

BANDOL LOISIRS CULTURE



1469 chemin de Naron
83150 Bandol
www.blcbandol.fr

n°122– novembre 2026

EDITO

de la Présidente Martine MATHIEU **07 82 26 73 38** **mma.mathieu@free.fr**



Chers adhérents, chers amis,
En ce 31 octobre, jour d'Halloween, j'espère que vous êtes prêts à affronter sorcières, fantômes et autres créatures mystérieuses ! Rassurez-vous, dans notre association, les seules surprises que nous aimons sont les bons moments partagés, les sourires et les belles rencontres !
C'est avec beaucoup de plaisir que je vous retrouve à travers cette nouvelle gazette, qui nous permet de faire vivre le lien qui nous unit et de partager les nouvelles de notre association.
Au fil des semaines et des mois, notre association continue de vivre grâce à votre présence, votre participation et votre fidélité. Les sorties, les activités et les moments de convivialité sont autant d'occasions de nous retrouver, d'échanger et de créer de beaux souvenirs.
Je tiens à remercier toutes celles et ceux qui contribuent, de près ou de loin, à faire vivre notre association. Votre enthousiasme et votre bonne humeur sont précieux et donnent tout son sens à nos rencontres.
Continuons à profiter pleinement de ces petits et grands moments, car la retraite est aussi une belle occasion de prendre le temps de vivre, de découvrir et surtout de partager !
Je vous souhaite une agréable lecture de cette gazette et me réjouis de vous retrouver très bientôt pour de nouveaux moments de joie et d'amitié. Bien amicalement a tous
La Présidente Martine Mathieu
Ps : vous remarquerez que je suis prête a tout pour vous voir sourire ou rire !!!

BOWLING

Chers amis
Nous nous retrouverons le jeudi 12 novembre et ce sera notre soirée beaujolais
"classique" (le beaujolais nouveau ne sera pas encore arrivé) avec charcuterie et fromage.
Cela nous changera des pizzas.
A bientôt de vous voir Amicalement Martine



CUISINE

Chantal Verchain tél : 06 81 64 32 02 chantal,verchain@orange.fr

Le Mercredi 14 Octobre, l'Atelier Cuisine a fait un petit clin d'œil à la Région du Nord en proposant : en Entrée, une salade d'endives au Maroilles, agrémentée de cerneaux de noix, et en plat principal une Carbonnade Flamande.
Pour accompagner l'apéro: kir vin blanc (cassis ou framboise), une verrine (avocat tomates cerise et chantilly aux crevettes), et une torsade (feuilletée) à l'emmental.
Le dessert était tout en douceur : petits choux caramélisés fourrés chantilly.
Le prochain atelier se tiendra le MERCREDI 11 NOVEMBRE.

PILATES

Nicole Chessa tél : 06 28 53 45 87 nicole.chessa@outlook.fr

La reprise des cours de Pilates a eu lieu le mardi 6 octobre.
La majorité des adhérents étaient présents avec un beau sourire, comme on peut le constater sur la photo, car heureux de se retrouver après l'arrêt estival



DANSE EN LIGNE

Véronique Dubourg tél : 06 20 24 58 53 didine83150@gmail.com

La danse en ligne continue **! Pendant les vacances scolaires, il n'y aura pas de cours. Nous reprendrons le 3 Novembre**

Nous nous retrouvons toutes et tous ensemble pour partager un moment convivial lors d'une auberge espagnole le 10 novembre.

Nous avons hâte de vous retrouver pour partager de bons moments ensemble❤🕺💃

PETANQUE

Responsable : Daniel Durand tél : 06 07 63 81 01 mail : durandd781@aol.com
Adjoint : Brigitte Rubeni tél : 06 76 18 33 15 mail : bflorianrubeni@gmail.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 : jlvignon@free.fr

Chers (es) Amis (es)
Le mois d'octobre nous a réservé une désagréable surprise météorologique !!!
Pluies abondantes le jour de notre concours qui était prévu le 07/10 et nous avons été obligés de l'annuler mais rassurez vous nous le reprogrammerons courant janvier.
Nous sommes toujours aussi nombreux à nous retrouver **les mercredis et vendredis** dans une ambiance très chaleureuse et amicale mais toujours très appliqués lorsque qu'il faut pointer ou tirer. Bien amicalement à Tous Elie, Jean Luc, Daniel et Brigitte



YOGA

Charlotte Gaudin tél : 06 22 89 03 99 charlottemarie.gaudin@gmail.com

L'automne est une saison de transition, une invitation à ralentir, à se recentrer et à prendre soin de soi.
Le yoga Hatha est un merveilleux allié pour accompagner cette période : grâce à des postures douces, au travail du souffle et à la relaxation, il aide à relâcher les tensions, à apaiser le mental et à retrouver un bel équilibre intérieur. Il nous invite à nous ancrer, à accueillir les changements de saison avec sérénité et à nous reconnecter à l'essentiel.
N'hésitez pas à nous rejoindre.



