



### Edito du Président

Chers adhérentes, chers adhérents,

#### Fête annuelle du 30 mai prochain

Nous avons eu le plaisir de vous adresser par email début avril les informations vous permettant de vous inscrire à notre fête annuelle. Le restaurateur nous a demandé de lui communiquer le nombre d'inscrits 30 jours avant, soit fin avril. Les inscriptions sont donc quasi closes.

Si vous avez manqué cette inscription et tenez à y participer, rapprochez-vous de Christine ([orbanchristine1@gmail.com](mailto:orbanchristine1@gmail.com)) afin de savoir si une solution est envisageable. Nous nous réjouissons de vous réunir à cette journée particulière pour passer un excellent moment ensemble.



#### Conférence sur les achats par internet sur son smartphone en toute sécurité le 23 mai à Naron

Internet est un espace convoité par les pirates en tous genres. Notre tranche d'âge est particulièrement visée car les escrocs savent que nous représentons une population vulnérable. Certains se refusent à acheter sur internet pour éviter d'être victime d'une fraude. Il est pourtant particulièrement pratique d'acheter par exemple un billet de train sur internet, ou de se faire livrer des courses encombrantes ou lourdes. Le commerce électronique devient omniprésent et, conscients que la sécurité sur internet est un vrai problème pour les non-initiés, nous vous proposons d'assister à une conférence organisée à Naron, le jeudi 23 mai prochain de 10h à 11h30 : **Achat sur internet avec un smartphone - de la sélection d'un site marchand, au paiement par carte bancaire - les bonnes pratiques en termes de sécurité.**

Cette conférence nous est proposée par un adhérent ancien professionnel du secteur, et elle est conçue pour des néophytes et dans un langage compréhensible par tous.

Pour une bonne organisation, nous vous remercions de vous inscrire préalablement auprès de Christine ([orbanchristine1@gmail.com](mailto:orbanchristine1@gmail.com))

Une participation de 2,5 € sera demandée à l'entrée de la salle afin de financer l'apéritif qui vous sera servi à l'issue de la conférence (venir avec l'appoint).

#### Matinée nettoyage - Remerciements

Je renouvelle mes remerciements à celles et ceux qui sont venus prêter main forte samedi matin 13 avril pour le nettoyage des locaux et des abords de Naron. Nous étions 23 à œuvrer dans la bonne humeur, et comme le dit Jacques dans son article sur le blog de notre site, nos soifs ont été bien étanchées lors de l'apéro qui a suivi.



**Le mois de mai** fait partie des quelques meilleurs mois de l'année dans notre belle région. Je vous le souhaite beau, vivant et actif. Et je vous donne rendez-vous si vous le souhaitez, à Hyères pour festoyer ensemble le 30 mai prochain.

François Leballeur

## DANSE LATINOS :

Merci à tous pour votre bonne humeur lors de notre fête danses latinos du 17 avril. L'ambiance s'est rapidement mise en place au rythme d'un mojito bien apprécié suivi de pizzas et de tartes aux pommes.

Nous étions nombreux et tous très enjoués à l'idée de faire la fête en dansant. Le mojito faisant son effet, nous sommes passés de la SALSA à la danse des pingouins emmenée par les gais lurons de l'équipe. Comme quoi, la SALSA arrosée de mojito et accompagnée de joie de vivre mène à tout.

Pour le mois de mai : nous reprendrons avec assiduité nos chorégraphies salsa et ruedas à partir du 15 mai (les 1er mai et 8 mai étant fériés).

Amicalement, Chantal et Karim



Chantal RAPETO - 06 10 39 65 64 [chanrapeto@gmail.com](mailto:chanrapeto@gmail.com)  
Karim OUMANSOUR - 06 88 48 58 51 [karioum@gmail.com](mailto:karioum@gmail.com)

## TAROT : « Joli mois de mai »

Ce mois printanier est déjà là, accompagné de son muguet et de ses jours fériés. Nous espérons que ces quelques clochettes de muguet Porte Bonheur vous apporteront Joie, Chance et Réussite.

L'atelier Tarot sera fermé : le Vendredi 10 mai et le Lundi 20 mai.

Nous vous rappelons que le prochain et dernier tournoi de la saison aura lieu le **VENDREDI 07 JUIN**. Nous vous attendons très nombreux pour partager un agréable moment.

Les conditions d'inscription restent inchangées : 13 € pour les membres de l'atelier et 9 € pour les accompagnants à l'apéritif dînatoire.

Clôture des inscriptions le lundi 27 mai.

