

LA ROSE DES VENTS

Revue annuelle de l'Amicale-AREC

Numéro 85 - Mai 2025



AREC



AMICALE DES ANCIENS ET RETRAITÉS DES ENTREPRISES DE VINCI Energies

www.amicale-arec.com

Amicale-AREC c/o VINCI Energies France Tertiaire IDF - Bâtiment IN DEFENSE - 2313-2323 boulevard de La Défense - 92000 NANTERRE
Téléphone : 01 55 94 13 02 - Courriel : arec-national@amicale-arec.com

SOMMAIRE

Editorial du Président.....	1
Compte rendu de l'AG du 06/03/2025.....	2
Vinci Energies et l'Amicale-AREC.....	8
Les Régions communiquent	10
Voyage en Croatie Bosnie Herzégovine Montenegro...24	
Randonnée en Mayenne	30
Bibliothèques sonores	32
L'Herbier de Lucile Carbenay	34
La Grenade	36
Fondation du Patrimoine.....	38
Recettes d'Arnaud Laurin et Joël Sageot.....	40
Mots croisés	41
A vos machines à coudre	42
Solution des mots croisés.....	43
Propriétés de 2025	43
Le Coin du généalogiste	43
Nouveaux adhérents.....	44
Une pensée pour nos chers amis disparus	45
ENA – Langue de bois.....	46
L'Amicale-AREC - Qui sommes-nous ?	47
Devenir membre de l'Amicale-AREC	48

Ont participé à cette revue :

Christian ANDRÉ
Raymond ALMENDROS
Mireille BEDFERT
Vincent BOUFFARD
Claude BROSSE
Lucile CARBENAY
Jean-Louis COPIN
Michel DEBREUIL
Alain FOUBERT
Charles FREDOUEIL
Charlotte GELY
Arnaud LAURIN
Jean-Claude LAURIN
Martine LAURIN
Raymond MARTI
Alain PERAL
Jean-Marc PERRAUD
Hendrick PIASECKI
Christian PIVOT
Bernard RINS
Joël SAGEOT
Christian SIMON
Alain THIEBAUT
Jean-Claude VITROUIL

Création et publication : Teresa DIAZ

Notre site a plu mais nous en espérons encore plus !!!

L'année 2024 a été la première année de fonctionnement de notre site avec publication mais aussi la possibilité de s'inscrire directement sur celui-ci pour certaines régions. Nous avons constaté que vous, adhérents de part et d'autre de la France, avez été nombreux à vouloir le découvrir.

Nous vous en remercions et espérons vous satisfaire dans votre lecture des informations de notre association concernant son organisation nationale et régionale, le compte-rendu de son assemblée générale, ses voyages/séjours mais aussi ses activités régionales telles que les visites, les journaux régionaux, les photos des événements, rendez-vous gustatifs, etc.

Nous souhaitons, bien entendu, augmenter le nombre des adhérents connectés afin de faire découvrir nos 7 régions et donner envie, à tous, de participer à ces moments conviviaux tout au long de l'année sauf, bien entendu, pendant les périodes de congés scolaires.

Pour vous faciliter l'ouverture de notre site sous votre profil, ci-après la visualisation de notre page d'accueil :

Connexion

Identifiant ou adresse e-mail *

Mot de passe *

☐ Se souvenir de moi

Se connecter

[Mot de passe oublié ?](#)

Ancien membre !

Vous n'avez pas reçu vos identifiants de connexion. Entrez votre adresse e-mail, ils vous seront envoyés par courriel

Adresse e-mail *

Envoyer ma demande d'identifiants

Mireille BEDFERT

- **Identifiant : votre adresse mail**
- **Mot de passe :**

Cliquez sur l'icône et suivez les directives pour vous connecter avec vos propres identifiants



[Accueil](#) [Rejoignez-nous](#) [Les 7 régions](#) [National](#) [Assemblée Générale](#) [Voyages](#) [La Rose des Vents](#) [Mutuelle Humanis](#)

Editorial du Président

Jean-Marc PERRAUD

L'édition de la Rose des Vents que vous avez entre les mains (et c'est la 85ème édition...) comporte vos rubriques habituelles distribuées entre les comptes rendus officiels, les récapitulatifs imagés des activités effectuées à travers le Pays dans nos 7 régions durant l'année 2024 et bien sûr, vos contributions libres toujours aussi variées, intéressantes, parfois étonnantes et qui traduisent si bien l'étendue de vos sujets d'intérêt, de vos petites et grandes passions...

Que la trentaine de contributeurs (record battu) soit ici vivement remerciée et qu'en plus de nouveaux rédacteurs soient aussi sur le pont l'année prochaine !

Pour beaucoup, cette revue est le seul lien avec l'Amicale AREC et un rendez-vous attendu avant l'été.

En effet, du fait de l'âge, de la maladie, de l'isolement et bien souvent de la distance entre le domicile et le lieu de l'activité proposée, nombre d'entre nous renonce à participer à ces dites activités qui, bien souvent, et pour des raisons bien compréhensibles, se tiennent le plus souvent dans les grandes métropoles ou à proximité.

C'est une difficulté que rencontrent toutes les organisations de notre type et à laquelle il n'est pas facile d'apporter une solution. Pour l'Amicale AREC, parmi nos 850 adhérents, plus de 300 ne participent à aucune activité.

Depuis l'origine de l'Amicale AREC, et notamment dans le Nord (Hauts de France) et le Sud-Ouest, est intervenue la notion d'antennes qui répond plutôt bien à cette problématique.

Etablir des antennes dans d'autres villes que les métropoles, y organiser des activités, permet en effet de contacter puis de rencontrer des adhérents plus facilement sans leur imposer de coûteux et fatigants déplacements.

Les autres régions devraient s'y essayer. La difficulté, et elle est bien réelle, étant de trouver localement des animateurs pour ces antennes...

Si vous-même, fidèle lecteur, ou quelque connaissance se montrait intéressé, n'hésitez pas à vous manifester vous serez le bienvenu.

Bonne lecture et bel été à tous.



La prochaine Assemblée Générale aura lieu le mardi 10 mars 2026.

Compte-rendu de l'Assemblée Générale Ordinaire 2025 de l'Amicale-AREC

Nous étions 51 présents et nous avons reçu 223 pouvoirs, soit un total de 274 présents et représentés, c'est-à-dire 33.5 % des adhérents au 31/12/2024 (819).

L'assemblée générale s'est déroulée sous l'autorité du président de l'Amicale-AREC, Jean-Marc PERRAUD. Jean-Claude LAURIN a assuré le secrétariat.

Ordre du jour de l'assemblée générale :

1. Rapport moral
2. Rapport financier
3. Cotisation 2026
4. Quitus à donner aux deux rapports présentés
5. Renouvellement d'une partie du conseil d'administration
6. Voyage national
7. Vie des régions
8. Complémentaire Santé Energie Mutuelle
9. Intervention d'un dirigeant de Vinci Energies

Rapport moral de Jean-Marc PERRAUD :

L'année 2024 aura vu un plus grand nombre d'adhérents participer à au moins une des activités proposées par nos vaillantes équipes d'animation au sein de nos 7 régions.

Les randonnées pédestres, les séjours inférieurs à la semaine ont, entre autres sorties plus traditionnelles, rencontré votre adhésion en plusieurs endroits et c'est un encouragement pour l'AREC toujours à la recherche d'un peu d'originalité dans ces propositions.

Globalement, le niveau des activités (produit du nombre de sorties-jour et de participants à ces activités) est en ligne avec celui de l'année dernière autour de 3000.

Comme d'habitude, cette activité est disparate et nos régions n'affichent pas toutes la même dynamique, celle de vous proposer une animation par mois.

Bravo et merci à celles qui y parviennent et pas d'hésitation à aider celles pour qui ça reste difficile : cette année encore, toutes les bonnes volontés pour participer à l'organisation sont les bienvenues, à Paris (Nanterre), Lille, Nancy, Lyon, Marseille (Vitrolles), Toulouse et Rennes.

Le voyage annuel en Croatie a eu son succès habituel et c'est l'occasion de remercier chaleureusement Christian ANDRE, tellement impliqué depuis si longtemps dans l'organisation de ces voyages et largement responsable du succès qu'ils rencontrent. Christian va rester vigilant et nous profiterons bien entendu de sa réelle expertise.

L'édition de "La Rose des Vents" est plus que jamais votre revue, puisque vous avez été plus de trente à y participer d'une façon ou d'une autre par vos récits, vos articles, vos recettes, vos jeux, etc. Merci à tous les rédacteurs et à la directrice de la publication.

Nos effectifs n'ont pas crû cette année et ce sont 32 nouveaux adhérents qui nous ont rejoint en cours d'année et à qui nous souhaitons la bienvenue.

Ces nouveaux adhérents sont surtout des amis d'adhérents, et c'est un très bon moyen de nous rejoindre, et pour encore peu d'entre eux, des jeunes retraités de VINCI Energies.

Notre site Amicale-AREC.com est bien opérationnel, certes inégalement utilisé par les régions pour les inscriptions aux activités, informations sur les programmes à venir, photos et compte rendus des visites et c'est dommage. Il vise à mieux vous informer de ce qui est fait ça et là, et à se faire connaître des jeunes retraités intéressés.

Merci de votre présence à l'Amicale AREC et n'hésitez pas à nous faire savoir ce que vous souhaitez pour parvenir à garder cet entrain joyeux qui caractérise l'Amicale AREC depuis si longtemps.

Rapport financier de Danielle BOUSIGNAC :

Effectifs

REGIONS	ADHERENTS AU 01/01/2024	SORTIES	ADHESIONS	ADHERENTS AU 31/12/2024
IDF	318	19	6	305
NORD	131	13	2	120
EST	59	2	6	63
RHONE-ALPES	68	6	6	68
SUD EST	130	10	9	129
SUD OUEST	91	13	1	79
OUEST	61	7	1	55
TOTAUX	858	70	31	819

Tableau de bord

ACTIVITES DES 7 REGIONS	2020	2021	2022	2023	2024
REUNIONS CONVIVIALES	797	539	784	1091	1051
SORTIES	565	938	1613	1532	1568
CLUBS	151	113	374	403	331
Totaux	1503	1590	2815	3026	2950

Le calcul est fait par le nombre de participant x jour

Compte de Résultat au 31/12/2024

COMPTES DE RESULTAT DE L'ASSOCIATION AREC AU 31/12/2024					
CHARGES	2024	2023	PRODUITS	2024	2023
CHARGES D'EXPLOITATION			PRODUITS D'EXPLOITATION		
Fournitures informatiques et bureau	4 980	4 465			
Assurances	1 109	1 460	Subventions d'exploitation	25 000	25 000
Assemblée CA et divers	8 533	8 304	cotisations et dons des adhérents	24 971	27 653
Publication Rose des vents + frais postaux	8 625	11 967	participation des adhérents aux activités	140 854	124 862
Divers, Dons achats de Gadgets	335	248			
Voyages, Réceptions et Déplacements	297	996	Autres produits		
Frais Postaux et télécom			Produits financiers	1 122	322
Frais bancaires	479	343			
Cotisation FNAB et AAA	662	740			
charges liées aux activités	168 284	156 766			
Charges financières					
TOTAL (1)	193 304	185 289	TOTAL (1)	191 947	177 837
CHARGES EXCEPTIONNELLES (2)			PRODUITS EXCEPTIONNELS (2)		
IMPOTS SUR LES BENEFICES (3)					
TOTAL DES CHARGES (1+2+3)	193 304	185 289	TOTAL DES PRODUITS (1+2)	191 947	177 837
ECART DE L'EXERCICE	-1 357	-7 482			
TOTAL GENERAL	191 947	177 837	TOTAL GENERAL	191 947	177 837

Bilan au 31/12/2024

BILAN ASSOCIATION AREC AU 31/12/2024					
ACTIF BRUT	Exercice N Amortisse- ments N-1 et Provisions	N-1 Net	PASSIF	Exercice N net	Exercice N-1 net
Actif Immobilisé :			Capitaux propres		
Immobilisations incorporelles			Fonds associatif et réserves	25 000	25 000
- Fonds commercial			Ecarts de réévaluation		
- Autres			Réserves :		
Immobilisations corporelles			- Réserve légale		
Immobilisations financières			- Réserves réglementées		
- Autres			- Autres		
TOTAL 1					
Actif circulant :					
Stocks et en-cours (autres que marchandises)			Report à nouveau	24 318	24 318
Marchandises			Ecarts de l'exercice	-1 357	
Avances et comptes versés	7828	3631	Provisions réglementées		
			TOTAL 1	22 961	24 318
Créances :			Provisions pour risques et charges (2)		
Clients et comptes rattachés			Dettes		
Autres			Emprunts et dettes assimilées		
Valeurs mobilières de placement	40133	45687	Avances reçues des adhérents		
Disponibilités (autres que caisse)			Fournisseurs et comptes rattachés	0	0
Caisse			Autres		
TOTAL 2	40133	45687	TOTAL 3	0	0
Charges constatées d'avance (3)			Produits constatés d'avance (4)		
TOTAL GENERAL (1 + 2 + 3)	47961	49318	TOTAL GENERAL (1 + 2 + 3 + 4)	47961	49 318

Information sur la cotisation 2026 :

La cotisation 2026 passera à 30 € avec 66 % de crédit d'impôt.

Quitus rapports moral et financier :

L'assemblée, après délibération, donne quitus au Président pour son rapport moral et à la Trésorière pour son rapport financier.

Renouvellement partiel du Conseil d'Administration :

Il est procédé au vote à bulletin secret : 5 postes sont à pourvoir, 5 candidats se présentent.

Liste des candidats : Henry DOULAT, Jean-Michel GODON, Jean-Claude LAURIN, Jean-Louis PALLANDRE, Bernard RINS. Les 5 candidats sont élus.

Voyages nationaux :



Du 29 septembre au 10 octobre 2024, 33 inscrits pour ce voyage de 12 jours qui nous a emmenés en Croatie, Monténégro et Bosnie-Herzégovine.

5 régions de l'Amicale-AREC étaient représentées.



En 2025, du 9 au 20 juin, un voyage est organisé dans les Pays Baltes. 33 personnes se sont inscrites. dont 16 n'ont pas participé au voyage précédent, 10 participent pour la toute première fois.

5 régions sont représentées.

Après 12 années d'organisation de circuits, Christian passera le relais à Jean-Michel Godon pour le voyage 2027 et les suivants.



Vie des régions et parole aux délégués régionaux :



A tour de rôle, chacun des délégués régionaux est venu parler de sa région, de ses activités réalisées en 2024 et des projets pour 2025.

De gauche à droite, Jean-Claude VITROUIL (Région Ouest), Daniel CHARLET (en remplacement de Christian PIVOT, Région Rhône-Alpes), Claude BROSSE (Région Ile de France), Alain THIEBAUT (Région Est), Jean-Marc PERRAUD (Président), Christian SIMON (Région Sud-Est) et Raymond MARTY (Région Sud-Ouest)

Complémentaires santé et dépendance :

Alain Foubert nous a informés sur la situation de notre mutuelle, Energie Mutuelle : La diminution des effectifs a entraîné une hausse importante des cotisations.

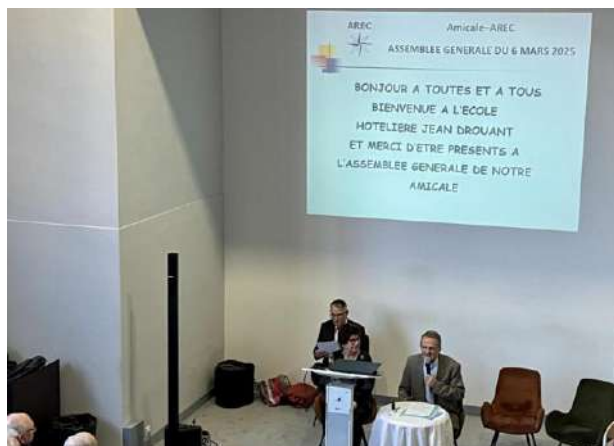
Toutes les informations concernant la complémentaire sont disponibles sur le site internet.

