

SPECIAL

NATURISME

NOUVELLES VACANCES

**Nouveau :
3615 NAT INFO**

NATURISME

**GRATUIT :
UN GUIDE
DES PLAGES
NATURISTES
DE FRANCE**

**LE NU
ET
LA LOI**

VISION

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATURISME
ASSOCIATION NATIONALE DE JEUNESSE ET D'ÉDUCATION POPULAIRE AGRÉÉE
PAR LE MINISTÈRE DU TEMPS LIBRE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS



M 2391 - 68 - 30,00 F.-RD





OLTRA
C.H.M.

*Vivre nu et heureux sous le soleil
méditerranéen...*



CAP D'AGDE



- Camping ombragé - emplacements délimités avec branchement eau + électricité.
- Location de caravanes et de chalets équipés.
- Sanitaires : nouvelles installations de qualité, avec douches chaudes.
- Sur place : médecin, infirmière, poste, banque, bureau de change, laverie.
- Nombreuses animations sportives, récréatives, culturelles : football, pétanque, volley ball, ping-pong, excursions, grillades, soirées dansantes, sorties canoës.

Votre
demande de
documentation
Voir p. 105

CCAMPING - CARAVANING **NATURISTE**

ombragé Front de mer
Responsable : Jean-Michel Oltra

Tél. : 67 26 32 89

Fax : 67 01 22 38

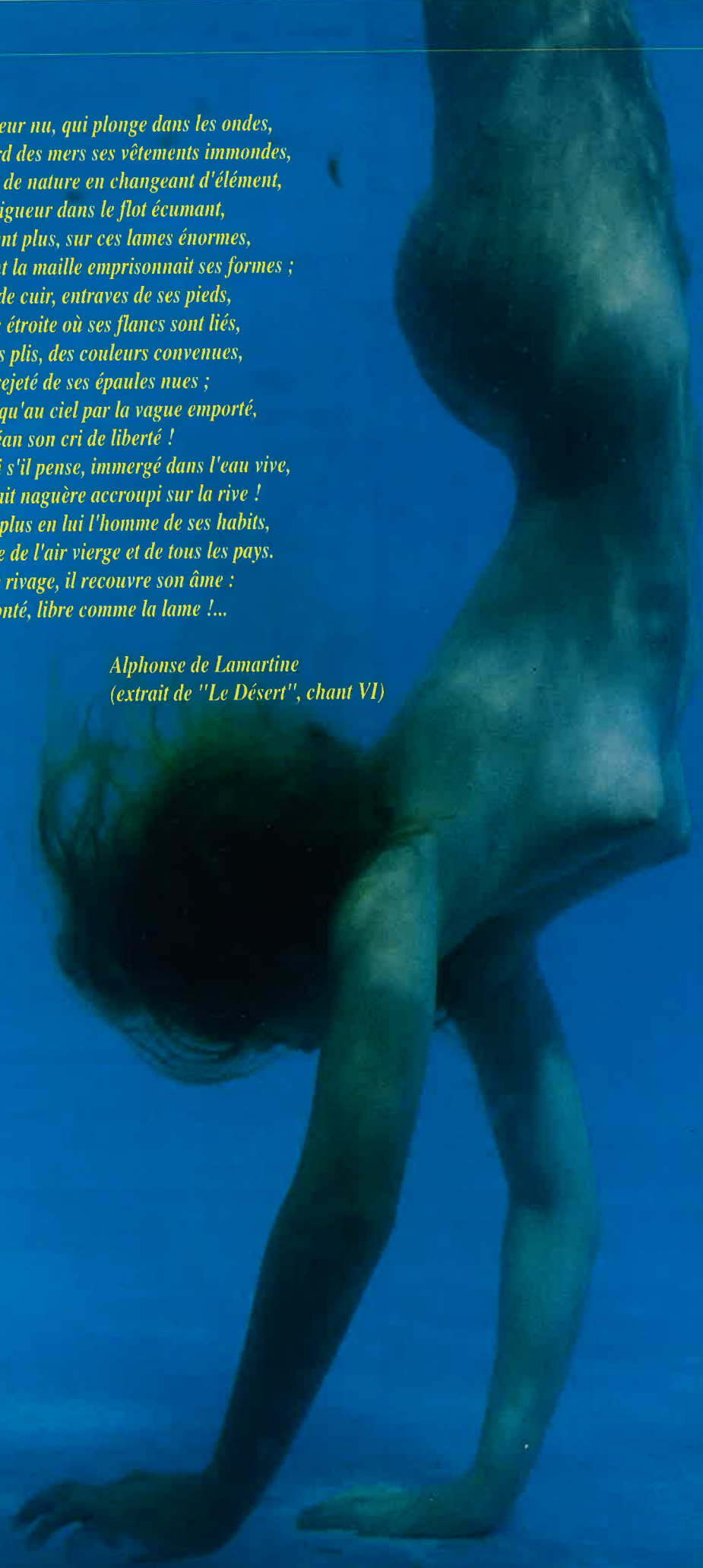


SOCIETE DE GESTION DU CHM OLTRA
BP 884
34307 CAP D'AGDE CEDEX

NOM : PRENOM :
ADRESSE :
VILLE : CODE POSTAL : PAYS :

*Tel que le nageur nu, qui plonge dans les ondes,
Dépose au bord des mers ses vêtements immondes,
Et, changeant de nature en changeant d'élément,
Retrempe sa vigueur dans le flot écumant,
Il ne se souvient plus, sur ces lames énormes,
Des tissus dont la maille emprisonnait ses formes ;
Des sandales de cuir, entraves de ses pieds,
De la ceinture étroite où ses flancs sont liés,
Des uniformes plis, des couleurs convenues,
Du manteau rejeté de ses épaules nues ;
Il nage et, jusqu'au ciel par la vague emporté,
Il jette à l'Océan son cri de liberté !
Demandez-lui s'il pense, immergé dans l'eau vive,
Ce qu'il pensait naguère accroupi sur la rive !
Non, ce n'est plus en lui l'homme de ses habits,
C'est l'homme de l'air vierge et de tous les pays.
En quittant le rivage, il recouvre son âme :
Roi de sa volonté, libre comme la lame !...*

*Alphonse de Lamartine
(extrait de "Le Désert", chant VI)*



Sous le soleil, ici et maintenant.

La plage, une réalité et un mythe...

Une plage, c'est un peu le bord d'un monde, frontière magique, aire d'envol pour le plus vivant des rêves. La liberté.

Que vous soyez jogger, que vous soyez "bronzeur", que vous soyez planchiste ou surfeur, et en plus baigneur, le littoral français offre une multitude de sites très variés.

Mais attention, la pratique naturiste n'est pas tolérée partout. Et le gendarme de Saint-Tropez, s'il a vécu, son fantôme peut encore verbaliser.

Alors cet été, naturismez-vous malin et découvrez les plages de France grâce au guide détachable et gratuit. Il comporte toutes les informations relatives à la pratique de ces lieux. Lisez-les bien pour votre plage.

NAT'INFO



NAT'INFO, NATURISME ET LES NOUVELLES VACANCES

NAT'INFO - LES NOUVELLES VACANCES a pour souci majeur votre confort et votre sécurité. C'est la raison qui justifie que nous vous présentons essentiellement des Clubs et des Centres homologués par la F.F.N. Les responsables de ces Centres, pour obtenir leur homologation, participent sous couvert de la Fédération et avec les Ministères de la Jeunesse et des Sports et du Tourisme au maintien et à l'amélioration d'un Naturisme sain.

INFO SPÉCIALE CLUB p. 18-19 "INVITATION"

GAGNEZ DES SÉJOURS ET DES CROISIÈRES (voir page 97)

Edité par :

SOCIÉTÉ D'ÉDITION ET DE DÉVELOPPEMENT DU NATURISME
S.E.D.N. - B.P. 537 - 75067 PARIS Cedex 02
Tél. 56 77 32 48

Directeur de la Publication : Jean-Yves OLIVIERO

Revue officielle de la Fédération Française du Naturisme contrôlée par un comité fédéral de rédaction.

Conception, Mise en page, Réalisation : Sandrine REDER - Didier RITTER - JYO

Photogravure : GEFFRAY PHOTOGRAVURE - 33523 BRUGES

Impression : EUROPEENNE D'IMPRESSION - 66000 Perpignan

Rédaction, Réalisation, Publicité :

S.E.D.N. - 11 rue Galin - 33100 BORDEAUX - Tél. 56 77 32 48

Crédit photographique : Jacques PÉRÉ - Jean O'WELL - JYO - S.E.D.N.

Prix abonnement : 1 an = 5 numéros : voir Promotion

Commission Paritaire N° 59152 - Dépôt légal mai 1994

Tous droits de reproduction réservés dans tous pays.

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans NAT'INFO Les Nouvelles Vacances est totalement interdite.

NAT'INFO Les Nouvelles Vacances décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits et photos non insérés ne seront pas rendus. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour une reproduction libre de tout droit pour tous pays.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DU NATURISME

MAISON DU NATURISME

65 rue de Tocqueville - 75017 PARIS

Tél. (1) 47 64 32 82

Bureaux ouverts du lundi au vendredi de 10h à 17h sans interruption.



"VISION" Image et Naturisme

Les Lauzons	6 et 7
Vallon des Oiseaux	8 et 9
Laulurie	10 et 11
L'Eglantière	28 et 29
Devèze	54
Club Naturiste de Besançon	87
Cro Magnon	90 et 91
Laborde	92 et 93
Le Clols	94 et 95

SI DEMAIN LE NATURISME

Les sortes de nu	12 et 13
Les Docteurs Durville	14 et 15
Un droit naturel	38 à 42
Les nudistes et moi...	88 et 89

ÉVÉNEMENTS

L'Ile du Levant	20
Bélézy Scoop	35 à 37
Au nom de la loi	55
La Sablière	57 à 59

SANTÉ

DOSSIER SOLEIL :	
Toute la lumière sur le bronzage et les produits solaires	22 à 27
Se faire une belle jambe	32 et 33

GRATUIT SPECIAL GUIDE DES PLAGES NATURISTES DETACHABLE

Inseré au milieu du magazine.

Les fruits, trésor naturel de la santé	86
--	----

3615 NAT INFO 30 et 31

DIVERTISSEMENT

La magie des runes	44 à 47
--------------------	---------

LE NATURISME EN CROATIE

DOSSIER SPECIAL	48 à 53
-----------------	---------

ALIZÉ

Commission jeunes	56
-------------------	----

LIRE

64

SOCIÉTÉ

Le langage du corps	66 à 70
Inventions	82

CONCOURS PHOTO

Le concours continue ! 74 à 77

CAHIER VERT

80 et 81

CUISINE

Les oeufs pochés au vinaigre 85

ABONNEMENTS

96 et 97

COURRIER DES LECTEURS

100 et 102

CONTACT ET MÉDIATION

NOUVEAU :
Ceci vous concerne 101

PETITES ANNONCES

107 et 108

COMMUNIQUÉS

109 et 110

**Nouveau :
3615 NAT INFO**

VISION

LES LAUZONS.





Des grands vents de Lure aux ocres rouges de Gignac. Les gorges ombrueuses du Verdon... Greoux, Moustier-Sainte-Marie... Peut-être le royaume de "Pampaligouste" cher à Frédéric Mistral. Et pourtant ce bonheur, cette utopie, ont fait racine ici.

LES LAUZONS

Annick et Pierre NOEL

Limans

04300 FORCALQUIER

Tél. 92 73 00 60

Fax 92 73 04 31

Bonheur...

•
Votre
demande de
documentation
Voir p. 103



VISION

VALLON DES OISEAUX.

Dans une même vibration étincellent les acteurs de
Provence : du soleil dans les couleurs, le thym, le
romarin, la lavande... le tout célébré par les cigales.

Au détour d'un sentier va-t-on rencontrer une
Manon nue ? Pour sûr et pour la joie.

VALLON DES OISEAUX

Madeleine et Jean PASMA

B.P. 17

04110 REILLANNE

Tél. 92 76 47 33

Fax 92 76 44 64



Joie...



Votre
demande de
documentation
Voir p. 103



VISION

LAULURIE.





Magie...

Le charme d'une ancienne métairie.
La magie du Périgord.
Certains historiens prétendent qu'étymologiquement
Périgord provient de paradis.
Dans ce cas Adam et Eve se sont arrêtés là.

La gastronomie ? Bien sûr !
Et le sport, et le calme...
Les amis ? Bien sûr...

LAULURIE
Yonnie et Francis TOUTAIN
24330 LA DOUZE
Tél. 53 06 74 00
Fax 53 06 77 55



Votre
demande de
documentation
Voir p. 103

Les sortes de NU.



LE NUDISTE.

Le nudiste est celui qui se met parfois intégralement nu et refuse de s'encombrer de tout cet idéal naturiste. Il soutient que nudité et réforme de vie ne sont pas liées. Donc il prétend se mettre à son aise nu quand il en a envie et en rester là. Il ne veut pas changer et ne rien retrancher mais ajouter à sa vie ordinaire les charmes du nu.

Donc il continue, quoique nu, à fumer parce qu'il ne peut vaincre sa passion du tabac, à manger de la viande, il organise des méchouis sur des terrains nudistes. Il boit aussi beaucoup d'alcool et adore faire de bons repas, qui déforment son ventre. Il fait peu de sport et surtout pas de gymnastique ou de yoga qui lui est interdit avec un corps plein de viande et d'alcool. Il continue à détruire la nature ; c'est un chasseur convaincu qui défend la chasse où il peut un peu calmer son agressivité et sa violence. Il aime la compétition et parfois la violence. Il préfère avoir un gros bateau à moteur qu'un voilier ou un voilier qu'une planche à voile. Il est centré sur les vêtements et suit la mode avec élégance. Il aime les femmes maquillées, parfumées, avec des bijoux et coquettes. Il fait des frais de toilette dans un centre nudiste, avec un nouvel ensemble de plage tous les jours et critique ceux qui n'ont que des habits sobres et simples ou n'en ont pas du tout.

Surtout c'est quelqu'un qui défend l'érotisme, et

est donc centré sur la sexualité. Il ne veut pas démystifier la femme et aime qu'elle soit parée. Il ne pense pas que la gymnité entraîne un apaisement de l'instinct sexuel. Mais il est beaucoup moins grossier que le puritain paillard, l'homme de péché. Il tient encore à l'innocence du nu, car il a un surmoi exigeant et ne reconnaît pas l'attrait du péché.

L'À POILISTE.

L'à poiliste est un pollueur. De l'avis des nudistes, il n'en mérite pas le nom, aussi ont-ils inventé pour lui ce terme péjoratif d'à poiliste. C'est le sans-gêne à poil. Il pratique surtout la pollution sonore et adore mettre sa télévision, sa chaîne stéréo, sa radio ou celle de sa voiture le plus fort possible. Et quand les voisins lui font remarquer la gêne qu'il





leur procure, il n'en tient pas compte et parfois les insulte. Il fait hurler sa musique tard dans la nuit, empêchant les autres de dormir. Il pollue aussi avec la fumée de tabac. C'est un empoisonneur à poil qui abîme la nature, coupe les fleurs pour les laisser faner, casse les arbres et saccage. Il jette ses ordures partout, ses papiers sales, ses restes de pique-nique. Il se sert sans cesse de sa voiture qu'il laisse en marche à l'arrêt, de sa moto qu'il fait pétarader, de son bateau à moteur ou de son hors-bord qui sont un grand danger pour les baigneurs. S'il a un chien, il le laisse en liberté pour qu'il coure partout, salisse le solarium et aboie après les enfants qui jouent. Certains se saoulent tous les samedis soirs dans des beuveries ou nu sur la plage buvant chaque après-midi un litre de cognac. C'est par conséquent un violent qui a un langage ordurier et aime se bagarrer. Cet agressif en vient parfois aux coups. Il n'a qu'une idée prendre la femme des autres, d'où de nouvelles bagarres. Il demande de pouvoir avoir librement des érections et de faire l'amour dehors en public, sans se rendre compte que cela détruirait le mouvement naturiste.

LE SANS-GENE TEXTILE.

Le sans-gêne textile est essentiellement un voyeur. Il vit et circule toujours habillé dans les centres nudistes. Donc ce n'est même pas un à poiliste. Puisque ce n'est pas un nudiste, il n'y aurait pas lieu d'en parler ici, s'il ne constituait la majorité des personnes dans les soit-disant centres nudistes. Autrefois le nu était obligatoire dans les centres nudistes. Puisque si l'on n'est pas naturiste, il faut au moins être nudiste. Depuis dix ans la situation a totalement changé. Sous prétexte de cas particuliers (coup de soleil, rhume, entrée, sortie, ...), on a renoncé à demander d'être nu. Tous les prétextes sont bons : "C'est le soir, il ne fait pas assez beau ou assez chaud, je viens d'arriver, et ma liberté..." Certains vont même se baigner en slip à la mer et c'est difficile d'obtenir que tous ceux qui nagent dans la piscine enlèvent leur slip. Dans les grands centres de vacances, la majorité des gens sont donc habillés, et la mode et le prestige des vêtements reviennent.

Bien mieux, l'observation a pu montrer que certaines personnes ou même des familles entières, ne se mettaient jamais intégralement nues une seule fois pendant tout leur séjour de vacances. En général ils tolèrent les gens nus, mais déjà dans bien des lieux il est mal vu d'être nu : aux spectacles, à la danse, au restaurant, à la salle de télévision ou de bridge, dans les magasins, au centre commercial, etc... Il n'y a plus que quelques petits centres ou des clubs où les personnes nues sont en majorité. Mais tous les textiles ne sont pas sans-gêne. ■

Extraits de "Vivre Nu",
de Marc-Alain DESCAMPS

L'ouvrage "Vivre nu" de Marc-Alain
DESCAMPS est disponible en le demandant
à : NORDEAL - B.P. 139 - 59832
LAMBERSART Cedex - Tél. 20 09 90 60

Les Do DURVILLE

Si André et Gaston Durville sont devenus les pionniers du naturisme mondial, ils le doivent avant tout à leur père et à une éducation qui les a fortement marqués. Voilà près d'un siècle, Hector Durville, admirateur du curé Kneipp de Verischoffen, donner aux deux enfants leur toilette à l'eau froide, en nudité totale et que soit la saison. Et tout ceci au risque de provoquer commérages et bavardages et de passer pour un impudique, un original et un immoral aux yeux de ses contemporains à une époque où dévoiler un mollet était tabou.

Mais loin de vouloir appliquer quotidiennement un sort cruel à ses deux enfants, Hector Durville avait compris tous les bienfaits de l'eau pour le corps.

Ainsi, André et Gaston Durville ont hérité de cette doctrine naturiste et ont consacré leurs forces, leur intelligence et leur fortune à sa diffusion car ils considéraient la nudité comme l'unique moyen de sauver l'homme de sa dégénérescence.

Toute leur carrière fut entièrement vouée à cette cause. Déjà dans sa thèse de médecine, Gaston Durville concluait que l'hygiène mentale et physique pour l'homme c'était le naturisme. Puis ensemble, les deux frères ont créé l'institut de médecine naturelle et ont permis la publication de plus de trente titres sur le naturisme.

Gaston Durville poussait sa croyance jusqu'à considérer le nudarium (pièce ensoleillée et dépouillée sauf des équipements sanitaires et d'appareils de culture physique) comme indispensable à chaque intérieur. "C'est là que l'homme nouveau, chaque matin, par tous les temps, fenêtres ouvertes, fait, avec sa femme et ses enfants, totalement nus, la provision quotidienne de santé et de joie de vivre".

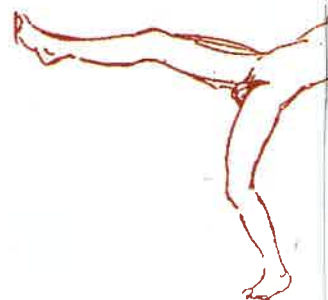
Il avait même imaginé la création d'un stade de nudité intégrale, idée qui avait déjà germé chez l'Allemand Basedow sous forme de jeux olympiques de la nudité. Leurs conceptions divergeaient sur un point fondamental : l'alimentation.

La création de la société naturiste des frères Durville à l'Île Platais au début de notre siècle, a fait couler beaucoup d'encre. Une partie de la presse a vite fait de l'assimiler à une organisation

perverse, notamment la presse catholique, pendant que l'autre la considérait avec ironie. Pourtant le mouvement gagne des adhérents et le concours de l'athlète complet naturiste a lieu régulièrement.

Après "Physiopolis", Gaston et André Durville entreprennent d'accueillir les naturistes à l'Île du Levant à "Héliopolis", les naturistes du monde entier pour pratiquer une nudité intégrale et collective où le corps est réhabilité à travers les loisirs et le sport.

Ce développement du naturisme a surtout permis sa reconnaissance puisque l'un des plus grands quotidiens consacre à ses précurseurs une chronique régulière. Et dès 1936, sous le Front Populaire, Léo Lagrange demande aux deux docteurs de participer avec lui à l'organisation des loisirs en France. Cette reconnaissance, nous la devons donc à Gaston et André Durville parmi tant d'autres choses. D'ailleurs, pour apporter une touche anecdotique, saviez-vous que le "stretching" ou gymnastique par l'étirement, fut inventé par Gaston Durville ?



Docteurs VILLE,

Pionniers du Naturisme



SI DEMAIN LE NATURISME

Pour autant que Gaston Durville préférait la nudité intégrale, il considérait comme aussi bonne la semi-nudité, le bikini ou ce qu'on est censé appeler le "mono-kini", bref, le port du "minimum". Mais l'intégralité fonde davantage l'évasion de l'individu qui en montrant l'autre permet de s'accepter soi-même, de bannir tous ses préjugés et ses complexes.

Cette doctrine naturiste est associée dans l'esprit des deux docteurs à une hygiène autant morale que physique. Cette conception est largement exposée dans une oeuvre remarquable de deux tomes. Le premier expose le nécessaire rapport que doit entretenir le naturiste avec l'air et le soleil ainsi que de nombreuses prescriptions alimentaires. Le second s'étend sur l'eau, le mouvement et la cure morale.

En ce sens, il faut comprendre la cure naturiste comme un ensemble de règles qui rapprochent l'homme de la vie naturelle.

L'association des deux termes a dès 1950 été abandonnée pour le seul terme de "naturisme", longtemps associé dans les

esprits à une doctrine thérapeutique notamment sous l'influence du Docteur Paul Carton.

Le terme aura également été préféré à celui de "nudiste" qui contient pour le sens commun hélas encore une connotation négative et péjorative.

Et afin d'ajouter une dimension et une acceptation philosophique au mouvement, Gaston Durville a recommandé le mot "gymnique" et ses dérivées. D'origine grecque, ceux-ci assuraient aussi une identification à une conception de la culture physique et intellectuelle des jeux grecs, pratiqués cette fois en état de nudité complète.

Dans tout cet univers d'emploi verbal, qui en fait ne désigne qu'une seule et même chose, la pratique de la nudité en commun, la Fédération Française de Naturisme s'est logiquement fondée en tant qu'organisation médiatrice et unificatrice du mouvement. ■

Nat'Info - L.N.V.

Plus près, toujours plus près de la nature

"Dans tous les milieux de tous les pays, on commence à comprendre que les produits de pharmacie ne guériront pas l'humanité de ses tares, et que seule une observation plus rigoureuse des lois de la nature peut faire régresser nos dégénérescences et reconstruire les normales résistances de la race.

La nouvelle doctrine médicale qui préconise l'observation plus scrupuleuse des lois de la vie est le naturisme.

A vrai dire, le naturisme n'est pas tout à fait nouveau ; ses principes, plus ou moins épars, ont été exprimés dès l'antiquité ; ils constituent les bases immortelles de la médecine traditionnelle : Hippocrate et Pythagore ont vanté la sobriété comme étant une des clés de la santé ; d'autres médecins et philosophes de la Grèce et de Rome ont montré les bienfaits de la nudité et de l'exercice sur le stade.

Et puis, progressivement, la médecine a dégénéré en se perdant dans la chimie.

Quelques tentatives de médecine naturiste ont été faites avant nous. Celles qui auraient pu apporter les plus précieuses réformes ont, hélas, été partiellement gâchées, ici, par un absolutisme alimentaire, créateur d'asthémie, ici par l'incompréhension du problème, si important, de la culture musculaire rationnelle et de l'athlétisme, là, par un antinudisme qui n'est plus de saison aujourd'hui, là, enfin, par un sectarisme religieux inadmissible à notre époque où la liberté de pensée apparaît comme un droit sacré.

La médecine naturiste se propose pour but de ramener l'harmonie troublée en traitant non pas la maladie mais le terrain sur lequel celle-ci évolue ; elle réalise son admirable programme en appliquant sa devise : "Plus près, toujours plus près de la nature".

Gaston Durville

LA BAGHEERA

20230 SAN NICOLAO

Tél. 95 38 83 20

ou 95 38 80 30

Fax 95 38 83 47

Contact : M. Filippi

A C C E S



Carte Michelin n° 90 - Pli n° 5
Route Nationale 198.
Aéroport Bastia 30 km.
Port maritime Bastia 56 km.

La Bagheera

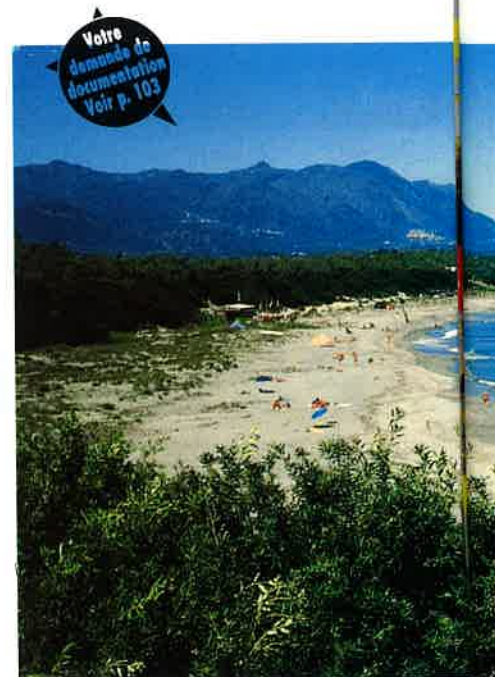


Construit autour d'un golfe sur un site exceptionnel de 100 hectares où la nature est reine, 100 mini-villas, bungalows, chalets et 190 emplacements vous attendent dans une forêt d'eucalyptus, de chênes et de maquis très parfumé.

Sa plage de 3 km de sable fin et d'eau turquoise offre aux rochers un écrin naturel et en fait un véritable paradis pour la baignade des enfants et des grands.

Un restaurant panoramique, deux snacks, un libre-service, deux tennis, une discothèque où se déroulent les soirées du club avec ses animations variées qui vous attendent.

Autres distractions possibles : volley-ball, pétanque, ping-pong, location de planches à voile et de vélos.



LA CHIAPPA

20137 PORTO VECCHIO

Tél. 95 70 00 31

Fax 95 70 07 70

Contact : M. Crivello

A C C E S



Carte Michelin n° 90 - Pli n° 8.
Aéroport Figari.



RIVA BELLA

20270 ALERIA

Tél. 95 38 81 10

ou 95 38 85 97

Fax 95 38 91 29

Contact : Pasqual Noël

A C C E S



Carte Michelin n° 90 - Pli n° 5.
Aéroport ou Port Bastia-Poretta
47 km.

Riva Bella



A 67 km de Bastia et 45 km de l'aéroport, il existe le paradis des amoureux de la nature, un site exceptionnel où la vue s'étend sur la mer, l'île de Monte-Cristo, les collines boisées, les étangs qui reflètent la chaîne du Monte d'Oro couverte de neige jusqu'au début de l'été et d'où l'on contemple des couchers de soleil somptueux. Situé entre le rivage et les 58 ha de l'étang de mer de Terenzara, **Riva Bella** n'est abordable que par un pont, ce qui en fait le camp naturiste le mieux protégé de la Corse toute entière. Sa plage s'étend sur plus d'un kilomètre de sable fin, propice aux baignades de soleil. Cette plage n'est jamais dangereuse, et la mer, toujours calme, incite petits et grands aux multiples plaisirs de l'eau. **Riva Bella** replace nos amis naturistes dans une ambiance aussi naturelle que paradisiaque. **Riva Bella** vous propose ses bungalows et mini-villas en pleine nature sauvage. 1,5 km de plage privée, bar, restaurant, libre-service, ping-pong, half-court, tennis, voiliers, planche à voile, volley-ball, pétanque, soirées dansantes. Nouveau : club de plongée sous-marine, tir à l'arc, stades d'équitation.





La Chiappa



Ouvert de fin mai à fin octobre, le club de vos vacances sans vêtement, loin de la cohue estivale, est situé à la pointe sud du golfe, au milieu d'un domaine de 65 ha de maquis, de chênes-liège, de fleurs, avec 3 km de plage.

Un site féérique avec ses 240 bungalows et ses 220 emplacements de camping, sa piscine, ses 2 restaurants, 4 bars, discothèque, boutique, libre-service...

Ecole de planche à voile, de plongée sous-marine, de tennis avec 9 courts en gazon synthétique sablé, volley-ball, water-polo, ping-pong, aérobic, gymnastique, animations pour les enfants à partir de 4 ans.

Profitez de vos vacances dans notre club, sans aucune contrainte.



LA CORSE

"La plus proche des îles lointaines, j'ai quelque pressentiment qu'un jour cette petite île étonnera" (Extrait du contrat social de J.-J. Rousseau).

Une montagne dans la mer surnommée "l'île de beauté", la Corse offre sur les 8.700 m² de son territoire, une extrême diversité des paysages. Si l'île ne mesure que 180 km du nord au sud, et 80 km dans sa plus grande largeur (ouest-est), elle possède plus de 1.000 km de côtes variées, avec ses golfes et plages de sable aux eaux limpides, aux couleurs allant du bleu au vert turquoise, et ses calanques écarlates d'une grandiose majesté. Située à 170 km des côtes françaises, et à 80 km des côtes italiennes, cette montagne dans la mer possède plus de 1.600 sommets de 300 à 2.710 m, miroitant aussi bien de neige éternelle que de splendides couchants colorants, suivant les saisons de l'année. La montagne commence au bord même de la Méditerranée, offrant un dépaysement majestueux aux randonneurs. Pour eux existe un merveilleux sentier (le GR 20) qui traverse littéralement la Corse du nord au sud, en passant par les sommets les plus hauts, tel le Monte Cinto avec ses 2.710 m d'altitude. A travers ses sentiers de montagne, la forêt fait à la fois bouclier et parure par la beauté de ses arbres ancestraux et la particularité de ses essences. Un ensemble qui constitue un spectacle d'une majestueuse beauté. La nature partout reine est encore respectée. Tels les divers parcs nationaux : ceux-ci se sont fixés comme objectif de protéger ces merveilles et de les conserver intactes pour les générations à venir. Si la nature est belle, elle se révèle souvent rude. Admirable pour le naturiste qui passe, elle est dure, voire hostile pour les gens à demeure. De par son passé, il existe en Corse de magnifiques sites préhistoriques et romains qui invitent le visiteur à remonter le temps (site d'Aléria, de Filitosa, et de Piantarella). Vouloir définir la Corse est parfaitement impossible autrement que par terre de contrastes. Tout se heurte, du Cap Corse aux côtes abruptes, où l'eau bleue et ses schistes verts se pénètrent, des calanques d'une grandiose beauté, des montagnes sévères mûies cependant adoucies par de belles forêts, des plaines apaisantes, des torrents tumultueux aux eaux claires achevant leurs cours dans de paisibles étangs, des villes actives au passé historique divers à côté de villages au calme pastoral, une population accueillante et fière, où de robustes vieillards côtoient une jeunesse belle et confiante en l'avenir.

Comment venir au paradis :

1 - Les transports maritimes : il existe pour la saison 1994 des tarifs exceptionnels dus à un accord passé entre la Fédération Française de Naturisme et la S.N.C.M. (Société Nationale Corse Méditerranée).

Pour tous renseignements téléphonez vite à S.N.C.M. Ferry Tour à Lyon au numéro suivant : 72.41.61.41 ou 78.37.84.84.

Les ports corses : Bastia, Ajaccio, Calvi, porto Vecchio.

2 - Les transports aériens : Air France, Corsican, Airway Charter, Air Inter, Corse Méditerranée, Nouvelles Frontières à Paris, et Olandini Charter Paris.

Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous contacter.

Les aéroports corses : Bastia, Ajaccio, Calvi, et Figari dans le sud.

Les clubs ou villages de vacances naturistes pouvant vous héberger et vous offrir des vacances de rêve, se trouvent tous sur la côte est de l'île, là où les plages sont les plus belles. Chacun de ces clubs ou villages ont des particularités différentes. Il y en a pour tous les goûts. Des vacances tranquilles aux vacances animées et actives : choisissez bien, car vous avez vraiment l'embarras du choix...

La vie au CLUB

Bienvenue

Les vacances sont déjà loin derrière nous... et beaucoup de naturistes considèrent leurs vacances avec mélancolie quand en septembre ils accrochent à quelque cintre symbolique leur nudité estivale à côté de leurs souvenirs d'été.



Pour beaucoup d'entre eux, le club est une solution méconnue qu'ils envisagent comme un lieu clos, étroit et sévèrement réglementé. Pourtant, des centaines de milliers de naturistes ont choisi d'adhérer à un club ou une association afin de faire du naturisme beaucoup plus qu'une simple pratique de vacances.

L'existence d'une organisation est un élément favorable à la participation à une activité collective, à sa vitalité et son maintien. C'est le cas des groupements sportifs, culturels et même religieux qui n'excluent pas une pratique libre et individuelle, prévoient une activité plus régulière.

