkady • Sophie Boucher • Delphine Bitsch allias "La Duchess" • Éric Bitsch • Mounir Azima • Soraya Azima • Rachid Ratibe allias "303" • Stéphanie SAVOURNIN

MARATHON ET SEMI MARATHON AMSTERDAM

Rachid Ratibe • Ismail Boukili • Mehdi Machtaqi • Ismail Boukili • Imane El Qaraoui • Radia Cheikh Lahlou • Nadia Diouri.

TRAIL ZYAN

Podium : Vanessa Rodriguez
• Assia Faraoui • Herve Boucher allias "Patron" • Rachid Ratibe • Philippe Rodriguez • Sophie Boucher • Eric Bitsch • Julian Rodriguez • Mohamed Aazouz • Richard Santana



MARATHON ET SEMI MARATHON D'AMSTERDAM



MARATHON DE NEW YORK



MARATHON DE NEW YORK



I am
JEWELRY & ACCESSORIES

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



RUNNING

SOIRÉE NOËL



Body Factory, Votre Premier Centre De Fitness Par EMS



Faites du sport autrement : 2 séances de 20 min par semaine équivalent à 8H de sport

Body Factory, centre de fitness haut de gamme et nouvelle génération, ouvre sa première franchise à Casablanca !



Technologie MihaBodytec, Simulation 3D de B-King, Boîte interactive, Coaching personnel, une séance de 20Min équivaut à 4H de Sport en salle.

www.BodyFactory.fr
BodyFactoryCasablanca
+212 05 22 23 73 29

Brûlez jusqu'à 1 200 calories en 20 Min !

Réservez votre séance d'essai offerte

Rue 3, Résidence les Parisiennes, Lot les Azzou, Quartier Racine, Casablanca 20000, Maroc

CONTRE L'ACCELERITE DU TEMPS AU TEMPS



La pression du temps est l'un des grands facteurs de stress modernes.

Sous son emprise, même les activités agréables (vie de famille, travail que l'on aime...) sont contaminées. Nous avons, alors, à nous dégager de son emprise : Se dire qu'on n'aura jamais le temps de tout faire et de tout voir. Et pas seulement se le dire mais s'y entraîner.

En rentrant le soir chez soi, après le travail, aller s'asseoir dans le canapé ; regarder tout ce qu'il y a à faire, laisser les pensées affluer ; et ne rien faire, désobéir aux auto-injonctions d'action et d'accélération. Trop souvent, nous regardons ailleurs ; vers d'autres choses que celles que nous possédons, vers d'autres temps (passés ou futurs) que ceux que nous vivons.

Modifier son rapport au temps, pour beaucoup d'entre nous, c'est d'abord réinvestir le présent. Non que le présent soit supérieur au passé ou au futur, mais il est tout aussi précieux et important. Alors simplement préserver dans nos journées des parenthèses et des oasis de vie au présent, savourer ce qui est déjà là chaque jour, chaque heure, chaque minute qui passe pouvant être la dernière.

Si on ne peut pas stopper la machine, on peut trouver un quart d'heure pour se poser. Nos enfants pourraient nous l'enseigner, eux qui

nous demandent toujours "Encore cinq minutes !", alors qu'on les presse de partir. Le temps de l'enfant est protéiforme et c'est heureux pour lui. Il ne recule pas, il ne se pose pas, il n'avance pas. Il cherche son bonheur au présent. Nous, on joue la course contre la montre. Leur culte de la lenteur se retrouve dans d'autres cultures. Comme l'affirme ce proverbe : "Les Occidentaux ont des montres, les Africains ont du temps" ou plutôt prennent le temps car faire un break n'est en rien du temps gâché. Quelle expression mal choisie d'ailleurs. On ne perd pas son temps, on l'utilise à bon escient. Et si le temps c'est de l'argent, notre bien être n'a pas de prix ! Asseyons nous un instant pour y réfléchir...

La vie nous laisse le temps de faire ce que nous avons envie de réaliser. Soyons patients avec nous-mêmes et ne nous laissons pas envahir par des pressions extérieures allant contre notre propre rythme. La nature est un parfait exemple à suivre, elle sait ce qu'elle fait, elle prend le temps de laisser passer les jours et les nuits, les saisons, elle est là pour nous rappeler que chaque instant est précieux et qu'il ne faut pas le gâcher mais en profiter pleinement dans la sincérité et la sérénité.

