Avril 2018

N°130

Association d'Utilisateurs de Camping Cars du Sud MotorHome

F.I.C.M.

I.F.M.C.

Affiliée à la fédération Française des associations et clubs de Camping-Cars

Installer une antenne automatique flat sat téléco

Pieces et main d'oeuvre

* Durée de la pose : environ 4 heures
* Niveau de difficulte : assez facile
* Coût des pièces: Téléco FlatSat Easy 65 cm : 2550 € environ
Sikaflex 252 : 26,30 € la cartouche
Petit matériel : environ 50 €.
* Poids : Antenne : 12,5 kg / Unité de commande : 780 g / Terminal : 1,750kg.

(photo 1)

En france comme a l'étranger, l'antenne satellite est sans nul doute le meilleur moyen de capter la télévision dans un camping-car. de plus, la pose de cet accessoire est relativement facile à réaliser, surtout dans sa version motorisée. voici comment procder.

Conditions d'installation (photo 1)

*Il faut avoir une surface libre suffisamment grande sur le toit afin que l'antenne puisse s'ouvrir, tourner sur elle-même et se refermer sans risquer de heurter un autre accessoire ou un élément du camping-car.
*Si vous avez un panneau solaire, attention que la parabole ne puisse pas lui faire la moindre parcelle d'ombre, ce qui anéantirait totalement la production du panneau.
*L'emplacement sera également déterminé en fonction de l'endroit le mieux approprié pour faire passer les câbles dans la cellule.
*Il y a deux solutions pour passer les câbles à travers le toit : soit directement au centre du socle, soit déporté et protégé par un passe-toit en ABS.
*Pour éviter tous risques d'infiltrations, le socle de l'antenne ne sera pas vissé, mais collée au Sikaflex 252, après dégraissage de la surface du toit.
*Le terminal sera placé sur une étagère ou dans un placard s'il est équipé d'un capteur infrarouge déporté et d'une télécommande.
*Prévoir une alimentation électrique avec un câble de 4 mm² tiré depuis la batterie auxiliaire et protégée par un fusible de 10 A.
*S'il existe un pré-câblage, s'assurer que le calibre des fils est suffisant et vérifier la polarité des connexions avant d'effectuer le branchement.
*Pour recevoir quelques chaînes françaises en numérique et gratuites, un petit démodulateur comme le RDS 2000 de Teleco.

(photo 2)

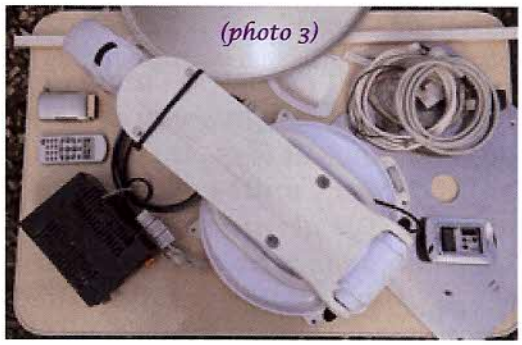
*Afin d'étendre la réception à d'autre programme numérique comme TV Bis ou TPS, il faudra un terminal doté d'un module interface Viaccess.
*Pour la TNTSAT, il faudra un terminal spécifique.

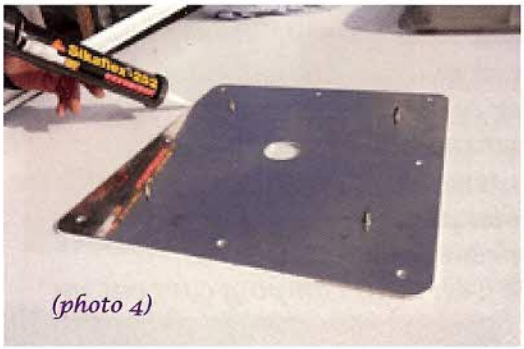
Boîte à outils : Une perceuse, une scie cloche, une pince à dénuder, un tournevis plat, un tournevis d'électricien, un pistolet à colle-mastic et deux recharges, un testeur 12 V., une clé de 10. (Photo 2)

Inventaire *: La parabole, la platine de fixation, le socle renfermant la motorisation, l'unité de commande de l'antenne, le tableau de commande, le démodulateur, le faisceau comportant l'alimentation électrique et le câble coaxial, un passe-toit, de la baguette électrique. (Photo 3)*

Déterminer l'endroit *idéal pour positionner l'antenne.*

Tracer les contours *de la platine de fixation.* ***Nettoyer la surface*** *avec un produit spécifique servant à dégraisser.*


(photo 3)



(photo 4)

Enduire *copieusement de colle-mastic puis* ***coller la platine*** *en prenant soin d'étanchéifier les bords. (Photo 4)*

Lorsque la colle-mastic est prise, ***préparer l'antenne*** *en desserrant les écrous de la charnière afin de relever la parabole pour permettre le vissage de l'antenne sur le socle. (Photo 5)*

(photo 5)

Percer un orifice *dans le toit d'un diamètre suffisant pour passer le faisceau. Cet orifice pourra se trouver au centre de la platine ou déporté grâce à un passe-toit. Sa position permettra d'acheminer facilement les câbles jusqu'à l'unité de commande située dans la cellule. (Photo 6)*