Ainsi, personne ne s'étonne que l'on puisse taper dans un ballon au coin d'une rue et que parallèlement on s'inscrive dans un club pour pratiquer le même sport en observant un règlement.

La différence entre ces deux formes peut paraître faible ou importante selon le jugement qu'on porte sur ce simple et même geste.

▲ Une nudité dans un lieu privilégié.

De même, la nudité peut être perçue uniquement comme une simple pratique de vacances. Le plaisir d'être nu au soleil légitime pleinement ce choix et la sensation de bien-être qui en découle permet pour beaucoup de limiter le naturisme à cette

définition sans y voir une quelconque philosophie. Être nu devient un but en soi.

Mais, pour beaucoup d'autres, l'expérience naturiste et la nudité collective dépassent la notion de vacances pour s'inscrire en tant que valeur sociale pour laquelle une organisation assurerait la pérennité et l'existence concrète en même temps qu'elle permettrait une pratique régulière. *"La valeur n'est pas moins réelle que les conduites ou les objets dans lesquels elle se concrétise ou par lesquels elle s'exprime".*

Cette idée se traduit par le club, lieu privilégié à l'écart des villes, au coeur d'une nature qui garantit la tranquillité vis-à-vis de la législation.

▲ Un esprit et une ambiance "club".

Tout comme pour le sport, l'adhésion à un club n'est pas uniquement déterminée par l'activité. Jouer au tennis, au volley, ou vivre nu, reste indispensable, mais l'ambiance qui naît d'une pratique collective au sein d'un club est également une motivation importante voire première.

L'état de nudité a tendance à être oublié, à disparaître dans l'esprit des adhérents et le club, tout en proposant diverses activités, offre détente, calme et surtout des occasions de communications et de contacts amicaux.

▲ Quoi faire sur le terrain ?

La première question que se pose l'éventuel adhérent à la porte d'un club, ou à l'un de ses amis qui l'y invite, est toujours la même : que "faites-vous" sur le terrain ?

Si la nudité associée au soleil va de soi, elle ne contente pas le néophyte. Sa curiosité l'entraîne à s'interroger sur les activités proposées par le club et aussitôt la question du coût vient normalement à l'esprit.

Hélas, aujourd'hui l'argent recouvre toutes les sphères de la vie et la nudité n'échappe pas à cette logique aux grands regrets de quelques utopistes. Mais les naturistes comprennent désormais qu'à une cotisation élevée correspond généralement une réelle qualité de service, cette cotisation pouvant être minorée dans des proportions plus ou moins importantes en fonction de l'investissement bénévole et personnel de tous les adhérents.

▲ Des activités qui mobilisent.

Certains clubs, en France, se sont spécialisés et la nudité, bien qu'elle soit la base du club, est secondée par une activité qui mobilise les adhérents autour de sa pratique. Ils ont en commun le goût de cette activité... en plus de la nudité.

Ainsi, les naturistes amateurs de voile, de pêche ou de bateau à moteur, peuvent se retrouver lors de réunions au club Nauténa pour pratiquer ensemble ou tout simplement se connaître.

De même, les amoureux de la nature peuvent participer aux sorties "Connaissance de la Nature" que propose le "Club du Soleil Nature". C'est d'ailleurs à celui-ci que revient l'initiative de la création d'un "Délégué Nature" auprès de chaque club.

Ou encore, Aréna regroupe les photographes, cinéastes, peintres, dessinateurs, sculpteurs et artistes du spectacle.

Les clubs, ce sont aussi des activités piscine, yoga, sauna, hors de leurs terrains qui permettent aux adhérents de se retrouver l'hiver en soirée.

La pratique du naturisme en vacances est souvent associée à une recherche de dépaysement ou à une découverte d'horizons lointains qui conduit généralement loin de chez soi.

Le club au contraire tire son avantage de sa grande dispersion géographique : il en existe à peu près partout, près de chez vous ou à moins d'une heure de voiture. Dès lors, il autorise le naturisme "n'importe quand", à la moindre occasion, pour une soirée, un jour de congé, ou chaque fin de semaine... toute l'année !

Les occasions régulières d'activités sportives et culturelles, de communications fondent entre les adhérents des rapports intenses et sincères qu'on ne peut comparer aux amitiés de vacances qui l'espace d'un séjour permettent davantage un dépassement de la vie courante et du réel.

▲ Le club est dans la vie.

Le club au contraire est "dans" la vie, intégré parfaitement à la société puisqu'il y participe constamment. Et cet avantage lui confère le rôle important de la défense du droit à la nudité auprès de notre civilisation.

Le club est considéré comme partie intégrante de la communauté : le Maire perçoit son existence comme une organisation de "sa" commune et les adhérents sont "ses" administrés ; de même, l'ensemble des services administratifs comprennent le club de "nudistes" comme un groupe humain qu'ils ont pour charge d'assister, défendre et surveiller...

L'avenir du naturisme, nous rappelait Frans Mollaert, ne sera solide que là où il aura su s'intégrer aux structures de la société.

Cela suppose une participation à la communauté et en contrepartie une reconnaissance de l'identité et des valeurs naturistes qui passe par une communication et une défense du droit à la nudité.



Mais pour pouvoir s'intégrer le naturisme doit faire preuve de cohérence.

Si les valeurs du naturisme se présentent comme un idéal, elles se manifestent aussi dans les conduites. Elles contribuent ainsi à donner cette cohérence au mouvement si elles sont reconnues et partagées par l'ensemble de ses acteurs. En polarisant les adhérents, elles permettent aussi d'éclairer les liens qui les rattachent les uns aux autres et aussi à la collectivité.

Et si les options de valeurs ne sont pas les mêmes pour tous les individus et tous les groupes à l'intérieur de la société, il n'en résulte pas forcément un climat d'exclusion mais seulement des diversités si toutefois, sans qu'elles soient partagées, les valeurs sont comprises ou tolérées. ■



Jean-Pierre DURAND,
Président de l'Union des
Clubs du Soleil de France

Je vous propose de venir découvrir le Club de votre ville ou de votre région. Vous le trouverez facilement soit en consultant le Minitel 3615 NAT INFO, soit en consultant le Guide-Répertoire NAT'INFO, ou en téléphonant au CLUB DU SOLEIL DE FRANCE (16-1.42.33.63.26).

Une fois le Club identifié, merci de bien vouloir prendre rendez-vous par téléphone par exemple, et bien sûr munissez-vous de ce coupon d'invitation dûment rempli.

INVITATION... INVITATION... INVITATION...

Sport • Santé • Loisirs • Amitié • Sport

Nom Prénom
Adresse

Tél. : Nombre de personnes :

serait heureux de faire connaissance avec le Club

et je vous remercie de bien vouloir lui réserver un excellent accueil.

La présente invitation est soumise à l'appréciation du responsable du Club concerné ; elle ne constitue en aucune sorte d'obligation pour quiconque. Le respect du règlement en vigueur dans le Club conditionne l'admission.

NAT'INFO N° 68

L'ILE DU LEVANT

Né sous l'impulsion des Docteurs André et Gaston DURVILLE en 1931, le Domaine de l'Ile du LEVANT continue son extraordinaire parcours symbolique. Ainsi, en 1984, le syndic Philippe FOURNEAU négocie avec les descendants des Docteurs DURVILLE l'achat des 25 hectares dont ils étaient propriétaires : le Domaine des ARBOUSIERS.

Ainsi se trouve reconstitué, 50 ans après sa création, le "GRAND HELIOPOLIS", berceau du naturisme mondial.

1993 : classement officiel du Domaine des ARBOUSIERS en réserve naturelle volontaire.

Madame TEILHOL

Qu'est-ce qu'une RESERVE NATURELLE et à quoi sert-elle ?

Des parties du territoire peuvent être classées lorsque la conservation de la faune, de la flore, du sol et en général du milieu naturel présente une importance particulière et qu'il convient de les soustraire à toute intervention artificielle susceptible de les dégrader.

Les RESERVES NATURELLES sont des milieux ouverts, situés un peu partout en France, abritant des espèces animales, végétales ou géologiques pas forcément spectaculaires mais présentant un intérêt scientifique particulier dans un paysage protégé. Dans leur diversité, elles témoignent de la richesse et de l'incroyable variété des milieux naturels de notre pays.

Il ne s'agit pas de figer mais de stabiliser l'évolution des milieux en conservant la plus grande richesse biologique. L'intervention humaine est nécessaire pour entretenir les chemins existants et débroussailler les alentours en tenant compte des espèces.

Le PARC NATIONAL de PORT-CROS et le CONSERVATOIRE BOTANIQUE de PORQUEROLLES ont accepté d'épauler le DOMAINE DES ARBOUSIERS pour réaliser inventaires et analyses scientifiques afin de suivre l'évolution du milieu.



Siège social ILE DU LEVANT :

A.D.I.L. - 203 bis rue Saint-Martin - 75003 PARIS - Tél. (1) 42 77 11 77

**Dossier Spécial
ILE DU LEVANT
dans le N° 69 de
NAT INFO**

Centre de Vacances Naturistes

▲▲▲ **DOMAINE DE LA FAURIE** ▲▲▲

46240 MONTFAUCON

Tél. 65 21 14 36

NOUVEAU

☀ Situé au coeur du Lot, le nouveau Centre Naturiste du Quercy vous attend dès le 1^{er} avril 1994, et vous propose ses services, ses animations et son ambiance. A 18 km de Rocamadour, sur le chemin des Pèlerins qui allaient de St-Jacques de Compostelle, le Centre Naturiste de La Faurie est un parfait départ pour des excursions à Rocamadour, Gourdon, Cahors, St-Cirq Lapopie, le Goufre de Padirac... Pays de foie gras, du vin de Cahors, du Cabecou, il est riche en spécialités culinaires. Des animations sont organisées pour jeunes et moins jeunes sur ses 27 ha de prés et de bois.

☀ **LES SERVICES** : Téléphone - Machine à laver - Snack - Bar - Epicerie

☀ **SES ANIMATIONS** : Club enfants - Animation ados - Excursions - Volley - Ping-pong - VTT - Piscine - A proximité : Canoë-kayak sur la Dordogne - Equitation - Tennis

☀ **CAMP JEUNES** : Dès avril 1994, un Camp Jeunes pour les moins de 25 ans vous attend avec des activités de découvertes ou sportives sur un espace qui vous est réservé. Les tarifs sont de 25 F la nuit pour ceux qui possèdent la licence FFN ou la Carte Alizé.

• *Pour information* : le Tour de France 1994 passera à 3 km seulement du Domaine de la Faurie le 12 juillet.

Bon à découper et à retourner pour une documentation :

NOM :

ADRESSE :

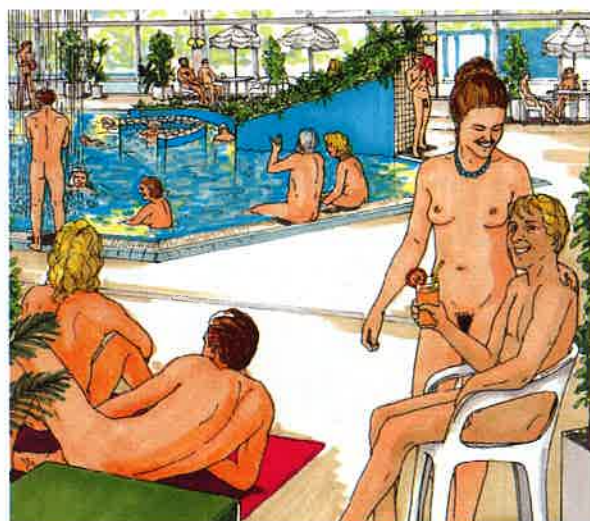
NATINFO N° 68



*Rien ne sert de courir,
il vaut mieux s'abonner !*



**Les Naturistes qui aiment la qualité
préfèrent Flevo-Natuur pour passer
des vacances merveilleuses**



CAMPING - PARC DE BUNGALOW - RECREATION D'UN JOUR

Flevo-Natuur

Het Nederlands Nationaal Naturistenterrein B.V.
Wielseweg 3 - 3896 LA Zeewolde - Flevoland - Pays-Bas
Tel.: (int.) + 31 - 3242 - 8241

TOUTE LA LUMIERE SUR LE BRONZAGE ET LES PRODUITS SOLAIRES

L'astre solaire ne doit plus être adoré, si l'on tient à sa peau ! Quels nouveaux gestes adopter ? Quels produits solaires choisir ? Comment les employer ? Pour vous aider à acquérir une belle mine sans y laisser jeunesse et santé, nous avons demandé conseil aux spécialistes du soleil. Ils prêchent le bon sens et la prudence.

Une étude étonnante

Réalisée l'an dernier par l'équipe de recherche fondamentale des laboratoires L'Oréal pour la marque Vichy, une étude a permis de comparer âge réel (ou chronologique) de la peau et "âge solaire". Le docteur Jean de Rigal, ingénieur en physique et responsable de cette unité, explique : "Nous avons voulu mesurer les conséquences de l'irradiation solaire sur une zone du corps vraiment exposée par rapport à une zone non exposée. L'étude a porté sur une population de femmes, âgées de 80 ans, agricultrices dans la région de Pavie (Italie), n'ayant jamais employé de produit solaire." L'équipe de chercheurs a comparé deux zones du décolleté, l'une toujours exposée, l'autre, sous-claviculaire, à quelques centimètres, constamment à l'abri du vêtement. "Les résultats ont montré que, si la peau protégée avait 80 ans, c'est-à-dire l'âge mentionné sur la carte d'identité de ces femmes, celle exposée avait les caractéristiques d'une peau plus âgée. Des études antérieures prouvent que l'élasticité cutanée diminue naturellement avec l'âge, de 3 % tous les 10 ans. Par comparaison à ces résultats, nous avons pu calculer que la zone du décolleté exposée au soleil, dont l'élasticité est inférieure de 10 % à celle de la peau protégée, a 30 ans de plus." A nous de choisir entre l'âge de notre passeport et celui donné par une vie trop dorée.

Le soleil, surtout à cette saison, fait couler beaucoup d'encre. Tandis que les mises en garde des dermatologues prennent l'allure de menaces, les laboratoires de cosmétiques insistent sur les performances de leurs produits solaires, promettant le bronzage sans les risques. D'autres commerçants du soleil... en boîte démocratisent le cancer de la peau en

attirant les papillons du bronzage dans des self-services à ultraviolets (UV) : 30 F la séance, qui dit mieux ? Mais nous, que ferons-nous cet été ? Harcelées par une mauvaise conscience saisonnière, nous oscillerons entre deux attitudes : soit passer nos vacances à l'ombre ; soit, et c'est le plus fréquent, nous offrir quand même le bronzage dont nous rêvons, celui qui met du baume au coeur, donne un air de bonne santé et masque d'une pellicule dorée les inquiétudes de notre société.

Pourquoi s'en priver complètement ? Apprenons plutôt à nous discipliner un peu face au soleil, pour ne pas lui offrir, trop tôt, notre jeunesse et notre santé.

Le docteur Jean-Pierre Césarini, photobiologiste à la Fondation

Rothschild (Paris) et chargé de recherche à l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale), répond à nos questions.

On dit que le bronzage est une protection naturelle de la peau contre le soleil. Alors pourquoi le bronzage est-il déconseillé ?

Le bronzage n'est pas une protection naturelle. C'est un des moyens de défense dont dispose la peau pour protéger ses cellules. Bombardée par les rayons ultraviolets, elle produit une substance, la mélanine, destinée à contrecarrer leurs effets. Bien équipée, elle possède également la faculté de réparer au fur et à mesure les altérations produites par les UV. Un système de dépannage efficace lorsque les agressions solaires sont de





POUR TOUT CONNAITRE... ET MEME RESERVER... 3615 NAT INFO

faible intensité et rares. Mais, en cas d'excès répétés, le "service technique" est débordé ou altéré et ne fait plus face. C'est pourquoi nous prêchons la prudence : le bronzage protège des coups de soleil... non du soleil.

On parle beaucoup de capital solaire. De quoi s'agit-il exactement ?

Cette notion est à la fois floue et précise. Le terme de capital solaire, popularisé par les cosmétologues, s'est imposé depuis une dizaine d'années au dermatologue, témoin de l'inégalité des individus devant les conséquences de l'agression solaire. A la naissance, nos cellules n'ont jamais été en contact avec les rayons ultraviolets et nos capacités de défense, notamment vis-à-vis du cancer de la peau, sont à leur maximum. Chaque fois que nous recevons une quantité d'UV, même minime, il se produit une réaction de défense et la peau, nous l'avons vu, va réparer. Si les "réparations" sont bien effectuées, le capital est indemne. Dans le cas contraire, il va être entamé.

A l'évidence, ce capital solaire n'est pas le même pour chacun. Il est très élevé chez la femme brune à peau mate, et faible chez la femme blonde parsemée de taches de rousseur. Toutefois, il reste plus élevé chez le sujet blond que chez celui qui a eu, depuis l'enfance, trois ou quatre coups de soleil sévères chaque année. Le capital solaire prend en compte deux paramètres importants : le nombre de coups de soleil reçus et leur gravité en fonction du type de peau ; la quantité de soleil reçue.

Est-il possible de mesurer son capital solaire ?

Nous ne sommes pas encore en mesure de répondre avec précision à cette question, parce que nous n'avons pas encore intégré tous les paramètres nécessaires. Mais avec l'aide des ordinateurs très puissants dont nous disposons désormais, nous pourrions bientôt le faire. Nous en connaissons déjà la valeur théorique inscrite dans nos gènes. En revanche, nous savons aujourd'hui comment préserver ce précieux capital : en évitant de prendre des coups de soleil avant 15 ans ; en proscrivant les expositions solaires prolongées entre 13 et 17 heures ; en utilisant systématiquement des produits filtrant le soleil. Trois grandes mesures préventives à enseigner aux enfants dès leur plus jeune âge.

Lorsqu'on dit que le soleil

Enfants : pour ou contre l'écran total ?

La vitamine D est nécessaire à la croissance des enfants. Elle est apportée par l'alimentation et synthétisée en partie grâce au soleil. Cinq minutes d'exposition, tous les deux jours, suffisent pour synthétiser cette vitamine. Cependant, il est indispensable d'appliquer une crème solaire à fort indice de protection chez les enfants à partir de 2 ans, avec de préférence un T-shirt, un short et un chapeau protégeant les oreilles. Avant cet âge, et jusqu'à 1 an au moins, il faut tout simplement garder bébé à l'ombre : c'est beaucoup plus sage. Faut-il également souligner qu'il est vain et dangereux de croire que les coups de soleil "endurcissent" la peau ? A noter : chez les personnes âgées ayant tendance à trop se couvrir, mieux vaut éviter l'utilisation systématique d'écrans solaires à protection maximale. Car une chute de la masse calcique a été observée chez les individus présentant un déficit en calcium (la vitamine D, rappelons-le, est nécessaire à la fixation du calcium). Une crème solaire avec un indice de protection moyen (10) est préférable.

est "mauvais", est-ce davantage pour la santé ou pour la jeunesse de la peau ?

Une certaine quantité de soleil est nécessaire à notre organisme. C'est donc bien l'excès de soleil qui est néfaste pour la santé et la beauté. Or, certaines peaux sont génétiquement plus vulnérables que d'autres. En effet, nous possédons tous un "patrimoine" de deux sortes de mélanine : la rouge et la brune, dont la proportion et la qualité varient d'un sujet à l'autre. Schématiquement, plus on possède de mélanine rouge, ou phaeomélanine, moins





notre peau est adaptée au soleil. Pourquoi ? Parce que cette mélanine, en raison de sa structure moléculaire, ne neutralise pas les radiations. Elle les laisse se propager dans la peau, ce qui altère les cellules.

A l'inverse, plus une peau est riche en mélanine noire, ou eumélanine, mieux elle est armée, car cette substance bloque infiniment mieux les radiations.

Est-il vrai que certains rayons ultraviolets sont nocifs, et d'autres non ?

Peut-on se fier à l'indice de protection des produits solaires ?

En laboratoire, pour tester le degré de protection des produits solaires, on applique 2 milligrammes de produit par centimètre carré de peau, avant de les exposer aux lampes UV. Cela correspond à 30 millilitres de produit, soit le quart d'un flacon de 160 millilitres... Or, dans la pratique, nous ne mettons jamais une telle quantité de produit : cela semblerait trop fastidieux et trop onéreux. Au lieu d'étaler 2 milligrammes de produit, nous en appliquons la moitié, dont une partie profite au drap de plage... Selon le docteur Céqarini, un indice 20 devient à l'usage un indice 10. Conclusion : vous pouvez vous fier aux indices de protection mentionnés en laboratoire, mais n'hésitez pas à acheter une protection plus élevée que celle dont vous auriez besoin et à renouveler fréquemment les applications.

Globalement, il existe deux grandes familles de rayons ultraviolets. Les UVB sont responsables de l'érythème ou coup de soleil : ce sont les plus agressifs. En revanche, ils ont la particularité d'être absorbés par l'épiderme : leur action se limite donc à la surface de la peau, là où les cellules se divisent et se renouvellent en permanence. A l'inverse, les UVA responsables de la pigmentation ont la particularité de pénétrer plus profondément dans la peau. Ce sont eux qui accélèrent le vieillissement cutané. A long terme, tous les UV ont un effet nocif pour la peau : disons pour simplifier que les UVB sont mauvais pour sa santé et les UVA pour sa jeunesse. Et, s'ils agissent sur des cibles différentes, leurs effets peuvent également s'additionner. Enfin, dix minutes d'exposition en plein soleil suffisent généralement aux UVB pour provoquer une rougeur. En revanche, deux à trois heures d'exposition sont nécessaires aux UVA pour entraîner la même réaction.

Beaucoup de produits solaires portent la mention "anti-infrarouges". S'agit-il d'une autre catégorie de rayons ultraviolets ?

Les infrarouges procurent la sensation de chaleur pendant l'exposition solaire. Observez ce qui se passe en été par temps couvert. Les infrarouges étant filtrés par les nuages, vous ne vous méfiez pas des UVA et des UVB, parce que vous n'avez pas chaud. Résultat : vous attrapez un coup de soleil mémorable. Les infrarouges agissent à mon sens comme une sonnette d'alarme bien utile. Mieux vaut ne pas s'en priver et éviter d'employer les produits qui contiennent trop de filtres anti-infrarouges, surtout chez les

sujets sensibles. Je fais d'ailleurs la même mise en garde pour les brumisateur d'eau au soleil qui rafraîchissent si bien que nous oublions toute prudence.

Si nous étalons scrupuleusement nos crèmes solaires, pouvons-nous espérer bronzer sans abîmer notre peau ?

Oui, vous pouvez théoriquement limiter les risques au minimum tout en obtenant une couleur agréable si vous observez quelques règles de prudence : prendre juste les doses d'UV permettant de stimuler les mélanocytes afin d'avoir une couleur agréable ; éviter les coups de soleil ; à chaque exposition et en quantité suffisante, appliquer sur la peau des cosmétiques solaires bloquant l'action des UVB (il faut quatre cuillerées à soupe de produit pour protéger le corps).

Faut-il mettre une protection solaire en ville ?

Si l'épiderme du visage, du décolleté ou des mains présente des taches brunes, il le faut, car l'irradiation, même de courte durée, risque d'intensifier leur pigmentation. Même réponse si vous prenez un coup de soleil en dix minutes. Mais dans les autres cas, à moins d'aller déjeuner en plein soleil dans un jardin public, ce n'est pas nécessaire. Les filtres contenus dans la plupart des crèmes de jour offrent en effet une protection faible mais suffisante.

Que pensez-vous du bronzage artificiel ?

Qu'il est peut-être bon pour le moral, mais qu'il ne prépare pas les peaux fragiles à se protéger du soleil. Les UVA, en effet, donnent la coloration du bronzage, mais n'épaississent pas la peau, comme le font les UVB, et ils ne la protègent pas des coups de soleil. De plus, les expositions aux lampes UVA accélèrent vraiment le vieillissement de la peau et augmentent, c'est prouvé depuis peu, les risques de cancers cutanés. Sujets roux, s'abstenir !

Les gélules de bêta-carotène accélèrent-elles le bronzage ?

Plus exactement, elles permettent plutôt une meilleure tolérance au soleil. Elles possèdent aussi, semble-t-il, une réelle action antiradicalaire. Autrement dit, elles aident la peau à contrer (dans une certaine mesure...) les effets nocifs des rayons solaires. En revanche, elles n'accélèrent pas le bronzage. ■

Propos recueillis par Yasmine Bourassé

Produits solaires : ce que vous devez savoir

- Le prix des produits solaires n'est pas un critère de choix, puisqu'ils bénéficient tous des mêmes progrès de la recherche scientifique. Abstenez-vous néanmoins d'acheter ceux de marque totalement inconnue ou concoctés de façon artisanale.
- IP est l'abréviation française des indices de protection.
- SPF est leur abréviation américaine.
- Lorsqu'un produit mentionne par exemple 15B/7A, cela signifie que son indice de protection contre les UVB s'élève à 15 et celui contre les UVA à 7. Choisissez de préférence des produits solaires offrant les deux types de protection. Certains contiennent même un filtre contre les UVA... courts. Il s'agit de rayons ultraviolets dont l'effet se situe entre celui des UVB et celui des UVA longs, et dont il faut aussi se protéger efficacement.
- Les filtres chimiques ou de synthèse ne sont pas plus nocifs que les filtres d'origine minérale dérivés de l'oxyde de titane. Ils permettent, c'est leur principal atout, de fabriquer des produits solaires très protecteurs, d'une texture fine et agréable. La plupart des produits solaires combinent dans un bon équilibre les deux types de filtres, même si certains mettent en avant l'absence de filtres chimiques. On reproche souvent à ces derniers d'être allergisants. Ils sont très employés, parfois sans raison, puisque certaines crèmes de nuit en contiennent ! Mathématiquement, cela augmente le risque allergique.
- Vous bronzeriez même avec un écran dit "total". En fait, il s'agit le plus souvent de crème à haute protection. Les écrans totaux existent notamment dans les produits solaires destinés à la haute montagne. Ils laissent sur la peau une pellicule blanche.
- Appliquez cette crème solaire en couches épaisses.
- Lorsque le bronzage n'est pas encore acquis, mieux vaut employer des cosmétiques solaires à fort indice de protection que d'appliquer plusieurs fois des produits solaires à indice faible ou moyen.
- La présence de mélanine dans un produit solaire ne permet pas de mieux bronzer, ou de brunir les peaux se contentant habituellement de rougir. En revanche, cela améliore l'effet protecteur des autres filtres solaires contenus dans la formule.



1. Les différents types de rayons solaires.

Le Soleil est une gigantesque bombe thermonucléaire, dont la puissance est égale à 4 millions de milliards d'ampoules de 100 watts. Le rayonnement qui parvient jusqu'à notre planète est constitué de 55 % d'infrarouges qui réchauffent la Terre, de 40 % de lumière visible et de 5 % d'ultraviolets. Ceux-ci sont divisés en trois catégories par longueur d'onde décroissante : UVA, UVB, UVC. Plus les rayons sont longs, plus ils peuvent aller loin.

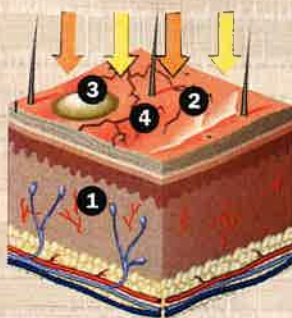
2. Le filtrage des rayons par l'atmosphère.

L'atmosphère terrestre filtre les rayons les plus nocifs. Elle arrête complètement les UVC, les plus courts et les plus dangereux, ainsi que 70 % des UVB. En revanche, les UVA passent presque tous à travers le filtre atmosphérique. Avec l'amincissement de la couche d'ozone, dû en partie aux aérosols, la quantité d'ultraviolets reçus au sol augmente de façon inquiétante.

3. Les effets à court terme sur la peau.

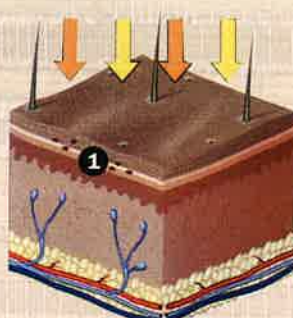
Les UVB pénètrent dans l'épiderme. Lors d'une première exposition, même brève, ils causent le coup de soleil, qui se manifeste par un érythème douloureux. Ces mêmes rayons sont aussi responsables du bronzage, qui constitue la première protection naturelle anti-soleil. Les crèmes solaires complètent la protection commencée par la couche d'ozone.

1^{er} cas : coup de soleil



1. Les vaisseaux sanguins gonflent : on rougit.
2. Les cellules superficielles meurent : on pèle.
3. On a des cloques.
4. Des ridules se forment.

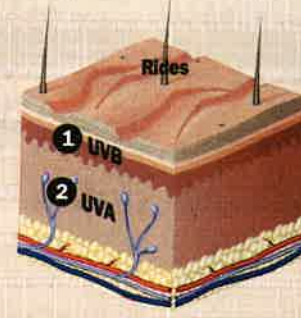
2^{ème} cas : bronzage



1. Grains de mélanine (pigment brun).

4. Les effets à long terme sur la peau.

Les UVA, plus longs, pénètrent plus profondément sous la peau jusque dans le derme. A tort : de récents travaux ont montré qu'ils font vieillir prématurément la peau. Les rayons UVB, eux, sont responsables des cancers cutanés.



1. Atteintes aux cellules : vieillissement de la peau.
2. Atteintes à l'ADN des cellules épithéliomes mélanomes malins.

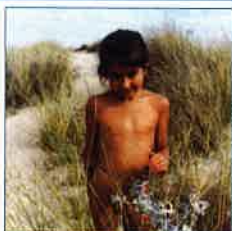
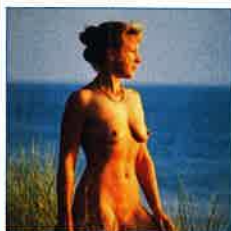
ROUX.

Peau claire, taches de rousseur, yeux verts ou bleus. Réaction à 30 mn de soleil : brûle toujours, ne bronze pas. Produits recommandés en Europe : 1^{ère} semaine, indice 25 à 15, ensuite 15 à 20.



ROUX-BLOND.

Peau claire, quelques taches de rousseur, cheveux blonds, yeux bleus ou noisette. Réaction à 30 minutes de soleil : brûle souvent, bronze un peu. Indices de protection recommandés : 15 à 12, puis 10 à 8.



seillés : 15 à 10, puis 8 à 6.

ROUX-BRUN.

Peau plutôt claire avec quelques taches de rousseur, cheveux châtains. Réaction à 30 mn de soleil : brûle rarement, bronze facilement. Indices de protection con-

BLOND.

Peau claire sans taches de rousseur, cheveux blonds. Réaction à 30 mn de soleil : brûle très rarement, bronze facilement. Indices de protection recommandés : 15 à 10, puis 8 à 6.



BRUN.

Peau claire ou mate, cheveux bruns ou noirs. Réaction à 30 minutes de soleil : ne brûle jamais, bronze toujours. Indices de protection recommandés : 8 à 6, puis 4 ou 3.



NOIR.

Peau et cheveux noirs. Réaction à 30 minutes de soleil : ne brûle pas, bronze toujours. Le risque de coup de soleil est faible, voire nul. Une crème solaire est nécessaire contre le vieillissement cutané.



L'EGLANTIERE.

Des chemins de beauté, théâtre des oiseaux.

Passer de l'autre côté...

Beauté...

**Voire
demande de
documentation
Voir p. 103**



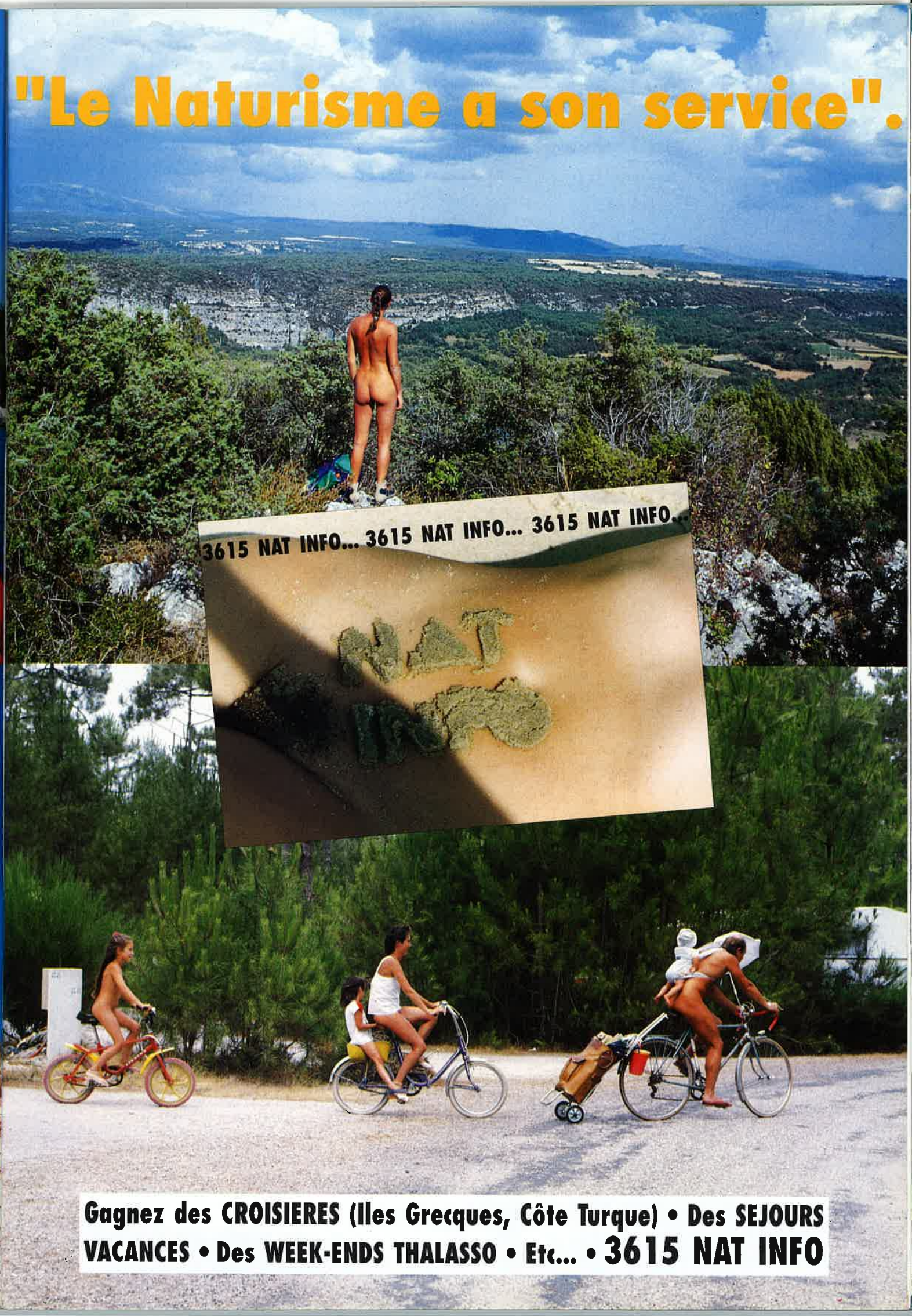
3615 NAT INFO



**POUR TOUT SAVOIR... POUR TOUT CONNAITRE...
ET MEME RESERVER... 3615 NAT INFO**



"Le Naturisme a son service".



