

AU CAFC



LA REVUE DU



Cercle Amical Français de Casablanca

Revue Trimestrielle 2019

Janvier
Février
Mars
N°372





100

AIR MAX DIA

LA NOUVELLE NIKE AIR MAX DIA EST DISPONIBLE
 AUX NIKE STORES BOU DJAN ALI MOROCCO MALL



Revue Trimestrielle 2019

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. BALLEZ | 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. THIBAUT

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**



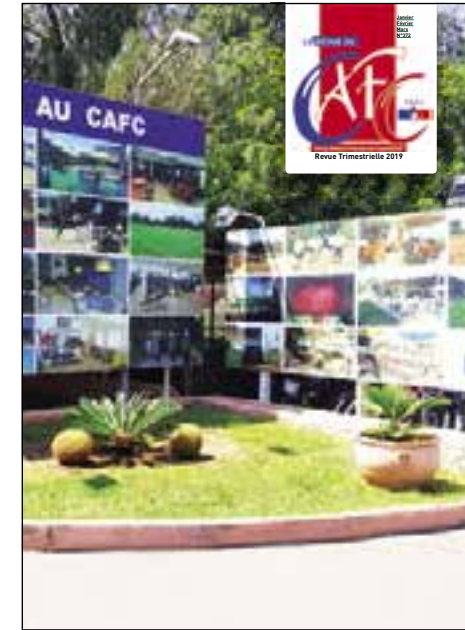
Agence Française de Communication

DIRECTEUR GÉNÉRAL
 Jacques Ctorza

INFOGRAPHISTE
 Lotfi ZARKANI

CONTACT PUBLICITÉ
 0661.10.65.75

252, Bd Ziraoui, résidence Ammar
 Casablanca - Maroc
 Tél : 0522.22.87.40 (LG)
 Fax : 0522.22.93.34
 E-mail : agenceafcom@gmail.com
 www.agenceafcom.com



Revue n°372
SOMMAIRE
 Janvier - Février - Mars

MOT DU PRÉSIDENT	05
CYCLO	08
EQUITATION	14
FOOTBALL	20
LOISIRS & EVASION	24
MAGIE-TAROT	32
MUSCULATION	36
PLONGEE	40
RUNNING	44
SENIORS	50
TENNIS	56
TRIBUNE-LIBRE	62
JEUX	66
RECETTE	68



PROFESSIONS LIBÉRALES

Besoin de plus de



SOLUTIONS LIBÉRALES
ET LA LIBERTÉ PREND TOUT SON SENS

attijawafabank.com
05 22 58 88 80

Liberté de mouvement

MOT DU PRÉSIDENT



BIEN CHERS MEMBRES

Je vous avais annoncé la pose de radars "pédagogique" pour éveiller (ou réveiller selon) votre conscience, lors de vos déplacements au sein de notre enceinte, sur les risques encourus par nos "boutchous" comme par les adultes qui vont et viennent à leur guise dans l'enceinte de notre Cercle.

Installés depuis 2 semaines, ces radars rempliront parfaitement leur office signalant systématiquement les dépassements de vitesse (fixée à **20KM/H**).

Il est, dorénavant, de votre devoir d'intégrer leur présence comme leur vocation dans vos habitudes de conduite de votre arrivée à votre sortie de notre Cercle.

Nous y veillerons ensemble.

Pour ce qui est du volet-activité, je pourrai vous présenter la tenue du :

- 1^{er} "Camp de printemps du Basket" du 22 avril au 5 mai sur le même principe que celui d'été.
- CAFC-MASTERS IV du 13 au 23 juin.

Bien sur, d'autres évènements, en préparation, viendront étoffer vos activités au sein de vos Groupements d'activité comme au Cyclo, au football, à l'équitation (Hors Masters IV) et bien encore...

Enfin, à quelques jours de la venue du Ramadan, mes vœux de sérénité et de recueillement sont adressés à nos amis musulmans.

Jean-Claude BUTEL
Président du CAFC

L'AVENIR, C'EST VOUS QUI L'EMMENEZ PLUS LOIN

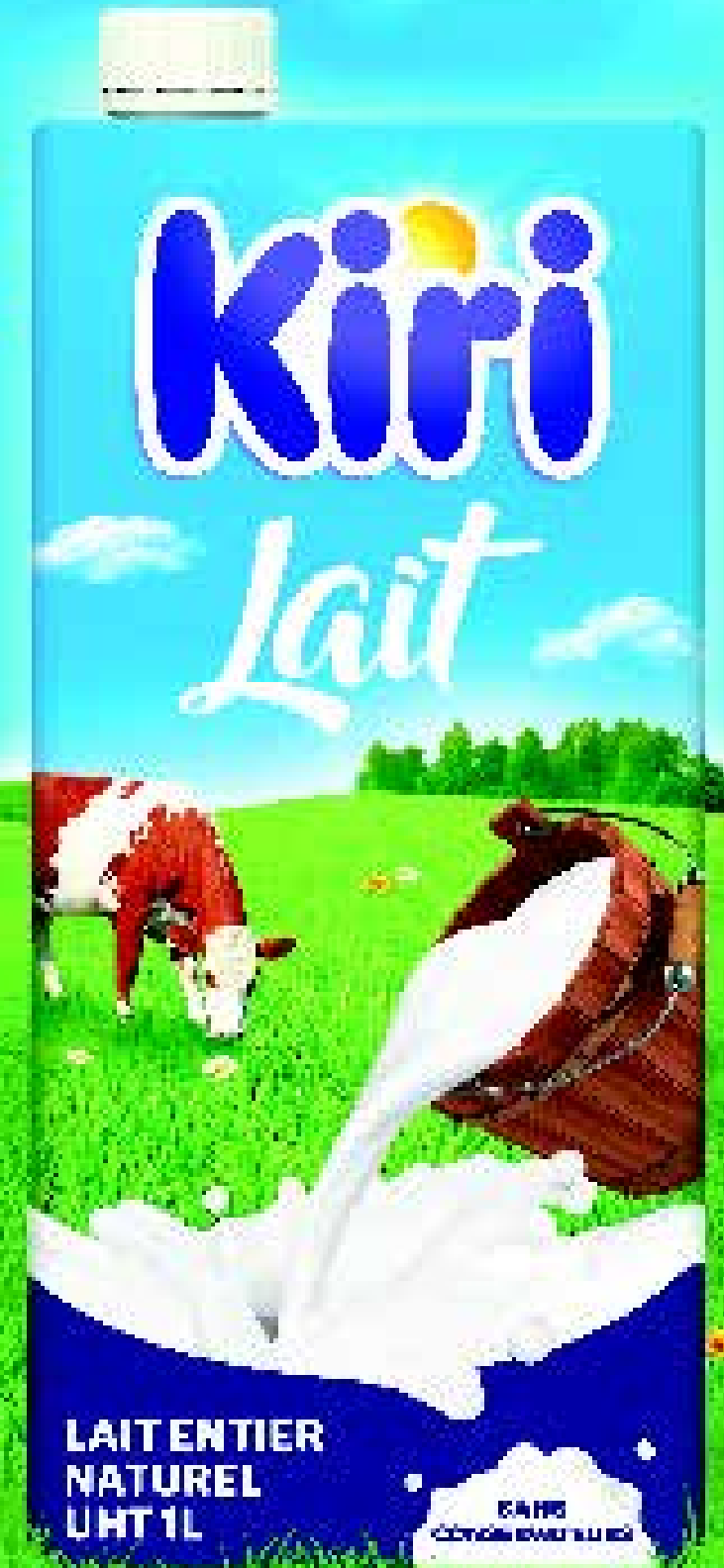
Chaque jour, 7 nouvelles
entreprises font confiance
à Société Générale.

أنتم المستقبل



الشركة العامة
SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

Découvrez
le bon
Lait



Comme la nature sait bien le faire

ENFIN !!!

Les travaux tant attendus de la réfection de la piste du vélodrome ont débuté début mars.

Ces travaux devraient durer 2 mois pour "donner" aux cyclistes du Groupement une piste digne de ce nom et qui devrait être enviée par de nombreux clubs à travers le monde, mais attendons pour voir !

A défaut de pouvoir "tourner" sur cette piste, les membres de ce Groupement ne restent pas inactifs.

- Tous les dimanches Captain Xav, (Xavier Du Saussay) continue à organiser des sorties sur route ou VTT en attendant le pique-nique de Bouskoura prévu en avril prochain et une sortie programmée sur un week-end, en septembre prochain, sur les bords du lac de Lallah Tankerskoust.

Cette randonnée servira, aussi, de reconnaissance du terrain, pour les nombreux triathlètes du Groupement qui voudront prendre leurs points de repère pour le premier "Half ironman" de Marrakech en octobre.

- France Puech, responsable de la commission aménagement et décoration, a mis tous ses talents en œuvre pour la restauration de l'ancienne salle de l'Aérocaf, afin d'y accueillir les enfants de la future école de vélo.

Cette espace aux couleurs gaies et chatoyantes servira de salle de goûter, de salle de vidéo projection, de salle de formation et de réunion.

- Comme les précédentes soirées organisées par le groupement

cyclo, le BINGO a remporté un franc succès auprès de nombreux cafistes, présents ce soir là.

Il y eu de grands moments de franche rigolade et les plus chanceuses et chanceux ont pu repartir les mains pleines de paniers très bien garnis.

Un grand merci à Corinne Leonard et à Serge Ferret pour leurs dévouements, ainsi que pour la chaude ambiance qu'ils ont pu créer lors des tirages.

Cette soirée a permis, grâce à la vente des cartons, de collecter 4300 Dirhams qui serviront à l'achat de matériel et accessoires pour l'école de vélo.

- Toujours pour les enfants de l'école de vélo, un box spécial, pour stocker leurs bicyclettes est en construction sur un des angles du pourtour de la piste.

Il y aura aussi, un atelier de réparation, ainsi qu'une station de lavage.

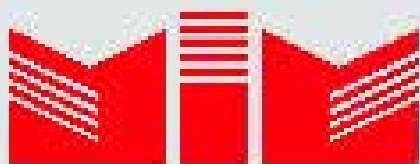
Tous ces travaux devraient être terminés fin mai au plus tard.

- Il est prévu une inauguration officielle de toutes ces infrastructures le 15 Juin prochain jumelée avec une journée "Portes ouvertes" pour enfants et adultes afin de faire découvrir aux néophytes les joies et les bienfaits de "la petite reine".

Encore un grand Merci à tous ceux qui nous aident dans notre tâche.

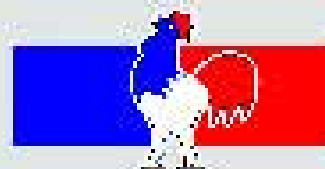
Jean-François **MARTIN**





MARQUE INTERNATIONALE DU MAROC

C.A.F.C



PRENOM NOM
7332 10012 33004 0100



**AYEZ LE RÉFLEXE,
ACTIVEZ VOTRE
CARTE PRIVILÈGE**

**DES RÉDUCTIONS IMMÉDIATES*
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE**

CARTE CRÉDITÉE AUTOMATIQUEMENT DE 100 DHS EN CADEAU
10% DE RÉDUCTION DANS TOUT LE RÉSEAU MIM**



citySport

lam



*TOUTES LES OFFRES LIÉES À CETTE CARTE, SONT VALABLES HORS PÉRIODE DES SOLDES ET PROMOTIONS.