Vivre l'instant présent est ma devise. Hier, appartient au passé et demain...je ne sais pas alors.....CARPE DIEM

M.THOMAS

Et voilà l'année commence.
Encore une.

On va à nouveau prendre un coup de vœux.
Difficile bien sûr de commencer l'année sans
casser des vœux.

On peut toujours envoyer des vœux de joie, ça
réchauffe l'ambiance.

Des vœux pieux si vous les écrivez au lit
mais n'attendez pas le printemps

Ou alors, ce seront des
vœux de Pâques.

•Le temps est la seule chose dont dispose un être humain (Henri Salvador).

•C'est le plus grand médecin de tous les maux...Le temps qui cicatrise les plaies, par compensation creuse les rides. (Robert Sabatier).

•Si active et si diligente qu'elle soit, la police ne parviendra jamais à arrêter le temps qui s'enfuit. (Pierre Dac).

•L'homme n'a point de port, le temps n'a pas de rive ; il coule et nous passons.

Ô temps suspends ton vol, et vous, heures propices, suspendez votre cours : Laissez nous savourer les rapides délices Des plus beaux de nos jours. (Lamartine).

SENIORS

Nous soufflons les bougies d'anniversaire pour montrer qu'il existe en nous un souffle qui nous maintient en vie, chaque bougie représentant une étape effectuée dans le temps.

Trois Séniors se retrouvent après de longues années : Que faites-vous depuis que vous êtes à la retraite ?

- Moi, je fais de la photo.
- Moi, je jardine.
- Moi, je fais de la recherche.
- Ah bon et dans quoi ?
- Tous les jours, je cherche mes lunettes, ma canne, mes clés...

