



LE PROGRAMME DE LA RENTRÉE :

5 septembre (mardi) : Randonnée 'facile' Campell – Fontilles, déjeuner : Resto Alahuar

7 septembre (jeudi) : Réunion mensuelle 17h, C/ Dr Calatayud 45 (1er étage)

9 septembre (samedi) : Balade Barranc de Xurra (ultra facile !)

11 septembre (lundi) : Atelier Paella chez Julie MAURIZIO - VANHUFFLEN

14 septembre (jeudi) : Resto du mois : « OLEA » à Moraira

19 septembre (mardi) : Randonnée 'difficile' Villalonga Via Verde, déj: Cafe La Reprimada

20 septembre (mercredi) : Initiation VAE (vélo à assistance électrique)

22 septembre (vendredi) : Balade Ruta dels Miradors del Litoral (facile)

26 septembre (mardi) : Visite du Vieux Javea

Vélo : Pour les dates des sorties et l'initiation VAE, appelez Michel Galibert +33 609 358 021, ou Michel Zueras : +33 782 892 737

Padel : Les **7 - 14 - 21 - 28 septembre**, 2 cours de 20h30 à 22h00, 8 joueurs présents à chaque séance. Inscriptions auprès de José Da Silva: +33 658 288 014.

Pétanque : **Tous les mercredis à 16h**, parc « El Senillar », Moraira (près de la plage de l'Ampolla) - Pas d'inscription ; on vous y attend nombreux !

Club-House & Bibliothèque : Permanence suspendue durant l'été. Réouverture en octobre.

Le Comité UFTM :

Président : **Guy Regniers** 646 879 161 guyregniers34@gmail.com

Vice-président : **Henri-Claude Yautier** 692 596 185 henriclaude.yautier@me.com

Secrétaire : **Édouard Prisse** +33 781 584 544 eprisse@gmail.com

Trésorier : **José Da Silva** +33 658 288 014 jdasilva13@aol.com

Les activités UFTM et leurs responsables :

Excursions et visites culturelles : Coordination : **Marie-Claire Regniers** +34 608 638 871 archi_press@hotmail.com

Balades : Coordination : **Edouard Prisse** +33 7 81 58 45 44 eprisse@gmail.com

Randonnées : **Henri-Claude Yautier** 692 596 185 henriclaude.yautier@me.com, assisté de **Guy Regniers** 646 879 161 guyregniers34@gmail.com, avec la collaboration expérimentée de **Bernard Bothy**.

Vélo : **Michel Galibert** +33 609 358 021 michel.galibert6@orange.fr et **Michel Zueras** +33 782 892 737 rauzaes@hotmail.com

Padel & tennis : **José Da Silva** +33 658 288 014 jdasilva13@aol.com (inscription préalable requise)

Pétanque : (chaque mercredi 16h) : parc « El Senillar », Moraira (près de la plage de l'Ampolla). **Pas d'inscription ; on vous y attend nombreux !**

Restaurant du mois : Coordination: **Marie-Claire Regniers** +34 608 638 871 archi_press@hotmail.com

Rédaction du Bulletin : **Édouard Prisse** +33 781 584 544 eprisse@gmail.com

Réunion Mensuelle : chaque 1er jeudi du mois à 17h. Calle Dr. Calatayud 45 (1er étage), MORAIRA

Compte bancaire: IBAN: ES75 0081 1575 9000 0101 5707 – BIC: BSABESBB

Website: www.uftm.club Facebook: www.facebook.com/uftm.club

COTISATIONS 2023

Les cotisations (25 €) peuvent être versées sur le compte bancaire SABADELL:

IBAN: ES75 0081 1575 9000 0101 5707 – BIC: BSABESBB, ou en cash lors du restaurant du mois ou de la réunion mensuelle, ou payées à un membre du comité.

ATTENTION : Les frais éventuels inhérents aux activités sont à payer directement à l'organisateur de l'activité concernée et non sur le compte de l'association SVP !