Intervention de Vincent BOUFFARD :

Chaque année, durant la tenue de l'Assemblée Générale, un représentant de la Direction de VINCI Energies, Vincent Bouffard - Directeur Général de VINCI Energies France, expose aux adhérents de l'Amicale-AREC présents, un point sur les activités, les projets, les perspectives et sur la situation de la Société. Cette présentation est disponible sur notre site.



Quelques photos de notre Assemblée Générale Lycée des Métiers de l'hôtellerie Jean Drouant



Les Délégués Régionaux de l'Amicale AREC

Ile-de-France :

Claude BROSSE

Amicale-AREC c/o VINCI Energies France Tertiaire IDF
Bâtiment IN DEFENSE – 2313-2323 boulevard de la Défense
92000 NANTERRE

Tél. : 01 55 94 13 02 Courriel : iledefrance@amicale-arec.com



Nord :

Jean-Louis COPIN

Amicale-AREC c/o Cegelec Nord Tertiaire
31 rue Pasteur
59290 WASQUEHAL

Tél. : 06 78 34 69 15 Courriel : nord@amicale-arec.com



Est :

Alain THIEBAUT

Amicale-AREC c/o VINCI Energies ACTEMIUM
341 rue du Clocher de Vézelize - ZAC Brabois Forestière
54230 CHAVIGNY

Tél. : 06 73 25 31 55 Courriel : est@amicale-arec.com



Rhône-Alpes :

Christian PIVOT

Amicale-AREC c/o VINCI Energies France Centre-EST
14 avenue Simone Veil
69150 DECINES-CHARPIEU

Tél. : 06 14 62 59 73 Courriel : rhonealpes@amicale-arec.com



Sud-Est :

Christian SIMON

Amicale-AREC c/o ACTEMIUM
27 boulevard de l'Europe - BP 42044
13845 VITROLLES CEDEX 9

Tél. : 04 42 15 20 34 Courriel : sudest@amicale-arec.com



Sud-Ouest :

Raymond MARTI

Amicale-AREC c/o VINCI Energies ISOAG
24 avenue Marcel Dassault - BP 25820
31505 TOULOUSE Cedex 5

Tél. : 05 61 87 40 95 Courriel : sudouest@amicale-arec.com



Ouest :

Jean-Claude VITROUIL

Amicale-AREC c/o Cegelec Portes de Bretagne
1-3 boulevard de l'Odét
35740 PACE

Tél. : 06 52 27 41 74 Courriel : ouest@amicale-arec.com



Election par le CA des Membres du Bureau Exécutif

Jean-Marc PERRAUD Président



Charles FREDOUEIL Vice-Président



Claude BROSSE Vice-Président



Jean-Claude LAURIN Secrétaire



Danielle BOUSIGNAC Trésorière



Christian ANDRÉ Voyages Nationaux
Jean-Michel GODON



Alain FOUBERT Relations Mutuelles



VINCI Energies et l'Amicale-AREC :

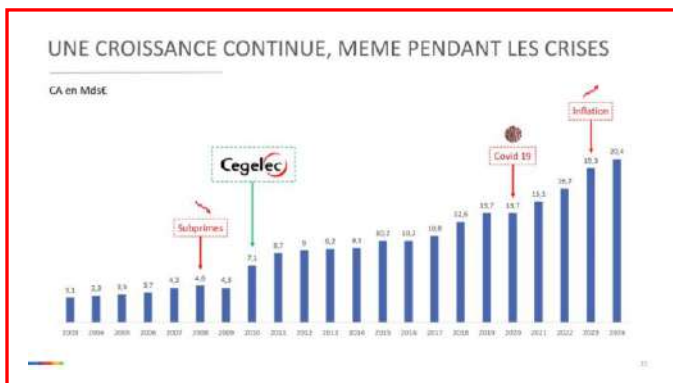
Intervention de Vincent BOUFFARD :

Durant la tenue de l'Assemblée Générale, le 6 mars 2025, Vincent Bouffard, Secrétaire Général de VINCI Energies, a présenté aux adhérents présents, un point sur les activités, les projets, les perspectives et la situation économique de la Société ainsi que, ce qui nous est moins familier, sur le mécénat et les engagements solidaires de VINCI Energies.

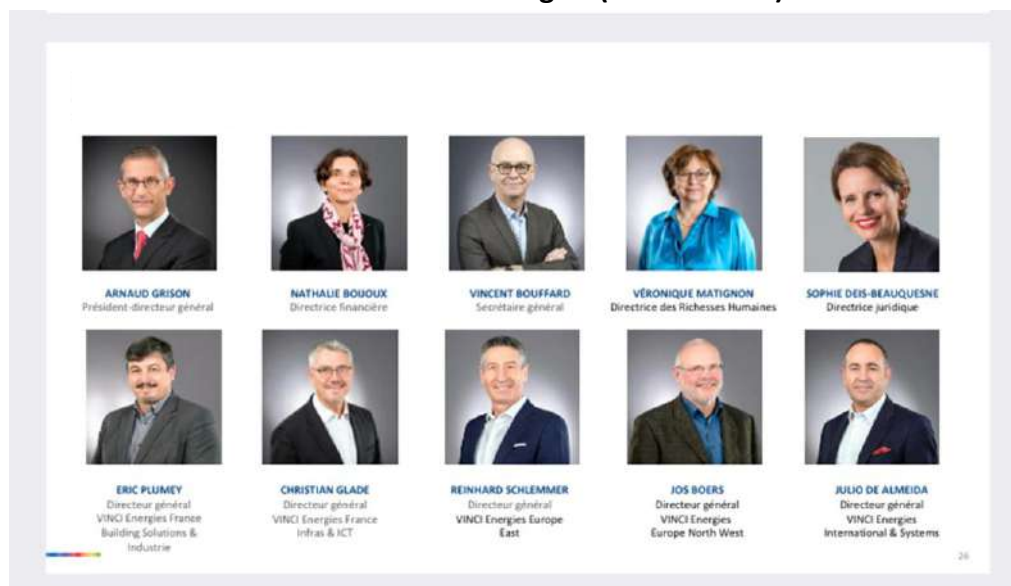
Repères VINCI :



Repères VINCI Energies :



COMEX DE VINCI Energies (Janvier 2025)



Présentation de Charlotte GELY : Engagements solidaires de VINCI Energies



VINCI Energies
UN PARTENAIRE ENGAGÉ DE LA SOLIDARITÉ

01

LA SOLIDARITÉ : UNE VALEUR FONDAMENTALE CHEZ VINCI ENERGIES

La solidarité s'exprime par l'implication de nos collaborateurs et de nos entreprises dans la société civile et les communautés locales.

Les Essentiels, VINCI Energies

Nos engagements solidaires sont **la somme d'engagements individuels.**

Le volontariat et **l'autonomie** dans l'acte solidaire de chacun au sein de VINCI Energies, pour la cause de son choix.

L'ENGAGEMENT DES COLLABORATEURS
AU COEUR DE LA STRATEGIE
DES ENGAGEMENTS SOLIDAIRES

4 ENGAGEMENTS SOLIDAIRES

 Les Actions Solidaires Locales dans les régions par nos 2 100 entreprises dans le monde entier	 FONDATION D'ENTREPRISE VINCI POUR LA CITÉ La Fondation VINCI dédiée au soutien des communautés de quartiers défavorisés par le biais de l'intégration sociale et professionnelle	 MÉCÉNAT CHIRURGIE CARDIAQUE Enfance et Santé Aux côtés de l'association Mécénat Chirurgie Cardiaque, VINCI Energies s'engage pour permettre à des enfants du monde d'être opérés du cœur.	 unicef Enfance et Education: VINCI Energies et l'UNICEF s'efforcent de fournir aux enfants du Bénin, du Brésil et du Timor-Oriental un accès numérique à une éducation de qualité.
--	---	--	--

Vous trouverez L'intégralité de la présentation de Vincent Bouffard sur le site de l'Amicale (www.amicale-arec.com) à l'onglet National.

Enfin, nous adressons un grand merci aux responsables de la Communication de VINCI Energies pour leur appui, leur support et leur disponibilité !

Charlotte GELY, Directrice de la Communication, Charlotte BAVAY et Sabrina THIBAULT.

La Région 01 : Ile-de-France par Claude Brosse

Randonnées organisées par Henry et Jean-Louis :

Toujours autant de fidèles randonneurs pour suivre Jean-Louis et Henry sur les sentiers ou en ville.



Noisiel le 16 janvier



Saint Mandé le 8 février



Paris le 19 mars



Créteil le 11 juin



Auvers sur Oise le 23 avril



Sceaux le 10 septembre



Paris le 14 octobre



Chamarande le 19 décembre

Sorties culturelles organisées par Brigitte, Danielle et Suzanne:



Maison Victor Hugo le 27 février



Visite du métro le 4 mars



Saint Germain en Laye le 5 avril



Fontainebleau le 17 juin

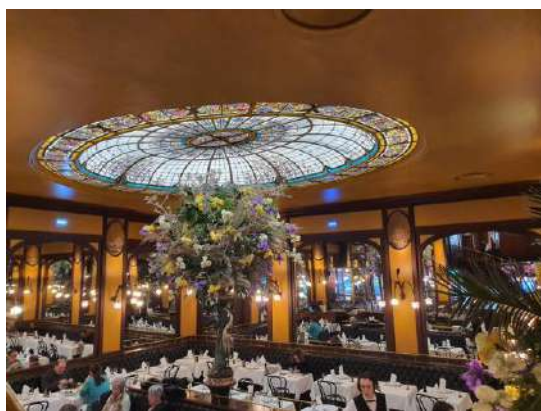


Louvenciennes le 20 septembre



Musée de la Marine le 5 décembre

Sorties gastronomiques :



Brasserie Boffinger le 23 janvier



Ambassade d'Auvergne le 12 décembre

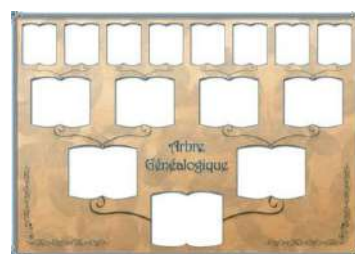
Cœnologie :



Olivier Delorme nous a enseigné l'art d'accorder vins et fromages le 14 novembre

Généalogie :

Le 27 novembre, Bernard Rins nous a fait un exposé intitulé "Né de père inconnu" Obstacle impossible à franchir ?, suivi d'un repas à l'école hôtelière Drouant.



Séjours de randonnée :



Une semaine en Mayenne du 12 au 18 mai avec un service de pique-nique jamais vu : de vrais repas livrés avec des tables et des sièges



3 jours à Chambord

Je remercie pour leur dynamisme Mireille Bedfert, Danielle Bousignac, Teresa Diaz, Brigitte Frémy, Suzanne Thomas, Christian André, Henry Doulat, Jean-Michel Godon, Jean-Claude Laurin, Claude Meyer, Jean-Louis Pallandre et Bernard Rins.

N'hésitez pas à faire connaître notre amicale et participez à nos activités (l'une d'entre elles vous correspond sûrement). Toute l'équipe et moi-même sommes à votre écoute.

La Région 02 : Nord par Jean-Louis COPIN

Unité de Méthanisation de FREVIN CAPELLE le 11 Avril 2024 – Visite organisée par Alain Gluszok de l'antenne ARRAS



L'Antenne d'ARRAS vous fait découvrir une unité de méthanisation agricole, productrice de gaz vert, 100 % local et renouvelable "GREEN ARTOIS". Cette unité utilise des technologies innovantes de méthanisation pour transformer les déchets organiques en énergie renouvelable. Au total, ce sont 52 tonnes d'intrants qui alimentent chaque jour le méthaniseur. Les résidus sont digérés et brassés pendant 80 jours dans 2 cuves de 4 400 m³, privées d'oxygène et chauffées. La matière se transforme naturellement en biogaz mais aussi en digestat, fertilisant naturel inodore répandu sur les terres agricoles, ce qui diminue les apports d'engrais.



La ville de BERGUES le 11 JUIN 2024 – Visite organisée par Dominique Rommelaere de l'antenne de Dunkerque

L'Antenne de DUNKERQUE vous emmène dans l'histoire de BERGUES. Vers 880, la localité avait été fortifiée contre les Normands par Baudouin le Chauve, Comte de Flandre, qui lui remit, en 900, les reliques de Saint Winoc. En 1022, elle fut dotée d'une Abbaye par Baudouin la Belle Barbe. Bergues a vu passer dans ses murs, les Comtes de Flandre, Edouard III, roi d'Angleterre, le farouche Maximilien d'Autriche, Charles Quint, les rois d'Espagne, Philippe II et Philippe IV, Louis XIV et Louis XV, Napoléon, en 1810, et Charles X, en 1827. La ville est entièrement corsetée de remparts et blottie au pied du beffroi et de la colline qui lui a donné son nom. Bergues, aujourd'hui, est une ville où il fait bon vivre. Une reconstruction qui a permis de garder son caractère de petite ville flamande avec ses remparts qui lui servent désormais d'écritoire. Nous avons commencé par un repas à la Taverne VAUBAN



Bergues, c'est aussi la ville où a été tourné un film en 2007. La raison première du choix de BERGUES par Danny BOON c'est le fait que le grand-oncle de Danny, Adalbert CARRIERE, fut le carillonneur au beffroi de 1934 à 1999

La Cité immersive VIKING de ROUEN le 20 Novembre 2024 – Sortie organisée par Jean Louis Copin

L'Antenne de NORMANDIE vous fait voyager dans la culture scandinave, son artisanat, sa mythologie et son histoire. Voyage au travers de 6 salles de découverte avec 15 portraits vidéo interactifs équipés de dispositifs sonores et musicaux 3D, des maquettes, des reconstitutions de drakkars et des objets du quotidien. Après un quiz interactif pour tester nos acquis culturels, une salle vidéo à 360° offre un spectacle onirique.



Mais qui étaient les Vikings ? Les hordes Vikings venant de Scandinavie sous la conduite de Rolf le marcheur dit Rollon (environ 846-932) déferlèrent sur l'Europe occidentale par les voies navigables. Rollon devient le premier maître de la Normandie en échange de sa protection contre toutes nouvelles invasions des "Hommes du Nord". Rollon fut baptisé à la cathédrale de Rouen. Ce traité a donné naissance au Duché de Normandie.

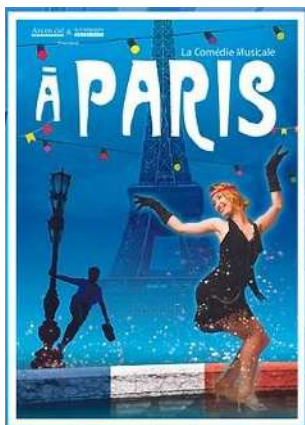


Et Guillaume le Conquérant dans tout cela ? Cet arrière-arrière-arrière-petit-fils de Rollon fut le 7^e Duc de Normandie et conquiert l'Angleterre pour y être sacré roi en 1066. La tapisserie de Bayeux, telle une bande dessinée projetée en 360° sur les murs de la salle vidéo illustre de façon documentée l'épopée de Guillaume le Conquérant.



Un repas au restaurant La Scala près de la cité viking clôture cette visite.

Repas à l'Estaminet les Quatre chemins d'Herlies et spectacle à l'Espace Agora de Santes le 27 Novembre 2024 pour la Saint Eloi – Sortie organisée par Jean Louis Copin



La région AREC Nord a prévu un repas où la convivialité était de mise pour les 52 personnes à table.

