

BANDOL

LOISIRS

n° 95- AVRIL 2024

CULTURE



Edito du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Jeudi 30 mai, c'est la fête !

Notre fête annuelle aura lieu jeudi 30 mai prochain. Elle se déroulera à Hyères dans un cadre agréable et des locaux adaptés à nos besoins, nous prévoyons un moment encore plus divertissant que les années précédentes. Vous pourrez prendre connaissance dans les prochains jours de tous les détails et des modalités d'inscription sur le site. **Réservez dès à présent la date** dans votre agenda.

Notre site s'ouvre aux jeux

Ceux qui visitent régulièrement notre site l'ont déjà remarqué : la page en haut à droite initialement appelée *Gazette - Blog*, s'enrichit d'un nouvel attribut : *Quiz*.

Vous pourrez tester vos connaissances dans de nombreux domaines au fur et à mesure de la parution de ces différents quiz. Amusez-vous sans effort !

Samedi 13 avril : matinée nettoyage à Naron (9H - 12H)

Prenez connaissance de notre invitation située en bas de page 6. Merci d'avance pour votre participation.

Descente en canoë sur la Cèze (Gard)

Jacques Braudeau vous propose une sortie privée le dimanche 28 avril prochain. La Cèze est une rivière située dans le Gard qui se descend facilement en canoë.

Pour toutes précisions, rapprochez-vous de Jacques (04 94 90 19 92 - 06 03 03 51 18)

Inscriptions le mardi 16 avril à 16H30 à Naron auprès de Jacques (nombre de places limité).

Fleurs et Flots : exposition de peinture de notre adhérente Léa Monnier (nom d'artiste)



Léa expose à la galerie Ravaison à Bandol du 30 avril au 19 mai prochain. Elle invite tous les adhérents amateurs de peinture à son vernissage le mardi 30 dès 11 h. Elle sera très heureuse de vous recevoir et recueillir vos impressions. Les toiles sont réalisées à l'acrylique fluide.

La galerie est ouverte de 11h à 13h et de 16h à 19h30 sauf les mercredi et jeudi.

Je vous souhaite à toutes et tous un très beau mois d'avril et de belles activités au sein de BLC.

François Leballeur

En AVRIL « ne te découvre pas d'un fil », bientôt le mois de MAI pour faire ce qui te plait !

AVRIL : le mois de Pâques, le mois des arbres en fleurs, profiter de belles journées ensoleillées sans avoir trop chaud, fêter le début du printemps.

Les deux fleurs du mois d'avril sont « la marguerite » et le « pois de senteur ». Ces deux fleurs ne signifient pas la même chose dans le langage des fleurs. La marguerite traduit l'innocence et la pureté, tandis que le pois de senteur évoque la modestie et la simplicité.

BOWLING : Une seule rencontre en avril -> le 11

Le rendez-vous bowling du 14 mars a permis à Henri d'exploser les scores suivi par Pierre qui était lui aussi très en forme.

Nous avons profité de cette rencontre pour fêter 2 anniversaires : celui de Sylvie et de Martine.

Une super ambiance, chaleureuse et conviviale, bref, une soirée très réussie.

Amicalement, Martine.



PÉTANQUE :

La météo peu clémente le jour initialement prévu nous a contraint d'avancer le concours d'une journée et nous a permis de jouer sous un grand soleil. Ce fut un après-midi remarquable et, à l'issue de ce tournoi, la triplette composée de Marie-Renée, Jean-Claude et Christian s'est imposée au « finish » d'un petit point.

Nous avons terminé par la remise des lots suivie d'un pot à l'école de Naron où nous avons partagé un très bon moment de convivialité .

Un grand merci à toutes les cuisinières et cuisiniers qui ont apporté les amuse-bouches et à toutes les personnes qui ont participé à l'installation, au rangement et au nettoyage des locaux.

Vous pouvez voir les photos qui ont été réalisées sur le site de BLC .

