

# BANDOL

# LOISIRS

n° 97- JUIN 2024

# CULTURE



## Edito du Président

Chères adhérentes, chers adhérents

### Fête annuelle

La Covid a voulu s'inviter à la fête de notre association et nous avons dû nous adapter compte tenu du nombre de défections de dernière minute. Je souhaite que tous les adhérents infectés se remettent rapidement car la santé n'a pas de prix. Le restaurateur ayant effectué tous ses achats et réservations de matériels et de personnel, il n'était pas envisageable de rembourser les adhérents malades. Cependant, nous avons pu convenir avec le restaurateur que tous les malchanceux bénéficieraient d'un avoir de 45 € à utiliser avant fin novembre, et se faire une petite fête de rattrapage en amoureux ou en groupes. Le restaurateur aura communication des nom, prénom et téléphone des adhérents concernés.

Par égard vis-à-vis de celles et ceux qui ont été contraints par le virus de rester chez eux, je dirai seulement que cette fête a été appréciée par tous et que le magicien B. DEBU nous a tous bluffés et émerveillés.

### Gazette en voie d'extinction

Notre gazette vit ses derniers instants. Comme vous le savez si vous en êtes un fidèle lecteur, Pascale et Denis Richard cessent la rédaction de la gazette fin juin. Malgré un appel auprès des adhérents pour une reprise de ce petit journal associatif, même sous une forme allégée, personne ne s'est proposé et vous lisez actuellement l'avant-dernière gazette. Avant dernière car Pascale tenait à vous communiquer les dernières actualités de juin avant de tirer sa révérence. Une mini gazette clôturera ainsi fin juin une longue série. Nous communiquerons dorénavant via notre site internet. J'en profite pour remercier dès à présent Pascale et Denis pour leur dévouement et leur implication sans faille dans cet exercice exigeant.

### Apéros à tout va en juin

Dans notre belle association, la fin de saison est l'occasion pour les responsables d'atelier d'organiser de bons moments festifs autour d'un verre, voire plusieurs, et bien manger. Je vous souhaite à tous de beaux moments de convivialité au sein des ateliers et de savourer tous ces moments en conscience.

### Yoga en juillet

A la demande de nombreux participants yogistes, l'atelier continuera en juillet animé par Cathy très appréciée de tous et sous le contrôle de Charlotte. Je leur souhaite de belles séances à Naron dont les locaux sont une invitation à la détente en cette période. Si des adhérents non-inscrits souhaitent rejoindre le groupe de juillet, ils peuvent contacter Charlotte ([charlottemarie.gaudin@gmail.com](mailto:charlottemarie.gaudin@gmail.com))

Très bel été à vous et profitez de vos familles.

François Leballeur

## **DANSE LATINOS :**

Hola Salseros y Salseras,

Pour cette fin de saison 23/24 arrivant à grand pas de danse, les derniers cours du mois de juin seront pour la première quinzaine (les 5 et 12 juin).

La semaine du 15 au 22 juin nous serons à la semaine rando en Ardèche à VOGÜÉ.

Nous vous proposons de nous retrouver pour ce dernier mercredi 26 juin autour d'une auberge espagnole dont l'organisation sera précisée prochainement.

Lors de cette auberge espagnole, nous nous regrouperons avec les danseurs du cours de ROCK de Marie Jeanne et Christian et profiterons de faire une fête bien arrosée pour préparer ce prochain été.

Amitiés à tous,  
Karim et Chantal

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 : « Clap de fin pour la saison 2023/2024 »**



Nous vous donnons rendez-vous le **Vendredi 07 Juin à 13 h 15** dans la Salle Maurice CONNAT à l'Ecole de Naron pour le dernier tournoi de la saison. Les inscriptions sont terminées. Nous demandons aux joueuses et joueurs inscrits d'arriver à **13 h 15** pour le tirage au sort des numéros. Nous commencerons à jouer à **13 h 30**.

L'après-midi sera entrecoupé par notre habituel goûter.

Nous terminerons la journée vers 19 h 15 pour un moment de convivialité autour d'un apéritif dînatoire. Remise des prix dans la soirée.

L'Atelier Tarot fermera ses portes pour les vacances d'été le **Vendredi 28 Juin** et reprendra le **Lundi 09 Septembre** après le Forum des Associations le Samedi 07 Septembre.

Un pot de l'Amitié sera organisé le **Lundi 24 Juin** après notre séance de tarot. Nous vous remercions de confirmer votre présence par sms (06 13 90 66 71).

Bonnes vacances à toutes et tous.

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



## **CUISINE : un couscous royal pour le 12 juin**

Le 8 mai (2ème mercredi traditionnellement retenu étant férié),  
L'Atelier Cuisine avait été reporté au mercredi 15 mai.