Amicalement, Sandrine, Salvatore et Jean-Claude.  
[tarotblc@gmail.com](mailto:tarotblc@gmail.com) / 06 13 90 66 71



## CHANTONS AVEC LE



« Voici le mois de mai où les fleurs volent au vent (x2)  
Où les fleurs volent au vent si jolie mignonne,  
Où les fleurs volent au vent si mignonnement ».

Le nouvel équipage de la caraque « Victoria » est fin prêt pour la fête annuelle BLC, les aphones se soignent au vin chaud, les enrhumés aux cataplasmes, les autres les évitent sans ostentation mais avec fermeté et les permissionnaires ont été rappelés...non sans peine ...

Il nous faut faire un aparté sur ce navire cher au cœur de notre Conquistador Yvon, certainement breton avec un tel prénom, qui date du XVIème siècle (je précise que je parle de la caraque, pas d'Yvon), qui souhaite certainement nous amener tout autour du monde (Yvon, pas la Caraque), chanter les sons les plus heureux, mais les plus ambitieux aussi !

Notre Pacha tient à mettre en avant le tableau posé au premier plan de la photo ci-jointe. Je n'ose penser qu'il envisage de remettre à la mode les châtiments de haut bord (fouet, supplice de la planche, envoi sur le haut du mât, ou pire, suppression de la ration de rhum) destinés à ceux qui ne suivent pas le mouvement), mille sabords !

Rappelons que l'escadre de Magellan se composait de 4 navires et de 237 membres d'équipage et qu'ils revinrent à 18 sur le Victoria en Espagne !

Pour nous permettre d'atteindre le nec plus ultra, de nouvelles technologies de pointe ont été mises en œuvre puisqu'après la guitare du Père Yvon, des mixeurs numériques couplés à des bases de données sur Internet et connectés à des écrans haute définition permettant le suivi vocal ont été sollicités !

En clair on fait du karaoké ...

Les titulaires sur la feuille d'embarquement, pardon de chant, sont une douzaine, prêts à relever les défis de l'allegro ma non troppo et de la montée en gamme en apnée.

L'air pur d'Hyères permettra les exploits vocaux les plus impressionnants et les adhérents qui voudront faire le déplacement et envisager l'enregistrement vidéo, auront suffisamment de séquences grandioses pour les soirées débridées de l'hiver prochain !

A la demande de notre Pacha bien-aimé, je précise que les grands noms de la chanson française seront honorés par notre prestation décidée et qu'à défaut de l'harmonie la plus pure, nous projetons la participation d'un groupe impliqué et joyeux ... et exigeant oui Yvon !

Si les répétitions ont permis la disparition radicale des merles et corbeaux perturbateurs de l'enceinte de Naron, nous vous assurons que nous mettrons tout en œuvre pour vous procurer le même niveau de plaisir que celui que nous éprouvons à répéter et à chanter ces chansons.

Je laisse la plume au grand Philosophe Fugain Michel qui a bien synthétisé ce que nous espérons tous ...


Attention, mesdames et messieurs  
Dans un instant, ça va commencer  
Nous vous demandons évidemment d'être indulgents  
Le spectacle n'est pas bien rôdé  
Laissez-nous encore quelques années  
Il ne pourrait que s'améliorer au fil du temps

Jacques Cardinal

Victoria - **CHANTONS AVEC LE**



Manu Manureva, des jours et des nuits tu dérivas...

Sous l'impulsion du Pacha, l'équipage de Chantons avec le  s'emploie à démontrer qu'avec beaucoup de travail, de recherche personnelle et de travail en équip-âge, l'entrée au port d'Hyères et le spectacle attendu seront au niveau espéré, s'inspirant de la circumnavigation de la Caraque Victoria de l'Amiral Magellan et de l'héroïque Juan Sebastian Elcano en 1522.

Certes les dangers de fausses notes ou de départs non coordonnés sont un petit peu moindres que ceux rencontrés par les conquistadores, un petit peu seulement car vous ne connaissez pas le Pacha Yvon et ses colères dantesques, le poussant à vous jeter une guitare, un ampli ou des postillons à la tête pour peu que le bémol n'ait pas été respecté ...

Je plaisante mais faites gaffe quand même (comme disait Coluche).

Voilà donc l'équip-âge rassemblé, prêt à se voir annoncés la Route et les résultats attendus. Le nouvel arrivé devant subir le bizutage, je ne reçus point de marmite sur la tête mais l'ordre de lire mes derniers écrits devant les futurs marins atterrés, ce que j'expédiais sans gloire...

Le Pacha nous parla ensuite de la poursuite d'un rêve, de l'enthousiasme et du travail dans les cordées, les soutes et du bon vent qui nous porterait ! Il exalta le matériel ultra-moderne de la barquette et la compétence inouïe des spécialistes rémunérés à grands frais qui nous permettraient de ramer, certes, mais avec efficacité !