À noter d'ores et déjà dans vos agendas : le prochain concours aura lieu **le vendredi 28 juin 2024.**



Très amicalement à tous, Gilles, Elie, Jean-Luc et Daniel

Responsable : Daniel DURAND tél : 06 07 63 81 01 mail : durandd781@aol.com

Adjoint : Gilles AVENEL tél : 06 80 17 06 97 mail : gilles7683@hotmail.com

Adjoint : Elie RIGAIL tél : 06 59 84 53 28 mail : daniellebaron14@yahoo.fr

Adjoint : Jean-Luc VIGNON tél : 06 80 75 84 98 mail : jlignon@free.fr

DANSE LATINOS : UN GRAND MERCI

Hola Salseros y Salseras,

Le mois d'avril va être un mois un peu particulier puisque nous serons absents pendant 3 semaines. En conséquence, les cours des 24 avril, 1er et 8 mai (jours fériés) seront supprimés. La reprise des cours est donc prévue pour le 15 mai où nous poursuivrons activement nos chorégraphies et rueda en prévision de la prochaine fête annuelle de BLC.

[Le 17 avril, avant notre départ, nous vous proposons de nous retrouver autour d'une auberge espagnole dont l'organisation sera précisée prochainement.](#)

Amitiés à tous, Karim et Chantal

Nous avons sollicité par l'intermédiaire de l'association BLC le soutien à un enfant touché par une maladie rare, l'OLIGODONTIE sévère et qui doit subir de multiples interventions pour pouvoir vivre normalement.

L'idée était de participer à une soirée de danse organisée pour cette cause ou de faire un don.

Un grand nombre d'adhérents de BLC, sensibles à ce combat, ont participé à cette manifestation, malgré une météo décourageante mais aussi des dons très importants nous sont parvenus.



Nous tenons à remercier vivement tous les participants et donateurs qui ont permis de montrer encore une fois cette image de générosité de l'association BLC qui nous fait chaud au cœur.

Nous veillerons à vous tenir informés de la suite de ce combat que mène Andréas mais nous pouvons dire d'ores et déjà qu'une grande et belle page a été écrite grâce à vous et que des jours meilleurs s'annoncent pour Andréas et sa maman. Encore merci pour eux, Karim et Chantal

« Message d'ANDREAS et de sa maman MARJORIE »

« Samedi 9 mars alors que le déluge est tombé sur la région, la soirée Salsa de CORAZON a été une véritable réussite avec un magnifique soleil dans la salle JEAN JAURÈS à GÉMENOS apporté par une armée de petites souris (plus de 578 personnes) venu soutenir ANDREAS et son combat face à sa maladie : OLIGODONTIE sévère et le manque de prise en charge de cette maladie par la sécurité sociale.

Dans cette armée de petites souris, il y a l'aide de nombreux adhérents de BLC qui ont été sensibilisés et ont activement participé à ce soutien en bravant cette très mauvaise météo et en réalisant des dons pour notre cause.

Andréas et moi-même souhaitons vous faire part de toute notre gratitude et vous remercions du fond du cœur pour votre soutien et générosité pour nous venir en aide.

Merci à vous tous du fond du cœur, Andréas a la preuve que son armée de petites souris est bien réelle.

Andréas et Marjorie sa maman »

Chantal RAPETO - 06 10 39 65 64 chanrapeto@gmail.com

Karim OUMANSOUR - 06 88 48 58 51 karioum@gmail.com

Cela peut vous intéresser ...

Le 6 avril - 9h à 20h
Théâtre Jules Verne



Le 14 avril



Le 20 avril à 20h30
Théâtre Jules Verne

Bandol jazz Stéphane
Guillaume & Big sud

Le 21 avril de 9h à 18h

Promenade en mer
sur les pointus sans rdv

TAROT : Un mois de mars surprenant



Le tournoi du vendredi 15 mars 2024 s'est déroulé dans la bonne humeur avec seulement 16 joueurs. Nous vous attendons et vous espérons beaucoup plus nombreux pour le dernier tournoi du **vendredi 7 juin 2024**. Les résultats ont été très surprenants et le classement des joueurs chamboulé par rapport aux précédents tournois.

L'écart entre le premier et le dernier joueur est de 2546 points. Claude COFFIN termine à la 1^{ère} place avec 1545 points suivi par Jean-Claude LOCARD avec 712 points.

Le record de points est toujours détenu par notre doyen François ELIAKA avec 2096 points (tournoi du 24 juin 2022).



Pour la mise en place de l'apéritif dînatoire, Noëlle, Anne-Marie, Gisèle, Jacqueline, Dany... ont créé des lotus en papier pour agrémenter les tables aux couleurs de Pâques.

Kir breton, verrines colorées, plateau de charcuterie et trio de desserts avec ses bulles ont comblé nos papilles.

La soirée s'est terminée par la remise des lots et chacun est reparti avec un petit sac de course pliable et quelques douceurs chocolatées.