Le thème était le NAVARIN d'AGNEAU revisité par notre cuisinier en chef Salvatore.  
Tranches de gigot d'agneau grillées ; légumes (carottes navets pommes de terre petits pois tomates)  
revenus avec beurre et oignons et mouillés avec un fond « fait maison » constitué d'eau, d'os d'agneau, de  
bouquet garni d'ail et d'oignons. UN REGAL !

Le cocktail d'entrée (crémant et cassis) était accompagné de beureks, d'une verrine  
(tomate avocat crevette), suivi d'un duo d'asperges blanches et vertes, œuf dur  
et salade iceberg.

**Un fraisier en dessert terminait ce repas fort sympathique -->**



Le prochain Atelier de la Cuisine se tiendra le **MERCREDI 12 JUIN 2024**.  
Il clôturera la session 2023/2024. Le thème sera **COUSCOUS ROYAL**

Si vous souhaitez vous inscrire à cet atelier vous pouvez me contacter au 06 81 64 32 02  
ou m'adresser un mail : [cuisineblc@gmail.com](mailto:cuisineblc@gmail.com).

Le coût de ce repas sera de 25 € (chèque à établir à l'ordre de BLC CUISINE)

Au plaisir de vous rencontrer, Chantal.

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



## **BOWLING : Rendez-vous le 13 juin**

Chers amis du bowling,

Quel bon moment passé ensemble pour ces retrouvailles du 23 mai.  
Bonne humeur gentillesse bienveillance étaient au rendez vous comme  
d'habitude.



En tenant compte de la liste des scores : du champagne en  
récompense pour le 1er ainsi que pour le dernier des participants,  
pour la première des filles et un tirage au sort pour les autres  
joueurs.

Et pour finir notre belle soirée une délicieuse tarte fine aux pommes.  
Que demander de plus ! Se retrouver bien vite à savoir le 13 juin.

A bientôt, Bien amicalement, Martine

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

# RANDONNÉE :

Chers amis, randonneuses et randonneurs



Durant ce mois de mai, nous avons effectué 4 randonnées :

## - le 6 mai : Notre Dame du Mai

La chapelle Notre Dame du Mai, ou Notre Dame de Bonne Garde est le nom d'un édifice religieux situé à 352 m d'altitude, au point culminant du massif du Cap Sicié, sur la commune de Six-Fours Les Plages. C'est une architecture romane. En pleine journée, par très beau temps, nous pouvons admirer l'azur du ciel et de la mer et au coucher du soleil les couleurs ambrées qui se projettent sur les montagnes environnantes.

Petite précision : Au mois de mai, ouverture de la chapelle tous les jours. Nous avons donc pu la visiter.



## - le 13 mai : Les Oursinières

Le sentier qui débute sur la plage des Oursinières à côté d'un petit port provençal, borde un littoral merveilleux, nous faisant découvrir des eaux turquoises, des roches rouges et un panorama exceptionnel sur les îles d'Hyères.



## - le 20 mai : Le Revest Les Eaux en partant de Tourris

Très belle randonnée qui nous permet d'arriver jusqu'au lac situé sur la commune du Revest Les Eaux, dans un environnement sauvage et réservé. C'est une retenue d'eau potable. La baignade est interdite et la pêche est réglementée.



## - le 27 mai : La Presqu'île de Giens

C'est une presqu'île reliée au continent par un double tombolo. Elle se situe sur la commune d'Hyères. (Le tombolo de Giens est un phénomène géologique rarissime. Il n'en existe que 5 dans le monde. Il s'agit de 2 bandes de sable qui relient la presqu'île au continent). Ce tombolo a mis des années à se former.

## Le prévisionnel des randonnées pour le mois de juin est le suivant :

- **le 3 juin** : Ile de Port-Cros en partant du port d'Hyères
- **le 10 juin** : à définir
- **le 17 juin** : Semaine randonnée à Vogüé
- **le 24 juin** : Les Salins d'Hyères

Nous vous souhaitons un agréable mois de juin ensoleillé et un super séjour en Ardèche aux participants.

Amicalement. **Chantal Rapeto**

## Semaine randonnée à VOGÜE

Nous approchons tranquillement de notre semaine randonnée à VOGÜE en Ardèche. 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

### BALI

Je vous fais partager quelques commentaires que j'ai reçu et qui font chaud au cœur, c'est notre récompense pour nous les bénévoles.

