



Venez partager un moment de détente et de plaisir dans une ambiance amicale.

## Bulletin de liaison n° 4

Saison 2018/2019 - Mars - avril 2019



## Permanences de 9 h 30 à 11 h 30

- Le mercredi à la mairie annexe de Boulouris – Salle Julien Laforest.
- Le jeudi à la maison des associations - 213, Rue de la Soleillette, 83700 Saint-Raphaël . Salle n° 7 au 2ème étage.

Renseignements : 0 674 886 809

Association loi de 1901 créée en 1980.

<http://www.cercldeboulouris.com> - E-mail : [cercldeboulouris@orange.fr](mailto:cercldeboulouris@orange.fr)



## Le mot du président.

*Chers adhérents,*

*L'année 2018, nous laisse de nombreux souvenirs de bons moments passés ensemble. Ces moments de bonheur, de rencontres amicales, nous en sommes tous les artisans et je vous en remercie. Préservons, développons notre club, notre association, car ces rencontres sont précieuses. Dans ce monde de solitude, elles nous apportent l'amitié et le réconfort du groupe. En résumé, soyons attentifs au slogan de notre association « L'Entraide par l'Amitié ».*

*2019 sera, j'en suis convaincu, encore plus riche de ces bons moments. Je ferai tout ce que je peux pour cela, et je sais que je peux compter sur vous pour m'y aider.*

*En ce début d'année, une nouvelle activité a été lancée : Le Mah Jong - Elle aura lieu le mardi soir à partir de 17 h 30 . Cet horaire tardif permettra, à ceux très occupés durant la journée, de s'initier et passer d'excellents moments en s'exerçant, dans une ambiance amicale, à ce jeu passionnant. Par cette nouvelle activité et au travers de sa fédération, le Cercle de Boulouris sera présent au salon des jeux à Cannes du 22 au 24 février. Notre association sera également présente au salon des séniors de St Raphaël le 26 et 27 avril.*

*Dans le domaine sportif, deux nouveaux créneaux horaires sont proposés le samedi matin - L'un pour le Yoga et l'autre pour la Gym Douce Pilates. Cela permet à un plus grand nombre de pratiquer dans de meilleures conditions ces activités très demandées.*

*Je remercie, comme je le fais à chaque fois que l'occasion se présente, les Administrateurs, les responsables d'Activités, les Animateurs et tous ceux qui donnent un peu/beaucoup de leur temps pour organiser tous les bons moments que nous passons ensemble. Merci également à vous tous qui êtes les ambassadeurs de notre association qui, pour la 4ème année consécutive, voit le nombre de ses adhérents augmenter.*

*Comme je le disais déjà dans le bulletin précédent, pour que notre association poursuive sa mission : Générer des rencontres, des liens d'entraide et d'amitié, toutes les bonnes volontés sont bienvenues. Certes, il faut donner un peu de votre temps, mais quel bonheur en retour ! Vous souhaitez vous investir ponctuellement ou plus ? Rejoignez-nous. Vous avez une passion, pourquoi ne pas la partager ? Administration, animations, accueil, accompagnement, sont autant d'activités où vous pouvez apporter votre contribution, si minime soit-elle, à cette entreprise de création de bonheur pour tous, votre association :*

*« Le Cercle de Boulouris ».*

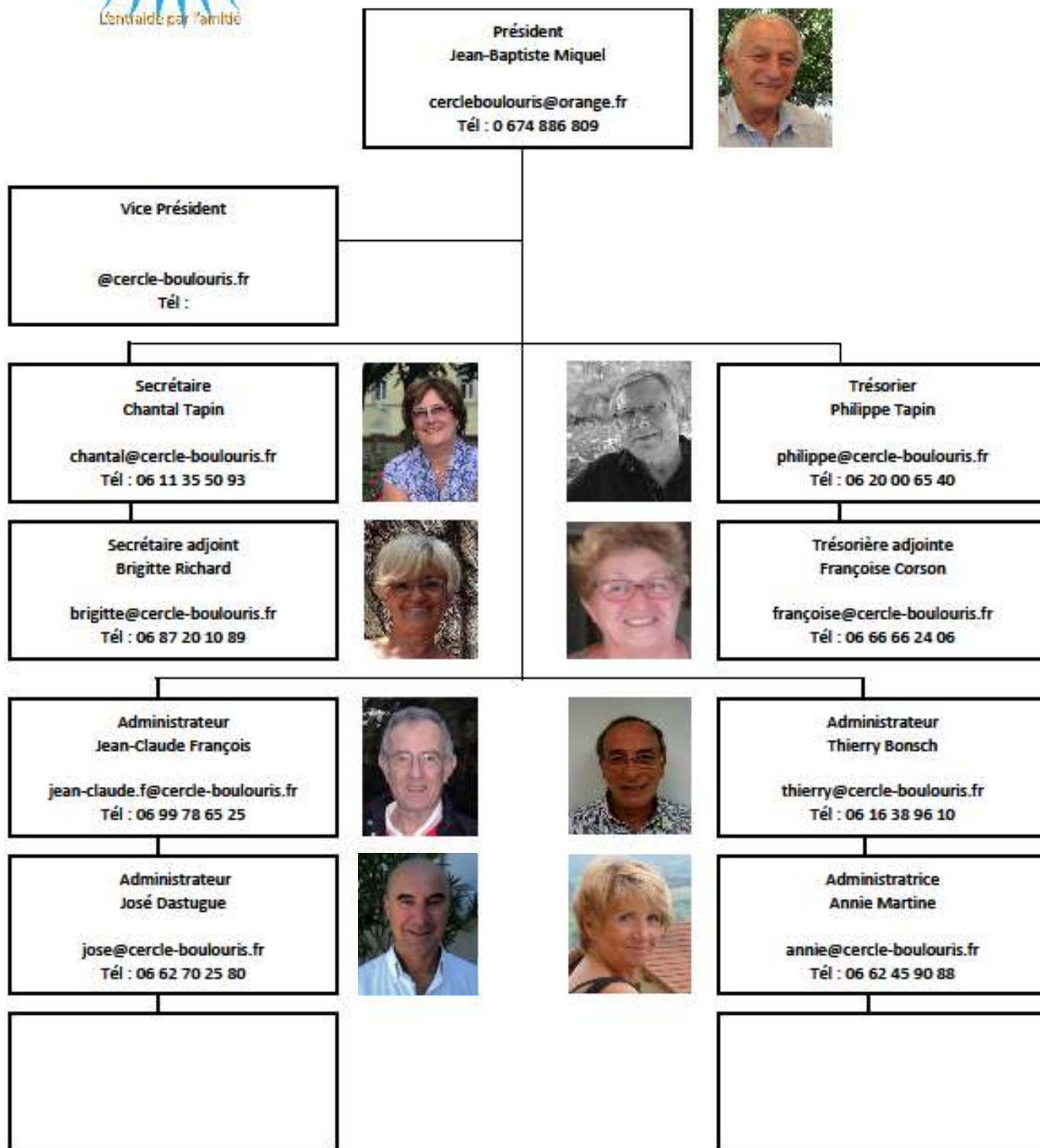
*Vous pouvez me rencontrer à l'une de nos permanences, m'envoyer un E-mail ou un courrier pour poser vos questions, me faire part de vos remarques, vos suggestions. Soyez assurés de mon entier dévouement au Cercle de Boulouris, c'est-à-dire à vous tous.*

