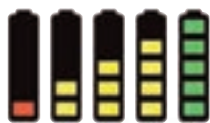


Cardabel'info



n° 85 . Sept 2024 . 1 €

*Vous avez rechargé vos accus,
il faudra de l'énergie...*



DOSSIER :

La montée des « ...ismes »

SANTÉ :

Les additifs alimentaires

PORTRAIT :

Hommage à Hervé HERSAN



Journal trimestriel d'information de la CMCAS de RODEZ

2, rue du Gaz - BP 3113 - 12031 RODEZ Cedex 9 - Tél. : 05 65 67 03 46 - cmcas-325.accueil@asmeg.org

À vos agendas

DÉCEMBRE

Arbres de Noël

Vendredi 13

Rodez, Decazeville,
Villefranche, Espalion
Spectacle

18h45 : " Noël c'est Magic ! "
Suivi du passage du Père Noël

Samedi 14

Millau & Saint Affrique
à la SLVie de Millau

Repas à 12h00 puis à 15h00 :
Spectacle suivi du Père Noël & Goûter

Mardi 17

Noël SLVie du Nord Aveyron
Spectacle et Repas à Brommat

JANVIER

Week-end Neige

Du 17 au 19 janvier à Super Besse

FÉVRIER

Séjour Glisse Laguiole

Du 23 février au 1^{er} mars 2024
7/12 ans

SOMMAIRE

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Edito | 3 |
| Santé-prévention | 4 |
| Les additifs alimentaires | |
| Portrait | 5 |
| Hommage à Hervé HERSAN | |
| Dossier : | 6-7 |
| La montée des « ...ismes » | |
| Activités Sociales et Mutualistes | 8-11 |
| Fête CMCAS | 12-13 |
| Séjour Cirque | 14-15 |
| La Vie des SLVie | 16-19 |
| Livres - Recette | 20 |

NAISSANCES

MILLAU : Victor GUERIN



Etat Civil

CARDABEL'INFO

Trimestriel du personnel des industries électrique et gazière de l'Aveyron et de la Lozère
2 rue du gaz - BP 3113
12031 RODEZ cedex 09

Directeur de publication :

FOURNIER Nelly

Rédacteur en chef :

TRIAIRE Daniel

Rédacteurs : M. OLLIER, V. COUVERT, D. TRIAIRE, P. CAYLA, S. ESCROUZAILLES,
A. DANGLES, P. BOUSQUET, M. ARGUEL

Rédacteurs invités : M. ANTIGNAC, M. MAUREL, J. BONNET, D. TOLOU, B. BALDY,
D. LASCOUMES, P. MATHEVON, A. HERSAN, G. BOSCH, B. GERMAIN, P. TAURINES,
N. MARTY-GAUBERT, D. PICOUT

Maquette : P. BOUSQUET

Dépôt légal : 30 Septembre 2024

Impression : ESAT - Boissor Imprimerie
46140 LUZECH

ILS NOUS ONT QUITTÉS

RODEZ : Jeanne GAUTIER, Claudie ALBANHAC, Francine TEYSSEIRE, Jean MOUYSSSET, Hervé HERSAN, Claire GALTIER, Fernand MARSON

ESPALION : Christiane BELIERES

MILLAU : Robert CROS

ST AFFRIQUE : Gabrielle ALBINGRE, Louis DURAN, Madeleine VAYSETTE-MIALET, Odette PEYTAVI

LOZERE : Irène FOURNIER



2025 : Votre coefficient social prendra effet dès le 1^{er} Janvier.

Pour le calculer, pensez à fournir votre avis d'imposition 2024 sur les revenus 2023.

Permanences du 4^e Trimestre 2024



RODEZ

Mardi 8 Octobre

Mardi 12 Novembre

Mardi 10 Décembre

Uniquement sur rendez-vous au

08 06 06 93 00

ou sur le site camieg.fr

Les horaires : de 11h00 à 12h30 et de 13h30 à 15h00 à la CMCAS de Rodez

IMPORTANT Séjours HIVER (Période : 10/11/24 au 06/04/25)

Séjours ROUGE Adultes

Ouverture des inscriptions : 8 Octobre

Clôture des inscriptions : 29 Octobre

Ouverture réservation directe :

19 Novembre 2024



Catalogues hiver en ligne sur ccas.fr et bientôt disponibles à la CMCAS

Séjours Jeunes HIVER 2024/25

Dates limites d'inscriptions des 4/17 ans

Séjours Nationaux de fin d'année

29 Octobre

Séjours Nationaux de février

19 Novembre

UN PASSAGE DE RELAIS dans la continuité



Chères et Chers Collègues,

Après sept années passées à la Présidence de la CMCAS de Rodez où j'ai effectué un mandat passionnant, riche en émotions et en rencontres, l'heure est venue pour moi de passer la main.

Le mardi 3 septembre 2024, le Conseil d'Administration a voté et validé le passage de relais, en nommant Nelly Fournier à la Présidence de la CMCAS. Cette décision logique et cohérente est dans la lignée d'une continuité politique et de fonctionnement au sein de notre structure.

Je tiens ici à féliciter personnellement Nelly, en lui renouvelant tout mon soutien dans son nouveau rôle et dans lequel je n'ai aucun doute quant à sa réussite. De plus, je sais également qu'elle pourra compter sur un collectif pour la soutenir et l'accompagner afin de mener à bien sa nouvelle mission.

Je souhaite remercier l'ensemble des élus du Conseil d'Administration pour nos combats communs menés ensemble, dans le sens du progrès social et la sauvegarde de notre structure, autour de débats nombreux et constructifs.

Un merci chaleureux à tous nos bénévoles (membres des commissions, Présidents des SLVie, délégués, agents actifs et inactifs...) œuvrant à chaque instant pour donner du sens à nos valeurs sociales et à l'entretien de notre patrimoine, avec une mention particulière aux

membres du Réseau Solidaire et aux « Bricolos ».

Je tiens également à remercier le Personnel de la CMCAS de Rodez, avec qui j'ai passé ces dernières années, riches de partages, d'émulations et pour certains d'amitiés. Ce Personnel qui, je rappelle, représente l'expression de la Proximité de services auprès de tous nos bénéficiaires et qui doit rester, une richesse pour nous tous, agents des IEG d'Aveyron et de la Lozère.

Enfin, Chères et Chers Collègues, merci pour votre soutien fidèle durant ma mandature où vous avez toujours su répondre présents à chacune de mes sollicitations, dernièrement la pétition pour la sauvegarde de notre CMCAS.

Chères et Chers Collègues, je garderai fièrement en moi cet honneur qui m'a été fait d'être votre Président durant ces sept années. Je porterai dorénavant la « casquette » de bénévole, toujours présent, mais à vos côtés, pour faire vivre nos activités sociales de proximité.

Je vous prie de croire en l'assurance de mes salutations solidaires.

Michel ARGUEL
Administrateur de la CMCAS

Bonjour à toutes et tous,

Certains me connaissent bien et pour les autres, voici mon parcours en quelques lignes. Je suis arrivée à la CMCAS de Rodez en 1998, au service des « Prestations maladie »

et depuis 20 ans, j'ai occupé le poste de Chef de service avec la mission « Comptabilité et Gestion ».

C'est avec conviction que je prends le relais de Michel que je remercie tout comme ceux qui m'ont témoigné leur confiance et sur qui je sais pouvoir compter.