**LES 100 MAD SONT UNIQUEMENT POUR LES 500 PREMIERS INSCRITS!



**LIVE
HAPPY**



**APPARTEMENTS HAUT CONFORT
AU COEUR DE CASA ANFA**

05 22 44 30 35 • www.occitania.ma

CASA ANFA

EQUITATION



EQUIPLAY TOUR 2019

Nous voilà le 16 Mars au Royal Club Équestre Le Carrefour à Mohammedia pour la 1ère édition officielle de l'Equiplay Tour 2019 qui a remporté un franc succès. 18 poneys du CAFC ainsi que 24 cavaliers et leurs parents ont fait le déplacement et ont tout donné pour porter haut les couleurs du CAFC Équitation !! Ce concours regroupe 3 épreuves ludiques en équipe et le tout à poney ou à cheval bien sûr !



L'ÉQUIPE



PIQUE NIQUE

Tout le monde s'est, ensuite, réuni autour du pique-nique, un grand moment de détente, de partage et de convivialité entre les parents, les cavaliers et bien sûr les indispensables, Julie, Jalal et Youssef qui ont fait un travail extraordinaire et ont été au top pour nos 24 petits coquins !!!

J'en profite pour les féliciter sur leurs comportements tout au long de la journée, ils ont géré "grave"!!! Cette belle journée pleine de rebondissements s'est terminée avec une ambiance "parents CAFC" qui a fait pâlir les supporters des clubs concurrents, encourager, crier et même danser, tout a été fait pour encourager nos cavaliers pour la dernière épreuve : le Poney Games !!!! Les jeux à poneys, comme son nom l'indique... Toutes nos équipes étaient surmotivées et Jalal, à son passage, a fait lever les foules comme jamais ! Ce fut le cas pour chacun de ses passages d'ailleurs!! Une vrai Star notre Jalal !!!

La journée débute par nos petits cavaliers débutants avec l'Equifun. Sami, Adam, Sofia et Neil qui ont fait ce parcours de maniabilité avec une aisance exceptionnelle !!!
BRAVO LES LOULOUS !!!

Ensuite, place aux 5 équipes CAFC plus confirmées :

- 1^{ère} équipe : Camil, Emma, Philippine et Aliénor,
- 2^{ème} équipe : Inel, Amandine, Lyla et Cassandra
- 3^{ème} équipe : Fleur, Philo, Ines et Théo
- 4^{ème} Mya, Rym, Yto et Melissa,
- 5^{ème} équipe : Sara, Yasmine, Gabrielle et enfin Jalal (notre moniteur poneys !!!),

Toutes nos équipes font partie des podiums de leurs épreuves Equifun dans leurs catégories !



L'ÉQUIPE DES PETITS

Nous avons enchaîné avec nos 3 Carrousels en musique. Malgré un petit problème de musique, le Carrousel "Les Pyjamas" composé de Melissa, Lyla, Amandine, Yto, Sara et Cassandra, remporte l'épreuve !!! Un grand bravo à nos 6 cavalières pour leur sang-froid et leur maîtrise !

Les Russes avec Aliénor, Philippine, Philomène, Théodore, Inès et Fleur sont seconds et les Black and White avec Inel, Lina, Yasmine, Gabrielle, Camil, Emma, Mya et Rym sont troisièmes. Le CAFC Équitation s'est donc emparé du podium dans cette épreuve !!! Trop fier de nos cavaliers !!! Et un grand merci à notre juge, Dominique !



JALAL

MERCI VIRGINIE POUR LE RÉCIT DE CETTE FOLLE JOURNÉE !



Nous repartons épuisés mais avec une seule idée, à quand le prochain Equiplay ?!

CARROUSEL LES PYJAMAS



REMISE A NIVEAU DES CARRIERES & CONCOURS OFFICIELS

Le CAFC Équitation s'est préparé pour la Saison 2019 avec la remise à niveau des carrières en sable spécial pour le bien être des chevaux et des cavaliers en collaboration avec notre spécialiste Auxenco ! Une belle année de concours a démarré avec les officiels organisés par le CAFC Équitation

sous l'égide de la Fédération Royale Marocaine des Sports Equestres. Le Concours Jeunes Chevaux puis le Concours de Saut d'Obstacles 2* ont eu lieu mi-mars et ont connu un franc succès avec très forte participation de l'ensemble des cavaliers du Royaume.



REMISE À NIVEAU DES CARRIÈRES



CS02*

CAFC n°372

DE TRÈS BEAUX LOTS ATTENDAIENT LES VAINQUEURS DE LA 135, REMISE DES PRIX PAR M. DANIEL GITTON



HICHAM, GROOM DE L'ÉQUIPE COMPÉTITION, AVEC CHITBA, 4^{ÈME} DE L'ARABE BARBE SAMEDI



FARID AMANZAR, COACH DE L'ÉQUIPE COMPÉTITION CHEVAL DU CAFC, 2^{ÈME} DE LA 125

Mia & Coppélia se classent 3^{èmes} de l'épreuve Critérium et Charlotte, 5^{èmes} de la 115

CAFC MASTERS 2019

La quatrième édition des CAFC Masters aura lieu pour la première fois en dehors de la période du Ramadan, du 13 au 23 juin 2019. Cette compétition équestre, lancée en 2016 sur une folle idée du Président du Groupement, Daniel Gitton, réunit les cavaliers de tout horizon aussi bien en dressage qu'en saut d'obstacles, à poney ou à cheval ; celle-ci est devenue un rendez-vous incontournable

dans le calendrier des compétiteurs ! Les trois premières éditions ont dépassé toutes nos attentes puisque plus de 300 cavaliers sont, à chaque fois, venus fouler nos belles carrières. Cavaliers, vous pouvez participer à ce beau rassemblement équestre. Entreprises, rejoignez nos sponsors dans cette belle aventure !



FESTIVAL DE DRESSAGE

FESTIVAL DE DRESSAGE
11 & 12 Mai 2019
Au CAFC

Le CAFC organise le FESTIVAL DE DRESSAGE 2019, les 11 et 12 Mai.

Ce Festival reste l'unique concours amical de Dressage au Maroc où le cavalier peut s'exprimer de manière ludique en costume et en musique.

Cette manifestation sera "portes ouvertes" pour les cavaliers participants et leur famille.

VOICI LE PROGRAMME DE CE WEEK-END FESTIF :

- Samedi, reprise imposée individuelle Chevaux
- Dimanche matin, reprise imposée individuelle Poneys
- Dimanche après-midi, les RLM !!! (Reprise Libre en Musique)
- Dimanche soir REMISE DES PRIX POUR TOUS !!!!!

RYAD ANFA

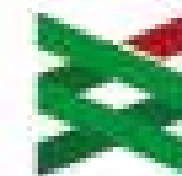
CASA ANFA
À PRIX ACCESSIBLE



TITRES FONCIERS
DISPONIBLES

LIVRAISON
IMMÉDIATE

BUREAU DE VENTE SUR PLACE
05 22 44 30 35



الوكالة المغربية للإسكان
ANFA, MAROC

CASA ANFA

FOOTBALL



Le groupement d'activité Football est en deuil, ancien professionnel du WAC, joueur de l'équipe première du CAFC Football et par la suite de l'équipe "vétérans", notre regretté Mustapha RATBAOUI nous a quitté ; son décès brutal a marqué toute notre Groupement. Meneur d'hommes et combatif sur le terrain, notre ami a défendu fièrement les couleurs du CAFC et nous ne pouvons que l'en remercier. Incontournable lors des matchs, pièce maitresse de l'équipe et apprécié de tout le monde "Stoff" nous manquera beaucoup. Nos pensées vont à la famille et amis du défunt, son passage au CAFC Football restera gravé dans nos mémoires.

Paix à son âme.

DÉPLACEMENT FC MAZAGAN EL JADIDA



Le Groupement d'Activité Football s'est déplacé à El Jadida dans le cadre de rencontres amicales avec le FC MAZAGAN.

Trois catégories ont foulé les belles installations de ce club, les U9 , les U11 et les U13.

Nos jeunes ont disputé plusieurs rencontres sur des terrains en gazon naturel.

Les matchs se sont terminés en début d'après-midi, une petite halte a été faite au Mac Donald d'El Jadida pour recharger les batteries et par la suite reprendre la route pour Casablanca.

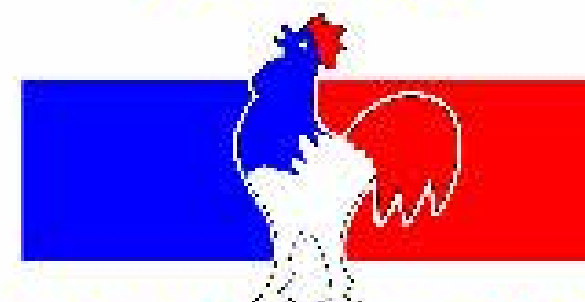


Le CAFC FOOTBALL a organisé son stage d'hiver, du 25 février au 02 mars pas moins de 50 jeunes footballeurs ont suivi un stage de football pendant une semaine, au programme, développement technique individuel et collectif, marquage, pressing et récupération, jeux réduits, match dirigé..... Des diplômes et médailles ont été remis à la fin du stage, bravo à tous les participants et à nos coachs.

à TITI.



C.A.F.C



CERCLE AMICAL FRANÇAIS DE CASABLANCA

POUR TOUT RENSEIGNEMENT
COMPLEMENTAIRE,
SE RENSEIGNER AUPRES DES AGENCES
AIRFRANCE, OU AUPRES DES
AGENCES DE VOYAGES
VISITMOROCCO ET TRANSATOURS

AIRFRANCE



EN PARTENARIAT AVEC LE CAFC, VOUS PROPOSE :

- SUR PRESENTATION DE LA CARTE D'ADHERENT DU CAFC
- AU DEPART DE RABAT, DE CASABLANCA ET DE MARRAKECH
- POUR DE MULTIPLES DESTINATIONS : LONDRES / PARIS/PEKIN / TOKYO
AFRIQUE DU SUD /AFRIQUE DE L'EST ET DE L'OUEST/ DJBAI
/ BEYROUTH / NEW YORK/ MIAMI / LOS ANGELES /
SAN FRANCISCO / MONTREAL

**DES VOLS AVEC TARIFS
PREFERENTIELS**

LOISIRS & EVASION

Dans la revue précédente, nous vous avons fait voyager avec nous à Séville pour les fêtes de fin d'année. dans ce numéro, nous allons vous relater les 5 événements du 1^{er} trimestre 2019 qui furent organisés par le Groupement d'Activités Loisirs & Evasion.

LA NOUVELLE ANNÉE 2019 A DÉMARRÉ EN MUSIQUE POUR NOS CAFISTES !

BALLET CASSE-NOISETTES AU THÉÂTRE NATIONAL MOHAMMED V À RABAT, SAMEDI 19 JANVIER 2019.

En effet, le premier événement de 2019 fut un déplacement à Rabat, au Théâtre National Mohammed V pour assister à une représentation du célèbre ballet Casse-Noisettes, le samedi 19 janvier 2019. Sous la direction d'Oleg Reshetkin, l'orchestre symphonique Royal interpréta magistralement ce ballet alors même que, sur scène, le Moscow Classical Ballet, troupe russe composée de 50 danseurs éblouissait par sa prestation "féerique" tout le public, petits et grands ! Quelques 77 personnes ont eu la chance de participer à cet événement et d'apprécier les décors somptueux, les magnifiques costumes des danseurs et danseuses, ainsi que la musique entraînante de Tchaïkovski... tout était au rendez-vous pour le plus grand bonheur des spectateurs mélomanes. Côté logistique, un deuxième bus a dû être affecté pour cette sortie, étant donné que le bus du Cafc a une capacité de 48 places et que l'événement a eu beaucoup de succès auprès des Cafistes. Auparavant, à 16h30, une galette des rois avait été servie au restaurant du CAFC à tous les participants et nombreuses ont été LES REINES de la soirée... Des "paniers repas" ont également été distribués avant le départ pour Rabat : La soirée allait être longue et nos ventres n'allaient pas tarder à crier famine... L'arrivée à Rabat se fit sous la pluie (et non, malheureusement nous n'avions pas tous des parapluies !) et le retour vers Casablanca se fit en musique classique pour rester dans la même thématique et prolonger le plaisir d'écouter les symphonies romantiques russes du célèbre Tchaïkovski.