Jean-Baptiste



## Conseil d'Administration du Cercle de Boulouris

Le 13 octobre 2018



Par décision du Conseil d'Administration, madame Marie-Rose Fleury est nommée Présidente d'Honneur du Cercle de Boulouris.

# Nos Activités

## Le Bridge

Salle Julien Laforest de 14h à 18h  
Lundi et vendredi tournoi de régularité  
Mercredi partie libre  
Jacques Chevillard : 04 94 40 43 23

## Le Jeu de Tarot

Salle Raymond Allongue (au-dessus de la Poste)  
Le vendredi à 14h15  
Un tirage au sort a lieu pour constituer les tables  
René-Charles Farkas : 04 94 95 04 03

## Le Scrabble Duplicate

Salle Raymond Allongue (au-dessus de la Poste)  
Le lundi à 14h15.  
Lionel Debost : 06 16 67 48 52

## Jouez aux échecs

Salle Village (au-dessus de la poste).  
Le mercredi de 14h à 18h.  
Jacques Cnapelinck : 06 27 60 48 16

## Aimez-vous lire ?

Un jeudi par mois à 14h30  
Salle «Village» (au-dessus de la Poste de Boulouris)  
Anne-Marie Guiraud : 04 94 95 73 77 - 06 60 49 12 79  
(Voir page 8)

## L'Atelier d'Italien

Salle Allongue (au-dessus de la poste)  
Le mercredi à 9 h  
Débutants ou confirmés : 3 groupes.  
Virgile Maccanti : 04 94 95 62 47.

## Atelier d'anglais

Salle Schuman au 1er étage de la villa des Myrtes.  
Le vendredi à 9 h. - Débuter ou perfectionner  
votre anglais de conversation.  
Marie-Laure Dao-Castellana : 06 03 32 42 39

## La Peinture sur soie

Salle Julien Laforest - mardi de 14 à 18 h.  
Stock de fournitures, documentation et matériel très  
complets. Tous niveaux acceptés.  
M-R Fleury : 06 15 45 03 95

## Le tricot

Salle Blondelet (petite salle en dessous de la grande).  
Le 1er et 3ème lundi du mois.  
Élisabeth Lecarpentier : 06 76 60 97 51.

## Chant'perles

Salle Julien Laforest le mardi de 14h à 18h  
Chantal Barot : 06 86 05 47 52  
(Voir page 9)

## La peinture

Salle Allongue (au-dessus de la Poste)  
Le mercredi de 14 h à 17 h.  
Peinture : gouache, aquarelle, acrylique ou huile.  
Annie Régnier : 06 84 30 65 94  
(Voir page 9)

## Arts créatifs

Expressions picturales, création de tableaux avec inser-  
tion, peinture sur galets, relooking d'objets...  
Mardi de 14h à 18h. Salle Laforest  
Annie Régnier : 06 84 30 65 94  
(Voir page 9)

## L'Atelier de Couture

Salle Blondelet (petite salle en dessous de la grande).  
Le 2ème et 4ème lundi de chaque mois à 14h.  
Apprendre à coudre ou se perfectionner.  
Micheline Rousset : 04 94 40 48 98.

## Informatique

Salle Ravel villa des Myrtes  
Cours d'initiation à la manipulation de l'ordinateur Le  
lundi à 15h30  
Bernard Sauvage : 06 20 23 64 67.

## Initiation aux mobiles d'Apple : iPad et iPhone.

Salle Ravel (Villa des Myrtes)  
Les jeudis de 14h15 à 16h45  
Gilles Burstin : 06 33 86 46 00.  
(Voir page 8)

## Vidéo - Photos

Plusieurs possibilités de formation.  
Pour plus d'informations voir notre Site :  
<http://www.club-audiovisuel-boulouris.com>  
Renseignements : J-B Miquel au 06 22 76 02 38  
(Voir page 13)

## Le Petit Forum

Salle Julien Laforest – Mairie Annexe de Boulouris.  
Le deuxième mardi de chaque mois, à 9 h 30.  
Jean-Claude Martinez : 06 29 92 63 17  
Claude Rouziès : 04 94 82 48 65  
Bruno Chavernac : 04 94 17 21 12  
(Voir page 12)

## Le Mah jong

Salle Allongue (au-dessus de la poste de Boulouris)  
Chaque mardi sauf le dernier du mois à 17h30  
Bernard Nouvel : 06 77 03 70 98  
(Voir page 8)

### Théâtre

**Les Mégamasques :**  
spectacles de théâtre  
Jean Baland : 04 94 51 64 97

**Les Grains de folie :**  
spectacles de théâtre.  
José Dastugue : 06 62 70 25 80

(Voir page 14)

### Karaoké

Salle Blondelet le mardi de 16h30 à 19h00.  
Lionel Debost : 06 16 67 48 52

### Les Variétés

Salle Blondelet le mardi à 20h et le jeudi à 9h30.  
Spectacle de chansons, imitations, parodies...  
Gisèle De Wiest : 04 94 83 74 60

(Voir page 15)

### Cabaret show

Salle Blondelet le mardi de 19h à 20h.  
Spectacle musical.  
Roland Grangier : 06 52 54 26 04

(Voir page 15)

### Atelier d'initiation au théâtre

Villa des Myrtes  
Mardi de 10h00 à 11h30.  
José Dastugue : 06 62 70 25 80

(Voir page 9)

### Jouer aux boules

Plage du Dramont : mardi à 14h30 Avec ou sans boules.  
Camille Cloutour : 06 81 79 89 39  
Serge Bruno : 06 66 40 27 28

### Balades découverte

Vendredi de 14h à 16h30. Rendez-vous sur le parking du Manoir. (Pas de promenades de Noël à début mars)  
Rolande : 06 15 95 31 15

(Voir page 8)

## Sorties et voyages

### Excursions à la journée

Visite de sites en car  
Rolande : 06 15 95 31 15  
Renseignements à nos permanences.