« Superbe voyage, bonne ambiance, bon guide, et pour le dernier repas  
« langouste » les pieds dans le sable, tout le monde se régale ! Une fin « topissime ».  
Vivement le prochain !! »



*Le 1<sup>er</sup> Groupe de globe-trotter Blcéens, à vélo et pas électrique Svp ! Bravo à tous !*



*Le 2<sup>ème</sup> groupe, nos randonneurs au sommet du Stratovolcan Mont Batur à 1 717 m. Courageux, lampe frontale, levés à 2 h du matin. Bravo à tous !*

Par ordre d'apparition à l'écran, nous avons Guy notre tour leader, puis Kerti, notre inénarrable guide local, adepte des jeux de mots les plus capillotractés et Wayad, bien plus pilote que chauffeur. Prabda, le fils de Kerti nous a accompagnés aussi pendant plusieurs jours.

Après 24h de transports divers et d'escales, la fatigue se fait sentir à l'arrivée et 6h de décalage horaire nous déboussolent un peu. Rapidement, les prénoms ont été mémorisés et le tutoiement s'est imposé.

L'humour inoxydable de Gérard a ponctué tout le voyage. Avec notre guide, Kerti à la guitare ils ont même improvisé une veillée en fredonnant quelques tubes.



L'usage de la roupie a demandé un certain temps d'adaptation. 10 000 roupies pour un pourboire nous a fait sursauter mais ce n'est pas extravagant, puisqu'il s'agit de 0,65€.

La découverte des villages et des rizières en VTT nous a fait découvrir une campagne belle et originale.

La journée la plus physique a commencé à 2h du matin (!) et comportait la montée de nuit au sommet du volcan Batur pour admirer le lever du soleil.

Nous emporterons avec nous une moisson de souvenirs, depuis le sourire et la gentillesse des balinais, le chant (très) matinal des nombreux coqs, la circulation très dense mais jamais agressive, le parfum des frangipaniers, la beauté des paysages, les fruits magnifiques aux saveurs gourmandes, jusqu'aux innombrables temples et aux multiples rites religieux.

Convivialité et humour bon enfant n'ont pas cessé pendant ces journées parfois longues.

Nous parlerons longtemps de notre voyage à Bali.

**Jean-Paul HUE**

## ATELIER VOYAGES (suite)

### ECOSSE

Un circuit en ECOSSE avec l'Ile de SKYE du 2 au 9 Octobre 2024

Le groupe de 42 participants est complet, mais vous pouvez toujours vous positionner sur liste d'attente, s'il y avait un/des désistements, vous pourrez en profiter.



### NAMIBIE

3 départs sont prévus :

1<sup>er</sup> du 3 au 14 mars 2025

2<sup>ème</sup> du 10 au 21 mars 2025

3<sup>ème</sup> du 17 au 28 mars 2025



Le 3<sup>ème</sup> groupe du 17 au 28 Mars 2025 est proposé avec un programme différent des 2 premiers groupes, c'est le programme dit « Bis ».

Il reste quelques places, si vous souhaitez vous inscrire, **que ce soit avec le programme initial ou le programme Bis**, je vous laisse le soin de m'adresser un e-mail, afin de bloquer les places auprès du voyageur, **au plus vite.**

**Date limite pour bloquer le 3<sup>ème</sup> départ auprès d'Aloha : 15 Juin 2024.**

Les dossiers d'inscription pourront être établis dans les jours suivants. N'hésitez pas à m'appeler si besoin. Le nombre de participants par groupe est de 20 minimum et de 30 maximum, 15 chambres. Vous trouverez tous les renseignements sur les descriptifs qui se trouvent sur le site de BLC [www.blcbandol.fr](http://www.blcbandol.fr)

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

### *Après la Namibie, je prends ma retraite...*

*Je quitterai l'atelier Voyages après avoir organisé les derniers départs, Bali (2), Ecosse (1) et Namibie (2/3), c'est-à-dire fin Mars 2025 ;*

*Je quitterai la fonction de responsable de l'atelier voyages au sein de BLC.*

*J'espère que ces 14 années durant lesquelles 1000 Blcéens, ont parcouru 16 pays sur les 4 continents nous ont permis de nous évader, de découvrir d'autres modes de vie et d'autres cultures.*

*Personnellement j'ai pu vivre un rêve avec vous, ainsi que des moments exceptionnels, parfois un peu dangereux (Durban Afrique du Sud ou Guatemala, début période Covid), mais tout le monde est rentré à la maison avec de beaux souvenirs.*

*Je remercie tous ceux qui m'ont aidé à mener à bien la gestion de cet atelier : Sylvaine puis Karim à la trésorerie, Alex pour ses beaux flyers, Pascale pour ses beaux textes, mon époux de m'avoir soutenu et conseillé, ainsi que tous les tours leader qui m'ont aidé lorsque les voyages étaient doublés voire triplés.*

*Je remercie également Mr Guy BLANC ALOHA /UNIVAIRMER sans qui ces voyages n'auraient pas eu le même succès.*

*Bien à vous chers adhérents Blcéens, un grand merci pour votre confiance et votre fidélité.*

*Un conseil, continuez à voyager, moyen ou long courrier, le voyage rend curieux, nous engage à vivre des expériences inédites et nous permet de sortir de notre zone de confort.*

*Je vous souhaite de nombreux beaux voyages et de belles sorties à venir. Jeannine*



## Une jolie fleur dans une peau ...



Les *Hydrangea* sont des plantes arbustives, de taille variable (de 0,5 m à plusieurs mètres) ou des plantes grimpantes s'accrochant à leurs supports par des racines adventives.