3615 NAT INFO... 3615 NAT INFO... 3615 NAT INFO...

NAT
INFO

Gagnez des CROISIÈRES (Iles Grecques, Côte Turque) • Des SEJOURS VACANCES • Des WEEK-ENDS THALASSO • Etc... • 3615 NAT INFO

Le temps des vacances est idéal pour s'occuper de soi en général, des jambes en particulier. Elles le méritent !

Pendant plus de onze mois nos jambes nous portent et... nous supportent : gonflées, fatiguées, souvent douloureuses, elles payent cher notre verticalité. S'il faut attendre septembre pour entreprendre tout traitement médical, il existe en été plus d'un moyen de retrouver des jambes légères et belles.

■ De l'eau pour soulager

Pour alléger et délasser vos jambes pendant l'été, employez les moyens du bord... de plage. Chaque jour, offrez-leur une promenade marine : jambes immergées jusqu'à mi-cuisses, marchez d'un pas énergique pendant trente minutes. Le soulagement ? Il est immédiat, car, dans l'eau froide, les vaisseaux sanguins se contractent et les douleurs cessent. En outre, le sable sur lequel vous marchez tonifie la voûte plantaire, ce qui favorise le retour veineux. Enfin, la présence de sels minéraux, en forte concentration dans l'eau de mer, renforce la tonicité des vaisseaux, sanguins et capillaires, et contribue à chasser les oedèmes. En vacances à la campagne ou à la montagne ? Profitez des lacs et des petits torrents : asseyez-vous au bord de l'eau, jambes pendantes, et effectuez d'énergiques battements.

■ Du sable pour adoucir

Pour les jambes, les gommages ne présentent que des avantages. Ils affinent le grain de peau, font la jambe soyeuse, évitent l'aspect en "peau de crocodile". Pour les effectuer, inutile de vous encombrer des produits exfoliants habituels. Utilisez tout simplement le sable de la plage. Constitué de microparticules minérales, il ponce aussi bien la peau. Asseyez-vous au bord de l'eau, là où le sable est fin et mouillé. Massez vos jambes avec de petits mouvements circulaires, mais sans frotter pour ne pas irriter la peau. Insistez uniquement sur les talons et les coudes, où l'épiderme est plus épais et souvent rugueux. Ensuite, courez vite vous baigner, pour vous rincer à grande eau !

■ De l'huile solaire pour assouplir

L'épiderme des jambes est naturellement pauvre en glandes sébacées. C'est pourquoi il manque de souplesse et pèle facilement. Cette sécheresse s'accroît sous l'effet du soleil et de l'eau. Pour garder des jambes satinées et douces, essuyez-les soigneusement après chaque baignade et évitez les bains de soleil prolongés. Plusieurs fois par jour, massez-les avec votre huile solaire. Outre leurs filtres protecteurs, ces huiles apportent des corps gras aux effets émollients et adoucissants, préservant la peau d'une déshydratation excessive. Non contentes de **supprimer les rugosités, les huiles parfument délicatement les jambes.**

N.I.-L.N.V.

Se faire une belle jambe

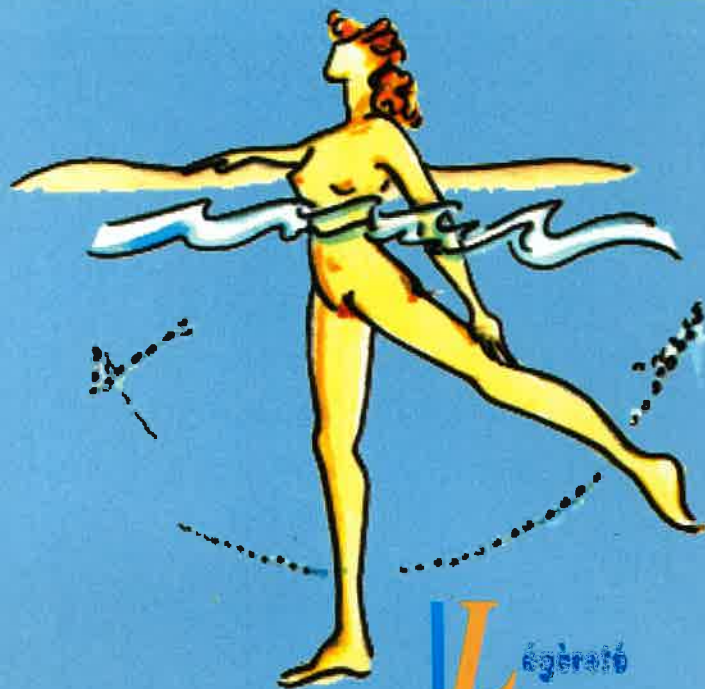
Souplesse

Debout, levez alternativement vos genoux en direction de la poitrine. Comptez jusqu'à vingt, soufflez, puis recommencez. Lorsque vous serez un peu plus entraînée, vous pourrez effectuer ce mouvement en sautant.



Galbe

Toujours à l'aide de vos petites bouées ou de planchettes bloquées sous vos bras, groupez pieds et genoux près de la poitrine, puis, d'un geste vif, étendez-les devant vous sans les disjoindre. Alternez de la sorte flexions et extensions.

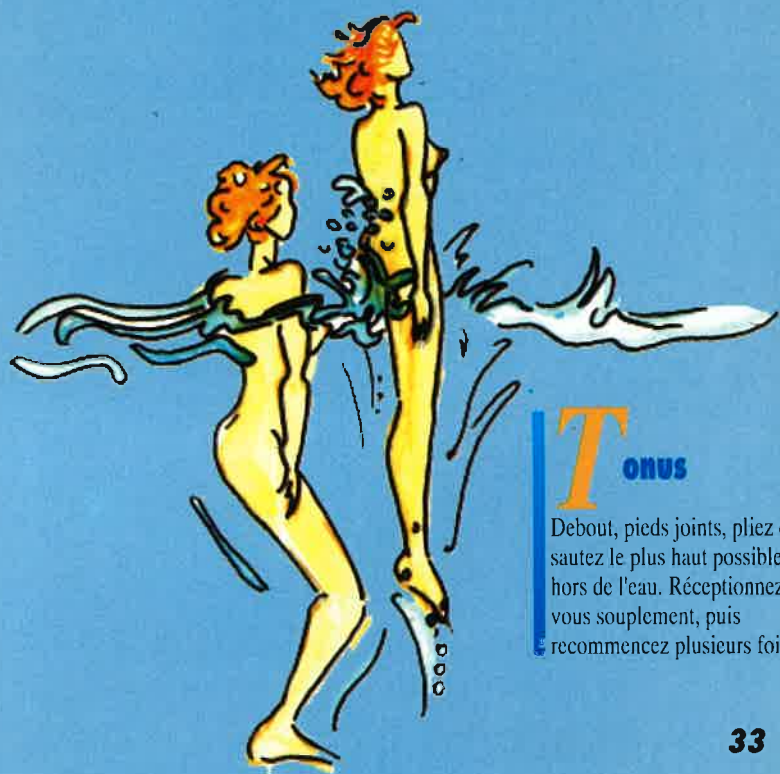


Légereté

Debout, en appui sur une jambe, faites vingt battements rapides d'avant en arrière, puis changez de côté. Levez vos jambes le plus haut possible.

Force

Allongée dans l'eau avec une petite bouée ou une planche de polystyrène sous chaque bras, effectuez des petits battements en restant au ras de l'eau.



Tonus

Debout, pieds joints, pliez et sautez le plus haut possible hors de l'eau. Réceptionnez-vous doucement, puis recommencez plusieurs fois.



de Bélézy en Provence

La liberté d'état pur

Bélézy Scoop
Domaine de Bélézy
Centre de vacances
et de loisirs naturistes
84410 Bedoin
Tél. 90 65 60 18





BÉLÉZY SCOOP



Balades et découvertes

Semaine du samedi 21 mai
au vendredi 27 mai

Vous découvrirez la beauté des Dentelles de Montmirail et nous vous sensibiliserons à l'histoire, à l'architecture et à l'économie du "Piémont" du Ventoux.

Groupe de 12 à 15 personnes,
accompagné par Jacky Saint-
Joigny, géologue, chercheur au
C.N.R.S.

Lors de votre excursion, vous aurez la chance d'être accueilli par les vignerons/éleveurs de la ferme de Cassan. Les balades sont d'un niveau facile. Le Domaine de Bélézy prendra en charge vos enfants pendant vos excursions.

• Langues parlées : français et anglais.

Prévoir

Une bonne paire de chaussures de marche, un petit sac à dos, chapeau, lunettes de soleil, crème, appareil photo...

Rencontres internationales des jeunes naturistes

Date : du jeudi 12 mai (Ascension) au dimanche 15 mai

Ces rencontres organisées par la commission jeunes de la F.F.N. et le Domaine de Bélézy sous l'égide de la F.N.I. ont pour but de favoriser les rencontres et les liens entre les jeunes des différents pays européens dans une ambiance naturiste, en toute sécurité et confiance. Nous attendons 300 jeunes de toute l'Europe.

• Langues parlées : français, anglais, hollandais et allemand.

Prévoir

Une tente et un sac de couchage, un petit sac à dos, chaussures de sport, une gamelle et des couverts, un bon pull, un K-Way (on ne sait jamais), un instrument de musique (piano et orgue déjà sur place...), une serviette de bain.

Week-end Remise en forme

Date : du samedi 28 au dimanche 29 mai (Fête des Mères)

L'été approche, les beaux jours sont déjà là, il est temps d'offrir à votre épouse, à votre maman, à votre fille ou à vous-même, un superbe week-end de détente.

Jacques, diplômé de l'Ecole de médecine traditionnelle chinoise de Pékin, fera votre bilan complet et vous prescrira le traitement le plus approprié.

• Langues parlées : français et anglais.



Week-end Vin et Gastronomie

Date :
du samedi 11 juin au dimanche 12 juin

Découvrez la cuisine provençale sous la conduite d'un chef du pays et dégustez, au cours d'un dîner de qualité, le résultat de votre dur apprentissage... N'ayez pas peur, le chef complètera avec quelques plats qu'il aura préparés lui-même. Le dimanche nous visiterons deux caves (dont une du XI^{ème} siècle) de deux producteurs de Vacqueyras et de Gigondas pour déguster et s'initier aux Côtes-du-Rhône ; bien sûr, bon déjeuner au restaurant "Les Florets".

- Groupe de 10 à 12 personnes.
- Langue parlée : français.



L'espace "Teenagers"

Wim animera un espace dans le Mas pour que les jeunes puissent se retrouver entre eux tous les soirs avec quelques activités spécifiques. Nous avons aussi prévu des sorties à l'extérieur pour la journée, et des rencontres sportives l'après-midi. Ça va être d'enfer...



Votre
demande de
documentation
Voir p. 103

Dès à présent...

Comme tous les ans, dès l'ouverture, la petite piscine est chauffée et l'animation commence... Bien sûr, l'ensemble des commerces, bar, restaurant, épicerie, centre de remise en forme, seront à votre disposition. Vous pouvez combiner un week-end à thème avec un séjour plus long au domaine. N'hésitez pas à nous contacter...



UN DROIT NATUREL

Aujourd'hui, la nudité est à la mode. Il n'y a pas si longtemps, le nu n'était permis que s'il était "artistique". Il fallait aller au musée pour l'apercevoir... en peinture ou en statue ; ou alors au music-hall au milieu des plumes et des frou-frous.

De nos jours, la nudité n'est pas seulement tolérée selon des formules variées sur toutes les côtes de la France, mais surtout - et c'est là la principale nouveauté - elle est généralement bien acceptée par l'opinion. Elle fait même l'objet d'une demande de plus en plus forte, de plus en plus large dans les milieux les plus divers, et notamment chez les jeunes. Et il n'y a pas jusqu'à grand-papa, souvent si grincheux qui, sur la plage, ne se sente tout ragaillardisé lorsqu'une jolie fille aux seins nus, avec à peine une petite ficelle autour des reins, passe à sa hauteur avec un gentil sourire !

Mais une telle diffusion ne va pas sans confusion.

Pour certains, la nudité est un droit de nature, et se mettre nu est une manière très directe de le revendiquer - mais ce n'est sans doute pas la meilleure manière de convaincre. Car à côté, il y a ceux qui sont, sinon choqués, en tout cas troublés et qui s'interrogent. La nudité à plusieurs en public, - est-ce réellement un bien ? Faut-il en venir là ? N'est-ce pas toujours un défi, une provocation, un... péché ? C'est à ces questions que ce livre voudrait surtout répondre en montrant les solutions que chacun peut trouver à travers la pratique du naturisme.

Comment décrire le naturisme ?

Naturisme - le mot en effet est lui aussi à présent d'usage courant. Cela ne veut pas dire qu'il est bien compris.

Au contraire, le naturisme lui-même est l'objet de falsifications, de malentendus. Les uns s'en réclament sans trop savoir exactement de quoi il s'agit, ce que le

mot veut dire ; ou alors ils lui inventent des justifications, parfois de la plus haute fantaisie. Mais pour d'autres - qui ne savent pas mieux de quoi ils parlent -, être "naturiste" c'est la pire infamie, une horreur parfaitement dégradante, etc... A l'intérieur même du mouvement naturiste ces discussions ont leur écho, et il n'est pas toujours facile, même aux plus convaincus, de donner du naturisme une définition d'ensemble qui englobe tous les aspects du sujet.

En fait, le mot "naturisme" n'est pas une appellation contrôlée, un label, et certains parmi nous le regrettent : ils voudraient que le mot soit réservé à une pratique définie. C'est qu'en effet, si la pratique est claire, il n'est pas aussi simple de la décrire exactement.

Faire comprendre le naturisme à ceux qui ne l'ont jamais essayé, ce n'est assurément pas chose facile. La difficulté est presque égale à celle d'exprimer le monde des voyants à un



aveugle-né ! Entrer en naturisme, c'est pénétrer dans un univers nouveau, ou c'est redécouvrir l'univers ancien et convenu sous un jour entièrement neuf, insoupçonné. L'éloge du naturisme présenté par le naturiste à des non-naturistes risque toujours de paraître quelque peu forcé : c'esqt un discours magique, illuminé, où le narrateur semble se payer de mots et prendre ses propres désirs pour la réalité.



Plus qu'un simple rêve

Mais la nécessité d'expliquer le naturisme s'adresse aussi à ceux qui, l'ayant déjà expérimenté, n'ont pas eu l'occasion ou le moyen de le pratiquer assez longtemps ou assez en profondeur pour en embrasser tout le sens. Ils en gardent une idée plus ou moins bonne, souvent lumineuse et enchantée. Mais à distance, revenus à la vie traditionnelle et à ses convenances, ils "n'y croient plus". Ils y pensent comme à un rêve agréable, que l'on peut éventuellement recommencer, mais qui n'engage rien d'autre. Un simple rêve. Pour eux aussi, le "naturisme" est une profession de foi quelque peu gratuite.

Cette deuxième difficulté est propre à la conjoncture actuelle.

Il y a encore à peine quelques années, s'expliquer, pour le naturiste, c'était s'efforcer de faire comprendre aux autres qu'il ne faisait rien de mal en se mettant tout nu et en désirant le rester. Il y avait des jours où ce n'était pas si facile de faire admettre par les autres, par les non-naturistes, cette légitimité des pratiques naturistes !

Aujourd'hui la difficulté s'est en quelque manière inversée : le naturisme serait-il victime de son succès ? Succès trop facile ! Il y a un large engouement pour la pratique de la nudité collective : la cause des "pionniers" semble donc gagnée. Elle ne l'est toutefois qu'à moitié. On est désormais assez largement convaincu qu'"on ne fait pas de mal" en se mettant tout nu au soleil, au bord d'un lac ou de la mer. Mais pour peu qu'il réfléchisse à ce qu'il éprouve alors, chacun sait bien qu'il y va de tout autre chose que de simples sensations agréables, de moments heureux mais sans lendemain.

Que se passe-t-il donc pour que l'expérience de la nudité vécue au sein de la nature soit quelque chose qui marque à ce point dans le souvenir ? Est-ce simplement le fait d'avoir rompu pour quelques heures ou quelques semaines avec le monde "civilisé" ? Ou bien y a-t-il là en effet quelque chose de plus positif et de plus profond, l'accès à une sorte de nouveau monde, non pas lointain, mais à notre portée ? Quel est le sens de ce que nous éprouvons ainsi ? Et ce sens est-il assez fort, assez cohérent et valable pour qu'on puisse envisager d'en user comme d'une orientation susceptible de polariser désormais toute notre vie ?

Exposer le naturisme, c'est tâcher d'expliquer ce sens.

"Montrer le naturisme"

Il ne s'agit pas de faire acte de propagande, d'exprimer une profession de foi, d'amener à tout prix au naturisme de nouveaux adeptes. Le naturisme n'est pas une religion. Ce n'est pas une doctrine ésotérique, bien qu'on puisse aller jusqu'à y investir des valeurs spirituelles ou religieuses.

Fondamentalement, le naturisme est quelque chose de simple, comme la nudité elle-même : il n'y a là rien de caché, rien de mystérieux, rien qui appelle un dévoilement complexe, une initiation, etc... Non ! Le naturisme est intégralement explicable tout comme le corps humain est intégralement montrable.

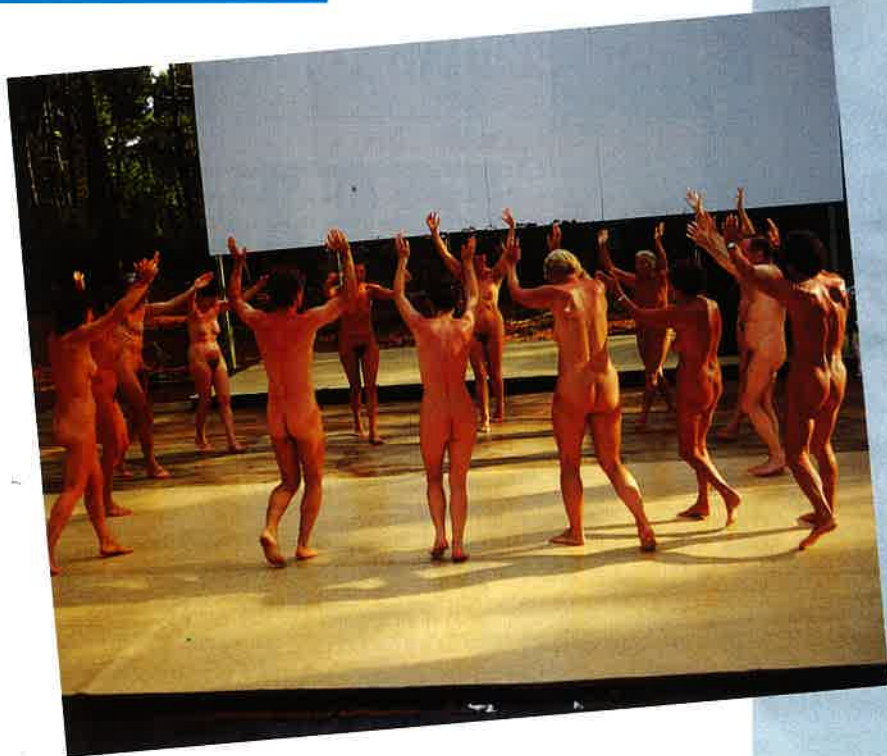
Dans ce livre, c'est ce travail que nous avons voulu faire.

Montrer le naturisme tel qu'il existe. Non pas en cacher même les lacunes éventuelles. Non pas tenter une justification par des principes supérieurs, éventuellement contestables. Mais à travers la "monstration" de ce qu'il est, à la portée de chacun de nous, tout de même en fournir une certaine démonstration.

Autrement dit, faire pressentir que le naturisme n'est pas seulement une pratique agréable et même... vertueuse (on verra que le mot a un sens précis), mais qu'il véhicule aussi une vérité profonde. Faire réfléchir.

Et peut-être alors plus nombreux seront ceux qui comprendront pourquoi le naturisme est considéré par les heureux de ce monde qui le pratiquent assidûment comme une des clés du monde moderne, comme une voie de salut possible pour notre civilisation technicienne, comme une étoile polaire de nos vies déboussolées.

Pour autant, cet ouvrage de simple introduction n'oubliera pas sa destination pratique. Le naturisme n'est pas quelque chose qu'on vit dans sa tête, mais dans son corps tout entier. Se décider pour un mode de vie pose beaucoup de problèmes de détail, plus ou moins faciles à résoudre. Sans pouvoir envisager toute l'immense diversité des situations individuelles - elles varient à l'infini -, nous tâcherons d'aider à leur solution sous forme de conseils à partir de l'expérience de cas typiques.



● POURQUOI LE NATURISME ?

Pour le naturisme, la pratique de la nudité en commun est un point de passage obligé : on peut aimer la nature, goûter un inoubliable plaisir à passer un après-midi étendu dans l'herbe devant un beau paysage ; ou encore on peut se donner pour but de défendre la nature, de la protéger, de la cultiver dans ses formes rares ou fragiles. Mais le naturiste est celui qui pousse cet amour de la nature jusqu'à vouloir la retrouver directement dans un état de complète nudité.

Dans ces premières pages, on va essayer de rendre compte de ce privilège de la nudité physique et mentale dans l'expérience naturiste. Le lecteur sera peut-être surpris de voir tout ce qui est investi dans ces gestes tout simples : quitter ses vêtements pour marcher, pour se détendre au soleil, pour partager des jeux de plein air avec partenaires. En fait, il s'agit bien là de tout un ensemble dont on peut tenter de donner une idée (imparfaite) par les mots et le langage, mais que seule l'expérience directe permettra de vérifier.

A ce stade on constate alors que la nudité n'est pas une fin en soi. Ce n'est pas quelque chose qui se suffit à soi-même. C'est un moyen - mais un moyen irremplaçable, nous n'en avons pas encore inventé d'autre -, pour accéder à un mode de vie qui va transformer complètement l'idée que nous nous faisons de nous-même, de notre identité et du sens même de notre existence.

● ÉLOGE DE LA NUDITÉ

Vertus de la nudité

Commençons par le plus facile, c'est-à-dire par les adjectifs qualificatifs :

- la nudité est simple ;
- la nudité est agréable ;
- la nudité est belle ;
- la nudité est pure ;
- la nudité est saine.

• La nudité est simple parce que rien n'est plus simple que d'alléger notre corps des vêtements qui l'enveloppent. C'est un geste que nous faisons sans même y penser, par exemple pour nous laver, pour prendre une douche ou un bain dans notre baignoire. Mais la nudité est simple aussi en ce sens qu'elle nous simplifie. Le vêtement est toujours quelque chose de compliqué. Se mettre nu, c'est retrouver notre simplicité naturelle. Une fois nu, la totalité de notre corps ne fait plus qu'un seul tout, constitué de la même substance, de la même unité, de la pointe des ongles de nos pieds à l'extrémité de nos cheveux.



SI DEMAIN LE NATURISME



• La nudité est agréable. Quitter ses vêtements n'est pas seulement quelque chose de négatif : se libérer d'une gêne. Car ce geste se double aussitôt d'un sentiment de liberté qui est déjà à soi seul un plaisir très positif. On se sent envahi d'une impression difficilement exprimable, mais qui circule aussitôt comme un influx à travers la totalité de l'être. Cette sensation est en effet d'autant plus intense que c'est une sensation globale. On sera surpris de bien des descriptions enthousiastes que les naturistes donnent de ce plaisir si discret : il n'y a là rien d'excessif, car c'est en effet un plaisir complet.

• La nudité est belle. La nudité est belle... dans les tableaux des grands maîtres, dans des photos de nu, dans les modèles professionnels, etc... Mais elle est incomparablement plus belle encore lorsqu'on la pratique dans sa réalité même. Ce qui se découvre en effet, c'est que notre corps ne recèle pas une seule forme de beauté, mais qu'il en comporte plusieurs, une infinité. L'art, la beauté "académique" nous ont habitué à l'idée qu'il existerait une mesure unique, un canon absolu de la beauté du corps. C'est faux. Dans un centre de vacances, vous admirez, bien sûr, ce beau couple jeune, athlétique, l'homme et la femme si différents et pourtant si parfaitement proportionnés l'un à l'autre. Mais vous admirez aussi la mère jouant avec son bébé, le père qui se promène à côté de son fils, sa copie conforme à quelques centimètres près, ces deux femmes de générations différentes qui bavardent et rient au bord de l'eau avant d'aller nager. Vous vous surprenez à suivre des yeux pour la seule grâce de leurs gestes des gens qui bondissent, qui courent, qui plongent, qui se jettent dans le sable à la poursuite d'un ballon : les possibilités de cette "beauté en mouvement" sont innombrables. Mais surtout, et nous aurons à y revenir plus loin longuement, vous vous apercevez vite que la beauté du corps nu n'est pas seulement là

pour les yeux, pour le spectacle. On ne se met pas nu dans un camp naturiste pour regarder et pour être vu. La beauté naturelle du corps est autre chose que cette première vue, de plus profond que ce qui se donne ainsi seulement à voir. Nous y reviendrons.

• La nudité est pure. Ce qualificatif est le plus difficile à justifier parce qu'il n'est pas analysable. Ce qui n'est pas "pur", c'est ce qui est trouble, mélangé, composite, c'est ce qui est tordu, faux, malin, hypocrite. Le faux-jeton est celui qui fait ses mauvais coups "par en-dessous", qui se met à couvert pour nuire. L'homme nu se tient droit, il n'a plus rien à cacher, ni plus rien non plus derrière quoi il pourrait se cacher. Avec tout le reste, il a abandonné au vestiaire son sac à malices. La nudité possède cette vertu de nous rendre plus purs. Certes, elle suggère de loin beaucoup d'idées troubles au rêveur, au vicieux des salles obscures : mais ce sont là fantasmes de l'homme habillé. Une fois nu, les fantasmes tombent avec les vêtements.

• La nudité est saine. Tous les hommes ne sont pas nécessairement en bonne santé. Et les naturistes aussi meurent un jour, tout comme les autres hommes. La nudité n'est pas un remède universel contre les maladies, physiques ou mentales. Mais le temps de vivre, autant vivre sainement, et c'est ce que le naturisme nous procure. La nudité est saine parce qu'en cet état de non-défense où se trouve alors le corps, notre organisme recherche sa sécurité dans ses seules ressources et suscite à partir de lui-même, du dedans, ses propres défenses naturelles. La nudité est un certificat de bonne santé, un gage de longue vie. Et puis - et surtout -, il ne s'agit pas seulement de la santé physique, mais aussi de la santé mentale. L'homme rétablit l'équilibre entre son corps et lui-même ; il se réconcilie avec son corps. Or, combien de troubles mentaux ont pour origine ce divorce, de plus en plus fréquent chez l'homme moderne, entre le corps et l'esprit ?

SI DEMAIN LE NATURISME

Le vêtement perdu

Revenons un peu en arrière.

Tous voiles ôtés, nous voilà nus : qu'avons-nous perdu de si nécessaire ?

On justifie le vêtement par le besoin de se protéger des intempéries, de corriger l'hostilité de la nature. Le froid, le soleil, le vent, l'air, l'eau, la pluie, tels seraient, paraît-il, nos ennemis les plus dangereux, nos ennemis héréditaires, tellement sournois et malfaisants que contre eux l'humanité a dû organiser de tout temps sa défense collective en instituant l'obligation universelle du vêtement !

"Les hommes naissent libres et égaux en droits." Mais après le premier droit, celui de naître, il n'y aurait plus pour chacun qu'un seul devoir, celui d'être et de rester habillé... jusqu'à sa mort incluse !

Quelle est cette mascarade ? Si j'ai le droit de sortir du ventre de ma mère complètement nu, n'ai-je pas pour second-droit celui tout aussi sacré de le rester comme au premier jour ? Libre à moi de me couvrir, par exemple si j'ai froid : c'est mon affaire. Mais qui donc a inventé que je dois rester sanglé, bandelé, caché derrière des toiles des pieds jusqu'au cou, même si cela me gêne pour marcher ou pour travailler, même si je sue, même si je me promène tranquillement en ne faisant de mal à personne ? À quel titre va-t-on m'envoyer les gendarmes et leurs chiens à la trace, sous prétexte que j'ai égaré mon caleçon de bain ?

jusqu'à une évidence qui, pour être négative, n'en est pas moins centrale aux yeux du naturiste : l'imposition du vêtement est une hypocrisie de la société, peut-être son hypocrisie majeure. Derrière l'obligation pour l'homme de vivre toute sa vie habillé, quelque chose d'autre se cache, un mécanisme social et mental très compliqué, très difficile à analyser, mais dont le résultat

le plus clair est de falsifier l'homme, de le "dénaturer", de le séparer de lui-même et de son cadre naturel. L'esclavage du vêtement est le premier de tous nos maux, celui à partir duquel tous les autres commencent.

Et bien sûr il ne va pas nous suffire d'aller toute voile dehors pour nous guérir de nos obses-

sions ! On ne se défait pas aussi vite de tant de malédictions ancestrales, de toute cette malfacon devenue héréditaire, simplement en quittant ses habits pour une heure ou pour quelques jours ! Nos habits nous accompagnent encore en pensée même lorsque nous les avons ôtés ! Du moins, d'avoir tâté de la nudité une bonne fois, nous savons quelque chose là-dessus qui ne nous sortira plus jamais de la tête : l'habit, c'est l'artifice numéro un, c'est le symbole même du conventionnel.



L'hostilité des éléments

De là, on peut revenir à cette hostilité prétendue de la nature et l'on constatera qu'elle est toujours très exagérée. *A priori* déjà, c'est une idée qui ne tient pas debout. Pourquoi la nature nous serait-elle hostile ? Vivants, nous sommes nous-mêmes faits d'eau, d'air et de soleil. Si l'on supprime par la pensée tout ce qui est lié en nous à l'habitude du vêtement, si nous nous défaisons de ces peurs venues du fond des âges, que nous inspirent parfois l'orage, la grêle, le tonnerre, une tempête de vent ou même un soleil ou une lumière excessifs, que reste-t-il exactement de cette hostilité de la nature ? Ne voyons-nous pas au contraire que ces éléments peuvent être nos amis, et même nos amis les plus chers, auxquels nous tenons par les liens les plus essentiels, ceux dont à aucun prix nous ne pourrions nous passer sous peine de mourir ? Que serions-nous sans l'air dont le vent régénère la teneur en oxygène ? Que serions-nous sans l'eau qui nous lave et dont nous nous nourrissons au point qu'elle constitue les trois quarts de notre corps ? Et quelle eau est plus pure que l'eau de pluie ou l'eau de source ? Que serions-nous sans la terre, sans les arbres et les herbes, sans les végétaux qui respirent en sens inverse pour nous la nuit ? La nudité ne nous permet pas seulement de retrouver dans sa pureté primitive l'intégralité de notre corps. Alors que le vêtement, sous le prétexte fallacieux de nous en protéger, nous sépare de la nature, la nudité nous en rapproche. Elle nous y replonge. Elle nous invite à réapprendre la familiarité et l'amitié des éléments. Balayant les peurs anciennes, elle nous oblige à réaliser que notre corps, notre être même ne sont précisément rien d'autre qu'une partie de la nature.

S'exposer au contact de la nature pour la mieux connaître et pour mieux se connaître soi-même, c'est cela d'abord l'expérience du retour à la nudité première. ▀

Gilbert VARET

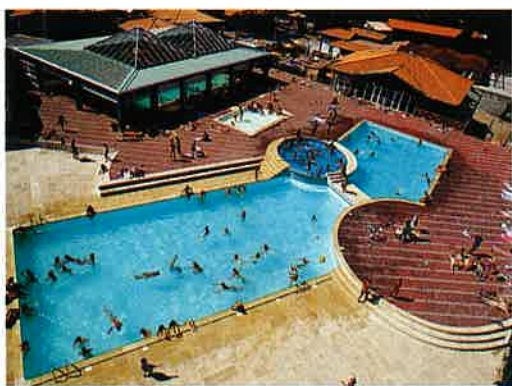
(Extrait de "L'Epanouissement, la Santé et la Forme par le Naturisme", Editions M.A. - Aide-Nature).