### Voyages

Visite de sites sur plusieurs jours  
Chantal et Philippe  
Renseignements à nos permanences.

### Les repas sympas

Le troisième mercredi du mois, un déjeuner à «tendance gastronomique» dans un restaurant de la région.

Responsable: Jacques Delesalle (organisation) : 04 83 12 48 38

(Voir page 13)

### Concerts - Théâtre - Cinéma Le Lido

Sorties spectacles. Réduction sur tarif.  
Renseignements à nos permanences.

(Voir page 15)

## Activités sportives

### Le Yoga pour votre bien-être

Salle Blondelet : mardi de 10h à 11h et de 11h à 12h.  
Martine Frankignoulle : 06 14 30 50 85.

Salle Allongue (au-dessus de la Poste de Boulouris) :  
Samedi de 9 h à 10 h avec Jean Aracil.

(Voir page 6)

### Dans'Fit

CREPS COSEC 2 : vendredi de 18h30 à 19h30  
Bénédicte Melone : 06 14 47 90 77.

(Voir page 7)

### Gym Douce Pilates

CREPS COSEC 2 : lundi de 19h à 20h  
Salle Blondelet : mardi de 8h45 à 9h45  
Salle Allongue (au-dessus de la Poste de Boulouris) :  
samedi de 11 h à 12 h  
Bénédicte Melone : 06 14 47 90 77.

(Voir page 7)

### Marche Nordique

Mercredi de 16h à 17h30 et jeudi de 9h à 10h30.  
Estérel, Lieu à préciser.

Bénédicte Melone : 06 14 47 90 77.

(Voir page 6)

### AquaGym

Stade Nautique Alain Chateigner :  
Le lundi de 9h à 10h.  
Renseignements à nos permanences.

(Voir page 6)

### Marches et randonnées

Marches demi-journée : lundi à 13h30 et à 14h00  
Randonnées à la journée : jeudi, départs variables.  
Renseignements à nos permanences et sur notre site :  
Rubrique activités / Activités détail-marches.

(Voir page 10 et 11)



**Pour des raisons de sécurité, nos amis à quatre pattes ne sont pas admis au cours de nos activités quelles qu'elles soient.**



## Les activités sportives

*Les activités ci-dessous étant très demandées et le nombre de participants limité, les inscriptions seront prises en compte en fonction de leur date d'arrivée.*

*Conditions : Adhésion au Cercle de Boulouris et avoir payé la participation demandée pour l'activité.  
Renseignements et inscriptions aux permanences ou par courrier uniquement.*

### Aqua gym

Équipement : Maillot – Serviette – Éventuellement bonnet de bain  
Le lundi de 9 h à 10 h ( Hors vacances scolaires et jours fériés)  
Rendez-vous à 8 h 45  
dans le hall du stade nautique « Alain Chateigner » .  
259 - 287 av de l'Europe 83700 St Raphaël



### Yoga

Équipement : Tapis, plaid.  
Discipline ancestrale qui signifie harmonisation. Il apporte équilibre et harmonie, il a une action sur la santé physique et psychique par la régulation du souffle et la mise en action des muscles, tendons et articulations dans tout le corps.

« Le yoga incarne l'unité de l'esprit et du corps... une approche globale de la santé et du bien-être » Narendra Modi 1er ministre de l'Inde, à l'ONU.

Salle Blondelet : mardi de 10h à 11h et de 11h à 12h  
Martine Frankignoulle : 06 14 30 50 85

Salle Allongue (au-dessus de la Poste de Boulouris) : samedi de 9 h à 10 h avec Jean Aracil.



### Marche Nordique

Un sport complet. Renforcement de 90% des muscles, meilleure souplesse, prévention des douleurs articulaires grâce aux bâtons diminuant le poids du corps de 30 à 40%.

Cette activité permet de « randonner plus vite, et plus loin ». Le haut du corps est plus mobilisé : les muscles de l'épaule, du bras, de l'avant-bras. L'utilisation des bâtons redresse la posture et ouvre la cage thoracique. La marche nordique fait dépenser environ 400 kcal/h, contre 280 kcal/h pour la marche.

Équipement : Tenue de marche - Basket (pas de chaussures montantes prenant la cheville), sac à dos, eau, les bâtons vous seront prêtés si vous n'en avez pas pour le premier cours

Séance : 1h30

Le mercredi à 16h et jeudi à 9h

Rendez-vous départ : 2407 bd de l'Aspé - 83700 St Raphaël.

Renseignements à nos permanences

Bénédicte Melone : 06 14 47 90 77.



## Gym Douce Pilates

« Si ton esprit est motivé, ton corps suivra ! »

En misant sur les muscles dits posturaux, cette pratique donne un corps tonique et mince. Ajoutez-y la respiration et l'attention portée à l'alignement du corps, vous y gagnerez la souplesse. Un corps de rêve !

Équipement : Tenue de Gym et tapis de sol, serviette, eau.

Lundi 19h à 20h salle cosec 2 CREPS Boulouris

Mardi de 8h45 à 9h45 - Salle Blondelet - Boulouris

Samedi de 11 h à 12 h - Salle Allongue (au-dessus de la Poste de Boulouris)

Bénédicte Melone : 06 14 47 90 77.



## Dans'fit

Musculation, concentration, coordination sur une note de musique. Pour travailler le cardio sans impact afin de préserver son dos et ses articulations.

Séances de 1 h.

CREPS COSEC 2 : vendredi de 18h30 à 19h30

Bénédicte Melone : 06 14 47 90 77.