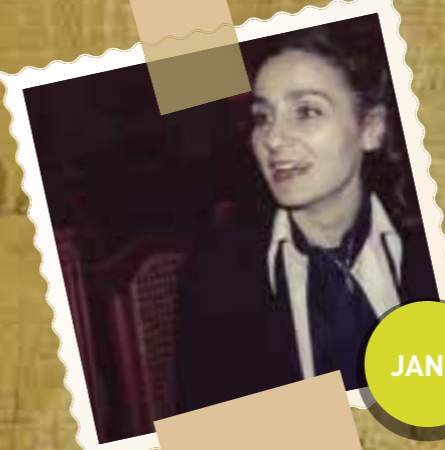
HIER, J'AVAIS ENCORE VINGT ANS



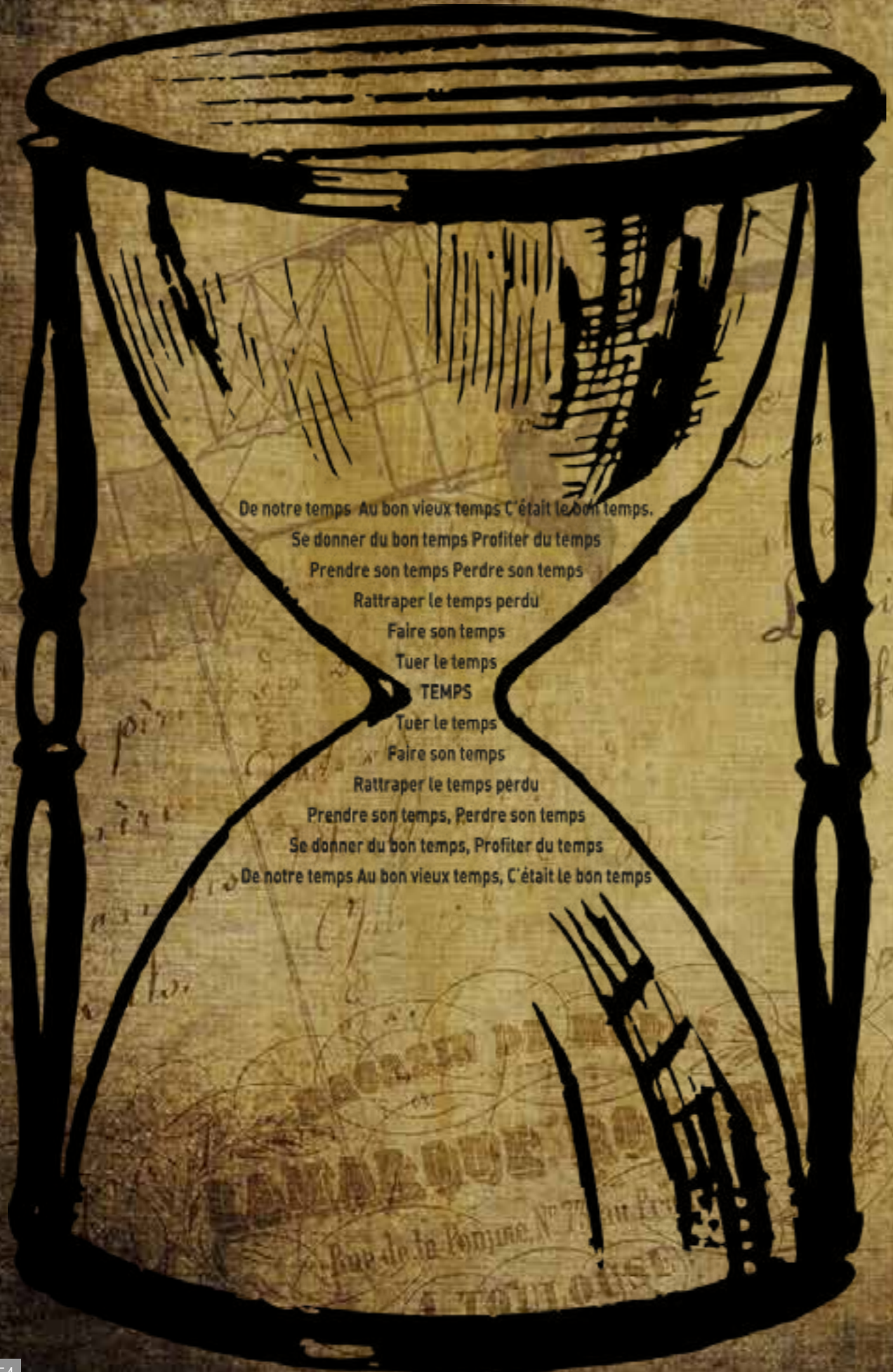
FRANÇOISE À DROITE MONIQUE... LULU.... MARIE-LOUISE, NOTRE DOYENNE



JANY



SENIORS MERCEDES ET FATOUMA



De notre temps Au bon vieux temps C'était le bon temps.
 Se donner du bon temps Profiter du temps
 Prendre son temps Perdre son temps
 Rattraper le temps perdu
 Faire son temps
 Tuer le temps
TEMPS
 Tuer le temps
 Faire son temps
 Rattraper le temps perdu
 Prendre son temps, Perdre son temps
 Se donner du bon temps, Profiter du temps
 De notre temps Au bon vieux temps, C'était le bon temps



TENNIS

SAMEDI 06 et DIMANCHE 07 OCTOBRE

- Tournoi de Padel hommes et dames :
- Vainqueur: GUENNOUN B ET AMOR A
- FINALISTE: LAHLOU C ET KETTANI

SAMEDI 01 OCTOBRE

TOURNOI DE TENNIS SENIORS :

- Toujours avec une belle ambiance et clôturé par un "apéro", 20 joueurs, habitués des doubles se sont fait plaisir toute la matinée.
- Après 4 tours de matchs en 1 sets, Olivier RANDONNEIX remporte le tournoi.
- Bello termine second devant Jawad, 3^{ème}.

SAMEDI 06 OCTOBRE

TOURNOI DE TENNIS JEUNES :

- Une trentaine d'enfants ont participé au tournoi de jeunes qui s'est déroulé sur une après midi.
- Dans la catégorie des 2006 et moins, le jeune Belqadi A remporté le tournoi en battant Kamil Idrissi en finale.
- Chez les 2007 et plus, ce fut une finale entre les frères Tahiri.