Un spectacle de qualité nommé **À PARIS** et interprété par des acteurs chanteurs très actifs dans une comédie qui reprend les chansons sur Paris. Comédie musicale d'une famille à Paris, Montmartre, les titis, le Moulin Rouge, les saltimbanques, les danseurs, le cabaret de notre belle capitale. Il s'en passe des choses ! Le spectacle "À Paris" est un parfait mélange de tout ça, saupoudré d'un peu de paillettes et de plumes. Le burlesque épice le tout ! Le programme revisite les grands noms de la chanson française et les chansons de Paris, bien sûr ! Mais pas que ! La promesse est bien là avec : surprise, rire, amour, danse et voix exceptionnelles !



La Compagnie TRABUCCO, existant depuis 1987, est une valeur sûre du spectacle et de la comédie musicale. Un spectacle proposé dans près de 70 tournées en France et à l'étranger qui cumule environ 3500 représentations sans oublier les centaines de milliers de spectateurs qui nous ont fait confiance.

L'école Musée de BOULOGNE SUR MER le 5 Décembre 2024 – Sortie organisée par Michel Danjou

L'Antenne de Boulogne vous fait visiter ce musée implanté au cœur de la basse ville. L'école maternelle Madame de Sévigné est reconstruite en 1956 sur l'emplacement d'un des plus anciens établissements scolaires de Boulogne sur Mer. L'architecte Jean GROSBOIS construit un bâtiment où l'enfant peut évoluer dans des espaces lumineux et aérés, incarnant les préceptes de la nouvelle éducation "l'école ouverte sur le monde". On peut découvrir l'évolution de l'enseignement de 1830 à nos jours par salle de classe. Site remarquable qui fait appel à nos souvenirs d'antan !



Rendez-vous pour un déjeuner au restaurant LE CROCODILE à Saint-Martin-Boulogne.



La Région 03 : Est par Alain THIEBAUT

12 Avril 2024 - Le Golf du Val Fleury à LIVERDUN 54 - 37 participants

Liverdun, ancienne cité médiévale du 12^e siècle, fut la principale place forte de l'Evêché de Toul. Appréciée pour son art de vivre, les évêques avaient choisi la ville comme résidence d'été au 18^e siècle. L'histoire de la ville est liée à son passé viticole. Au moyen-âge, l'église cultivait la vigne sur les coteaux. Le Gamay de Liverdun, vin de la côte de Vignal, eut une bonne renommée jusqu'à la fin du 19^e siècle. Aujourd'hui la vieille ville abrite d'anciennes maisons de vigneron très bien restaurées.



Le **Château Corbin** est construit vers 1837 par Charles Husson, un banquier propriétaire de deux anciennes tours. Il les restaure et fait construire un château sur les vestiges de la forteresse médiévale. Antoine Corbin en devient propriétaire en 1891. En 1904, un incendie se déclare dans l'une des tours, le château est complètement détruit. Il ne reste que les murs noircis. Eugène Corbin, son fils, mécène des artistes de l'École de Nancy le fait reconstruire rapidement et reste le propriétaire jusqu'en 1925. Ce château appartient à la commune depuis 1996 qui l'a transformé en espace culturel : médiathèque et salle de spectacles. Du parc, on peut admirer les boucles de la Moselle.



La Place, située au cœur du village, était un lieu de vie important où se tenait le marché. Du XIII^e au XVIII^e siècle, une halle couverte se situait au centre pour abriter les commerçants. Les façades des maisons aux arcades datent des XV^e et XVI^e siècles.

7 Juin 2024 - Parc du Château de Brabois - Villers les Nancy 54 - 43 participants



Cet ancien parc de chasse conçu comme un jardin à la française est issu d'un ancien fief en 1536 dont subsistent un colombier et une grange d'origine. Un pavillon est construit en 1615, agrandi au XVIII^e siècle jusqu'à devenir un vaste château ayant les mêmes proportions que le Château de Lunéville, comportant un escalier en vis, de nombreux appartements et une chapelle. Il appartenait à Charles François de Barbarat de Morizot, ministre de Louis XVI.



11 Octobre 2024 - Ferme Auberge Les Verts pâturages à EPLY 54 - 53 participants

La commune fut un village-frontière avec l'Allemagne de 1870 à 1919. Le village est presque entièrement détruit. Beaucoup d'habitants ne reviennent pas après la guerre : on compte 508 habitants en 1911, et seulement 374 en 1921 pour redevenir simple limite territoriale avec le département de la Moselle.



Éply un jour de 1959, un convoi de sept camions est arrivé avec 160 tonnes de matériel à son bord qui seront déchargées au lieu-dit de la Croix-Morant sur la commune d'Éply. C'est là que la société de prospections, recherches et exploitations pétrolières en Alsace entend pomper des milliers de barils de pétrole. Pendant 148 jours, une société spécialisée dans les forages pétroliers a tenté de découvrir de l'or noir sur la commune. Le derrick s'est arrêté à 2.500 mètres, et des difficultés géologiques ont tout arrêté.



6 Décembre 2024 - Restaurant L'Entre Deux à POMPEY 54 - 44 Participants



Saint-Nicolas à Nancy :

les festivités Saint Nicolas, patron protecteur des enfants et de la Lorraine, est fêté tous les 6 décembre, surtout dans l'Est et le Nord de la France.



Un article sur Saint Nicolas sera publié en octobre 2025 sur le site.

Cette année 6 nouvelles adhésions à l'Amicale-AREC EST

La Région 04 : Rhône-Alpes par Christian PIVOT

Notre bureau se réunit tous les mois pour finaliser les sorties à court terme et rechercher des visites aussi bien à caractère technique que des sorties "découverte du patrimoine culturel". Nous sommes bien entendu ouverts à toutes propositions pour diversifier nos activités.

Nos diverses activités proposées en 2024 ont attiré un peu plus d'adhérents, nous avons dû parfois même limiter les inscriptions pour respecter les quotas imposés par nos guides. Nous essayerons de maintenir le cap. Je remercie donc pour leur dynamisme, Alain Boittet, Daniel Charlet, Michel Debuyzer, Adrien Guilhem, Alain Jacquis, Isabelle Le Dieu-de Ville, Maurice Sage. Une mention particulière pour Daniel Albrecht qui anime nos sessions informatiques mensuelles et gère notre site local : <http://ly.formarec.free.fr>

Rétrospective sur la saison 2024

Théâtre :

Nous avons créé en 2021 l'activité théâtre en finançant une partie de l'abonnement au théâtre Tête d'Or avec une dizaine d'inscrits. En 2024, 22 adhérents partagent ces moments de détente et de retrouvailles autour d'un repas au restaurant LA PATRIE situé à une dizaine de mètres du théâtre avant d'assister à la pièce du jour.

Sorties :

Nous aurons fait 11 sorties cette année, en comptant la visite du chantier d'ITER. Cette visite de ITER a été difficile à mettre en place et grâce aux efforts du responsable de chantier de Vinci Energies (CEM) une équipe réduite de privilégiés a pu faire le déplacement : 17 demandes pour 7 places. Nous reprogrammerons un second groupe en avril 2025. N'hésitez pas à aller sur nos sites pour lire les comptes rendus. Ils vous sont destinés.

Comment mieux débiter cette nouvelle année qu'en se berçant d'illusions dans un monde qui nous bouscule tant. Jeudi 18 janvier, nous nous sommes retrouvés au Musée de l'illusion à proximité du Grand Hôtel Dieu, pour découvrir le monde fascinant des illusions. Le 15 février, après un an d'attente, nous avons enfin pu pénétrer dans le Musée Lumière nouvellement rénové. Pour finir ce premier trimestre, au programme, une balade à ciel ouvert au pied des murs peints pour découvrir l'œuvre de Tony Garnier, son projet utopique de Cité Industrielle et les grands chantiers qu'il a réalisés à Lyon.



Nous nous sommes adressés à l'association "l'Eau à Lyon & la pompe de Cornouailles" pour visiter l'ancienne usine des eaux de Saint Clair située à Caluire-et-Cuire ce 5 avril 2024. Ce site formait à l'origine un important complexe dont subsistent une pompe à vapeur de Cornouailles, un bâtiment principal de style néoclassique et les magnifiques bassins filtrants toujours en eau formant de véritables cathédrales souterraines.



Nouvelle incursion dans le Bugey en Mai pour visiter le musée des soieries Bonnet à Jujurieux et le château des Allymes situé à proximité d'Ambérieu-en-Bugey.



Aux portes de Lyon nous avons découvert les trésors Caladois sous un soleil radieux d'été. Notre guide nous fait découvrir Villefranche, la vieille ville, La collégiale Notre-Dame-des-Marais, des trésors cachés tels que l'hôtel Mignot de Bussy du XVI^{ème} siècle, la maison Giliquin et l'hôtel Gayand.



Après la trêve estivale nous avons repris nos activités avec la visite du Hameau Duboeuf dans le Beaujolais en septembre. En octobre visite du chantier de ITER pour les quelques privilégiés sélectionnés dans nos régions Ile de France, Sud Est et Rhône Alpes. Pour ceux n'ayant pu faire la visite de ITER, nous avons organisé une visite guidée des Traboules de la Croix-Rousse en octobre.

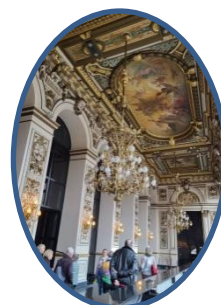


Pour terminer l'année deux visites, celle du musée Mérieux et la visite de l'Opéra de Lyon.

Le 21 Novembre est dans la région la fête du beaujolais nouveau. Nous avons pris quelques forces aux Buffets de Léa de Sainte-Consorce et apprécié quelques bouteilles de beaujolais nouveau provenant de la cave de Pommiers avant de nous rendre au musée de sciences biologiques Dr Mérieux. Notre guide nous invite à découvrir l'avènement de la microbiologie au travers d'un parcours qui remonte le cours du temps, de l'origine de l'homme jusqu'au 21^{ème} siècle.



L'opéra de Lyon est construit en 1831 sous le nom de "Grand Théâtre" par Antoine-Marie Chenavard et Jean-Marie Pollet. Il a été totalement restructuré et agrandi entre 1989 et 1993 par Jean Nouvel qui n'a gardé de l'ancien théâtre que les quatre façades et le foyer du public, partie classée historique. L'opéra se compose de 18 étages dont les cinq premiers sont creusés dans le sol et les cinq derniers se situent dans la verrière dont le sommet se trouve à 42 m du sol, plus 20 m de sous-sols. La grande scène est au niveau +3 et les salles de répétitions aux niveaux -5 et +12.



Chacune de nos visites a fait l'objet d'un rapport consultable sur notre site national de l'Amicale-AREC. N'hésitez pas à surfer sur le site pour voir ce qui se fait dans les différentes régions et vous êtes toujours les bienvenues dans nos activités.

Nous arrivons à communiquer au travers de nos outils internet mais je remercie l'équipe VEF Centre Est de Jérôme LASNE et plus particulièrement Nathalie DAFFOS qui nous supporte pour la diffusion papier de nos revues locales. Nous tenions à remercier Jacques-Jean AIME et les efforts d'Antoine Petitprez responsable CEM sur site, qui a rendu possible la visite du chantier d'ITER.

La Région 05 : Sud-Est par Christian SIMON

Fête des GARDIANS à ARLES le 8 mai 2024 - 36 personnes

Cette fête est représentative de notre région avec, le matin, défilé de centaines de personnages en costumes traditionnels provençaux, messe en provençal grandiose.

Après le repas, nous avons assisté à un spectacle dans les arènes avec la démonstration des gardians à cheval.



La Bouillabaisse à SIX-FOURS - Var - le 29 mai 1924 - 42 personnes



Le matin, temps libre au marché de Sanary, un des plus beaux sites de France.

A midi, une bouillabaisse avec tous les poissons de la méditerranée, dans un restaurant qui transmet son savoir-faire à travers les générations, a été appréciée par toute l'équipe.

Un temps libre sur le port du BRUSC a été très bénéfique l'après-midi.

Journée champêtre le 5 mai 2024 - 66 personnes

Pour la 1^{ère} fois cette année, une journée champêtre au domaine de la Nerthe a été organisée.

Un grand parc arboré, un copieux apéritif, un repas au frais sous un barnum, une qualité de service et un repas avec un personnel stylé nous ont conquis, sans oublier un terrain parfait pour la pétanque du matin.



Circuit de 8 jours en Sicile Mi-juin - 28 personnes



Palerme, son marché pittoresque, sa magnifique cathédrale et la merveilleuse chapelle palatine.

Poursuite vers Segeste et visite de la zone archéologique la plus vaste d'Europe.

Découverte de la vallée des temples à Agrigente, site classé au patrimoine mondial de l'Unesco.

Syracuse, visite des anciennes carrières de calcaire et la grotte de l'Oreille de Dionysos.

Dans la région de Catane, départ pour l'Etna dont les plus intrépides pouvaient faire l'ascension et un étrange paysage lunaire formé par la lave.

Ensuite nous allons vers la destination la plus populaire de Sicile réputée pour sa beauté naturelle et ses anciennes rues pavées où il fait bon de flâner, Taormine.

A la suite, nous découvrons Messine et son horloge astronomique pour terminer notre séjour à Céfalu.



Visite de la ferme marine en octobre - 41 personnes

Visite très instructive du site gallo-romain Villa Louplan suivi d'un énorme buffet de coquillages, crustacés et poissons à la planche.

Visite l'après-midi de la Biscuiterie LA CURE de Balaruc afin de goûter les spécialités de la région.



LE GERS pour 4 jours en novembre - 19 personnes

Découverte d'une conserverie de foie gras, visite des villages classés de Fourcés, la Romieu et sa magnifique cathédrale.



Lupiac, village natal d'Artagnan et son musée, Auch avec la superbe cathédrale Ste Marie et l'escalier monumental de la ville.

Nous avons goûté au floc vin doux de la région et à l'armagnac, eau de vie de Gascogne. Nous avons aussi découvert un élevage de cochons noirs et ses spécialités.



Pour clôturer notre séjour, nous sommes allés dans le plus grand marché de foie gras de Samatan pour nos derniers achats.



Pour terminer l'année, nous avons réuni 28 personnes pour participer à une soirée bowling suivie d'un apéritif dinatoire de fête.

Nos projets pour 2025

- Assemblée Générale en janvier 2025
- La fête du mimosa à Mandelieu
- Visite des mines d'Ales
- Carrières des lumières aux Baux de Provence
- Bouillabaisse à Six Fours avec visite de l'île des Embiez
- Journée champêtre au domaine de la Nerthe
- Voyage en Irlande
- Coquillage de Bouzigues
- Marché de Noël en Alsace
- Bowling

La Région 06 : Sud-Ouest par Raymond MARTI

Dans notre région, c'est entre amis que l'année écoulée aura débuté et ceci par le partage de la traditionnelle galette des Rois donnant en quelque sorte le coup d'envoi de quelques escapades et divertissements dont le lecteur trouvera ci-après les images.

AUVILLAR, UN DES PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE

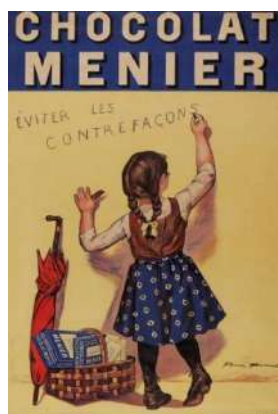
Auvillar est un village du Tarn et Garonne dont la magnifique halle aux grains circulaire accueille toujours foires et marchés.

Des fortifications, subsiste aujourd'hui la tour de l'horloge, porte monumentale du XVII^e siècle joliment parée de briques et de pierres.