CONFÉRENCE DE FATÉMA HAL, ÉCRIVAIN, AU ROYAL GOLF D'ANFA, VENDREDI 24 JANVIER 2019.

La deuxième actualité du Cafc Loisirs & Evasion était un événement culturel. Ainsi, les membres du Cafc Loisirs & Evasion ont aimablement été invités par le Royal Golf Anfa-Mohammed V à assister à un événement littéraire le vendredi 25 janvier : une conférence animée par Fatéma Hal, auteure du roman "Le Discours amoureux des Épices". Plus de 35 participantes répondirent présentes et eurent, ainsi, l'occasion d'écouter Fatéma Hal parler de son nouveau roman, de lire quelques extraits et, de lui poser des questions sur "les épices" ainsi que sur sa carrière. La plupart achetèrent

un ou plusieurs exemplaires et eurent le plaisir de les faire dédicacer par l'auteure. Pour info, Fatéma Hal est ethnologue, propriétaire du réputé restaurant de gastronomie marocaine le "Mansouria" à Paris, établissement ouvert depuis 1984. Pendant vingt ans, elle s'est consacrée à recueillir les recettes traditionnelles auprès de celles qui en étaient les gardiennes. Mais, pour Fatéma Hal, la cuisine ne se limite pas aux recettes : la cuisine symbolise les rencontres, la fusion des cultures... Elle est, ainsi, connue dans le monde entier pour ses conférences sur la gastronomie marocaine (Brésil, Malaisie, Thaïlande, Espagne, Italie, Canada, Etats-Unis...) ainsi que sur les épices, leur utilisation, l'histoire de leurs origines, les conflits qu'elles ont générés à l'époque, etc... Elle est l'auteure de nombreux ouvrages tel que "Les Saveurs et les Gestes", "La Cuisine du Maro" (Editions du Pacifique), "Le Grand Livre de la Cuisine Marocaine" (Editions Hachette Pratique), 25 recettes marocaines de la collection "je cuisine comme un chef" (Editions Hachette Pratique), Le Meilleur de la Cuisine Marocaine (Editions Hachette Pratique), Les Douceurs Marocaines (Editions Hachette Pratique) et bien d'autres encore... Elle reçut "le prix François Rabelais" en 2016 et le Prix de la littérature culinaire pour son nouveau roman "Le discours amoureux des épices".

SEJOUR VICHY THERMALIA A MOULAY YACOUB, WEEK-END DU SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 FÉVRIER 2019

Le premier week-end de février, une petite escapade de bien-être, de détente et de relaxation fut proposée au Vichy Thermalia Spa à Moulay Yacoub. Dès l'annonce du séjour, le voyage fut complet en moins de 24 heures... 38 personnes purent, ainsi, profiter des bienfaits et vertus de la source thermale de Moulay Yacoub (eau soufrée) connue à travers tout le royaume et du Pack demi-journée Vitalité : Bain hydro-massant de 15 min, suivi de la douche à jets de 10 min, avec accès à la piscine thermale d'une durée illimitée. Nous démarrons notre week-end sous la pluie.....après le désormais habituel petit-déjeuner buffet à 7h15, servi au bungalow-café-téria du Cafc Loisirs & Evasion par un M'barek souriant et avenant malgré l'heure précoce ! Notre arrêt déjeuner eut lieu sur la route de Fès-Meknès, dans la région de Ras El Ma et Ain Allah, au restaurant Rim Aquatique. Un très bel endroit, une jolie découverte... Salades variées, grillades et fruits furent servis dans une ambiance conviviale et chaleureuse : le soleil était revenu !

Vers 15h, nous arrivons à notre destination finale, véritable havre de paix situé au milieu d'un paysage lunaire. Accolé aux Thermes historiques, ce complexe de 4.000 m² inclut un centre thermal et un Spa ainsi que l'hôtel 4 étoiles de 100 chambres dans lequel nous avons séjourné.

Dès 16h30, le premier groupe composé 20 personnes se rendit au Centre Thermal depuis le lobby de l'hôtel pour bénéficier du pack soins, tandis que les autres participants ont pu se rendre à l'Espace Fitness ou commander des soins à la carte tels que massages, soins d'hydrothérapie ou soins high-tech... Un grand merci au passage à Loubna, la gérante des Thermes pour son amabilité et son professionnalisme. A 20h, nous découvrons le cocktail SPECIAL DETOX (formule anti-stress, minceur ou digestion) concocté par le chef barman du Bar Lounge "Les Célestins" puis à 20h30, le dîner fut servi au restaurant de l'hôtel. Le groupe se dispersa, ensuite, pour constituer différentes équipes et jouer aux cartes (Rami et Touti) ou au Scrabble. La soirée se passa dans une ambiance détendue agrémentée de quelques fou-rires dus aux victoires des uns et défaites des autres ! Le lendemain, dimanche, après un copieux petit-déjeuner, le deuxième groupe qui n'avait pas bénéficié la veille du Pack Soins, se rendit aux Thermes tandis que le premier groupe partait en balade à pied vers le village de Moulay Yacoub. A midi, quelques participants purent tester la carte du Restaurant Le Minéral, restaurant diététique avec sa cuisine minceur dont certains des plats "Signature" ont été élaborés avec de l'eau minérale de Vichy-Célestins, particulièrement riche en bicarbonate et excellente alliée d'une bonne digestion. Nous quittons l'hôtel vers 15h30 et nous rentrons à Casablanca "retapés" et revigorés.

SOIREE SAINT-VALENTIN LE JEUDI 14 FÉVRIER 2019

Une Saint-Valentin sous le signe des "plumes, strass et paillettes" : Voilà ce qu'a été la programmation de la soirée du jeudi 14 février au Théâtre du Cafc organisée par le Groupement d'Activités Loisirs & Evasion. Un événement qui a affiché "complet" : 124 personnes se sont retrouvées dès 20 heures pour fêter l'Amour ! L'Amour pour les conjoints, pour les familles, pour les amis...comme l'a si bien dit notre amie et membre Thessa lors de son discours poétique sur la Saint Valentin et ses origines.

Un dîner spectacle animé par la troupe "Les délicieuses", composée de 5 charmantes personnes (4 danseuses et 1 chanteuse) tout droit venues de Toulouse, pour un enchantement des yeux et des sens... Un grand Merci à nos Sponsors qui nous ont permis de concrétiser cet événement et sans qui nous n'aurions pas pu "nous" offrir une troupe venue de France avec un aussi beau spectacle: notre Sponsor Officiel "Groupe Boissons du Maroc" (marques Ain Ifrane, Nicolas et Castel) qui a financé leur déplacement depuis Toulouse et notre Sponsor "Hôtel Le Casablanca" qui les a logées gratuitement. Le Théâtre du CAFC a été entièrement "relooké" aux couleurs Noir & Or, thématique de la soirée et les dames ont respecté le Dress Code en mettant leurs plus beaux vêtements noirs avec une touche de doré... Quant aux Messieurs, certains ont bien joué le jeu en revêtant leurs smokings pour séduire ou (re)séduire leurs charmantes épouses le temps d'une soirée... Une belle soirée avec une belle ambiance et un beau spectacle : De l'ouverture en tableau rose aux soubrettes, en passant par les plumes et le french cancan, sans oublier le Medley James Bond et le finish avec le Pais Tropical & le Medley Brazil, voilà les moments forts du spectacle qu'ont offerts Laetitia, Christelle, Anaïs, Raphaëlle et Aimée-Rose à l'ensemble des spectateurs. Un bon dîner fut servi par le restaurant du CAFC qui avait mis les petits plats dans les grands et avait fait un bel effort de présentation. 32 lots de tombola qui ont fait 32 heureux gagnants : Nous tenons à remercier nos fidèles partenaires tombola qui nous accompagnent lors de nos événements : Baoli Déco - Le Comptoir des Montres - SunPlanet Maroc - Swatch - Ray Ban L'Oréal Maroc - The Escape Game Hunt Experience à Casablanca - Remington - Restaurant le Boui Boui. Un grand Merci au Président du CAFC, M. Jean-Claude BUTEL pour son soutien et sa présence, ainsi qu'à M. Claude Clémencin pour sa collaboration et disponibilité. Merci au chocolatier Tkiwtates (M.Sefiani) pour les 120 bourses dorées remplies de carrés de chocolats offerts. Merci à Albéna, Monique, Marie-Françoise et Leila Scally pour leur précieuse aide concernant la mise en place des tables et la décoration de la salle...

SOIREE 100% FEMMES LE VENDREDI 8 MARS 2019

Etant donné le succès rencontré l'année dernière par la participation de nos membres à la soirée Femmes qui avait été organisée à la Bazenne, la demande d'organi-