Le nom « hortensia » n'a aucune valeur botanique, il s'agit d'une dénomination purement horticole qui doit son nom à Philibert Commerson, médecin, explorateur et naturaliste français.

Il y a environ 73 espèces qui sont réparties principalement dans l'Asie orientale, avec quelques espèces en Asie du Sud-Est et en Amérique.

L'Hortensia s'épanouit dans une situation exposée au soleil le matin et à l'ombre l'après-midi, lorsque les températures sont les plus élevées et un emplacement abrité du vent. L'Hortensia est très rustique et supporte des températures allant au-delà de -15°C. Bonne plantation...

## 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 site. 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)

## LE MOT DE LA REDACTION



Comme nous l'avions précédemment annoncé, nous cesserons la rédaction de la gazette à fin juin. A ce jour, personne ne s'est manifesté auprès de François Leballeur ou de nous pour nous succéder. Traditionnellement la gazette ne paraît pas durant l'été aussi vous avez encore un peu de temps pour vous décider. La dernière gazette sera publiée fin juin.

Nous avons éprouvé beaucoup de plaisir à la rédaction de ce journal pendant deux ans. Néanmoins les restrictions dues aux droits d'auteur (images, textes, photos, dessins sur internet) réduisent notre champ d'action et la création récente du blog BLC pourrait suppléer en grande partie à la Gazette. Cependant la rédaction d'une formule allégée, comme l'avait spécifié François, pourrait être un bon compromis, en incluant le calendrier mensuel des événements spécifiques au sein des Ateliers ou au niveau de l'association en général.

En attendant nous vous souhaitons une bonne lecture de ce numéro.

Denis & Pascale Richard

# CYCLOTOURISME

Pour le Tour de la Sainte Victoire, le jeudi 23, 6 vaillants cyclotouristes se sont retrouvés au pied de la face sud encore dans les nuages.

Le départ a été pris dans la fraîcheur sur la route Cézanne avec une belle descente en direction du Tholonet suivie d'une remontée sur Aix.

La traversée d'Aix avec peu de circulation et sous le soleil et les platanes s'est faite sans difficulté, au passage nous avons ensuite découvert Saint Marc de Jaumegarde et sa place centrale miniature avant d'arriver au barrage du Bimont bien connu des randonneurs.

Nous décidons de reprendre la route pour faire notre pique-nique à Vauvenargues face au château de Picasso où celui-ci est enterré, un verre a été levé à sa mémoire.

La suite a été plus difficile avec la montée au col des Portes mais en récompense nous avons eu de longues descentes dans une bonne route bordée de cistes et de lin de Narbonne en fleurs.

La traversée labyrinthique de Pourrières nous a permis d'avoir une vue splendide sur d'un côté la Sainte Victoire et de l'autre côté la Sainte Beume, avec au milieu, dans le lointain la pointe du bec de l'aigle et le Cap Canaille.

La fin du retour s'est faite contre un petit mistral qui s'est levé dans l'après midi, demandant des efforts à ceux dont les vélos n'ont pas d'assistance électrique.

Ce fut donc une très bonne sortie de 60 km que nous recommencerons à l'automne et qui peut aussi être recommandée pour les automobilistes en faisant des arrêts pour profiter des paysages.

Jean-Louis Lantenois - [jeanlouis.lantenois@yahoo.fr](mailto:jeanlouis.lantenois@yahoo.fr) Tel : 06 63 53 80 35

## L'agenda de BLC - JUIN 2024

DATE	ATELIER	HEURE	LIEU DU RDV	OBSERVATIONS
3	RANDONNEE	A définir		Ile de Port-Cros en partant du port d'Hyères
7	TAROT	13h15	Naron	Dernier tournoi de la saison 23-24 Goûter et apéritif dinatoire
10	RANDONNEE	A définir		A définir
12	CUISINE	9:00	Naron	COUSCOUS ROYAL
13	BOWLING	18:00	Bandol	
17	RANDONNEE		VOGÜE	SEMAINE A VOGÜE - ARDECHE
24	TAROT		Naron	Pot de l'amitié après séance tarot
24	RANDONNEE	A définir		Les Salins d'Hyères
26	DANSE LATINOS DANSE ROCK	18:00	Naron	Auberge espagnole