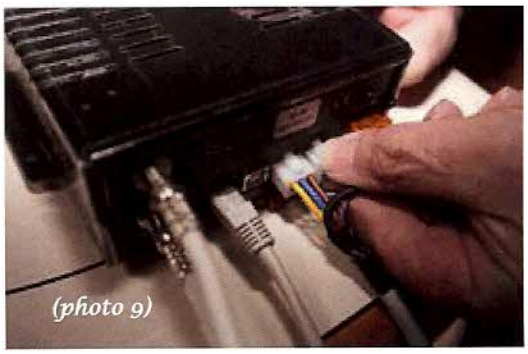
(photo 6)

Mettre la parabole en place *sur la platine de fixation en prenant soin d'orienter la charnière d'ouverture vers l'avant du camping-car.*
Si le passage du faisceau se trouve au centre du socle, il faudra ajouter un cordon de Sikaflex à la base du bloc de l'antenne. (Photo 7)
Si le passage du faisceau est déporté, ***nettoyer la surface*** *devant recevoir le passe-toit,* ***passer les câbles*** *dans le serre-câble et dans l'orifice.*

(photo 7)

(photo 8)

Ensuite, ***enduire*** *les bords du passe-toit de mastic et le coller. Le serre-câble devant être tourné vers l'arrière du véhicule. (Photo 8)*


(photo 9)

Avant de mettre l'unité de commande en place, **brancher le faisceau** de l'antenne, du tableau de commande et le câble coaxial.

Placer l'unité et le terminal à l'intérieur d'une armoire si ce dernier comporte un déport de télécommande infrarouge. (Photo 9)

Pour installer le tableau de commande, **dessiner l'emplacement de la fiche** (située au dos du tableau) sur la paroi, puis **percer** un orifice de la même dimension avec une grosse mèche ou une scie cloche.

Procéder à la connexion du câble à prise téléphone relié à l'unité. (Photo 10)

(photo 10)

Après avoir mis en place le capteur infrarouge déporté, **brancher** ce dernier sur le terminal, puis effectuer le branchement électrique de l'unité de commande et du terminal sur la batterie auxiliaire grâce à deux câbles de 4 mm² de section. Sans oublier le plus après contact. (Photo 11)

Plus facile : certains camping-cars ont un bornier de pré-installation où l'on peut brancher directement l'unité de commande. Les codes couleur sont les suivants :
le plus rouge à gauche, le moins noir à droite et le plus vert après contact au centre. (Photo 12)

(photo 11)

Installer le téléviseur sur son support puis **connectez-le** au terminal.

(photo 12)

Il ne reste plus qu'à faire les essais en sélectionnant le satellite sur le tableau de commande, puis de chercher le program-me désiré lorsque l'antenne est stabilisée. (photo 13)

(photo 13)

Sujet proposé par Claude M.

Texte et photos issues du site:
http://camping-car-webzine.fr/fiche-antenne-teleco.html

C.R. : Réveillon de la St Sylvestre - Du 31/12/17 au 02/01/18 -

Organisé par le Comité des Fêtes de Saint Hilaire de Lusignan avec la participation de Marie et Jo GOMBAO

Samedi 31 décembre2017

Pour ce réveillon de la Saint Sylvestre, comme celui de l'an passé, SMH à reconduit la même formule : Participer au réveillon du comité des fêtes de Saint Hilaire de Lusignan. Ainsi les camping-cars SMH ont trouvé place à deux pas de la salle des fêtes. Parmi les fêtards SMH, nos fidèles Catalans avec le même plaisir de se retrouver pour passer ce cap de fin d'année, et bien entamer la nouvelle.

Dès 20 heures, après les retrouvailles, nous découvrons la salle, superbement décorée, bien chauffée, où nos tables sont réservées. Nous serons près de 310 personnes au total !

D'emblée l'orchestre ouvre le bal avec des airs entraînants, le ton est donné...c'est déjà la fête !

Deux grandes tables, au centre de la salle, sont truffées de toasts divers et variés et les verres ne demandent qu'à vider les carafes de "soupe de champagne". C'est pour nos yeux un plaisir avant-coureur que de survoler ces plats colorés et appétissants. Ainsi chacun en profite à volonté, tant c'est copieux !

Les différents mets du menu se succèdent, un festin de haute qualité, servi avec élégance et gentillesse. Nous ne manquons pas de faire quelques petits tours sur la piste de danse en alternance avec le service.

L'animateur de l'orchestre, malin, en bon professionnel, distribue des gadgets aux premiers couples de danseurs sur la piste, une course aux jouets est alors entamée, ça fonctionne !

Le traditionnel trou gascon à mi-parcours ... et c'est reparti !

Aux douze coups de minuit, fidèles à la tradition catalane, nous croquons nos douze grains de raisin blanc, gage de prospérité tout au long de l'année nouvelle.

Tout un quart d'heure durant, nous avons parcouru la salle à la queue leu-leu au rythme de la chenille, en échangeant souhaits et vœux. Puis nous reprenons nos places pour la suite du repas. Le petit matin est vite arrivé et la fête est terminée. Les plus sages quittent la salle après la soupe à l'oignon avec croutons et fromage râpé, d'autres prolongent un peu la soirée avant de rejoindre leurs camping-cars pour un sommeil réparateur.