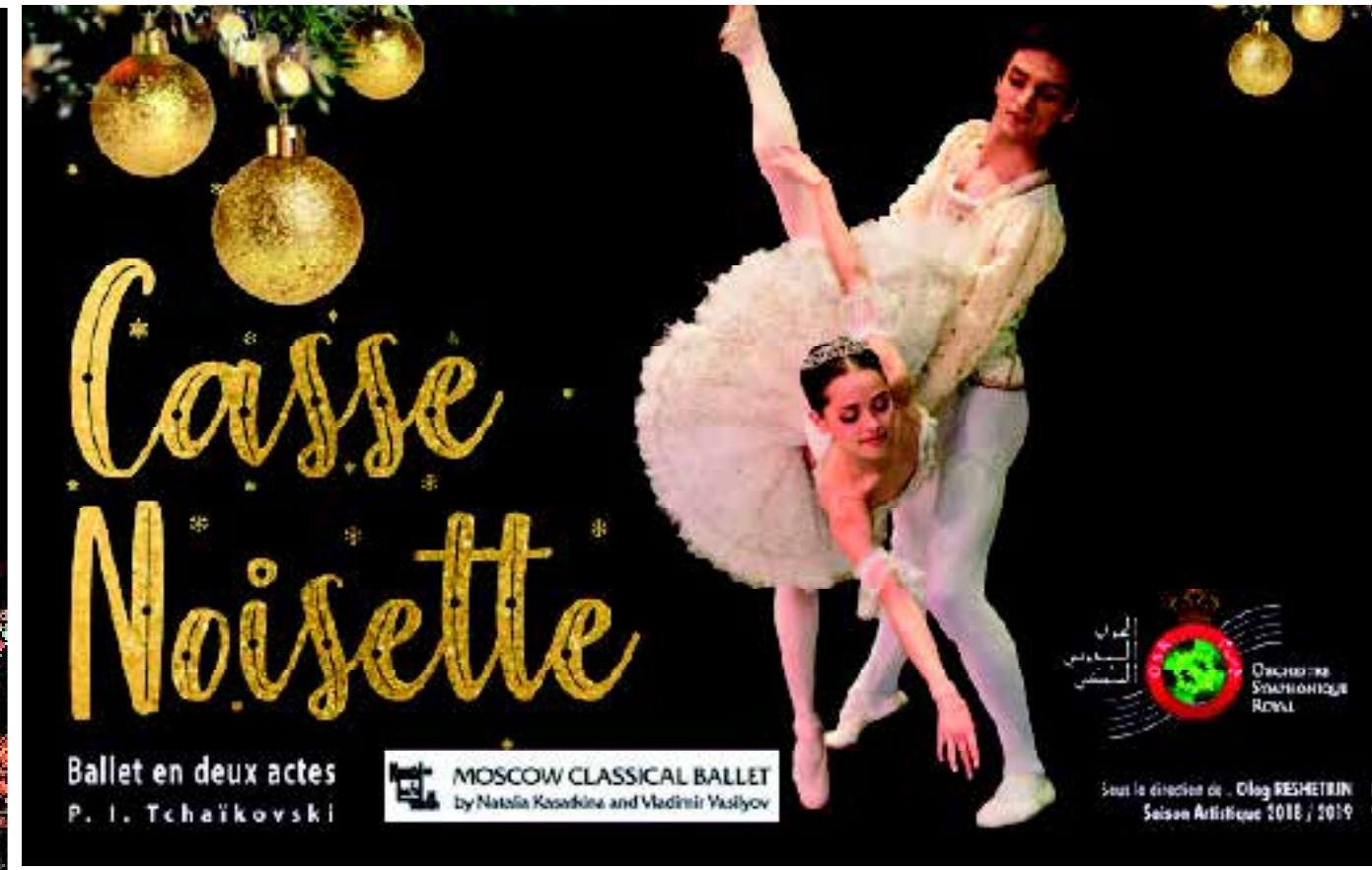
ser "Notre propre soirée" au CAFC a été émise spontanément par bon nombre de nos membres féminines dès fin février... Aussitôt dit, aussitôt fait ! Une soirée 100% Femmes eut lieu au Théâtre du CAFC ce 8 mars avec la participation de 110 'dames' cafistes et leurs invitées. A l'arrivée, nos participantes ont pu écrire un petit mot souvenir sur une grande bache blanche installée à l'entrée.. des accessoires de déguisements (perruques, boas, plumes, chapeaux, lunettes...) avaient été mis à leur disposition pour des photos "rigolotes". Un superbe cocktail dînatoire a été servi par le CAFC Restaurant avec plusieurs variétés de froid et de chaud. Merci au Groupe "Les Boissons du Maroc" pour leur participation avec Ain Ifrane, Cristaline et Larroque. Une magnifique ambiance grâce à l'orchestre marocain Abdou (répertoire oriental et chââbi marocain) et le DJ Rabiï (tubes dansants actuels et tubes des années 80 et 90). Et en tombola, ce ne sont pas moins de 52 lots qui ont été collectés, soit une participante sur deux a eu la chance de gagner un lot. Alors encore une fois, Mille Mercis à tous ces "donateurs" qui nous font confiance et qui font des heureuses : Baoli Déco (magasin art de la table et accessoires déco), Groupe Boissons du Maroc, Domaine Amal (vin Amal), Dr. Bennani Dounia Chirurgien Dentiste, Escape Game (expérience Escape Hunt à Casablanca), Hackett (marque de vêtements chics), Magazine Femmes du Maroc, Magazine Maisons du Maroc, Maître Kaoutar Zerhouni Notaire, Master Wash (nettoyage de luxe de véhicules à domicile), Om Yoga (centre de yoga et bien-être), l'Oréal Maroc (produits Garnier et l'Oréal), Pâtisserie Sekkat, Restaurant "A la Bazenne", Restaurant "Basmane", Restaurant "Bistrot Chic", Restaurant "le Dauphin", Restaurant "Pasa Palos", Restaurant "le Rick's Café", le Studio des Arts Vivants, Sushi Club, le Tangérois, Boutique Tiga (meubles et accessoires en rotin), Villa Gapi, magasin le Vaisselier (accessoires et art de la table) et le site internet "Weekly Recipes". Que dire de plus ? MERCI à toutes les participantes qui ont amené avec elles de la bonne humeur, de la joie, de la gaieté et des sourires ! **R.D.V. le 8 mars 2020 !** Pour le second trimestre 2019 : Plusieurs projets sont en cours d'étude tels que : - l'incontournable week-end Route des Vins mi-mars et un deuxième séjour à Vichy Moulay Yacoub (suite à de nombreuses demandes) fin mars - le Grand Voyage du CAFC début avril : découverte de 3 capitales scandinaves (Stocckholm, Oslo et Copenhague) - un dimanche

champêtre à Benslimane avec balade et randonnée en avril et un séjour en bivouac dans le désert de Erg Chegaga (région de M'Hamid El Ghizlane et Zagora) pour le pont du 1er mai - le traditionnel Ftour de Ramadan au mois de Mai, un voyage en Grèce (Athènes et quelques îles grecques) à la fin du Ramadan (début juin) - et enfin, assister au Epic Yoga Festival à Mar-rakech du 21 au 23 juin 2019.

Sans oublier certains spectacles ou certaines représentations qui seront proposés mais qui ne sont pas encore listés.

LES CAFISTES QUI SOUHAITENT RECEVOIR DES NEWSLETTERS OU DES MESSAGES WHATSSAP CONCERNANT LES PROGRAMMES ET ACTIVITÉS DU GROUPEMENT LOISIRS & EVASION SONT PRIÉS D'ENVOYER UN MAIL DANS CE SENS À L'ADRESSE SUIVANTE: CAFCLOISIRSEVASION@GMAIL.COM OU TÉLÉPHONER AU 05.22.23.64.84 OU SE PRÉSENTER AU BUREAU POUR COMMUNIQUER LEURS COORDONNÉES.







En vente dans toutes les librairies

Société d'Édition et de Diffusion Al Madar

10, Rue de la République - Casablanca - Maroc - 05399 01200 - 05399 01210 - 05399 01220
 41, Rue de la République - Casablanca - Maroc - 05399 01200 - 05399 01210 - 05399 01220

MAZAGAN BEACH & GOLF RESORT

LA DESTINATION BIEN-ÊTRE ET LOISIRS PAR EXCELLENCE
 POUR LES PETITS COMME POUR LES GRANDS !

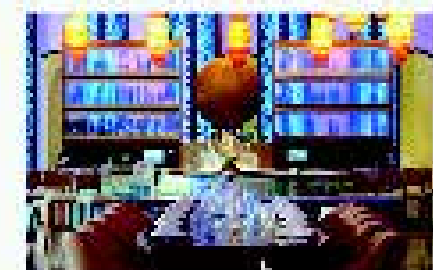


A ceux qui rêvent de ne plus avoir à choisir entre mer et campagne, raffinement et authenticité, sérénité et convivialité, architecture grandiose et environnement naturel préservé, activités sportives et familiales totales, ou encore gastronomie locale et saveurs du bout du monde, rap vers Mazagan Beach & Golf Resort El Jadida, à seulement une heure de Casablanca.



Pour tous les enfants avec 10 clubs de 10 mètres à 17 ans ! L'été d'été, les enfants ont droit à un programme pour chaque âge, des ateliers de créativité, des spectacles, des ateliers ludiques de la terre ou de la pâte en pâte, pour les plus jeunes enfants. Mazagan est la paradis pour enfants.

Redécouvrez le côté romantique du mariage avec le Cielier qui vous propose des tables à cheval en forêt ou au bord de la mer.



Vous aimez à nos tables pour manger, les gastronomiques dans un de nos 13 restaurants, de la fusion africain au Bouleba Beach à la gastronomie française à la table au bord de la mer, nous avons tout ce qu'il faut pour vous offrir le meilleur de la cuisine internationale du Maroc, France et Espagne.



Vous aimez à nos tables pour manger, les gastronomiques dans un de nos 13 restaurants, de la fusion africain au Bouleba Beach à la gastronomie française à la table au bord de la mer, nous avons tout ce qu'il faut pour vous offrir le meilleur de la cuisine internationale du Maroc, France et Espagne.

Plus que ça, SPA Mazagan, véritable oasis de bien-être à l'instar d'un voyage à l'étranger sans quitter votre pays. Avec sa vue imprenable sur la mer, le SPA offre une gamme complète de soins relaxants pour tous les goûts grâce à un partenariat exclusif avec la prestigieuse ligne biologique Indurina.

Une piscine aux dimensions incroyables pour se rafraîchir et se détendre. Une piscine à débordement pour les enfants, une piscine à débordement pour les adultes, une piscine à débordement pour les couples.

Tout cela dans un parc de 180 hectares à Gany Hajar avec le Mazagan Golf Academy, qui met à la disposition des clients, professionnels et amateurs, un accompagnement unique au Maroc à l'apprentissage et à la perfectionnement.



MAZAGAN
 BEACH & GOLF RESORT EL JADIDA

Localisation : Mazagan Beach & Golf Resort El Jadida
 Mazagan Beach & Golf Resort El Jadida
 Téléphone : 05399 01200 - 05399 01210 - 05399 01220

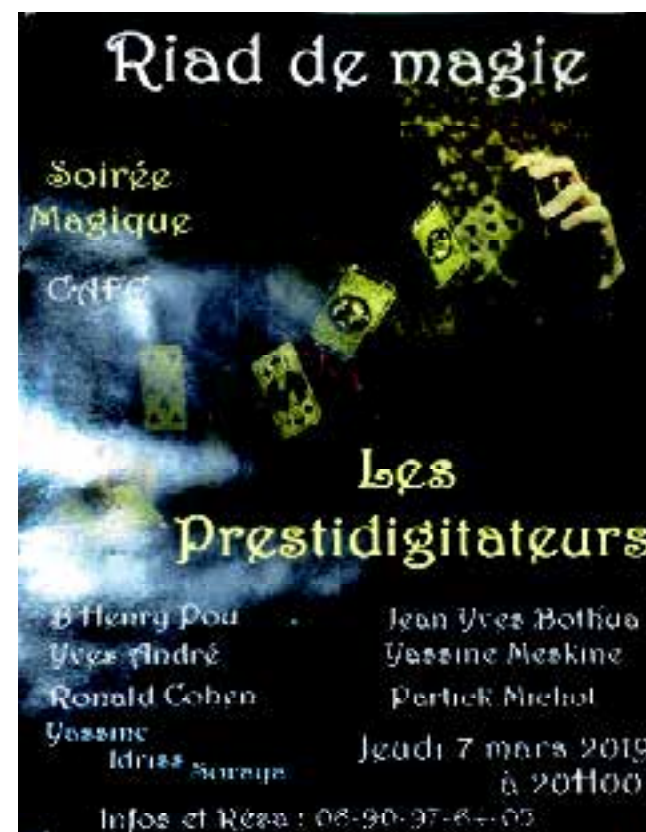
MAGIE - TAROT

RIAD MAGIE

ATELIER DE L'ENCHANTEUR



Nous avons pu apprécier la présence délicate de nos trois jeunes élèves de l'École de magie qui se sont mis sur leur 31 afin de nous présenter leurs tours.



Le Riad de Magie a présenté son nouveau spectacle exceptionnel car il réunissait 8 passionnés d'illusion, tous natifs de Casablanca et le 8 correspond aussi à l'âge de nos adeptes de 8 à 80 ans. Quel bonheur de réunir tous ces passionnés. Notre "Maître de l'illusion" B'Henry POU est un homme exceptionnel et plein de générosité.



Le spectacle de scène présentait Yves et Yassine en visite dans un village de l'Atlas Marocain tout plein de magie.



En maître de l'illusion, notre grand magicien B'Henry a su charmer les petits et les grands avec ses histoires toutes pleines de magie et de rêve.



JEAN-YVES ET RONALD ONT ÉGALEMENT SÉDUIT NOTRE PUBLIC PAR DE NOMBREUX TOURS DE CLOSE UP DANS LA SALLE PENDANT L'ENTRACTE.