Pire encore : qu'est-ce que cette invraisemblable histoire de "parties honteuses", telles qu'à la rigueur on peut quelquefois dévoiler toutes les autres, mais celles-là... jamais et à aucun prix !

Visiblement, il entre dans l'obligation universelle du vêtement bien plus que le prétexte qu'on invoque toujours pour le justifier : la contrainte des éléments et du milieu ! L'interdit de la nudité est d'ordre social. Il a peu à voir avec le droit naturel.

Dès maintenant, nous pouvons sauter de là



Arnaoutchot, c'est un vrai village, avec ses commerçants, ses places et ses terrasses, qui sait vivre à son propre rythme, sans la foule des villes, dans une humanité retrouvée en toute saison.



PROMOTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Ville _____

Code postal _____

NATINFO N° 68



Dès Pâques, nous vous proposons de venir partager notre passion pour le naturisme; pour de courtes vacances, nous avons pensé mettre à votre disposition deux locatifs à des prix très intéressants, qui vous permettent de passer outre les contraintes de tracter caravanes ou sortir vos tentes familiales.



Un chalet de bon confort, pour 4 à 6 personnes, totalement équipé; son nom est Chevreuil, il vous est disponible pour **1.590 FF par semaine.**



Nos Mobile-home; de 2 tailles différentes, sont de véritables résidences mobiles, avec une salle d'eau, une douche, les toilettes, une cuisine totalement équipée et un salon confortable. Pour 4 ou 6 personnes, l'Ouessant et l'Hélios vous sont proposés respectivement pour **1.290 FF et 990 FF par semaine.**

Pour en bénéficier, c'est très simple, nous joindre par tous moyens à votre convenance dans les meilleurs délais.

DOMAINE NATURISTE D'ARNAOUTCHOT

40560 VIELLE ST-GIRONS

Tél : 58.48.52.87 - Fax : 58.48.57.12



**MINITEL 3615
CODE FRANCE 4**

Cette offre est réservée, selon l'usage, en fonction de nos disponibilités, ne tardez pas !!

La magie des RUNES

Les runes peuvent en quelques secondes répondre aux questions qui vous trottent dans la tête. Vous vous demandez si Jules vous aime, ou si vous rencontrerez Richard Gere l'année prochaine : pointez votre doigt sur l'une des figures ci-contre et vous aurez la réponse.

Les runes sont les symboles sacrés que les peuples nordiques, Celtes et Teutons, gravaient dans la pierre ou le bois il y a plus de deux mille ans et dont ils se servaient pour déchiffrer l'avenir. Etymologiquement, rune signifie "secret". Un secret qui n'a jamais cessé de passionner les hommes et parmi eux le célèbre psychanalyste Jung, grand amateur de runes et de Yi-King !

INTERPRÉTATION DES RUNES

FEOH : signifie le bétail. Dans les temps anciens, le bétail était synonyme de richesse, Feoh signifiera donc richesse mais richesse toujours obtenue par le travail ! Quelle que soit votre question, sachez que vous avez tout pour réussir si vous vous y mettez d'arrache-pied. Feoh indique avant tout la récompense après l'effort. Pour une question d'ordre sentimental : si vous voulez faire une déclaration à votre cher et tendre et que vous sortiez cette rune, jetez-vous à l'eau, il a toutes les chances de succomber !

UR : signifie le buffle. Ur est toujours le signe de la progression et du renouvellement, quelque chose de nouveau et de bénéfique viendra remplacer ce qui n'est plus utile dans votre vie. Cela se fera naturellement sans que vous ayez à vous battre contre des montagnes. De même qu'après l'enfance vient l'adolescence puis l'âge adulte, de même vous allez vers une évolution inéluctable. Ne vous posez pas trop de questions et laissez faire les choses !

THORN : signifie épine. Tout comme l'épine est une défense pour la fleur, Thorn est un avertissement pour celui qui la tire. Si vous sortez cette rune dans une période où la chance semble ne jamais devoir vous abandonner, ne vous lancez pas dans des extravagances en vous disant que vous êtes invulnérable ! Au contraire, Thorn vous invite à la prudence, à ne pas entreprendre de changements inutiles mais à essayer de maintenir la situation actuelle, ce n'est déjà pas si mal.

ANSUR : représente la bouche et donc la parole. C'est une rune essentiellement liée à l'acquisition de la sagesse et du savoir. Pour tous les problèmes en relation avec l'éducation, elle annonce presque toujours un examen oral, et par extension elle peut signifier toutes sortes de tests, non seulement oraux mais aussi écrits ou pratiques. Elle fait aussi référence aux épreuves de la vie elle-même où toute expérience nouvelle comporte une période délicate dont le consultant se tirera plutôt bien.

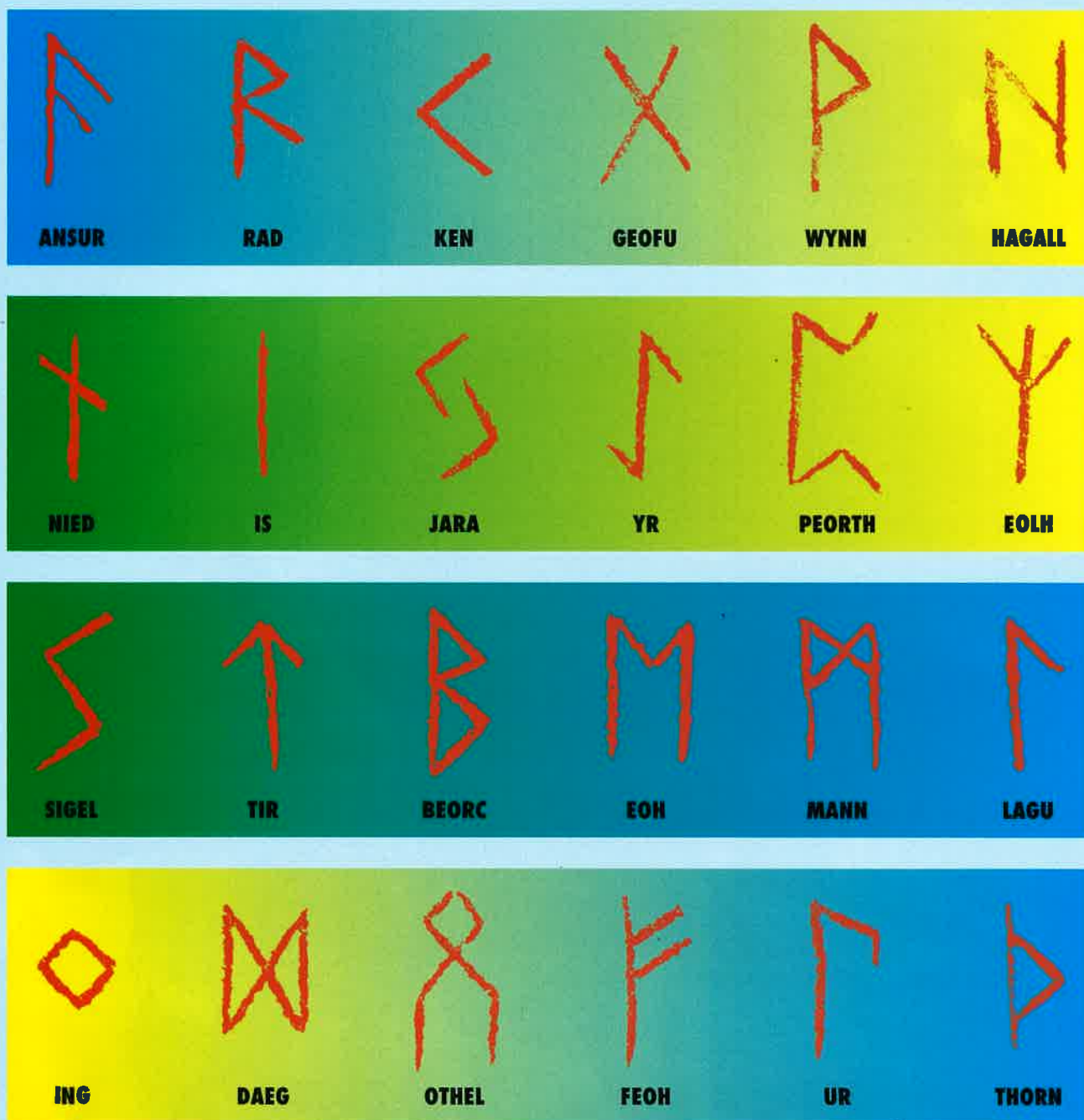
RAD : représente une roue de charrette. Rad est la rune des déplacements et annonce le plus souvent un voyage : visite à des amis, voyage d'agrément, vacances. Elle indique la rencontre de relations sympathiques au cours de ce voyage. Rad est également le signe que l'on va recevoir des nouvelles de l'étranger, ou bien d'un endroit éloigné de celui où l'on réside. Rad est aussi favorable pour lancer des projets de toutes sortes ou s'investir dans de nouvelles amours !

KEN : signifie le flambeau mais aussi le printemps, symbole de renouveau. Par analogie, Ken représente l'énergie, la force vitale, c'est une rune très positive où l'amour et l'affection sont très présents. Les cadeaux, les signes d'amitié se multiplient avec Ken. En ce qui concerne la santé, elle est le signe d'une grande puissance de récupération et si vous avez quelques problèmes de ce côté-là, aucune inquiétude, il s'agit surtout d'une baisse d'énergie. Apprenez à être plus positif et à ne pas vous crisper sur les problèmes, tout rentrera dans l'ordre.

GEOFU : c'est la rune du cadeau, dans le sens de rencontre inespérée de 2 êtres dont la route se croise pour ne plus se quitter. Ceci se reflète bien dans le signe même de la rune où 2 lignes se rencontrent et semblent s'apporter un support mutuel. Dans un sens plus matériel, elle représente un apport d'argent, des dons, des cadeaux, un souffle de générosité pour vous, profitez-en !

WYNN : représente la joie ! Si vous tirez cette rune, vous allez traverser une excellente période dans tous les domaines de votre vie. En premier lieu, Wynn indiquera une idylle, un bonheur dû à un attachement sentimental ou encore un sentiment tendre et durable. Si vous avez l'imagination fertile et que le stylo ou le pinceau vous démangent, c'est le moment de vous exprimer, vous ferez des étincelles et votre entourage n'en reviendra pas ! Excellent moment pour entreprendre, faire de nouvelles rencontres ou vous associer !

(suite p. 47)

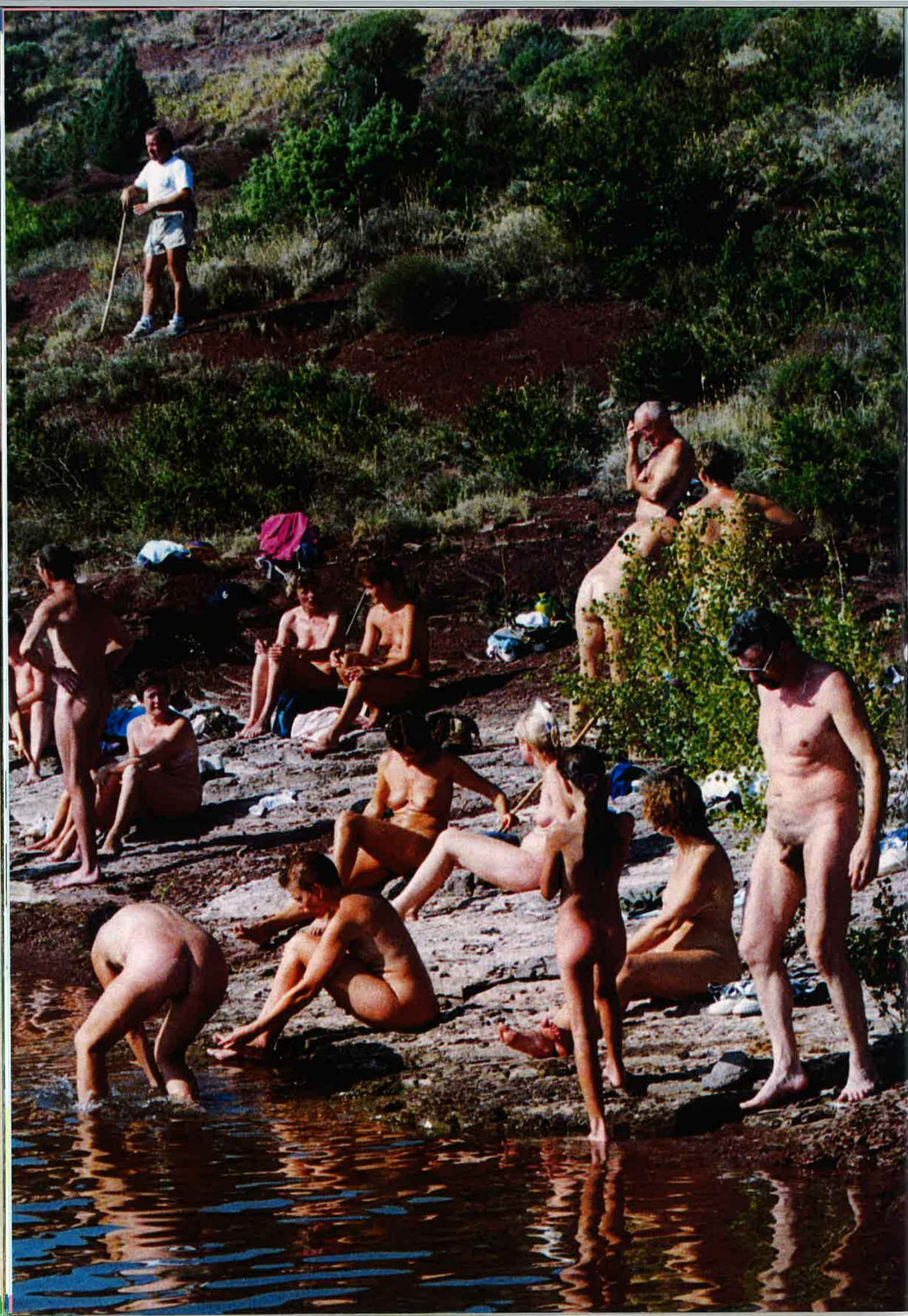


Comment jouer et découvrir votre avenir avec les runes ?

Tout d'abord, il faut comprendre que la rune est un oracle, c'est-à-dire qu'elle ne vous donnera jamais une réponse précise, mais plutôt une tendance. La rune est un révélateur qui éclairera votre question d'une certaine tonalité, n'oubliez jamais que la vie se doit d'être une découverte et non un chemin tracé d'avance.

La pratique

Regardez attentivement le cercle formé par les 24 runes, fermez les yeux et concentrez-vous sur la question que vous voulez poser. Puis, toujours les yeux fermés, posez votre doigt au hasard sur une des runes. Prenons un exemple, votre doigt s'est posé sur Ur, comptez encore sept à partir de Ur et vous arriverez ainsi à la rune qui sera le symbole de votre réponse, dans le cas présent ce sera Wynn.



HAGALL : la grêle ! Terme énigmatique. Ou annonciateur de catastrophes ! Hagall est en fait une véritable leçon de vie à elle toute seule. Elle représente tous les événements de notre vie, bons ou mauvais, qui nous arrivent, sur lesquels nous ne pouvons rien et que nous ne devons pas chercher à maîtriser. Au contraire, avec Hagall, il faut apprendre à se couler dans le mouvement et à suivre le fleuve. Une fois arrivés sur les rives, nous pourrions agir. Mais pour le moment, on prend son mal en patience et dans la bonne humeur, s'il vous plaît !

NIED : signifie la nécessité. On l'assimile le plus souvent à Saturne qui symbolise en astrologie la patience, l'endurance et la prudence. C'est une rune qui indique que chaque événement doit arriver à son heure et qu'il ne sert à rien de vouloir en changer la date ! Si vous voulez faire feu de tout bois et que vous tiriez Nied, c'est raté ! Mais Nied ne signifie pas l'échec, simplement les choses sont retardées ou contrariées pour le moment. Toutes vos difficultés se résoudront avec le temps.

IS : signifie la glace. La glace sert à protéger et à conserver : ne dit-on pas qu'une situation est gelée lorsqu'elle est en attente ? Comme la glace est l'ennemie de la chaleur, cette rune est peu propice aux questions affectives ou sentimentales. Elle peut même annoncer une rupture avec rancune et ressentiment à l'appui. Dans les rapports avec autrui, elle indique un manque de franchise ou d'honnêteté parfois de la part de l'autre partie. En tout cas, méfiance !

JARA : la récolte. Avec cette rune, vous allez recueillir les fruits de vos actions passées et de vos efforts. Elle est symbole de justice positive, vous allez vers la réussite, le succès, les joies financières et la concrétisation de vos projets. Jara signifie aussi, dans une affaire sentimentale, mariage et contrat. Son action bénéfique dure environ un an, aussi profitez sans plus attendre de cette manne céleste.

YR : signifie l'if. Le bois de l'if fut longtemps utilisé dans la fabrication des arcs et l'arc resta pendant des siècles le premier moyen de défense. En outre, on dit que le bois de l'if écarte le mauvais sort et protège du danger. Quelle que soit la question posée, si vous tirez Yr, sachez que la situation va s'améliorer et que les événements vont très rapidement tourner en votre faveur. Dans une situation imprévue ou désagréable sur le moment, Yr signifie que l'avenir proche sera positif.

PEORTH : le cornet à dés. Nos ancêtres nordiques se servaient de dés fabriqués à

partir d'os d'animaux pour prédire le futur. Peorth indique toujours une deuxième chance : un objet perdu que l'on retrouve, la possibilité de saisir une opportunité à laquelle on ne croyait plus, un amour qui se ravive ou une amitié qui se renoue. C'est toujours un bon présage et une main tendue qui se présente au consultant, à ne laisser passer sous aucun prétexte et surtout pas sous celui de paresse !

EOLH : signifie l'élan (l'animal). C'est une rune très protectrice, pleine d'optimisme et de dynamisme. Elle est souvent le signe d'une personne bonne et généreuse, à l'esprit ouvert, qui vous proposera une association, une nouvelle activité, une nouvelle façon de penser. Elle annonce aussi les grandes amitiés, celles que l'on garde toute la vie. Quant à l'amour, il prend avec Eolh une tendresse et une joie de vivre toutes nouvelles mais tellement agréables !

SIGEL : le soleil. Pour les Anciens, le soleil est celui qui sort toujours victorieux du combat des démons de la nuit. Par analogie, Sigel signifie la victoire. Elle annonce la chance, la réussite des entreprises, le succès dans les affaires en cours. Si vous êtes dans une période difficile alors que vous sortez cette rune, dites-vous que vous êtes en train d'arriver au sommet de la montagne, vous laisserez bientôt derrière vous peines et soucis. C'est aussi un signe de bonne santé et de vitalité accrue.

TIR : représente le dieu Tir, dieu de la guerre, qui symbolise la victoire dans le combat ou dans la concurrence. C'est une rune motivante pour aller de l'avant. Tir symbolise ceux qui sont prêts à combattre pour faire triompher la justice. Tous les projets humanitaires sont favorisés.

BEORC : le bouleau. En Europe, le bouleau a toujours été le signe du commencement et chez les Celtes, il représentait le premier mois de l'année. Beorc est l'annonce de la naissance d'un enfant, d'une idée ou d'une entreprise. Mais ce peut être aussi un événement heureux dont toute la famille se réjouira : promotion professionnelle, victoire sportive, etc...

EHOH : symbolise le cheval, lié aux déplacements. Eoh annonce des changements : déménagement, nomination professionnelle allant de pair avec un changement de ville, de région, de pays. Elle annonce dans un sens plus abstrait une nouvelle orientation donnée à sa vie. Avec Eoh, l'imaginaire et l'inspiration sont favorisés.

MANN : littéralement, signifie l'humanité. Cette rune évoque le

principe d'interdépendance. Mann indique le plus souvent une aide précieuse qui pourrait bien résoudre vos difficultés momentanées. Avec Mann, l'amitié est favorisée plus que l'amour.

LAGU : symbolise l'eau, élément féminin. Et tout ce qui est en rapport avec le féminin. Excellente rune pour les artistes, les créateurs, ceux qui croient à leurs rêves. Avec Lagu, ils seront capables de transformer le songe en réalité. C'est le signe d'une bonne mémoire et d'une intuition étonnante.

ING : est en relation avec le dieu Ing, divinité de la fécondité. Elle annonce une période nouvelle : la naissance d'un enfant, le commencement d'une activité professionnelle ou d'une histoire d'amour. Elle indique la fin de quelque chose et le début d'un autre cycle plus positif.

DAEG : signifie le jour. Daeg est le symbole de la croissance des végétaux sous le soleil estival. C'est le signe d'un épanouissement personnel, d'un grand rayonnement. Si vous songez à changer quoi que ce soit, ce ne sera pas dans la douleur ou la contrainte, au contraire ce sera la conséquence d'un choix parfaitement délibéré. Sérénité et joie de vivre au programme !

OTHEL : signifie la profession. Othel nous parle de nos biens et de ce que nous acquerrons tout au long de notre vie. C'est la rune des commerciaux ou même des informaticiens. Elle indique aussi une grande protection de la part de la famille ou d'un groupe, assimilé à une famille. Avec Othel, on aime s'associer ou pratiquer des activités avec les autres. ■ *N.I.-L.N.V.*

A SAVOIR

Imaginez que vous posiez une question du genre "Est-ce que Jules m'aime ?" et que la rune que le destin vous a octroyée ne corresponde pas au domaine de l'amour, sachez que vous pouvez poser une deuxième fois la question. Mais si là encore vous n'obtenez pas de réponse, cela veut dire que la question n'a pas lieu d'être, parce que vous vous faites des illusions. Autrement, vous pouvez poser autant de questions différentes que vous voulez par jour.

Si vous désirez en savoir plus sur les runes, consultez deux excellents livres. "Les runes divinatoires" de Ralph Blum chez Robert Laffont et "Les runes, art divinatoire des peuples nordiques" de Tony Willis chez Flammarion.

LE NATURISME EN CROATIE

Cette région du monde déchirée par des événements qui sans doute relèvent de ce que Alvin Toffler appelait "le choc du futur".

Cependant, c'est historiquement l'une des plus grandes zones de "passage" de l'Europe.

La douceur de son climat et la majesté de ses sites en ont fait un très haut lieu touristique.

Le saviez-vous, Marco Polo était Croate ?

Le naturisme a droit de cité en Croatie et la Fédération Croate de Naturisme est depuis longtemps adhérente à la Fédération Internationale.

ANTENNE TOURISTIQUE CROATE

26 rue Castagnary

75015 PARIS

Tél. 48 28 48 19

Fax 48 28 48 37



Femica KUNCEVIC

En France il existe une antenne touristique Croate animée et représentée par Mademoiselle Femica KUNCEVIC. Véritable ambassadrice au service

des intérêts économiques et touristiques, elle dépend directement du gouvernement Croate. De culture

française, sa présence est une garantie pour toutes les personnes qui souhaitent découvrir ce magnifique pays.

La guerre ? Elle est en Bosnie, pas en Croatie.

Le tourisme en général et le naturisme en particulier ont depuis longtemps acquis des lettres de noblesse dans cette région de l'Europe.

Nous vous proposons de faire leur connaissance et si la curiosité vous anime, Femica KUNCEVIC et son équipe sauront vous informer et vous convaincre.



AMSTERDAM
BRUXELES
FRANKFURT
MILANO
MÜNCHEN
PARIS
WIEN
ZAGREB
ZÜRICH

1400 km
1350 km
880 km
480 km
500 km
1300 km
540 km
300 km
830 km

La superficie de la Croatie est de 56 538 km², et la superficie de la mer territoriale est de 31 900 km². La longueur de la ceinture côtière avec les îles est de 5 740 km. Selon le dernier recensement de 1991, la Croatie a environ 4,8 millions d'habitants. Plus de 78% sont des Croates et en ce qui concerne la religion, la majorité des croyants sont des catholiques romains (76,5% du nombre total des habitants). La langue officielle est le croate et on utilise l'alphabet romain. Au nord du pays, le mode de vie est celui de l'Europe centrale, alors que dans la partie méridionale on mène une vie méditerranéenne.

Le climat au nord de la Croatie est continental, dans la région montagnarde alpin, et dans la région adriatique méditerranéen.

La République de Croatie est un des plus jeunes États européens dont la Constitution a été proclamée le 22 décembre 1990, alors qu'elle a été reconnue par la communauté internationale le 15 janvier 1992. Par la reconnaissance de sa personnalité internationale et par l'admission de la République de Croatie à l'ONU, une étape importante dans la création de la nouvelle position du pays dans les relations européennes et mondiales est terminée. Après la chute du régime communiste, aux premiers élections libres au printemps de 1990, la Croatie est devenue un pays démocratique parlementaire dont le système politique se base sur le respect des droits de l'homme, l'État de droits, l'égalité des nations, l'inviolabilité de la propriété, l'entreprise privée et la liberté du marché, la justice sociale et le pluripartisme. Le système judiciaire est fait conformément à la législation européenne moderne.

Riche en ressources, fondant son avenir économique sur les services et la haute technologie, les priorités de la Croatie sont surtout le tourisme, la marine et la construction navale. La capitale de la Croatie, Zagreb, avec presque un million d'habitants, est le centre économique, culturel, universitaire et commercial du pays. Les cités universitaires sont aussi Split, Zadar, Osijek et Rijeka.

La monnaie officielle est toujours le dinar croate (HRD) et bientôt (probablement à partir de 1994) une nouvelle monnaie nationale, la kuna, sera mise en circulation.



La légende:

-  les parcs nationaux et naturels
-  le patrimoine culturel et naturel sous la protection de l'UNICEF
-  le passage de frontière
-  la route
-  la voie ferrée
-  l'aéroport
-  le terrain de chasse

NATURIST CAMPING I S T R A



14

 51452 FUNTANA

	0531	41123		42		3000	01. 04. - 15. 10. SEASON
---	------	-------	---	----	---	------	--------------------------------



Sport & recreation



A vertical photograph of a rocky beach. On the left, a large, leafy tree stands prominently. In the foreground, three people are standing on the rocks, looking out towards a calm, blue body of water. A small white boat is visible in the distance. The background shows a hilly coastline under a clear blue sky.

An aerial photograph of a coastal area. The land is covered in dense green forest, with a small settlement of white buildings visible. The shoreline is rocky and irregular. The water is a deep blue, and the sky is clear. A small boat is visible in the water near the shore.

L'Istrie est déjà connue pour ses
possibilités infinies de récréation,
sport, divertissement et excursions.

1



LE NATURISME EN CROATIE



NATURIST CAMPING SOLARIS



Naturist camping

SOLARIS

51440 POREČ - LANTERNA

0531 43400

RENT 65 ha 4000 91.06.15.10. SEASON

50 42 288 62 61 256 3 3 12

Sport & recreation

108 6 24 312 5



Tout cela a permis à l'Istrie de devenir le plus grand point de rencontre des campeurs d'Europe dans plus de 50 campings qui peuvent accueillir 150.000 campeurs. Parmi ceux-ci 8 campings d'une capacité d'environ 30.000 places sont réservés aux naturistes.

La majorité des campings sont bien équipés et aménagés et quelques-uns d'entre eux se classent parmi les plus beaux campings d'Europe.

Tous les campings ont les services élémentaires : approvisionnement de denrées alimentaires, restaurant et snack-bar.

On peut se procurer du camping-gaz à proximité des campings ou dans les cités avoisinantes.

Le contenu, varié de chaque terrain est indiqué à côté de chaque camping.

Toutes informations détaillées peuvent être obtenues à l'Antenne Touristique Croate, 26 rue Castagnary à Paris (Tél. 48 28 48 19).

LE NATURISME EN CROATIE



Votre
demande de
documentation
Voir p. 103

DEVEZE Gascogne



*Une Campagne
qui bouge
pourquoi pas?*



DEVEZE

32380 GAUDONVILLE

Bernard et Maud LAUTIER

Tél. 62 66 43 86

Fax 62 66 42 02

VIDEO DISPONIBLE 60 F

AU NOM DE LA LOI

Article 330 : ce qui a changé.

ÉVÉNEMENT

La pratique du naturisme reste à haut risque dans certaines circonstances, dans certains endroits, et selon par qui elle est jugée. Pour documenter et comprendre cette situation, JYO pose pour vous les questions nécessaires à Maître Michel Moutet, Avocat au barreau de Paris et Conseiller juridique de la Fédération Française de Naturisme.

Bien entendu il vous est toujours possible pour plus d'explications, ou pour examiner une situation particulière, d'écrire au magazine. Reportez-vous pour ceci à la page 101.

1. Très exactement, que disait la loi jusqu'à présent ?

L'article 330 du Code Pénal en vigueur jusqu'au 1^{er} mars 1994 stipulait : "La personne qui aura commis un outrage public à la pudeur, sera punie d'un emprisonnement de 3 mois à 2 ans, et d'une amende de 500 à 15.000 francs".

2. Qu'est-ce qui a changé ?

Cet article est supprimé et remplacé à la Section III des agressions sexuelles par l'article 222-32 : "L'exhibition sexuelle imposée à la vue d'autrui dans un lieu accessible au regard du public est punie d'un an d'emprisonnement et de 100.000 francs d'amende".

La circulaire du 14 mai 1993 commentant les dispositions de la partie législative du nouveau Code stipule : "L'article 222-32 qui réprime "l'exhibition sexuelle" correspond à l'article 330 relatif à l'outrage public à la pudeur. L'incrimination a été formulée de manière à écarter toute possibilité de poursuites à l'encontre de personnes se livrant au naturisme, dans des lieux spécialement aménagés à cet effet".

Le texte ajoute cependant : "Il suffit que cette exhibition soit réalisée en un lieu accessible aux regards du public et dans lequel une personne non consentante est susceptible de l'apercevoir. L'infraction ne peut en pratique être poursuivie que si elle a été constatée par un agent verbalisateur à la vue duquel l'exhibition a donc été imposée".

En clair, le nouveau texte dépenalise totalement la pratique du naturisme dans des lieux spécialement aménagés à cet effet, à savoir : Centres de Vacances, Terrains d'Associations répondant aux critères.

La loi n'a pas retenu le critère beaucoup plus large qui était celui des textes d'autres pays européens, telle la Hollande qui retenait la dépenalisation du naturisme, à condition qu'il soit pratiqué dans des lieux naturellement appropriés à cet usage : plages ou bords de rivières.

En retenant l'exigence de lieu spécialement aménagé à cet effet, le texte laisse le champ d'application de la Loi Pénale à la pratique du naturisme dit "sauvage" (rochers, plages non aménagées, etc...).

Sur ce point les Tribunaux auront certainement tendance à se référer à la Jurisprudence antérieure établie sur l'application de l'article 330 du Code Pénal. Rappelant à ce propos l'évolution de la Jurisprudence depuis l'arrêt de la Cour d'Aix

du 20 janvier 1965 à celui de la Cour de Douai du 28 septembre 1989, rapporté au DALLOZ 1989, som. 65 : "Le spectacle de la nudité du corps humain fréquent à notre époque pour des raisons de sport, d'hygiène ou d'esthétique, n'a rien en soi qui puisse outrager une pudeur normale même délicate, s'il ne s'accompagne pas de l'exhibition des parties sexuelles ou d'habitudes ou gestes lascifs et obscènes".

La discussion tournera donc autour de l'interprétation du terme "exhibition".

3. Que peut faire un élu municipal ou une personne (gendarme, policier, etc...) représentant la loi pour s'opposer à la pratique du naturisme ?

Ainsi qu'il est dit ci-dessus, un représentant de la Loi, confronté à la pratique du naturisme dans des lieux qui ne seront pas spécialement aménagés à cet effet, pourront donc verbaliser sur la base de l'article 222-32. Un élu municipal, comme tout citoyen, peut éventuellement saisir les autorités : Parquet, Gendarmerie, Police, d'une plainte. Par contre un arrêté municipal ne saurait déroger au texte général d'une Loi Pénale.

4. Un préfet, un sous-préfet peut-il aller à l'encontre d'une décision municipale autorisant une plage naturiste ?

La légalité d'un arrêté municipal peut bien entendu être déférée au Tribunal Administratif, alors surtout comme il vient d'être dit qu'il ne saurait déroger au texte de la Loi Pénale, qui est d'ordre public.

5. Vous qui défendez des naturistes ayant des soucis du fait de la simple pratique, que dites-vous du rôle de la représentation fédérale ?

L'appui de la Fédération Française de Naturisme, dans tous les procès mettant en cause de simples particuliers verbalisés, s'est toujours révélé tout à fait positif au niveau du soutien de leurs intérêts dans leur défense.

Le nouveau texte renforce le rôle des structures organisationnelles du mouvement naturiste, puisque la pratique du naturisme est totalement dépenalisée dans les lieux spécialement aménagés à l'effet de la pratique du naturisme.

6. Serait-il temps d'induire une table ronde pour réviser et actualiser les faits et les relations entre le milieu naturiste et les pouvoirs publics ?

La reconnaissance et l'agrément donnés à la Fédération Française de Naturisme, de même que l'évolution dans un sens plutôt bienveillant des instructions données chaque année au chef de parquet des villes situées dans les zones touristiques, ce sont déjà le résultat de nombreuses discussions et démarches effectuées en direction des pouvoirs publics.

La discussion et la confrontation des idées, sont toujours des démarches positives, elles me paraissent d'autant plus utiles, puisque nous abordons une période nouvelle au cours de laquelle les tribunaux vont devoir poser les bases d'interprétation des textes du nouveau Code Pénal.

7. Que pensez-vous du fait qu'il puisse y avoir plusieurs entités pour représenter et défendre le naturisme : Fédération, Confédération, etc... ?