Le temps passé auprès de mes collègues et aux côtés des administrateurs de la CMCAS m'a permis de connaître son fonctionnement. Pour cela et dans la continuité de mes prédécesseurs, j'ai à cœur de mettre tout en oeuvre pour préserver le lien social de proximité et toutes nos activités locales.

Aussi, nous avons lancé en mai dernier, une pétition qui portait essentiellement sur les points suivants : le maintien de notre CMCAS sur le périmètre Aveyron-Lozère et de nos activités de proximité, le maintien des moyens nécessaires à nos activités sociales, ainsi que l'augmentation de la dotation budgétaire annuelle.

Nous avons comptabilisé 1060 signatures pour lesquelles nous vous remercions infiniment et c'est forts de votre soutien que nous les avons transmises à M. Coulin, Président du Comité de Coordination. Il en va de notre avenir, espérons que ce geste pèsera dans les décisions futures.

Pour l'heure, je vous souhaite une bonne lecture de ce nouveau numéro.

Nelly FOURNIER
Présidente de la CMCAS

En 2024, une étude de l'Inserm a montré une association entre l'ingestion de certains additifs alimentaires et un risque accru de cancers.

Les additifs alimentaires : C'est quoi ? Comment les repérer ?



Plus de 300 additifs alimentaires sont autorisés dans l'Union Européenne. Présents dans les aliments, surtout ultra-transformés (pâtisseries, gâteaux, desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines...), certains peuvent être mauvais pour la santé.

Définition :

Un additif alimentaire est une substance non habituellement consommée comme un aliment ou utilisée comme un ingrédient dans l'alimentation. Ces composés sont ajoutés aux denrées dans un but technologique au stade de la fabrication, de la transformation, de la préparation, du traitement, du conditionnement, du transport ou de l'entreposage des denrées et se retrouvent donc dans la composition du produit fini.

Un nouvel additif ne peut être utilisé qu'après :

- Avis de l'EFSA
- Avis du Comité permanent des végétariens, des animaux, des denrées alimentaires et des aliments pour animaux de la Commission européenne et consultation du Conseil et du Parlement européen
- Publication d'un règlement d'autorisation au JO de l'Union européenne précisant les modalités d'emploi (doses et denrées).

Rôles des additifs alimentaires ?

- Garantir la qualité sanitaire des aliments (conservateurs, antioxydants)
- Améliorer l'aspect et le goût (colorants, édulcorants, exhausteurs de goût)
- Conférer une texture particulière (épaississants, gélifiants)
- Garantir la stabilité du produit (émulsifiants, antiagglomérants, stabilisants).

Classification :

On distingue deux types d'additifs : naturels - obtenus à partir de micro-organismes, d'algues, d'extraits végétaux ou minéraux – et de synthèse. Leur présence dans les denrées est mentionnée dans la liste des ingrédients soit par leur code (E suivi de 3 ou 4 chiffres),

soit par leur nom.

- Les E100 : les colorants (jaune orangé (E110), carmoisine (E122)...)
- Les E200 et E300 : conservateurs = antioxydants (acidifiants, correcteurs d'acidité (E331, citrate de sodium) et quelques exhausteurs de goût
- Les E400 : Agents de texture (émulsifiants, gélifiants, épaississants, stabilisants, anti-moussants, humectant)
- Les E500 : Acidifiants
- Les E600 : Exhausteurs de goût (glutamate de sodium (E621))
- Les E900 : Agents d'enrobage, gaz propulseur et gaz d'emballage, édulcorants intenses
- Les E1000 : hors catégorie = enzymes invertases; lysozyme (conservateur naturel du blanc d'oeuf) ; amidons modifiés....

Les additifs dangereux :

Certains additifs alimentaires sont tout à fait inoffensifs, à condition de respecter un dosage quotidien (AJR) : c'est le cas des extraits naturels comme l'E160, le bêta-carotène extrait de la carotte, le E100 l'autre nom du curcuma, le E150 celui du caramel, le E160 celui du paprika.

Par contre, des additifs alimentaires, reconnus comme dangereux, persistent dans les produits industriels :

► **Les émulsifiants** : en 2024, l'Inserm a suggéré une association entre l'ingestion de certains additifs émulsifiants et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate. Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté une augmentation de 15 % des risques de cancer global chez les plus forts consommateurs d'E471 (monoglycérides et diglycérides), de cancers du sein (+ 24% du risque) et de cancers de la prostate (+ 46% du risque). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32% de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles.

► **Les exhausteurs de goût (E6**)** sont controversés. D'abord parce

BISCUITS, GÂTEAUX ET PÂTISSERIES

| | | |
|---|---|---|
| E 160A Caroténoïde COLORANT Aggravation du risque de cancer des poumons chez les fumeurs | E 412 Gomme de guar ÉPAISSISSANT En quantités importantes, flatulences et nausée de 181e | E 310 à 312 Gallates ANTIOXYDANTS Nécessaires pour l'enfant, déconseillés aux femmes enceintes et aux jeunes enfants |
| E 953 Isomalt ÉDULCORANT En grandes quantités, diarrhées, maux de ventre, ballonnements | E 410 Gomme de caroube ÉPAISSISSANT En consommation importante, diarrhées | E 421 Mannitol ÉDULCORANT En consommation importante, diarrhées |
| E 173 Aluminium COLORANT Métal suspecté d'aggraver les maladies de démence (Alzheimer et Parkinson) | E 280 à 283 Acide propionique, propionates CONSERVATEURS Peuvent être responsables de problèmes d'hyperactivité et de difficultés de concentration chez les enfants | E 461 à 464 Méthylcellulose, hydroxypropylméthylcellulose, éthylméthylcellulose ÉPAISSISSANTS En consommation importante, diarrhées |

qu'ils peuvent modifier l'appétit avec un risque d'ingérer de trop grandes quantités d'aliments et se rendre malade, mais aussi par une moins bonne connaissance par rapport aux colorants, les études étant moins nombreuses. La consommation des exhausteurs doit donc être modérée autant que possible.

Comment les éviter ?

• En limitant les produits industriels transformés et en privilégiant les aliments faits maison.

• Regarder les étiquettes avec une règle simple en tête : plus la liste des ingrédients est longue, plus il faut se méfier. On peut également utiliser des applications (Yuka, BuyorNot, OpenFoodFact, Kwalito...) qui en scannant les produits, indiquent la présence d'additifs nocifs et orientent, pour certaines (Yuka), vers des aliments similaires qui en contiennent moins ou pas du tout.

En France comme en Europe, l'utilisation des additifs est réglementée selon le principe dit « de listes positives ». Autrement dit, ce qui n'est pas expressément autorisé est interdit.

Les additifs doivent obligatoirement être mentionnés sur l'étiquette des denrées alimentaires soit en clair : « poudre à lever », « bicarbonate de sodium » ; soit à l'aide d'un code précédé du nom de la catégorie : « colorant E102 ».

M.O.

Le plus ancien des TST, il aura marqué de son passage l'équipe des « Bricolos » de la CMCAS de Rodez. Il s'en est allé discrètement l'été dernier...