Ce mois-ci, 2 chelems ont de nouveau été réalisés. L'un par Christian PORQUET (chelem annoncé et validé par l'arbitre pour 400 points) et l'autre par Régis TRINQUESSE (chelem non annoncé pour 200 points). Le chelem est le pari de réaliser tous les plis, il s'ajoute au contrat. La possibilité de faire un chelem est très rare. Depuis le début de l'année nous en sommes à quatre, c'est **incroyable et extraordinaire**.

L'atelier Tarot sera fermé le lundi 01 avril (Pâques).

Nous profiterons de notre séance du **vendredi 5 avril pour célébrer Pâques**.

Amicalement, Sandrine, Salvatore et Jean-Claude.

tarotblc@gmail.com / 06 13 90 66 71



SCRABBLE :

PODIUM : C'est le thème , cette année, du concours « DIS MOI DIX MOTS »

Avec beaucoup d'ADRENALINE, nous pouvons accomplir des PROUESSES.

Après le FAUX-DEPART d'un cent mètres, grâce au MENTAL, une ÉCHAPPÉE nous permet de gagner.

Pour les personnes atteintes de déficience visuelle, il suffit de s'ENCORDER à son accompagnateur pour pouvoir pratiquer toutes les courses quelle qu'en soit la distance.

Le football est un sport COLLECTIF où le HORS-JEU est souvent sanctionné mais cela ne nous empêche pas d'être des CHAMPIONS. Bien sûr ALLER AUX ORANGES n'est pas toujours bien perçu pour les sportifs qui doivent s'arrêter à la mi-temps.

J'ai essayé de construire un petit texte à partir de ces dix mots, j'espère avoir réussi.

Amicalement, Anne-Marie

Responsable : Anne-Marie KEHIAYAN, Tél 06 70 09 50 43, annemarie.kehiayan@orange.fr

CHANTONS AVEC LE C(H)ŒUR :



L'atelier Chantons avec le C(h)œur vous présente quelques photos souvenirs des 2 spectacles de grande qualité d'Alain Hiver à l'Étoile bandolaise autour « des univers de Hugues Aufray » et « des univers de Georges Brassens ».



L'équipe de "chantons avec le C(h)œur " s'est donnée sans compter dans la préparation de ces deux concerts chacun(e) à sa façon. Les prestations sur scène ont été une vraie récompense et ont surpris le public et notre ami Alain Hiver lui-même. Encore un grand merci à tous pour votre abnégation et votre investissement. Que du bonheur, Yvon.

Contact : Yvon FLEURETTE, Tél 06 71 53 97 39 - 04 94 25 13 18 - yvon.fleurette@orange.fr

Le menu de l'atelier Cuisine du 13 mars était un « petit clin d'œil à l'Italie » :

Apéritif : CAIPIRINHA pour 20 personnes avec :
- Roulés salami, Pecorino, Mozzarella
- Escargots à l'italienne
- Brochettes de courgettes

Entrée : TARTARE panaché à la MANGUE, FETA & AVOCAT

Plat : OSSO - BUCCO avec RIZ aux CÈPES

Dessert : Gâteau MIMOSA - café ou thé -

Boisson : vin rosé

Nous vous proposons deux recettes, entrée et dessert, sans difficulté particulière, qui ont remporté un très grand succès à l'unanimité des convives. TOUS EN CUISINE...

TARTARE PANACHE à la MANGUE, FETA & AVOCAT

Ingrédients (pour 20 personnes)

8 avocats
6 mangues
450 gr. de féta
2 gousses d'ail, quelques pignons,
Un peu de paprika
1 sachet de roquette

PREPARATION

Hacher les avocats et les mangues.
Émietter la féta.

Garder ces 3 ingrédients séparés.

Ajouter l'ail aux avocats et assaisonner.

Dresser par couches :

- Un peu de roquette, les avocats, la féta, les mangues.
Saupoudrer de paprika et garder au frais. Décorer avec pignons et roquette.