L'existence d'une Fédération Nationale et d'une Fédération Internationale me paraît une bonne chose pour unifier les réflexions de l'ensemble des adeptes du naturisme, facilite grandement leur représentation, la discussion avec les pouvoirs publics et la propagation à l'extérieur des idées qui sont les nôtres.

Par contre la multiplication des instances ne pourra aboutir qu'à un émiettement et à une perte d'efficacité, c'est du moins mon sentiment personnel.

8. Votre métier d'avocat vous fait aborder la Société par certaines de ses facettes parmi les plus dangereuses : problèmes de violence, de drogue, d'alcool, de sexe, comment situez-vous en 1994 la pratique du naturisme et que peut-elle apporter comme réponse ?

La pratique du naturisme et les réflexions menées depuis plusieurs années situant la pratique naturiste comme une véritable philosophie de tolérance à l'égard d'autrui, de respect de soi et des autres, comme un moyen éducatif et pédagogique, une réconciliation de l'homme avec son environnement et son milieu naturel, m'apparaissent comme un moyen parmi d'autres de lutte contre l'intolérance, la violence, la perversion et de façon générale tout ce qui contribue à la négation de la personne humaine et de ses droits.

Cette question à elle seule, appellerait bien évidemment de beaucoup plus longs développements. ■

NATURISME

NOUVELLES VACANCES

NAT
INF



GUIDE 1994 DES PLAGES NATURISTES



*Supplément Gratuit
Ne peut être vendu séparément*

une syllabe
éc à l'aise".

son pays.

Pays de

s

ure. Au

à la lisière

asard, il faut

sets qui joué

colline où le

n à l'ouest

proches les

st le mont

ne tout en

anté

ater !

DOMAINE DE LA SABLIÈRE

DOMAINE DE LA



SABLIÈRE



FRANCE 4
NATURISME



COM

J

Av



- La possibilité
- Un accueil privilégié sur F.F.N. (votée à la réunion d
- L'accès possible individ EURONAT, au tarif camp
- Les informations réguliè

ADRESSES UTILES

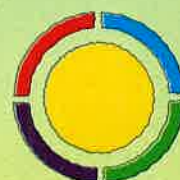


FEDERATION FRANÇAISE DE NATURISME

65 rue de Tocqueville
75017 PARIS
Téléphone (16/1) 47 64 32 82
Télécopie (16/1) 47 64 32 63

MAISON DU NATURISME

65 rue de Tocqueville
75017 PARIS
Téléphone (16/1) 47 64 32 82
Télécopie (16/1) 47 64 32 63



NAT'INFO LES NOUVELLES VACANCES

11 rue Galin
33100 BORDEAUX
Téléphone 56 77 32 48
Télécopie 56 77 32 32

**Nouveau :
3615 NAT INFO**

Les initiatives *Alizé...*

14^{ème} RENCONTRE INTERNATIONALE DE JEUNESSE

F.N.I. - 12 au 15 mai 1994 en France, à Bélézy

De la joie, du rire, de la musique et du sport...

■ 3 jours de fête pour les 15-25 ans à ne pas rater !!! ■

POUR T'INSCRIRE écrire à Lucile et François DUBOIS - 11 rue du Val - 92190 MEUDON (possibilité d'inscriptions groupées par Club et par région)

"Une histoire
Un amour et 20 ans"

"La Cèze... ce n'est presque rien, une simple diphtongue, une syllabe le pied ! Un pied final pour un alexandrin qui rimerait avec à l'aise". C'est Jean-Pierre Chabrol, le poète, qui nous conte ainsi son pays. Pays odorant, aux senteurs de lavande sauvage de thym. Pays de soleil et d'eaux vives, de canyons profonds et de cavernes fantastiques.

Et voilà le Domaine de la Sablière. En terre sauvage et pure. Au coeur des Gorges de la Cèze, merveille languedocienne, à la lisière du Gard et de l'Ardèche.

Le Domaine de la Sablière on ne tombe pas dessus par hasard, il faut le désirer pour y accéder, une fois qu'on a cette route à lacets qui joue à la devinette.

La Sablière est une vallée oubliée. Enfin ! Du haut de la colline où le Domaine commence, on aperçoit, du point de vue, au loin à l'ouest les Cévennes et leurs montagnes calcaires bleutées. Plus proches les falaises et les rochers au milieu des bois de chênes. A l'est le mont Ventoux et la vallée du Rhône. Enfin, au pied du Domaine "tout en bas" dans la vallée, la Cèze bleue, ondulante, rafraîchissante.

La saison "94" est la 20^{ème} saison de la Sablière à ne pas rater !

DOMAINE DE LA SABLIERE

DOMAINE DE LA



SABLIERE



FRANCE 4
NATURE



COMMISSION JEUNES

Avis aux 15-25 ans



La carte Alizé est offerte exclusivement aux jeunes naturistes de 15 à 25 ans qui prennent leur licence F.F.N. 1994.

Cette carte a pour vocation d'être un signe de reconnaissance de la Jeunesse Naturiste et un moyen d'accéder à certains avantages voire privilèges (en écrivant à la Maison du Naturisme) :

- Un service de JOBS D'ÉTÉ pour travailler comme animateur (ou autre) dans les clubs et les centres naturistes
- La formation d'animateur qui permet d'obtenir le brevet d'animateur F.F.N. et de faire de l'animation en milieu naturiste...
- La possibilité de participer chaque année à la Rencontre Internationale de Jeunesse F.N.I. !!!
- Un accueil privilégié sur tous les sites naturistes F.F.N. et une réduction de 20 % sur les tarifs des centres de vacances F.F.N. (votée à la réunion des centres de vacances du jeudi 23 septembre 1993)
- L'accès possible individuellement, comme en groupe, au Camp de Jeunesse F.N.I. situé en Gironde dans le centre EURONAT, au tarif camping de 13 F par jour...
- Les informations régulières (fiches d'inscriptions) sur toutes les Rencontres-Jeunes organisées en France et en Europe

Les initiatives Alizé...

14^{ème} RENCONTRE INTERNATIONALE DE JEUNESSE

F.N.I. - 12 au 15 mai 1994 en France, à Bélézy

De la joie, du rire, de la musique et du sport...

■ 3 jours de fête pour les 15-25 ans à ne pas rater !!! ■

POUR T'INSCRIRE écrire à Lucile et François DUBOIS - 11 rue du Val - 92190 MEUDON (possibilité d'inscriptions groupées par Club et par région)

UNIVERSITE DE PRINTEMPS

L'Université de Printemps qui doit se dérouler à l'Ascension du 13 au 15 mai prochains sur le Centre de Vacances "Le Domaine de La Sablière" a pour objet la préparation du Congrès 1994 prévu en septembre en Normandie.

En même temps, nous avons décentralisé un bureau fédéral et un conseil d'administration suivi par les réunions des différentes commissions nationales ainsi qu'une assemblée générale des centres de vacances.

Le choix du lieu de rencontre dans un centre de vacances permet avant la saison de connaître et de découvrir un site et son environnement naturel.

Le programme envisagé est important :

Vendredi 13 mai :

15 heures - Bureau fédéral

19 heures - Buffet - Repas

20 heures - Conseil d'administration

Samedi 14 mai :

9 heures à 18 heures - Université de Printemps

Soirée surprise offerte par La Sablière

Dimanche 15 mai :

9 heures à 12 heures 30 - Suite Université de Printemps



Votre
demande de
documentation
Voir p. 103



Les travaux de l'Université de Printemps réunissent non seulement les administrateurs et le bureau fédéral mais aussi 4 membres de chaque commission nationale : clubs, études et réflexions, jeunes, plages, sports et loisirs, nature et les centres de vacances.

Ce rassemblement national des élus et membres des commissions permettra de réfléchir et d'organiser un canevas sur le devenir de la Fédération : objectifs, orientation, communication interne et externe, etc...

En parallèle avec cette université une équipe d'animateurs de La Sablière a établi un programme d'activités.

Ce début de saison touristique sera la 20^{ème} saison de La Sablière ; à cet effet, inauguration de la stèle à la mémoire du fondateur Philippe CESPEDES.

DOMAINE DE LA SABLIERE

Saint-Privat-de-Champclos

30430 BARJAC

Tél. 66 24 51 16 ou 66 24 55 72 - Fax 66 24 58 69

FESTIVITES PREVUES :

- Flûte & Harpe en récital
avec Johana KOZIELSKA & Jadwiga KOTNOWSKA
- Concerts de Jazz avec des musiciens régionaux
- Création d'un jardin Japonais et atelier de Bonzaï
- Nouveaux ateliers "Découvrez votre parfum", & Digitopuncture
- Totem de l'amitié et journées de l'Indianisme
- Rétrospective des 20 ans de La Sablière
- Inauguration d'une stèle pour honorer le fondateur du Domaine, lors de l'Université de Printemps du 13 & 14 mai prochains

LA PALESTRIA, il faudrait dire plutôt "le cas La Palestria"...

En effet, si l'endroit a l'apparence d'un petit centre de vacances fort bien équipé et ô combien accueillant, c'est dans sa réalité un Club qui réunit sur un même lieu des femmes, des hommes, des amis surtout, des militants du bonheur rassemblés dans une structure associative. Car seule cette forme de structure peut marquer et souligner la qualité de l'engagement de chaque adhérent.

Ceci génère un état d'esprit, c'est certain. Et c'est l'amitié, la convivialité, la joie d'être ensemble qui gagnent.

Pour vous recevoir, **La Palestria** est dotée d'un espace de 4,8 hectares entièrement clôturé.

Pour vous loger, vous pourrez opter pour le home collectif avec sa salle et sa cuisine communes et ses dortoirs de 8 lits ou pour l'un des 100 emplacements de camping-caravaning proposés à l'année pour les adhérents du Club. Ces emplacements possèdent l'électricité.

Un barbecue collectif, une **piscine adultes et enfants** et un **sauna** sont également à votre disposition.

Pour les activités, **La Palestria** propose plusieurs aires de jeux pour pratiquer notamment le volley, la pétanque, le tennis de table...

Quant aux services qui faciliteront votre séjour, ils sont nombreux : 9 douches chaudes en permanence, 9 W.-C. (dont un pour handicapés), des commerces ambulants ; et à proximité, une alimentation, des restaurants, des terrains de tennis... Pour les amoureux du cheval, des promenades sont organisées à l'extérieur du centre, mais si vous préférez la marche à pied, de superbes randonnées en forêt agrémenteront vos journées. Vous pourrez également découvrir toute la beauté des Charentes-Maritimes, Royan, La Rochelle, et surtout La Tremblade, une zone ostréicole parmi les plus réputées.

La Palestria est accessible à tous les membres des Clubs, Clubs du Soleil bien entendu, ainsi qu'à toutes les personnes détentrices de la licence FFN/FNI. Le nombre de places étant limité, il est recommandé de prendre contact avec les responsables avant de s'y présenter.

"Les amis de **La Palestria** vous souhaitent une saison 1994 pleine de joie et de soleil".



LA PALESTRIA
2344 route de la Fouasse
17570 LES MATHES
Tél. 46 23 62 77 (saison)
ou 46 35 75 11 (hors saison)
Contact : Jean-François Laffite



La Palestria

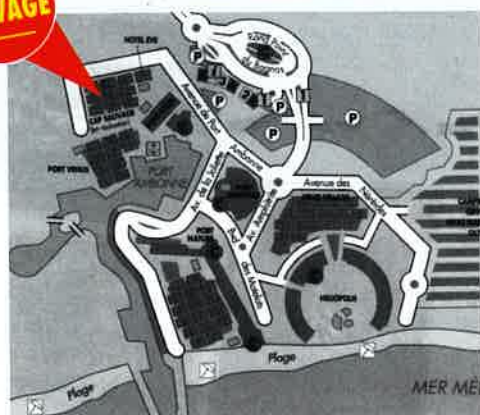
*** **CAP D'AGDE** ***

Tél. 76 75 37 52

**Sur le dernier terrain
au quartier naturiste,
votre maison + terrasse
+ jardin, prestations
haut de gamme :
370.000 F***

**CAP
SAUVAGE**

PIERRE
INVESTISSEMENT LOISIRS



* A partir de

PIERRE INVESTISSEMENT - Siège social : 14 rue des Glairaux - 38120 SAINT-EGREVE - Tél. 76 75 37 52 - Fax 76 75 23 12
Allemagne : Spitalstrasse 24 - D67659 KAISERSLAUTERN - Tél. 49/631 79 251 - Fax 49/631 79 535

Bon à découper et à renvoyer pour une documentation gratuite :

Nom : Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. bureau : Tél. domicile :

Nautena



- PLANCHE À VOILE
- BOURSE AUX ÉQUIPIERS
- PLONGÉE

• PISCINE

Permanence à la piscine le mercredi

34, boulevard Carnot
75012 PARIS

Les Lundis et Mercredis de 21 à 23 h.



NAUTENA - BP 148 09 - 75422 PARIS CEDEX 09
Tél (1) 48 78 56 31

Le Livre Blanc du Naturisme

EXCLUSIF !

Le fameux dessinateur PIEM, cheveu blanc et crayon acéré, réalise l'illustration du Livre Blanc du Naturisme à paraître très prochainement. Un événement ! A suivre...

Action Communication :
PASSERELLES
NAT'INFO
F.F.N.



MAISON DU NATURISME
Fédération Française du Naturisme



Votre
demande de
documentation
Voir p. 105

des loisirs actifs

CS NATURE

- Découverte de l'environnement
- De l'infiniment petit à l'infini grand
- Sorties pédestres

Spécial

Hammam-Sauna "Les bains d'Odessa"
5, rue Odessa 75014 PARIS
Métro Montparnasse
Tous les Mercredis de 15h30 à 22h

Hammam "Pacha"
147, avenue Gabriel-Péri
93200 Saint-Denis
Mardi de 17h à 23h

CS MONTAGNE

- Ski de fond
- Randonnées d'été

Affilié à la F.F.N. • Agrément ministériel N° 7021 du 4-3-1950

Siège social : B.P. 6458 • 1 rue Saint-Joseph • 75064 PARIS Cédex 02 • Tél. 42 33 63 26



CONSULTEZ-NOUS

Nom :
Prénom :
Adresse :
Ville :
Code Postal :
Pays :

Bon à découper et à retourner contre deux timbres à :

C.S. FRANCE • B.P. 6458

1 rue Saint-Joseph • 75064 PARIS Cédex 02

NAT'INFO N° 68

GAGNEZ DES SEJOURS... DES CROISIERES... 3615 NAT INFO



33590 GRAYAN-L'HOPITAL
Tél. 56 09 33 33 - Fax 56 09 30 27



La plénitude d'un espace naturel

EURONAT, le centre naturiste le plus vaste d'Europe, s'étend majestueusement le long d'une belle plage de l'Océan Atlantique de plus d'un kilomètre et demi de sable blond.

Des activités variées au gré de votre humeur

Pour vos enfants et pour vous, près de 40 activités possibles : artisanat, sports, activités culturelles ou artistiques.

Tout est prévu, tout est possible.

La très grande piscine, couverte et chauffée, accueille toute la famille dans la joie et le sport.

Votre confort

Tout est prévu pour votre confort :

- Bungalow (du studio au bungalow 3 chambres, entièrement équipés, y compris le linge) en vente ou en location
- Mobil-Home (entièrement équipés, en vente ou en location)
- Caravaning sur 20 hectares, branchements eau, électricité, tout-à-l'égout
- Camping sur 30 hectares
- Location de tentes (entièrement équipées)

Tout est prévu pour vous simplifier la vie :

- Au coeur d'EURONAT, un ensemble de 22 commerces (boutiques et restaurants)
- Distribution du courrier, service de maintenance, 2 plages surveillées, ...



La thalassothérapie.



Le plein d'énergie... en douceur

Vous voulez être bien dans votre corps et dans votre tête ? Vous voulez profiter des bienfaits de l'eau de mer : EURONAT est le seul Centre Naturiste équipé d'une Thalassothérapie.

Un traitement efficace dans une ambiance familiale

Votre remise en forme se fait sous contrôle médical pour une efficacité maximum.

Les conditions

• Soins à la carte :

1.300 m² d'installations de haute technicité pour des soins très personnalisés : algues, argile, sauna, musculation, massages, bains bouillonnants, jardin de relaxation...

• Les forfaits :

Remise en forme à thèmes : "Forme et nature", Anti-stress", "Gym tonique", "Forme et amincissement", "Aqua-gym", ...

• **Formalités :** Un entretien avec le médecin définira le déroulement de votre cure.



La thalassothérapie, c'est le bien-être et la remise en forme en harmonie avec soi-même et la nature.

La thalassothérapie



Bon à découper et à renvoyer pour une documentation :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

LE POUVOIR DE CHOISIR

(Editions Universelles du Verseau) de

Annie MARQUIER

Auteur, Conférencière et Directrice de "l'Institut du Développement de la Personne" au Québec

"Ce n'est pas ce qui nous arrive qui détermine notre vie, mais la façon dont on réagit intérieurement à ce qui nous arrive" (p. 117).

Ce livre met en évidence un nouveau contexte de pensées : **Responsabilité - Attraction - Création** pour arriver à faire face aux situations difficiles dans la vie et pour l'épanouissement de l'être tout entier.

Pour intégrer ce nouveau système de pensées il est nécessaire de se déprogrammer de certaines structures mentales qui se sont construites à partir du conditionnement familial, culturel et de certaines expériences douloureuses vécues qui se sont enregistrées dans notre inconscient et qui a contribué à former notre filtre mental.

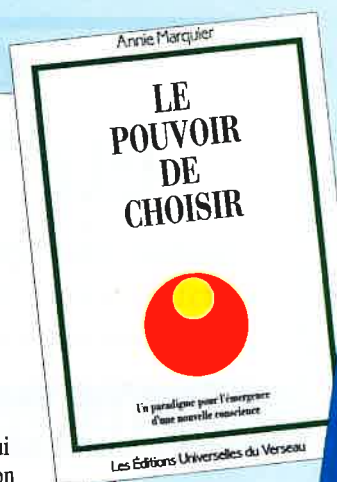
Souvent ces structures mentales ont engendré chez l'individu l'état d'esprit de Victime : **"Réussir n'est vraiment pas facile..."** - **"Si tu m'aimes, tu devrais..."** - **"Je me sacrifie, les gens sont ingrats..."**, etc... Cet état d'esprit semble être à la source de bien des ennuis et est fort répandu dans notre société. L'auteur nous expose le coût et les avantages de la position de ceux qui sont atteints du virus de la **Victimite** et comment ils expérimentent la vie.

Heureusement, l'auteur nous donne également les clés pour arriver à se libérer de ce contexte de pensées qui nous empêche d'être en contact avec notre être réel, notre centre : source d'équilibre, de sagesse et d'amour. Et pour ce faire, **Annie MARQUIER** préconise un travail de dégagement émotionnel allié au travail de conscience pour déraciner complètement nos vieilles structures de pensées et s'ouvrir à ce nouveau Paradigme : **Responsabilité - Attraction - Création** qui nous apprend à couler avec le flot de la vie au lieu d'y résister. Ainsi donc de **créateurs inconscients** nous devenons **créateurs conscients**.

Ce livre basé sur une observation psychologique rigoureuse et très juste de la nature humaine redonne un sens profond à la vie de tous les jours.

283 pages. Prix : 120 FF ; 43 FS.

Diffusé en France par Les Messageries de l'Éveil - Tél. (16) 53.50.76.31 ; en Suisse par Transat Diffusion - Tél. 19-41-(22) 342.7740 ; en Belgique par Rabelais Diffusion - Tél. 19-32-(2) 218.7302.



RELATION D'AIDE ET AMOUR DE SOI

(Editions du Cram Inc.) de
Colette PORTELANCE

Ce livre nous présente l'ANDC : *l'Approche Non Directive Créatrice*. Cette approche s'adresse aux pédagogues, aux psychologues, aux éducateurs et à tous ceux et celles qui sont impliqués dans un travail d'aide aux personnes.

L'auteur, québécoise, est psychothérapeute et pédagogue. Elle est maîtresse en sciences de l'Éducation de l'Université de Montréal et docteur en sciences de l'Éducation de l'Université de Paris. **Colette PORTELANCE** s'est inspirée des théories de Carl Rogers sur la non-directivité et de celles de Georgiu Lozanov sur la suggestologie pour créer cette nouvelle approche.

De cette approche découle non pas une méthode mais une attitude à développer. L'attitude reflète la vie affective d'un

individu qui se trouve au cœur même de son psychisme, de son inconscient et l'on découvre que l'inconscient est le siège par excellence de l'influence réelle. "Nous influons sur les autres surtout parce que nous sommes et non par ce que nous disons ou faisons", nous dit l'auteur page 83.

C'est pourquoi l'ANDC favorise chez les intervenants le travail sur soi afin d'apprendre à se connaître, à se comprendre, à s'accepter et à s'aimer. Ainsi, une connaissance de son propre fonctionnement psychique, l'écoute de son senti permettent de devenir meilleur dans son rôle d'aidant. Cette approche préconise un respect profond des fonctionnements cérébral, psychique et multidimensionnel de l'être humain, de même que des différents types d'intelligence (spéculative, pratique, intuitive) et des différents types d'apprentissage. Ce livre met aussi en évidence l'importance de la satisfaction des besoins psychiques fondamentaux d'être aimé, sécurisé, écouté et entendu, d'être reconnu, de s'affirmer, d'être libre et de créer pour ainsi générer un meilleur équilibre de l'être. Une description détaillée des différents complexes, des mécanismes de défense, des différents patterns que l'on se crée est exposée dans ce livre avec des exemples à l'appui.

Ce livre nous met donc en contact avec une approche qui tient compte de la partie rationnelle et la partie irrationnelle du psychisme humain, organisation qui fait intervenir à la fois le vécu, pôle de l'inconscient, et la raison, pôle du conscient qui correspondent aux deux hémisphères du cerveau. C'est un livre qui nous dévoile un parcours complet de l'exploration de l'être dans le but d'offrir à la personne des outils qui lui permettent de libérer sa puissance créatrice, puissance que nous possédons tous et qui fait que chaque être est unique et distinct.



GRANDS REPORTAGES

Bravo et remerciements au magazine **GRANDS REPORTAGES** pour son aide concernant le guide des Plages Naturistes.

Cette revue d'une exceptionnelle beauté est sans aucun doute ce qui se fait de mieux pour connaître et découvrir le monde avec une éblouissante authenticité.

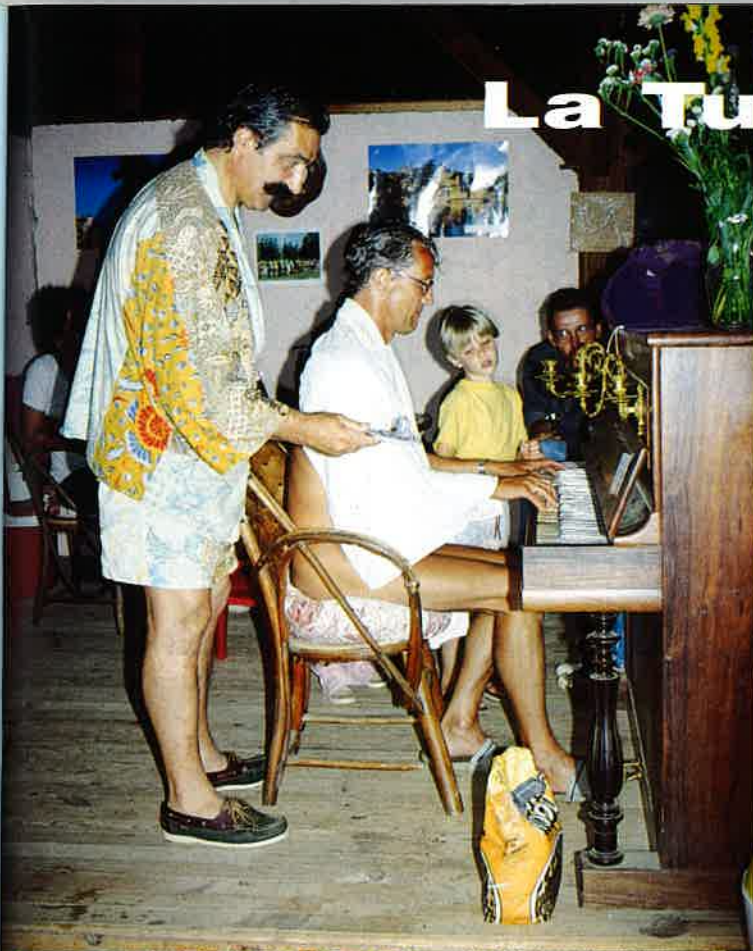
Quant aux reportages "Nature", un régal. Continuez !

GRANDS REPORTAGES

9-13 rue Colonel Pierre-avia - 75754 PARIS
Tél. (1) 46 62 20 00 - Fax (1) 46 62 25 31
Abonnements : (1) 64 38 01 25

La Tuque...

VISION



tout simplement !

C'est la Vie... C'est La Tuque

CAMPING-CARAVANING "La Tuque"
Robert et Christiane Berard-Astic
46140 BELAYE, France Sud



Vos vacances naturistes à la Tuque. Renseignements sur demande : Tél. 65 21 34 34 - Fax 65 21 39 89.

TOUT SAVOIR SUR UN CENTRE... UN CLUB... 3615 NAT INFO

LE CORPS



Le langage non verbal constitue une part importante de notre communication, peut-être même la plus vraie. Car s'il est facile de maîtriser sa voix et son vocabulaire, il en va autrement de nos attitudes, de nos gestes, de notre démarche, etc...

C'est l'expression de notre moi spontanée. Si les quelques "trucs" qui suivent permettent d'interpréter quelques "situations", ceci ne saurait s'affirmer comme une science exacte, quoique...

La démarche, une entrée en matière

- Un appui prononcé sur la pointe des pieds. Cette attitude rend la démarche un peu sautillante. Voici un caractère rêveur et candide qui a un peu de mal à tenir compte de la réalité. En sa compagnie, vous pourrez bâtir des châteaux en Espagne.

- Le pied gauche s'ouvre un peu vers l'extérieur. C'est le signe d'un esprit critique. Il va vous peser, vous comparer, vous jauger pour voir si vous répondez à ses critères. Si vous êtes de la même trempe, alors vous êtes faits pour vous entendre.

- Le pied droit s'ouvre légèrement vers l'extérieur. Attention, feu de paille ! Il pourrait bien ne s'agir que d'une amourette, car cet enthousiaste ne tient pas facilement les longues distances.

- Les pieds en canard. Ouvert sur le monde, voici quelqu'un de très réceptif. Mais n'attendez pas de lui de grandes démonstrations amoureuses, car s'il est particulièrement sensible aux vôtres, il se montre, en revanche, d'un naturel peu expansif.

- La pointe des pieds tournée vers l'intérieur. Cette personnalité s'ouvre très peu au monde extérieur. Si vous voulez la séduire, il vous faudra la pousser dans ses derniers retranchements.

- Son talon écrase le sol. Il marche comme

s'il voulait marquer le sol et le reste du monde de son empreinte. Si vous lui plaisez, il vous témoignera son attirance avec le même allant. C'est parfois surprenant, mais pas dénué de charme... à condition d'admettre que son plaisir passe avant toute chose.

Expressive, la poignée de main

Les présentations se ponctuent souvent d'une poignée de main. Du bout des doigts ou toute en force, ce qui compte avant tout, c'est le geste qui l'accompagne. Le thermomètre de l'intérêt que l'on vous porte grimpe en fonction du mouvement d'accompagnement de la main gauche. Posée sur votre main, votre avant-bras, votre bras ou, plus près encore, sur votre épaule, elle augmente d'autant la chaleur du contact. Et si la joie illumine le visage de l'autre, vous pouvez être pleinement rassuré : vous avez retenu toute son attention !

La façon dont on vous serre la main a aussi une certaine importance. Celui qui vous écrase les jointures affiche un sentiment de supériorité. Celui qui ne vous abandonne



des attitudes, un langage.



CHAQUE PHYSIONOMIE RÉVÈLE UN TEMPÉRAMENT.

Le sensuel. Il (elle) a les sourcils en arcade, le nez court avec une extrémité arrondie, les joues rondes et pleines, la bouche en coeur, les lèvres renflées, le lobe de l'oreille important.

Le gourmand. Il (elle) a une grande bouche, les narines dilatées, les ailes du nez mobiles. A ces caractéristiques s'ajoutent un geste machinal : la langue vient fréquemment humecter les lèvres.



L'émotif. Il (elle) a de grands yeux, des rides sur le front et, à l'angle extérieur de l'oeil, des sourcils arrondis, des cils recourbés vers le haut, des narines mobiles, une bouche sinieuse.

Le rêveur. Il (elle) a le front arrondi ou carrément bombé (vu de profil), avec des sourcils fins et plantés haut. Ceux-ci ajoutent une pointe de fragilité, sans doute s'agit-il d'un excès de candeur.



Le sentimental. Il (elle) a les yeux obliques descendants, ce qui ajoute une pointe de mélancolie. Mais si les coins de la bouche sont aussi tombants, ce vague à l'âme est quasi permanent.

Le jaloux. Les sourcils qui vont jusqu'à se toucher ("sourcils jointifs") démontrent une nature jalouse. Cette caractéristique se voit rarement chez les femmes, car elles s'épilent.

que le bout des doigts est en général un timide, tout simplement. Mais, il peut également s'agir de quelqu'un qui a du mal à s'engager en général. Enfin, méfiez-vous des mains molles qui, en règle générale, traduisent la difficulté de s'affirmer.

La distance fait la différence

Vous l'avez déjà sûrement remarqué, lorsque la conversation s'engage, les différentes personnes (debout) forment un cercle. Mais au cours de la conversation, elles se déplacent légèrement, se rapprochant plus ou moins les unes par rapport aux autres.

- Tout près. Dans la zone dite "intime" (correspondant environ à la longueur de l'avant-bras), c'est merveilleux. Vous voici en "communication affective". Les yeux et le souffle par lesquels passe le langage amoureux sont à découvert. Leur proximité empêche tout artifice.

- Un peu plus loin. Dans la zone dite

"personnelle" (correspondant à la longueur du bras), c'est plus formel ! Espérons que l'atmosphère va se réchauffer. Peut-être faudrait-il tenter un rapprochement (voir encadré).

Tout en devisant, chacun adopte une position différente. Pourtant, imperceptiblement, les postures changent. Certains mouvements du corps traduisent mieux que des mots ce que pense votre interlocuteur.

Le corps en mouvement

- Il se balance d'avant en arrière : c'est sans conteste un signe de doute qui, parfois, peut même exprimer un désir de fuite. Mais surtout, pas de panique. Peut-être l'intimidez-vous tout simplement ? Réfléchissez : qu'avez-vous bien pu dire qui le rende si indécis ou lui donne envie de revenir en arrière ?

- Il se balance de droite à gauche : signe de désintérêt. La conversation prend une tournure ronronnante qui le fait "dérocher".

LES TROIS POINTS FORTS D'UN VISAGE

Vu de face, le visage se divise en trois zones. Avec un peu d'entraînement, vous discernerez la plus développée. Vous pourrez alors en savoir plus sur son portrait psychologique.

Tempérament cérébral. Un grand front est souvent le signe de reconnaissance de ce trait de caractère. Il ne s'engage que raisonnablement. Il dissèque, analyse et se sent plus à l'aise avec les choses qu'avec les gens.

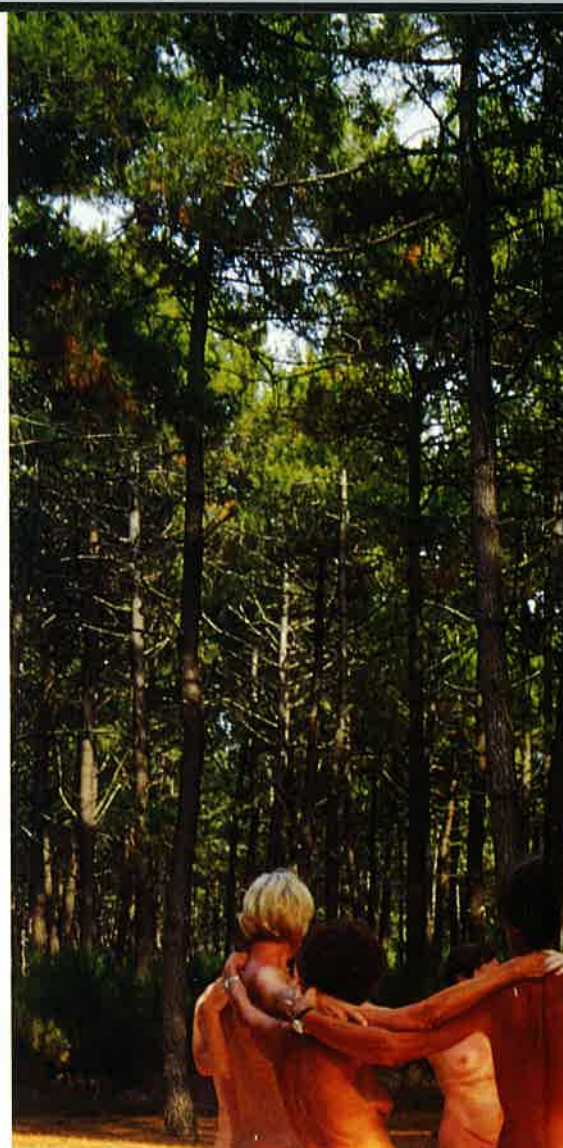
- Les armes pour le séduire : de la curiosité intellectuelle, une bonne culture générale, le goût des jeux de l'esprit.

Tempérament affectif. Si la partie la plus développée est celle qui va des sourcils à la base du nez, c'est un affectif. Vulnérable, il a besoin des autres pour exister. Il lui faut de l'amour, avec un grand "A". Ses sens ne s'éveillent qu'en accord avec son cœur.