Message du Comité

Chers Amis, Cet été on n'a pas chômé, malgré la canicule exceptionnelle ! Les randos se sont poursuivies en juillet et août, ainsi que les resto's du mois. Des ateliers inédits, relaxation et yoga, ont eu leur petit succès. Une 'Fiesta Blanca' mémorable s'est tenue sur la plage, les cyclo's ont continué à pédaler et nos bouillistes ont été fidèles aux rendez-vous du mercredi.

La rentrée s'annonce très active avec notamment la reprise du Padel et le resto du mois Olea. Pour la réouverture du local il faudra attendre les températures plus clémentes d'octobre.

Espérant vous y voir tous bientôt en pleine forme !

Le Comité : Guy, Henri-Claude, Edouard et José

BIENVENUE aux nouveaux membres !

Nous accueillons avec joie l'arrivée de 6 nouveaux membres :

- Catherine & Thierry DE MEYER
- Catherine et Thierry LEBRUN
- Michèle et Robert HESLAN



Les ANNIVERSAIRES de septembre



Régine DEROUBAIX	5
Anne ELIE	5
Jean-Paul FAIVRE	8
Nicole GALIBERT	13
Michel ZUERAS	13
Yvette THOMÉ	18
Robert AILLAUD	22
Jean-Marc SOLIVARET	23

Le RESTO de septembre : 14 sept, 13h30

« OLEA » à Moraira, Calle Cabo Estaca de Bares 11.

Menu : Mise en bouche
Tapas d'entrée :

- Chou rouge à la poire caramélisée et coca de Moraira
- Beignet de morue et sa peau croustillante au pil-pil
- Tomate Raf avec pickles et miel de gata
- Ensaladilla de sepia à l'encre, calamar, raisin vert et lupin

Plat au choix :

- Corvina à la braise, pommes de terre baby et légumes du jardin, **ou**
- Carrillera (joue de bœuf) mijotée au moscatel, porto et champignons shimeji, **ou**
- Gaspacho aux poissons de la lonja.

Dessert : Torrija de potiron au lait meringué

35 € (1 boisson + café inclus).

➤ Réservation avant le 10 septembre auprès de Marie-Claire Regniers : +34 608 638 871 ou archi_press@hotmail.com



La PÉTANQUE ... malgré la canicule

Cet été nos boullistes ne se sont pas laissés intimider !

Certains mercredis, avec 38 degrés au thermomètre, on a pointé et tiré comme d'habitude, lors de parties âprement disputées, lesquelles se sont toujours terminées par un rafraîchissement à la terrasse du « Dos Perlas » toute proche.



L'EXCURSION de juin :

Visite des jardins de l'Albarda - 29 juin



En plus de sa grande biodiversité botanique, le jardin de L'Albarda est remarquable par son tracé. Un jardin à la française se double d'un jardin sauvage, recréant l'image des anciens jardins valenciens de la Renaissance, influencés par la culture arabe. Une véritable

merveille.

Sous la houlette de María, notre guide, les 23 participants ont déambulé - souvent pour la première fois - parmi les pergolas, les pavillons et les fontaines tout en découvrant un jardin secret en formation, fermé au public. La visite s'est terminée par un petit arrêt sous l'ombre dense d'une terrasse, le temps de prendre un café ou un rafraîchissement.



Les RANDONNÉES de juillet-août :

Randonnée 'facile' : Jesus Pobre - 4 juillet

Mardi 4 juillet, jour de randonnée facile au départ de Jesus Pobre, cette coquette petite bourgade voisine de Jávea, bien connue pour son marché aux puces mensuel et son marché bio hebdomadaire. Nous sommes 14 lève-tôt à braver le soleil et la chaleur de ce début d'été : 9 courageuses, Christine, Anne, Catherine, Fanny, Denise, Cathy, Jacqueline, Sybille et Jeanne-Marie, largement majoritaires pour une fois... et Guy,



Thierry, Henri-Claude, Michel F et Michel T pour les garçons! En route pour cette charmante rando campagnarde et fleurie en évitant soigneusement les difficultés, comme cette montée aux moulins qui n'est pas prévue au programme

(rando facile oblige). En un peu plus de 3 heures, nous parcourons 8 kilomètres (150 mètres de dénivelé) bucoliques, rafraîchissants, piquants, romantiques, poétiques et parfois surréalistes...