GATEAU MIMOSA

Ingrédients (pour 20 personnes) :

Pour la génoise :

10 œufs entiers
300 gr. de farine
300 gr. de sucre

Pour la crème pâtissière :

1 $\frac{1}{2}$ l. de lait entier
300 gr. de sucre

12 jaunes d'œufs
3 sachets de sucre vanillé
180 gr. de farine

Pour le sirop : 200 gr. de sucre,
10 cl d'alcool

Pour la chantilly : 1 l. de crème liquide
entière (30 % de mat. gr),
100 gr de sucre glace

PRÉPARATION de la génoise :

Dans un robot blanchir les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume. Ajouter les jaunes d'œufs. Verser ensuite la farine puis mélanger délicatement avec une maryse. Verser la pâte dans un moule à génoise beurré et fariné. Enfourner pendant 30 mn dans un four préchauffé à 180°. Démouler sur une grille et laisser refroidir. Faire des feuilles de génoise.

Préparation de la crème pâtissière :

Mettre à chauffer le lait.
Battre les jaunes et le sucre dans un saladier.
Ajouter la farine et bien mélanger.

Verser le lait chaud délicatement et remettre sur le feu en remuant continuellement jusqu'à épaississement.

Préparation du sirop : dans une casserole verser l'eau, le sucre et l'alcool. Laisser frémir 10 mn puis laisser refroidir.

Préparation de la chantilly : à l'aide d'un fouet monter la crème avec le sucre glace en Chantilly. Réserver au frais.

MONTAGE DU GÂTEAU :

Sortir la crème pâtissière et la mélanger délicatement avec la moitié de la chantilly. Enlever la croûte supérieure du gâteau ainsi que la croûte du pourtour. Couper le gâteau en 4 disques. 3 disques vont servir au montage du gâteau et un disque pour la décoration finale.

Commencer à monter le gâteau en posant le 1^{er} disque sur une assiette. L'imbiber de sirop avec un pinceau. Étaler une couche de crème pâtissière puis mettre le 2^{ème} disque et l'imbiber de sirop.

Mettre une couche de chantilly restante puis mettre dessus une couche de crème pâtissière.

Fermer le tout avec le 3^{ème} disque et badigeonner tout le gâteau avec la crème pâtissière.

Découper le dernier disque de génoise que vous avez mis de côté en petits dés.

Décorer l'ensemble du gâteau avec les petits dés de la génoise et du sucre en gros grains.

Mettre le gâteau au frais pendant 1 heure avant de le déguster.

Contact : chantal.verchain@orange.fr - tél : 06 81 64 32 02

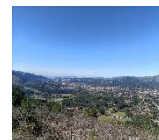
RANDONNÉE :



Chers amis randonneurs,

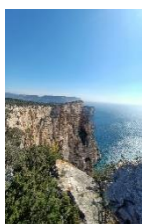
Durant le mois de mars, nous avons effectué 4 randonnées :

Le 4 mars, nous nous sommes rendus sur les hauteurs d'Aubagne. La rando démarrait dans le parc naturel de la Coueste, aux **Espillières**, pour monter sur les crêtes de Carnoux en Provence. À cette hauteur, on a une vue sur toute la ville d'Aubagne et ses monts et collines environnants.



Le 11 mars : Le plateau de Siou Blanc à Signes.

Ce plateau est un espace naturel sensible, propriété du département du Var. Il est protégé pour la richesse de sa faune, de sa flore, de son patrimoine bâti et de ses sites remarquables. « Siou Blanc », un nom énigmatique dont l'origine provençale signifie « Cimes blanches ». Nous avons pu découvrir tout au long du parcours de nombreux Avens (gouffres naturels creusés par les eaux dans un terrain calcaire, répertoriés à plus de 800), et bien sûr le fameux Éléphant de pierre, situé en pleine nature.



Le 18 mars : La calanque de Devenson.

En partant de Carpiagne, cette randonnée est très technique, d'une distance de 15 km avec un dénivelé de 680 m. Les falaises du Devenson, vertigineuses, sont composées de parois et d'aiguilles particulièrement hautes (près de 250 m) qui plongent directement dans la mer sans replat. La vue est époustouflante.



Le 25 mars : Les sources de L'Huveaune.

En partant de St Zacharie, cette randonnée permet de remonter le cours de l'Huveaune jusqu'aux magnifiques vasques des sources, en empruntant des sentiers en sous-bois et en traversant des gués. L'Huveaune est un fleuve qui prend sa source dans le massif de la Sainte-Baume et se jette à Marseille. Avec son affluent le Jarret, il est le principal cours d'eau arrosant cette ville. Le débit de l'eau, après les récentes pluies est impressionnant.