## Informations importantes

Pour participer à nos activités, vous devez avoir réglé votre cotisation et avoir une carte d'adhérent valide pour la saison en cours. Une nouvelle carte (format carte de crédit) vous sera remise chaque année.

**Excursions et repas** : complétez et découpez le coupon réponse de l'activité.

**Sortir** : Pour vous offrir plus de possibilités, plus de variétés, plus simplement, nous avons mis en place un système de pré billetterie. Pour la mise en place de ce fonctionnement qui facilite : réservations, annulations, remboursements et autres, merci de **Faire un chèque par coupon réponse** à l'ordre du Cercle de Boulouris. Pas d'agrafes SVP.

Déposez vos inscriptions à l'une de nos permanences ou dans la boîte aux lettres du Cercle de Boulouris à la mairie annexe de Boulouris.

**Pour une bonne organisation, veuillez respecter la date limite d'inscription. Cette date passée, nous ferons notre possible pour que le fournisseur accepte votre participation, mais cela sans garantie. Si vous postez votre inscription, tenez compte des délais d'acheminement.**

Vous pouvez considérer votre inscription comme acquise si vous ne recevez pas d'appel téléphonique contraire. Les billets sont distribués sur place le jour de la sortie, du repas ou du spectacle. Les remboursements éventuels seront faits en fin de mois à condition d'avoir confirmé votre annulation par courrier 48h avant la date du spectacle, du repas et de la sortie, sous réserve que les billets soient revendus.

Le départ des cars se fait toujours du parking «Le Manoir» à Boulouris. Notez bien sur les coupons réponses, le lieu de votre prise en charge. Ne changez pas de lieu et respectez les horaires. Merci de votre compréhension.

**Votre courrier destiné au Cercle de Boulouris doit être soit :**

**- Adressé : BP 6 Boulouris 83700 St Raphaël - Déposé dans la boîte aux lettres du Cercle :  
Mairie annexe de Boulouris - Boulevard des Mimosas 83700 St Raphaël.**

## Précisions sur les activités

### *Aimez-vous lire ?*

Nous nous réunissons un jeudi par mois à 14h30 à la salle «Village» au-dessus de la Poste de Boulouris.  
Nos prochains rendez-vous sont fixés le **jeudi 7 mars** et le **jeudi 4 avril 2019**.

Lors de notre prochaine séance, nous parlerons des prix littéraires de l'automne et de nos coups de cœur.  
Parmi eux, le prix Goncourt 2018, *Leurs Enfants après eux* de Nicolas Mathieu, *Pourquoi j'ai mangé mon Père* de Roy Lewis, *Vers la Beauté* de David Foenkinos, *Une Femme entre deux mondes*, de Marina Carrère d'Encausse.

Venez nous rejoindre et échanger avec nous votre passion de la lecture !  
Anne-Marie Guiraud : 04 94 95 73 77 – 06 60 49 12 79

### *Promenade (Non sportive) - Balades découvertes.*

Regroupement des personnes qui souhaitent s'oxygéner et marcher tranquillement en groupe afin d'échanger sur des routes asphaltées ou larges chemins forestiers, voire dans des jardins à la rencontre de paysages variés.  
La distance parcourue sera de 4-5 kms en aller-retour la plupart du temps.

Pour tous renseignements : Responsable : Rolande : 06 15 95 31 15  
Reprise des promenades le mardi comme l'an dernier jour qui semble davantage convenir.  
**Rendez-vous le mardi 5 mars à 14 heures** sur le parking du Manoir.

### *Initiation aux mobiles d'Apple : iPad et iPhone.*

Ne soyez plus intrigués par l'ampleur de l'engouement que suscitent les nouveaux appareils mobiles (smartphones et tablettes). Nous proposons de vous emmener à la découverte de leurs principales possibilités, pour que vous aussi, vous puissiez partager la magie du monde contemporain sans le moindre besoin d'un ordinateur.

Bien qu'ils soient capables de faire des milliers d'autres choses, il s'agira essentiellement de découvrir comment les utiliser pour naviguer sur Internet, échanger des messages et des e-mails même avec quelqu'un au bout du monde et dont vous ne connaissez pas la langue, utiliser intelligemment la télévision sans contrainte d'horaire, lire, écrire et stocker des articles de journaux et des livres, faire des photos ou des reportages vidéo et les partager, se guider par GPS, retrouver un ami égaré dans les environs .. (et même téléphoner).

Et tout cela d'une manière très simple, vraiment à la portée de tous.

Nécessité de disposer d'un iPad ou un iPhone assez récent (de marque Apple), ou d'être prêt à s'en procurer un.  
Contacter l'animateur pour inscription, validation de votre modèle de mobile ou conseils d'achat  
Gilles Burstin au 06 33 86 46 00.

Les jeudis de 14h15 à 16h45 - Salle Ravel (Villa de myrtes)

### *Le Mah-Jong*

Le Cercle de Boulouris, Bernard Nouvel et Patrick Millour vous proposent ce jeu d'origine chinoise, qui s'est répandu dans toute l'Asie au XIX<sup>ème</sup> siècle puis a essaimé aux Etats-Unis et en Europe.

Si vous souhaitez découvrir ce jeu venez nous voir les mardis de 17h30 à 20h30 à l'**exclusion du dernier mardi du mois**.

Pour atteindre un degré de connaissance et d'autonomie permettant de retrouver d'autres joueurs autour d'une table de Mah-Jong, un cycle de découverte et d'initiation peut être organisé par petits groupes, en trois séances de deux heures.

Si vous l'avez déjà pratiqué prenez place à une table, nous avons choisi la règle européenne MCR (Mah-Jong Competition Rules). Si vous connaissez d'autres règles telles Richi, American, nous vous remettrons un document de comptage des points, tel qu'adopté par MCR.

**Contactez au préalable Bernard (06 77 037 098) ou Patrick (06 13 07 33 31).**  
**Puis rendez-vous salle Allongue, au-dessus de la poste de Boulouris,**  
**les mardis à 17h30, sauf le dernier mardi du mois.**





## La vie des sections

L'Atelier « Arts créatifs des 36 couleurs » révolutionne les codes en proposant une variante aux techniques de peinture traditionnelle.

Le mardi, il devient "arts créatifs" Salle Laforest de 14h à 18h.