Hervé HERSAN



Son amour des sports automobiles le menant jusqu'à Pise

Hervé est né le 23 juillet 1954 à Villefranche-de-Panat, son fief, son village. Il est le cadet d'une fratrie de trois gais avec qui il était très proche. Le départ prématuré en 2017 de Pierrot l'aîné, l'affectera profondément, la famille étant une valeur refuge pour lui. C'est en 1980 qu'il crée sa propre famille en épousant Annette avec qui, il a deux filles, Elodie et Géraldine, qui lui donneront trois petits-enfants : Emy, Nao et Calie. Ses filles et ses petits-enfants étaient la prunelle de ses yeux. Il leur a donné beaucoup d'amour et du temps. Grand bricoleur, il s'était investi des heures dans la construction et la restauration des maisons de ses enfants. Plus tard, il a allié son amour des sports mécaniques et de ses petits-enfants, en pratiquant avec eux et avec un plaisir partagé, le quad ou la moto. Les copains n'étaient pas en reste non plus puisqu'il a étreigné avec certains les bals de jeunesse ou des moments plus bucoliques à la cueillette aux champi-



Au turbin juste avant sa retraite

gnons ou plus virils à la chasse aux sangliers dans la vallée du Gos. Guy Bosc, son ami de longues dates, s'en souvient encore avec sourires et malice dans les yeux : « Il avait son franc-parler et une expression favorite « conard ! », c'était sa signature en quelque sorte. Ses collègues ou ses copains l'appelaient « fantomas » tant il ne tenait jamais en place, on le cherchait tout le temps et quand enfin, on le retrouvait, il nous traitait immanquablement de « conards ! »... ».

Fils et frère d'agents EDF, c'est au début des années 70 qu'il va débuter sa carrière comme monteur à Cassagnes-Bégonhès où il restera un an, avant d'intégrer à Rodez l'équipe subdivision pendant 2-3 ans, pour enfin rejoindre, et ce pendant 34 ans, l'équipe des TST monteurs comme préparateur puis en tant que contre-maître, jusqu'à sa retraite en 2009. A ce jour, il est le plus ancien des TST. D'ailleurs, en septembre 2022, à l'occasion des 50 ans des TST, il avait apporté son témoignage en mettant en avant son attachement au sens de la famille dans ce service :



En « ancien » TST, invité au repas annuel

« (...) Les TST, c'est aussi une famille. A nos débuts, nous étions quasiment en déplacements du lundi au vendredi. Dans nos camions, il y avait toujours un jeu de quilles, de boules ou de tarot, pour l'après boulot. Certains s'adonnaient même à la pêche ou allaient aux champignons. »

Une fois à la retraite, par l'entremise de son ami Guytou, il va rejoindre une autre famille, celle des « Bricolos » au sein de la CMCAS de Rodez. Une arrivée d'abord réservée, mais une fois qu'il y aura goûté, il y restera fidèle jusqu'au bout.



Un membre actif des « Bricolos »



Partage et convivialité avec les copains de bricole

Il aimait se retrouver avec les copains « Bricolos » à Pareloup pour la préparation de la Fête de la CMCAS, n'hésitant pas à mouiller sa chemise pour monter les chapiteaux ou pour installer le ponton.

Les « Bricolos » qui, rappelons-le, sont des bénévoles qui œuvrent sans relâche à l'entretien de notre patrimoine au bénéfice de tous. Du travail certes, mais aussi le plaisir de se retrouver autour d'un bon casse-croûte entre collègues et pour certains des amis.



Hervé en avril dernier pour la prépa de la Fête

Hervé aura construit sa vie autour de ses valeurs familiales, que ce soit dans sa sphère privée, au boulot ou auprès des « Bricolos » avant que la maladie ne l'emporte l'été dernier.

Adieu Hervé merci, repose en paix maintenant, tu l'as bien mérité.

AH/GB/PB

Les évolutions sociétales ont fortement modifié les comportements humains. L'homme est-il redevenu un prédateur ou est-il encore capable d'humanité ?

La montée des « ... ismes » et son contraire



L'« isme » est un suffixe associé à un nom souvent utilisé pour désigner une doctrine, une idéologie ou un courant de pensée.

Les « ismes » peuvent concerner différents domaines tels que : la politique, l'économie, la philosophie, la religion, l'art ou la sociologie.

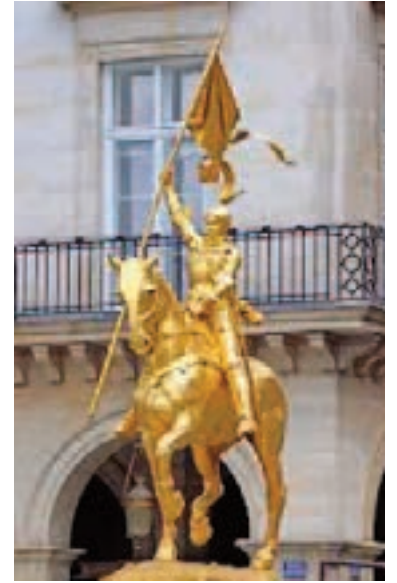
Leur évolution et progression sont le plus souvent dues à une réaction ou un état des lieux définis.

Le *capitalisme* est le fondement de la société dans laquelle nous évoluons, de base humaine, il a muté à l'échelon mondial. L'argent est devenu la base du pouvoir. De pouvoir vivre à pouvoir dominer, il est devenu d'importance largement supérieure en contradiction avec l'humanité et la pensée.

En générant de l'inégalité et des luttes de pouvoir, il a créé et alimenté la montée d'autres « ...ismes ».

Nous venons de vivre ces dernières décennies l'un de ces moments qui ne peut que nous rappeler de mauvais souvenirs de l'histoire du siècle dernier. La poussée du *Populisme* est une action politique utilisant l'inconfort et la peur des Français. Alors qu'il ne reste plus de place à une idéologie autre que le *capitalisme*, ce dernier se doit de trouver un autre adversaire pour se protéger du peuple qui a de plus en plus de mal à joindre les deux bouts. Le bouc émissaire a été vite trouvé, la peur de l'autre, de l'étranger fera amplement l'affaire. Rien de plus facile qu'utiliser « ces envahisseurs » pour préserver le pouvoir de l'argent.

Sous couvert de défendre l'identité nationale, alors que le *capitalisme* mondial dirige le monde, faire peur aux français est devenu une stratégie politique. On ne va pas chercher à insérer les exilés (politiques ou climatiques) mais utiliser leurs différences pour en faire les causes des malheurs actuels du peuple. Le *populisme* devient de ce fait rassembleur en occultant les idéologies humanistes aux profits



Statue de Jeanne d'Arc

d'un pouvoir basé sur les peurs. Attention, cela peut devenir dangereux pour la principale notion propre à l'être humain : la liberté de penser.

En opposition à cette attaque, construite sur une propagande bien propagée par un grand nombre de médias aux mains de quelques puissants, le *communautarisme* prend lui aussi de l'ampleur. Une réaction humaine, voire animale, de se regrouper pour mieux se défendre. Que ce soit autour de la religion, des origines ou tout autre élément qui les différencient, ces femmes et hommes qui se sentent le plus souvent agressés, se rassemblent et deviennent eux-mêmes sensibles à une propagande les poussant à devenir belliqueux envers leurs agresseurs. Qui dit groupe, dit force, le ciment de ce groupe devient également la peur et une idéologie commune assumée,



Manifestation contre le projet dit des « méga-bassines » à Sainte-Soline dans les Deux-Sèvres



rarement signe de sagesse et de compromis.

Populisme et *communautarisme* associés dans notre société ne peuvent malheureusement que conduire à des conflits que l'on peut espérer non violents, mais l'homme a montré que ce n'était pas sa plus grande qualité.