C.R. : Réveillon de la St Sylvestre - Du 31/12/17 au 02/01/18 -

Organisé par le Comité des Fêtes de Saint Hilaire de Lusignan avec la participation de Marie et Jo GOMBAO

Le jour de l'an, peu à peu les portes des camping-cars s'ouvrent et laissent apparaître des visages souriants et reposés. Mais une nouvelle journée se prépare ! 9h30, nous retrouvons la salle des fêtes telle qu'abandonnée quelques heures plus tôt. Une douzaine de SMH se mettent à l'œuvre pour redonner au lieu un aspect correct et dresser la table pour le repas de 13h.

Notre traiteur nous apporte les plats chauds. SMH assure le service en commençant, bien sûr, par "soupe de champagne" suivi de ses toasts. Un repas savoureux arrosé de vins rouges et rosés. Le président du Comité des Fêtes de Saint Hilaire nous rejoint pour nous saluer. Surpris de retrouver sa salle, gracieusement mise à notre disposition, propre et en ordre, il a la délicate attention de nous offrir vins et champagne !

17h30, c'est le tirage au sort des cadeaux disposés sur l'estrade. Chacun découvre sa première offrande de l'année, et remercie celui qui lui a offerte, comme le veut la tradition chez SMH.

En soirée, après quelques parties de jeux de belotte, nous nous remettons à table pour déguster la garbure de Marie et terminer les "fonds" de marmites, et de bouteilles. Enfin, pour que ce repas soit vraiment complet, nous savourons la fameuse "Qeimada Galega" réalisée par Marie sous l'oeil vigilant de notre ami Rafaël. Les jeux collectifs reprennent et tard dans la nuit nous nous saluons, et c'est les yeux chargés de souvenirs et de bonheur que nous rejoignons nos pénates.

Le lundi 2, après une bonne nuit de récupération et une grasse matinée, déjà nous nous disons : A bientôt ! A la prochaine sortie ... pour la fête des bœufs gras à Bazas !

Claude Maggioni

Compte-rendu: Fête des boeufs gras à BAZAS

Du 06 au 11 février 2018 - organisée par Marie et Jo GOMBAO

Seconde sortie de l'année si l'on compte celle du réveillon, laquelle, d'après la vidéo s'est magnifiquement déroulée dans la joie et l'ambiance du club. Nous avons pris un an de plus, bonne année à tous.

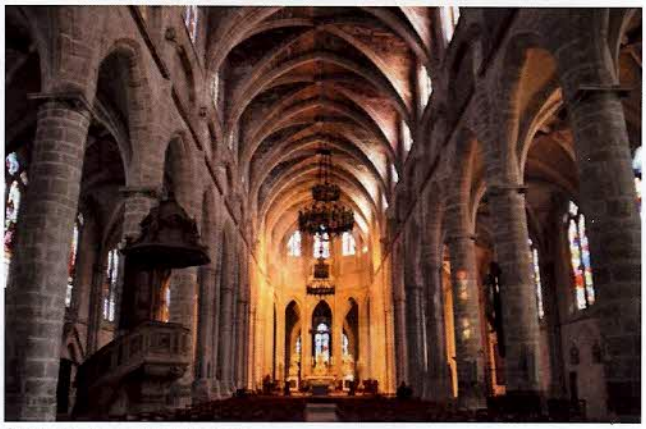
La saison ne se prête pas tellement aux sorties, mais nous sommes courageux et nous aimons tous nous retrouver afin d'assister à « La Fête des Bœufs Gras » à Bazas. Cette manifestation se renouvelle depuis des siècles, chaque année, le jeudi précédant « Mardi Gras » Pour cela nous affrontons le froid.

La fête est donnée en l'honneur des plus belles bêtes des éleveurs aux alentours de la ville. Ce sont d'imposants mâles castrés d'environ quatre ans, ils sont parés de rubans, de couronnes de fleurs, sans oublier le macaron qui arbore le nom de l'éleveur et du boucher associé. C'est ainsi accoutrés qu'ils défilent vers la pesée en compagnie de leurs éleveurs, puis conduits sur la Place des Arcades par les bouchers où ils seront évalués selon des critères stricts de poids, beauté, forme, par un jury d'experts de cette magnifique race bazadaise.

C'est un rituel particulièrement cruel, si l'on pense qu'à l'issu de cette fête dite « en leur honneur », ces bêtes sont achetées et menées vers l'abattoir pour finir en boucherie ...

Pour visiter Bazas c'est sous un début de chute de neige que nous suivons une jeune guide qui débute juste mais ne s'en sort pas trop mal, elle est adorable.

Dans le respect des traditions de la terre, le pays bazadais est une invitation à la fête et à la convivialité. Cité bimillénaire, Bazas conserve de nombreux monuments témoins de son riche passé, notamment sa cathédrale St Jean Batiste, classée sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco, et placée sur les chemins de St Jacques de Compostelle. Bazas a su rester dynamique sur le plan culturel ainsi qu'un haut lieu de la gastronomie.



C'est une ancienne cité romaine érigée sur un piton rocheux. La visite débute par les remparts autour desquels nous découvrons des vestiges de cette époque. Ensuite la Place des Arcades sous lesquelles une multitude de boutiques, dont un nombre impressionnant de boucheries spécialisées dans la viande de bœuf, bazadais évidemment ! Au centre de la place, l'immense cathédrale conçue romane jusqu'au 14ème puis restaurée en style gothique.