13-14 ET 20 OCTOBRE :

TOURNOI DE TENNIS SIMPLES HOMMES "125" ET "250"

- TABLEAU 125 : VAINQUEUR : SAU SEB ET RAFI HASSAN FINALISTE
- TABLEAU 250 : VAINQUEUR : ADNAOUI H ET KABBAJ HADI FINALISTE

17 NOVEMBRE : TOURNOI DE TENNIS SENIORS

- 1^{ER} : GÉRARD TAILLEBOIS
- 2^{ÈME} : JAWAD BENNIS
- 3^{ÈME} : HAMID BOUSTA

24 ET 25 NOVEMBRE : TOURNOI DE TENNIS EN SIMPLES HOMMES

- TABLEAU "250" : VAINQUEUR : ISRAEL J
- FINALISTE : LEFORT E
- TABLEAU "500" : VAINQUEUR : KABBAJ H
- FINALISTE : ADNAOUI H

1 ET 2 DÉCEMBRE : TOURNOI DE PADEL HOMMES

- Un seul tableau "125" regroupant 14 équipes, tableau qui fut remporté par la paire LAHLOU C / BENNANI.
- Finalistes: BOURNEIX T et BOUANANI Y
- BENNANI O et TOUZANI K se sont imposés face à BENOMAR et TIMSIT en match de classement.





ATELIERS ARTISTIQUES DU THÉÂTRE DU CAFC

Renseignez-vous, il reste quelques places dans certains ateliers de THÉÂTRE, d'IMPROVISATION, d'ARTS CRÉATIFS, de CHANT, de PIANO, de GUITARE, de BATTERIE et de ROCK SCHOOL BAND.

Voir avec Renaud au 0662 749 550

SOIRÉES KARAOKE

Tous les mois, le Théâtre du CAFC ouvre ses portes aux amateurs de karaoké. Avec sa nouvelle sono, ces soirées se passent sur du velours. Les boissons et une petite restauration sont servies au bar. Des catalogues de 30.000 chansons sont à la disposition du public. Les

participants ont le choix entre chanter leurs chansons depuis leur place dans la salle, ou bien de monter, comme une vedette, sur la scène avec les lumières qui vont bien avec.

SOIRÉES QUIZ

Également tous les mois, le Théâtre du CAFC organise des soirées Quiz. Vous devez répondre, seul ou en équipe, à des séries de questions de culture générale, trouver des extraits de films et des photos de people et reconnaître des musiques. La correction se fait sur place en quelques minutes et les 3 premiers gagnent des cadeaux. Des boissons et une petite restauration sont servies au bar.

Le Théâtre du CAFC présente
KARAOKÉ



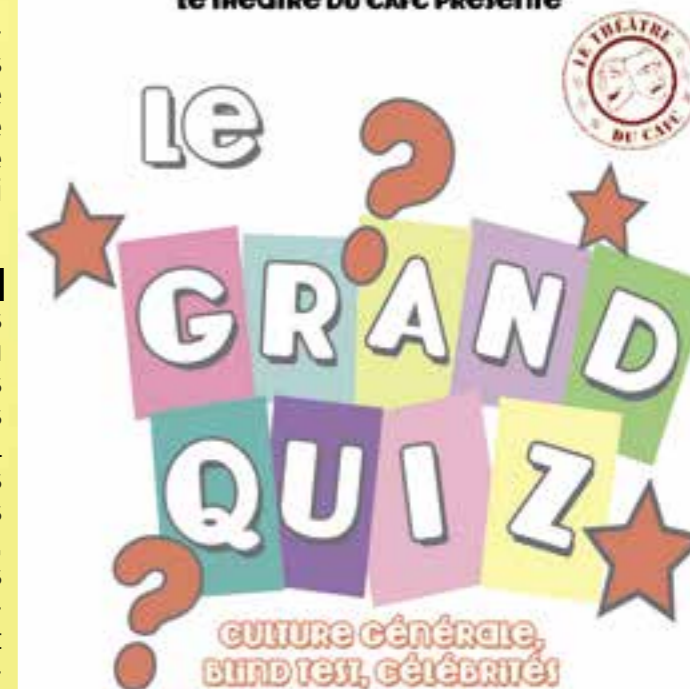
Bar et petite restauration

Samedi 19 janvier 2019 à 21h

Ouverture des portes et du bar 1h avant

Renseignements au 06 62 74 95 50 ou à letheatreducafc@gmail.com

LE THÉÂTRE DU CAFC PRÉSENTE



BAR ET PETITE RESTAURATION

Samedi 2 février 2019 à 21h

OUVERTURE DES PORTES ET DU BAR UNE HEURE AVANT
RENSEIGNEMENTS AU 06 62 74 95 50 OU À LE THEATRE DU CAFC @ GMAIL.COM



ON A PERDU LE SILENCE !