Et le syndicalisme dans tout ça ?

Créé, il y a déjà plus d'un siècle, il est l'origine de la lutte ouvrière face au patronat. Revendiquer des droits et une meilleure répartition des richesses engendrées par le travail des femmes et des hommes a été son moteur.

Le *syndicalisme* reste le dernier moyen humain de combattre un *capitalisme* qui se veut toujours triomphant. Là aussi, l'histoire peut nous apprendre des choses. N'oubliez pas d'où viennent ces acquis sociaux que sont les congés payés, la sécurité sociale, les prestations familiales ou les retraites.

Alors qu'il devrait se renforcer en ses périodes dites de

« vaches maigres », il souffre. En effet, les dirigeants de société, pour les différencier de petits patrons laborieux, ont trouvé le moyen d'expliquer à leurs employés, qu'ils ne nomment plus ouvriers, mais qui sont devenus des « assistants » ou des « collaborateurs ». Ils ont ainsi cultivé l'*individualisme*, en opposant le travailleur à son collègue. Diviser pour mieux régner, alors que la lutte n'a de sens que pour des objectifs collectifs, l'*égocentrisme* naturel de l'homme a été encouragé et développé. La notion de Service Public a disparu et n'est utilisée qu'en dernier recours face aux pandémies et aux grèves.

Regagner ce terrain sera la seule alternative qui pourra faire reculer le principal artisan du pouvoir de l'argent. Le climat lui est aujourd'hui utilisé par tous les courants de pensée, *écologisme* compris, un drame pour l'humanité, mais il est vrai que l'homme n'est pas éternel et que son passage sur terre reste plutôt bref.

D.T.



Le résultat des tensions exacerbées entre manifestants et force de l'ordre

Comme à chaque rentrée scolaire, le Cardabel'info vous propose un mémo pratique pour vous rappeler les aides auxquelles vous pouvez prétendre

Mémo des Aides aux Familles



CVEC

(Contribution de Vie Etudiante et de Campus)

Si votre enfant est assujéti à une cotisation de vie étudiante et de campus, une aide financière des Activités Sociales prend en charge la CVEC, en fonction du coefficient social, de 72,10€ à 103€ par an pour 2024/2025 (aide ouverte aux ouvrants-droit). Cette aide est cumulable avec l'allocation logement et l'AFE.

Pour rappel : les étudiants titulaires d'une bourse sont exonérés de cette contribution demandée par les universités.

Renseignez-vous auprès de la CMCAS

AAJ

(Aide à l'Autonomie des Jeunes)

Une allocation mensuelle versé par les Activités Sociales comprise entre 20€ et 180€, selon votre coefficient social, est attribuée aux jeunes ayants droit de 20 ans à 26 ans (ou 18 ans si l'enfant est unique), qu'ils soient étudiants post-bac, chômeurs de moins de 25 ans, ou en alternance (sous conditions).

Renseignez-vous auprès de la CMCAS

AFPE

(Aide Familiale à la Petite Enfance)

Accessible à tous, cette prestation est destinée à la garde d'enfants. Son montant annuel est progressif, allant de 150€ à 400€ selon le coefficient social de la famille. Dans le cas d'un couple IEG, chacun peut bénéficier de cette prestation (avec des factures différées).

Pour en bénéficier, il faut être parent salarié des IEG ayant au moins un enfant âgé entre 3 mois et 3 ans (7 ans pour les enfants en situation de handicap).

Droit ouvert aux agents non statutaires. Cumulable au sein d'un couple IEG. Accordé en cas de garde alternée.

Renseignez-vous auprès de la CMCAS

SOUTIEN SCOLAIRE

(Sous condition de ressources)

Deux options sont possibles :

- Soit soutien scolaire à domicile
- Soit soutien scolaire en ligne

L'aide au soutien scolaire est une aide financière dont le montant est socialisé et qui est accordée aux enfants âgés de 6 à 26 ans scolarisés, aux ouvrant droits et ayant droits scolarisés du 1^{er} septembre de l'année N au 31 août de l'année N+1.

Une prise en charge de 30 à 100% de la dépense, en fonction du coefficient social (seuil bas 10 000 - seuil haut 18 000), plafonnée à 1 000€ pour les cours à domicile (avec un crédit d'impôt) ou 2 000€ pour tous les autres types de soutien scolaire (pas de crédit d'impôt). Cette aide est valable pour tous les prestataires agréés.

Renseignez-vous auprès de la CMCAS

ASSURANCE SCOLAIRE

Contrat d'assurance négocié spécialement pour les agents et leur famille.

Avec l'assurance scolaire SATEC, couvrez vos enfants 24h/24, 7j/7 contre les dommages causés ou subis à l'école, au collège ou au lycée et lors de toute activité privée même pendant la période de vacances scolaires.

Bénéficiez de garanties indispensables et d'un tarif dégressif en fonction du nombre d'enfants.

Renseignez-vous auprès de la CMCAS

LA CAMIEG

Couvre-t-elle votre enfant ?

L'enfant à charge bénéficie des mêmes prestations que son parent ouvrant droit, c'est-à-dire qu'il est couvert pour la part de base et complémentaire, jusqu'à 16 ans dans tous les cas, jusqu'à 24 ans s'il poursuit des études ou est sans activité.

⇒ Votre enfant va avoir 18 ans, vous recevrez un courrier de la CAMIEG le mois suivant sa date anniversaire pour

la mise à jour de ses droits.

⇒ A compter de la fin du mois de ses 24 ans, un étudiant n'ouvre plus de droits en part de base à la CAMIEG, seulement en part complémentaire. C'est pourquoi, renseignez-vous auprès de votre CPAM sur le délai de rattachement de votre enfant pour l'ouverture de ses droits, afin d'éviter le délai de carence sur ses remboursements.

Selon son niveau de ressources, il peut continuer à bénéficier du régime complémentaire uniquement jusqu'à la veille du 26^{ème} anniversaire. Pour 2024, l'enfant doit avoir déclaré moins de 17 841€ en 2023.

L'enfant atteint d'un handicap médicalement reconnu et/ou titulaire d'une pension ou Allocation d'Adulte Handicapé peut, sous certaines conditions, bénéficier de la couverture CAMIEG sans limite d'âge.

Renseignez-vous auprès de la CMCAS ou de la CAMIEG

LA MUTUELLE

Tout enfant, ayant droit des garanties CAMIEG, part de base et/ou complémentaire, bénéficie de la couverture supplémentaire maladie (CSM ou CSMR), s'il a été porté sur le bulletin d'affiliation de son parent ouvrant droit.

Renseignez-vous auprès de la CMCAS ou d'Energie Mutuelle ou de Solimut

FORFAIT FAMILIAL

Une aide mensuelle de 47,03€ pour chacun de vos enfants âgés de 20 ans ou moins.

Renseignement auprès de votre RH

AFE

(Aide aux Frais d'Etudes)

Vos enfants poursuivent leurs études, entament une formation, un contrat d'alternance ?

Que vous soyez salarié statutaire ou non, y compris en invalidité et si vous avez au minimum un an de présence continue dans la branche des IEG, vous pouvez bénéficier sous certaines conditions de l'Aide aux Frais d'Etudes pour vos enfants :

- de moins de 20 ans, poursuivant des études supérieures,
- de plus de 20 ans, poursuivant des études quel que soit le niveau.