Compte-rendu: Fête des boeufs gras à BAZAS

Du 06 au 11 février 2018 - organisée par Marie et Jo GOMBAO

L'après-midi nous visitons l'apothicairerie de l'hôpital, un des deux bénévoles attachés à ces lieux, pharmacien à la retraite, nous conte avec passion l'histoire et l'utilité de nombreux ustensiles de faïence, porcelaine, verre de couleurs diverses, chacun ayant pour but d'apporter une thérapie, tout au moins de soulager. Ensuite c'est au tour de l'historique de la chapelle actuellement désaffectée car les moyens manquent pour assurer la sécurité de l'édifice.

Mercredi la température est abordable +1° beaucoup se rendent au marché, sous la halle près de la mairie, on y trouve quelques produits régionaux de qualité.

Vers 13 h, c'est la pesée traditionnelle de 19 bêtes qui défileront sur la place des Arcades suivies du jury d'experts de la confrérie du bœuf gras. Ensuite est proclamé le résultat de leur choix.

Voilà l'occasion de se réchauffer les mains et d'applaudir chaleureusement le défilé qui pourrait s'apparenter à un carnaval tant le dynamisme et la joie des participants est communicative au passage des tambours et fifres, et même les bergers sur échasses venus des Landes voisines ! C'est une véritable représentation de la richesse des traditions locales. Il fait de plus en plus froid, ils sont nombreux à rentrer au chaud dans leur camping car.

Aux environs de 19 h 30, nous prenons place dans l'immense salle où près de 700 repas savoureux et copieux sont servis. Au menu, comme de bien entendu, c'est la viande de bœuf de Bazas qui est mise à l'honneur sous forme de pot-au-feu et grillades. Que du bonheur pour les gourmets !!

Au matin suivant certains font le tour des boucheries, achètent de la bonne viande bazadaise ainsi que du succulent boudin à la viande.Nous prenons la route vers St Maixant afin de visiter le Centre François Mauriac au «Domaine Malagar». Le souvenir de François Mauriac (1885-1970) est attaché à Malagar entre landes et vignobles, entre vignes et collines et sur le chemin des pèlerins qui descend vers la Garonne. Que dire de plus sur cet académicien ?

« Toutes mes créatures sont pétries de l'argile de Malagar ou de l'alios de St Symphorien »

Le musée représente sa vie d'académicien, de journalisme ainsi que d'écrivain. L'œuvre de sa sœur, est

Compte-rendu: Fête des boeufs gras à BAZAS

Du 06 au 11 février 2018 - organisée par Marie et Jo GOMBAO

évoquée, et bien entendu, sont exposées une foule impressionnante de photos de la famille entière et des vidéos de l'homme d'esprit qu'il était.

Nous reprenons la route en direction de « l'Entre Deux Mers », situé entre Dordogne et Garonne et faisons une halte au surprenant château de Bonhoste.

Qui n'a jamais rêvé de vivre une expérience unique et formidable en ce lieu? Vous succomberez au « coup de deux foudres » aménagés en chambre d'hôtes, situés sur cette propriété de 44 ha sise près de Saint-Jean-de-Blaignac.

Une longue dégustation nous est offerte lors de laquelle nous apprécions une gamme très intéressante de vins de cette propriété, notamment les vins champagnisés, les blancs secs, sans oublier les Bordeaux rouges. Le Château n'est situé qu'à une dizaine de km des fameux St Emilion. Le plus impressionnant dans cette belle propriété, c'est évidemment la cave. Elle fut creusée aux environs du 18ème, pour extraire les magnifiques pierres qui serviront à la construction d'un bon nombre de belles demeures bordelaises. Aujourd'hui, l'opportunité a été saisie par les propriétaires de lui confier un nombre inimaginables de bouteilles qui sont conservées à une température constante de 14°.

Une cinquantaine de km nous sépare de l'ultime étape de cette sortie un peu fraiche. Regroupés sur le parking de la prestigieuse et non moins célèbre boîte de music-hall de la région bordelaise « L'ANGE BLEU ». Au cours de la soirée, un repas de gala, bien présenté nous est servi, tandis que d'excellents chanteurs et musiciens animent entre les différents services. Vers 11 h une représentation d'artistes propose un magnifique spectacle bouillonnant avec des danseurs, chanteurs, type french cancan, acrobaties, magiciens, jeux de lumière laser, etc. Bref, nous passons deux bonnes heures, enchantés par cette soirée cabaret où quelques nudités ravissent nos regards.

A la sortie ce sont les adieux comme à chaque fois, on se promet de se revoir très bientôt, on se souhaite bonne route, en remerciant chaleureusement les organisateurs qui ont mis tout leur cœur à trouver des endroits aussi captivants pour ces quatre jours à cette époque de l'année. Merci Marie ! Merci Jo ! Y Hasta luego

Henri Cetois

SORTIE : Dans les Landes, la course landaise, découverte de la Chalosse

Du 6 au 16 avril 2018 - organisée par Dédé et Françoise BOUYRIE

VENDREDI 6 AVRIL

15 h 00 : Bascons : Arrivée et installation sur le parking de la chapelle Notre-Dame de la Course Landaise - Pleins et vides éffectués-

(GPS : N : 43°50'45" / O : 0°26'06")

18 h 00 : Apéritif de bienvenue. Nuit sur place.

SAMEDI 7 AVRIL

10 h 00 : Visite guidée du musée et de la Chapelle Notre-Dame de la Course Landaise.