Le Pacha, simultanément capitaine mais aussi bosco et barreur sans parler de Maître d'équip-âge, s'essaya à l'harmonica pour rendre hommage à un certain Vangélis en nous exhortant à marmonner dans une langue inconnue des sonorités sauvages (conquest of the paradise) peut-être destinées à nous concilier les divinités « EnriKo Mhacias » et « Lého Fehrré ». J'eusse préféré « Brazzens » et « Aznavourian » mais qui connaît encore « non, ce n'était pas le radeau... » et « ils s'en sont allés, aussi loin que leurs bateaux pouvaient les emporter ... », deux prières totémiques du XXème siècle ?

L'entraînement, que dis-je la répétition reprit et le secret de l'escadre m'astreint à la discrétion et m'empêche de vous dire par quels fonds sonores nous passâmes et quelles dérives nous constatâmes mais l'usage de ces passés simples vous donne une idée de la complexité des échanges !

Nous arriverons au port car quelques semaines de préparation s'ouvrent encore devant les nouveaux matent-l'eau, temps de rigueur et d'abnégation, de courage devant la longueur des épisodes venteux capricieux. Nous compterons aussi sur votre indulgence devant tant de jeunes pousses, oui des mousses en quelque sorte qui ne devront pas rester le bec dans l'eau et seraient amenés à se dire comme un certain Molière, « Mais que Diable allait-il faire dans cette galère ? »

Jacques Cardinal

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

## CYCLOTOURISME :

Le mois d'avril a permis aux cyclotouristes de réaliser de belles sorties pour profiter de la campagne en fleurs, avec en particulier une montée sur la route des crêtes du cap Canaille couvert de cistes et d'asphodèles .



Pour le mois prochain, nous profiterons de l'ouverture traditionnelle de Notre Dame du Mai pour monter au cap Sicié, et une sortie à la journée autour de la Sainte Victoire avec pique-nique au barrage du Bimont sera programmée si le temps le permet.

Très cordialement, Jean Louis

Contact : Jean-Louis LANTENOIS, Tél 06 63 53 80 35, [jeanlouis.lantenois@yahoo.fr](mailto:jeanlouis.lantenois@yahoo.fr)

## CUISINE :

### POISSONS FACON BOUILLABAISE

était le thème de l'atelier Cuisine du 10 avril 2024.

Les Amuse Bouches : rillettes de sardines sur toasts grillés - brochettes de courgettes au jambon cru - verrines de petits pois carottes et thon avec un verre de vin blanc ont ouvert « les festivités » .

Après avoir préparé (sous l'œil attentif de Salvatore notre chef cuisinier) la soupe dans laquelle ont cuit les filets de lotte, les dos de cabillaud, les gambas et les moules (en tenant compte pour chacun du temps de cuisson nécessaire), les participant(e)s se sont attelées à la confection de la rouille laquelle, sur toasts grillés, accompagnait agréablement les poissons.  
Une Tarte-Tatin-Chantilly-amandes grillées terminait cet atelier en beauté.

**ATTENTION : PROCHAIN ATELIER le MERCREDI 15 MAI 2024**

Soit le 3ème mercredi du mois de Mai, (le 2ème mercredi 8 mai étant férié et notre cuisinier en chef indisponible).



Contact : [Chantal.verchain@orange.fr](mailto:Chantal.verchain@orange.fr) - tél : 06 81 64 32 02

## BOWLING :

Nous étions au complet lors de notre dernière rencontre et vous me demandez souvent "comment ne pas être nul au bowling », alors voici le conseil que je m'efforce de suivre mais ....

*" Lancez la boule d'une façon naturelle, en gardant votre bras le plus droit possible. Suivez le lancer même après avoir lâché la boule. Vous devez tendre la main comme si vous vouliez serrer la main de quelqu'un." Vous avez maintenant la recette, il n'y a plus qu'à...*

Je tiens à tous vous remercier d'avoir participé à notre tombola qui a permis à chacun de repartir avec un petit cadeau surprise.

Je vous donne rendez-vous **le 23 mai** pour de nouvelles aventures.  
Amicalement, Martine

Martine MATHIEU, Tél 07 82 26 73 38, [Mma.mathieu@free.fr](mailto:Mma.mathieu@free.fr)

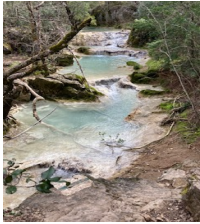


## RANDONNÉE :

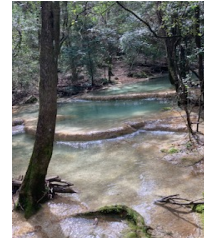


Chers amis randonneurs,

Le programme du mois d'avril a été légèrement modifié. Grâce à la pluie qui est tombée, les cours d'eau ont repris vie ce qui nous a permis de faire des très belles sorties.