Après l'effort, le réconfort autour d'un almuerzo désaltérant et délicieusement croquant ! Une fois de plus, Julia nous reçoit dans son établissement de Teulada, où nous attendent Béatrice et Mario heureux de partager ce moment de convivialité avec les marcheurs.



Randonnée 'difficile' : Cim d'Olta - 18 juillet

Mardi 18 juillet, la météo table sur un petit 32 à l'ombre, mais il en faudrait plus pour nous dissuader de faire la randonnée "difficile" sur les sentiers de l'Oltà par la face nord... Car, si comme le dit la chanson des Parisiennes, "Il fait trop chaud pour travailler", il ne fait jamais trop chaud pour randonner, à condition de partir tôt, de choisir une montée bien ombragée et de se munir de beaucoup d'eau. Ces trois conditions étant remplies, ou presque, nous sommes 8 à braver le mercure, croiser les doigts en espérant un peu de brise marine et enfiler nos chaussures de

marche pour une nouvelle aventure estivalo-pédestre : 2 femmes, Fabienne et Catherine et 6 hommes, Guy, Philippe, Robert, Marc, Jean-Marc et Henri-Claude. Nous ne serons pas seuls sur le sentier car les chèvres de montagne ont décidé de se



montrer ce matin et nous profitons longuement de leur présence pour les admirer à loisir. Il n'y a pas que les chèvres, même sauvages, dans la vie des randos. Il ne faudrait pas oublier les paysages, souvent sublimes, notamment ces vues plongeantes sur la côte sud, la pointe d'Albir sous son phare et le fantôme de Benidorm, noyé dans une légère brume de chaleur... Bientôt le sommet de la Oltà que nous immortalisons avec une photo de groupe et la descente vers Calpe et son rocher définitivement figé à l'entrée de la baie. Calpe dont les centaines de voitures vues d'en haut brillent comme autant de diamants sous les



rayons du soleil (qui décidément tape un peu trop fort ce matin!).

Le tout s'achève dans un restaurant italien de Calpe dont nous apprécions unanimement l'excellent rapport qualité-prix .

Randonnée 'pas si facile' : Jesus Pobre Benimaquia – 8 août

Mardi 8 août, de mémoire de randonneur estival, on n'avait jamais vu ça!!! Quatorze courageux levés avant le soleil pour aller transpirer et user leurs chaussures sur les sentiers chauffés à blanc d'une randonnée aoûtienne soit-disant facile...



Ces héros du quotidien s'appellent Guy, Robert H, Philippe, Edouard, Gérard, Françoise et Daniel, Béatrice et Marc, et les petits nouveaux, Annie, Jérôme et Alain, sans oublier bien sûr Catherine et Henri-Claude ...

Direction : le pied du Montgó, notre montagne éléphant, pour suivre le tracé en forme de lasso qui monte en sous-bois vers Benimaquia. En arrivant sur le plateau le paysage change : la végétation devient plus rase et le chemin plus caillouteux.

Apparaît alors un joli groupe de constructions arabisantes tournées vers la plaine de Dénia dominée par son remarquable château.

Plus loin, en face de nous, ce sont les collines de la Sella qu'on devine et d'où se détache le très beau

sanctuaire végétal du Jardin de l'Albarda.