Sanctuaire sportif placé sous la protection de la Vierge, elle suit en cela l'exemple de deux autres chapelles landaises, Notre-Dame-des-Cyclistes (1959) à Labastide-d'Armagnac et Notre-Dame-du-Rugby (1967) à Larrivière-Saint-Savin. Sa rénovation et son affectation à la course landaise sont décidées par Raoul Laporterie, maire de l'époque, et l'abbé Xavier Tapie, curé de la paroisse. Son inauguration a lieu le 7 mai 1970, à l'occasion de laquelle elle prend le nom de Notre-Dame-de-la-Course-Landaise.

Nuit sur place.

DIMANCHE 8 AVRIL

En matinée : Départ pour Saint-Loubouer

16. h 00 : Course landaise 1ere catégorie.

Nuit sur place

LUNDI 9 AVRIL

En matinée : Départ pour Geaune.

14 h 30 : Visite guidée d'une cave de vigneron landais. Dégustation de ses produits.

Nuit sur place.

MARDI 10 AVRIL

En matinée : Départ pour Saint-Sever à la Ganaderia Maynus

12 h 00 : Repas

15 h 30 : Vous voulez découvrir une tradition landaise ? ... La ganaderia Maynus qui élève vaches et taureaux de combat, vous ouvre ses portes. Visite guidée de cet élevage d'exception : Promenade en carriole au milieu du troupeau et explication, démonstration de la course landaise.

(2 heures)

Menu : Assiette composée
Axoa de veau - Pommes de terre
Salade - Fromage
Tourtière - Glace vanillée
Vins rosé et rouge - Café

MERCREDI 11 AVRIL : Départ pour Saint-Sever

10 h 00 : Visite guidée de la ville en deux groupes (1.30h)

Après midi, départ pour Montfort-en-Chalosse.

Nuit sur place.

JEUDI 12 AVRIL

10 h 00 : Visite guidée du musée de la Chalosse en deux groupes, avec dégustations (1h30)

SORTIE : Dans les Landes, la course landaise, découverte de la Chalosse

Du 6 au 16 avril 2018 - organisée par Dédé et Françoise BOUYRIE

Situé sur le domaine de Carcher à Montfort-en-Chalosse, le musée de la Chalosse retrace la vie quotidienne au 19e siècle. Au gré de la visite, vous découvrirez la maison de maître meublée avec raffinement, le chai et son pressoir romain, le four à pain, la maison et le jardin du métayer... sans oublier Yoan et Martin, les Bœufs de Chalosse, et la truie gasconne couverte de ses soies noires !

12 h 30 : Départ à la ferme auberge pour le repas.

Nuit sur place

Menu :	Floc Belle Sandrine Garbure landaise Salade chalossaise Magrets grillés - Frites - Haricots verts Pastis landais - Crème anglaise Vins rosé et rouge - Café

VENDREDI 13 AVRIL

En matinée : Départ pour Arjuzanx.

Journée libre. Visite de la "Maison de Site"

Cette "Maison de Site" est considérée comme la nouvelle porte d'entrée, le point de convergence de tous les itinéraires à découvrir autour du lac d'Arjuzanx. Une application mobile intitulée "Trésors naturels d'Arjuzanx" donne la possibilité de découvrir en famille le site grâce à son smartphone. Le parcours de 4 km permet de rechercher des caches au départ de la Maison de Site et d'apprendre de manière ludique des éléments de connaissance du patrimoine naturel historique du site. Début 2018, deux webcams, dont une placée sur un dortoir de grues cendrées, avec renvoi d'écran sur le site Internet et dans la Maison de site, vous permettront de visualiser à distance les mouvements autour du lac. C'est aussi l'occasion d'admirer une architecture remarquable qui met à l'honneur le bois.

Nuit sur place

SAMEDI 14 AVRIL

En matinée : Départ en covoiturage pour ramassage d'asperges. Nuit sur place.

DIMANCHE 15 AVRIL

10 h 00: Départ en covoiturage pour la visite du "Jardin Originel du Miocène" où des espèces végétales vivaient ici il y a 11 millions d'années et qui ont été replantées.

12 h 00: repas de fin de sortie.

Possibilité de nuit sur place.

Menu :
Toasts - Verrines crudités avec sauces Soupe de champagne Bouillon perlé Asperges sauce mousseline Poule au pot farcie Moelleux de chocolat - Crème anglaise Vins rosé et rouge - Café

LUNDI 16 AVRIL

Selon le terme consacré, avec regrets,

Au revoir ! ! ! ! Bonne route ! ! !

Prix de la Sortie: 123€ / Personne - Chèque à l'ordre de Sud-MotorHome

* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

Inscriptions : **André BOUYRIE** - 3 Lotissement du Presbytère - **40110 - ARJUZANX**

* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

Tél: 05 58 04 82 03 / 06 23 04 87 79

* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

Date limite d'inscription : 24 Mars 2018 -- Limité à 25 Camping-cars

SORTIE : Bordeaux, Cité du vin, Fête du vin !