Notre société se complaît dans le bruit. Le silence a une dimension tragique à laquelle on tente aujourd'hui d'échapper. Le silence semble faire peur. C'est la mort, les cimetières et les espaces infinis de Pascal.

Qu'avons-nous fait du silence ? A l'école, on se taisait. A table, on ne parlait pas. A l'armée, c'était la Grande Muette. A l'heure des talk-shows où chacun vocifère son opinion, Le matin ? Nos oreilles sont agressées par les klaxons ou la techno débordant des écouteurs.

Au travail ? La jungle auditive des open spaces.

A midi ? Un restaurant qui sert une soupe musicale.

Pendant le shopping ? L'environnement sonore balance une pop crieuse. Dans cette culture de la tyrannie de la communication, le bruit est une garantie d'existence.

Même la minute de silence ne dure plus soixante secondes !

Dans le silence, on communique avec les yeux, les mots ne prennent pas toute la place. Le silence s'est transformé en produit de luxe et n'a jamais été plus d'or ! On se prive ainsi de moments de vide, de rien, qui sont les soupapes de créativité et d'intériorité. Maintenant, on fait la course sur internet contre des machines qui ne dorment pas. On gâche les beaux moments intérieurs, gratuits, en les postant sur Instagram ou Facebook.

Aujourd'hui, 48 millions de français possèdent un portable. Presque tous les 18-40 ans possèdent un mobile (98% Credoc), le plus souvent un smartphone sur lequel ils passent en moyenne 3h et 12 minutes

chaque jour (Sofres). L'usage de la fonction vocale disparaît au profit des tweets, chats, posts, likes, tags sur les réseaux sociaux. Beaucoup d'internautes ont un langage réduit à 250 ou 300 mots, comme les Apaches, des jeunes dont la vie s'est rétrécie jusqu'à prendre l'aspect d'une surface lisse digitale, fermée comme une prison.

Les hyperconnectés sont majoritaires (62%). Comme pour le tabac, l'addiction commence par l'habitude. Certains gestes faits sans réfléchir, comme tapoter sur un écran tactile, s'inscrivent dans la mémoire et deviennent machinaux. Difficile de se plonger dans la lecture ou d'écouter Mozart quand les notifications et les messages ne cessent d'affluer.

Nokia a calculé qu'un détenteur de smartphone regardait son écran en moyenne 150 fois par jour (et 220 fois pour les anglais ???). A mesure que cet objet nous est devenu indispensable, on peut se demander si nous nous servons de lui ou si c'est lui qui nous tient ! Si l'on abandonne le portable et la connexion internet dès que l'on quitte son bureau ou sa maison où l'on est toujours branchée, c'est la liberté. Personne ne sait où l'on est, ce que l'on pense et surtout, on n'est jamais dérangé. Ainsi vivent les derniers 8% de français qui n'ont pas de portable (Credoc). Soit pour des raisons économiques, soit à cause de l'âge, soit par paranoïa, soit pour rester en paix, enfin pour de bonnes raisons. Au-delà du sentiment de fierté perceptible chez ceux qui l'ont choisi, on ressent leur singulière capacité d'attention et une volonté affirmée d'être bien présents.

Que font ceux qui n'ont pas l'outil de poche ? Ils imaginent, attendent un ami en lisant le journal, commentent l'actualité autour d'un verre, contemplent les nuages ou regardent la foule. En somme, ils ne font qu'une chose à la fois... En s'habituant aux dix onglets ouverts sur un écran, on perd notre faculté de concentration. Pour mémoriser, il faut encoder, répéter et s'obliger à une gymnastique intellectuelle. Mais pourquoi s'embêter à mémoriser puisque tout est sur le net ? La mémoire devient une prothèse, or c'est la mémoire qui façonne l'identité. Quand la mémoire est universelle, que devient l'identité propre ?

Le plus terrible est l'utilisation du portable à table. C'est comme un convive de dernière minute arrivé à l'improviste et qui se permet de couper la parole à tout le monde. La personne qui l'accompagne, son maître en principe, est souvent son esclave et l'exhibe comme un singe savant qui va apporter une réponse "Googlelisée" à toute question posée. Et l'appareil, comme un chien mal élevé, se fait remarquer en vibrant et en sonnante. Qui n'a subi un déjeuner interrompu toutes les deux minutes par un "bip" d'alertes diverses ?