L'AFE est versée au maximum jusqu'à la fin de l'année des études qui suit la date anniversaire des 26 ans et dans la limite de 60 mensualités (5 ans). Elle est versée pendant les 12 mois de l'année scolaire ou universitaire. Pour les études d'une durée inférieure à 12 mois, l'AFE est versée pour la durée réelle de la formation.

Si l'enfant étudiant est porteur d'un handicap, l'AFE dans ce cas pourra être versée jusqu'à la fin de l'année des études qui suit le 28^{ème} anniversaire de l'enfant pour une durée d'au plus 7 ans et dans la limite de 84 mensualités.

Pour les étudiants boursiers (même à l'échelon 0) l'AFE peut être complétée par une aide forfaitaire versée une seule fois par enfant boursier sur l'ensemble de la scolarité.

Renseignez-vous auprès de votre RH

CONGES ENFANT MALADE

Pour les enfants à charge âgés de moins de 16 ans, vous disposez, sur justificatif médical, de 6 à 10 demi-journées d'absences cumulables par an (selon le nombre et l'âge des enfants), dont 4 rémunérées jusqu'au 12^{ème} anniversaire de l'enfant.

Renseignez-vous auprès de votre RH

CONGES PARENT ou CESU

- Congé Parent :

⇒ 8 demi-journées par an cumulables

⇒ + 8 jours par an pour les parents d'enfant handicapé jusqu'à 20 ans.

⇒ + 2 jours par an pour les familles monoparentales.

⇒ Accordé aux pères et aux mères.

⇒ Droit ouvert aux agents non statutaires. Cumulable au sein d'un couple IEG. Ne se cumule pas avec le CESU de branche.

- ou CESU de branche

Pour les enfants à charge de moins de 12 ans, il correspond à une aide financière annuelle (financée à 80% par l'employeur et 20% par le salarié) :

⇒ 100 fois le SMIC horaire pour un enfant âgé de 1 mois à 3 ans.

⇒ 60 fois le SMIC horaire pour un enfant âgé de 3 ans à 12 ans.

⇒ + 20 fois le SMIC horaire pour une famille monoparentale.

L'utilisation est libre (garde d'enfant, aide-ménagère, soutien scolaire...)

Droit ouvert aux agents non statutaires. Cumulable au sein d'un couple IEG. Accordé en cas de garde alternée.

Renseignez-vous auprès de votre RH

LES ALLOCATIONS LOGEMENT DE LA CAF

Tous les types de logements peuvent ouvrir droit à une allocation s'ils sont décentés.

En cas de colocation, le nom de chacun des colocataires doit figurer sur le bail.

Les colocataires doivent faire individuellement leur demande d'allocation auprès de la CAF et l'aide attribuée tient compte de la part de loyer versée par chacun.

Si votre enfant perçoit une aide au logement à titre personnel, vous ne recevrez plus d'allocations familiales en sa faveur.

Nous vous conseillons d'estimer la situation la plus avantageuse.

Renseignez-vous auprès de la CAF

AIDE MOBILI-JEUNE

Aide permettant de prendre en charge une partie du loyer pour les moins de 30 ans, en formation professionnelle, ou en alternance, percevant au plus 80% du SMIC, pour une période de 3 ans. L'occupation du logement doit être liée à la période de formation.

En location ou sous-location, la subvention d'un montant mensuel se fait à hauteur de 10€ à 100€ sur 11 mois, en fonction du reste à charge, après déduction des diverses aides au logement perçues.

Versement semestriel sur justificatifs.

Demande auprès d'Action Logement dans un délai de 3 mois à compter de la date de démarrage de votre cycle de formation.

Renseignez-vous : www.actionlogement.fr

Collecte Avis d'impôt 2024



Afin de calculer vos cotisations 2025, la Solimut met en place la collecte de vos

avis d'impôt 2024 :

- Les adhérents ayant une adresse mail enregistrée ont reçu, depuis le 29 juillet, un mail explicatif contenant un lien vers un accès spécifique et sécurisé pour déposer leur document.

- Les adhérents n'ayant pas d'adresse mail d'enregistrée ont reçu, depuis le 29 juillet, un courrier explicatif contenant une enveloppe T dans laquelle ils devront retourner le document attendu.

- Le 23 septembre, une seconde vague d'envoi postaux pour ceux qui n'auront pas répondu ou ayant envoyés des documents non conformes.

- Fin de la campagne le 20 octobre.

Allocations décès et Plafond ressources part complémentaire



- Lors du décès d'un membre de la famille (le conjoint, le partenaire du PACS, le concubin et les enfants de 26 ans au plus ou atteints d'un handicap), la Camieg verse à l'ouvrant droit une allocation de participation aux frais d'obsèques, sans conditions de rattachement.

Le montant de cette allocation de **674€ au 1^{er} juillet 2024**, est indexé à l'évolution du salaire national de base des IEG. Cette allocation ne peut être versée qu'une seule fois à l'assuré et non à un tiers (par ex. l'entreprise de pompes funèbres).

Pour la percevoir, vous devez adresser à la Camieg : une copie de l'acte de décès du défunt, le formulaire d'allocation décès complété (disponible sur camieg.fr), un justificatif de lien de parenté.

- Pour avoir droit aux prestations complémentaires de la Camieg, certains bénéficiaires (conjoint, enfant handicapé, enfant de moins de 26 ans, étudiant ou non) sont soumis à conditions de ressources. Leurs ressources (revenus déclarés à l'administration fiscale) ne doivent pas dépasser un plafond annuel, dont le montant, fixé par arrêté interministériel, est révisable chaque année. Pour 2025, il faut avoir déclaré **moins de 17 841€ en 2023**. Vos revenus déclarés ont dépassé ce montant en 2023 ? Vous ne pourrez pas bénéficier de la couverture complémentaire Camieg l'an prochain et devrez contacter une couverture maladie complémentaire auprès d'une mutuelle ou d'une assurance.

Renseignements auprès de la CAMIEG ou de la CMCAS

53 délégués mandatés présents sur 73 membres ainsi que 14 administrateurs ont participé à cette réunion annuelle statutaire.

Tous les bénéficiaires de notre CMCAS avaient été conviés à cette assemblée. L'ensemble des documents reste à leur disposition à la CMCAS.

13 Juin 2024 : Assemblée Générale de la CMCAS



Election du Bureau de l'AG :

Président : Michel ARGUEL

Secrétaire : Carole BRUGERE

Membres : Céline MOREL

Jean-François CERES

sont élus à l'unanimité.

Déclaration liminaire de la CGT

Validation du PV de l'AG ordinaire du 14 juin 2022

Vote à l'unanimité des présents

Rapport Moral

Le rapport a retracé les événements économiques, politiques et sociaux de l'année 2023.

Vote du Rapport Moral :

Vote à la majorité des présents

Rapport Financier

Nelly FOURNIER procède à la lecture du rapport financier.

Vote du Rapport Financier :

Rapport Financier adopté à la majorité

Rapport d'Activités

Pauline BOUSQUET présente les divers éléments de ce rapport.