Organisée par Robert et Yolande BOUDÉ du 11 au 17 juin 2018

Lundi 11 juin : 10 h 00 : Accueil des camping-cars, route de la Serpentine à Saint-Aubin.
GPS / N : 44° 54' 37" - O : 0° 44' 11"
Nous stationnerons sur ce site durant tout le séjour. Les déplacements se feront en bus et tram.
Arriver avec les pleins et les vides au complet.
Aire à proximité: LE PIAN Route de Pauillac (33290) *GPS / N : 44° 57' 17" - O : 0° 37' 45"*
18 h 00 : Briefing, suivi de l'apéritif d'accueil.

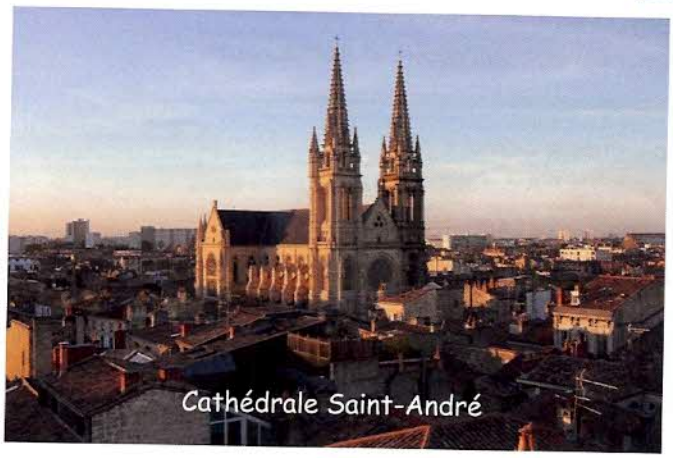
La cité du vin

Mardi 12 juin : 8 h 10 : Nous prendrons le bus, puis le tram pour nous rendre à la cité du vin.
UN MONDE DE CULTURES ; Tantôt définie comme le phare de l'oenotourisme bordelais ou le totem de Bordeaux, La Cité du Vin n'en finit plus de séduire ses visiteurs. En 2017, ils n'étaient pas moins de 450 000 à pousser la porte de cette architecture unique, qui dévoile toutes les richesses et la diversité viticole mondiale. National Geographic classe le lieu en 7e position parmi les meilleurs musées du monde ! La Cité du Vin est un équipement culturel inédit dédié au vin comme patrimoine culturel, universel et vivant. Elle offre un voyage spectaculaire autour du monde, à travers les âges, dans toutes les cultures.

Restaurant "Chez les Tontons"

12 h 00 : Diner au restaurant "Chez les Tontons" 118 Quai de Bacalan. A la suite du repas nous prendrons le tram pour aller Place de la Bourse visiter le musée des douanes. Le musée présente un parcours historique de l'antiquité à nos jours évoquant, dans le contexte national, les enjeux, l'organisation et le fonctionnement des douanes. Ouvert depuis 1984 c'est le seul musée de l'histoire douanière en France !

Musée des douanes


Cathédrale Saint-André

Mercredi 13 juin : Matinée libre
12 h 30:Départ en bus vers la place Pey-Berland.
14 h 00 : Visite guidée de la cathédrale en deux groupes.
La cathédrale Saint-André de Bordeaux, située sur la place Pey-Berland, est le lieu de culte le plus imposant de Bordeaux. Elle fut consacrée en 1096 par le pape Urbain II. Elle a été reconstruite dans le style gothique du XIIe au XVIe siècle. Dans cette église furent célébrés quelques mariages royaux, en 1137, le mariage d'Aliénor d'Aquitaine, alors âgée de quinze ans, avec le futur Louis VII, roi des

SORTIE : Bordeaux, Cité du vin, Fête du vin !

Organisée par Robert et Yolande BOUDÉ du 11 au 17 juin 2018

Francs et en novembre 1615 le mariage d'Anne d'Autriche, Infante d'Espagne et de Louis XIII Roi de France et de Navarre.
Ensuite, nous visiterons le musée des Beaux-arts cours d'Albret. Fondé en 1801, rincipalement constitué d'une collection de peintures allant du XVe au XXe siècle, il possède également des collections de sculptures et d'arts graphiques.

Musée des Beaux-Arts

Mozart expirant

Jeudi 14 juin : 9 h 30 : Départ en direction des quais des Chartrons pour une promenade en bateau sur la Garonne. Nous embarquerons sur la "Sardane". Arrivés à Cambes, nous déjeunerons à "La maison du Fleuve" *Depuis des décennies, des restaurants se sont installés « les pieds dans l'eau », en bord de Garonne, pour proposer aux consommateurs une vue imprenable sur le fleuve.*

"Sardane"

14 h 00 : Retour en "Sardane" sur le quai des Chartrons. Visite libre des lieux avec vos "City-pass"

Vendredi 15 juin : Matinée libre pour faire votre marché à St Aubin-Après midi jeux de détente.

« Bordeaux Fête le Vin »

Samedi 16 juin : 9 h 00 : En 2018 cela fera 20 ans que la formule de « Bordeaux Fête le Vin » a été lancée. Un vingtième anniversaire qui sera célébré de belle façon car il accueillera les vieux gréements de la La Tall Ships Regatta qui regroupe quelques uns des plus beaux et des plus grands voiliers du monde dans une régate qui les mènera en 2018 de Liverpool à Dublin et enfin à Bordeaux. Tous les bordelais qui ont connu l'étape de la Cutty Sark en 1990 rêvaient du retour à Bordeaux des grands voiliers ; Ce sera donc le cas en 2018. Ce sont ainsi entre 20 et 30 vieux gréements qui seront réunis dans le « Port de la Lune ».