Au cœur du village, le Musée du Vieil Auvillar, avec une collection de plus de 500 pièces des XVIII^e et XIX^e siècles est consacré entre autres à la batellerie et à la faïence.

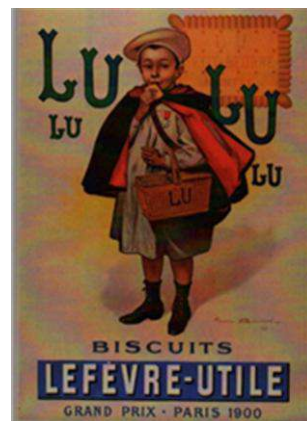


CASTELSARRAZIN, L'ESPACE FERNAND BOUISSET



Le Petit écolier de LU, la petite fille du chocolat Menier, le Pierrot du chocolat Poulain telles sont quelques-unes des icônes familières créées par Firmin Bouisset, l'un des pionniers de la publicité moderne.

En installant l'enfant dans la pub et en comprenant très tôt qu'un personnage unique et un message épuré pouvaient incarner une marque, Firmin Bouisset, l'enfant du Sud-Ouest a tout simplement révolutionné l'art publicitaire et rendu obsolète l'ancienne réclame bavarde et brouillonne.



CABARET "Le Robinson" - LE VERNET (31)



AUTERIVE

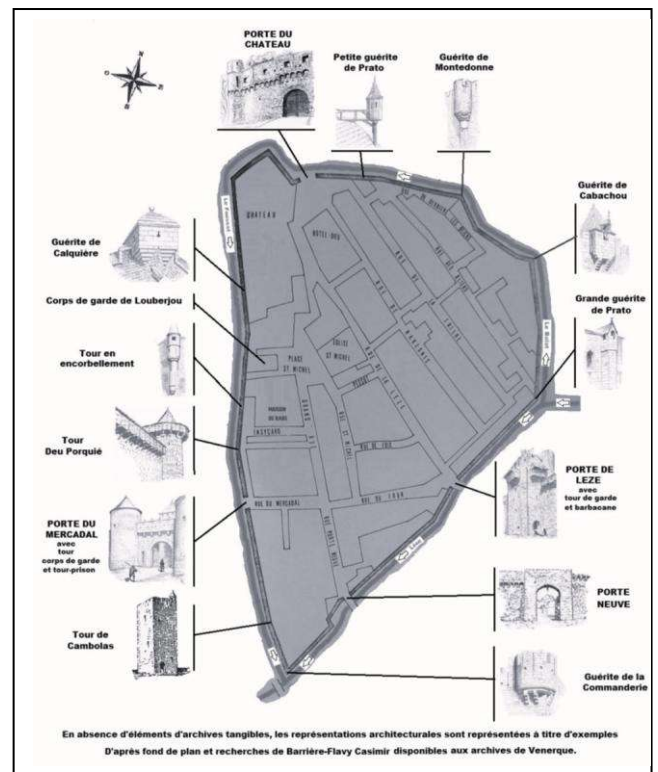
Cette petite ville est chargée d'histoire commencée dès l'Homme de Néandertal. De nombreuses fouilles en attestent.

Au Xe siècle, Auterive a connu de puissants seigneurs qui ont construit des remparts pour protéger la ville et un pont pour remplacer les gués qui permettaient de passer d'une rive à l'autre. Les habitants vivaient de la pêche et de l'agriculture cultivée dans le Lauragais.

Auterive a traversé de nombreux événements ayant eu un impact significatif sur la ville : la croisade des Albigeois menée par Simon de Montfort, la peste noire, les attaques de divers "routiers" (mercenaires privés), le conflit de succession du trône de Navarre, les guerres de religion et la Révolution.

Le 16 janvier 1599, une grande crue détruisit une partie du pont. Le passage d'une rive à l'autre devait alors se faire par des barques. Il fallut attendre deux cent trente-trois ans pour qu'un nouveau pont soit construit.

Henri IV possédait, à Auterive, une maison et un moulin. Par sa mère, Jeanne d'Albret, il avait des liens avec la Maison de Foix, ce qui lui conférait les titres de roi de France et de Navarre, comte de Foix, et pour finir, baron d'Auterive.



Auterive est divisée en deux quartiers : la ville haute (rive droite) et la ville basse (rive gauche). Elle comprend deux églises, deux cimetières, deux monuments aux morts. Les royalistes vivaient à Saint-Paul, tandis que les républicains résidaient à la Madeleine durant la Révolution.

Nous avons visité le tour des remparts, parcouru les rues pavées et visité "la maison Ysalguier", la plus vieille demeure de la ville. Après avoir déjeuné dans un restaurant face à la place du Foirail, nous sommes allés au Musée des Métiers et Traditions. Ce musée expose des outils anciens et des ustensiles historiques datant du XVIIe au XXe siècle.



CABARET « La Vénus »



La Région 07 : Ouest par Jean-Claude VITROUIL

Deux journées à Saint Malo et Dinan les 30 et 31 mai 2024

Jeudi 30 mai 2024, nous débutons notre séjour de 2 jours en pays Maloin et Dinantais, par la visite de la Chipaudière.

C'est une belle malouinière restée dans son jus depuis un siècle. Elle est habitée par une famille descendante de François-Auguste Magon, un armateur et négociant du 18ème siècle à St Malo, qui a construit cette maison de campagne. La maîtresse de maison, Chloé Magon de la Giclais nous a fait le plaisir de la visite et de la découverte de ce manoir assis dans son écrin de verdure.



Nous avons pu y admirer les décors de boiseries qui habillent les murs des pièces hautes de 4 mètres. Les tentures et les meubles sont le style du 18ème, un livre des comptes d'époque, ouvert sur un écritoire a forcé l'admiration de certains visiteurs et anciens comptables de profession. Nous avons eu audition de la petite et de la grande histoire de cette branche des Magon faisant commerce d'étoffes avec les ports de l'Europe de l'Ouest, et armant des navires de commerce. Un arbre généalogique de la famille remplissant un panneau au mur, énonce les Magon depuis 200 ans. Les descendants y habitent à l'année et sans le confort moderne, pas de chauffage central, pas de double-vitrage aux fenêtres. En hiver il y fait 15 degrés avec les cheminées.

Passée la visite, nous nous dirigeons vers le port de Dinan où nous sommes attendus au restaurant "l'Atelier gourmand", situé à une encablure du départ de la vedette qui va nous emmener sur la Rance. Nous avons eu pour certains la digestion somnolente en admirant les berges défilé pour une courte croisière vers le village de Léon et son abbaye.



A regret de quitter l'ambiance joyeuse distillée par le guide de la vedette "Jaman 5" et le paysage de la Rance, nous finissons la journée à la Gare de Dinan, au musée du rail.

La gare de style Art déco est elle-même jolie à découvrir, avant de nous laisser entrainer par un guide passionné sur les chemins de fer, les modèles réduits et les vieux objets collectés au fil des ans.

La magie des trains électriques que tout enfant a rêvés, opère sur les visiteurs. Notre guide nous parle de la construction difficile de la ligne Lison-Lamballe, qui permet le désenclavement de Dinan au début du 20ème siècle. Un grand viaduc a été construit pour passer la Rance. De temps à autre des trains miniatures s'animent dans les maquettes que nous découvrons. Un film nous montre le train à vapeur du Trieux qui embarque les touristes en été, de Paimpol à Pontrieux, des signaux sonores et lumineux de voies nous mettent à la place des conducteurs de trains. Nous finissons par la boutique où des rails, des locomotives et des voitures sont proposés pour construire un modèle réduit à la maison, de quoi retomber en enfance !



Après ce sympathique musée, sonne la fin de la journée et la découverte de nos chambres à l'Hôtel "Le Challenge" pour les uns ou à l'Hôtel du Château pour les autres, situés dans le centre historique de Dinan devant la place Duguesclin. Le restaurant "Le Longueville" nous accueille pour l'étape du soir, où nous pouvons échanger nos impressions.

Le jour 2, après un solide petit-déjeuner, nous avons rendez-vous à l'office du tourisme pour un départ à 10 heures de la visite guidée du centre historique.

Amélie notre guide nous emmène depuis la statue de "Du Guesclin", par des vieilles rues, à la basilique Saint-Sauveur, romane du 12ème siècle. Elle nous conte la vie de Bertrand Du Guesclin, noble breton au 14ème siècle ayant participé à la guerre de 100 ans, personnage important en Bretagne. Puis elle nous présente la Basilique et l'histoire de la ville, la présence des remparts et les activités de ce carrefour commercial au moyen âge, puis les évolutions jusqu'au 20ème siècle. Il reste que le centre de Dinan est, et demeure une bourgade moyenâgeuse très agréable à arpenter. Attention à la rue du Jerzual, celle qui monte du port, elle est très raide et étroite et pourtant c'était le passage obligé des marchandises entre Rennes et St Malo pendant des siècles. Si vous allez visiter Dinan, pensez à voir l'hôtel Beaumanoir transformé en HLM, l'église St MALO, la tour de l'Horloge, et aussi la fête des remparts tous les 2 ans. La prochaine aura lieu en juillet 2025.



Sur cette belle visite agréable, nous nous quittons après un repas attendu au "Challenge".



En espérant que tous les participants gardent un bon souvenir de ces 2 journées en pays Gallo, nous nous promettons de nous retrouver pour de prochaines rencontres.

Voyage en Croatie, Bosnie-Herzégovine et Monténégro du 29 septembre au 10 octobre 2024

Par Christian ANDRÉ

Cette année, le voyage proposé aux membres de l'amicale était un circuit de 12 jours pour parcourir principalement la Croatie et faire une incursion en Bosnie-Herzégovine et au Monténégro du 29 septembre au 10 octobre. 33 personnes se sont inscrites.

Zone tampon entre les Balkans et l'Europe centrale, la Croatie fut, de tout temps, convoitée. Les royaumes, empires et républiques qui s'y sont succédé ont marqué de leur empreinte le paysage et la culture du pays.

Jour 1 : Paris - Zagreb - Rijeka - Opatija

Notre premier jour commence dans la matinée par la visite de la capitale Zagreb (anciennement Agram). Elle est située au nord entre le Mont Medvednica (1035 m) et la rivière Sava. Avec 1 million d'habitants, elle se scinde entre ville haute et ville basse. Nous retrouvons notre guide près de la gare où l'Orient Express reliant Paris à Istanbul a accueilli des multitudes de voyageurs. Devant la statue équestre du premier roi croate Tomislav, notre guide nous explique brièvement l'histoire de la ville florissante dès le Moyen-Âge et comment au 19e siècle une série de parcs et places verdoyantes ont été créés "le fer à cheval vert". Elle nous entraîne dans le parc de Zrinjevac où trônent l'impressionnant Pavillon des Arts qui a représenté le pays à l'Exposition du Millénaire de Budapest en 1896 et la première fontaine de la ville. La place est entourée de bâtiments baroques reconvertis en ambassades. Nous rejoignons le cœur de Zagreb sur la place du Ban Jelacic puis montons vers la ville haute où la cathédrale néo-gothique repose sur des fondations du 13e siècle. Elle a souffert de plusieurs incendies et de nombreux tremblements de terre. Nous apercevons les remparts construits au 16e siècle pour se protéger de l'invasion ottomane. Nous filons sur la place Saint Marc où nous admirons les tuiles vernissées de l'église représentant deux armoiries ainsi que les réverbères à gaz qui sont allumés tous les soirs manuellement. Il est temps de retourner au bus non sans avoir visité le petit musée de l'Art Naïf et fait quelques emplettes.



Eglise St Marc



Colline du Trsat

Nous roulons vers la baie du Kvarner et nous arrêtons à Rijeka, le plus grand port du pays, pour un tour de ville. Nous montons ensuite sur la colline de Trsat où une icône de la Vierge est à l'origine d'un pèlerinage et de l'église Notre-Dame de Trsat. Le château et ses remparts datent du 13e siècle et l'on peut admirer la vue sur les îles de Krk et de Cres.

Nous nous installons à Opatija dans l'arrière-pays et sommes emmenés le soir en 4x4 dans une ferme pour le dîner. L'accueil est très chaleureux et l'accordéon entraîne les danseurs sur la piste.

Jour 2 : Opatija - Pula - Porec - Rovinj - Opatija

Nous nous dirigeons aujourd'hui vers la pointe de l'Istrie. Cette région vinicole ensoleillée, couverte d'oliviers, est très prisée des touristes (notamment italiens). Premier arrêt à Pula, "capitale" de l'Istrie, où nous visitons l'amphithéâtre romain du 1er siècle : 6e du monde romain par sa dimension, il pouvait accueillir 23000 spectateurs (alors que la ville ne comptait que 5000 habitants). Après

le déjeuner, nous nous rendons à Porec où le site de la basilique byzantine de St Euphrasius qui date du 5e siècle nous enchante. Des mosaïques du 6e siècle y sont conservées.



Eglise de St Euphrasius



Amphithéâtre de Pula

Puis dans le petit port de Rovinj, nous découvrons l'église Sainte Euphémie et ses superbes mosaïques byzantines. Isabelle, notre guide nous rappelle l'histoire de cette sainte qui ayant surmonté victorieusement le supplice infligé par les romains (les lions) est ensuite morte de l'infection d'une de ses blessures.

Jour 3 : Opatija - Plitvice - Zadar

Nous partons de bon matin pour le parc des lacs de Plitvice qui est le plus ancien et le plus grand parc national croate (300 km²). Situé entre les chaînes de montagne, il doit ses lacs à la sédimentation de barrières de travertin et est classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1979. Notre balade s'effectuera entre lacs inférieurs et lacs supérieurs étagés entre 520 et 630 mètres d'altitude. Pas d'ours, ni de loup à l'horizon mais de belles cascades. Nous déjeunons dans le parc et profitons d'une nature foisonnante : pins sylvestres, frênes, hêtres, érables et épicéas abritent une riche faune.



Parc National des lacs



Parc National des lacs

Nous continuons notre route vers Zadar.

Jour 4 : Zadar - Nin - Zadar

Nous visitons d'abord la ville de Nin qui est la plus ancienne ville royale croate. Située sur une lagune, elle forme un îlot et est reliée par deux ponts. La vieille ville fait seulement 500 m. de large. Nous découvrons sous la pluie, l'église Saint Anselme datant du 6e siècle et l'église de la Sainte Croix du 9e siècle. Les ruines romaines d'un temple et d'habitations du 2e siècle jalonnent la visite.

Nous revenons à Zadar, au nord de la Dalmatie, c'est la plus ancienne ville qui se caractérise par ses fortifications. Après la prise de Ravenne

en 751 par les Lombards, la ville deviendra la plus importante base navale de l'Empire byzantin dans l'Adriatique. Nous découvrons l'œuvre moderne des orgues marines : elles sont animées par la force des vagues, la musique jaillit de tuyaux de différentes tailles installés sous les quais. La ville est centrée autour du forum romain du 2e siècle qui réunit l'église de Saint Donat de plan circulaire (9e siècle) et la cathédrale Sainte Anastasie à la façade de style toscan. Nous visitons le musée d'art sacré qui se trouve dans un couvent de sœurs bénédictines : reliquaires d'argent et icônes de toutes origines y sont regroupés.

Nous déjeunons et profitons de l'après-midi pour explorer la ville en toute liberté.



Campanile de la Cathédrale Ste Anastasie



Portail de l'agneau mystique Cathédrale de Zadar

Jour 5 : Zadar - Sibenic - Parc de Kra - Sibenic

Départ vers Sibenik qui conserve un centre médiéval pittoresque et escarpé, sillonné de ruelles pavées et d'escaliers et dominé par une imposante forteresse. La visite de la vieille ville est passionnante mais l'entrée dans la Cathédrale St Jacques et son baptistère du 15e siècle sont impressionnants. Faisant suite à l'ancienne église romane, la construction de la nouvelle cathédrale dura 105 ans pendant une période d'épidémies de peste et de menaces ottomanes. En 1991, la coupole est touchée par une grenade et ensuite rénovée. Cela accélère l'inscription de la cathédrale au Patrimoine mondial de l'UNESCO en 2000.