Après 3 heures de rando, 7,8 kilomètres

et 230 mètres de

dénivelé nous

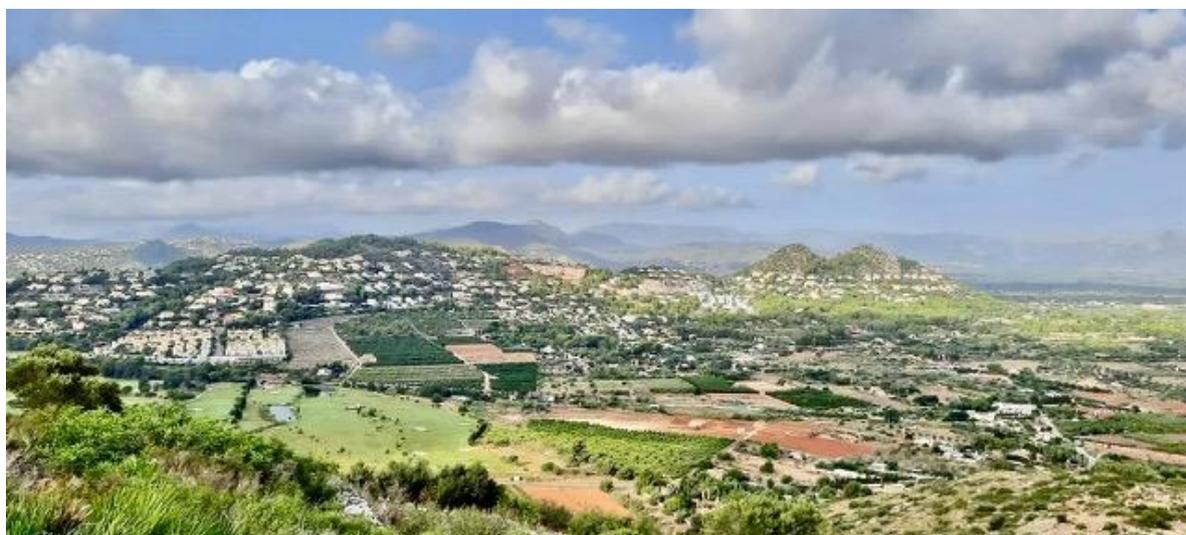
terminons notre

matinée par un

almuerzo

reconstituant à Jesus

Pobre, histoire de fêter dignement notre 200 ème randonnée !



Randonnée 'pas si difficile' : Alfauir - 22 août

Pour cette seconde rando (pas si) difficile du mois d'août, 10 joyeux randonneurs (Guy et Fabienne, Anne et Michel, Didier et Brigitte, Marc et Ingrid, Marc Antoine et Henri-Claude) se sont retrouvés à la fraîche tout près du Monastère de San

Jeronimo, proche de Gandia, pour partir à l'assaut des ruines du château d'Alfauir.



Le parcours de près de 10km, pour l'essentiel ombragé en sous-bois, a ménagé les participants en évitant les (trop) grosses chaleurs.

Cinq heures ont été nécessaires pour franchir les 450m de dénivelé en raison des nombreux arrêts aux différents points de vue sur la mer, la vallée plantée d'agrumes et les massifs avoisinants (Safor et Mondúver notamment). La fin du périple s'est faite tout en douceur, en passant par de magnifiques vergers d'agrumes et s'est terminée en beauté avec des rafraîchissements bien mérités au bar de la piscine municipale d'Alfauir.

L'été des CYCLO's

Le printemps s'étant terminé sur une journée d'initiation au VAE tout à fait réussie, le coach Michel Galibert avait à cœur de réunir l'ensemble du groupe cyclo pour une sortie sur l'un des circuits qu'il affectionne particulièrement et qu'il a baptisé « le circuit des cerisiers ». La journée du 7 juillet avait été organisée en deux étapes et pour le ravitaillement en course, la célèbre musette prise à la volée avait laissé la place à un sympathique restaurant de Vall d'Ebo où dans un grand élan de convivialité, nous avaient rejoints cinq amoureux de la randonnée pédestre ainsi que nos 'supportrices' préférées. Bien sûr, nous aurions souhaité réunir l'ensemble du club cyclo. Mais en cette période de très grosses chaleurs où certains quittent l'Espagne pour des cieux plus tempérés, c'eut été une véritable gageure.