- Les armes pour le séduire : jouer la corde sensible et s'affirmer avec tact.

Tempérament instinctif. Caractéristique de ce type de personne, la partie basse du visage prédomine. L'instinctif sent les choses. Il veut du concret et n'aime pas le changement. Cet épicurien n'a pas besoin de sentiments pour que s'embrasent ses sens. Voilà un jouisseur qui aime "la bonne vie".

- Les armes pour le séduire : être le plus simple possible et sans détour.





LE LANGAGE DES MAINS

Assis, le corps se stabilise et les gestes deviennent encore plus riches de significations... Apprenez à les décoder !

Mains virevoltantes. Vous avez affaire à quelqu'un de sincère. En laissant parler ses mains, il (elle) montre qu'il n'a pas peur d'appuyer ses paroles par des gestes et de se révéler.



Paumes tournées vers l'intérieur. Elles appellent une étreinte et elles forment un petit nid douillet prêt à vous accueillir ! La conversation se déroule sur un mode affectif de très bon augure...



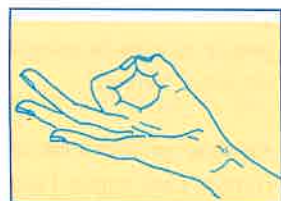
Paumes en l'air, doigts ouverts. Sans aucune arrière-pensée, voilà quelqu'un qui s'ouvre totalement à vous et sollicite votre approbation. Il (elle) est plutôt vulnérable, et attend que vous preniez les devants.



Paumes en l'air, doigts repliés. Voici un(e) manipulateur(trice) ou une personne qui a besoin de dominer. Cela n'empêche pas les sentiments, mais, même si c'est l'amour fou, vous risquez d'y laisser des plumes !



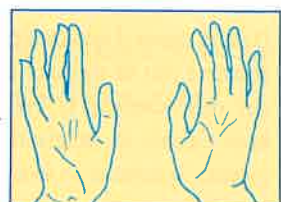
Le pouce et l'index se rejoignent. Cela traduit un grand souci de précision dans les actes comme dans le discours. Les émotions et l'affectivité s'éloignent pour ne laisser place qu'aux idées ainsi qu'à la réflexion.



L'index pointé vers vous. Voilà un signe d'hostilité. Il s'agit peut-être d'un semblant d'attaque ou d'une remise en cause. Vous l'intéressez, mais il faudrait que les choses prennent une tournure plus amicale.



Les paumes vers l'extérieur. Voilà un signe de rejet qui ne trompe pas. Votre interlocuteur traduit à la fois son désir de se protéger et de mettre une distance entre vous. Mieux vaut abandonner la partie.





• Il monte sur la pointe des pieds : signe d'attente. Manifestement, ce que vous dites l'intéresse, mais il ne comprend pas très bien. Soyez plus clair(e) avant qu'il ne recule d'un pas, montrant qu'il renonce à cet échange.

Les bras sur la défensive

Tant que bras et mains ne font pas obstacle entre vous, c'est-à-dire qu'ils restent le long du corps et ne se rejoignent pas, c'est bon signe. Votre interlocuteur se sent à l'aise avec vous. Parfaitement décontracté, il n'éprouve pas le besoin de prendre appui sur lui-même pour se rassurer. En revanche, méfiez-vous des gestes "barrières" :

• les bras qui se croisent, les mains qui se frottent l'une contre l'autre, toutes ces attitudes révèlent un besoin marqué de se protéger ;

• la mèche de cheveux que l'on remet en place, le raclement de gorge, l'imaginaire grain de poussière chassé d'un revers de main montrent que l'attention diminue. A vous de relancer le débat.

D'autres signes d'auto-contact doivent vous amener à plus de vigilance. La main droite qui vient caresser le bras gauche (ou inversement), les doigts qui triturent les cheveux, la barbe ou la lèvre ne sont pas de bons indices : votre interlocuteur se replie légèrement sur lui-même.

L'effet miroir

Pour mettre l'autre en totale confiance, pour lui dire silencieusement "Tu vois, tu ne m'es pas indifférent et tu n'as rien à craindre de moi", faites comme lui. Il n'est évidemment pas question de le singer mais d'adopter sensiblement la même attitude. Plus que quelques paroles de sympathie, cela aide à gommer les différences éventuelles et augmente les chances d'être sur la même longueur d'onde. Regardez autour de vous : souvent, lorsqu'une femme demande quelque chose, c'est en inclinant la tête spontanément, alors qu'un homme garde la tête droite. Il s'agit inconsciemment d'un appel à la protection. Ne le prenez surtout pas pour un geste de soumission, mais réjouissez-vous lorsque votre interlocuteur y fait écho en s'inclinant de même. Il montre ainsi toute l'attention qu'il vous porte. ▀

NAT'INFO

UN PAS EN AVANT, UN PAS EN ARRIÈRE, ÇA CHANGE TOUT !

Pour savoir si le courant passe, voici un truc très simple et révélateur. Durant l'échange, il suffit de modifier petit à petit votre distance vis-à-vis de l'autre et d'observer quelles modifications de comportement cela provoque. Vous mesurerez ainsi parfaitement la réticence ou le désir qu'a l'autre de poursuivre et d'approfondir l'échange. Par petits glissements, en changeant simplement de jambe d'appui ou en faisant carrément un pas, rapprochez-vous ou éloignez-vous et observez.

• Si l'autre se rapproche, l'échange gagne en chaleur. Votre vis-à-vis montre par ce geste son attirance et annonce un début d'intimité. S'il ne bouge pas, c'est qu'il accepte inconsciemment ce changement.

• S'il s'éloigne, en revanche, il marque une certaine froideur ou un désintérêt, à moins que ce ne soit pour masquer son indécision... Jouer sur les distances est donc un moyen simple et efficace de "mesurer" l'intérêt que l'autre vous porte, mais aussi de signaler le vôtre.



la liberté à l'état pur



Domaine naturiste de Bélézy ****

Pour faire le plein de liberté, pourquoi attendre l'été ?

Dés le printemps 94 (Ascension, Pentecôte...) le Domaine de Bélézy vous propose 4 week-ends à thème :

Week-end Spécial jeunes, Week-end Balade-Découverte, Week-end Remise en forme, Week-end Vin et Gastronomie.

Pour tout savoir, appelez Colette au (33) 90 65 60 18

ou renvoyez-nous ce coupon à :

Domaine de Bélézy 84410 Bédoin - France

Je souhaite recevoir gracieusement :

☐ la brochure et les tarifs 94 du Domaine de Bélézy

☐ le numéro spécial de Bélézy Scoop sur vos Week-ends à thème

☐ une documentation sur l'achat de maisons à bélézy

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Ville _____ Pays _____

Liberté d'esprit A Bélézy, l'esprit peut s'évader. Oubliez tout, vous êtes ailleurs : en pleine nature, dans un magnifique domaine où le naturisme prend tout son sens ; au cœur de la Provence, où le soleil brille 300 jours par an. Ici, rien ne peut troubler votre sérénité.

Liberté de choix A Bélézy, chacun choisit son mode de vie.

Avec des formules d'hébergement pour tous les goûts, à tous les prix - de la maison de vacances au camping - et de multiples activités pour satisfaire toutes les envies, vous êtes sûr de trouver votre bonheur.

Liberté de mouvement Bélézy, un endroit rêvé pour bouger, partir en balade et explorer l'une des plus belles régions de France : la Provence ! Avignon, Arles, Nîmes, Aix en Provence, le Luberon, les Alpilles... la Camargue... par où allez-vous commencer ?

Bélézy ****



Nature, détente, santé et céramique... Les quatre mots clé de l'Auberge Naturiste "Le Galounet". Un mas de caractère au milieu des chênes verts, à la porte des Cévennes.

"LE GALOUNET"

Michel, artiste céramiste, et son épouse Marie-Claire vous réserveront un accueil chaleureux et attentionné.

LOCALISATION :

Au sud de la France - entre Nîmes et Alès dans le Gard -, aux portes des Cévennes dans la cité médiévale de Vézénobres.

COMMENT Y ARRIVER :

- Sortie d'autoroute Nîmes-Ouest, prendre direction Alès.
- Arrivée à Vézénobres environ 30 km après Nîmes, 10 km avant Alès.
- A gauche, prendre la petite voie goudronnée entre la cave coopérative et l'auberge "Le Bon Accueil".
- Faire 1,5 km sur cette voie (vous passerez successivement devant un stade, puis sous un pont, avant d'arriver au porche d'accès à la propriété).
- Vous franchissez ce porche et faites environ 500 m sur une voie non goudronnée avant d'arriver à un grand portail blanc qui constitue l'entrée du mas.

LES INFRASTRUCTURES :

Le Galounet a une capacité d'accueil limitée à 60 personnes.

C'est donc un petit centre, intimiste dont les infrastructures de petite taille sont adaptées à ses besoins :

- Piscine 13 X 6 m
- Piano-bar, bibliothèque
- Salle de mise en forme : balnéo, bronzage, musculation
- Atelier céramique : cours d'initiation
- Mini-épicerie et plats cuisinés à emporter, boissons, glaces
- Services : point-phone, fax
- Jardin d'hiver exotique, sauna
- Terrain de pétanque et volley-ball
- Barbecue collectif convivial
- Espace de jeux d'enfants : bac à sable, petite piscine, balançoire, ping-pong

LES ACTIVITÉS :

Sur place : baignade - pêche dans la rivière qui traverse la propriété - promenade - pétanque - mise en forme et amaigrissement à partir des équipements, informations et assistance mis à disposition des clients de l'auberge - stages de céramique sur demande.
A proximité : équitation - tennis - vol à voile, ...

LES EXCURSIONS :

Mine Témoin d'Alès, Atlantide Parc à Saint-Jean-du-Gard (aquariums), petit train des Cévennes, forêt de bambous géants, Musée du Désert (histoire des Huguenots, guerre de religion et Camisards), Château de Rousson, grottes de Trabuc, parc ornithologique des Isles. La Grande Motte et la Camargue à environ 70 km.

L'HÉBERGEMENT :

1. Logements équipés : Plusieurs appartements confortables sont aménagés dans le mas. Chaque appartement est équipé d'une ou plusieurs salles d'eau, cuisine ou coin cuisine avec vaisselle, télévision, couchage, rangement. Il est attribué à chaque logement une terrasse privative équipée. *Les draps peuvent être fournis sur demande.*

2. Quelques emplacements de camping : Les emplacements ne sont pas équipés d'eau et d'électricité. Un petit bloc sanitaire avec douche chaude, WC, lavabo, etc...

3. Roulotte gitane : En bois, équipée pour 6 personnes. Cuisine équipée, sanitaire individuel. Petit, confortable et romantique.





La Céramique au GALOUNET

Michel vous propose une activité d'Expression et d'Esprit Libre.

L'art de la poterie remonte aux temps préhistoriques quand en prenant de la terre et rajoutant de l'eau, l'homme la fit glisser entre ses doigts.

A l'époque, l'homme créait des urnes, des cruches, des jattes et autres objets utilitaires, qu'il laissait sécher au soleil ou dans le sable chaud.

C'est à "l'Age de Pierre" que l'homme se mit à utiliser le tour, puis découvrit l'action du feu sur la terre. Une terre cuite devient plus solide, plus belle et plus résistante. Et c'est en la recouvrant d'émail qu'elle devient céramique.

Venez réveiller votre instinct primitif en associant l'argile à la terre et participer à la lutte séculaire entre l'homme et les forces de la nature...

Programme :

La plaque, le colombin, la pièce rapportée, l'estampage, la sculpture, le tournage.

Plusieurs méthodes que vous découvrirez, à votre convenance, suivant votre inspiration, votre sens artistique et votre volonté.

Un planning horaire sera mis en place afin de répondre au mieux à vos désirs tout en respectant la liberté de chacun.

Notre souhait étant que vous repartiez avec une oeuvre originale que vous aurez réalisée.

Forfait :

- 300 F la semaine (individuel)
- 500 F la semaine (couple)
- 700 F la semaine (famille)

à raison d'1 heure 30 d'activité par jour en moyenne.

Nouveau numéro
de Téléphone
66 83 66 84



DOMAINE DU GALOUNET
30360 VÉZENOBRES

Bon à découper et à renvoyer pour une documentation :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

CONCOURS PHOTO

LE CONCOURS PHOTO CONTINUE

Gagnez des voyages... des croisières aux Antilles, aux Iles Grecques, des séjours dans des Centres de Vacances, des chèques-cadeaux de 100 à 1.000 francs, des abonnements gratuits.

Rivalisez d'imagination et de talent et adressez-nous vos clichés. Tous les envois recevront un cadeau (et les meilleurs un prix) !

Prenez connaissance du règlement, et n'oubliez pas de remplir le bon de participation à joindre avec vos photos.



Des croisières, Grèce, Antilles...





ILS ONT GAGNÉ !

1^{er} Prix (un chèque-vacances d'une valeur de 1.000 F) : Pierrette GARBIN (Montmélian) • Christophe JEANNE (St-Samson-de-Bonfossé)

2^{ème} Prix (un chèque-vacances d'une valeur de 500 F) : Lionel BRUN (Lyon)

3^{ème} Prix (un chèque-vacances d'une valeur de 200 F) : Michel SELLIER (Toul) • Thierry NEYRET (Courbevoie) • Cécile ALBERT (St-Maurice) • Jean-Pierre MOINET (Paris)

Un chèque d'une valeur de 100 F : M. HENDERYCKX (Ville-les-Pots) • Hervé BOUDIN (Etival) • Charles PRUNOT (Macon) • Philippe GEANGOULT (Paris) • Chantal LAGOUTTE (Fontenay/Bois) • Patrick BELABAL (Toulouse) • Michel LUCAZEAU (La Rochelle)



CONCOURS PHOTO



Formalités

3 catégories sont proposées :

- Diapositives couleur
- Tirages papier couleur (maximum 20 X 25)
- Tirages noir et blanc (maximum 20 X 25)

Chaque candidat peut proposer 1 à 3 photos appartenant à chaque catégorie.

Les épreuves doivent être adressées à :
S.E.D.N. - 11 rue Galin - 33100 Bordeaux

Ajouter dans chaque envoi un bulletin de participation dûment rempli, découpé dans le magazine.





Règlement

Les documents envoyés ne sont pas retournés et deviennent la propriété exclusive de la Société d'Édition. **Chaque tirage papier doit porter au dos les autorisations des modèles, de l'auteur, et l'autorisation de reproduire avec signature.**



*J'ai pris bonne note du règlement,
ma participation en est l'acceptation.
Je concours dans la ou les catégories :*

☐ DIAPOSITIVES ☐ TIRAGES COULEUR ☐ TIRAGES NOIR ET BLANC

L'AUTEUR (le photographe)

NOM :
PRÉNOM :
ADRESSE :
CODE POSTAL :
VILLE : TEL :

➤ SIGNATURE OBLIGATOIRE :

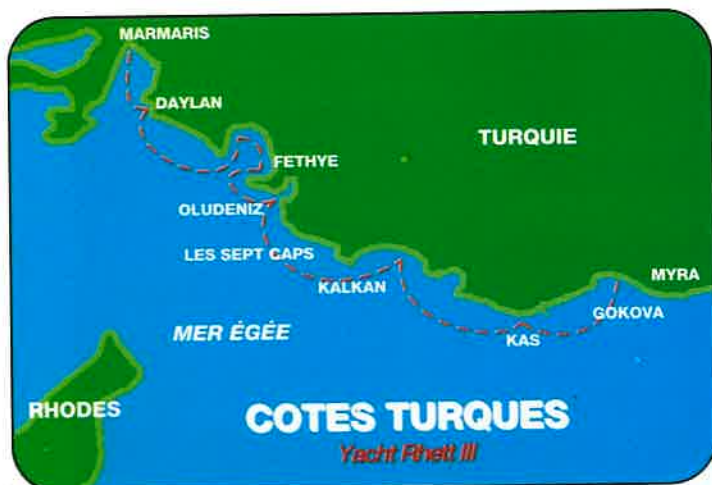
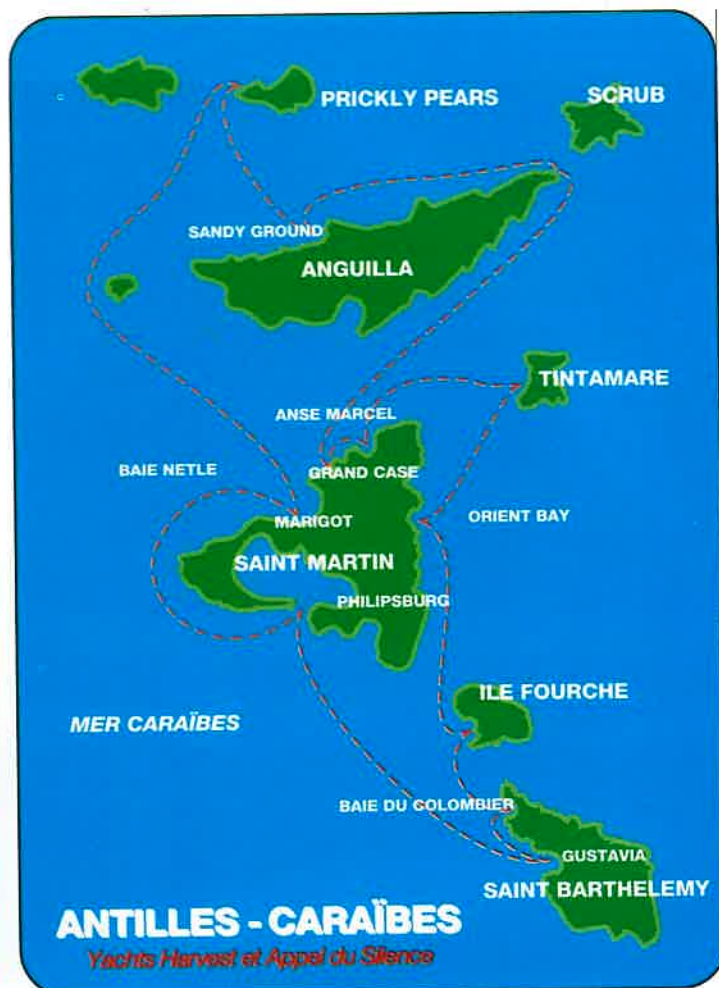
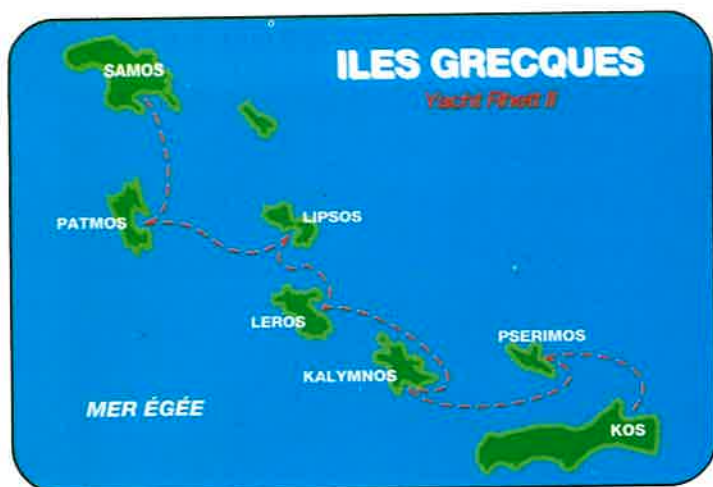
LE MODELE

NOM :
PRÉNOM : AGE :
ADRESSE :
CODE POSTAL :
VILLE : TEL :

➤ SIGNATURE OBLIGATOIRE :

NAT'INFO

LES NOUVELLES VACANCES



NATUR CLUB : satisfaction garantie



Votre
demande de
documentation
Voir p. 105



A BORD DE L'UN DES YACHTS DE **NATUR Club**

VENEZ FAIRE UNE SUPERBE CROISIERE

NATURISTE ET DÉCONTRACTÉE

***V**ite, demandez nous notre catalogue en couleurs sur nos croisières dans les îles Grenadines aux Antilles, sur la côte Turque et dans les îles Grecques.*

Prix à partir de 5900 F pour les îles Grecques et la côte Turque et 8950 F pour les îles Grenadines aux Antilles.

Ces prix comprennent la croisière de 2 semaines, le transport avion aller-retour et les transferts.



NATUR Club

1, VILLA ETEX
BP 135
75863 PARIS CEDEX 18
TÉL. : (1) 44 85 33 33
FAX : (1) 44 85 33 23

Bon à découper pour recevoir notre catalogue couleur

NATINFO N° 68

Nom :

Prénom :

Adresse :

Merci d'écrire en majuscules

■ Quand la prospérité augmente la pollution



Dans de nombreuses villes d'Europe centrale et orientale, en été comme en hiver, des épisodes de *smog* mettent en danger la santé des habitants. A Cracovie, par exemple, des malades atteints de maladies respiratoires vont passer la nuit dans la mine de sel de Wieliczka pour tenter d'y trouver quelque soulagement. Si ces brouillards industriels ont pratiquement disparu de toutes les grandes villes d'Europe de l'Ouest, ils se multiplient à l'Est où le parc automobile démuné de pot catalytique double tous les sept ans. Le *smog* d'hiver est causé par un cocktail de polluants dits "primaires" : dioxyde de soufre, particules en suspension, oxydes d'azote et monoxyde de carbone. En été, il est dû à l'ozone, un polluant dit "secondaire", né de réactions chimiques complexes entre les polluants primaires et le rayonnement solaire. Bratislava (Slovaquie), Budapest (Hongrie) et Prague (République tchèque) sont sérieusement menacées, d'autant que plus le niveau de vie s'élève, plus le nombre de véhicules en circulation augmente, plus les particuliers se chauffent et plus les industries produisent, d'où une pollution accélérée. ■

■ Pour bien comprendre Rio

Le "Centre pour notre avenir à tous" vient de publier un remarquable petit livre intitulé : *"Sommet de la Terre 1992. Un programme d'action. Version pour le grand public de l'Agenda 21 et des autres accords de Rio"*. Divisé en quatre parties, il présente les dimensions sociales et économiques de l'Agenda, la conservation et la gestion des ressources, le rôle des principaux secteurs de la société et la mise en oeuvre d'un développement durable. Tous les thèmes liés à l'environnement sont traités en une ou deux pages illustrées de tableaux et de graphiques d'une grande clarté. Existe en français, en anglais, en espagnol, en italien et en russe (en préparation : polonais, tagal et catalan). ■

S'adresser au "Centre pour notre avenir à tous", 52 rue des Pâquis, 1201 Genève, Suisse. Tél. (41-22) 732 71 17 - Fax 738 50 46.

■ Protéger l'archipel des Bijagos

Entre Sénégal et Guinée, la Guinée-Bissau est formée d'une partie continentale et d'un chapelet d'îles qui font désormais partie du réseau Archipel (Réseau des réserves de la biosphère insulaires et côtières), intégré au programme l'Homme et la biosphère (MAB) de l'UNESCO. Constitué d'un ensemble d'environ 80 îles couvrant quelques 900 km², l'archipel des Bijagos présente un grand intérêt dans le domaine de l'anthropologie sociale et culturelle et sur le plan ornithologique. Bien que son environnement soit encore préservé, des constructions nouvelles commencent à s'implanter sur le littoral pour encourager le tourisme : leur prolifération pourrait menacer l'intégrité du site. Aussi, le gouvernement et des organisations nationales et internationales ont-ils décidé de promouvoir la réalisation d'un Parc national et d'une Réserve de biosphère. Un travail qui a d'autant plus de chances d'aboutir qu'il s'accompagne d'une campagne de sensibilisation, d'information et de formation des populations locales et d'un projet de planification côtière dont sont déjà issues plusieurs cartes d'utilisation des sols de la Guinée-Bissau et de l'archipel des Bijagos. ■

■ Le manioc le plus froid du monde

Ce tubercule qui nourrit environ 800 millions d'hommes sur la planète, soit un être vivant sur sept, est étudié par le Centre international d'agriculture tropicale (CIAT) de Cali, en Colombie. En le plongeant dans l'azote liquide à -196° C, ses cellules cessent de fonctionner et les plants de manioc peuvent être conservés indéfiniment. Comme l'affirme Rigoberto Hidalgo, un chercheur du Centre : "La diversité biologique ne peut pas être recrée si elle disparaît ; aussi, les banques de gènes garantissent-elles les ressources alimentaires du futur." Le CIAT, qui a réussi, en 1991, à congeler des parties de plantes dans de l'azote liquide, à les en ressortir et à les faire pousser normalement, envisage déjà d'étendre ce procédé - jusqu'ici appliqué seulement à la conservation du manioc - à d'autres espèces tropicales telles que la pomme de terre, la patate douce et la banane. ■



■ Le pétrole se détecte à quatre pattes

Pour détecter les fuites de pétrole, de gaz naturel ou de produits chimiques dans les pipelines enterrés, une compagnie canadienne, Imperial Oil Resources Limited, a eu l'idée d'embaucher des chiens renifleurs. Des labradors, abandonnant leur vocation de chasseurs de drogue ou de conducteurs d'aveugles, parviennent à localiser des fuites qui se produisent à plus de cinq mètres sous terre. Pour ce faire, une substance fortement malodorante est introduite dans le conduit suspect. C'est cette substance chimique particulière, développée spécialement par la firme canadienne, que détectent en fait les chiens. Selon Ron Quaife, d'Imperial Oil, qui a eu cette idée brillante, sur 136 opérations, les chiens n'ont échoué que deux fois et ont fait économiser à leurs employeurs des millions de dollars. ■



■ La mer attaque les arbres

Sur plusieurs façades maritimes du globe, les arbres jaunissent et dépérissent. La côte méditerranéenne française est touchée, tout comme la côte italienne dans la région de l'embouchure de l'Arno, en Toscane. En 1992, l'Institut national français de la recherche agronomique (INRA) a lancé un programme pour étudier les embruns marins. Conclusion : ceux-ci concentrent les détergents et les hydrocarbures présents à la surface de la mer. Transportés par les vents, ces polluants attaquent les feuilles et les aiguilles de pin, dégradent leur surface et permettent au sel d'y pénétrer. Le remède sera d'autant plus difficile à trouver que les villes côtières et le trafic maritime ne cessent de se développer. ■

■ Comment blanchir la Mer Noire ?

Chaque jour, 5 grands fleuves (le Danube, le Dniepr, le Dniestr, le Don et le Kuban) et 165 millions d'habitants de 17 pays déversent leur pollution dans la Mer Noire. Eaux usées des villes, pesticides et engrais agricoles, déchets rejetés par les usines et pétrole déversé par les navires ont déjà provoqué de graves dommages. Les algues, en proliférant dans l'eau polluée, ont tué la vie marine et ruiné la pêche jadis florissante. Les prises de poissons sont tombées, par exemple, de 900.000 tonnes en 1986 à 100.000 tonnes en 1992. De nombreuses plages sont interdites à la baignade, privant ces régions des recettes du tourisme. Aussi, les six pays riverains, Bulgarie, Géorgie, Roumanie, Russie, Turquie et Ukraine, ont-ils décidé de réagir en lançant un projet triennal de 30 millions de dollars - avec l'aide du Fonds pour l'environnement mondial - afin de rétablir l'équilibre écologique de la Mer Noire. La tâche sera répartie entre les pays concernés. Ainsi, la Roumanie travaillera sur les entreprises de pêche, la Géorgie sur la diversité biologique et la Bulgarie sur les mesures d'urgence à adopter en cas de catastrophe. ■





La TROCYCLETTE

Les créateurs de la "TROCYCLETTE" sont naturistes, et pensent que ce nouveau moyen de locomotion est adapté aux déplacements à l'intérieur des clubs et centres. Ce mode de transport silencieux et agréable est déjà utilisé en milieu urbain à Saint-Brieuc. Testée sur plus de 7.000 kilomètres, vue sur plusieurs chaînes de télévision, utilisée par le Club Med' ainsi que Center Parc, la Trocyclette donne entière satisfaction aux utilisateurs.

TROCYCLETTE Ville :

De conception simple et peu onéreuse, d'esthétique agréable, la Trocyclette offre le confort (pas de chaîne donc pas de bruit !) de se déplacer à une vitesse moyenne excédant

les 15 km/h et de se maintenir en bonne forme physique.

TROCYCLETTE Sport :

En descente (avec des "Schuss" avoisinant les 60 km/h !), elle offre les sensations du Ski Alpin, et en sous-bois s'assimile au Ski de Fond. ☒ NAT'INFO



Son prix : 1.190 F HT - Franco de port par 10 exemplaires. Fabrication française - Garantie 1 an.

VELOS CENTER - 41 rue Emile-Zola - 22000 SAINT-BRIEUC - Tél. 96 94 48 11.

INNOVATION TECHNOLOGIQUE

*Les Huiles Essentielles
désormais au service de l'entretien.*

NON TOXIQUE

Totalement Naturel et Biodégradable
PH NEUTRE

Une gamme efficace :

Vitres, sols, multi-usage, déodorisation, fours et vitres de cheminées, fosses septiques, etc...

BIOTECH INDUSTRIES ORGANIZATION

14 chemin de la Pomme

69160 TASSIN LA DEMI-LUNE

Tél. 78 34 06 80 - Fax 78 34 41 59





Au milieu de la verdure, à l'abri du vent et loin du bruit des villes, vous découvrez le Centre Naturiste **LE LIZOT**.

Niché entre deux vallons dans la forêt d'Aulnay, au nord de la Charente-Maritime, **LE LIZOT** offre avec son infrastructure un confort pour toute la famille. Les anciens bâtiments ont été transformés en bar, restaurant, épicerie (du 1^{er} juillet au 31 août). Les sanitaires sont d'une propreté irréprochable. Les enfants sont en toute sécurité dans la pataugeoire (eau filtrée), le mini-club les accueille pour des travaux manuels. La grande piscine (eau filtrée), les activités sportives et l'animation créent un divertissement pour tout le monde. Sur des emplacements spacieux vous trouverez une place pour votre toile de tente, caravane ou camping-car. La région vous permet de découvrir les différents visages surprenants de la Charente-Maritime : tourisme, culture et gastronomie.

Pour vivre la sérénité d'une vie naturiste dans une ambiance familiale, **LE LIZOT** vous attend !

Votre bien-être est notre raison d'être !!

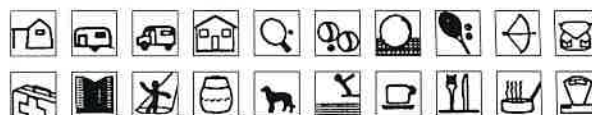


Le Lizot

Saint-Mandé-sur-Brédoire - 17470 AULNAY DE SAINTONGE

Tél. : 46 33 12 93

Contact : Jean-Louis et Catherine PASQUIER



COSTA NATURA

Louez le Soleil toute l'année

Du soleil, beaucoup de soleil, énormément de soleil, été comme hiver...

Où? EN ESPAGNE, EN ANDALOUSIE!

Des sports à ne plus savoir lequel choisir : planche à voile, volley-ball, ski nautique, voile, pédalo, pétanque, tennis, ping-pong, piscines pour les grands et pour les petits...

Où? A COSTA NATURA,

le premier club naturiste sur la Costa del

Sol. Restaurant, supérette, femmes de ménage, fêtes organisées...

C'est toujours COSTA NATURA, un endroit exceptionnel, un endroit privilégié, fait pour vivre naturellement, sans aucun souci, en toute liberté, en toute tranquillité, un soleil de rêve.

Découvrez COSTA NATURA, il mérite bien son nom.

LE PREMIER VILLAGE NATURISTE EN ESPAGNE

DEMANDE DE DOCUMENTATION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Pays :

COSTA NATURA - Km 150,5 - Carretera de Cádiz
ESTEPONA (MALAGA) - ESPAGNE



COSTA NATURA - Km 150,5 - Carretera de Cádiz - ESTEPONA (MALAGA) ESPAGNE - Tél. : (95) 280 15 00 - Fax : 280 28 00

Biennale Artistique FRANCE 4 NATURISME

Vos vacances ont du talent !

Ils sont 5 : ARNAOUTCHOT, DOMAINE DE LA SABLIERE, DOMAINE DE BÉLÉZY, CLUB ORIGAN ET RIVA BELLA.

Les plus beaux centres naturistes ont trouvé l'art et la manière de vous offrir des vacances à la dimension de votre talent. Forgés sur les valeurs d'une vie conviviale et tonique, ils vous invitent à partager une nouvelle éthique de vacances naturistes. Retrouvant des ambiances de petits villages, ils vous proposent, dans un environnement sauvegardé des infrastructures de qualité et un confort irréprochable. Vos enfants pourront découvrir de nouveaux amis et partageront les nombreuses activités organisées à leur intention (mini-club et club-enfant). Quant à vous, vous pourrez goûter la joie de journées actives ou reposantes au rythme de vos envies et de vos passions. Exercez vos talents dans les ateliers créatifs des villages de FRANCE 4 NATURISME et participez à la **GRANDE BIENNALE ARTISTIQUE 94/95**.



■ Comment participer ?

■ C'est très simple...

■ Créez en 1994 et exposez en 1995 !

Les ateliers créatifs des villages FRANCE 4 NATURISME mettant à votre disposition matériel et conseils sont : poterie, sculpture, peinture, macramé... Il vous suffit de choisir.

Vos œuvres seront sélectionnées par vos animateurs pour être exposées pendant toute la saison 1995.

Cette exposition itinérante dans les 5 villages de vacances FRANCE 4 NATURISME, vous ouvrira ses portes **du 1^{er} juin au 31 août 1995**. Cinq des artistes participant, gagneront une semaine de vacances gratuite offerte par les villages de vacances FRANCE 4 NATURISME !