Parc naturel de Kra

Nous partons pour le Parc national naturel de Kra, célèbre pour ses nombreuses cascades et ses eaux cristallines. Le ciel est couvert mais nous pourrions tout de même profiter d'une partie des 109 km² parcourus par les rivières Krka et Cikola. Les dernières pluies ont grossi celles-ci et rendu les chutes spectaculaires. Nous admirons les 17 cascades successives de Skradinski Buk et leur formation karstique. C'est le paradis des grenouilles, salamandres et écrevisses.



Cathédrale St Jacques

Jour 6 : Sibenik - Trogir - Split

Nous continuons notre découverte de la Dalmatie en nous dirigeant vers Trogir (ville inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1997). Nous visitons la petite cité médiévale ainsi que la sublime cathédrale Saint Laurent (13^e).

La prochaine étape est Split (2^e ville croate) mais nous nous arrêtons à l'entrée de la ville pour d'abord visiter le Musée Mestrovic. Ivan Mestrovic (1883-1962) appartient au courant artistique de la sécession et des arts décoratifs. Il a séjourné à Paris et rencontré Rodin en 1902. Pour beaucoup d'entre nous, nous découvrons cet artiste majeur qui fit construire sa résidence face à la mer pour en faire un musée. Le parc est jalonné de sculptures et le guide du musée nous présente l'artiste et son œuvre. Nous croiserons nombre de ses œuvres durant notre séjour.



Sculpture d'Ivan Mestrovic



Palais de Dioclétien

Le centre de Split a été bâti sur les restes du Palais de Dioclétien (construit au 3^e siècle). Il occupait 30 000 m². La porte de bronze, le mausolée, le temple de Jupiter et le péristyle du palais sont visibles. Nous pénétrons dans les sous-sols pour prendre la mesure de la construction. Durant la visite, nous écoutons un chant polyphonique traditionnel (klapa) dans le vestibule au sud du péristyle. Nous déjeunons place de la République et c'est l'occasion d'une photo de groupe devant les arcades qui ouvrent sur la mer. On accédait au palais-cité par 4 portes dont La porte d'or au nord. Une immense sculpture de Mestrovic trône non loin de la porte de la cité.

Nous passerons la nuit non loin de là, à Mastrinka, sur l'île de Ciovo.

Jour 7 : Split - Mostar - Pocitelj

Nous quittons la Croatie pour faire un crochet par la Bosnie (capitale : Sarajevo). Bien que hors de l'Europe, ils utilisent l'euro car ils achètent cette monnaie aux allemands grâce aux mines de bauxite. Il y a quelques jours la région au nord de Mostar était touchée par un tremblement de terre. A Mostar, ancienne ville frontrière ottomane (15^e et 16^e siècles) qui se caractérise par ses maisons turques anciennes et son vieux pont rien ne semble touché. Nous visitons une mosquée ainsi qu'une maison ancienne et déambulons parmi les échoppes en faisant un arrêt sur le vieux pont. La ville possède actuellement 22 mosquées, 4 églises, 1 église orthodoxe et 1 synagogue.



Vue de Mostar



"Jeune turque" dans sa maison à Mostar

Sur la route de Neum, à environ 20 km au sud de Mostar, nous nous arrêtons à Pocitelj. Cette petite ville dans la vallée de la Neretva a gardé son caractère oriental (mosquée, bains...). Les plus courageux gravissent les 600m pour atteindre les ruines de la forteresse turque bâtie sur un éperon rocheux.

En 1463, les Turcs s'emparent de la Bosnie. Elle restera sous leur domination pendant 4 siècles. Neum est la seule ville maritime de Bosnie.

Jour 8 : Neum - Korcula - Ston - Dubrovnik

Nous embarquons à partir d'Orebic pour 10 minutes de bateau en direction de l'île de Korcula, réputée l'une des plus belles de l'Adriatique. La ville de Korcula aurait vu naître Marco Polo. Nous visitons la ville et notamment le musée des icônes. Dans l'après-midi, nous sommes invités à déguster, dans le domaine viticole de la famille Bartulovic à Prizdrina, les vins de la région, notamment le Dingac.



Domaine viticole à Prizdrina



Ile de Korkula

Nous repartons vers la ville de Ston qui conserve de très beaux édifices comme le Palais des évêques et le Couvent des franciscains. Il est vite temps de filer vers Dubrovnik.

Jour 9 : Dubrovnik

Nous entrons dans la ville par la Porte Pile et c'est à côté de la fontaine Onofrio qui approvisionnait la ville en eau au 15^e siècle qu'Isabelle, notre guide, résume l'histoire de la cité (Ragusa). Pavée de calcaire, la Placa (ou Stradun) est l'artère principale qui nous mène à l'église baroque Saint Blaise en passant devant le Palais des recteurs de style gothique aujourd'hui musée d'histoire de la ville. Nous visitons le Monastère des franciscains (14^e siècle) et apprécions la fraîcheur de son cloître. Le fort Saint Jean et les superbes remparts du 16^e sont l'occasion de profiter d'une superbe vue sur les toits de la cité et l'île de Lokrum. Au 16^e siècle, Raguse devient le véritable foyer culturel des slaves du sud. En 1806, elle est assiégée par les flottes russes et monténégrines : 3000 boulets sont tirés sur la ville avant que Napoléon mette un terme au conflit en entrant dans la ville. Lors des événements de 1991 à 1995, la ville n'a également pas échappé à une forte destruction.

Ce soir, nous bénéficions d'un spectacle de danse et de chants folkloriques qui nous ramènera au centre de la cité et nous permettra une petite visite supplémentaire "Dubrovnik by night".



Vue de Dubrovnik



Habitante de Dubrovnik en habit traditionnel

Jour 10 : Dubrovnik - Perast - Kotor - Konavle - Dubrovnik

Ce matin, nous partons vers le Monténégro. Une fois l'Europe quittée, notre premier arrêt se fait à Perast où nous embarquons en direction de l'île de Notre-Dame-du-Rocher. Cette île a été réalisée artificiellement à partir du 15^e siècle. Lieu de naufrages, les habitants de la côte ont remblayé au-dessus des rochers et des épaves et construit l'église qui abrite de nombreux ex-voto.

Nous continuons notre parcours en bus et découvrons les bouches de Kotor (146 km²). Situés presque à la fin des Alpes dinariques (qui longent l'Adriatique et qui séparent la Croatie de la Bosnie), quatre golfes se forment et s'ouvrent sur la mer. La ville de Kotor est notre destination finale et la vue est quelque peu gâchée par un énorme bateau de croisière à quai. Cependant, rien n'entame notre envie de parcourir la ville et ses remparts.



Les boutiques à Kotor

Sur le chemin du retour, nous dînons à Konavle où nous sommes sous le charme des chanteurs et accordéonistes.



Soirée folklorique à Konavle

Jour 11 : Cavtat - Dubrovnik - Paris

C'est le jour du départ mais nous profitons de la matinée pour visiter la station balnéaire de Cavtat où Mestrovic a érigé un mausolée pour une grande famille de banquiers et d'armateurs de Dubrovnik dans le cimetière Saint-Roch sur un promontoire. Le soleil est au rendez-vous et c'est notre dernière occasion de flâner. Nous partageons un dernier repas avant l'envol du retour.

Notre périple en bus nous a fait franchir 4 parallèles (du 42^e au 46^e) et nous avons mieux compris la mosaïque de ces territoires où l'histoire de l'Europe a laissé de profondes marques. La richesse du patrimoine et la chaleur de l'accueil des Croates ont enchanté le séjour. La saison ne favorisait pas les bains de mer mais nous garderons un très bon souvenir de ce pays aux multiples facettes.



Le groupe à Split

Après de longues années et l'organisation de voyages mémorables, Christian ANDRE a souhaité passer la main et s'affranchir de cette tâche tout en gardant un oeil averti, oh combien, sur l'organisation des futurs voyages.

Qu'il soit ici chaleureusement et amicalement remercié pour son investissement : chaque voyage étant du sur mesure, prenant en compte les souhaits, les goûts et les personnalités des uns et des autres pour finalement créer des souvenirs inoubliables aux heureux participants.

Merci Christian et tous nos vœux de réussite équivalente à Jean-Michel GODON (sans lui mettre aucunement la pression...)

L'Amicale AREC

Retrospective en photos du séjour de randonnée en Mayenne en mai 2024



Bagnoles de l'Orne



Château de la Roche à Bagnoles de l'Orne



Service de Pique-nique haut de gamme



Le Mont Margantin



Domfront



Eglise St Julien de Domfront



Château de Carrouges



Déjeuner au château de Carrouges

Photos de Hendrick PIASECKI



Promenade en attelage



Roseraie de Lassay les Châteaux



Sur le parcours de Lancelot



Mouchons



Traversée de la Sarthe avec le Bac à Chaines



Saint Céneri-le-Gérei



Dernier apéritif

BIBLIOTHEQUES SONORES

Par Hendrick Piasecki

(Président de la Bibliothèque Sonore de Salon de Provence 13300)

En 1972 un ophtalmologiste à Lille, Mr Charles-Paul Wannebroucq eut l'idée d'enregistrer des livres sur cassettes. Devant l'accueil reçu par les enregistrements, il décide de créer, avec l'aide du LIONS club Lille-Centre dont il était membre, la première Bibliothèque Sonore. Comme l'enregistrement est réalisé par une personne qui "donne sa voix" l'Association des Donneurs De Voix a vu le jour. C'est ainsi, qu'avec l'aide des LIONS Club, un essor s'est produit pour installer des Bibliothèques Sonores sur l'ensemble du territoire. Plus d'une centaine de Bibliothèques Sonores sont implantées dans pratiquement tous les départements. L'objectif statutaire devient :

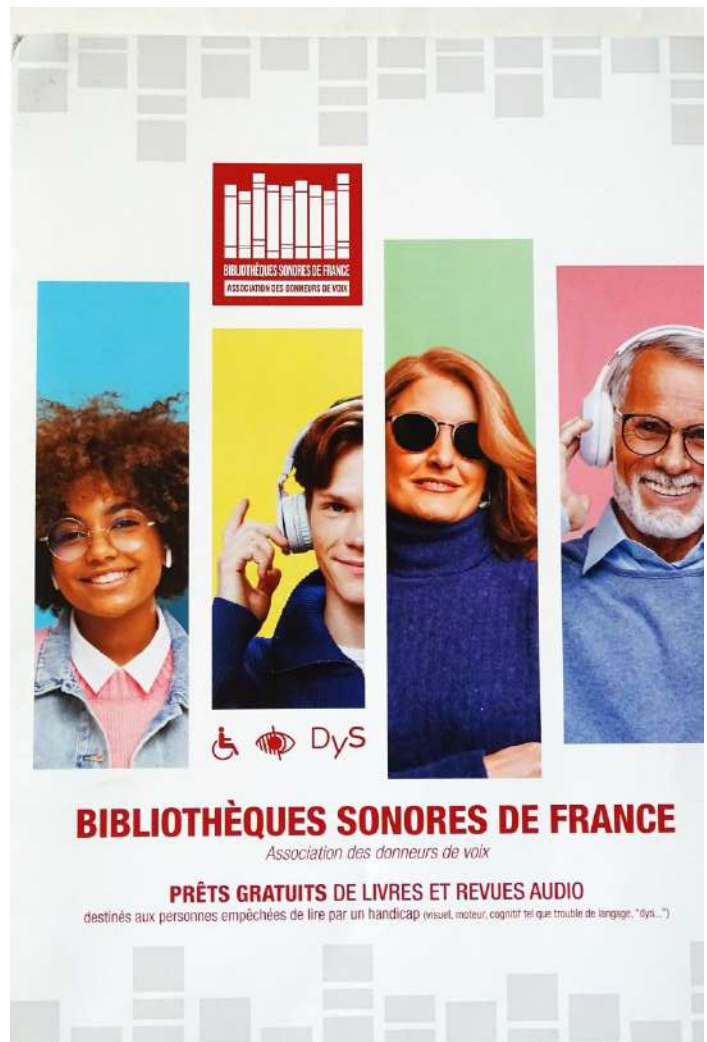
"Contribuer à rompre l'isolement des personnes handicapées visuels ou moteurs avérés"

La place de l'Association aujourd'hui est qu'elle est :

- Reconnue d'Utilité Publique (JO 10/11/1977)
- Bénéficiaire de la franchise postale (1977)
- Bénéficiaire de l'exception du droit d'auteur (JO 24/12/2008)
- Associée au service de "la Lecture et de la Culture" pour les personnes empêchées de lire et dont le handicap est attesté.
- Agréée par l'Education Nationale au titre de la "Jeunesse et de l'Education Populaire" (12/07/2018)
- Reconnue Association Educative Complémentaire de l'Enseignement Public (05/03/2019)

L'enregistrement est réalisé par des Donneurs De Voix bénévoles :

- au début sur cassettes
- à partir de 2003, l'évolution démarre pour aboutir au Tout numérique. Les enregistrements par nos Donneurs De Voix bénévoles sont réalisés sur ordinateurs, avec un logiciel bien adapté et suivant une charte de qualité qui permet d'offrir à nos "Audio-Lecteurs" des livres bien appréciés de toutes catégories.
- depuis 2015, l'ensemble de nos enregistrements se retrouve sur un serveur central, accessibles au téléchargement direct par l'intermédiaire du portail. Par contre, les enregistrements proposés à nos Audio-Lecteurs sont sur CD, MP3, clés USB, carte mémoire. L'Association possède environ 76000 livres répartis dans les différentes Bibliothèques Sonores dont 22000 sur le serveur central.



La population concernée : 2 catégories

- 1 Les "Audio-Lecteurs" : toute personne qui possède des difficultés de lecture, attestées médicalement, a la possibilité de bénéficier des **"prestations gratuites"** offertes par l'Association. Inscrites auprès d'une Bibliothèque Sonore, elles bénéficient de prêts gratuits de toutes les catégories de livres enregistrés et de revues périodiques dont nous avons développé l'enregistrement.

Depuis 2006 les Bibliothèques Sonores mettent à disposition des Audio-Lecteurs le premier lecteur CD audio MP3, spécifiquement aux déficients visuels (touches sonores) le lecteur "VICTOR" qui apporte un grand confort de lecture et une pleine satisfaction.

- 2- Les personnes atteintes d'une déficience cognitive "DYS" attestée. Les Bibliothèques Sonores, dont une plus particulièrement, enregistrent les ouvrages de la littérature étudiée en classe (primaire, collège, lycée) dans les éditions demandées par les enseignants. L'ensemble de ces besoins sont disponibles en téléchargement sur le portail internet **lesbibliothequessonores.org**, après l'inscription de la personne à la Bibliothèque Sonore.

C'est ainsi que les ophtalmologistes, orthoptistes, orthophonistes, ergothérapeutes, médecins, professeurs référents, parents... entrent en jeu pour les orienter. Cette population connaît actuellement une progression importante.

Fonctionnement des Bibliothèques Sonores

Chaque Bibliothèque Sonore fonctionne d'une manière indépendante avec son propre Bureau, composé de personnes **Bénévoles**, avec l'outil de gestion informatique commun à toutes les Bibliothèques Sonores : **"ORPHEE"**

Des permanences sont tenues soit pour recevoir les personnes qui viennent chercher leurs audio-livres soit pour réaliser les retours des CD lus parvenus par pochettes postales et les remplir avec leurs nouvelles demandes pour les réexpédier gratuitement (franchise postale).