UN GRAND MERCI À NOTRE AMI PATRICK QUI NOUS A ACCOMPAGNÉ AVEC SON PIANO MAGIQUE.



YASSINE A PU FAIRE PARTICIPER LE PUBLIC À SON SHOW ET YVES A TROUVÉ SON AMI JO ET L'A TRANSFORMÉ EN MAGICIEN DE LA SOIRÉE QUE DU BONHEUR.

MERCI JO POUR TA SYMPATHIQUE PARTICIPATION



LA FIN DU SPECTACLE DE SCÈNE A VU LA PARTICIPATION DE LORINE AVEC SON DÉLICIEUX SOURIRE.

ET QUE LA MAGIE OPÈRE AU CAFC !!!!



LE PREMIER MARATHON DE LA SAISON A RÉUNI DE NOMBREUX JOUEURS DANS UN AMBIANCE BIEN AGRÉABLE.



NOS TOURNOIS ONT LIEU LE MERCREDI ET LE VENDREDI À 19H, DE NOMBREUX JOUEURS SONT ARRIVÉS ET NOTRE PORTE EST OUVERTE À TOUS. SI VOUS AIMEZ JOUER AU TAROT, N'HÉSITEZ PAS À NOUS REJOINDRE, VOUS ÊTES LES BIENVENUS.

**MAGICALEMENT VÔTRE
YVES ANDRE**

MUSCULATION

LE HIIT : L'ENTRAÎNEMENT QUI DEFIE VOS LIMITES !

Vous aimez les challenges ? Vous souhaitez booster votre condition physique et vos performances ? Vous voulez avoir des résultats rapidement ? Alors lancez-vous dans une séance de HIIT !
Et si, vous n'avez pas beaucoup de temps ? Ce cours est fait pour vous !

Le HIIT ou High Intensity Interval Training traduit par Entraînement Fractionné de Haute Intensité, est devenu une expression incontournable dans le monde du sport. Cette pratique a explosé ces dernières années.

Il faut dire que cette méthode d'entraînement intense a bien des atouts : idéale pour les personnes au planning chargé qui ont du mal à caler des séances de fitness longues et régulières dans leur emploi du temps, le HIIT permet aux sportifs d'obtenir un maximum de résultats en un minimum de temps.

Zoom sur cette pratique sportive parmi les plus tendances !

Méthode de fitness venue tout droit des Etats-Unis, le HIIT est un mode d'entraînement à intensité élevée. Il propose des séances sportives qui alternent phases d'exercices très intenses et phases de récupération courtes de repos ou de récupération active. Chaque séquence effort/récupération correspond à un intervalle.

"LÀ OÙ L'EFFORT NE S'ARRÊTE PAS"

Contrairement à des séances d'endurance classiques où le rythme cardiaque reste à peu près constant ; dans le HIIT, vous poussez au maximum votre cardio, c'est-à-dire que vous montez en anaérobie sur des laps de temps courts. Vous brûtez un maximum de calories, 2 à 3 fois plus que lors d'une session de sport classique. Et votre corps va continuer de brûler lesdites calories plusieurs heures après la séance ; cela peut durer pendant 24 heures voire plus. C'est ce que l'on appelle l'afterburneffect, c'est-à-dire l'effet brûle graisses retardé.

"TONIFIANT, ENERGISANT, EFFICACE, HIIT !"

Une raison de plus de s'y mettre : ces exercices de cardio favorisent la perte de poids mais ne font pas disparaître la masse musculaire. Résultats escomptés : brûler des calories, atteindre rapidement un double objectif de minceur et de tonification musculaire, équilibrer harmonieusement sa silhouette, améliorer sa condition physique. Les progrès en termes de forme sont rapides et significatifs !

A quoi ressemble une séance de HIIT ?

Il existe de nombreuses façons de structurer son entraînement de HIIT, avec des phases d'exercices et de récupération plus ou moins longues. Néanmoins, plus on progresse, plus on peut allonger les temps d'effort et/ou réduire les temps de repos.



Avec des exercices qui font travailler tout le corps, rien de tel que de combiner cardio et renforcement musculaire dans la même séance. Comment ? En utilisant la méthode du HIIT.

"CHALLENGEZ VOS PERFORMANCES !"

Il n'y a pas de formule précise mais il existe plusieurs protocoles. Parmi les plus connues, la méthode Tabata est une version extrême et intense d'intervalle training.

Les meilleurs exercices de HIIT sont ceux qui sollicitent plusieurs grands groupes musculaires en même temps dans un travail dynamique : burpees, pompes, squats, squats jump, montagne climber, sprints...

"DÉFIEZ VOS LIMITES AU RYTHME DU HIIT!"

Au CAFC Musculation, nous proposons différents cours collectifs de HIIT avec notre nouveau coach Kamal :

TABATA : hyper dynamique, la méthode Tabata ne dépasse généralement pas 30 minutes. C'est 20 à 30 secondes d'exercice intensif suivi de 10 secondes de récupération, à répéter 8 fois. Mise à part le timing, la seule règle pour garantir le meilleur

leur effet est de fournir une intensité maximale.

AEROBOXING : savant mélange entre aérobic et boxe, cette discipline consiste à réaliser des mouvements pieds-poings en associant diverses techniques de boxe, d'arts martiaux et d'aérobic, mais sans aucun contact. L'aérobic est une activité sportive ludique où l'on se défoule sans se faire mal puisque tous les mouvements sont réalisés dans le vide.

Action anti-stress et dépense calorique importante en sont les bénéfices.

CIRCUIT TRAINING : variation de HIIT, c'est un circuit continu d'exercices sans période de repos avec une courte période de récupération entre les tours. De cette manière, cette séance combinée cardio et renforcement musculaire fera beaucoup plus monter le rythme cardiaque et sera plus efficace pour la perte de graisse.

"Adoptez le bon HIIT!"

COURS DE TABATA :

Lundi : 9h00 - 9h45
Mardi : 19h30 - 20h15
Samedi : 10h30 - 11h15

COURS D'AÉROBOXING :

Mardi : 18h30 - 19h15
Jeudi : 19h30 - 20h15
Vendredi : 10h00 - 10h45

COURS DE CIRCUIT TRAINING :

Samedi : 9h30 - 10h15

N.B : CES HORAIRES SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGER EN COURS D'ANNÉE

Hyper intense, la méthode d'entraînement HIIT n'est pas qu'un effet de mode : ses avantages sont multiples et répondent à des objectifs variés.

Aussi, le HIIT permet de :

- Gagner du temps car 30 minutes remplacent aisément 2 heures d'entraînement traditionnel. Autant dire que c'est beaucoup plus facile à caser dans notre emploi du temps.

• Brûler des calories durant les 24 à 48 heures qui suivent l'entraînement et ce, même au repos et pendant notre sommeil. Merci l'afterburneffect !

• Tonifier sa silhouette puisque cette forme de cardio garantit une perte de poids tout en conservant la masse musculaire. En effet, le HIIT favorise le gain de muscles maigres, ultra important ! Les muscles vont jouer sur le dessin de votre silhouette, votre équilibre et votre tonicité.

• Booster son métabolisme et ses capacités d'endurance.

CONCLUSION : Avec le HIIT, votre corps et votre mental bénéficieront des bienfaits plus vite que vous ne pouvez l'imaginer ! Alors à très bientôt pour une séance de HIIT !

NAJAT COTTIGNIES



CIRCUIT TRAINING



AEROBOXING



AEROBOXING



CIRCUIT TRAINING



AEROBOXING



TABATA



TABATA



CIRCUIT TRAINING



TABATA



PLONGÉE

LES ÉTAPES D'UNE PLONGÉE SOUS-MARINE

Toute sortie en mer pour un plongeur ne s'improvise pas. La plongée est un sport ou le plaisir est roi et la discipline de rigueur.

Donc, la notion de compétition est inexistante.

Mais avant d'aller voir les fonds marins, il y a une certaine préparation et des règles à respecter comme dans tous les sports .

PREMIÈREMENT: L'ENTRAÎNEMENT

En effet, un plongeur doit être en bonne santé pour pouvoir plonger. La piscine du CAFC est un lieu où s'effectuent, les mardis et jeudis soirs pour les adultes et le samedi matin pour les enfants, les entraînements réguliers de natation, la mise en pratique de la théorie et les séances de perfectionnement.

DEUXIÈMEMENT: L'ÉQUIPEMENT

C'est l'élément initial de sécurité pour le plongeur. À part l'équipement de base, qui est constitué de palme, masque, tuba et combinaison, d'autres équipements s'ajoutent, selon les prérogatives du plongeur, pour réussir une plongée sécurisée tels que la bouteille d'air, le gilet stabilisateur ou bien encore le détendeur.

Dès que la météo le permet, les sorties en mer sont organisées et dirigées par

des plongeurs aguerris. Chaque sortie en mer est un événement qui permet à chacun de se remettre en question: Ai-je envie de plongée ? Est-ce que j'ai bien vérifié mon matériel ? Est-ce que les personnes avec lesquelles je vais plonger sont bien préparées?

Au fil des plongées, ces questions font naître ou augmenter le sens de l'appartenance et la responsabilité vis-à-vis du groupe.

L'individualisme et l'orgueil sont prohibés parce qu'ils mettent à mal la sécurité des autres plongeurs.

Lorsque la plongée commence, l'altruisme est de rigueur. Avec la mer qui est vaste, on ne peut pas tout voir. Donc, dès qu'on repère une espèce marine (poisson, crustacé, flore marine, ...etc.), on s'empresse de partager avec les autres plongeurs.

Après la sortie de l'eau et le retour à la terre ferme, débriefing, rinçage et rangement du matériel sont les étapes finales pour clôturer une sortie en mer. Pour en terminer avec ces conseils et les attitudes qui doivent accompagner les plongeurs, citons VICTOR HUGO nous rappelant que "La Mer est un espace de rigueur et de liberté".

BON VENT À TOUS.





EN ROUTE AU SITE DE PLONGÉ



LES ENTRAINEMENTS EN PISCINE POUR LES ADULTES ET ...