En choisissant FRANCE 4 NATURISME, vous choisissez le centre qui correspond le mieux à vos propres talents dans une des 5 plus belles régions du sud de la France :

- ARNAOUTCHOT sur le littoral Atlantique
- Le DOMAINE DE LA SABLIERE dans les Gorges de la Cèze en Languedoc
- Le DOMAINE DE BÉLÉZY au cœur de la Provence
- Le CLUB ORIGAN dans les Alpes d'Azur
- RIVA BELLA sur le littoral Corse

Pour recevoir gratuitement la brochure FRANCE 4 NATURISME, et connaître tous les ateliers créatifs proposés, renvoyez ce coupon à : FRANCE 4 NATURISME, B.P. 3, 84410 BÉDOIN, France.



Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

NAT INFO N° 68

La charme de la taille humaine

LE FISCALOU



★ du calme et de la détente ;

★ un petit centre d'une ambiance conviviale ;

★ des vastes emplacements ensoleillés et/ou ombragés ;

★★★ tout ce qu'il faut pour des vacances bien réussies :

piscine ,	pataugeoire ,	jeux enfants ,
volley ,	pétanque ,	ping-pong ,
échiquier ,	bibliothèque ,	barbecue collectif ,
bar et terrasse ,	soirées barbecue ,	plats cuisinés ,
tournois ,	stages aquarelles ,	

sanitaires toujours impeccables

★★★★ UNE REGION - PAYSAGE EUROPÉEN PROTÉGÉ - QUI EST UNE MERVEILLE.
À DÉCOUVRIR !

★★★★★ ET LE SOLEIL DU MIDI !

renseignements : **LE FISCALOU , 81140 PUYGELS , tél: 63.30.45.95**
caravanes à louer

TOUT SAVOIR SUR UN CENTRE... UN CLUB... 3615 NAT INFO

LES

OEUFS



AU VINAIGRE

- **PREPARATION : 20 minutes**
- **CUISSON : 20 minutes**
- **A faire 24 heures à l'avance**

Pour 8 personnes

■ 16 oeufs ■ 1 poivron rouge ■ 50 cl de vinaigre de vin blanc ■ 50 cl de vin blanc sec ■ 2 gousses d'ail ■ du laurier ■ 1 cuill. à soupe de graines de fenouil ■ 1 pointe de piment ■ 1 cuill. à café de grains de poivre ■ sel

- Faites durcir les oeufs 9 minutes à l'eau bouillante. Rafraîchissez-les et égalez-les. Nettoyez et coupez le poivron en morceaux. Mettez-les dans un bocal avec les oeufs.
- Portez le vinaigre et le vin blanc à ébullition avec deux feuilles de laurier, les gousses d'ail entières, les graines de fenouil, le piment, les grains de poivre et une pincée de sel. Laissez frémir 10 minutes puis versez sur les oeufs en les recouvrant totalement.
- Laissez refroidir. Fermez hermétiquement. Réservez 24 heures au réfrigérateur avant de les servir dans une salade ou tels quels avec des tranches de pain dorées à l'huile d'olive. Conservation : 2 mois.

5 RÈGLES D'OR POUR L'OEUF À LA COQUE

Accompagné de mouillettes de pain beurré ou de pointes d'asperges "al dente", l'oeuf à la coque fait toujours l'unanimité auprès des gourmets. Mettez donc toutes les chances de votre côté pour un résultat parfait. Ces cinq conseils sont aussi valables pour tous les oeufs cuits dans leur coquille (oeuf mollet ou dur), excepté, bien sûr, pour le temps de cuisson.

- Choisissez des oeufs extra-frais et de même calibre pour une cuisson uniforme.
- Sortez les oeufs 1 heure à l'avance afin qu'ils soient à température ambiante au moment de la cuisson.
- Démarrez de préférence la cuisson à l'eau froide et comptez alors 3 minutes chrono à partir de l'ébullition.
- Si la coquille se fêle, ajoutez un filet de vinaigre ou de jus de citron dans l'eau, qui assurera une coagulation instantanée du blanc.
- Evitez de cuire plus de 6 oeufs à la fois afin de maîtriser au mieux leur cuisson. S'ils doivent attendre, conservez-les au chaud dans de l'eau à 60° C.

LES DÉLAIS DE CONSERVATION

Pour les oeufs extra-frais (qui ont entre 1 et 7 jours), et les oeufs datés du jour de la ponte avec un tampon sur la coquille, comptez trois semaines maximum de délai de conservation à une température de 8° C (les casiers dans la porte du réfrigérateur sont parfaits et évitent de surcroît aux oeufs de s'imprégner de goûts parasites). Au frais, le jaune cru se conserve pendant 24 heures, le blanc 12 heures seulement, l'oeuf dur pendant 4 jours et 2 jours uniquement s'il est égale.

LE SECRET DES OEUFS POCHÉS

- 1 Cassez les oeufs (extra-frais) un par un dans une tasse et versez-les dans 1 litre d'eau frémissante légèrement vinaigrée et salée.
- 2 Faites cuire en ramenant le blanc de l'oeuf sur le jaune à l'aide d'une écumoire. Laissez pocher 3 à 4 minutes selon la taille des oeufs.
- 3 Sortez-les avec une écumoire. Laissez refroidir, égalisez les bords avec des ciseaux. Réservez-les dans de l'eau tiède salée.

GAGNEZ DES SEJOURS... DES CROISIERES... 3615 NAT INFO

Les fruits

Trésor naturel de la santé.



Redécouvrez toutes les qualités des fruits en début d'été. Sucrés, vitaminés, ils vous donneront bonne mine et vous apporteront de l'énergie sans trop de calories. Sachez les apprécier.



Faut-il les peler ?

On a longtemps conseillé de manger la peau des fruits, mais on s'est aperçu que la petite quantité de vitamine C supplémentaire ne compensait pas les multiples inconvénients (pollutions, résidus de traitement de préservation, pesticides). De plus, les excès de fibres sont parfois mal supportés par les personnes sujettes aux crises de colite. Les fruits dont on ne peut retirer la peau (prunes, raisins, cerises) doivent être lavés à l'eau courante avant d'être consommés. Si vous cultivez vous-mêmes vos fruits sans utiliser ni insecticides ni pesticides, vous pouvez manger la peau en toute tranquillité.



Au sirop, plus ou moins sucrés, lesquels consommer ?

La composition en sucre des fruits est très variable. Ainsi, le melon et la pastèque appartiennent à la catégorie des fruits les moins sucrés. En revanche, les cerises, le raisin et la banane font partie de la catégorie la plus riche en sucre. Si vous suivez un régime amaigrissant, vous pouvez consommer des fruits au sirop, mais en quantité moindre. Conservés dans un léger sirop de sucre, ananas, pêches, abricots, prunes... contiennent en moyenne 15 à 20 g de glucides (80 calories) aux 100 g, soit deux fois plus que la moyenne des fruits frais.

Hiver comme été, vous pouvez en manger de temps en temps pour agrémenter yaourts ou fromage blanc.

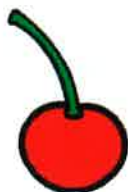
Bon à savoir : 100 g de fruits au sirop contiennent autant de calories qu'une pomme moyenne, une belle orange, une petite poire ou 10 à 15 g de grains de raisin.



Secs, ils apportent tonus et énergie.

Grâce à leur teneur en sucre et sels minéraux (magnésium et potassium), les fruits secs sont les aliments de l'effort. Leur valeur nutritionnelle est multipliée par trois par rapport aux fruits frais, puisqu'ils ne contiennent presque plus d'eau. Avec des taux de 60 g de sucre pour 100 g, ils procurent beaucoup d'énergie sous un faible volume.

Leur teneur en magnésium, aux alentours de 40 mg pour 100 g, contre 10 à 15 mg pour des fruits frais, permet d'assurer une partie de vos besoins quotidiens. Autre avantage : vous pouvez les emporter facilement. Ils sont très précieux en cas d'effort prolongé, ou tout simplement après un effort ou si vous ressentez un petit coup de fatigue. Mais attention si vous surveillez votre ligne ! En effet, 100 g de fruits secs apportent 250 à 300 Kcal.



Le point sur les compotes.

Qu'elle soit de fabrication industrielle ou familiale, sucrée ou non, la cuisson des fruits en compote concentre la teneur en sucre par déshydratation des fruits. Elle est alors comparable à celle des fruits au sirop, et les équivalences sont les mêmes. Mais il existe maintenant des compotes allégées, dont certaines ne titrent que 10 à 12 % de sucre (compotes Matorne et Andros).



Le meilleur moment pour les manger.

Quand les manger ? Les avis sont partagés. Pris entre les repas, les fruits sont digérés rapidement, mais peuvent donner une sensation de faim dans l'heure qui suit. Si vous désirez limiter vos apports caloriques, prenez-les plutôt aux repas. Au début ou à la fin, peu importe, car il n'est pas prouvé qu'un fruit pris en début de repas soit mieux digéré. Le pamplemousse et le melon se consomment traditionnellement en entrée, mais les fraises et les cerises sont plus agréables au dessert. ■

N.I.-L.N.V.

Ils ont toutes les qualités

Les fruits sont une source sans fin de vitamines, de fibres, de sucre et d'eau.

● Les vitamines. La vitamine C est présente en grande quantité dans les kiwis et les agrumes. Elle se détruit vite à l'air. Il faut donc consommer rapidement les fruits pelés ou les jus. Le carotène (ou précurseur de la vitamine A) se trouve surtout dans les fruits rouges et les oranges.

☀ Les fibres. Elles sont nécessaires au transit intestinal. Mais en cas d'abus, elles risquent de provoquer des ballonnements et des diarrhées.

● Le sucre et l'eau. Leur consommation est indispensable. Pour une alimentation équilibrée, il est conseillé de manger trois fruits chaque jour.

La chasse aux calories

Pour vous aider à choisir les moins caloriques, voici une sélection de fruits, présentés des moins sucrés aux plus sucrés :

- la pastèque et le melon, les pamplemousses, groseilles ;
- les fraises, framboises et le cassis ;
- les pêches, abricots, brugnons, nectarines, pommes, poires, ananas, kiwis, oranges, myrtilles, mûres ;
- les cerises, le raisin ;
- les bananes et les figues fraîches.



CLUB NATURISTE DE BESANÇON (C.N.B.) - Boîte Postale 95 - 25013 BESANÇON Cédex

Proche de Besançon, à deux pas des grands sites touristiques franc-comtois, surplombant la vallée du Doubs, face aux célèbres grottes d'Osselle, exposé plein sud, boisé, calme, ce petit paradis, qualificatif qui vient naturellement à tous ceux qui le découvrent, présente les conditions idéales à la pratique du naturisme, non sans un certain confort et équipement de loisir inhérent à un naturisme moderne et ouvert.

Notre Club, bien qu'adulte puisqu'il va fêter cette année ses 25 ans, est loin d'être vieux. Ces dernières années des jeunes couples ou jeunes familles nous ont rejoint. Quel bonheur que de voir leurs jeunes enfants jouer dans le bac à sable, rêver sur les balançoires, ou s'ébattre dans notre belle piscine.

Le dynamisme des "grands" n'a rien à envier à la joie de vivre des petits : chaque jour de l'été, les mordus du

volley viennent en découdre, les acharnés de la pétanque s'obstinent à "jeter de la ferraille" ; les adeptes du "bronzer intelligent" se retrouvent autour d'un scrabble, échecs ou autre jeu de société. Les musiciens s'éloignent pour gratter leur guitare.

La tranquillité dites-vous ? Rien de plus facile, il suffit de s'éloigner tant soit peu du secteur où l'on trouve piscine et terrain de volley, et vous voilà isolé au milieu de taillis de buis qui absorbent les bruits, qui bordent de petites aires ensoleillées et calmes où vous pourrez lire, faire la sieste ou encore bronzer au calme.

Et la convivialité ? Grillades sur les foyers "rustiques", pizzas dans un véritable four à l'ancienne, repas en commun ou sur des tables isolées selon l'humeur, la convivialité est essentielle. Une visite surprise sur le terrain d'Osselle, un bel après-midi d'été convaincront vite qu'il y en a pour tous les goûts.

Services

- Terrain de 3 hectares, boisé.
- Sanitaires, douches chaudes.
- Nombreux points d'eau.
- Home collectif.
- Emplacements : Tentes - Caravanes.
- Barbecues - Four à pain.

Activités d'été

- Piscine.
- Volley-ball.
- Ping-pong.
- Pétanque.
- Randonnées : Pédestres - A vélo.
- Pour les petits :
 - Balançoires
 - Bac à sable
 - Tobogan
 - Jeux collectifs dans le home.

Activités d'hiver

- Sauna urbain (Besançon).
- Sorties ski.

Votre demande de documentation Voir p. 105

SI DEMAIN LE NATURISME

"C'est une grande illusion de considérer un terme simplement comme l'union d'un certain son avec un certain concept". Cette phrase de Ferdinand de Saussure mériterait d'être citée à chaque réouverture du très vieux débat sur la différence entre nudisme et naturisme. Et si ce sujet est inépuisable, c'est justement parce que chaque individu n'accorde pas la même signification à ces termes.

Les Nudistes et moi, et moi, et moi...

Ce que la nudité veut dire

Ainsi, chaque mot se compose d'une dénotation objective et d'une connotation subjective, celle-ci même qui empêche de s'accorder sur l'univocité du mot.

Le mot même de nudité évoque pour chacun de nos contemporains une réalité personnelle qu'il construit à partir des représentations mentales qui tiennent lieu de valeurs et des êtres auxquels ils se réfèrent.

Si la nudité a sa définition (état d'une

personne nue), elle représente pour chacun en fonction du système qu'il incorpore, une attitude très différente. Quand certains n'y verront qu'un simple état de fait, d'autres considéreront la pratique comme subversive, provocatrice et honteuse. Enfin, pour certains, la nudité évoquera un rapprochement avec la nature, un moyen de se dépouiller de tous les ingrédients de la socialisation pour revenir à un état naturel.

Dans notre culture, la civilisation judéo-chrétienne a fortement





laissé son emprunte et la nudité a été pendant longtemps un tabou. Même la nudité partielle, c'est-à-dire la possibilité d'exposer à la vue des autres des parties de soi qui ne fassent pas directement partie d'une vision sexuelle du corps, a rencontré de nombreux obstacles. En fait, la nudité ne pouvait se percevoir que dans l'alcôve conjugale et toute autre assimilation était associée à l'immoralité. Pour qu'aucune confusion ne s'instaure entre la nudité pratiquée comme un retour à l'état de nature et les "autres" nudités, le mot "naturisme" fut alors inventé. Pour pouvoir comprendre quelque chose, il faut commencer par pouvoir le nommer.

Il y a les naturistes... et les autres

Pourtant encore aujourd'hui, "nudisme" et "naturisme" sont considérés comme synonymes par pratiquement tout le monde, tout le monde sauf les naturistes. Si le terme a été créé en 1931 c'est bien qu'il voulait signifier autre chose que le nudisme. Mais il semble que l'objet naturiste n'ait d'autre

existence que dans la conscience du naturiste. Les néophytes ont trop vite fait d'associer les deux pratiques dans le sens de la convergence et de l'affinité parce qu'elles se fondent toutes les deux sur la nudité.

Et la confusion est devenue d'autant plus facile qu'on entre dans l'ère de la "nudité". Et c'est justement lorsque la société devient plus homogène, qu'il devient tentant pour un groupe de développer certaines différences auxquelles il attache une importance, de mettre tout en œuvre pour le maintien et l'accentuation des particularismes. A côté des différences dues à la stigmatisation, il y a celles tout aussi importantes dues à la proximité. Le désir de se distinguer, de revendiquer ses différences pour ne pas sombrer dans l'assimilation due à la tendance à la globalisation que connaissent nos sociétés devient primordial pour le groupe.

Anti-social, anti-naturiste

Le risque est d'autant plus grand qu'à côté du "nudisme" s'est développé ce qu'on pourrait qualifier d'"à poilisme", sorte d'hybride issu du "nudisme sauvage".

Mais si l'attitude la plus évidente consiste à répudier purement et simplement les autres formes de nudité car trop éloignées des valeurs auxquelles le naturiste s'identifie, c'est pour autant une attitude fondamentalement "anti-naturiste". Entre la double tentation de condamner des expériences qui nous heurtent et de nier des différences, le naturiste ne choisit pas car sa tolérance et tout l'état d'esprit sur lequel repose sa pratique va à l'encontre de cet ethnocentrisme. Le naturiste a appris à se libérer de cette faiblesse de la pensée qui consiste à figer une étiquette sur tout ce qui est différent.

Si au sein même du naturisme existent des divergences de valeurs, chacun apporte ce qu'il pense être "sa" nature et "sa" vérité. S'accepter tel que l'on est et accepter l'autre avec sa personnalité et sa nature propre est l'objet même du naturisme. Mais cette finalité ne connaît pas de frontières aux portes du mouvement. Elle s'emploie à toute la vie et c'est en cela que le naturisme est social.

Le naturisme c'est retrouver la véritable nature de l'homme, vivre en harmonie et en toute sérénité en acceptant l'autre. ■

JYL.

VISION

LE CRO MAGNON.





Enjouée...

Voire
demande de
documentation
Voir p. 105

Le décor : grandiose et complet. Une vallée, des forêts, avec de petites plaines comme pour reposer le regard... Puis se gorgé la vue du spectacle de la rivière, Dordogne enjouée... Des rives de plages, de falaises craieuses... Plein de châteaux.

Une halte et une histoire !

"...Un renard a surgi du bois... Il s'est arrêté..."

Ce fut aussitôt décidé : ce sera là !"

LE CRO MAGNON
Ed et Luduin BEITSMA

B.P. 5

24220 BEYNAC

Tél. 53 29 13 70

Fax 53 29 15 79



VISION

LABORDE.

Plus qu'une région... une légende.
La Dordogne lorsqu'elle se chante avec l'accent du
Lot-et-Garonne... Une musique toute en joie, une
ambiance tonique.

... Et comme ça, des gens, du rire, des enfants qui
s'amuse. Et un petit chemin qui sent la noisette.

LABORDE
Monsieur et Madame DEN HEYER
Paulhiac
47150 MONFLANQUIN
Tél. 53 63 14 88
Fax 53 61 60 23

Tonique...





VISION

DOMAINE DU CLOLS.

En haut le ciel, en bas la mer.
Au milieu, la vallée des Pyrénées.
Vivre et rêver à l'abri de la force et de la majesté.

Tout inspire calme et douceur...

Et pourtant une permanente invitation à vouloir
plus, tout connaître, tout voir...

DOMAINE DU CLOLS
Pauline XATART
66260 SAINT-LAURENT-DE-CERDANS
Tél. 68 39 51 68

Vivre...







les NOUVELLES VACANCES

C'est fort
C'est clair.
C'est Naturiste
JE M'ABONNE !



Nouveau :
3615 NAT INFO

Nous avons totalement changé la formule de NAT'INFO - LES NOUVELLES VACANCES, optant résolument vers toujours plus de reportages, d'informations, avec une partie magazine aussi fournie que variée. Et même souvent pleine d'inattendus !

Un magazine qui vous informe sur tout ce qui fait le naturisme que vous aimez.

Notre devise : "toujours plus", avec toujours plus de services à votre disposition.

GAGNEZ DES CROISIÈRES

Aux Antilles, en Grèce, et des séjours dans de très nombreux centres de vacances, et... plein d'autres cadeaux.

... En participant au concours photo ou aux tirages au sort de NAT'INFO - LES NOUVELLES VACANCES. Vous trouverez les explications nécessaires dans ce numéro.

SERVICE CONSOMMATEURS NAT'INFO À VOTRE DISPOSITION

- SON NOM : "Contact et Médiation"
- SA MISSION :
Vous assister, vous représenter, vous défendre
- SON PRIX : Aucun, il est gratuit



NAT'INFO - LES NOUVELLES VACANCES vous offre, à votre plaisir, le plaisir de vous offrir un abonnement de bienvenue à des conditions exceptionnelles ! Sans tarder, renvoyez le coupon d'abonnement ci-contre et VOUS RECEVREZ le NUMÉRO GRATUIT.



GUIDES PRATIQUES

Concours
photo +
tirages
au sort =
cadeaux

NOUVEAU

1 an
80 F
au lieu de
160 F

NAT'INFO... NAT'INFO... NAT'INFO...

EXCEPTIONNEL

Gagnez des Croisières

(Antilles-Caraïbes-Méditerranée),

des Séjours dans des Centres de Vacances, etc...

Pour 1, 2, 3 ou 4 personnes

★★★ **Grands Tirages au Sort** ★★★

les 15/06/1994 et 15/09/1994

à la Maison du Naturisme à Paris

Remplissez simplement le coupon-réponse ci-dessous

ou reproduisez-le sur papier libre ou carte postale

(un coupon par personne) à adresser à

NAT'INFO/S.E.D.N. - 11 rue Galin - 33100 Bordeaux

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. : Age :

☐ Abonné

☐ Non abonné

NAT'INFO... NAT'INFO... NAT'INFO...

COUPON D'ABONNEMENT

OUI,

Je m'abonne 1 an à NAT'INFO
LES NOUVELLES VACANCES

(5 numéros) pour le prix
exceptionnel de 80 F

au lieu de 160 F.

Je participe ainsi aux Grands Tirages au Sort.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. : Age :

☐ 1 an 80 F • Je règle par :
☐ Etranger 160 F ☐ Chèque bancaire
☐ Par avion 180 F ☐ Chèque postal

Coupon à remplir lisiblement et à adresser
accompagné de son règlement à :

S.E.D.N. - 11 rue Galin - 33100 Bordeaux

Tél. 56 77 32 48 - Fax 56 77 32 32





• **Activités naturistes :**
vélo, volley, tir à l'arc, sentiers
pédestres, mountain-bike,
pétanque...

• **Sorties :** parc et station des
Pyrénées, lacs, Tourmalet,
 Lourdes, Gavarnie, l'Espagne...
• Tennis au village - Planche à
voile et golf 18 trous à 15 mn.

A l'Eglantière en 1994

Plus de confort !



Intérieur
d'une
PENATE



CAMPING - CARAVANING - LOCATIONS

Pour recevoir une documentation complète, retourner ce bon à :
L' EGLANTIERE - 65230 Ariès Espenan - F - ☎ 62 99 83 64

NOM, PRENOM

ADRESSE



NAT'INFO '94

ADRESSES UTILES



FEDERATION FRANCAISE DE NATURISME

■ 65, rue de Tocqueville
75017 PARIS
Téléphone : (16 /1) 47 64 32 82
Télécopieur : (16/1) 47 64 32 63



MAISON DU NATURISME

■ 65, rue de Tocqueville
75017 PARIS
Téléphone : (16 /1) 47 64 32 82
Télécopieur : (16/1) 47 64 32 63

NAT'INFO LES NOUVELLES VACANCES

■ 11, rue Galin
33100 BORDEAUX
Téléphone : 56 77 32 48
Télécopieur : 56 77 32 32
■ BP 537
75067 PARIS Cedex 02



COURRIER DES LECTEURS

Messieurs,
C'est avec un grand plaisir que je reçois votre revue, qui est très intéressante. Tous les articles sont traités comme il faut, la présentation est parfaite et les photos qui l'illustrent sont agréables à regarder, ce qui n'est pas le point de vue de tout le monde, certains pensent qu'il y a trop de photos nues et que cela devient de l'exhibition, mais si il n'y avait pas de photos de nus cela ne serait plus du naturisme. Mais il y a une chose qui m'a choqué, en allant dans les grandes surfaces et les kiosques à journaux, les maisons de la presse, etc... les revues naturistes se trouvent mélangées avec les revues pornographiques, ce n'est pas normal ; il y a quelques années, les revues naturistes se trouvaient avec les revues de plein air et de santé, ce qui était tout à fait normal. Voyez-vous une solution pour modifier cela ? Veuillez agréer, Messieurs, l'assurance de ma considération distinguée.

J.-M. Bergé (86).

Vous avez parfaitement raison. La place attribuée par les responsables de kiosques à la revue est un vrai problème et ceci bien que nous fussions de nombreuses actions d'information. Quoiqu'un léger mieux soit enfin perceptible. Il appartient également à chaque ami quand il le peut d'attirer l'attention du professionnel concerné pour remettre le titre à sa vraie place. Merci pour votre aide et vos encouragements. Oui la politique photo n'est pas simple. A bientôt. SR

Monsieur le Directeur,
En tant que coordinateur de la commission Nature des Pays de Loire, j'ai tous les exemplaires de Nat'Info. Bravo pour votre revue, les articles nombreux et variés sont une source d'informations très utile pour les personnes qui se poseraient encore des questions sur le Naturisme, et les magnifiques photos exposées donnent l'envie de participer pleinement aux multiples activités offertes par la pratique du Naturisme.

Ceci dit, j'ai sous les yeux le n° 66 de Nat'Info et en particulier l'article concernant le Docteur Paul Carton. Ce grand docteur mort hélas ! depuis des années était véritablement un pionnier du Naturisme. Ce grand homme avait compris que l'homme est fait pour vivre et s'épanouir dans un milieu naturel. Si nous respectons la nature, celle-ci nous permettra d'avoir à notre disposition une

alimentation saine qui est la base de notre santé. Mon épouse très longtemps malade a considérablement amélioré sa santé en s'inspirant des enseignements de Paul Carton. Bien sûr ! il faut du temps et de la ténacité pour trouver une alimentation saine et équilibrée, mais la santé qui est la meilleure garante du bonheur est à ce prix. N'oublions pas que notre corps est fait pour résister en premier aux agressions de toutes sortes ; la médecine ne doit intervenir que si le malade n'a plus la maîtrise de la situation. Il termine en saluant encore une fois votre travail

exemplaire et vous adresse mes salutations naturistes.

B. Allonville (44),
Club Gymnique de l'Ouest.

Merci pour ce très intéressant courrier qui restitue l'histoire d'un Naturisme oublié. Il est bon de se rappeler que des hommes comme Kéné de Mongeot, les frères Durville, le Docteur Carton, etc...

ont oeuvré pour que naisse le Naturisme. Bien sûr avec le temps ce dernier a évolué mais il est bon de connaître les préceptes d'origine, il est plus simple de savoir où l'on va quand on sait mieux d'où on vient. Félicitations pour votre érudition et votre conviction. A bientôt j'espère, car votre opinion m'est précieuse. DR

Nudité obligatoire ou non ? Il n'y a pas lieu de répéter ce qui a déjà fait couler beaucoup d'encre, mais d'avancer un point de vue, de donner des arguments qui n'ont peut-être (je n'ai pas tout lu) pas été dits. Car très souvent on a posé la question en se mettant à la place du réticent, dont les raisons sont évidemment très différentes de celles du convaincu qui s'exprime ici.

Nudité obligatoire : oui, pour deux raisons.

1. Je tiens ceux qui refusent de se mettre nus (lorsqu'ils n'ont pas de raison de rester habillés) sinon pour des tricheurs, au moins pour des gens manquant de loyauté, quelques-uns peut-être pour des voyeurs. Lorsqu'on décide d'adhérer à un

groupement quel qu'il soit, il y a implicitement une obligation morale d'en accepter les règles (ou alors on propose de les modifier !). Je m'estimerai déloyal d'y faire

un tri : prendre ce qui m'intéresse, laisser ce qui me plaît moins ou me coûte un effort. Alors, lorsque dans un centre naturiste

je vois des gens déshabillés, sauf pour la partie du corps que les autres laissent nue, je ne sens pas avec eux la complicité morale qu'il devrait y avoir, je ne les sens pas de notre milieu, je les sens comme des inconnus que je n'aurais pas invités chez nous.

2. Je pense que les gens vêtus obligent, dans certains cas, le nudiste à se rhabiller. J'ai vu (et vous aussi !) en août, aux heures chaudes, sur un terrain de sport, tous les acteurs habillés, sauf un ou deux. Si ce dernier est un adulte "pur et dur", il a la force de résister. Si c'est un "jeune", et on sait la vulnérabilité de cet âge, je l'admire de tenir le coup et je pense que c'est le seul à être à sa place.

En conclusion, je trouve paradoxal et difficile à digérer que ce soient ceux qui jouent le jeu qui puissent se sentir mal à l'aise, et non l'inverse. Pour ménager des textiles, va-t-on désenchanter les nudistes ? Où est la priorité : commerciale ou naturiste ? Quelle est l'étiquette : naturissimo ou textilissimo ? Il y a bien entendu des exceptions à la règle générale. Il est évident que ce sont : le premier contact, la température, l'état physiologique, l'aisance physique que demande l'activité (sport, danse...). Et il reste toujours le problème apparemment insoluble : comment faire pour que les nudistes se sentent entre eux et chez eux ?

J.-M. Dumas (06).

Votre point de vue a le mérite d'être franc, direct et authentique. En effet, nous recevons beaucoup de courrier hélas sur ce sujet et nous publierons bientôt une enquête précise sur ce thème. Et selon le Directeur du C.H.M. Montalivet, "les cathédrales ne sont pas faites pour les athées". Ceci doit aller dans





***Vous séjournerez dans des clubs
ou des centres naturistes...***



NOUVEAU



Jean BRAUD.

Ceci vous concerne.

SERVICE CONSOMMATEURS

Nous recevons en permanence un important courrier, des témoignages, des demandes d'aide. Vous avez séjourné dans un centre de vacances ou un club et vos droits n'ont pas été respectés. A l'inverse, vous êtes enthousiaste et voulez le faire savoir. Mais comment ?

SERVICE CONSOMMATEURS NAT'INFO A VOTRE DISPOSITION

● **SON NOM : "CONTACT ET MEDIATION"**

● **SA MISSION : VOUS ASSITER, VOUS REPRESENTER, VOUS DEFENDRE**

● **SON PRIX : AUCUN, IL EST GRATUIT**

- 1 - Il s'engage à prendre en compte vos remarques, vos suggestions, vos plaintes, vos demandes d'intervention et vos félicitations. Adressez les par courrier et nous vous garantissons : accusé de réception et un suivi.
- 2 - Il s'engage à intervenir auprès des responsables concernés et communiquera intégralement à chaque partie les questions et réponses suscitées.
- 3 - Il s'engage à utiliser chaque fois que nécessaire, les pages "**Service Consommateurs NAT'INFO**" pour faire aboutir les demandes et même prévenir.
- 4 - Il s'engage à considérer chaque demande en toute indépendance, objectivité et transparence.

Il sera composé d'une commission d'examen* réunissant des personnes soucieuses de maintenir un naturisme de qualité tant sur le plan technique que moral. Elles signeront leurs décisions de leur nom.

Egalement à disposition un service juridique assuré par Maître MOUTET, Conseiller F.F.N., Avocat à Paris, et Maître RUMEAU, Avocat à Bordeaux.

Vous pouvez communiquer avec ce service en utilisant ou en recopiant le coupon-réponse ci-dessous.

Il devra impérativement accompagner vos courriers.

Jean BRAUD, Responsable de la Commission d'Examen,

Coupon-réponse à adresser à NAT'INFO - "CONTACT ET MEDIATION" - 11 rue Galin - 33100 BORDEAUX

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Pays : Téléphone :

**Vous pouvez faire partie de cette Commission d'examen. Adressez votre demande en utilisant le coupon ci-dessus.*

COURRIER DES LECTEURS

votre sens. Je vous encourage à maintenir intacte votre conviction et à la défendre avec âpreté. Vous trouverez toujours en nous des alliés. A mon humble avis pour les premières expériences et chaque fois que c'est possible, la fréquentation préalable d'un Club est peut-être une solution. JYO

Chers Amis du bien-être, Fidèle parmi les fidèles de Nat'Info depuis ses débuts, je me permet de passer du stade de simple lecteur à celui de rédacteur pour vous exprimer ma façon de vivre et de voir le Naturisme. J'ai vingt-deux ans, et suis le fils aîné d'une famille de quatre enfants adeptes du Naturisme "sauvage", que j'appellerais le "vrai" Naturisme. Mes parents n'ont jamais souhaité que nous adhérons à la Fédération Française de Naturisme. La F.F.N., à leur avis, leur paraît trop superficielle. Un avis que je partage. Nous préférons choisir nous-mêmes la façon d'assouvir notre doctrine. Ce "vrai" Naturisme, nous le pratiquons toute l'année dans notre villa. Tous les week-end et toutes les vacances, nous les passons dans des petits coins de nature isolés, méconnus et difficiles d'accès pour notre tranquillité et afin de ne pas "choquer" la sensibilité des gens ne comprenant pas notre façon de vivre (il en existe encore). Nos endroits de prédilection sont le massif du Vercors, la Drôme provençale, le haut et le bas Vivarais. C'est dans les petits paradis isolés de ces secteurs que je garde mes meilleurs souvenirs. Partir en famille le vendredi soir avec parfois des amis proches, rechercher le cadre idéal près d'un cours d'eau, planter la grande tente, faire le petit feu de bois pour la cuisine et les veillées. Et passer deux journées de liberté d'esprit à laquelle s'ajoute une multitude d'activités sportives et intellectuelles en harmonie avec la nature. Tous les étés, avec des amis et leurs enfants, nous partons trois semaines faire du camping sauvage dans des petites gorges peu fréquentées du Vivarais. Là, nous nous "déconnectons" de la société : plus d'électricité, plus de gaz, plus de pollution, plus d'informations, plus de bruits, plus d'heure, plus de stress, et surtout plus de vêtements. Notre seul lien avec la société, c'est lors du ravitaillement dans une petite ferme isolée habitée par un

vieux couple de paysans, très accueillants et très simples, que nous connaissons depuis une dizaine d'années et qui acceptent très bien notre style de vacances. Chez eux, on ne

trouve que des produits naturels. Avec ce genre de vacances nous sommes d'égal à égal avec la nature. Nous la respectons et elle nous laisse profiter de ses avantages et,

bien sûr, de ses inconvénients. J'entends et lis souvent que les "vrais" naturistes reçoivent des contraventions de la part des autorités. Nous ne devons pas oublier que le "vrai" Naturisme ne se pratique pas aux endroits de passage et dans les sites trop visibles, mais plutôt dans des lieux inconnus et difficiles à atteindre. Le "vrai" naturiste doit s'efforcer de prospecter pour trouver le petit paradis. C'est sûrement parce qu'ils n'ont pas assez cherché que les pionniers du Naturisme ont créé les camps et puis les centres, ou plutôt les "ghettos" naturistes.