Ce fut donc, de l'aveu même du coach Michel, « une belle journée de vélo et de rando comme nous les aimons », un commentaire partagé par le responsable des marcheurs Henri-Claude en ces termes : « un vrai plaisir de retrouver l'équipe vélo au terme de randos visiblement réussies. Une expérience à reproduire grandeur nature... ». De leur côté, les inséparables vélos musculaires Anne et Michel ne manquaient pas d'adresser « un grand merci à l'organisateur, en précisant que « c'était parfait ».

En dépit de températures élevées dès le matin et bien que réduit le plus souvent à quelques unités, le groupe cyclo n'en poursuivait pas moins ses sorties, l'occasion de faire de nouvelles recrues tout au long des mois de juillet et août. Ainsi, nouveau doyen du groupe, Pierre Rivera nous rejoignait en promettant de signer son entrée à l'UFTM dès la saison prochaine. Nous avons aussi le plaisir d'accueillir de jeunes vacanciers,

Léa 14 ans en sportive accomplie originaire de Warens en Belgique et Paolo 15 ans jeune pousse du cyclisme lyonnais à l'avenir très prometteur.

Avec la fin des vacances d'été, nous attendons avec impatience le retour de tout le groupe cyclo avec l'envie de l'agrandir, le coach ayant déjà programmé une

initiation au VAE pour le 20 septembre.

Inscrivez-vous ! : Adressez un email à Michel GALIBERT, michel.galibert6@orange.fr, en précisant vos nom, prénom, n° de portable et email.

Un PIQUE-NIQUE en blanc : Plage d'Els Molins à Denia – 7 août



Nous avons découvert la plage d'Els Molins à Dénia ! Une grande étendue de sable, modérément fréquentée, la seule plage plein ouest des environs, qui permet de voir les couchers du soleil sur la mer.

Nous étions 32, y compris quelques proches parents, amis et nouveaux membres potentiels, les pieds dans le sable et tous de blanc vêtus, arrivés avec armes et bagages, plats cuisinés, bibine, tables et chaises, éclairages, etc...



sous une température idéale et avec la bonne humeur légendaire à l'UFTM !

Le concours « d'élégance », transformé en « prix d'originalité », fut enlevé haut la main par Béatrice et Mario, devant Françoise et Daniel habillés en chtroumf blancs.



¡Una fiesta blanca inolvidable!

Les RESTO's de juillet-août :

« Aux 2 Papillons » - Moraira, 20 juillet 2023

Quatorze joyeux convives au restaurant franco-libanais 'Aux 2 Papillons' de Moraira. Un menu plantureux ! Après l'entrée désormais légendaire de mezzés, la plupart d'entre nous auraient pu se lever de table



rassasiés. Les plats, dorade royale ou bœuf Richelieu n'étaient pas moins réussis.

Roger Akl, le patron aux fourneaux, s'est mis en quatre pour nous recevoir. Lors du café, il nous a expliqué la genèse du nom de son restaurant, mais il faudra y retourner pour connaître l'histoire... ! 🐱

« Bohemian's » - Javea Arenal, 17 août 2023

La chaleur estivale particulièrement intense en ce mois d'août nous a contraints à reculer le repas du mois en soirée. Et c'était tant mieux ! Le cadre du restaurant face à la mer, les murs en pierres brutes, les jolies lumières et les fauteuils très confortables ont été appréciés par les quatorze convives qui avaient répondu présents.

Pâté au foie gras, tempura de crevettes ou petite



salade au saumon, arroz meloso ou steak de thon, tarte tatin ou sorbet selon les choix, le repas convivial s'est terminé par le traditionnel chupito de moscatel.