Le mercredi, il reste "l'Atelier 36 couleurs" Salle Allongue de 14h à 17h.

Il est évident que les deux ateliers vous sont ouverts, au choix mardi, mercredi ou les deux. Aujourd'hui j'ai décidé de vous présenter des cartes faites à la main, en dehors du fait que je passe de bons moments à les réaliser, elles sont avant tout un message d'amour pour ceux qui les recevront. C'est aussi comme ça que je conçois l'échange et le partage.

Annie Régnier [06.84.30.65.94](tel:06.84.30.65.94)



### Atelier peinture

Les peintres du Cercle vous présentent leurs nouveautés, abouties ou en cours de création. Ceci n'est qu'un petit aperçu des capacités de chacun. Si la peinture vous tente, nous serions heureux de vous accueillir et de vous guider.

N'hésitez pas à me contacter.

A bientôt !

Annie Régnier



### Chant'perles

L'équipe CHANT PERLES orchestrée par Chantal se retrouve tous les mardis après-midi, à la salle Laforest avec Marie France, Micheline, Josy, Nicole, Françoise, Denise et quelques autres occasionnellement mais toujours dans la joie et la bonne humeur.

*Chant Perles, c'est un agréable moment où l'on échange, l'on reçoit et où l'on donne : une activité qui s'inscrit dans l'état d'esprit du slogan de l'Association : ENTRAIDE PAR L'AMITIÉ.*

Venez passer un moment à l'atelier, profiter des démonstrations et voir les dernières créations.

Salle Julien Laforest—mardi de 14h à 18h

Chantal Barot : 06 86 05 47 52



### Une nouvelle activité : atelier d'initiation au théâtre

Le Cercle de Boulouris a ouvert depuis le mois de janvier un atelier d'initiation au théâtre.

Une activité destinée à se divertir, à favoriser les contacts et l'esprit de groupe, tout en découvrant les techniques de la scène

Les séances s'articulent sur des exercices.

Un petit spectacle sera préparé avec les membres volontaires.

**N B : L'atelier est ouvert en priorité aux adhérents non expérimentés souhaitant découvrir cette activité.**

Séances le mardi de 10h00 à 11h30, Villa des Myrtes

Responsable : José DASTUGUE 06 62 70 25 80

Renseignements aux permanences du cercle de Boulouris.



## Activité Marches - Randonnées

Le Cercle propose du 1<sup>o</sup> septembre au 30 juin :

1<sup>o</sup> - Tous les lundis après midi des marches de 2 niveaux ; départ du parking du Manoir à Boulouris ; co-voiturage pratiqué.

Départ à 14h : marches faciles sur pistes confortables, avec des distances limitées (environ 6 km) et une faible dénivelée.

Départ à 13h30 : marches plus longues, au rythme soutenu, sur des pistes plus difficiles et des dénivelées plus marquées.

**Attention** : les marches de 14h sont des *marches faciles*, sur des pistes confortables, avec peu de kilomètres et de dénivelée.

Les marches de 13h30 sont des marches plus longues, au rythme soutenu, avec des dénivelées conséquentes, et sur des pistes *plus difficiles*.

**Attention** : Compte tenu des distances inégales parcourues en voiture pour se rendre sur les lieux de départ des marches du lundi, et des frais engagés par les chauffeurs, il est décidé un **coût forfaitaire de co-voiturage de 10 € par véhicule** pour les marches de 13h30 **et de 1€ par personne** pour les marches de 14h. Pensez à la monnaie.

**Attention**: les marches du lundi partent du **parking du Manoir de Boulouris**.

### **Animateurs Départ 13 h 30**

Joël Lefeuvre (responsable de l'activité marches et randonnées): 06.23.07.11.99 ;

Jean Borel: 06.68.98.13.62 ; Jean Masson : 06.09.75.02.01 ; Anne-Marie Guiraud : 06.60.49.12.79 ;

Alain Wattebled : 06.72.38.03.11 ; Jack Cavelier : 06.73.40.35.43

### **Animateurs Départ 14 h**

Marie-Christine Martin d'Aigueperse : 07 50 52 94 74 ; René-Charles Farkas : 04 94 95 04 03 ;

Giséle Defaix : 04 94 82 33 39 ; Monique Gasparini et Jean Wyss: 06 28 32 10 87

2<sup>o</sup> - Tous les jeudis des randonnées à la journée de 2 niveaux : départs à heures variables du parking du Manoir ; covoiturage pratiqué ; pique nique sorti du sac ; secteurs géographiques variés.

Randonnée groupe 2 : randonnées faciles ou moyennes sur des pistes agréables avec des distances limitées (10 à 13 km environ), des dénivelées faibles et un rythme modéré.

Randonnées du groupe 1 : randonnées d'allure soutenue avec dénivelées importantes (de 500 à 1000 m et plus) et des distances pouvant atteindre 20 km et plus, sur des sentiers parfois caillouteux ou escarpés.

### **Pour participer à ces activités : 3 conditions**

1°/ être adhérent au Cercle de Boulouris

2°/ remplir en début de saison une fiche d'inscription à l'activité marches-randonnée

3°/ remettre cette fiche accompagnée d'un chèque pour le fonctionnement de l'activité, de 10 € à l'ordre du Cercle de Boulouris, ainsi que d'un certificat médical ou d'une attestation de santé si la date de validité de votre dernier certificat médical, valable 3 ans, ne court pas jusqu'au 30 juin de l'année N+1- Dossier complet à remettre, directement à un animateur, lors des permanences du Cercle le mercredi matin à la Mairie Annexe de Boulouris, ou lors d'un départ sur le parking.

**"Avec le retour de meilleures conditions climatiques et le rallongement des jours, vos animateurs du jeudi vont pouvoir recommencer à vous faire visiter l'arrière pays varois, vous faire découvrir les merveilles du Mercantour et proposer aux amateurs deux belles randonnées sportives. Le lundi nous continuerons à vous faire découvrir les coins méconnus de l'Estérel."**

Pour toutes les informations détaillées sur le programme du bimestre, **consultez le site du Cercle de Boulouris** : [www.cercldeboulouris.com](http://www.cercldeboulouris.com)

Ce programme est envoyé d'office en direct par le responsable d'activité à chaque marcheur répertorié.