RASCASSE QUI EST UN POISSON DE ROCHE



LA THÉORIE POUR LES PETITS PLONGEURS



IMMERSION DANS UNE MER DES PLUS CALME



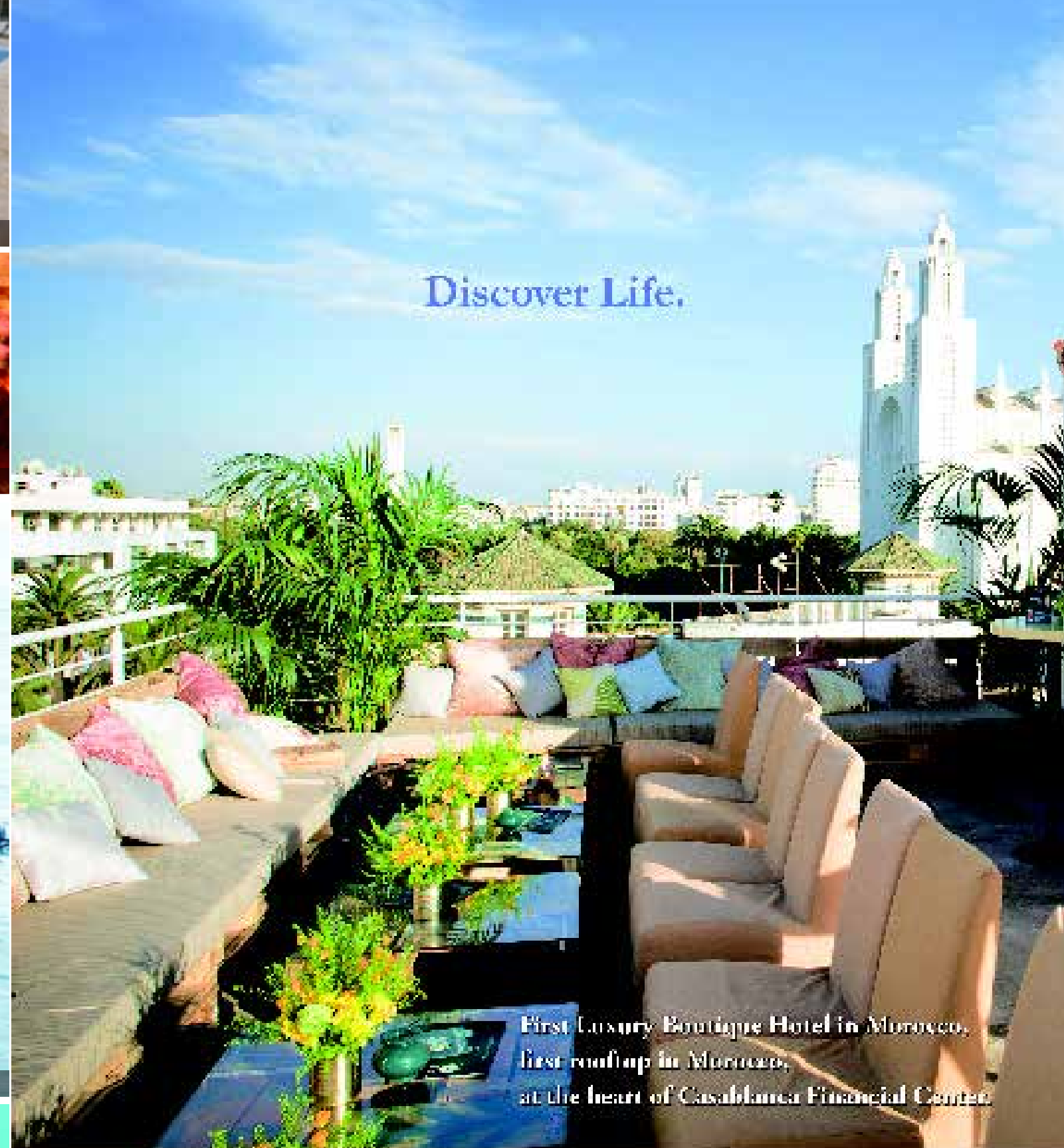
MISE EN BATEAU DU MATÉRIEL.



TRANSFERT DU MATÉRIELS AU BATEAU : BOUTEILLES D'AIR, DÉTENDEURS, BOUÉ, ... ETC.



PRÈS DE BOUZNIKA, LE POISSON LUNE. CONNU, AUSSI, SOUS LE NOM DE "MOLAMOLA"



Discover Life.

First Luxury Boutique Hotel in Morocco,
first rooftop in Morocco,
at the heart of Casablanca Financial Center.

Eco-responsive hotel with 10 times green key label | Rooftop | Free Wifi | Meeting room | Spa |
Tajine restaurant | Fitness center | Business center and much more...

jm.suites.hotel
Casablanca

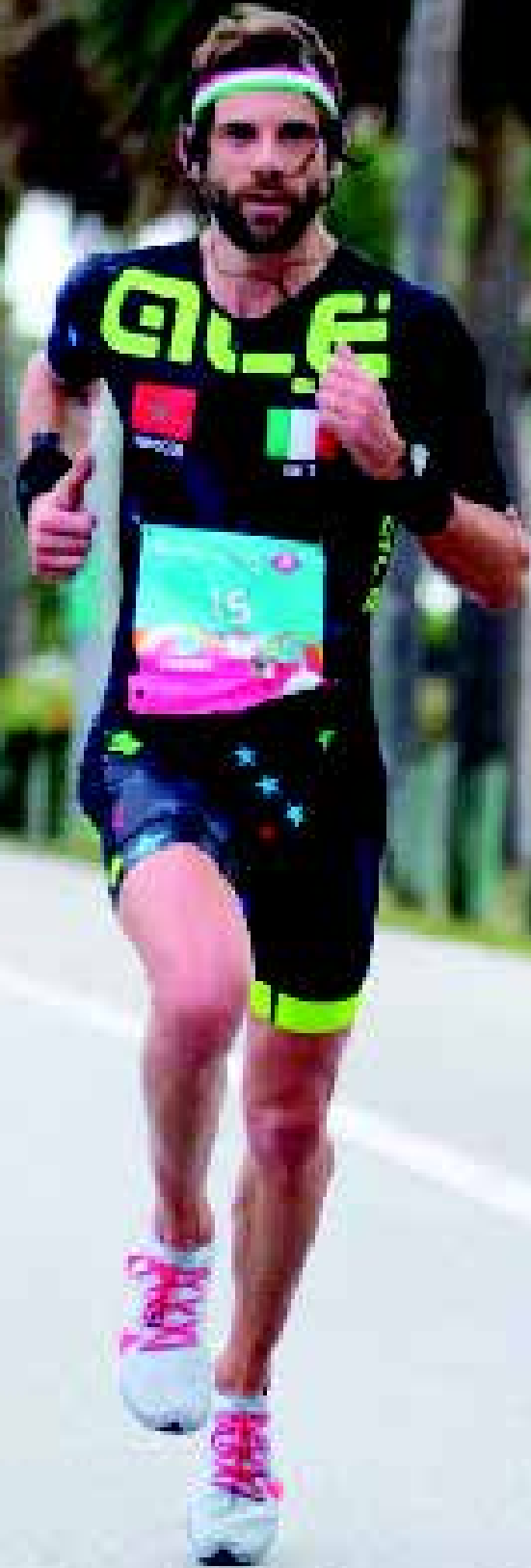
Feel the experience...

www.jmsuiteshotel.com

16L, Angle Bd Rachidi & Moulay Hassan 1^{er}, 20070 Casablanca (Morocco)
Tel : +33 (0)2 527 40066 Fax : +33 (0)2 527 40571 E-mail: info@jmsuiteshotel.com



RUNNING



2019

SERA ENCORE POUR LE GROUPEMENT RUNNING UNE ANNÉE PLACÉE...

SOUS LE SIGNE DE CHALLENGES, DE PERFORMANCES, DE RÉCOMPENSES ET DE BONNE HUMEUR.

Nos courageux Runner ont attaqué l'année tout plein de projets en ligne de mire et les caprices de la météo n'auront pas raison de leur motivation.

Les fidèles sont nombreux aux rendez-vous hebdomadaires les samedis matins pour des séances de renforcement ainsi qu'aux runs du dimanche matin à Bouskoura. Ces entraînements sérieux et réguliers sont, d'ailleurs, récompensés par de beaux résultats.

En Janvier, notre grand champion Thierry Ini allait brillamment représenter le Groupement en Floride en se classant 6^{ème} au Marathon de Miami parcourant, ainsi, les 42 km 195 en un temps incroyable de 2:35:17.

Le même jour 50 adhérents portaient les couleurs du CAFC-Running au semi Marathon de Marrakech. Beaucoup couraient pour la première fois cette distance tandis que d'autres battaient leur record personnel en terme de chrono.

En Février, place aux paysages magnifiques du lac Lalla Takerkoust pour des trails de 9 km (Sandy), 18 km (la fameuse famille Rodriguez au complet, Delphine Bitsh, Sophie Boucher, Jihane Raqiq, Rabie, Amal Benani, Stéphanie Savournin, Abla et Adam) et 29 km (Rachid Ratibe, Hervé Boucher, Philippe Savournin, et Eric Bitsh).

De beaux parcours mais difficiles de par le dénivelé qu'ils imposent et donc des rythmes de course changeant sans cesse. Encore une fois la bonne humeur et les performances du CAFC Running ont été très remarquées et appréciées lors de ce week-end.

En Mars, 2 Runners (Karine et Olivier Blanchard) s'envolaient pour l'Asie courir l'un des 6 Majors Abbott marathon, à savoir le marathon de Tokyo. Malgré la pluie, encore du plaisir, des chronos (3:45:12), des médailles et des sourires.

Bien évidemment le sport c'est bien, ponctué de fêtes c'est encore mieux!

En février, ce fut, donc, dans le cadre très convivial du CAFC-Delta (que nous remercions encore pour leur accueil) qu'a eu lieu la traditionnelle soirée de remise de diplômes pour les nouveaux semi marathonniens.

Encore beaucoup de projets prochainement pour le Groupement avec en tête de liste l'organisation de l'événement phare, à savoir le cross du CAFC le dimanche 31 mars.

Une course de 5 km ouverte à tous. Bien évidemment pour permettre à tous de participer, plusieurs distances ont été proposées aux plus jeunes (250 m pour les enfants de 4 à 6 ans, 1 km de 7 ans à 10 ans et 2 km de 11 à 14 ans). Chaussez vos baskets et venez partager ce moment de fête et de sport!

Bref, un début d'année dynamique et prometteur, encore beaucoup de challenges avec au mois d'avril au départ du Marathon de la ville des lumières plusieurs coureurs du CAFC Running et encore beaucoup de courageux qui se lanceront pour la première fois sur cette distance de 42,195 km dans les rues de Paris.

Bien que le Marathon soit très souvent évoqué, il n'est pas nécessaire de courir tant de kilomètres pour se procurer du plaisir et les nombreuses courses de 10, 15 et 21 km auxquelles participent souvent nos membres prouvent que prendre un départ et franchir une ligne d'arrivée avec médaille à l'appui sont un vrai plaisir... nous ne saurions que trop vous encourager à vous lancer...

A TRÈS BIENTÔT POUR DE NOUVEAUX "RUNS" !!

fitbit

MIAMI MARATHON
AND HALF MARATHON

LIFETIME

MEMBRE COURSEMAN DE

fitbit



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



NOUVEAU

PASSION
& EXPERTISE



RICHESSE
AROMATIQUE



Comment ça marche ?

Pour contacter le service d'abonnement :
☎ 05 22 29 60 15 / 79 ☎ 05 61 32 70 84
🌐 www.facebook.com/Maboitealire



Étape 1: Choisir la catégorie :

- Mini 3/5 ans
- Poussin 6/8 ans
- Ben jamin 9/12 ans



Étape 2 : Je remplis
le bulletin d'abonnement



Chaque mois, le livre est envoyé gratuitement vers
deux adresses différentes.
L'abonnement peut être suspendu, voire annulé
à tout moment.
*Maximum de 10 livres par famille par mois.

Étape 3 : Réception des 8 livres

SENIORS



GARDONS

Oui, l'époque n'est pas toujours gaie et en ces temps difficiles, avouer ou non, pour soi-même ou pour nos proches, l'inquiétude est là au fond de nous palpable et tangible à mesure que les médias relaient et détaillent les nouveaux contours de la crise. La violence du moment ne porte pas à croire en la douceur et le spectacle quotidien de la division nous décourage. Comment ne pas céder à la sinistrose ambiance, comment ne pas avoir l'âme grise ? Si le blues s'installe et que c'est pénible, alors il faut se ressaisir et y remédier illico !!

Alors on fait quoi ?

Eh bien, on fait. On avance pour soi-même et pour les autres. On redécouvre les petits bonheurs quotidiens oubliés, la proximité, la bienveillance et on met du sens dans son moteur. On se gonfle de confiance malgré tout et on fait ressurgir in extrémis son "JE" caché, ce petit "JE", au fond de nous qui aurait bien voulu mais n'a jamais osé s'exprimer ou pris le temps de le faire.

Ce "JE" qui avance et fait front même si à l'intérieur c'est un peu cassé et bancal.