Le premier principe en société serait de l'oublier et d'éviter de le poser à côté de son assiette comme s'il fallait le nourrir. Vérifier que l'on existe aux yeux du monde virtuel est juste impoli pour votre interlocuteur qui lui est bien réel. La grand-mère de Liv Tyler a trouvé une parade: on met tous les portables au milieu de la table. Le premier qui craque et vérifie ses appels, paye la note !

P. Berenger

LE SANG



CONSTITUTION DU SANG

Le Sang est une suspension de cellules dans un liquide complexe : le plasma

• **Le plasma est constitué lui même :**

De sels minéraux
De molécules organiques (glucides, lipides et protides).

• **Les cellules séparables par centrifugation appartiennent à 3 catégories**

Les globules rouges (ou érythrocytes ou hématies).
Les globules blancs (ou leucocytes).
Les plaquettes (ou thrombocytes).

Après coagulation, le plasma dépourvu de fibrinogène constitue le sérum.

CELLULES	HOMME	FEMME	ENFANT 1 ANS	NOUVEAU
Globules Rouges	4,5 à 5,9 millions	4 à 5,4 millions	3,6 à 5 millions	4 à 6 millions
Leucocytes	4 000 à 10 000	4 000 à 10 000	4 000 à 10 000	4 000 à 25 000
Plaquettes	200 000 à 400 000	200 000 à 400 000	200 000 à 400 000	150 000 à 400 000

ORIGINE DES ELEMENTS FIGURES DU SANG

Les cellules du sang ont deux origines qui correspondent à des fonctions différentes et à deux grands types de pathologie :

- celle de la moelle
- celle des organes lymphoïdes

La moelle produit chaque jour environ :

- 100 à 250 milliards de globules rouges
- 70 à 150 milliards de plaquettes
- plusieurs dizaines de milliards de leucocytes de trois variétés.

Mots fléchés

Solution Page : 68

NAVETTE SPATIALE AMÉRICAINE SURPRENANTE	FORCE D'ACCORD	ATELIER DE RÉPARATION SANS VÊTEMENTS	DES ÉLECTRONS AUTOUR D'UN NOYAU	IRRITÉS
PETITE LUMIÈRE DÉTESTER		ADORE RÉGION DE FRANCE	PRONOM INDÉFINI MARQUÉS	
ELLES BRILLEN DANS LE CIEL	REMPORTER LA VICTOIRE FRUIT À HUILE			LE CONTRAIRE DE LA VITESSE
TERRES ENTOURÉES D'EAU LETTRE GRECQUE		ENSUITE RADIN	POUR OUVRIR LA PORTE ORDINATEUR	
ÉTUDIANT	CONTRE LA GRIPPE ROI DES ANIMAUX			10X10
CHEF D'UNE SECTE	UNION EUROPÉENNE	RISQUÉE	AVEC LES TAXES EXPRIME LE SOULAGEMENT	
VENUE AU MONDE		MUSCLÉ		NOMBRE PREMIER

SOURCE : WWW.FORTISSIMOTS.COM

JEUX

Sudoku

Solution Page : 68

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

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

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

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

RECETTE

CREPES TARTIFLETTE

INGRÉDIENTS

- 500g de farine de sarrasin
- 50g de farine de froment
- 4 œufs
- 500g de pommes de terre
- 1/2 reblochon
- 100g de lardons fumés
- huile
- sel, poivre



casserole adaptée remplie d'eau bouillante, couvrez et faites cuire 30 minutes.

•ÉTAPE 5

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y revenir les lardons à feu vif pendant 5 min. Réservez.

•ÉTAPE 6

Préchauffez le four th.6 (180°C).

•ÉTAPE 7

Huilez une poêle. Versez une petite louche de pâte et tournez la poêle dans tous les sens pour bien répartir la pâte. Faites cuire 2 min puis retournez la galette et poursuivez la cuisson 1 min. Retirez-la de la poêle et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

•ÉTAPE 8

Garnissez les galettes de rondelles de pommes de terre, de lardons et de lamelles de fromage. Repliez les crêpes et mettez-les dans un grand plat à four. Enfournez et faites cuire 5 min environ, le temps de faire fondre le fromage.