Joël Lefeuvre tel : 06 23 07 11 99 / mail : labressagne83@gmail.com

## Pour vous aider à choisir votre marche

MARCHE RANDONNÉE	CRITÈRES	PROMENADE	FACILE	MOYEN	SPORTIF
MARCHEUR	FORME PHYSIQUE	Tout public	Tout public pratiquant la marche	Bonne forme physique	Excellente forme physique
1/2 JOURNÉE (LUNDI)					
	Longueur km	< 2	6	9	11
	Dénivelée positive m	0	150	150 à 400	400+
	Durée de marche (hors pauses)	1h à 2h	2h	2h30 à 3h	> 3h
	Difficulté	très facile	*	*/**/**	*/**/**
JOURNÉE (JEUDI)					
	Longueur km		10	15	20
	Dénivelée positive m		< 350	350 à 650	> 650
	Durée de marche (hors pauses)		3 h à 4h	3 h à 5 h	4h à 7h
	Difficulté		*	*/**/**	*/**/**

DIFFICULTÉ	*	**	***
DÉFINITION	Piste, chemin, sentier en bon état sans difficultés. Rythme lent: 3 km/h	Sentier avec difficultés (raviné, cailloux), Pente moyenne +/- 15% Rythme soutenu: 3,5 km/h	Terrain difficile ou mauvais avec difficultés techniques. Pente importante > 15% Rythme très soutenu: > 3,5 km/h
Équivalences	* Remplace MODERATO et N1/N2	** Remplace MEDIO et N3	*** Remplace ALTO et N4/N5

Ce tableau est destiné à vous permettre de mieux vous situer au regard du niveau annoncé de la marche ou de la randonnée du jour. Pour votre propre confort et sécurité, et pour respecter le plaisir des autres, assurez vous que vous êtes capable de faire cette sortie, en ne perdant pas de vue qu'une marche ou randonnée de niveau moyen\*\*\* ou sportive, se fera toujours à un rythme plus soutenu qu'une marche ou randonnée facile, ou de niveau moyen\* ou moyen\*\*

**Attention** : Tant pour les marches ou randonnées du lundi que du jeudi, Les conditions météorologiques peuvent nous amener à changer un itinéraire ou à annuler la marche au dernier moment. La décision est prise au départ sur le parking. En cas de **bulletin d'alerte de Météo France de couleur Orange ou Rouge** la randonnée sera annulée d'office. Il en sera de même en cas **d'alerte rouge ou noire incendie** dans les massifs.

Visitez le blog des randonnées du jeudi du Cercle <http://randosboulouris2.over-blog.net/>

Consulter le programme des randonnées sur le site du Cercle de Boulouris :

[www.cercldeboulouris.com](http://www.cercldeboulouris.com)

Rubrique Activités / Activités détail / Marche

## LE PETIT FORUM

C'est un lieu **OUVERT** à tout membre du Cercle qui veut **ÉCOUTER** et/ou **ÉCHANGER** des idées sur un sujet donné. Les exposés durent en général, une heure et demi, et sont suivis d'un échange d'une demi-heure entre l'orateur et le public. Le tout, dans une ambiance très conviviale qui se termine par le verre de l'amitié.

**Mardi 12 Mars 2019 à 9h 30 Précises**  
**Salle Julien Laforest (près Annexe Mairie de Boulouris)**

**Sujet : « La Sécurité » par Michel Cam**

### **LA SECURITE = UNE VIGILANCE DE CHAQUE INSTANT**

L'orateur, spécialiste de « **La Sécurité** », abordera tous les aspects de la Sécurité, qui entourent notre vie courante ( **au travail, sur la route, à domicile...**), mais pas ceux relatifs aux attentats et agressions personnelles.

L'accident n'arrive pas qu'aux autres .La Sécurité nous concerne tous. A chaque instant de notre vie et de la journée , nous devons tous être vigilants pour éviter l'accident.

Nous ferons ensemble un tour d'horizon des risques d'accident, dans notre vie courante,( **à la maison, au jardin etc...**) ainsi que les moyens à mettre en place pour les éviter .

Nous sommes tous responsables de notre Sécurité alors, **AYONS UN COMPORTEMENT RESPONSABLE .**

**Mardi 9 Avril 2019 à 9h 30 Précises**  
**Salle Julien Laforest (près Annexe Mairie de Boulouris)**

**Sujet : « L'Aspirine » par Bernard Leclerc**

Qui peut prétendre n'avoir jamais pris un comprimé d'aspirine ou un Aspro dans sa vie???

Ce geste tellement banal a du vous soulager d'innombrables fois...

Mais au fait, connaissez-vous ce merveilleux médicament utilisé empiriquement dès l'Antiquité, et qui révèle jour après jour, de nouvelles propriétés ???

Je vous invite toutes et tous, le 9 avril pour une matinée surprise !

Dates des prochaines Séances : **12 mars ; 9 avril ; 14 mai ; 18 juin.**

Nous espérons donc, vous rencontrer bientôt. Vous serez accueillis en toute amitié et vos amis, seront aussi les bienvenus. Pour tout renseignement complémentaire, le bureau du « Petit Forum » se tient à votre disposition:

**Bruno Chavernac : 04 94 17 21 12 ; Claude Rouzies : 04 94 82 48 65 ; Jean-Claude Martinez : 06 29 92 63 17.**







### **CLUB AUDIOVISUEL DE BOULOURIS**

Vos images : **Photos ou vidéos** sont précieuses. Elles sont le témoignage de vos meilleurs souvenirs. Vous souhaitez les évaluer, les classer, les trier, les retoucher, créer des diaporamas et des films élaborés pour les présenter à votre entourage ?

**Le CAB vous offre plusieurs possibilités de formation et de perfectionnement.**

Les membres du CAB se réunissent tous les mardis de 14 h 30 à 17 h : Vidéo - 17 h 30 à 19 h 30 : Photos.

Villa des Myrtes - 1er étage Salle Ravel - 298 av du parc des Myrtes 83700 St Raphaël.

**Projections de films gratuites et ouvertes à tout public à la salle Blondelet.**

**Vendredi à 15 h le : 08/03 et le 12/04**

**Mercredi à 20 h 30 le : 27/03 et le 24/04**

Toutes nos séances se terminent autour du verre de l'amitié où vous pouvez rencontrer les réalisateurs.