Cela veut dire : de l'élan, du cœur et de l'action au-delà de l'inquiétude. Cela veut dire aussi : curiosité, ouverture aux autres, transmission. C'est tout bête, mais pourtant il est important de se rappeler régulièrement que nous avons la chance d'être là, ici et maintenant. On n'y pense jamais assez mais c'est une chance d'être vivant, de respirer malgré certaines tensions ou douleurs que l'on peut avoir dans le corps. Alors, sourions à la vie pour célébrer le simple fait d'être là.

La science le dit : le sourire, même parfois un peu forcé enclenche la bonne humeur et chasse les pensées négatives. Tous les jours, chacun vit une multitude de plaisirs fugaces, sans même s'en rendre compte. Alors, chaque fois que je savoure ces petits bonheurs de la vie, j'esquisse un sourire. Je laisse fondre un carré de chocolat dans ma bouche, j'admire les jolies couleurs du printemps, je profite de rayons du soleil sur mon visage. Autant de petites choses qui nous paraissent banales mais qui en fait, si on en prend conscience et si on prend le temps de les savourer, nous font beaucoup de bien.

M. THOMAS

LE CAP

Et chez les Seniors. Quels sont leurs petits plaisirs ?

- Jouer à la pétanque avec mes amis (Odette, Nino).
- Avoir de bonnes nuits de sommeil (Poupette)
- Marcher le matin le long du littoral (Giselle Gabrielle).
- Etre en bonne compagnie avec mes amis (Omar).
- Venir au CAFC et particulièrement au club Seniors (Françoise R.).
- Prendre ma tablette (Josette).
- Me reposer après le déjeuner avec un bon livre (Suzanne) ou sans livre (Colette).
- Profiter d'un bon massage (Hélène).
- Me promener par une belle journée ensoleillée (Christine).
- M'allonger sur ma terrasse au soleil les pieds en éventail (Lulu).

- Une sortie entre Seniors (Sylvette).
- un pique-nique avec les Seniors (Marie Louise).
- Peindre en regardant la mer et en écoutant de la musique classique (Marie-Claude).
- Passer un moment avec mes enfants en famille (Fifine).
- Faire de petits voyages entre amis (Monique). Me réveiller tous les matins et contempler le soleil ou la pluie (Françoise Z).
- Disputer de bonnes parties de cartes entre amis (Jo, Josée).
- Pouvoir profiter des bons moments de la journée (Eliane).
- M'occuper de mon cheval (Giselle J).
- Faire sourire quelqu'un (Jacqueline).

- Les échanges affectueux, l'empathie avec mon entourage, mon voisinage (Marino).
- Avoir un petit déjeuner surprise servi au lit (Michelle).
- M'occuper du syndic de mon immeuble (Roger).
- M'installer sur mon canapé avec un bon livre (Ali).
- Profiter de la vie prendre le temps de flâner ou de rêvasser (Martine).
- Préparer un repas, déguster un bon vin (Danielle).
- Me détendre et rire avec les amis (Corinne).
- Partager de bons moments avec ma famille (Renée).

La joie de vivre peut être administrée à dose douce et quotidienne dès le petit déjeuner car " Une journée sans rire est une journée de perdue !"

Quelle est la différence entre une grand-mère et une théière ?
Aucune

Une grand-mère nous donne de la bonté et une théière nous donne du bon thé

Petit clin d'œil pour mon ami Yves :
Quel est le comble pour un magicien ?
Oublier sa baguette chez le boulanger
ou
Se nourrir d'illusions

On prête à rire,
On donne à réfléchir
On emprunte un ton
Mais le dernier soupir,
On doit le rendre.



CLAUDE ET CHRISTINE



LA PARTIE DE LOTO



ELIANE D



SYLVETTE



MERCEDES



SYLVETTE ET MARTINE GAGNANTES DU LOTO



Aujourd'hui,
je me suis réveillée...

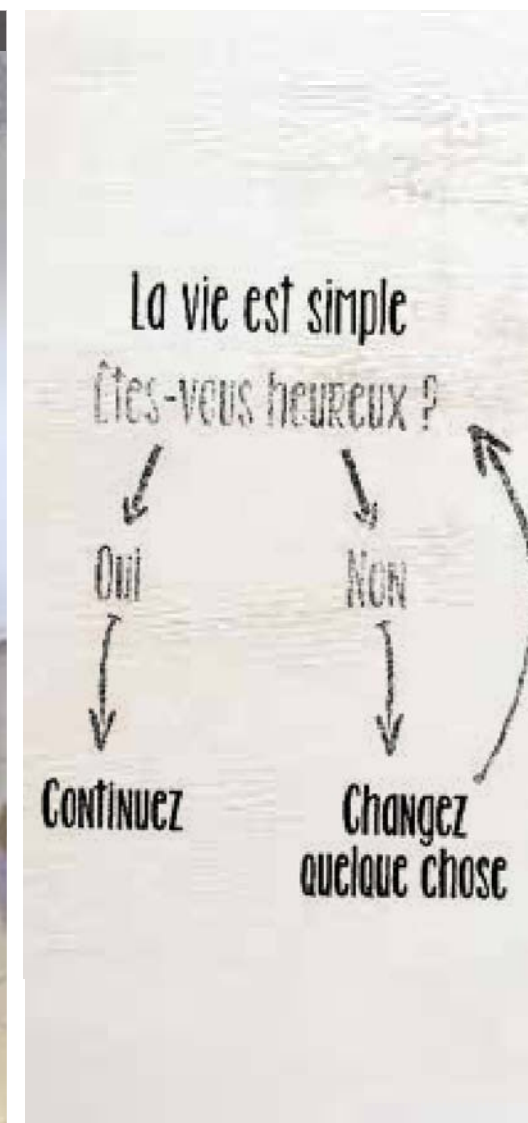


Je me suis levée...
J'ai levé les bras,
bougé les genoux,
tourné le cou...
Et tout a fait
Crae !

Conclusion :
Je ne suis pas vieille,
je suis craquante !



JOSETTE



La vie est simple

Êtes-vous heureux ?

OUI

NON

Continuez

Changez
quelque chose



ODETTE



ELIANE S



POULETTE

OUVERTURE PROCHAINE

LE 19 AVRIL 2019 RYAD SQUARE RABAT



**SI LE "PLAN A"
NE MARCHE PAS
IL RESTE ENCORE**

**25 LETTRES
DANS
L'ALPHABET**

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

<p>20 Min 4H de Sport</p>	<p>Une séance 1 200 Calorie</p>	<p>2 Séances par semaine</p>
-------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Préparez l'été chez Body Factory
Séance d'essai Offerte

Body Factory, centre de fitness haut de gamme nouvelle génération

Technologie Mihaadynex®

[@bodyfactory.ma](#)
[bodyfactory.ma](#)

SELECTION

Musclek SELECTION, notre gage de naturalité pour vous!

GARANTIE SANS :

[@musclek.ma](#)
[musclek.ma](#)

TENNIS

SAMEDI 18 ET DIMANCHE 19 JANVIER:

•TOURNOI DE TENNIS HOMMES "250" ET "500":

- Vainqueur "250": KAZMANE Z
- Finaliste "250": HEUZE ST
- Vainqueur "500": ADNAOUI Hamza
- Finaliste "500": ISRAEL Jonathan

SAMEDI 09 FEVRIER:

TOURNOI DE TENNIS JEUNES:

30 jeunes, garçons et filles, ont participé à des simples et des doubles tout au long de l'après midi.

Tous les joueurs furent récompensés par des lots (boîtes de balles, cordages, casquettes, grips)

09 ET 10 FÉVRIER:

TOURNOI DE PADEL HOMMES ET DAMES:

Vainqueurs hommes 250: BERRADA/LAHRICHI

Finalistes homes 250: WINKEL X 2

Vainqueurs hommes 500: LAHLOU/ SKALLI

Finalistes 500: GUENNOUN/AMOR

1^{ÈRE}: Dames: MASROUR Rita

2^{ÈME}: LAMARTI Zineb

3^{ÈME}: PECHMALBEC Ingrid

15 MARS:

VISITE DU CHAMPION D'EUROPE CADET:

Sean CUENIN , champion d'Europe Cadet est venu au Cafc s'entraîner une semaine , en préparation de la saison sur terre battue.

Il était accompagné d'un autre espoir français, Thibault VERDIER et de son entraîneur physique, Sébastien POUBLET et son entraîneur tennis, Benoit CARRELLI.

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 MARS:

TOURNOI DE TENNIS SIMPLES HOMMES "250" ET "500"

- TABLEAU 250: VAINQUEUR ET FINALISTE
- TABLEAU 500: VAINQUEUR..... ET FINALISTE
- A l'heure où nous imprimons, les finales n'ont pas encore été disputées.



Bougies & Senteurs



BOUGIES - MID OM ORLS - VERRINES - SENTEURS - ACCESSOIRES DÉCO - PERSONNALISATION - JILLS CADEAUX



RÊVE D'UN JOUR



LONGONI

TRIBUNE LIBRE

LES IMMORTELS

Aujourd'hui, pas de tribune libre sur les méfaits du portable, de la circulation, ou autre problème qui titille ma réflexion et suscite mon énervement.

Non. Une histoire, mieux, une histoire vraie, et même deux.

À titre communautaire, les immortels, ce sont d'abord les Mélophores, garde personnelle des empereurs perses. Xerxès les utilisa lors de sa conquête de la Grèce en 480 avant J-C.

Plus proches de nous, ce sont les 40 membres de l'Académie Française qui portent ce nom depuis 1635.

Mais à titre personnel, seulement deux hommes ont mérité ce vocable.

La première est celle de de Jacky Le Mat (le fou), un mafieux marseillais des années 70. En 1977, bien que retiré des affaires, son passé le rattrape et il est criblé de 22 balles et laissé pour mort sur un parking de Cassis. Il survit et gagne le surnom d'Immortel.

La deuxième commence en Afrique du Sud le 11 octobre 1899. La guerre des Boers éclate. À l'autre bout du monde, au Ballot Collège à Oxford, Adrian Carton de Wiart, 19 ans, envoie valser ses livres d'étude. Bachoter, non merci ! Ce fils d'un avocat belge à mieux à faire. Sa passion, c'est la guerre ! Sans rien dire à son paternel, Adrian s'engage dans l'armée britannique en s'inventant une autre identité puisqu'il est belge.

Voilà le téméraire garçon dans les rangs du Royal Irish Dragoon Guards en Afrique du Sud. Les combats font rage contre les Boers, 75.000 personnes sont tués. Carton de Wiart n'échappe pas aux balles : une dans l'aine et une dans l'estomac. Rapatrié en Angleterre, il est rabroué par son géniteur. Mais à peine remis, le sous-lieutenant repart pour la guerre en disant : "J'ai tout de suite su que j'étais fait pour ça".

La situation se calmant en Afrique du Sud, Adrian fait illico ses valises et, à l'été 1917, il se trouve au Somaliland lorsqu'il apprend la déclaration de la Première Guerre Mondiale. Il enrage mais ne chôme pas. Il combat les Derviches de Mad Mullah, un chef militaire local affirmant "prendre beaucoup de plaisir à tuer".

Blessé à l'oreille et au visage, Carton dit en avoir assez de "jouer au cricket" ! On le recoud et un chirurgien l'envoie de force à l'hôpital car Adrian vient quand même de perdre un œil ! Peu de temps après, il parvient à se faire envoyer en Europe. Borgne mais heureux, Carton est enfin au cœur de la guerre, dans les tranchées. L'homme à l'œil bandé participe à la bataille la plus violente de l'Histoire, celle de la Somme. Il

s'élançait dans un champ d'obus face aux allemands et une balle de mitrailleuse l'atteint en pleine tête. Il meurt.