Notre activité est très bien reconnue par les organismes officiels comme indiqué initialement (La poste, Droits d'auteurs, Education Nationale, Enseignement Public...) donc **"d'UTILITE PUBLIQUE"** ce qui nous engage à des prestations gratuites. Nous ne fonctionnons uniquement qu'avec les DONS d'organismes publics ou privés, des bénévoles et des personnes qui bénéficient de nos services.

Il est important de nous faire connaître afin de pérenniser l'action et de faire bénéficier à un maximum de personnes handicapées concernés, des moyens mis à leur disposition.

Pour terminer cette présentation sommaire quelques mots d'un Président de l'Association des Donneurs De Voix (Pierre-Marie LECERF) :

"Notre position sur le handicap est ancrée dans notre conviction que chaque individu, quel que soit son handicap, mérite d'avoir accès à la culture et à l'information. Nous nous efforçons de créer un environnement inclusif où la lecture devient une expérience accessible à tous, permettant à chacun de s'épanouir et de se connecter aux oeuvres littéraires"



L'Herbier de Lucile : LA MAUVE

Par Lucile CARBENAY

Description de la mauve

Plante vivace ou bisannuelle de la famille des Malvacées, la mauve est une parente proche des lavatères et des roses trémières.

Toutes les Malvacées, environ 100 genres et 1800 espèces sont comestibles.

Habitat : À l'état naturel, on la rencontre souvent sur les bords des chemins, bords des vignes, décombres, prairies, talus, terrains vagues, sur sol sec, drainé et riche en azote souvent à proximité des endroits habités.

De juin à octobre, la mauve offre une multitude de fleurs très mellifères aux coloris pastel d'une grande délicatesse. Les fleurs à 5 pétales et 5 sépales, d'allure très naturelle, se colorent de blanc, de rose, de bleu mauve ou de pourpre. Les étamines sont collées au pistil presque jusqu'au sommet. Elles s'épanouissent au milieu d'un feuillage très découpé et plutôt rond. Les feuilles sont alternées sur la tige, souvent avec stipules. Elles sont élargies, lobées ou découpées, mucilagineuses lorsqu'on les écrase entre les doigts, souvent duveteuses, d'un vert clair à sombre suivant les variétés. Fleurs et feuilles aromatiques sont comestibles.



Utilisation de la mauve

Largement utilisée dès l'Antiquité, car elle permet de lutter en première intention contre nombre d'inflammations (digestives, urinaires, ORL, dermatologiques). Les fleurs de mauve sont en effet riches en mucilages, des substances qui, au contact de l'eau, se transforment en gel et recouvrent les muqueuses enflammées d'une sorte de film, les protégeant ainsi contre l'inflammation.

La mauve renferme aussi des polyphénols, doués d'une action anti-inflammatoire propre. La mauve calme les irritations et l'inflammation des muqueuses des voies respiratoires. En retenant l'eau, ses mucilages hydratent et favorisent ainsi l'expulsion des sécrétions, et donc leur élimination. Elle est particulièrement recommandée contre les toux sèches et irritatives. "La mauve n'est pas à proprement parler antispasmodique, mais l'effet protecteur du film sur les muqueuses va diminuer l'irritation réflexe à l'origine de la toux." Elle peut se prendre en infusion, seule ou en association avec d'autres plantes pectorales (guimauve, violette, bouillon-blanc, coquelicot, tussilage) à raison de 2 cuillères à café pour une tasse par jour pendant trois à quatre semaines. On la trouve aussi sous forme de bonbons. La mauve lutte contre les troubles digestifs.



Constipation chronique, hyperacidité ? La mauve est une solution intéressante à ces désagréments car elle peut être prise sur de longs mois. Son innocuité fait aussi d'elle une plante de choix pour les femmes enceintes et les tout-petits. "Son infusion peut être ajoutée au biberon". Enfin, des résultats intéressants ont récemment été obtenus pour protéger le tube digestif des mycoses qui peuvent survenir au cours des chimiothérapies.

Elle est aussi efficace contre les piqûres d'insectes (moustiques, guêpes) et sur les boutons de varicelle, scarlatine. En pleine nature, le suc des plantes ou de la tige peut être directement appliqué sur la piqûre.

<https://www.remedes-de-grand-mere.com/les-fondamentaux/les-plantes-medicinales/mauve/>

Utilisation en cuisine

Les feuilles et les jeunes pousses de mauve sont les principales attractions culinaires. Récoltées au bon stade de croissance, elles apportent une saveur douce et légèrement épicée à la table. Cette verdure délicate est utilisée dans diverses créations culinaires qui améliorent à la fois le goût et la valeur nutritive.

La polyvalence de la mauve en cuisine est une preuve de son potentiel en tant que source alimentaire précieuse. Que vous recherchiez un complément nutritif pour vos salades, une saveur unique dans les plats sautés ou un épaississant naturel pour vos créations culinaires, la mauve commune apporte une touche d'histoire et d'innovation à vos aventures culinaires.



Salade de mauve commune :

- Choisissez soigneusement des feuilles et des pousses de mauve fraîches et jeunes. Assurez-vous qu'elles sont exemptes de saleté et de parasites.
- Lavez-les soigneusement pour éliminer toute trace de terre.
- Associez les feuilles et les pousses de mauve à d'autres salades, comme la laitue, les épinards ou la roquette.
- Ajoutez des légumes de votre choix, des noix et une vinaigrette de votre choix. Une vinaigrette légère peut compléter la saveur légèrement acidulée de la mauve.
- Mélangez les ingrédients et servez une salade rafraîchissante et nutritive.

Graines comestibles :

Bien que les graines de mauve soient moins souvent utilisées que les feuilles et les pousses, elles sont également comestibles et offrent une expérience culinaire unique. Elles peuvent être moulues en farine ou utilisées comme épaississant naturel dans divers plats.

Farine de graines de mauve commune :

- Récoltez les graines de mauve mûres lorsqu'elles sont devenues marron et mûres.
- Faites légèrement griller les graines dans une poêle sèche pour améliorer leur saveur.
- Moulez les graines grillées dans un moulin à café ou un robot culinaire jusqu'à obtenir une fine farine.
- Utilisez la farine de graines de mauve commune comme alternative sans gluten dans les recettes de pâtisserie. Elle peut être utilisée dans du pain, des muffins ou des crêpes.

La mauve sautée :

- Chauffez une poêle avec un peu d'huile d'olive ou de beurre.
- Ajoutez des feuilles de mauve hachées et des jeunes pousses.
- Faites-les sauter brièvement jusqu'à ce qu'elles se flétrissent et deviennent tendres.
- Assaisonnez avec du sel, du poivre et vos herbes ou épices préférées pour plus de saveur.
- Servez-les en accompagnement d'un plat principal ou en garniture de pâtes ou de riz.

Bruschetta à la mauve :



<https://nature-autonomie.com/bruschetta-mauve/>

Épaississant naturel :

- Les graines de mauve contiennent du mucilage, un épaississant naturel.
- Pour utiliser les graines de mauve comme épaississant, faites-les tremper dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles prennent une consistance gélatineuse.
- Ajoutez le mucilage aux soupes, aux ragoûts ou aux sauces pour obtenir la consistance désirée. C'est une alternative plus saine aux épaississants commerciaux.

Un paradis pour la faune

La mauve ne sert pas seulement de nourriture pour l'homme. Elle joue un rôle crucial pour la faune. La plante offre un habitat et de la nourriture pour diverses espèces, notamment les insectes, les oiseaux et les petits mammifères. Ses fleurs colorées sont particulièrement attractives pour les pollinisateurs tels que les abeilles et les papillons, contribuant ainsi à la santé des écosystèmes et à la survie des différentes espèces.

La Grenade

Par Raymond ALMENDROS

1 Les raisons de ce choix

Les années passent pour tous...

Quelle découverte !!!!!

En ce qui me concerne et d'autres qui me sont proches et que je connais bien, je constate qu'avec l'âge, des souvenirs nous reviennent de notre lointaine enfance ou quelquefois de notre adolescence, certains sans intérêt, pour d'autres plus émotifs ou affectifs.

Il y a un souvenir qui m'est revenu récemment, peut être dû à un voyage ou à un rêve. Pourquoi celui-là ?

Il m'a intrigué : des grenades (le fruit) des grenades suspendues sur un étal d'un marché. Curieux, j'ai voulu connaître les raisons de ce souvenir qui revenait.

D'où cette recherche.

Je dois avouer par ailleurs, que mes origines méditerranéennes et mes souvenirs d'enfance liés à ce fruit ne sont pas étrangers à cette démarche.

2 Le fruit

Fruit méditerranéen par excellence, la grenade "pomme à grains" est connue depuis la nuit des temps. Il semblerait même que ce soit la pomme du paradis mais cette allégation reste difficile à vérifier.

Je me souviens, enfant, de ces arbustes le long des chemins ou dans des broussailles, de ces magnifiques fleurs roses-rouges en forme de calice, qui précédaient l'arrivée de gros fruits rouges. Ces fruits ont la peau dure qui ressemble à une carapace. Celle-ci protège une multitude de petits grains juteux, à la fois un peu acides et sucrés, que nous mangions en dessert avec du sucre pour les enfants, avec du vin sucré pour les parents.



Les grains, composés d'une graine recouverte de pulpe, se présentent en rangées cloisonnées de curieuse façon et protégés dans des loges. Les graines sont ainsi protégées trois fois : par la peau du fruit, par les cloisons et par la pulpe.

Je me souviens de fruits fendus à maturité qui finissaient éclatés sur le sol.

Une de mes dernières dégustations doit remonter à un séjour en Israël. Difficile de se promener dans Jérusalem sans s'arrêter dans une échoppe déguster un verre de jus de grenade.

Le jus de grenade est sensé avoir des vertus pour une bonne santé. Par contre la matière blanche constituant les cloisons serait indigeste. Il faut donc noter qu'un même fruit peut porter le meilleur et le moins bien.

3 Les éléments qui ont pu justifier le choix de ce fruit

La grenade peut être considérée comme un symbole presque universel. En effet, il a été associé pour des motifs nombreux et différents, à plusieurs civilisations, religions ou groupes de réflexion.

- A** Sa forme ronde, l'orbe (sphère) rappelle les astres et le cosmos. Sa carapace dure et compacte protège une unité composée d'éléments différents mais similaires, nommés les loges.
- B** Chaque loge à son tour élève et protège des éléments unitaires et soudés, des individus différents mais similaires, serrés les uns contre les autres dans une grande fraternité, qui naissent et qui sont destinés à reproduire les fruits dans un même but.

Rappel à la cohésion d'un groupe fraternel.

La grenade renvoie également à la structure crânienne, protection d'innombrables cellules génératrices entre autres, de nos réflexions et sentiments supports de nos valeurs sociales.

- C** C'est une plante résistante, qui peut vivre longtemps (200 ans). Les fruits sont nourrissants, riches de nombreux éléments, synonymes de santé.
- D** La grenade symbole de sexualité et de fertilité :

A voir sur l'arbre, un fruit mûr, fendu, qui peut nous faire penser à cette association, rappel au tableau "L'Origine du monde" de Gustave Courbet.

Lorsque le fruit mûr tombe et éclate, les grains se répandent, poignée de rubis symboles de richesse et promesses d'avenir, sources de vie. On peut ici imaginer la mort d'un proche et la naissance d'un nouveau congénère.

- E** La couleur de la grenade :

Il ne faut pas non plus négliger la couleur de ce fruit, tout en nuance de rouge, d'ocre et de cramoisi rappelant le feu, chaleur bienfaisante, des nuances de miel et de rouge sang, couleur de vie.



Une note positive en plus : la grenade aurait été introduite en Andalousie au 8ème siècle et donné son nom à la ville sublime de Grenade.

Pour le prophète Mahomet, la grenade chassait l'envie et la haine...

Ces points évoqués, ces caractéristiques nombreuses font de la grenade un symbole marquant et universel.

Néanmoins, il est un point supplémentaire, particulier, plus décrié associé au mot grenade et que l'on ne peut ignorer : c'est la référence faite à l'arme guerrière du même nom, image du fruit qui tombe et qui éclate.

Un symbole peut-il être évolutif ?

L'aigle ou le coq représentent-ils les mêmes valeurs aujourd'hui qu'à l'époque romaine ?

Enfin, une note plus personnelle :

Lors de l'écriture de ces lignes, je n'ai cessé de penser à un proche qui m'a doublement sauvé la vie :

La première fois en me protégeant mais c'était son devoir...

La seconde, en refusant de se servir de cette arme alors que cela aurait pu paraître légitime, me permettant ensuite de grandir et d'avoir depuis, placé le respect de la vie au-dessus de toute autre valeur.

FONDATION DU PATRIMOINE

Par Alain PERAL

La France compte des milliers d'édifices patrimoniaux qui sont autant de témoignages de notre histoire et de notre avenir. En effet, le patrimoine c'est d'abord une opportunité de développement économique et touristique. C'est un levier de formation, d'insertion et d'emploi. C'est enfin une aventure humaine collective qui rend fière chaque personne qui s'engage.

La loi fondatrice du 2 juillet 1996 a créé la fondation du patrimoine pour mobiliser la défense du patrimoine français et notamment le patrimoine rural non protégé délaissé ou abandonné. Dominique Leger, après une belle carrière au ministère de la culture, puis à la DG de Cegelec et celle du CCF, a contribué au fort développement de la fondation comme vice-président.

Aujourd'hui la fondation est reconnue universellement et ses moyens ont progressé. Son budget annuel est de 135 M€ financé par les successions en déshérence, des legs, le mécénat de grandes entreprises, le loto du patrimoine et 61 000 donateurs. Depuis sa création la fondation a sauvé 43 600 projets, permis la sauvegarde de 16 000 emplois et engendré 916 M€ de travaux par an.

Elle fonctionne avec un siège parisien de 40 personnes, de nombreux experts bénévoles, des délégations régionales gérées par un chargé de missions et 900 bénévoles répartis sur le territoire. Nous sommes 10 délégués pour le Loir et Cher et je suis chargé du Perche, riche en patrimoine vernaculaire. Nous avons une grande autonomie et notre quotidien est proche de ce que nous avons connu en entreprise.

Les missions de la fondation sont variées :

- le label pour aider les propriétaires privés dont l'octroi, validé par l'ABF, permet au propriétaire de bénéficier d'une déduction du montant des travaux de ses revenus et d'une aide de la fondation.
- Le mécénat populaire pour les patrimoines appartenant aux collectivités locales : Une collecte est lancée par la collectivité avec l'appui de la fondation. Nous sommes émerveillés par le courage et l'esprit d'entreprise des maires de petits villages qui se lancent dans la restauration du patrimoine de la commune en sollicitant l'adhésion des habitants. Nous admirons les donateurs ruraux, souvent de condition modeste, qui font des dons importants pour sauver le patrimoine de leur commune.

Nous avons la chance, en région Centre, de bénéficier d'une convention entre la région et la fondation pour entretenir un fond commun permettant d'attribuer une subvention aux projets communaux dont la collecte atteint l'objectif fixé.

- Le soutien à l'insertion et aux métiers du patrimoine.
- La sauvegarde du patrimoine naturel, des paysages et espèces animales.
- La mission Stéphane Bern : Chaque année 118 sites sont sélectionnés pour recevoir des aides grâce aux jeux qui réunissent plus de 2 millions de joueurs.

En 2011, la délégation du Loir-et-Cher de la Fondation du patrimoine me coopte comme délégué et une nouvelle vie commence.

Dès le début de ma mission, Christiane participe à mes actions avec une grande efficacité. Ses parents sont nés en Loir-et-Cher et elle connaît la région. Les liens familiaux s'évoquent au cours des visites et plusieurs de ses cousins ou cousines sont maires de leur commune. Son statut de conseillère municipale lui ouvre toutes les portes grâce à la solidarité entre élus.