© Bernard Tochepore

Dimanche 17 juin : Selon le terme consacré, avec regrets, au revoir, et bonne route.

Prix de la sortie : 160 € / Personne - Chèque à l'ordre de Sud-MotorHome

* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

Mr Robert BOUDÉ - 3 Allée de Chagneau - 33160 - ST AUBIN DE MEDOC

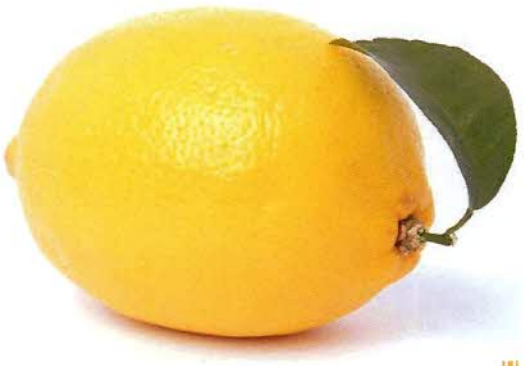
Tél: 05 56 05 17 50 / 06 71 95 27 10

Date limite d'inscription : 10 mai 2018

*Sortie limitée à **20 Camping-cars***

Citron congelé : incroyable, !

Evidemment, utiliser citron BIO !



De nombreux professionnels de restaurants et brasseries utilisent ou consomment le citron entier et rien n'est gaspillé.

Comment pouvez-vous utiliser le citron entier sans pertes ?

C'est simple... placer le citron dans le congélateur. Une fois que le citron est congelé, utilisez votre râpe et râpez le citron entier (pas besoin de l'éplucher) et le saupoudrer sur le dessus de vos aliments. Saupoudrez-le sur votre salade, crème glacée, soupe, nouilles, sauce à spaghetti, riz, sushi, plats de poisson, etc....

Le goût de tous les aliments sera rehaussé de façon inattendue.

Très probablement, vous ne pensez au citron que pour sa vitamine C. Pas plus. Quel est l'avantage majeur de l'utilisation du citron entier autre que pour prévenir les déchets et ajouter un nouveau goût à vos plats ?

Eh bien, les zestes de citron contiennent jusqu'à 5 à 10 fois plus de vitamines que le jus de citron lui-même.

Et oui, c'est ce que vous auriez gaspillé. Mais à partir de maintenant, en suivant cette procédure simple de congeler le citron en entier, puis le râper sur le dessus de vos plats, vous pouvez consommer tous ses nutriments.

Il est également bon à savoir que les zestes de citron sont régénérateurs de santé dans l'éradication des éléments toxiques dans le corps. Donc, placez votre citron dans votre congélateur, puis râpez-le sur votre repas tous les jours.

C'est un élément clé pour rendre vos aliments plus savoureux qui vous aidera à vivre plus sainement et plus longtemps !

C'est le secret de citron ! Mieux vaut tard que jamais !

Le citron est un produit miraculeux pour tuer les cellules cancéreuses. Il est 10,000 fois plus puissant que la chimiothérapie.

Pourquoi ne sommes-nous pas au courant de cela ?

Parce qu'il existe des laboratoires intéressés à faire une version synthétique qui leur apportera d'énormes profits.

Vous pouvez désormais aider un ami dans le besoin en lui laissant, savoir que le jus de citron et le citron lui-même tel qu'expliqué ci-dessus, est bénéfique dans la prévention de la maladie.

Son goût est agréable et il ne produit pas les effets horribles de la chimiothérapie.

Combien de personnes vont mourir alors que ce secret bien gardé est maintenu, afin de ne pas compromettre les multi millionnaires bénéfiques des grandes entreprises ?

Comme vous le savez, le citronnier est connu pour ses variétés de citrons et limes. Il est crédité de nombreuses vertus, mais la plus intéressante est l'effet qu'il produit sur les kystes et les tumeurs. Cette plante est un remède prouvé contre les cancers de tous types. Certains disent qu'il est très utile dans toutes les variantes de cancer. Il est également considéré comme un spectre anti-microbien contre les infections bactériennes et les champignons, efficace contre les parasites internes et les vers, il régule la tension artérielle trop élevée et est un antidépresseur, tout en combattant le stress et les troubles nerveux.

La source de cette information est fascinante: il s'agit de l'un des plus grands fabricants de médicaments au monde, qui dit que, après plus de 20 ans d'essais en laboratoire depuis 1970, les extraits ont révélé qu'il détruit les cellules malignes dans 12 cancers, notamment du côlon, du sein, de la prostate, du poumon et du pancréas ....

Les composés de cet arbre se sont avérés 10.000 fois plus efficace que le produit adriamycine, un médicament chimio-thérapeutique normalement utilisé dans le monde, pour ralentir la croissance des cellules cancéreuses.

Et ce qui est encore plus étonnant: ce type de thérapie avec l'extrait de citron détruit seulement les cellules cancéreuses malignes et elle n'affecte pas les cellules saines.

JE VOUS DEMANDE JUSTE DE TRANSFÉRER CE PETIT RAPPEL,
A TOUS VOS PROCHES.
NE DITES PAS QUE VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS.
LA SANTÉ EST PLUS IMPORTANTE QUE LE TEMPS !!!