Les sources de l'Huveaune avec quelques baignades bien involontaires



La baume Saint Michel, le Caramy



Le Latay au pont du diable



Pour le mois de mai :

**Le 6 mai**  
**Le 13 mai**  
**Le 20 mai : Pentecôte (pas de rando)**  
**Le 27 mai**

En fonction de la météo, voici le prévisionnel des destinations :

**Les Oursinières,**  
**La presqu'île de Giens,**  
**Notre Dame du Mai**



Semaine randonnée à VOGÛE

Nous approchons tranquillement de notre semaine randonnée à VOGÛE en Ardèche. Vous avez normalement réglé le solde ; pour les retardataires, merci de vous acquitter du dernier virement. Vous recevrez début juin toutes les dernières informations sur ce séjour qui s'annonce très prometteur.

Responsable : Gérard TRUTTET, Tel 06 70 96 18 92, [gerardtruttet@gmail.com](mailto:gerardtruttet@gmail.com)

## ATELIER VOYAGES

### - Voyage Printemps 2024

**BALI** 12 jours 9 Nuits

- 1<sup>er</sup> groupe du 7 Mai au 18 Mai 2024 & 2<sup>ème</sup> groupe du 16 Mai au 27 Mai 2024
- Nous étions 23 présents et 19 absents, dont quelques nouveaux adhérents auxquels nous souhaitons la bienvenue.
- Bonne humeur comme vous pouvez voir sur la photo. Merci pour votre présence.
- Bon voyage à tous ! 🌴🌊



### - Voyage Automne 2024

**CIRCUIT en ECOSSE** avec l'Ile de SKYE du 2 au 9 Octobre 2024

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

**Le groupe est complet, mais vous pouvez toujours vous positionner en liste d'attente, au cas où 1 ou plusieurs personnes seraient contraintes de se désister.**



### - 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 arrêtées.

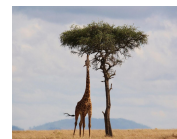
Je vous remercie pour vos inscriptions concernant la NAMIBIE, pays étonnant qui se prête autant à l'aventure qu'au voyage d'exception.

Aujourd'hui, les 2 premiers groupes du programme « initial » sont complets (30 personnes).

Compte tenu de la forte demande pour cette destination, nous envisageons de créer un 3<sup>ème</sup> groupe avec le même programme, si le nombre de participants minimal est atteint (20 personnes).

N'hésitez pas si vous avez des questions, je reste à votre écoute.

A très bientôt de vous retrouver. Amicalement Jeannine [ninja83740@sfr.fr](mailto:ninja83740@sfr.fr) 06.79.83.86.98



## ATELIER SPORTS D'HIVER

**AIME LA PLAGNE 2000**



**Le prochain séjour sports d'hiver aura lieu du 25 janvier au 1<sup>er</sup> février 2025.**

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

Le flyer vous a été envoyé par mail et vous pouvez le retrouver sur le blog. Nous avons déjà reçu de nombreuses inscriptions, aussi ne tardez pas si vous souhaitez nous rejoindre.

A bientôt. Pascale & Denis

Contact : Denis & Pascale RICHARD,  
Tél 06 87 77 23 55, [richard.denis06@gmail.com](mailto:richard.denis06@gmail.com),  
Tél 06 82 58 81 38, [pascale.richard0204@orange.fr](mailto:pascale.richard0204@orange.fr)

## L'agenda de BLC - MAI 2024

DATE	ATELIER	HEURE	LIEU DU RDV	OBSERVATIONS
5	TAROT	13:15	Naron	
6	RANDONNEE	A définir	A définir	
7	VOYAGES		Naron	Départ Bali - 1 <sup>er</sup> groupe
13	RANDONNEE	A définir	A définir	
15	CUISINE	9:00	Naron	
15	DANSE LATINOS	18:00	Naron	Reprise des cours
16	BILLARD	18:00	Bandol	
16	VOYAGES		Naron	Départ Bali - 2 <sup>ème</sup> groupe
23	CONFERENCE	10:00	Naron	Conférence sur les achats par internet sur son smartphone en toute sécurité
23	BOWLING	18:00	Bandol	
27	TAROT		Naron	Clôture des inscriptions pour le tournoi du 7 juin
27	RANDONNEE	A définir	Bandol	
30	FETE ANNUELLE BLC	12:00	Hyères	Hôtel Restaurant de Tom Cariano

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