•ÉTAPE 9

Servez dès la sortie du four.

ASTUCES

Vous pouvez aussi faire cuire les pommes de terre à la poêle avec un peu de beurre et d'huile.

PRÉPARATION

•ÉTAPE 1

Versez les deux farines dans un saladier. Creusez une fontaine au centre, ajoutez une pincée de sel et les œufs. Mélangez en incorporant la farine au fur et à mesure. Puis ajoutez de l'eau petit à petit sans cesser de mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et coulante.

•ÉTAPE 2

Laissez reposer pendant au moins 1 heure.

•ÉTAPE 3

Pendant ce temps, pelez et coupez les pommes de terre en rondelles. Taillez le fromage en lamelles.

•ÉTAPE 4

Mettez les rondelles de pommes de terre dans le panier d'un cuit vapeur, placez le panier sur une

DÉCÈS



Francis MARTINI
DÉCÉDÉ LE 19/10/2018
Homme discret...Mari
extraordinaire et Papa
affectueux



Jean BRAM
Ex membre du Comité
Football et médecin durant
des années du Groupement
Football



M. SAVERY :

DÉCÉDÉ LE 19/01/2019
• Vice-président du CAFC
• Président UFE Casablanca
• Conseiller consulaire
• Conseiller AFE Paris
• Administrateur de la CFE
• Administrateur, Membre du
bureau directeur et Membre
du Comité directeur de la
Société de Bienfaisance
de Casablanca • Président
du Groupement d'activité
Basketball du CAFC



**MADAME
ANNE DEMOULIN**
DÉCÉDÉE LE 20/09/2018

Jeux - Solutions

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

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

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

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

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

Eau purifiée
Santé protégée



☎ 0661 31 22 31
☎ 0522 23 62 95

Garantie 12 mois extensible à 36 mois*

*sous réserve de respect du programme de changement des filtres

Filtre d'eau R.O BIOosmosis cartouche + installation offerte

- ✓ Robinet séparé pour l'eau filtrée
- ✓ Purification optimale et pratique
- ✓ Fournit une eau savoureuse et saine
- ✓ Pompe à pression et membrane de 75 GPD
- ✓ Disponibilité des cartouches filtrantes permanente
- ✓ Consommez votre eau de robinet purifiée à volonté
- ✓ Fabriqué à partir du plastique alimentaire de haute qualité



GAL SOCRATE - 93, Rue Socrate Maârif - Casablanca, Maroc
Tél.: 0522 23 62 95 / www.BIOosmosis.ma
contact@BIOosmosis.ma

Ma boîte à lire

Des abonnements d'histoires de 3 à 12 ans

Le plaisir de lire en famille



UN LIVRE PAR MOIS

8 livres

DE NOVEMBRE À JUIN



LA NOUVELLE

ES

l'Emblème de l'Excellence



Comment ça marche ?



Étape 1: Choisir la catégorie :

- Mini 3/5 ans
- Poussin 6/8 ans
- Benjamin 9/12 ans



Étape 2 : Je remplis
le bulletin d'abonnement

Pour contacter le service d'abonnement :

☎ 05 22 29 60 18 / 19 ☎ 06 61 32 70 84

🌐 www.facebook.com/Maboitealire



Chaque mois, le livre de votre enfant lui est remis
dans son école ou à son domicile.
* Un abonnement peut être ajouté au regroupement
à tout moment de l'année.

* Tout abonnement, même souscrit en cours d'année, donne droit aux 8 livres.

Étape 3 : Réception des 8 livres

Volontairement provocatrice, la nouvelle ES 300h bouscule les conventions du segment des berlines de luxe.

Basée sur notre approche audacieuse du design Lexus, l'ES 300h incarne la nouvelle personnalité de la marque. Ses lignes épurées rappellent celles d'un coupé tandis qu'à l'intérieur, vous bénéficiez de tout l'espace et du raffinement des grandes berlines.

Vivez l'exceptionnel à bord de la toute nouvelle ES 300h, l'emblème de l'excellence Lexus.

Nouveau Touareg



Élu plus beau 4x4
de l'année 2018

Le futur démarre aujourd'hui.

www.nouveautouareg.ma



Volkswagen