TAROT

Contact : tarotblc@gmail.com
Responsable : Sandrine LOCARD : 06 13 90 66 71
Adjoint : Salvatore LOMBARDO : 06 68 52 12 47
Adjoint : Jean-Claude LOCARD : 06 33 38 06 03
Adjoint : Régis TRINQUESSE: 06 17 87 95 98





Toujours prête à partager un moment de convivialité, l'Equipe offre à ses membres une soirée sur le thème du **« Beaujolais Nouveau »**, après notre après-midi tarot du **Lundi 23 novembre 2026**. Vous recevrez un mail dans les prochains jours et nous vous remercions par avance d'y répondre (que vous participiez ou pas), pour un souci d'organisation.

Notez aussi dans votre agenda que **le premier tournoi de la saison aura lieu le Vendredi 11 Décembre 2026. Il sera suivi d'un apéritif dînatoire**. Nous vous rappelons que le tournoi ne pourra avoir lieu qu'avec **un minimum de 16 participants (maximum 28).** Nous vous attendons donc nombreuses et nombreux. **Les inscriptions seront ouvertes du lundi 02 novembre au vendredi 27 novembre.. Participation de 15 € pour les membres de l'Atelier et 10 € pour les accompagnants** Amicalement Sandrine, Salvatore, Jean-Claude et Régis.

CYCLOTOURISME

Jean-Louis Lantenois tél : 06 63 53 80 35 jeanlouis.lantenois@yahoo.fr

La météo d'octobre a été plus favorable sur nos routes et nous a permis de réaliser deux belles sorties : la route des crêtes suivie d'un piquenique dans une crique de Cassis avec baignade pour les plus courageux. La deuxième plus classique nous a fait parcourir la petite chaine du gros cerveau.
Le groupe continue de grossir et prochainement tous les participants seront équipés de vélos dotés d'une assistance électrique, de nouveaux parcours sont envisageables.



PROMENADE

Jean-Paul Hue tél : 06 75 07 81 92 ujanpol@gmail,com

Marche du 5 octobre 2026

Pour notre première sortie d'octobre nous nous sommes retrouvés sur les sentiers bien connus de la forêt de Janas.

Comme annoncé, la météo offrait la douceur d'un bel automne.

Le groupe conduit par Rose-Marie est allé admirer la vue depuis la corniche, propice aux belles photos.

L'autre groupe a testé un nouveau parcours au coeur de la forêt, avec quelques petits détours imprévus et un dénivelé un peu plus exigeant. Les grandes pistes bien dégagées ont alterné avec les sentiers étroits en sous-bois et quelques déclivités caillouteuses.



Marche du 12 octobre aux Quatre Fréres

Beaucoup connaissaient ce site et ses environs de longue date mais tous ont à nouveau apprécié cet environnement de garrigue et de forêt parmi les belles collines et les vallons ombragés.

Comme à chaque sortie nos deux groupes ont emprunté des itinéraires différents pour se retrouver à 12h30 autour du pique-nique.

L'un des groupes, sortant des parcours habituels, s'est heurté aux obstacles disposés par des propriétaires de parcelles privées. Le passage a été franchi en traversant quelques buissons imprévus pour regagner le sentier « officiel ».

Nos pas nous ont menés jusqu'au four à cade et au four à chaux qui nous rappellent que les anciens savaient trouver dans un sol ingrat des ressources précieuses.

Ceux qui le souhaitaient ont pu visiter l'exposition temporaire de l'écomusée sur le thème de l'eau.

L'importance de l'eau en Provence et des techniques qui lui ont été consacrées y sont représentées de façon claire et didactique.

Nous y avons d'ailleurs croisé un groupe de collégiens de Toulon venus s'instruire avec leurs professeurs.



RANDONNEE

Chantal Rapeto tél : 06 10 39 65 64 chanrapeto@gmail.com

Chers(es) amis(es), bonjour
L'été s'efface doucement pour laisser place à la magie de l'automne. Comme le disait si bien Albert Camus "l'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur".
Lors de nos randonnées en octobre, nous avons eu le plaisir d'admirer la nature qui se pare d'or, de rouge et de cuivre, et de savourer la douceur de ce changement de saison.

Le lundi 5 octobre, notre randonnée partait du cœur de la forêt domaniale de Fontblanche dans la commune de **Roquefort La Bédoule.**
Nous sommes montés jusqu'au point culminant : Le Montounier qui s'élève à 565 m d'altitude.
Une belle randonnée avec vue à 360° depuis ce point rocheux. Sur ce promontoire se dresse la Chapelle St André de Julhans, édifice religieux de style roman datant du XIIè siècle.
Cette chapelle est surnommée Notre Dame de la Sécheresse en souvenir des pèlerinages historiques qui y étaient organisés pour implorer la pluie.