Les ATELIERS de l'été :

Relaxation- 26 et 27 juillet 2023

Belle réussite pour les 2 ateliers de relaxation animés par Françoise Goffaux les 26 et 27 juillet derniers à 20 heures sur la plage de l'Ampolla, qui ont réuni huit personnes le premier soir (Françoise J., Geneviève V et sa soeur Pascale, Lena G., Henri-Claude et Catherine Y., Philippe et Chantal G.), et onze le second (les mêmes sans Philippe et



Chantal, mais avec Denise A., Robert et Michèle H. ainsi que Caroline V. et sa fille Louise).

Ces 2 soirées aussi relaxantes qu'instructives nous ont permis d'apprendre ou réapprendre plein de choses sur nos postures et de nous connecter à nos respirations, articulations, muscles et squelettes.

Bien ancrés dans le sable, bercés par le bruit des vagues (qui a parfois fait concurrence à la douce voix de Françoise), nous nous sommes laissés guider dans la redécouverte des ressources de notre corps pour notre plus grand bien-être mental et physique. Personne ne s'est endormi et tout le monde a été ravi de l'expérience.

Merci Françoise pour ce partage très bénéfique qui, nous l'espérons, pourra être renouvelé.



Yoga sur la plage - 28, 29 et 30 août 2023

Au moment de rédiger ces lignes, les séances de yoga se poursuivent. Nous vous en dirons plus dans le prochain bulletin !

DÉCOUVERTE DE L'ESPAGNE :

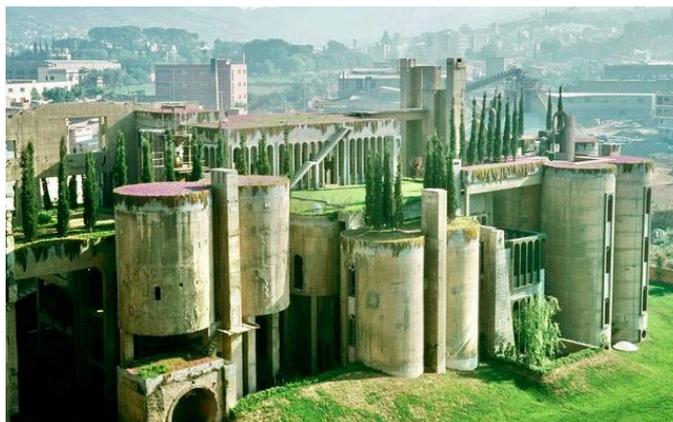
Ricardo Bofill et la Ville de Calpe



L'architecte Ricardo Bofill est né en 1939 à Barcelone et est mort à 82 ans du Covid en janvier 2022. Antifranquiste, militant du Parti Socialiste Unifié de Catalogne, Bofill fut exclu de l'École technique supérieure d'architecture de Barcelone et a poursuivi ses études à l'École d'architecture de Genève. Expatrié en France, il ne reviendra vivre à Barcelone qu'après la mort de Franco en 1975.

Dès 1963, Bofill

s'entoure d'architectes, d'ingénieurs, de sociologues et de philosophes et crée son atelier « Ricardo Bofill Taller de Arquitectura ». L'entreprise s'installe en 1975 à Barcelone dans une ancienne cimenterie, 'La Fábrica', dont il a fait une extraordinaire maison, atelier, bureau, espace d'exposition, une première pour l'époque. Quarante-cinq ans plus tard, l'ancienne usine a été transformée en un étrange château, qui abrite une maison et des bureaux spectaculaires.



La créativité de Bofill, alliée à des techniques innovantes, lui ont apporté pendant 40 ans une renommée mondiale, avec plus de cinq cents projets dans une cinquantaine de pays différents.



Parmi toutes ces réalisations, la 'Muralla Roja' (la Muraille Rouge) se trouve à Calpe, et avant même la mort de l'architecte, le conseil municipal de Calpe avait déclaré l'année 2023 «Año Bofill» afin de célébrer le 50e anniversaire de sa construction.