Pour plus d'informations, voir notre site : <http://www.club-audiovisuel-boulouris.com>

Responsable CAB : Jean-Baptiste Miquel — Téléphone : 0 622 760 238

### **Repas sympa**

**Repas sympa le 20 mars 2019** à midi au restaurant alsacien "**Vach' et moi**", bord de mer à Fréjus, à quelque 200m après le Pédégat.

Menu alsacien:

- \_ Crémant d'Alsace accompagné de "Flammekuche" (tarte flambée oignons, munster, lardons),
  - \_ Sürkrüt (Aigre Chou) c'est-à-dire choucroute, avec charcuterie,
  - \_ Edelzwicker (seul vin alsacien constitué d'un mélange de cépages),
  - \_ Café
  - \_ Schnaps, liqueurs et alcools blancs, résiduels après 20 ans d'Alsace, offerts par Jacques
- 29€ à payer en s'inscrivant sur le coupon-réponse habituel avant le 16 Mars. Amicalement, Jacques Delesalle.

**Repas sympa le 17 avril 2019** à midi au restaurant « **La petite auberge** » à Saint Aygulf », l'un de ceux que vous avez le plus aimés l'année dernière. A droite juste après l'hôtel Martinus.

Menu provençal devant la cheminée:

- \_ Kir, pastis, jus de fruits et amuse-bouche
- \_ Petits poivrons farcis au chèvre frais et olives noires
- \_ Suprême de volaille à la mentonnaise, sauce tomate avec zestes citron et orange, gratin dauphinois
- \_ crème brûlée au café
- \_ café, vins

27 € à régler comme d'habitude au Cercle en utilisant le coupon imprimé, avant le 10 avril. Amicalement, Jacques Delesalle.

## Théâtre

# Les MEGAMASQUES

SCÈNE DE MÉNAGE

CHEZ

# COURTELINE



Représentation le

**MERCREDI 10 AVRIL à 20h30**  
**Salle FELIX MARTIN**

dans le cadre des RENCONTRES THEATRALES  
entrée :8 €

Georges COURTELINE (1858-1929) propose ,à travers ses saynètes, des tranches de vie réalistes, souvent cruelles mais toujours comiques.

La caricature des personnages et l'absurde sont au rendez-vous. Le couple y est souvent représenté.

S'ils sont bien situés dans son époque, les personnages qu'il croque : le pique-assiette, le donneur de leçon, le fanfaron et... le macho ne seraient-ils pas encore d'actualité.

Retenez vos places par courrier (coupon en fin de bulletin) ou mieux ...  
Retirez vos billets aux permanences

## Théâtre - Théâtre musical



# Les GRAINS DE FOLIE

Quatre employées rêvent de se retirer sous les Tropiques pour y trouver une existence voluptueuse.

L'enlèvement de leur patron doit leur permettre d'en financer le projet.

Malheureusement il se montre plus encombrant que prévu.

Pour ne rien arranger, son épouse refuse de payer le prix de sa libération.

Quand en plus il faut gérer des visites impromptues, l'opération vire au cauchemar.

Texte : José DASTUGUE

Mise en scène : Dominique PICOULIER

**Le 17 avril 2019 à 20 h 30**

**Salle Félix Martin**

**Tarif 8 €**

Réservations dans les permanences  
ou au 06 62 70 25 80

Rencontres théâtrales de Saint-Raphaël  
Du 5 au 21 Avril 2019

# ENLÈVEMENT DEMANDÉ



Les grains de Folie

présentent une comédie inédite

texte de José Dastugue et mise en scène de Dominique Picoulier

**Félix Martin le 17 Avril 2019 à 20h 30 tarif 8 €**

Réservations : permanences du cercle de Boulouris ou accueil du centre culturel  
tel : 06 62 70 25 80



## Magic cabaret show

Le groupe : **MAGIC CABARET SHOW**

En préparation d'un spectacle musical varié, toute bonne volonté est bien venue pour la confection de costumes.

Responsable : Roland GRANGIER 06 52 54 26 04



## Variétés

# HIER ENCORE J'AVAIS 20 ANS

présenté par le  
**Groupe de Variétés**  
du Cercle de Boulouris



Vendredi 18 janvier 2019 à 20h 30  
Samedi 19 janvier 2019 à 15h  
**Salle Félix Martin à Saint-RAPHAEL**  
Réservation: 06 28 13 88 96 ou 06 22 84 51 50  
Permanence: Centre Culturel du 11 au 17 janvier 2019  
**Entrée: 10€** Billeterie sur place

Le **Groupe de Variétés** remercie les adhérents d'avoir, par leur présence, contribué au succès des spectacles des 18 et 19 Janvier dernier à la Salle Felix Martin qu'ils ont préparé.

Nous nous mettons maintenant au travail pour vous proposer un nouveau divertissement en chansons et parodies.

A bientôt et venez encore plus nombreux !

## Concerts - Théâtre - Cinéma Le Lido

Retransmission Bolchoï et Métropolitain Opéra (Décallee)

[Bolchoï](#)

[Métropolitain](#)

[Connaissance du monde](#)

**Tarif préférentiel réservé aux adhérents du Cercle sur présentation de votre carte de la saison en cours.**

L'heure de début de séance n'étant fixée que la semaine qui précède le spectacle, veuillez prendre contact avec le cinéma Le Lido pour l'obtenir (Généralement entre 14 h et 15 h).

Téléphone : 04 94 95 27 89

Pour les activités nécessitant un transport en autocar, un nombre de participants minimal est requis.

Les départs se font tous du parking du Manoir à Boulouris avec possibilité d'une prise en charge à certaines étapes du trajet.

(Voir le coupon réponse).



## Excursion à AUBAGNE sur les traces de Marcel PAGNOL

Mercredi 27 mars 2019



Départ de Boulouris : 7h00

A 10 heures visite guidée à la découverte des principaux lieux chers à Marcel Pagnol : le village d'Éoures avec le tabac-alimentation du Schpountz , le carrefour de la Croix, le village de La Treille, la fontaine de Manon, la Pascaline et le chemin des Bellons, le cimetière où repose Marcel Pagnol. Passage devant le château de la Buzine, le Château de ma mère.