Les contacts humains sont enrichissants, nous rencontrons des élus et des propriétaires fabuleux qui se passionnent pour sauver leur patrimoine. Certains deviennent des amis.

En douze ans, j'ai lancé quarante souscriptions pour des églises, lavoirs, granges communales. Christiane a pris en charge les collectes pour l'église de Saint-Agil et celle de Sougé, église familiale. J'ai traité soixante-dix labels, pour les propriétaires privés : châteaux, manoirs, moulins à eau, maisons de bourg, granges, fermes, un magasin d'art, un ancien relais de chasse du duc de La Rochefoucauld, une ancienne gare, la SIMCA Julien JH1 la toute première monoplace de course construite en 1949.

Ma plus grande fierté est qu'en 2018, je participe à deux candidatures de Mission Patrimoine Bern : la Seigneurie d'Alleray et le clocher de l'église de la Ville-aux-Clercs qui sont sélectionnés et reçoivent un financement du loto du patrimoine. Le critère de la sélection est l'état de péril du bâtiment et la destination du bien après restauration.

Chaque année un dossier emblématique est sélectionné par région et un par département. Avec le maître d'ouvrage nous faisons œuvre d'imagination pour passionner le comité de sélection.

La Seigneurie d'Alleray est un ancien fief médiéval entouré d'une double enceinte de fossés impressionnants. C'est un patrimoine en péril. Le label de la Fondation du Patrimoine, le financement Bern, une campagne de mécénat populaire lancée par la Fondation et quelques subventions vont permettre aux propriétaires de faire face à 458 000 € de travaux. Thomas, propriétaire, se souvient encore de mon coup de fil "Thomas on a une semaine pour remplir le dossier" et nous voilà partis pour conter l'histoire du fossé romain, de la dame d'Alleray, et décrire l'ouverture au public après les travaux.

Pour le clocher de la ville aux clercs nous avons, avec Isabelle, maire de la commune, retrouvé les fastes du duc de la Roche Foucault, raconté le mariage d'Alain Delon et conté la légende du premier révolutionnaire : En 1789 les révolutionnaires ont voulu brûler le magnifique Christ en croix qui orne la nef. Plusieurs habitants l'ont sauvé en leur disant : ne faites pas ça, c'est le premier révolutionnaire. Nous avons comparé le clocher à un phare que les camionneurs, en plein brouillard, repèrent en sortant de la plaine de Beauce.

Le 13 novembre 2017, les villauciergeois et les élus du département retiennent leur souffle en suivant la descente du clocheton et du campanile du clocher de l'église, rendue indispensable par les risques de chute. L'inquiétude et la tristesse se lisent sur tous les visages "nous ne reverrons jamais notre clocher !!!!!".

Après le lancement d'une campagne de mécénat populaire par la municipalité, sous l'égide de la Fondation, l'optimisme monte d'un cran avec l'annonce de l'octroi d'une subvention par le comité de sélection de la mission Bern en novembre 2018. La municipalité et les bénévoles se lancent alors dans la collecte des dons : porte à porte, concerts, journée du clocher, quêtes, recette de la troupe de théâtre, brocantes, etc. Des chèques, des virements, des pièces de monnaie. Jacques est le plus imaginaire : il crée un recueil de photos du chantier qu'il vend au profit de la collecte, il capture des pigeons qui tournent autour du clocher et les commercialise. Peu à peu, l'optimisme s'accroît et le miracle se poursuit jusqu'à atteindre près de 42 000 € qui vont servir de levier pour d'autres subventions parfois bonifiées par le résultat de la souscription.

En avril 2020, le clocheton et le campanile partent en atelier en Mayenne puis reviennent au pied du clocher en juin pour la couverture de plaques de plomb et d'ardoise. Alors la confiance reprend. Enfin, le 1er avril 2021, le clocher retrouve son campanile et son clocheton d'un poids de dix tonnes qui sont élevés à quarante mètres de hauteur par une grue géante. On pleure d'émotion. C'est alors la finition de la couverture du dôme par de véritables artistes et voltigeurs. Les travaux se terminent en août 2021. Nous voilà maintenant à nous réjouir de cette belle histoire.

Ces opérations ont complètement changé l'état d'esprit et la mentalité des habitants du secteur. Tous se sont approprié leur patrimoine et se sont solidarisés pour le sauver.

Encore des aventures avec le club de mécènes de la fondation du patrimoine 41. Ce sont des chefs d'entreprise passionnés par le sauvetage du patrimoine. Naturellement la seigneurie d'Alleray est sélectionnée ainsi que le clocher de la ville aux clercs grâce à une montée au sommet des échafaudages où ils ont admiré l'adresse et la qualité des charpentiers et couvreurs du patrimoine en pleine action.



Commanderie Arville

Sur le projet de l'église de Sougé des peintures murales et des litres funéraires composées de larmes de deuil sont découvertes. Je leur propose de choisir leur restauration. On vous donne 500 € par larme ont-ils répondu. Il y avait 25 larmes.

A l'église de Choue l'abbé Balley a formé Jean-Marie Vianney, futur saint curé d'Ars. L'église est le lieu de pèlerinage pour les vocations sacerdotales. La municipalité a lancé un plan de restauration de 1,5 MF sur 3 ans. Je propose au club de mécènes le choix entre la porte d'entrée par laquelle passaient les pèlerinages et la restauration d'un vitrail. Ils choisissent les deux.

Dernière aventure, pour la sélection du projet départemental 2024 de la mission Bern. La commanderie d'Arville a lancé un programme ambitieux de restauration du musée des croisades. Je propose la restauration de l'ancien presbytère qui servira d'accueil. A la première réunion en délégation 41 je n'ai aucune chance c'est le château de Meslay qui est retenu. En réunion de la région centre, même résultat. Surprise, en commission finale le comité Bern choisit la commanderie. C'est mon troisième projet retenu par la mission Bern. Je suis le seul délégué à avoir obtenu trois sélections de la mission Bern.

Wok de crevettes au curry et lait de coco

par Arnaud LAURIN

Notes :

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

- 32 crevettes crues
- 3 carottes
- 1 gros chou Pak Choi ou 2/3 petits
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 300g de champignons Shiitake
- 2 cuillères à soupe de curry madras
- 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
- 2 boîtes de lait de coco
- sel/poivre
- 10 cl d'huile d'olive



Préparation :

- Commencer par décortiquer vos crevettes et prenez soin de retirer la veine noire qui est en réalité le tube digestif de la crevette. Bien qu'elle ne soit pas nocive elle peut apporter un goût amer et une texture granuleuse à votre plat. Une petite incision le long de la crevette et le tour est joué la veine est très facile à retirer.
- Laver vos légumes et émincez-les très finement ainsi que l'oignon et les gousses d'ail en prenant soins d'enlever le germe.
- Si vous avez un wok c'est parfait si vous n'en avez pas une sauteuse fera l'affaire. Faites chauffer à feu très fort votre wok, ajouter l'huile quand c'est très chaud.
- Saisir vos crevettes, faites les colorer rapidement, ajouter l'ail et l'oignon, faire dorer rapidement. Ensuite ajouter le curry et le gingembre en poudre, mélanger, ajouter vos légumes et mélanger le tout. Laisser cuire quelques minutes pour faire dorer les légumes.
- Ajouter le lait de coco et à la reprise de l'ébullition baisser le feu. Cuire quelques minutes et c'est prêt.
- Vous pouvez ajouter du riz de votre choix ou bien des nouilles chinoises pour accompagner votre plat.

Bonne dégustation

Le Limoncello

Recette de Joël SAGEOT

A qui faut-il dire merci ? Aux pêcheurs qui avaient trouvé le nectar pour se revigorer en mer ? Aux moines qui auraient chassé les sirènes en gardant cependant le secret de leur breuvage ? Ou à Maria Antonia Farace, cette femme de Capri dont le petit-fils comprit que le limoncello de sa grand-mère serait un juteux péché.

Le limoncello est avec l'expresso, l'autre inimitable savoir-faire made in Italy. Malgré les "Indications Géographiques Protégées", les contrefaçons se portent bien. Apprenez plutôt à le faire par vous-même.

Joël nous livre sa recette :



Ingrédients :

12 citrons non traités
1 litre d'alcool à 90°
400 g de sucre

1ère phase :

Enlever les zestes de citron (que le jaune) et les faire macérer dans l'alcool dans un récipient hermétique pendant deux mois.

Remuer de temps en temps.

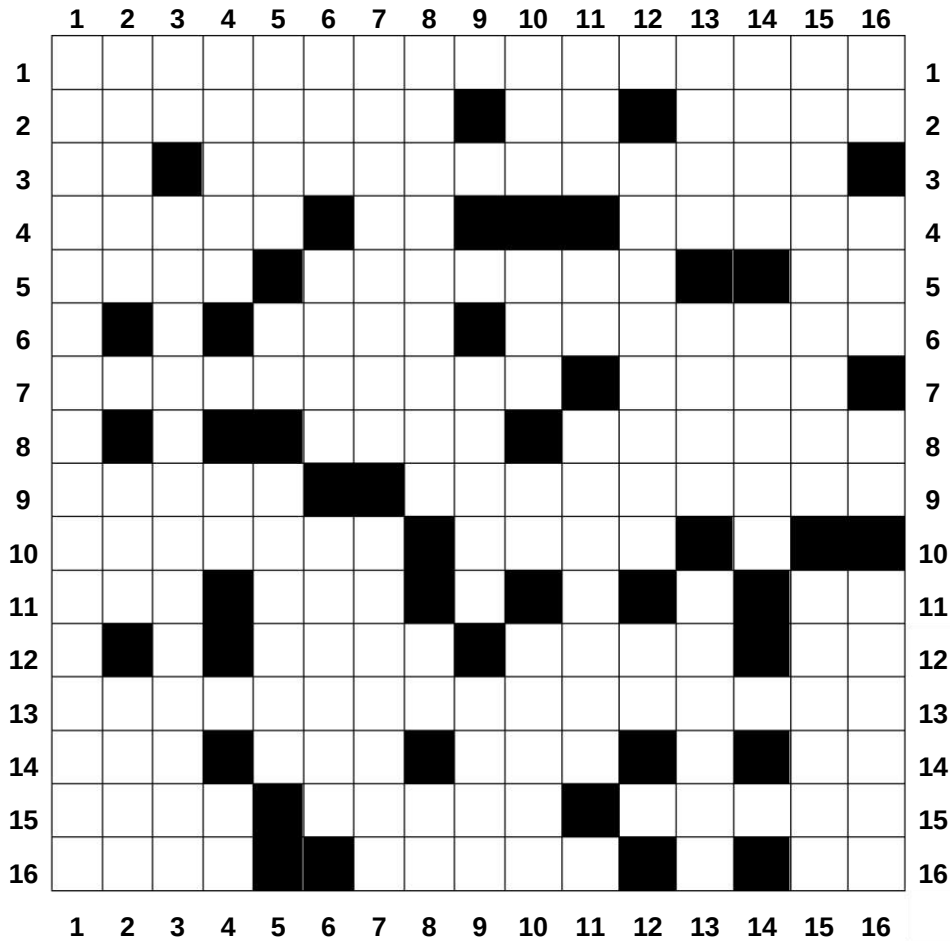
2ème phase :

Passer au chinois la macération pour récupérer les zestes. Les mettre au congélateur et peut servir d'arôme pour salade de fruits ou pâtisserie.

Préparer un sirop avec un litre d'eau et un verre de sucre (400g). Après ébullition, laisser refroidir et mélanger le tout. Puis remplir des bouteilles et les mettre au congélateur pour le servir en digestif.

Mots croisés

par Michel DEBREUIL (Solution page 43)



Horizontalement : 1. Etat de certaines des adhérentes à l'AREC. 2. Est souvent présente sur les chantiers. Deux à Rome. Sultanat. 3. Participe à la création de rivières ou fleuves. Inspiration. 4. Qualité ou caractéristique acquise à la naissance. Syllabe, une fois en tête, six fois en queue. Sec. 5. Lieu de délices. Appellations familières de pères à leurs fils. Phonét : enlever. 6. Tours de cou. Arrière-saison. 7. Passais d'un évènement à un autre. Irlande. 8. De droite à gauche : insecte domestique. Elargie. 9. Prénom anglo-saxon. Etalées. 10. Jeunes poissons. Indolent si doublé. 11. Parfois douillet. Sans intelligence. Phonét. : divinité. 12. De droite à gauche : unités de superficie. Bruit sec et fort. Conjonction. 13. Outil apprécié des cambrioleurs. 14. Mèche rebelle. Fermeture éclair. Bijoux métalliques. Petit cube. 15. Futilité. De droite à gauche : à la fois anagramme et abri d'un animal domestique. Résultat d'une déclaration. 16. Volcan. De droite à gauche : arrivée la première. Sigle de l'Europe.

Verticalement : 1. Etat de certains des adhérents à l'AREC. 2. En boîte, dure trois minutes. Un des premiers califes. De bas en haut : habitation nord-américaine. 3. Participe à la création de rivières ou fleuves. Habitant ultramarin. 4. Insulaire. Cela ne fait jamais plaisir d'en recevoir un (abrégi). Mot d'enfant. 5. Ne manque pas de souffle. En doublant cette syllabe, je suis tout interloqué. Elevez. 6. Sigle d'une radio. Cet organe est-il vraiment à gauche ? Prénom féminin. 7. Futur cadre ? Couplet. 8. Larmoyait. Période. Démonstratif. 9. Représentation. Normalement, améliore l'état de santé. 10. Affluent du Rhône. Ex organisation terroriste. Va de ville en ville (abrégi). Chanceux. 11. Réfuta. Comme un ver. Souvent utilisés par les bricoleurs. 12. Coupelle destinée à l'examen de boissons alcoolisées. Phonét. : vieux. 13. Tissu à reflets. Lieu de naissance d'Albert Camus. Hostile. 14. Trouble. Déposées. 15. Activité de l'AREC appréciée par certains de ses adhérents. Peluche. 16. De bas en haut : arrivé. Il peut être indien. Précède la matière. Garantie.

Couture : Trousse de toilette de voyage

par Martine LAURIN

A VOS MACHINES A COUDRE !

Fournitures :

- Tissu principal : 50 x 28 Dos
- Trousse partie basse : 60 x 24
- Bandes : 36 x 28
- Anse : 20 x 8
- Filet : 40 x 28
- 3 fermetures éclair de 30 cm ou équivalent en fermeture au mètre
- Tissu de doublure : devant 50 x 28 Trousse du bas : 60 x 28
- Thermocollant double face Seam to seam : 50 x 28
- Decovil : 50 x 28
- 1 anneau en D
- 1 Mousqueton



Trousse fermée



Intérieur du haut de la trousse, le tissu de doublure 50 x 28, ce tissu de doublure est collé sur le decovil, faire 6 bandes de tissu qui sont pliées comme un biais à cheval sur le filet.

Assemblage des fermetures éclair sur la 2^{ème} et 3^{ème} bande, la première bande étant fixée avec des scratches.

Fixer par une couture la 2^{ème} bande, la 4^{ème} bande, et la 6^{ème} bande. Au milieu du haut de la trousse fixer un anneau en D.

Coudre le tissu principal sur l'ensemble précédent, et le retourner sur l'endroit.