Le projet architectural initial consistait à créer à Calpe, en face du Peñón de Ifach, un ensemble touristique innovant, comprenant des appartements, des maisons unifamiliales, un petit hôtel, des restaurants, un bar et des installations sportives. La conception a débuté en 1962 et plusieurs bâtiments ont finalement été construits sur le lieu-dit 'La Manzanera'. Ils se nomment : 'Plexus', 'Xanadu', 'Muralla Roja' et 'Anfiteatro'.

Plexus, le complexe de maisons familiales qui a été construit en premier en 1966, s'étend



sur les parties les plus élevées du terrain. Son concept est inspiré des terrasses pierreuses des montagnes de l'arrière-pays. Il avait pour ambition d'adapter le plus possible l'architecture d'habitation à l'environnement naturel.

Xanadú, construit ensuite entre 1966 et 1968, a été conçu comme une "ville jardin" à ciel ouvert, un prototype architectural expérimental sur plusieurs niveaux, reliés par des rampes et des escaliers. Le bâtiment s'inspire de la structure du Penon de Ifach et se compose de cubes décorés de balustrades et de toits courbés. Il ressemble à un majestueux château.



La Muralla Roja est incontestablement le bâtiment le plus emblématique.achevé en 1973, il épouse la ligne vallonée du littoral et recèle une cinquantaine d'appartements. Son organisation défie la division entre espace public et espace privé. Sa structure rappelle l'architecture arabe



de la casbah, la citadelle fortifiée typique de l'architecture traditionnelle des pays d'Afrique du Nord. Son plan très précis est aussi inspiré des théories du constructivisme.



C'est un labyrinthe connecté de terrasses, de couloirs, d'escaliers, de patios, traités comme des extensions des espaces intérieurs habités. Le désir de Bofill d'offrir une vie améliorée aux résidents se concrétise avec les terrasses sur le toit, le solarium, une piscine et un sauna, tous réservés à leur usage.

Afin de donner un relief spécifique aux différents éléments architecturaux selon

leur fonction structurelle, Bofill leur a attribué des couleurs saisissantes, qui contrastent avec le paysage, le ciel et la lumière naturelle. Différents tons de peinture rouge recouvrent la façade