Non ! La balle traverse son crâne, mais ne le tue pas. Trois semaines plus tard, encore recousu, le revenant est sur le front, même s'il n'a plus qu'un bout du sien. Il collectionne les bobos : blessure à la hanche à Passchendaele, à la jambe à Cambrai, à l'oreille (encore) à Arras et en passant, il perd sa main gauche.

En 1918, truffé de plomb, Adrian est décoré de la plus haute distinction britannique et va s'installer dans un village tranquille de Pologne. Il se met, alors, au vert quelques années au cours desquelles il se contente d'échapper à l'attaque de son train par des cosaques qu'il repousse avec son seul pistolet. La routine.

Mais en septembre 1939, Hitler envahit la

Pologne, ce qui le contrarie beaucoup. Adrian, bientôt sexagénaire, ne résiste pas à l'envie de se faire à nouveau trouer la peau. Il lui reste quand même une oreille, un œil et une main ! Il traverse l'Europe en guerre pour reprendre du service. On lui confie un corps expéditionnaire chargé de reprendre Namsos en Norvège. C'est une hécatombe. Pourtant, le jour de ses 60 ans, Adrian rejoint l'Angleterre avec ses hommes ! Churchill comprend qu'il peut compter sur ce bidasse immortel. En avril

1941, il l'envoie au Caire. Sur le trajet au-dessus des côtes libyennes, les italiens abattent son avion qui plonge dans la Méditerranée. Malgré son œil et sa main en moins, Adrian parvient à regagner la côte à la nage !

De cette période, il dira : "Franchement, j'ai adoré la guerre".

Il va ensuite mener diverses missions diplomatiques en Chine où il échappe à un nouveau crash d'avion et finit par prendre sa retraite en Irlande, dans le paisible Comté de Cork. Mais après l'avoir poursuivi pendant 83 ans, la camarade parvient, enfin, à le débusquer, le 5 juin 1963, tranquillement couché dans son lit.

P. BERENGER

Adrian Carton de Wiart, soldat britannique, est le seul homme à avoir survécu à la Première Guerre mondiale avec une balle dans la tête et une main et un œil perdus.

GROUPES SANGUINS

La découverte des groupes sanguins est due au génie de Landsteiner en 1900.

A vrai dire, la constatation des groupes sanguins principaux de l'homme a été facilitée par un fait fort curieux et jusqu'à présent inexplicable, à savoir que l'homme est immunisé spontanément contre les antigènes individuels qu'il ne possède pas.

IL EXISTE DONC 4 GROUPES SANGUINS :

- A anti - B
- B anti - A
- O (ni A, ni B)

à la fois anti A et anti B •AB qui ne contient pas d'iso agglutinines. On voit en passant, que le groupe O, dont les globules ne sont spontanément agglutinés par aucun sérum, appartient au sujet dit

"DONNEUR UNIVERSEL"

Un individu possède, dès sa naissance et pour toute la vie, quelles que soient les circonstances son groupe antigénique. La conservation du sang peut ainsi atteindre trente à quarante jours alors qu'elle n'était que de quatre jours en 1915.

RISQUES ET COMPLICATIONS

Le risque transfusionnel existe, mais reste inférieur au risque de n'être pas transfusé si l'indication d'une transfusion a été bien prise.

Actuellement, il y a une sécurité des produits après la prescription d'analyses sur les pochettes (VIH et VHC).

Les risques sont d'origine immunologique, infectieuse ou liés aux volumes transfusés.

•CHOC TRANSFUSIONNEL

Si l'on transfuse une personne avec un pro-

duit incompatible Réaction IMMUNITAIRE pouvant provoquer le décès du patient.

•RISQUES INFECTIEUX

Dus à la contamination bactérienne du produit transfusé, ce type d'accident est rare mais très grave.

Pour le donneur consultation chez le médecin.

Pour éviter une anémie, si on donne régulièrement son sang, il faut observer des temps de repos afin de reconstituer ses propres stocks.

SYSTEMES RHESUS

85% des sujets de race blanche porte un antigène puissant dit D.

- Ces sujets sont dits Rh +
- Les autres sont dits d ou Rh -

Tous les anticorps anti Rhésus sont acquis soit lors de transfusions, soit lors de grossesse.

Après la découverte du facteur Rhésus du nom du singe de race macaque, les transfusions deviennent de plus en plus suivies pour les receveurs.

De 1985 à 1990 (affaire du sang contaminé) 4400 personnes sont contaminées par le virus du Sida après administration de produit sanguin.

En 2001, un dépistage systématique très sensible du virus du Sida et de l'hépatite C par biologie moléculaire est entrepris.

Un sang complet n'est plus utilisé tel quel.

Du sang du donneur, on extrait certains types de composés.

1°• COMPOSÉS GLOBULES ROUGES

- Obtenus à partir du sang total.
- Peuvent se conserver 42 jours à une température fixée légèrement entre 2°C et 6°C.
- Indiqués pour soigner des anémies liées :
 - Soit à une hémorragie.
 - Soit à une insuffisance médullaire.

2°• CONCENTRÉS PLAQUETTAIRES

- à partir du sang total de plusieurs donneurs
- on conserve une partie des plaquettes et on restitue le sang appauvri en plaquettes au donneur.
- indiqués dans les leucémies et les aplasies
- durée de vie = 5 jours.

3°• PLASMA

- liquide assurant le transport des nutriments et des déchets. Il contient des protéines (anticorps et facteurs de coagulation).
- Recommandé en cas d'hémorragie cliniquement significative et de coagulopathie.

ARCHIVAGE REVUE DU CAFC

"APPEL À TOUS LES CAFISTES"

Dans le cadre de l'archivage de la Revue du CAFC, nous avons pu relever qu'un certain nombre de numéros nous faisait défaut.

nous faisons appel à vous pour nous faire parvenir les exemplaires manquants dont la liste suit.

Par souci de garder en mémoire tous les événements qui ont jalonné l'évolution du CAFC à laquelle vous avez, peut-être, participé en tant que simple membre, bénévole ou membre d'un des comités de Groupement,

Nous vous retournerons, si vous le souhaitez, l'exemplaire que vous aurez bien voulu nous confier, une fois, les opérations de numérisation effectuées.

NUMÉROS MANQUANTS :

ANNÉE 1967	TOUT
NUMÉROS MANQUANTS : PERIODE 1986 À 1996	
ANNÉE 1986	181 / 182 / 185
ANNÉE 1987	190
ANNÉE 1988	199 / 200 / 204
ANNÉE 1989	206 / 210 / 211 / 213
ANNÉE 1990	214 à 222
ANNÉE 1991	223 / 224 / 226 / 227 / 228 / 229 / 230
ANNÉE 1992	234 / 235 / 236 / 237 / 239 / 240
ANNÉE 1995	263 / 264
ANNÉE 1996	268 / 271 / 274

RECETTE



CUPCAKES NIDS DE PÂQUES AU CHOCOLAT

PREPARATION

1. Préparez la ganache : concassez le chocolat et placez-le dans un saladier.

Versez la crème bouillante dessus et remuez jusqu'à avoir une ganache homogène. Versez dans une poche à douille munie d'une douille de 4 mm et laissez refroidir.

2. Pour les cupcakes : fouettez le beurre mou avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les œufs un à un puis le lait. Ajoutez ensuite la farine et la levure (préalablement mélangée entre elles) puis le chocolat fondu.

3. Répartissez cette préparation dans des caissettes en papier (placées dans des moules à muffins pour garder une jolie forme à la cuisson) en remplissant aux 3/4.

4. Faites cuire 15 à 20 min dans le four préchauffé à 180 °C. Laissez bien refroidir sur une grille.

5. Reprenez la ganache, mettez-la 10 à 30 min au réfrigérateur si elle est trop liquide. Décorez les cupcakes en répartissant la ganache en forme de nid. Garnissez le centre de petits œufs de Pâques.

INGREDIENTS (pour 10 à 12 CUPCAKES)

PÂTE :


- 100 G de beurre mou
- 110 g de sucre
- 2 gros œufs
- 3cl de lait
- 150 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 80 g de chocolat noir fondu

POUR LA GANACHE :

- 100 g de chocolat noir
- 80 g de crème fraîche liquide

FACILE

 Cuisson
25 mn

 Préparation
15 mn

RECETTE



BISCUITS ŒUFS DE PÂQUES POUSSINS

PREPARATION

1. Couper le beurre en dés, dans un saladier mélangez avec le sucre et la farine du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.

2. Ajoutez ensuite l'œuf, si besoin ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau. Mélangez jusqu'à obtenir une boule. Emballez dans du film alimentaire et mettez au réfrigérateur 30 min.

3. Etalez ensuite sur un plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

4. Découpez les œufs avec un emporte pièce en forme d'œuf et posez-les sur une plaque allant au four recouverte d'une feuille de cuisson. Faites cuire 12 min dans le four préchauffé à 180° C.

7. Réalisez le glaçage royal en mélangeant le blanc d'œuf et le sucre glace. Mettez dans une poche à douille. Décorez en commençant par dessiner le bord de l'œuf puis remplissez l'intérieur. Faites ainsi pour tous les biscuits.

6. Ajoutez les yeux en perle si vous avez des perles noires, sinon faites avec du glaçage royal coloré en noir.

7. Mettez le reste du glaçage royal blanc dans un bol. Colorez-le en orange puis mettez dans une poche à douille. Dessinez les pattes et le bec de chaque poussin.

INGREDIENTS (pour 30 à 40 BISCUITS)

PÂTE SABLÉE :


- 200 G de farine de blé 100 g de beurre
- 80 g de sucre
- 1 gros œuf

DÉCOR :

- 30 g de blanc d'œuf
- 150 g de sucre glace
- Colorant alimentaire orange
- Perles en sucre noire ou colorant noire

TRÈS FACILE

 Cuisson
24 mn

 Préparation
24 mn

MOTS FLECHES

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

SUDOKU

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

ALL NEW
COROLLA S



TOYOTA
TOUJOURS
MEUX
TOUJOURS
PLUS LOIN

**HOT AND
FURIOUS**



0 VIGNETTE
SUR LA
COROLLA
SPORT

CRÉDIT
20%
D'AVANCE

N°1101 080 200 8100

1500 DHS / MOIS
BOITE AUTO DE SÉRIE

PROFITEZ D'UN NOUVEAU CADRE DE VIE AU COEUR DE CASA-ANFA



PROJET LIVRABLE


À 5 minutes du Boulevard Ghardi et à 10 minutes du Boulevard de la Genêche, The Park Anfa Condominium est un ensemble résidentiel qui offre le meilleur cadre de vie au centre de Casablanca, dans un cadre verdoyant et agréable.

Mise au cœur du boulevard des Artistes Anfa, en face d'un parc de 14 hectares, le projet « The Park Anfa Condominium » offre son originalité grâce à son concept architectural novateur, ses jardins suspendus, son jardin zen, et propose ainsi un nouveau cadre de vie moderne avec des fonctionnalités et équipements hauts standards de lignes, piscine, sauna et hammam, espaces de vie et de loisir.

Vous pouvez profiter de la multitude d'appartements disponibles et livrables immédiatement, simples et duplex, de 1 à 3 pièces pour des superficies habitables allant de 11 à 100 m².

Vous pouvez accéder à nos offres en visitant notre showroom CGI Home et en planifiant une visite de l'appartement témoin.

☎ 080 100 28 28 www.cgi.ma


THE PARK
ANFA
CONDOMINIUM


CONSEIL GÉNÉRAL MAROCAINE
1997-2020

CASAANFA