12h30 Déjeuner au restaurant le 66 – menu non arrêté (défini par l'OT d'Aubagne lors de la confirmation du groupe) comprenant : entrée, plat, dessert, 1/4 de vin – café

14h30 Visite guidée d'un atelier de santons avec démonstration de la création de ces figurines d'argile, puis visite guidée de la Maison Natale de Marcel Pagnol reconstituant la maison telle qu'elle était en 1895 avec également une salle d'exposition et une salle de vidéo projection, puis visite guidée du Petit Monde de Marcel Pagnol (musée).

A 17 h départ pour retour à Boulouris aux environs de 19h00

**Tarif : 72 € (pourboires compris) – 25 personnes minimum –**

**Liste établie au fur et à mesure des inscriptions. N'attendez pas le dernier moment des personnes peuvent être refusées.**

**Inscription impérative avant le 6 mars –**

**Un peu de marche lors des visites aussi prévoir des chaussures confortables**

**Responsable : Rolande. Tél. 06.15.95.31.15 – [meillantrolande@orange.fr](mailto:meillantrolande@orange.fr)**

**Penser à noter le lieu de prise en charge : parking du Manoir – Les Plaines – Chateaudun.**

**Pour tout autre lieu demander la faisabilité.**



Le : 23 mars		Repas sympa - Vach' et moi	
N° d'adhérent	Nom	Prénom	Téléphone
			Du parking du Manoir : - Je demande à être convoyé Nbr. de ..... personnes ? - Je peux convoyer Nbr. de ..... personnes ?
Nombre	Tarif / personne	Total	
	29 €		
<b>Date limite d'inscription : 16 mars</b>			

Le : 17 avril		Repas sympa - La petite auberge	
N° d'adhérent	Nom	Prénom	Téléphone
			Du parking du Manoir : - Je demande à être convoyé Nbr. de ..... personnes ? - Je peux convoyer Nbr. de ..... personnes ?
Nombre	Tarif / personne	Total	
	27 €		
<b>Date limite d'inscription : 10 avril</b>			

Le : 10 avril à 20h30		Théâtre - Les Mégamasques : Scène de ménage chez Courteline	
N° d'adhérent	Nom	Prénom	Téléphone
Nombre	Tarif / personne	Total	Salle Félix Martin À 20 h 30
	8 €		
<b>Date limite d'inscription :</b>			

Le : 17 avril à 20h30		Théâtre - Les Grains de folie : Enlèvement demandé	
N° d'adhérent	Nom	Prénom	Téléphone
Nombre	Tarif / personne	Total	Salle Félix Martin À 20 h 30
	8 €		
<b>Date limite d'inscription en permanence : 10 avril.</b>		<b>Ventes en séances le 17 avril.</b>	

Pour les transports en car (Obligatoire si le nombre de 30 inscrits est atteint), notez l'arrêt où vous souhaitez être pris en charge.

1 Parking du Manoir - 2 Fontaine Boulouris - 3 Les Plaines - 4 Lamartine - 5 Châteaudun - 6 Mairie d'honneur

**Un chèque par coupon réponse - Merci.**

Pour vous éviter de les imprimer, vous pouvez récupérer des coupons réponses vierges aux permanences et les remplir à votre convenance.



## Demande d'adhésion - Saison 2018/2019

Cercle de Boulouris.

*Association soumise à la loi du 1 juillet 1901 et au décret du 16 août 1901.*

**Depuis le 1er février et jusqu'au 15 mai 2019, cotisation : 23 € pour une personne et 38 € pour un couple**

~~Cotisation : 33 € pour une personne seule - 54 € pour un couple.~~

Supplément pour 5 bulletins de liaison, version papier (à retirer à notre permanence de Boulouris) : 5 €

Ces montants couvrent la période du 01/09/18 au 31/08/19

*Pour certaines activités qui ont des frais de fonctionnement, une contribution sera demandée par les responsables aux participants.*

Compléter le formulaire ci-dessous - Joindre votre chèque et nous retourner le tout, selon votre choix par :

- Votre responsable d'activité,
- Une de nos permanences de 9 h 30 à 11 h 30,
  - Le jeudi : A la maison des associations - 213 rue de la Soleillette,
  - Le mercredi : Salle Julien Laforest - Au Bureau Municipal de Boulouris,
- La poste : Cercle de Boulouris BP 6 - Boulouris 83700 Saint Raphaël,
- Dans la boîte aux lettres du Cercle au Bureau Municipal de Boulouris.

*Votre nouvelle carte d'adhérent vous sera remise **sur demande à l'une de nos permanences** – Si vous souhaitez un envoi par la poste, merci de joindre une enveloppe timbrée complétée de votre adresse.*

*Pour les activités sportives, vous devez fournir un certificat médical d'aptitude dans le mois qui suit votre adhésion.*

*Partie à conserver par l'adhérent.*

..... Découper suivant les pointillés .....

## Demande d'adhésion - Saison 2018/2019

*Les adhésions sont soumises à l'agrément du bureau suivant l'article IV des statuts et l'article II du règlement intérieur.*

*Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant.*

*Pour l'exercer, adressez-vous au secrétariat de l'association.*

*Écrire très lisiblement tous les renseignements nécessaires – Merci !*

Numéro d'adhésion : ..... (Si 1ère adhésion : Sera complété par nos soins et vous sera communiqué avec votre carte d'adhérent)

Nom 1 : ..... Prénom : ..... Date naissance : .....

Téléphone mobile : ..... Courriel : .....@.....

Nom 2 : ..... Prénom : ..... Date naissance : .....

Téléphone mobile : ..... Courriel : .....@.....

Adresse principale : .....

Complément adresse : .....

Code Postal : ..... Localité : ..... Téléphone fixe : .....

Montant versé (voir entête) : ..... par Chèque / Espèces

Vous êtes résident : Permanent / Temporaire

*Barrer les mentions inutiles.*

*Par mon inscription, je m'engage à respecter les Statuts et le Règlement Intérieur du Cercle de Boulouris qui sont à ma disposition dans les locaux de l'association ainsi qu'aux permanences indiquées ci-dessus.*

*J'atteste sur l'honneur que je suis bénéficiaire d'une assurance couvrant ma responsabilité civile souscrite auprès de l'assureur de mon choix.*

Date

Signature (précédée de la mention « lu et approuvé »)