Comme vous le comprenez, les centres naturistes ne sont pas ma tasse de thé. En juillet 1990 j'ai trahi la tradition familiale. Pour la première et dernière fois de ma vie j'ai séjourné dans un centre, celui du Cap d'Agde, le pire et le plus fréquenté. Mes parents n'étaient pas chauds pour que j'y aille. Pourquoi y suis-je allé, me direz-vous ? Tout simplement à cause de l'amour. Ma petite amie de l'époque m'a entraîné pour quinze jours, avec ses parents, dans leur studio. Son petit paradis à elle comme elle disait, c'est-à-dire : le béton, les plages bondées, les "lézards", 10 heures de soleil égalent 10 heures de bronzage, les voyeurs (on ne voit qu'eux), les exhibitionnistes, le non-respect d'autrui sur la plage, et l'atmosphère étouffante. Pour moi ce Naturisme-là est avilissant et stressant. J'ai beau

chercher, je ne perçois pas l'esprit naturiste au Cap. Pour moi, ce serait plutôt du nudisme. Pas mal de personnes se rhabillent en quittant la plage, alors qu'ils peuvent jouir d'une nudité en permanence et sans risque. Avec ma petite amie on s'est même séparés à cause de nos divergences sur le sujet. J'ai toujours cru qu'à l'origine, les pionniers du Naturisme avaient créé les centres pour tout d'abord ne pas gêner le petit esprit prude des textiles, des autorités et des politiques, et pour ensuite pouvoir vivre pleinement leur Naturisme entre eux dans un cadre naturel. Je respecte les centres et les vacanciers qui les

fréquentent. Mais je ne conçois pas le Naturisme tel qu'il y est vécu. A mes yeux, le Naturisme c'est des hommes et des femmes, bien dans leur tête et dans leur corps, vivant en harmonie avec la nature dans un milieu sain.

Pour ce qui est de votre magazine, je trouve les rubriques intéressantes pour les informations sur la progression (pas toujours en bien) du Naturisme. Vous parlez beaucoup des centres, des clubs et des plages côtières. C'est bien. Mais l'intérieur du pays, vous l'oubliez un peu. Le Gard, la Lozère, l'Ardèche, l'Ariège, la Corrèze, la Drôme, les Hautes-Alpes, et tant d'autres départements sont des lieux en or pour la pratique du "vrai Naturisme". Il est important de faire découvrir aux naturistes français et étrangers, la France naturiste sous son vrai angle et non sous le seul angle des sites affiliés à la F.F.N. J'aimerais aussi, et c'est ce que j'attends d'une revue naturiste, que les lecteurs de Nat'Info s'investissent dans ce magazine en exprimant eux aussi leur manière de vivre et voir franchement le Naturisme. C'est par les expériences vécues et racontées que l'on comprendra mieux le Naturisme.

A vous Amis du bien-être, recevez mes pensées Naturistes.

K. Gaubert (26).

Votre courrier est formidable. Vous posez très bien les différents problèmes. Homologué, pas homologué, sauvage ou organisé, région à forte ou à faible densité, sans oublier les attentes que chacun peut avoir. La pratique du naturisme est par essence quelque chose de sensible, qui souvent rassemble à partir de la seule nudité des personnes aux motivations très variées voire opposées. Pour remédier aux inconvénients qui en découlent, seule l'information prévaut et encore ! Nous travaillons à inventer une formule qui permette de faire intervenir des personnes comme vous. Si vous l'acceptez. Quant à votre questionnement "Fédération ou pas ?", je me contenterai de dire que pour résister aux abus que subit l'image du naturisme, pour solutionner les problèmes que rencontrent les naturistes sincères et sains, une organisation structurée comme la F.F.N. c'est pas mal du tout ! Tout est perfectible ! JYO





Afin de conserver votre magazine intact, découpez selon les pointillés.

LES LAUZONS

Limans
04300 FORCALQUIER

LE VALLON DES OISEAUX

B.P. 17
04110 REILLANNE

LAULURIE

24300 LA DOUZE

LA CHIAPPA

20137 PORTO VECCHIO

LA BAGHEERA

20230 SAN NICOLAO

RIVA BELLA

20270 ALERIA

L'EGLANTIERE

Hameau d'Espenan
65230 CASTEL MAGNOAC

BELEZY SCOOP

Domaine de Bélézy
84410 BEDOIN

ARNAOUTCHOT

Route de Moliets
40650 VIELLE SAINT GIRONS

ANTENNE TOURISTIQUE DE LA CROATIE

26 rue Castagnary
75015 PARIS

DEVEZE

32380 GAUDONVILLE

LA SABLIERE

Saint-Privat-de-Champclos
30430 BARJAC



Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68





Afin de conserver votre magazine intact, découpez selon les pointillés.

LA PALESTRIA

2344 route de la Fouasse
17570 LES MATHES

CLUB DU SOLEIL DE FRANCE

B.P. 6458
75064 PARIS Cédex 02



EURONAT

33590 GRAYAN L'HOPITAL

LA TUQUE

Lieu-dit La Tuque
46140 BELAYE EN QUERCY

CENTRE HELIO-MARIN OLTRA

B.P. 884
34307 CAP D'AGDE Cédex

NATUR CLUB

1 Villa Etex - B.P. 135
75863 PARIS Cédex 18

LE LIZOT

Saint-Mandé-sur-Brédoire
17470 AULNAY DE SAINTONGE

CLUB NATURISTE DE BESANÇON

B.P. 95
25013 BESANÇON Cédex

CRO MAGNON

B.P. 5
24220 ALLAS LES MINES

LABORDE

Paulhiac
47150 MONTFLANQUIN

LE CLOLS

66260 SAINT LAURENT
DE CERDANS

CONTACT & MÉDIATION

NAT'INFO - S.E.D.N.
11 rue Galin
33100 BORDEAUX

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68

Merci de bien vouloir adresser votre documentation à :

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

PAYS :

NAT'INFO N° 68



PETITES ANNONCES

■ LOCATIONS

EXCEPTIONNEL PORT-LEUCATE - Particulier loue villa meublée tout confort bord de plage naturiste 4 à 6 personnes. Tél. 31 82 60 15 après 20 heures - Mme BOURBIER - 38 rue Emile-Mongins - 14460 COLOMBELLES - Réf. 68L001.

ILE DU LEVANT naturiste loue STUDIOS TOUT CONFORT avec WC douche et coin kitchenette pour 2 personnes à partir de 100 F par jour en avril mai juin - Naturisme, baignade et liberté assurées - Rens. : Olivier - Villa l'Eglantine - Corniche l'Arbousier - 83400 ILE DU LEVANT - Réf. 68L002.

La **BATIE FIJY** est nue sauvage silencieuse et rustique - 40 ha, 30 empl. inaccessibles aux caravanes - Drôme provençale alt. 800 m. - Piscine, restaurant - Ouvert juin juillet août - Infos : BATIE FIJY - 26470 ARNAYON - Tél. 75 27 23 91 Réf. 68L003.

ULYSSE PORT LEUCATE - Part. loue appart. 4 ou 6 personnes tout confort sur plage - Tél. 90 31 73 49 - Réf. 68L004.

BUNGALOWS - CARAVANES à louer au VILLAGE DU BOSC - RICAZOULS - 34800 OCTON - Tél. 67 96 07 37 - Réf. 68L005.

Loue **APHRODITE VILLAGE PORT LEUCATE** studio mezz. super confort proximité piscines/mer - Location juin à septembre - Tél. 90 25 67 12 - Réf. 68L006.

BELEZY PROVENCE Part. loue **BASTILLON** 5 pers. bien équipé - Parc de loisirs/piscine - Tél. 80 74 03 32 - Réf. 68L007.

MONTALIVET CENTRE NATURISTE loue caravane + auvent 36 m² 8 pers. super équipée 300 m mer - Tél. 57 24 96 69 - Réf. 68L010.

34. - **SERIGNAN PLAGE FRONT DE MER, NATUR.** loue **CARAVANE** tout confort pour 4 pers. JUILLET-AOUT ; 1.500 F/semaine - Tél. 71 23 53 98 le soir - Réf. 68L011.

Loue **CHM MONTALIVET BUNGALOW** tout confort - Terrasse - Près mer - Du 24/07 au 14/08 - Tél. 85 37 15 22 (h.r.) - Réf. 68L012.

Part. loue **OASIS - LEUCATE** - Appt sur plage 6/7 personnes - Grand confort - Tél. 20 52 07 78 - Réf. 68L013.

CAP D'AGDE Port-Nature - Part. loue fin sept. Duplex 6 pers. Gd confort - Terrasse - Panorama sud - Parking - 2 piscines - Prix int. - Tél. 16 (1) 39 62 30 18 - Réf. 68L014.

Loue **ILE DU LEVANT STUDIOS TOUT CONFORT** entièrement équipé pour des vacances sans souci. Calme avec vue sur la mer et situé en zone naturiste. Location de juillet à septembre pour période de 15 jours ou 1 mois. Réf. 68L011.

Particulier loue **C.H.M. MONTALIVET CARAVANES** 4/6 pers. 2.500 F en saison - Réf. 68L012.

Part. loue agréable **T2 à EURONAT** pour saison juil./août à la quinzaine ou au mois - Equipé - Repos assuré - Vue exceptionnelle Réf. 68L013.

Part. loue **STUDIO 2 pers.** à naturiste à **APHRODITE VILLAGE** près plage -

■ VENTES

Vds ou loue **Mazet s/terrain naturiste** avec piscine - Nord **MONTPELLIER** - Tél. 67 47 30 49 - 19U - Réf. 68V001.

CAP D'AGDE HELIOPOLIS Part. vends **STUDIO 4 p. T.B. équipé** - Terrasse/parking - Accès direct à la mer - 200.000 F - Tél. 20 07 36 78 - Réf. 68V002.

Vends **APHRODITE VILLAGE 11370 LEUCATE** 2 pièces chauffage cab. de toilette cuisine américaine terrasse - Tél. 86 38 64 00 - 250.000 F - Réf. 68V003.

ILE DU LEVANT - A VENDRE en copropriété ou ensemble - Directement sur la mer - Maisons californiennes - Studios indépendants - Meublés - Architectures F2 à finir intérieurement - Terrasses - Grand confort - Vue magnifique imprenable - Tél. 42 64 62 23 - Réf. 68V004.

Vds **AUVENT** de caravane-camping-car - Très bon état - Excellente marque - 1.500 F - Réf. 68V011.

AV TOILE DE TENTE LA HUTTE 5 pers. - Très bon état + **TABLE DE CAMPING** + 3 chaises pliantes - 2.000 F - 68V102.

EXCEPTIONNEL : Part. vds **VILLA 80 m²** avec jardin + terrasse à 300 m des plages - Réf. 68V103.

Vds très bel **APPARTEMENT 2 pièces** à **APHRODITE VILLAGE** meublé et équipé pour 3/4 personnes avec terrasse - Prix très attractif - Réf. 68V104.

EURONAT à vendre **MAGNIFIQUE STUDIO** entièrement équipé 2/3 personnes très bien situé en plein coeur du centre - Prix à débattre - Réf. 68V105.

URGENT à vendre **PLANCHE A VOILE TBE** - Dérive + flotteur + mât + wishbone - Petit prix - Réf. 68V106.

A vendre **PLANCHE DE SURF 1,75 m** presque neuve - Excellente marque - Avec housse - 1.000 F + **COMBINAISON** intégrale T. XL très bon état - Prix à débattre - Réf. 68V107.

Cause séparation à vendre **CAP D'AGDE T2** meublé bonne situation près plage - Prix attractif à débattre - Réf. 68V108.

■ DEMANDES D'EMPLOI

Couple naturiste cherche **EMPLOI A L'ANNEE** dans centre naturiste n'importe quelle région en qualité de **GARDIEN/ENTRETIEN** etc... Etudie toute proposition - Tél. 53 82 07 89 - Réf. 68DE001.

JF QUAR. 1,55 m - 45 kg - 27 ans d'expérience diétét., santé, phyto-roma., rem. en forme, auto-gymnast. - Intuitive, sens du rire - **CHERCHE OCCUPATION** contre conditions à définir dans centre naturiste **SUD FRANCE** - Tél. 77 75 99 36 libre de suite - Réf. 68DE002.

ILE DU LEVANT

Seuls studios directement
Bord de mer en zone naturiste intégrale
LES CLINS D'OEIL

Ultra moderne, grand confort,
Terrasse privée, etc...
2 personnes seulement
15 jours minimum

M. Robert TEILHOL
15 rue St-Vincent - 75018 PARIS
Tél. 16 (1) 42 64 62 23
LEVANT : Tél. 94 05 91 72

Réf. 68L008.

ILE DU LEVANT - Centre mondial du Naturisme - Jolis pavillons tout confort - Zone naturiste - Studios - Villas - Vue sur la mer - Brigitte **ROBBE** - **LA RECLUSIERE ILE DU LEVANT** - 83000 HYERES - Tél. 94 05 90 24 et 94 05 92 54 - Réf. 68L009.

Saison : juillet uniquement - Hors saison : prix super attractif - Réf. 68L104.

Sur grand terrain ombragé - Bord étang mer - **LANGUEDOC** - Couple nat. recev. nat. avec tente - caravane entre 1 et 21/8 - Joli cadre confort somm. eau électr. - Tél. 32 56 26 40 - Réf. 68L015.

POUR ACHETER... POUR VENDRE... LE CHOIX 3615 NAT INFO

COMMUNIQUÉS

■ Union des Clubs du Soleil

L'union des CLUBS DU SOLEIL tiendra son Assemblée Générale les 23 et 24 avril à Vendargues (34740). Pour tout renseignement s'adresser à Monsieur Jean-Marie BOUCHARD Tél. 67 70 68 80

CS FRANCE - B.P. 6458
75064 PARIS Cédex 02

■ 2^{ème} Congrès Européen d'Odontologie Energétique à Annecy

L'association ODENTH, qui regroupe 250 chirurgiens-dentistes français et européens, organise son deuxième congrès d'Odontologie à Annecy les 12, 13 et 14 mai prochains. 400 praticiens et plus de 30 conférenciers représentant 5 nationalités sont attendus.

L'Odontologie Energétique tend à démontrer l'influence des dents sur l'harmonie de l'être. Ainsi, les membres d'ODENTH visent à une meilleure intégration des thérapies dentaires au sein des pratiques médicales qui varient des sciences fondamentales à la médecine. Dans un tel contexte, l'ouverture à de nouvelles technologies odontologiques tant au niveau des matériaux utilisés que des techniques chirurgicales et orthopédiques employées, n'exclut pas l'aspect philosophique et psychologique.

C'est sur les berges du lac d'Annecy, réputé pour la pureté de ses eaux et dans l'enceinte de l'Impérial Palace que se tiendra ce 2^{ème} grand rendez-vous européen.

Renseignements et inscriptions :

ODENTH - 4 place Saint-Pierre
33000 BORDEAUX
Fax 56 44 40 71

■ ENCOR, Journée Vacances

Le Club ENCOR a organisé le dimanche 20 mars 1994 une exposition relative aux Centres de Vacances de la Fédération. Les visiteurs très nombreux de la région d'OYE-PLAGE et de ses environs MARCK, CALAIS, GRAVELINES, WIMEREUX, BILLY MONTIGNY ont pu gagner 15 séjours de vacances gratuits grâce aux Centres de Vacances (BAGHEERA, Corse ; LAUZONS, Alpes de Haute-Provence ; ORIGAN, Alpes-Maritimes ; BELEZY, Vaucluse ; CAP D'AGDE - CLUB NAT -, Hérault ; FISCALOU, Tarn ; CASTILLON DE PROVENCE, Alpes de Haute-Provence ; CHAMARADE, Drôme ; CHAUDEAU, Dordogne ; ARNAOUTCHOT, Landes ; BOIS DE LA SABLIERE, Gard).

Monsieur RICHEBE, ire de OYE-PLAGE a présidé le tirage au sort. Nous vous rappelons que le terrain du Club ENCOR sera ouvert le 1^{er} mai 1994. Pour tout renseignement contacter la Mairie de OYE-PLAGE.

■ La commission Nature F.F.N. pour une reconnaissance et un agrément de la F.F.N. par le Ministère de l'Environnement

Il est important :

- que chaque club ait son animateur "NATURE" (travail passionnant). C'est munis de leur dossier d'activités, des réalisations "NATURE" avec preuves photos, que nous pourrions mériter l'attention et la considération des Pouvoirs Publics en haut lieu.

- que chaque calendrier "NATURE" de club constitue un ensemble régional (interclubs) et soit envoyé au coordonnateur régional.

Il est important également :

- que des panneaux photos de vos activités "NATURE" soient exposés dans vos clubs, ou lors d'une opération "Portes Ouvertes", ou dans les foires, ou pour les promotions plages.

Important et merveilleux :

- l'éducation des enfants,
- les randonnées avec guides-Nature,
- les jardins documentaires,
- la décoration du club par herbiers, vitrines



■ Calendrier Club Gymnique de l'Ouest

Dimanche 8 mai : sortie pédestre

Dim. 15 mai : sortie cycliste

11 et 12 juin : fête annuelle du C.G.O.

3 septembre : semi-marathon de tarot (CGO)

Pour tout renseignement :

CLUB GYMNIQUE DE L'OUEST - B.P. 673
44018 NANTES Cédex 01 - Tél. 40 38 09 42.

■ Club des Naturistes Rouennais

L'Armada de la Liberté. "Les Voiles de la Liberté" dans le cadre du bicentenaire de la Révolution Française, avaient attiré plus de 5 millions de visiteurs à Rouen en 1989.

A l'occasion de l'Armada de la Liberté du 10 au 17 juillet 1994, Rouen espère en accueillir davantage, car il y aura deux fois plus de bateaux et des feux d'artifice tous les soirs. Et le dernier jour, une grande parade emmènera les bateaux de Rouen au Havre le long des 120 km de l'estuaire de la Seine.

"La Chênaie" est votre étape naturiste idéale pour assister à cette magnifique fête, ainsi qu'à l'ensemble des manifestations qui vont, en Normandie, marquer ce Cinquantième Anniversaire du Débarquement Allié. Nous vous offrons le calme et la tranquillité que vous appréciez. De plus, nous disposons d'un verger en bordure de Seine pour pique-niquer et admirer le passage des voiliers.

Rens. : Club des Naturistes Rouennais :
(33) 33 61 03 99
Camping La Chênaie :
(33) 35 37 22 23

C.A.H.M.

En adhérant au C.A.H.M.,
votre licence naturiste F.F.N. peut vous faire gagner :

UN SÉJOUR D'UNE SEMAINE

dans un Centre de Vacances Naturiste (en bungalow)

Des entrées au FUTUROSCOPE de Poitiers et EURO-DISNEY

ainsi que

Des abonnements à NAT'INFO

Des repas chez MAC DONALD'S

Des crêpes chez BERNARD

et bien d'autres surprises.

A tous nos adhérents : sur présentation de votre carte d'adhésion munie du timbre licence millésimé vendu par le C.A.H.M., vous pourrez bientôt bénéficier de remises privilégiées chez certains commerçants de Saint-Chéron.

Faites adhérer vos amis au C.A.H.M., votre parrainage
vous donnera une chance supplémentaire de gagner
TIRAGE LE DIMANCHE 5 JUIN 1994

"informations", affiches documentaires.

La commission "NATURE" joue un rôle intérieur et extérieur dans notre Mouvement F.F.N. Elle s'attache à la tradition fondamentale. Elle est pourtant toujours en pointe. Il est important qu'elle soit sensibilisée aux difficultés écologiques, biologiques et morales.

■ L'Héliorun - 5^{ème} édition

Organisé par le C.A.H.M.

Dimanche 15 mai 1994

Semi-marathon de 21 km

Courses 4,8 km et 10 km

Ouverte aux coureurs handisport

Inscriptions : C.A.H.M. - La Petite Beauce -
91530 SAINT CHERON. Renseignements :
Organisateurs 69 83 85 12 - 48 73 84 20 -
Syndicat d'Initiative St-Chéron 64 56 38 69.

■ Calendrier de l'Union Gymnique de Lorraine

24 avril : balade régionale

1^{er} mai : balade du 1^{er} mai, à la recherche d'un joli brin de muguet et rencontre de volley

21/22/23 mai : interclubs à Troyes (Club du Soleil de Troyes - Tél. 26 41 75 03)

5 juin : méchoui élaboré par Roberte, Robert et compagnie (réservation)

12 juin : sortie V.T.T.

25/26 juin : week-end Jeunes régional animé par "Le Fred" (réservation)

14 juillet : tournoi de ping-pong (avec coupe !)

13 août : balade de nuit et crêpes bien arrosées de cidre

Pour tout renseignement : Union Gymnique de l'Ouest - B.P. 808 - 54011 NANCY Cédex

GAGNEZ DES SEJOURS... DES CROISIERES... 3615 NAT INFO

COMMUNIQUÉS

LE VALLON DES OISEAUX
04110 REILLANNE
Tél. 92 76 47 33 - Fax 92 76 44 64
Contact : Jean PASMA

CAMPING CLUB DE FRANCE
MANCHE
Les Moitiers d'Allomme
50270 BARNEVILLE CARTERET
Tél. 33 04 72 32 - Arthur BOCAGE
ou
B.P. 324 - 50700 VALOGNES
Bernard CHAN

CLUB DU SOLEIL DE MACON-LAIZÉ
4 rue Pillet - 71000 MACON

CANSONAT
8 place de la Paix - 15000 AURILLAC
Tél. 71 47 53 22

CLUB DU SOLEIL DE FRANCE
B.P. 6458 - 75064 PARIS Cédex 02
(changement de boîte postale)

MAYENNE NATURE
B.P. 88 - 53021 LAVAL Cédex
Tél. 43 49 36 51

CLUB DU SOLEIL BERRY-NIVERNAIS
La Maison d'Augustin
29 allée d'Ausbourg - 18000 BOURGES
Tél. 48 65 38 72

Téléphoner, faxer...

CLUB DES AMIS DU
CHATAIGNIER
Route de la Borne
18250 LA CHAPELOTTE PAR
HENRICHEMONT - Fax 48 71 84 95

BELEZY - 84110 BEDOIN
Tél. 90 65 60 18 - Fax 90 65 94 45

Campeurs au Long Cours Naturistes

Que vous soyez campeur, caravanier, camping-cariste, Les Campeurs au Long Cours Naturistes organisent un circuit en Italie qui aura lieu du 5 juin 1994 au 3 juillet 1994.

Pour tout renseignement,
écrire à : Monsieur
Etienne BUSSON - 33
rue du Muguet - 59210
COUDEKERQUE-
BRANCHE



Arnaoutchot

1^{er} TROPHÉE ARNAOUTCHOT
au Golf de Moliets
Compétition les 22 et 23 mai 1994
Repas de Gala le 22 mai
Remise des prix le 23 mai

Pour tout renseignement : Domaine Naturiste
ARNAOUTCHOT - 40560 VIELLE-SAINT-
GIRONS - Tél. 58 48 52 87 - Fax 58 48 57 12

F.N.I.

WEEK-END SPORTIF
INTERNATIONAL DE LA
JEUNESSE F.N.I.

du 24 au 26 juin 1994
à Lichtbund Karlsruhe

Inscriptions à adresser avant le 10 juin 94 à :
Peter Theobald
Libanonstrasse 55
D - 70184 Stuttgart
Tél. : Int. + 49-711 481512
Fax : Int. + 49-711 463377

C.A.H.M.

C.A.H.M. (Club des Amis d'Héliomonde)
Activités sportives, culturelles et socio-
éducatives - Club naturiste familial affilié à
la Fédération Française de Naturisme
Flash-Info mai 1994 :

- le 1^{er} mai : Rallye cyclo du muguet
 - le 15 mai : Semi-marathon "Héliorun"
 - les 22/23 mai : Tournoi de tennis simples
 - le 29 mai : Tournoi de volley-ball open
- Inscriptions : C.A.H.M. - La Petite Beauce -
91530 SAINT CHERON. Renseignements :
69 83 85 12 - 48 73 84 20.

Nature & Soleil de Normandie

Nature et Soleil a été créée par une poignée d'amis en 1974, avec pour point de rencontre un petit terrain sans grand confort. En 1984, l'association achète un terrain de 2 hectares. Depuis 1991, une nouvelle équipe est à la tête du Club tir de là les choses s'accroissent, le mot d'ordre étant l'OUVERTURE. Notre but est simple : faire savoir aux nombreux naturistes de la région qu'un Club existe près de chez eux depuis bientôt 20 ans, mais aussi mieux faire comprendre le vrai naturisme aux personnes n'ayant jamais pratiqué. Résultat : 30 adhésions en 2 ans. Après plusieurs entrevues avec une municipalité, 1994 devrait voir la naissance de la première plage naturiste tolérée de la Basse-Normandie. Sur le terrain du Club, nous pratiquons de nombreuses activités et les enfants ne sont pas oubliés. De grandes clairières ont été aménagées afin de pratiquer le bronzage en toute quiétude. Deux grands

barbecues ont été construits pour les grands rassemblements, tels que le méchoui du premier week-end de septembre. Le repas est ouvert à tous les naturistes de la région.

La saison plus fraîche ne crée pas de rupture au sein des adhérents, bien au contraire. Le home nous permet d'organiser des repas autour de la vaste cheminée. Quelle que soit la saison, le terrain reste accueillant. Chaque année, à la Pentecôte, nous allons passer le week-end dans un Club environnant. Notre terrain s'équipe, lui aussi, dans le but de recevoir les campeurs pour de courts séjours. Toutes nos activités à l'extérieur du terrain sont ouvertes à tous, toujours dans le but de nous faire mieux connaître. Les soirées d'hiver sont consacrées entre autres au Ciné-Club qui permet à travers les films vidéo et diapos une meilleure connaissance des centres de vacances. Les adhérents eux-mêmes nous font découvrir leurs passions. Récemment, un passionné d'astronomie nous a réunis afin de nous faire connaître le monde qui nous entoure, un autre possédant son brevet de pilote nous emmène survoler la région. Le nombre d'adhérents ne cessant de s'accroître, des projets d'accueil sont en train de voir le jour. **HÉLIOTROPE**, notre journal, annonce régulièrement les rendez-vous. Le grand projet, actuellement en cours, ce sont les 20 ans du Club : **3 JOURS DE FÊTE, DE DÉCOUVERTE, DE SPORTS PRÉVUS EN MAI 1994**. Nous souhaitons rassembler tous les naturistes dans un rayon de 250 km. La Normandie souffre d'une mauvaise réputation météo. Qu'importe, notre terrain étant abrité du vent comme des regards par de grands sapins, nous pouvons être nus souvent à partir d'avril et cela jusqu'à fin octobre. Le moindre rayon de soleil nous est profitable. Le Club est ouvert toute l'année.

Toutes les personnes intéressées peuvent contacter le soir après 19h Monsieur Jean-Pierre DESCHAMPS au 31.97.48.50 ou écrire en joignant 2 timbres à NATURE & SOLEIL DE NORMANDIE, B.P. 17, 14990 BERNIERES SUR MER.

Ecrire...

A.D.I.L. - Siège social : Ile du Levant
Secrétariat : 203 bis rue St-Martin
75003 PARIS - Tél. (1) 42 77 11 77

CLUB DU SOLEIL MONT-BLANC
J. DREVET - La Manufacture
B.P. 199 - Quai des Clarisses
74005 ANNECY Cédex
Tél. 50 77 54 05 (répondeur)



POUR VOS VACANCES... POUR VOS WEEK-END... 3615 NAT INFO

SPÉCIAL 20 ANS

Pour ces 20 ans, le Domaine de la Sablière vous fête...



Promotions : Ces deux locations bénéficient d'un équipement sanitaire complet, et de tout l'équipement vous permettant d'y vivre confortablement. Seules choses à prévoir, draps et linge de maison.

Les promotions:

Jour d'arrivée et de départ
libres. Du 2 avril au 8 mai:

Le Mobile Home luxe
1.200 FF la semaine.

Le Chalet Garrigue
1.400 FF la semaine

Pour Pentecôte:

Forfait location Mobile
home luxe: 550 FF pour les
4 jours et les 3 nuits.

Du 29 mai au 19 juin
Le mobile home Luxe
1.400 FF la semaine.

DANS NATURISME IL Y A NATURE, AU DOMAINE DE LA SABLIERE,

Tout est nature

DOMAINE DE LA



SABLIERE



FRANCE
NATURISME

MINITEL 3615
CODE FRANCE 4

Pour vivre en naturiste, en camping-caravaning, ou en hébergement, pour découvrir le programme exceptionnel de festivités des 20 ans du Domaine de la Sablière, remplissez le bon ci-joint; vous recevrez notre brochure en couleur gratuitement.

DOMAINE DE LA SABLIERE

St Privat de Champclos 30430 BARJAC

Tél : 66.24.51.16 Fax : 66.24.55.72

Nom _____

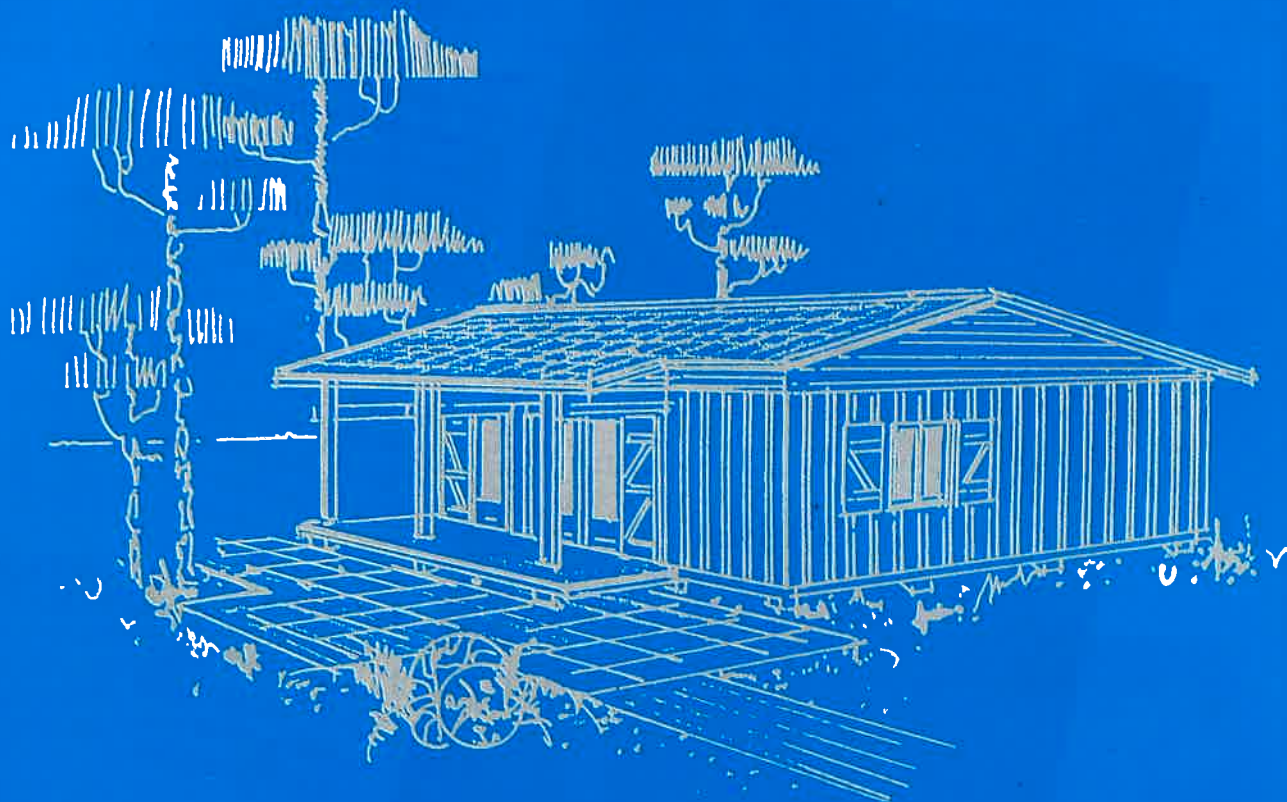
Prénom _____

Adresse _____

Ville _____ Code postal _____

NOUVEAU A

EURONAT



devenez
PROPRIETAIRE du BUNGALOW AQUITAINE

- sur 500 m² viabilisés
- bungalow neuf, individuel
- 50 m² avec terrasse
- pour 4/5 personnes
- entièrement équipé : meubles, électroménager, literie, linge, vaisselle, etc.

avec
100 000 F d'apport comptant

et 1 466 F par mois pendant 12 ans,
le solde payé par les revenus locatifs pendant la même durée
(offre limitée)

nombreuses possibilités de financement, jusqu'à 100 %

TOUS RENSEIGNEMENTS A EURONAT
CENTRE NATURISTE - 33590 GRAYAN-L'HOPITAL
TEL.: 56 09 33 33 - FAX : 56 09 30 27

DOCUMENTATION GRATUITE
Je désire recevoir une documentation complète
* DEVENEZ PROPRIETAIRE DU BUNGALOW AQUITAINE *

Nom : _____
Adresse : _____
CP : _____ Ville : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____