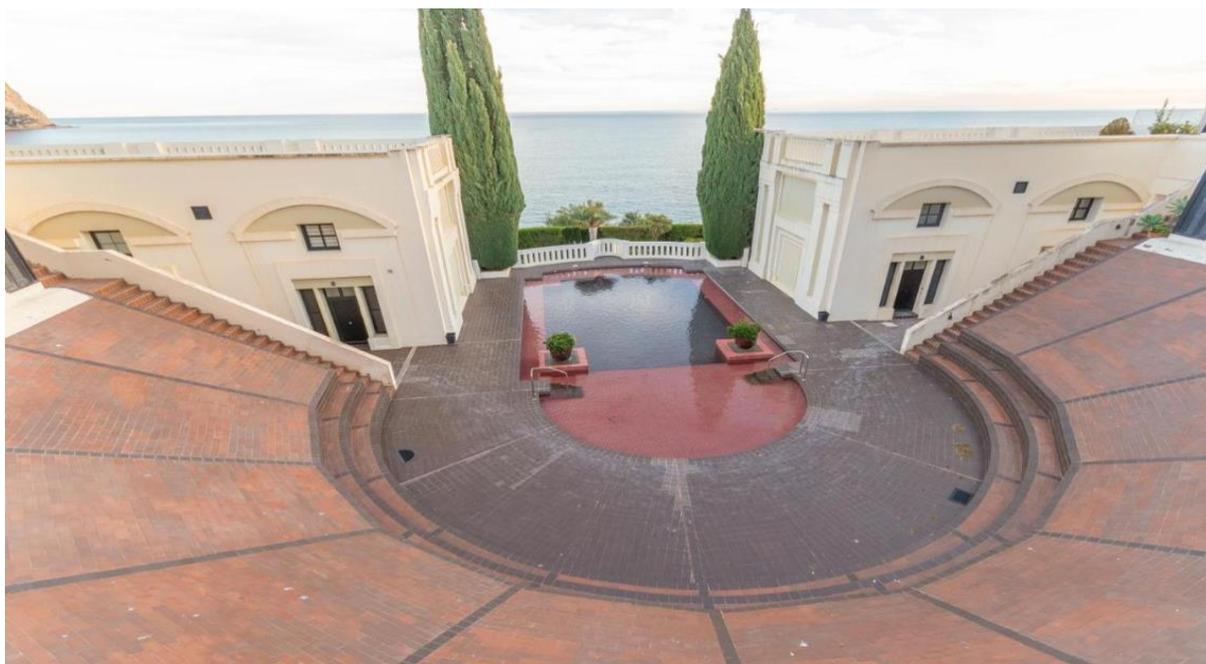


extérieure. Les escaliers et les surfaces de circulation sont traités avec différents tons de bleu allant du bleu ciel à l'indigo en passant par le violet.

Anfiteatro (l'Amphithéâtre) enfin, dernier élément du site, a été construit entre 1983 et 1985. Il se situe sur les escarpements de la côte et possède de belles vues sur la mer et le Penon de Ifach. Le bâtiment se compose d'un ensemble de 27 maisons de luxe, d'une piscine commune et de solariums en forme d'amphithéâtre grec, d'où son nom.



La piscine est, selon la tradition grecque, située sur une "scène" et débouche sur la côte escarpée, entourant le paysage.



Pour célébrer l'année Bofill, la municipalité de Calpe a organisé un calendrier d'activités tout au long de 2023.

<https://www.calp.es/es/año-bofill/calendario>

PRINCIPAUX MARCHÉS DES ENVIRONS



Marché aux puces



Marché alimentaire



Marché aux poissons



Marché de l'occasion

	ADRESSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
TEULADA MORAIRA	1. Pl. VI Centenari (Teulada) 2. Parking Les Sorts (Moraira)			1.		2.		
ALTEA	1. Av. De la Nucía 2. Camí de l'Algar		1. 2.					
BENIARBEIG	Plaça 9 d'Octubre							
BENIDOLEIG	Plaça Diputació							
BENIDORM	1. C/ Goya 2. Racó de Loix: C/ Almirall Bernart			1. 2.				2.
BENISSA	1. C/ Sant Josep 2. C/ Sant Nicolau – Hort de Bordes						1. 2.	
BENITATXELL	C/ Mercat							
CALLOSA D'EN SARRIÀ	1. Pl. del Convent 2. Pl. d'Espanya	1.	1.				2.	
CALPE	1. Av. País Valencià 2. Av. Rumanía 3. C/ Petit			1.			2. 3.	
DÉNIA	1. C/ Germans Maristes 2. C/ La Via 3. C/ Magallanes 4. Port-POSIT 5. Autocine Drive In	1. 3. 4.	3. 4.	3. 4.	3. 4.	2. 3. 4.	3. 5.	
EL VERGER	1. C/ Divina Aurora 2. Polígonu Industr.					1.		2.
GATA DE GORGOS	Plaça Nova							
GANDIA	Passeig de les Germanies							
JALÓN	1. Plaça Major 2. Av. Juan Carlos I		1.				2. 3.	
JAVEA	Plaça Constitució							
JESÚS POBRE	C/ Pinaret - Riurau							 * Consultar
LA XARA	C/ De les Escoles							
OLIVA	Passeig Lluís Vives							
ONDARA	C/ Vicent Andrés Estellés							
ORBA	C/ Major							
PEDREGUER	1. Plaça Major 2. Polígonu Idustr.						1.	2.
PEGO	Plaça del Mercat							

* Le marché alimentaire de Jesús Pobre a lieu le dimanche sauf le premier du mois, chaque premier dimanche du mois se tient le marché aux puces.