Vote du Rapport d'Activités :

Rapport d'activités adopté à la majorité

Examen du Rapport de la Commission de contrôle Financier qui s'est réunie le 16 mai 2024

Extrait : « Conformément à l'article 20 du Règlement Commun des CMCAS, la Commission a contrôlé la Gestion et l'Exécution du Budget de la CMCAS de Rodez. Elle a validé le respect des différentes prérogatives définies dans l'Article 9 du Règlement type de la Commission de Contrôle Financier en CMCAS. Au vu de ces éléments, la Commission de Contrôle relève une production comptable fiable et sincère donnant une image fidèle de la situation financière. Elle lui renouvelle donc toute sa confiance et remercie ses agents pour leur rigueur et leur professionnalisme. »

Approbation des comptes clos au 31/12/2023 et quitus au Conseil d'Administration

L'Assemblée Générale, après avoir entendu lecture du rapport moral et du rapport financier approuve les comptes

de l'exercice 2023 et donne quitus au Conseil d'Administration pour sa gestion dudit exercice.

Approbation à l'unanimité

Affectation du résultat comptable de l'exercice clos au 31/12/2023

L'Assemblée Générale décide de l'affectation du résultat déficitaire de 155410€ en diminution des « réserves diverses activités ».

Approbation à l'unanimité

Élection des membres de la Commission de Contrôle Financier

Après un vote à bulletin secret, sont élus à la majorité des votants les membres de la Commission de Contrôle Financier suivants :

- Patrice ANGLES : 52 voix
- Francis PELAMOURGUES : 52 voix
- Jean-Pierre REINA : 52 voix
- André BONGIRAUD : 52 voix
- Gérard TREILHOU : 52 voix
- Pierre PANIS : 52 voix
- Alain TRANIER : 52 voix

Questions diverses :

- Approbation à l'unanimité du vœu de voir réévaluer la dotation des charges administratives et du refus de se voir ponctionner les réserves de la CMCAS dédiées à l'entretien du patrimoine.

- Approbation à l'unanimité du vote de principe d'alerte contre la montée de l'extrême droite aux élections.



Délégués et élus à l'écoute des enjeux politiques d'avant l'été



JF. Cérés, C. Morel, C. Brugère, M. Arguel, , N. Fournier, V. Couvert

Compte-rendu du Conseil d'Administration du 27 Juin 2024 (sous réserve de l'approbation au prochain CA)

16 membres présents : CGT : 13 - CFDT : 1 - FO : 2 - CFE/CGC : 0 - 8 absents excusés

Déclarations de la CFDT puis de la CGT

Approbation à l'unanimité à cosigner l'appel pour « défendre la démocratie, les droits sociaux et les libertés, ensemble contre l'extrême droite » et relayer l'information auprès des bénéficiaires.

ADMINISTRATION GENERALE

Approbation du Procès Verbal du CA du 29/03/2024

Approbation à l'unanimité des membres présents.

Approbation du Procès Verbal du Bureau du 21/03/2024

Approbation à l'unanimité des membres présents.

Exercice 2024 : Suivi Budgétaire

Un point a été fait sur l'exercice 2024.

ACTIVITES SOCIALES DECENTRALISEES :

- Point Fête CMCAS : 267 inscriptions aux repas et remerciement aux Bricolos pour le montage de la fête.
- Point Séjour Cirque : 33 enfants inscrits (18 de Tullès, 15 de Rodez) et une équipe d'encadrement logiquement au complet. Date : du 18 au 24 août.
- Demande d'avis juridique sur la dotation restrictive du Comité

de Coordination pour le fonctionnement de la CMCAS de Rodez.

Approbation à l'unanimité des membres présents.

ACTION SANITAIRE ET SOCIALE

Approbation des dossiers d'aides validés par la Commission Santé Solidarité du 13/05/2024.

Approbation à l'unanimité des membres présents.

QUESTIONS DIVERSES

- Nomination au poste de Technicien Accueil Conseil de Jean-François ANDRÉ suite au départ de Tony MONGINOU.

Approbation à l'unanimité des membres présents.

Michel ARGUEL informe le Conseil de sa demande de réintégration auprès de Enedis à compter du 1^{er} septembre 2024.

Il informe également de la dernière participation de Bernard GERMAIN, administrateur depuis 20 ans, qui sera remplacé par Nelly FOURNIER.

Prochain Bureau du CA : le 26 septembre 2024 à 16h30.

Prochain Conseil d'Administration : le 3 octobre 2024.

Un été particulier pour les Séjours Jeunes

Les colos de l'été



Fred et Michel ont (r)assuré le convoi

Avec les Jeux Olympiques de « Paris 2024 », pour minimiser les transits, la France des colos CCAS a été divisée en 4 secteurs. Nos jeunes de la CMCAS de Rodez avaient un périmètre d'affectation restreint sur le grand Sud-Ouest. Les seuls passages par Paris ont concerné les séjours à destination de l'étranger.

40 enfants sont partis sur l'été, avec une majorité en juillet :

- 28 enfants de 4 à 14 ans dont 4 de 12

à 14 ans à l'étranger (Irlande, Ecosse, Grèce et Capitale d'Europe) et

- 12 enfants de 15 à 17 ans dont 5 à l'étranger (Norvège, Macédoine, les Açores, le Portugal et la Suède).

Dans la majorité des cas, les parents ont joué le rôle de « convoyeurs ».

Nous avons fait appel à deux jeunes inactifs en tant qu'accompagnateurs afin que les enfants puissent rejoindre leur destination. Merci à eux.

N.M-G.

SLVie de Saint Affrique

Retour aux sources pour les anciens de l'école des métiers de St Affrique



Emouvantes retrouvailles

En cette fin du mois d'août, du 26 au 31, un groupe de collègues de la CMCAS de Marseille a profité d'un voyage organisé par Jacques Gastaut (ancien responsable de la formation professionnelle à l'école de métiers de Saint Affrique) pour découvrir l'Aveyron.

Le mercredi 28, après une escapade à Laguiole et bien sûr un incontournable repas au buron, des bénévoles de la SLVie de Saint Affrique leur ont donné rendez-vous à la base nautique de Paroloup pour une soirée conviviale autour d'un apéro-grillades en présence de Michel Arguel, Président de la CMCAS de Rodez. Le lendemain, à la SLVie de Saint Affrique était organisé un apéritif suivi d'un repas au restaurant. L'après-midi, certains de nos collègues

ont pu visiter le site de l'école, jadis EDF, tandis que d'autres ont profité d'une balade en ville. C'est à ce moment-là que nous nous sommes quittés et les avons laissés poursuivre vers d'autres destinations loin de notre joli département. Cette rencontre fut l'objet de conversations très enrichissantes entre collègues.

D.P.



La Fête de la CMCAS

La pluie aura failli gâcher la Fête en ce dimanche 30 juin 2024, pour notre traditionnel rendez-vous annuel sur la Base nautique de Pareloup.

Qu'à cela ne tienne malgré le temps, 257 repas ont été servis dont 111 repas sous forme de buffet, une formule appréciée et adoptée. Au vu de la météo incertaine, les pique-niqueurs avaient un peu boudé l'espace vert et ont préféré pour certains les repas chauds sous le chapiteau.

Une journée qui se veut toujours fes-

tive, avec de nombreuses activités offertes proposées : caricatures de DAF, châteaux gonflables, promenades en poney ou en bateau, pédalos, accrobranche, tyrolienne, quads, origami, maquillage, pétanque, expo poterie & fusing de la SLVie de St Affrique et de macramé, nouveauté de la SLVie de Villefranche. Autre nouveauté cette année : un concert du groupe « *On n'est pas bon, mais on s'marre* » qui a réchauffé les corps et les cœurs. La journée s'est achevée par une tom-

bola exceptionnelle avec comme premier lot : 1 bon d'achat de 500€ remporté par Bernard Germain de St Affrique.