Faire une surpiqûre du dos



Pose d'un mousqueton au milieu du dos de la trousse et coudre une partie de la fermeture éclair



Coudre le reste de la trousse et coudre une poignée de 20 cm et la plier en 4 à 5 cm de chaque bord



Solution des mots croisés (page 41)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	A	R	R	I	E	R	E	G	R	A	N	D	M	E	R	E	1	
2	R	O	U	L	O	T	T	E		I	I		O	M	A	N	2	
3	R	U		I	L	L	U	M	I	N	A	T	I	O	N		3	
4	I	N	N	E	E		D	I					A	R	I	D	4	
5	E	D	E	N		F	I	S	T	O	N	S			O	T	5	
6	R		O		B	O	A	S		A	U	T	O	M	N	E	6	
7	E	N	C	H	A	I	N	A	I	S		E	R	I	N		7	
8	G		A			E	T	I	M		E	V	A	S	E	E	8	
9	R	A	L	P	H				T	A	R	T	I	N	E	E	S	9
10	A	L	E	V	I	N	S			G	N	A	N		S		10	
11	N	I	D		S	O	T		E		B		E		D	S	11	
12	D		O		S	E	R	A		V	L	A	N		O	U	12	
13	P	I	N	C	E	M	O	N	S	E	I	G	N	E	U	R	13	
14	E	P	I		Z	I	P		O	R	S		E		D	E	14	
15	R	I	E	N		E	H	C	I	N		I	M	P	O	T	15	
16	E	T	N	A			E	E	N	I	A		I		U	E	16	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Quelques propriétés mathématiques de 2025 :

Par Jean-Marc PERRAUD

- ❖ 2025 est un carré parfait : $2025 = 45^2$
- ❖ La dernière année qui fut un carré parfait était 1936 ($= 44^2$)
La prochaine sera 2116 ($= 46^2$)
- ❖ 2025 est le produit de 2 carrés parfaits : $2025 = 9^2 \times 5^2$
- ❖ 2025 est la somme de 3 carrés parfaits : $2025 = 40^2 + 20^2 + 5^2$
- ❖ 2025 est aussi la somme des cubes de tous les chiffres de 1 à 9
 $1^3 + 2^3 + 3^3 + 4^3 + 5^3 + 6^3 + 7^3 + 8^3 + 9^3$

Le coin du généalogiste

A propos des Cousinades

par Bernard RINS

Des idées reçues font état que le but d'une cousinade est de réunir le maximum de personnes en cousinage avec l'organisateur.

Non, le but c'est de réunir le maximum de personnes ayant un ancêtre commun. Il faut donc d'abord choisir cet ancêtre commun.

Ensuite, il faut désigner un chef de projet pour coordonner toutes les actions qui seront nécessaires pour mener à bien la cousinade. Il faut identifier et convaincre les cousins intéressés de se déplacer en un lieu et à une date bien précis. Le lieu doit avoir un rapport direct avec la résidence de l'ancêtre commun, ce qui implique la prise en mains de toute la logistique par un responsable local : liens avec la mairie concernée, choix du site, repas et hébergements, etc. Ne pas oublier l'appui de la Presse locale.

Quant à la date à choisir, elle doit presque obligatoirement être en juillet-août du fait des congés scolaires et de la météo favorable.

Une cousinade réussie, c'est presque toujours le résultat de 2 ans de préparation.



Bienvenue à nos nouveaux adhérents en 2024

Titre	Nom	Prénom	Région
M.	ADNOT	Patrick	Sud-Est
Mme	ARNAULT	Martine	Ile-de-France
M.	BACH	Jean-jacques	Est
M.	BARROT	Robert	Sud-Est
M.	BAUE	Jean marie	Est
M.	BONOT	Dominique	Ile-de-France
Mme	CARUSO	marie france	Sud-Est
M.	DARCHY	Henri	Est
M.	DEBUYZER	Michel	Rhône-Alpes
Mme	DELEUZE	Annie	Sud-Est
M.	DERYCKE	Patrick	Sud-Est
Mme	DESMETTRE	Brigitte	Rhône-Alpes
Mme	DESMETTRE	Sylvie	Rhône-Alpes
Mme	DESROCHES	Danielle	Ile-de-France
Mme	DIAZ	Maria	Ile-de-France
M.	FARGES	Rene	Sud-Ouest
M.	FERAUD	Alain	Est
M.	GERBITH	Jean bernard	Nord
M.	GIRY	Claude	Sud-Est
M.	JEANNEL	Gérard	Est
Mme	LAFOND	Claudette	Rhône-Alpes
M.	LECOMTE	Jean-Louis	Rhône-Alpes
M.	MAESTRACCI	Jacques	Sud-Est
Mme	MORO	Mireille	Ile-de-France
M.	PAQUET	Jean charles	Est
M.	PERRIN	Pascal	Ile-de-France
Mme	PETITEAU	Jacqueline	Ouest
M.	PONTY	Dominique	Nord
M.	RIGOT-MULLER	Philippe	Rhône-Alpes
M.	ROMERO	Denis	Sud-Est
Mme	VITRANT-MAREC	Annie	Sud-Est

Une pensée pour nos chers amis disparus

Adhérent	NOM	Prénom	Date décès	Région
2023				
2056/01	PAVEC	Joël	18/03/2023	Ile de France
2700/01	DESSARTHE	Michel	23/05/2023	Ile de France
2024				
1724/01	BAIN	Geneviève	16/02/2024	Ile de France
0268/01	BONNOMET	Jacques	25/03/2024	Ile de France
2621/02	VLAMYNCK	Jean-Luc	21/04/2024	Nord
3811/03	WAZYLEZUCK	Youri	21/04/2024	Est
3801/01	BLANDIN	Georges	25/04/2024	Ile de France
1599/04	VERNERET	Jean	25/04/2024	Rhone Alpes
1630/04	PONT	André	30/04/2024	Rhone Alpes
2419/06	VIGUIER	Henri	03/05/2024	Sud-Ouest
3487/01/SD	CARRIERE	Claude	30/05/2024	Ile de France
3109/02	BERNARD	Jean-Marie	18/06/2024	Nord
3582/01/SD	NOE	Jacques	20/06/2024	Ile de France
1171/06	CUEVAS	Santiago	30/06/2024	Sud-Ouest
3906/06/FG	GOUAILLARD	René	07/08/2024	Sud-Ouest
3753/01	MACHEO	Monique	23/08/2024	Ile de France
1659/05	ESCOFFIER	Armande	03/09/2024	Sud-Est
1455/06	FORTET	Louis	06/09/2024	Sud-Ouest
265/01	ALMOSNINO	Jacqueline	19/09/2024	Ile de France
2117/01	DUPRE	Gérard	23/09/2024	Ile de France
3958/07	DENAI	Jean	02/10/2024	Ouest
0378/07	MORNON	André	14/10/2024	Ouest
1040/06	MARQUES	Maurice	29/10/2024	Sud-Ouest
SD	DEVANT	Viviane	30/10/2024	
1122/01	BIANCHI	André-Jean	13/11/2024	Ile de France
3876/04	DE LAJUDIE	Marguerite	03/12/2024	Rhone Alpes
0857/04	HERITIER	Aline	26/12/2024	Rhone Alpes
2025				
1534/03	BLAMART	Roger	11/01/2025	Est
0940/01	DARRE	Alain	14/01/2025	Ile de France
0947/01	LEGER	Jean	02/03/2025	Ile de France
1705/01	RABOURDIN	Monique	24/03/2025	Ile de France
2904/07	BENARD	Claude	13/04/2025	Ouest

École Nationale d'Administration

Cours de langue de bois

Par Alain FOUBERT

Commencez par la case en haut à gauche, puis enchaînez avec n'importe quelle case en colonne 2, puis avec n'importe laquelle en 3, puis n'importe laquelle en 4 et revenez ensuite où bon vous semble en colonne 1 pour enchaîner au hasard.

Mais surtout, n'oubliez pas d'y mettre l'intonation et la force de conviction.

1	2	3	4
Mesdames, messieurs,	la conjoncture actuelle	doit s'intégrer à la finalisation globale	d'un processus allant vers plus d'égalité.
Je reste fondamentalement persuadé que	la situation d'exclusion que certains d'entre vous connaissent	oblige à la prise en compte encore plus effective	d'un avenir s'orientant vers plus de progrès et plus de justice.
Dès lors, sachez que je me battrai pour faire admettre que	l'acuité des problèmes de la vie quotidienne	interpelle le citoyen que je suis et nous oblige tous à aller de l'avant dans la voie	d'une restructuration dans laquelle chacun pourra enfin retrouver sa dignité.
Par ailleurs, c'est en toute connaissance de cause que je peux affirmer aujourd'hui que	la volonté farouche de sortir notre pays de la crise	a pour conséquence obligatoire l'urgente nécessité	d'une valorisation sans concession de nos caractères spécifiques.
Je tiens à vous dire ici ma détermination sans faille pour clamer haut et fort que	l'effort prioritaire en faveur du statut précaire des exclus	conforte mon désir incontestable d'aller dans le sens	d'un plan correspondant véritablement aux exigences légitimes de chacun.
J'ai depuis longtemps (ai-je besoin de vous le rappeler ?), défendu l'idée que	le particularisme dû à notre histoire unique	doit nous amener au choix réellement impératif	de solutions rapides correspondant aux grands axes sociaux prioritaires.
Et c'est en toute conscience que je déclare avec conviction que	l'aspiration plus que légitime de chacun au progrès social	doit prendre en compte les préoccupations de la population de base dans l'élaboration	d'un programme plus humain, plus fraternel et plus juste.
Et ce n'est certainement pas vous, mes chers compatriotes, qui me contredirez si je vous dis que	la nécessité de répondre à votre inquiétude journalière, que vous soyez jeunes ou âgés,	entraîne une mission somme toute des plus exaltantes pour moi : l'élaboration	d'un projet porteur de véritables espoirs, notamment pour les plus démunis.



Amicale-AREC

Qui sommes nous ?

- **L'Amicale-AREC** est une Association enregistrée à la Préfecture de NANTERRE sous le numéro W922000432 et elle est reconnue Association d'intérêt Général par décision de la Direction générale des impôts de Nanterre (DSI DU 14 Avril 2005).
- **L'Amicale-AREC** regroupe les anciens salariés des Sociétés ayant rejoint **VINCI Energies** au fil du temps, et ayant choisi d'y adhérer lors de leur départ en retraite ou postérieurement
- Les salariés actifs ou les sympathisants intéressés par les activités de **l'Amicale-AREC** peuvent aussi en devenir membres s'ils le souhaitent.
- **Notre vocation est d'organiser pour nos adhérents, des activités conviviales et amicales, des occasions de rencontres, de sorties, de visites.**

Organisation

- **L'Amicale-AREC** est dotée d'un Président, d'un Bureau national et d'un conseil d'administration élu selon les règles et tient une Assemblée Générale annuelle conformément aux statuts de l'Association.
- Elle compte aujourd'hui environ 1000 adhérents, dont 20 représentants au conseil d'administration. Les adhérents sont répartis à travers la France organisée en 7 régions : Ile de France, Hauts de France, Ouest, Est, Rhône Alpes, Sud-Ouest et Sud Est. Une trentaine d'animateurs répartis dans les régions, animent et organisent les activités selon les goûts et les souhaits exprimés par les adhérents

Au niveau national : le bureau National a l'initiative des relations avec la Direction de **VINCI Energies**, gère l'informatique (Site Web et communication), la relation avec la Préfecture concernant nos obligations légales et négocie les diverses assurances (Responsabilité civile, accidents, etc.)

Il assure également la relation avec d'autres Associations de retraités, la conception et la rédaction de la «Rose des Vents», l'organisation des voyages Nationaux et celles des Conseils d'Administration et des Assemblées Générales annuelles. Il s'occupe aussi de la relation avec Malakoff Humanis pour la défense des intérêts de ceux qui ont choisi l'adhésion à cette mutuelle.

Au niveau régional : sous le pilotage d'un délégué régional, des équipes d'animateurs organisent les activités de la région, rédigent les différentes revues locales, entretiennent les relations désignées par **VINCI Energies** dans leur zone géographique, et pour ce faire reçoivent et mettent en œuvre, toute idée, suggestion d'activité, projet de rencontre.

Ressources

- Tous les animateurs de l'amicale sont bénévoles.
- Les recettes de l'association proviennent d'une subvention accordée par **VINCI Energies** et de la cotisation annuelle demandée à chaque adhérent. De cette cotisation (27€ aujourd'hui), 18€ sont déductibles de l'impôt sur le revenu.
- Ces recettes permettent :
 - de couvrir des frais administratifs très réduits,
 - de distribuer en janvier un annuaire des adhérents,
 - d'éditer une revue annuelle «LA ROSE DES VENTS»
 - de réduire le montant demandé aux adhérents lors des sorties, rencontres et des diverses animations.



Devenez membre de l'Amicale-AREC

- ❖ Par mail : arec-national@amicale-arec.com
- ❖ En ligne : www.amicale-arec.com
rubrique : «Nous rejoindre» remplir le document
- ❖ Par courrier : Amicale-AREC c/o VINCI Energies France Tertiaire IDF
Bâtiment IN DEFENSE
2313-2323 boulevard de La Défense - 92000 NANTERRE
- ❖ Vous pouvez aussi contacter le délégué de votre région (liste ci-dessous).



Ile de France
(Paris)
Claude BROSSE

Amicale-AREC c/o VINCI Energies France Tertiaire IDF
Bâtiment IN DEFENSE - 2313-2323 boulevard de la Défense
92000 NANTERRE
Tél. : 01 55 94 13 02 - iledefrance@amicale-arec.com



Nord
(Lille)
Jean-Louis
COPIN

Amicale-AREC c/o Cegelec Nord Tertiaire
31 rue Pasteur
59290 WASQUEHAL
Tél. : 06 78 34 69 15 - nord@amicale-arec.com



Est
(Nancy)
Alain THIEBAUT

Amicale-AREC c/o VINCI Energies ACTEMIUM
341 rue du Clocher de Vézelize
ZAC Brabois Forestière
54230 CHAVIGNY
Tél. : 06 73 25 31 55 - est@amicale-arec.com



Rhône-Alpes
(Lyon)
Christian PIVOT

Amicale-AREC c/o VINCI Energies France Centre-EST
14 avenue Simone Veil
69150 DECINES-CHARPIEU
Tél. 06 14 62 59 73 - rhonealpes@amicale-arec.com



Sud-Est
(Marseille)
Christian SIMON

Amicale-AREC c/o ACTEMIUM
27 boulevard de l'Europe
BP 42044 - 13845 VITROLLES CEDEX 9
Tél. 04 42 15 20 34 - sudest@amicale-arec.com



Sud-Ouest
(Toulouse)
Raymond MARTI

Amicale-AREC c/o VINCI Energies ISOAG
24 avenue Marcel Dassault – BP 25820
31505 TOULOUSE Cedex 5
Tél. 05 61 87 40 95 - sudouest@amicale-arec.com



Ouest
(Rennes)
Jean-Claude
VITROUIL

Amicale-AREC c/o Cegelec Portes de Bretagne
1-3 boulevard de l'Odét
35740 PACE
Tél. 06 52 27 41 74 - ouest@amicale-arec.com



Composition du nouveau Conseil d'Administration

Jean-Marc PERRAUD	Président
Claude BROSSE	Vice-Président
Charles FREDOUAIL	Vice-Président
Jean-Claude LAURIN	Secrétaire
Danielle BOUSIGNAC	Trésorière

Délégués Régionaux :

Claude BROSSE	Ile-de-France (Paris)
Jean-Louis COPIN	Nord (Lille)
Raymond MARTI	Sud-Ouest (Toulouse)
Christian PIVOT	Rhône-Alpes (Lyon)
Christian SIMON	Sud-Est (Marseille)
Alain THIEBAUT	Est (Nancy)
Jean-Claude VITROUIL	Ouest (Rennes)

Administrateurs :

Christian ANDRÉ	
Henry DOULAT	
Jean-Michel GODON	
Claude MEYER	
Jean-Louis PALLANDRE	
Bernard RINS	
Suzanne THOMAS	
Alain FOUBERT	Relations Mutuelles
Olivier GENELOT	Représentant VINCI Energies