Le prévisionnel des randonnées pour le mois d'avril est le suivant :

Le 1^{er} avril : pas de rando (lundi de Pâques)

Le 8 avril : Le Latay sur les hauteurs de SIGNES

Le 15 avril : Le Caramy

Le 22 avril : Le Garlaban

Le 29 avril : Le Revest les Eaux

La matinée de nettoyage des locaux à Naron ainsi que la taille des arbustes et branches autour de notre établissement et le nettoyage des deux cours, se tiendra : **le samedi 13 avril 2024**

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour participer à cet entretien annuel. Nous clôturerons cette journée par le pot de l'amitié.

Amicalement, Chantal Rapeto

Responsable : Gérard TRUTTET, Tel 06 70 96 18 92, gerardtruttet@gmail.com

ATELIER VOYAGES

- Voyage printemps 2024

BALI - 12 jours/9 nuits

1^{er} groupe du 7 mai au 18 mai 2024

2^{ème} groupe du 16 mai au 27 mai 2024

Voyage complet



Une réunion d'information avec Aloha Voyages pour les personnes inscrites au voyage à Bali se tiendra à l'école de Naron le jeudi 11 avril à 10h30. Elle sera suivie par le verre de l'amitié avec quelques mises en bouche préparées par nos participant(e)s. Les boissons seront offertes par l'atelier Voyages de BLC. Merci de me confirmer votre présence.

- Voyage automne 2024

CIRCUIT en ECOSSE avec l'Ile de SKYE - 2 au 9 octobre 2024

EDIMBOURG, région de GLASGOW, FORT WILLIAM, Ile de SKYE, LOCH NESS, INVERNESS, AVIEMORE, SPEYSIDE, ABERDEEN, ST ANDREWS, PERTH-PITLOCHRY.

Voyage complet.



- Voyage hiver 2025

CIRCUIT EN NAMIBIE (terminaison Kalahari) - 12 jours/9 nuits

Le voyage aura lieu en mars 2025 mais les dates ne sont pas encore complètement arrêtées.

La Namibie est un écrin dont le bijou pourrait porter le nom de Namib, le plus vieux désert du monde avec ses vagues de sable rouge tombant à-pic dans l'océan.



Si vous souhaitez profiter de belles aventures, avec un groupe dynamique et sympathique et des voyages étudiés spécialement pour nous, BLC, alors n'hésitez pas il reste quelques places pour le voyage en Namibie. A très bientôt de vous retrouver. Amicalement

Jeannine SALVAN - ninja83740@sfr.fr - Tél 06.79.83.86.98

ATELIER SPORTS D'HIVER

Le prochain séjour sports d'hiver aura lieu en janvier 2025 à AIME LA PLAGNE 2000.

Que vous soyez skieurs, raquetteurs, randonneurs ou tout simplement adeptes des joies de la montagne l'hiver, ce séjour est pour vous !

Dès que nous aurons finalisé la semaine, nous vous enverrons le flyer habituel avec toutes les informations nécessaires ainsi que la fiche d'inscription.

À bientôt.

Pascale & Denis

Contact : Denis & Pascale RICHARD,

Tél 06 87 77 23 55, richard.denis06@gmail.com.

Tél 06 82 58 81 38, pascale.richard0204@orange.fr

SOS : OBJETS TROUVÉS à Naron

Un certain nombre d'objets/vêtements ont été oubliés par leurs propriétaires à Naron et sont stockés depuis plusieurs mois. Merci de bien vouloir les récupérer.

Vous pouvez vous adresser à Chantal.

Amicalement
Chantal Verchain
M: 06.81.64.32.02.



L'agenda de BLC - AVRIL 2024

DATE	ATELIER	HEURE	LIEU DU RDV	OBSERVATIONS
4	BILLARD	18:00	Bandol	
5	TAROT	13:15	Naron	Fêtons Pâques
8	RANDONNÉE	À définir	A définir	Le Latay sur les hauteurs de SIGNES
10	CUISINE	9:00	Naron	Thème « Printemps Pâques Poisson »
11	VOYAGES	10:00	Naron	Réunion d'information Bali
11	BOWLING	18:00	Bandol	
15	RANDONNÉE	À définir	À définir	Le Caramy
17	DANSES LATINOS	18:00	Naron	Auberge espagnole
18	BILLARD	18:00	Bandol	
22	RANDONNÉE	À définir	Bandol	Le Garlaban
29	RANDONNÉE	À définir	À définir	Le Revest Les eaux

Vous pouvez aussi consulter et télécharger la gazette sur le site BLC, <https://www.blcbandol.fr>