Cette fête familiale est bien le fruit de notre attachement au patrimoine de la CMCAS de Rodez mais aussi aux Activités Sociales.

Merci à tous nos Bricolos, bénévoles, au personnel de la CMCAS, ainsi qu'à toutes les personnes œuvrant pour la réussite de cette journée.

P.B.



Michel avec les bénévoles



Découverte du lac en bateau, un incontournable de la Fête !



L'équipe de la CMCAS



Guytou improvise un duo avec notre guitariste du jour !



Le menu a fait l'unanimité !



Le repas chaud a été apprécié sous les chapiteaux



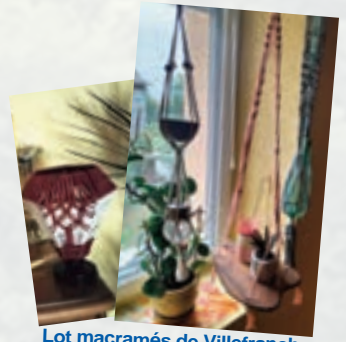


Jeux en bois



Safari gonflable

Les quads en action



Lot macramés de Villefranche



Parcours accrobranche



Maité fidèle au poste avec ses origami



Cécile aussi a poussé la chansonnette



Partage de bonne humeur avec le public



Balade en poney



DAF et ses caricatures



La musique a réchauffé les corps



Expo fusing poterie St Affrique



Maquillage



Expo fusing poterie (suite)



Les heureux gagnants de la Tombola

A l'année prochaine !



Jeux d'adresse



Tout en équilibre et en souplesse



Imitation de l'homme de Vitruve

Du 18 au 24
Août 2024

Reportage photos...



Petit pont tonique



Pyramide humaine

Et une de plus !

Une belle semaine en perspective pour les enfants de 6 à 12 ans des CMCAS de Rodez et de Tulle/Aurillac.

En effet, c'est avec une semaine très ensoleillée que les jeunes ont pu s'essayer à la conduite des mini motos et aux différentes activités proposées par Reg'Art de cirque sur le site du Bouyssou.

Les enfants ont passé un très bon séjour tant au niveau de l'intégration, que de la solidarité et de l'autonomie. Le chalet Marcel Paul a été le poumon de cette colonie où les enfants ont apprécié de se retrouver pour jouer. Les journées étaient bien remplies, les temps libres étant occupés par des activités que nos jeunes BAFA ont proposé tout au long de la



Le fameux repas sans couverts transformé en pique-nique géant



Les enfants, le baromètre d'une colo réussie !



Inspirés par les JO ?



Balade en plein air



Les anneaux des jeux, du partage et de la solidarité



Autre type d'anneau, suspendues



Visite de la fromagerie



Les apprentis motards



Prêts en découdre



Duo de motards en herbe

semaine. La qualité de la restauration est à souligner, notre chef cuisinier Alexis avait concocté des plats que tous les enfants ont goûté et pu découvrir de nouvelles saveurs. La visite d'une coutellerie et d'une fromagerie est venue compléter cette semaine déjà bien chargée. Les enfants ont aussi profité d'un magnifique coucher de soleil à la pointe de la montagne. Je tiens à remercier tous les intervenants ainsi que nos BAFA, polyvalent et cuisinier pour avoir œuvré afin que ce séjour puisse se passer dans les meilleures conditions.

Le PAR et le POUR ont encore une fois prouvé que c'est bien là le socle de nos activités sociales et que l'on doit faire de la proximité notre priorité.

M.A.

Voyage à l'étranger du 31 mai au 7 juin

A la découverte du sud Marocain



Des participants conquis

Nous nous retrouvons avec plaisir au départ de Rodez. Il fait un peu frisquet, 9° degrés, alors qu'à notre sortie de l'aéroport de Marrakech, il fera 36° degrés. Nous y sommes accueillis par notre guide, Hassan, et par notre chauffeur Ahmed assisté du jeune et souriant Omar qui s'occupera à chaque transfert de nos valises et veillera à ce que nous soyons au complet lors des rassemblements ou avant chaque départ de notre car. En chemin vers l'hôtel le dépaysement est déjà là car, sur les trottoirs, on voit de nombreux dromadaires qui attendent pour transporter les touristes.



Village typique marocain

• De Marrakech à Ouarzazate : découverte du haut Atlas, des kasbahs et des souks. Durant le trajet qui nous conduit à Ouarzazate, Hassan nous parle du Maroc, son pays, de ses habitants, de leur mode de vie et de leur culture. D'emblée, on note le contraste entre riches et pauvres, entre les villes du Nord impériales et celles du sud que nous allons bientôt découvrir. Notre première visite est celle du Ksar Ait Ben Haddou, habitat traditionnel saharien fait de terre, de brique et de bois, classé par L'UNESCO au patrimoine mondial. Plus loin, nous voyons l'éperon rocheux sur lequel se dresse la Kasbah de Tifoutoute qui offre un spectacle majestueux immortalisé notamment par le film « Laurence d'Arabie ». En fin d'après-midi, nous rejoignons notre majestueux hôtel Kenzi Asghor.

• De Ouarzazate à Merzouga : en 4X4 puis en dromadaire vers les dunes les plus hautes du Maroc. Nous partons pour Erfoud, à un peu plus de 300 kms.

Nous arrivons près des 4X4 qui vont nous amener à Merzouga. A notre arrivée, nous découvrons un campement de standing et nous rejoignons rapidement les dromadaires pour gravir les dunes de l'Erg Chebbi où nous resterons jusqu'au coucher du soleil. Cette expérience reste, de l'avis de tous, absolument inoubliable.

• De Merzouga à Zagora : musique gnoua et fossiles. Nous reprenons les 4X4 pour nous rendre à Khamlyya, village de descendants d'esclaves africains noirs, où une petite troupe nous attend pour boire un thé et nous présenter au son de la musique gnoua un spectacle de danses et de chants qui mêlent souffrances et espoirs de ces ethnies. Un beau moment de communion. A Rissani, nous passons au Mausolée de Moulay Ali Chérif, lieu de recueillement et de prière interdit à la visite touristique. Nous visitons ensuite un musée des fossiles et minéraux où un guide nous explique comment se fait l'extraction des pierres et leur sciage permettant de fabriquer des tables ou autres objets décoratifs. La route vers Zagora est longue et assez monotone, heureusement animée par le bagou de notre guide.

• De Zagora à Ouarzazate : poteries, manuscrits et palmeraies. Après un passage éclair à la Dune de Tinfou, nous arrivons à Tamegroute pour une visite guidée de la poterie coopérative d'un autre siècle. La boutique nous permet de faire quelques emplettes avant d'aller à la Zaouïa Naciria où nous visitons



La poterie coopérative d'un autre temps

la bibliothèque contenant des ouvrages anciens et de nombreux manuscrits, dont des Corans enluminés écrits sur peau de gazelle et un ouvrage de Pythagore en arabe vieux de 500 ans. Sur notre trajet de retour, nous visitons une palmeraie et l'incontournable musée du Cinéma avec ses nombreux décors en stuc, plus vrais que nature.

• De Ouarzazate à Marrakech : du cinéma au plus haut col d'Afrique du Nord. Nous repassons par le Col du Tizi-n-Tichka (2 260 m d'altitude), plus haut col d'Afrique du Nord, pour rejoindre l'hôtel dans lequel nous sommes descendus le premier jour.