SORTIE: MONTAGNES PYRÉNÉES, vous êtes mes amours ...

de la Basse-Navarre au Béarn en passant par la Soule

Proposée par Maïté et Pierrot CARRERE du 7 au 20 juillet 2018

Samedi 7 juillet

St Jean Pied de Port : Accueil des Camping-cars à partir de *10 h 00* sur la nouvelle aire de services située 3 chemin d'Eyheraberry.
Après-midi : visite commentée de St Jean Pied de Port par un Raconteur de Pays.
17 h00 visite d'une fabrication de macarons.
En soirée "Pot de bienvenue"

Dimanche 8 juillet

Matin : *8 h 30* possibilité d'assister à la messe chantée en basque *(les basques chantent à la messe)* Après-midi : balade libre en ville ou possibilité de se rendre aux ventas d'Arnéguy (zone frontalière) Nuit: *aire de services payante de St Jean Pied de Port.*

Lundi 9 juillet

Matin : marché hebdomadaire du lundi, une véritable institution au Pays Basque Après-midi : Visite d'un élevage de porcs Pie Noir basque aux Aldudes *(27 km)* Nuit sur parking aux Aldudes : aucun service

Mardi 10 juillet

Matin : visite d'une ferme aquacole *6 km* (élevage de truites)
Après-midi : Route vers Iraty *(26 km)* avec plusieurs arrêts possibles
- St Jean le Vieux (village, église St Pierre, croix, lavoir...)
- Points de vue aux Cols d'Haltza, d'Haritzcurutche
- Chapelle St Sauveur d'Iraty

Une soirée **"grillades"** s'impose dans ce magnifique cadre
Nuit sur place

Mercredi 11 juillet

Route d'Iraty à Ste Engrâce à votre rythme *(34 km)*.
Plusieurs haltes possibles : les cromlechs d'Occabé (compter 2h A-R), les lacs et Chalets d'Iraty, Col d'Organbidexka (lieu d'observation de la migration des oiseaux), Larrau (village typique), Auberge Logibar (lieu de départ de la randonnée de la Passerelle d'Holzarte, site naturel très spectaculaire : compter 2 heures A-R)
Nuit sur parking des Gorges de Kakuetta : aucun service

Jeudi 12 juillet

Gorges de Kakuetta ⇐
Grottes de la Verna ⇒

Les visites se feront en deux groupes : Matin Kakuetta pour les uns et la Verna pour les autres, et vice-versa
Puis route vers le Col de la Pierre St Martin *(18 km)*
Sur la route, possibilité de vidanges à l'aire de services de la station de ski Arette-La Pierre St Martin. Nuit au sommet du col parmi les clochettes des troupeaux

SORTIE: MONTAGNES PYRÉNÉES, vous êtes mes amours ...

de la Basse-Navarre au Béarn en passant par la Soule

Proposée par Maïté et Pierrot CARRERE du 7 au 20 juillet 2018

Vendredi 13 Juillet

Matin : Junte de Roncal au Col de la Pierre St Martin
Après-midi libre pour profiter du magnifique paysage de la Pierre
Nuit Aire de Services de La Pierre St Martin

Samedi 14 Juillet

Matin : visite du "Cayolar" de Marc
Midi : Repas restaurant Gouaillardeu à Arette
Après-midi : visite de la Maison du Barétous
Nuit à Arette

Menu
Kir
Garbure
Salade du Berger
Gigot d'agneau
Tarte Myrtilles
Vins et Café

Dimanche 15 Juillet

Matin : Route vers Aste-Béon *(40 km)* en passant de préférence par Issor puis le Col de Marie-Blanque
Après-midi : visite de la Falaise aux Vautours à Aste-Béon, puis route vers le lac de Fabrèges*(27km)*
Nuit au Lac de Fabrèges : *aire de services payante*

Lundi 16 juillet

Journée consacrée au Petit Train d'Artouste
Nuit au Lac de Fabrèges

Mardi 17 juillet

Route vers Navarrenx *(84 km depuis le Pourtalet)* Journée libre avec quelques suggestions de visite le Col du Pourtalet, Laruns, Oloron, Navarrenx
Nuit au pied des Remparts de Navarrenx : Aire de services gratuite à 500 m

Mercredi 18 juillet

Mauléon *(20 km)* visite de deux ateliers de fabrication
- matin : Prodiso espadrilles
- après-midi : Goxokia gâteau basque

Retour Navarrenx et nuit au pied des Remparts

Jeudi 19 juillet Matinée libre à Navarrenx
Midi : Repas de fin de sortie restaurant Claverie à Audaux Nuit sur place à Audaux : salle sport

Menu
Kir
Garbure Béarnaise
Saumon Sauce Jurançon
Magrets aux pêches
Sauce miel
Omelette Norvégienne
Béarn Rouge et Rosé
Café

Vendredi 20 juillet: ***Adishats touts***

*Prix de la sortie : **145€ / Personne** Chèque à l'ordre de Sud-MotorHome*
Stationnements: St Jean Pied de Port et Iraty à régler individuellement (19,00 € par C-cars)
* * * * * * * * * * * * * * * * * * *
Maïté CARRERE - 2 Chemin Las Costes - 64190 MERITEIN - Tél: 05 59 66 55 31 / 06 15 71 24 35
* * * * * * * * * * * * * * * * * * *
*Date limite d'inscription : **30 Mai 2018** - Limité à **25** camping-cars Maxi*