Le lundi 12 octobre, nous avons profité d'une belle journée ensoleillée et encore chaude pour randonner en partant de l'Argentière à La Londe jusqu'à la plage de Brégançon.
Nous avons marché le long de ces plages très animée en été, bordées de pinèdes et propice à la baignade, à la détente et aux pique-nique.
Quelques randonneuses et randonneurs en ont profité pour plonger dans cette eau cristalline lors de la pause déjeuner. **Le lundi 19 octobre,** randonnée annulée pour cause de pluie ☔



Le lundi 26 octobre, randonnée à **Collobrières.**
Lors de notre parcours, nous découvrons Le plateau Lambert avec ses menhirs datant de 5000 à 7000 ans, ainsi que les souches de très vieux châtaigniers qui sont impressionnantes.
L'histoire de Collobrières est étroitement liée à l'eau, qui coule dans la rivière : "le Réal Collobrier", auprès duquel les habitants s'installèrent au Moyen Age.
Cette eau permit au 19 ème siècle, l'installation et le fonctionnement de 17 usines de bouchons de liège.
Collobrières, situé dans le massif des Maures, est également la capitale de la châtaigne.
Pour les amateurs, la châtaigne du Var vous régale entre chaleur et fraîcheur grâce à sa spécialité grillée ou sa spécialité glacée. (A déguster obligatoirement après les efforts).



Souche de châtaignier
Plateau Lambert
Amicalement
Chantal



VOYAGES

✈ Votre avis nous intéresse : préparons l'avenir de l'atelier voyages

J'ai le plaisir de faire vivre l'atelier voyages depuis de nombreuses années en vous proposant de découvrir de nouvelles destinations et de partager de beaux moments de convivialité.
Au fil des années, nous avons construit ensemble de beaux souvenirs, dans un esprit de confiance, de partage et de bonne humeur. L'organisation des voyages, la sécurité de chacun et la gestion des imprévus demandent toutefois une attention constante.
Je ne manque pas d'enthousiasme pour poursuivre cette belle aventure ! Cependant, afin de préparer les prochains voyages au plus près de vos envies et de faire évoluer l'atelier dans les meilleures conditions, **j'aimerais recueillir votre avis et vos suggestions.**
Quelques questions pour mieux connaître vos attentes :

Quelles destinations vous attireraient le plus pour les prochaines années ?
2. Quels sont les critères les plus importants pour vous ? la destination, le prix, la durée, le confort et la qualité des prestations, le rythme des visites et des excursions, l'ambiance et la convivialité du groupe,

3. Souhaiteriez-vous faire évoluer la formule actuelle des voyages ? Si oui, de quelle manière ?

Toutes vos idées et suggestions sont les bienvenues. Vos réponses nous aideront à faire évoluer l'atelier voyages en tenant compte de vos attentes et à continuer à partager ensemble de belles découvertes. **(à adresser par mail à : ninja83150@gmail.com)**
Un grand merci à toutes et à tous pour votre participation et votre fidélité !

🚢 De beaux souvenirs avec MICHEL Voyages Le court séjour / croisière à Venise organisé avec MICHEL Voyages a été très apprécié !

Pour vous en donner un aperçu, voici quelques mots partagés par des adhérents

« Que de bons souvenirs ! Voyage exceptionnel qui restera inoubliable et qui m'a permis de faire de très belles rencontres. Et, bien sûr, merci à notre Monique, qui avait toujours le souci de nous compter pour ne perdre personne ! »
Ces témoignages illustrent parfaitement ce qui fait le charme de nos voyages : la découverte, le partage et les belles rencontres.



2026 — Destination Namibie

Les deux groupes s'apprêtent à prendre le départ pour la **Namibie en novembre 2026**. Une magnifique aventure en perspective !



2027 — Cap sur le Costa Rica ! Du 26 avril au 7 mai 2027

Le premier groupe affiche déjà complet ! Une quinzaine de personnes sont actuellement sur liste d'attente. Si la demande se confirme, nous pourrons envisager l'organisation d'un **second départ**. N'hésitez donc pas à nous faire connaître votre intérêt !



2027 — Prochaine destination La Pologne, au cœur de l'Europe *(court courrier)*

Début octobre 2027 — 8 jours de découverte. Partons ensemble à la découverte d'une Pologne authentique ! Un voyage culturel pour explorer le patrimoine, les traditions et les richesses de ce beau pays. **Quelques places sont encore disponibles.** Comme pour tous nos projets, si la demande est suffisamment importante, **un second groupe pourra également être envisagé**.



📌 **Envie de nous rejoindre ?**
Vous trouverez le programme détaillé sur le site de BLC : www.blcbandol.fr.
Vous pouvez également me contacter pour obtenir des renseignements complémentaires ou vous inscrire.
N'attendez pas trop pour vous manifester ! Les réservations aériennes nécessitent d'être anticipées afin de bénéficier des meilleurs horaires et tarifs. Pour le voyage en Pologne, il est donc important de se positionner suffisamment tôt.

❤ À très bientôt pour de nouvelles aventures !

L'Atelier Voyages BLC **Jeannine** ninja83150@gmail.com **Tél : 06.79.83.86.98**