• Marrakech : le Minaret, le Souk et la soirée Fantasia.



C'est le souk !

La journée est consacrée à la visite de Marrakech. Nous faisons une halte pour visiter l'oliveraie du Jardin de la Ménara et son bassin construit au XII^{ème} siècle, avec un ingénieux système hydraulique pour l'époque. Nous avons pu contempler le Minaret de la Koutoubia, haut de 77 m avec à son sommet 3 boules de cuivre doré symbolisant les 3 mosquées de l'Islam. Nous partons ensuite pour la place Djema El Fna puis au souk où l'on trouve à peu près tout ce que l'on veut si l'on sait négocier. Nous visitons également le Palais Bahia présenté parfois comme un « exemple éblouissant de l'architecture et du design marocains ». Pour ce dernier soir au Maroc, nous assistons à la soirée Fantasia chez Ali, accueil très chaleureux, ambiance sensationnelle et spectacle magique !

• De Marrakech à Rodez : les leçons d'une autre façon de penser et d'agir. La dernière matinée est libre pour nous permettre de faire quelques ultimes emplettes. Puis, nous remercions chaleureusement notre guide, Hassan, notre chauffeur, Ahmed, et Omar avant de quitter ce pays et son peuple qui méritent vraiment d'être connus.

Le Journal du voyage est disponible, sur simple demande, pour les participants.

P.M.

Sortie Cyclo de la SLVie de Rodez du 10 au 13 juin

A l'assaut des cols de l'Andorre



Joël, Odile, Roger, Michel, Claude, Alain, J-Claude, Didier

Imagine un pays pas si lointain, un pays de montagne, aux pentes rudes, un pays qui compte autant de bouteilles d'alcool que d'habitants... Cela s'appelle l'Andorre et c'est là que la section cyclotourisme de la CMCAS a effectué

son séjour annuel d'entraînement. Le groupe, constitué de huit cyclistes, avait établi son camp de base à Andorre-la-Vieille. Au programme : six cols, avec chacun 1000 mètres de dénivelé. L'ADN du club cyclo, c'est le plaisir avant la performance. Alors chacun a pédalé à son rythme, quitte à faire l'impasse parfois d'une côte jugée trop raide. Les itinéraires avaient été conçus par le coach-circuit du groupe, Michel

Pons, avec possibilité de les télécharger sur des compteurs connectés et d'être informé, mètre par mètre du tracé, du dénivelé, de la météo, comme dans les grands tours cyclistes... il ne manquait que les oreillettes !

Pour la logistique, Andorre-la-Vieille dispose de tout ce qui convient à notre équipe de pro : hôtel confortable avec garage vélo, grand choix de restaurants, magasins à gogo... Les objectifs du séjour ont donc été atteints, sauf un, qui pourtant avait motivé le choix de la destination : la rencontre espérée dans les cols de Julian Alaphilippe, double champion du monde en cyclisme sur route, résident d'Andorre-la-Vieille ou de sa compagne Marion Rousse, double championne de France sur route, consultante vélo sur France Télévision et également directrice du tour de France féminin. Ce sera peut-être pour une autre fois !

La liste des cols franchis avec leur altitude : Marmare 1361m, suivi de La Chioula (Ax-les-Thermes, France) 1432m, La Peguera 1821m, suivi de La Rabassa (2037m), La Gallina 1910m, Port de Cabus 2302m, Station d'Arcalis 2229m, Ordino 1980m.

D.L.

SLVie d'Espalion et du Nord Aveyron

Journée détente à Bort-les-Orgues



Un groupe ravi !

Les SLVie d'Espalion et du Nord Aveyron ont réalisé une journée détente à Bort-les-Orgues le lundi 1^{er} juillet 2024. Après un départ matinal à 7h d'Espalion et 7h30 d'Entraygues, direction Aurillac pour la pause-café. Arrivée à destination pour la visite guidée du musée de la tannerie et du cuir qui a marqué la vie locale jusque dans les années 1980, avant la concurrence des produits synthétiques. Ensuite, direction Val pour le déjeuner autour d'une bonne joue de bœuf en miron-ton en bordure du lac, avec vue sur le château restauré par la commune. L'après-midi a été consacré à une croisière sur la rivière Espérance

dans les gorges de la Dordogne, avec l'histoire contée sur la construction du plus grand barrage d'Europe à cette époque et de sa mise en eau en 1951. Avec cette construction, c'est toute une vie qui a été modifiée dans la vallée, avec la disparition du village de Port-Dieu, seule la chapelle des manants échappant à la montée des eaux. Enfin, nous rentrons avec un arrêt sur le mur du barrage, commenté par nos hydrauliciens qui avaient fréquenté les lieux dans leur jeunesse. Merci à la CMCAS pour cette belle journée.

M.M.

Soirée Pétanque à la mêlée au Carladez



Un succès qui ne se dément pas

Mardi 29 mai, une soirée pétanque était organisée,

suivie de grillades, pour tous les bénéficiaires du Nord Aveyron, un moment convivial de partage autour d'un concours de pétanque à la mêlée (à chaque partie un nouvel équipier). Pas moins de 32 doublettes pour un total de 96 parties ! Au cumul des points, les 2 premiers ont été récompensés : Jean Phalempin et Julien

Chapelle qui se sont vu remettre un joli trophée chacun, qu'ils devront défendre et remettre en jeu au prochain concours. Nous étions environ 80 personnes (tout âge confondu de 3 à 85 ans) présents pour la soirée. Je tiens à remercier : M. Delfau pour la réalisation des 2 trophées en bois, M. Debladis pour nous avoir tenu la table marque et l'équipe des bénévoles. A bientôt pour de nouvelles aventures !

J.B.

Section Golf de la SLVie de Rodez le 31 mai

Intratable à domicile !



Nos lauréats du jour

Si quelques jours avant, les verts de Saint Etienne avaient brisé les rêves d'accession du RAF en Ligue 1, leurs homologues golfeurs, tout comme ceux des 6 autres CMCAS venues défier les ruthénois sur leur terre, ont dû s'incliner devant les aveyronnais qui remportent ainsi le challenge inter-CMCAS centre sud, titre qui se refusait à eux depuis de nombreuses années. Effectivement, le vendredi 31 mai 2024 fera date pour la section golf de la CMCAS de Rodez. D'une part, il revenait aux golfeurs du piton d'organiser sur leur terre ce challenge inter-CMCAS, qui cette année, a vu la participation des équipes des CMCAS de Saint-Etienne, Clermont-Ferrand, Moulins Vichy, le Puy-en-Velay, L'Hérault, le Gard et Cahors. En tout, c'est plus d'une soixantaine de golfeuses et de golfeurs qui se sont « affrontés ». D'autre part, comme depuis quelques années, nous avons du mal à constituer une équipe pour participer à cette compétition, ce fut déjà un premier

succès que de voir, grâce à l'arrivée de quelques nouveaux membres, que nous pourrions aussi être présents sur le terrain pour défendre nos couleurs. Nous étions 7 de notre section et le seul regret est que certains membres n'aient pas osé franchir le pas craignant de ne pas être à la hauteur de l'évène-

ment. Leurs craintes n'étaient pas justifiées. Il faudra à l'avenir, au sein de la section, faire preuve de davantage de persuasion. Ce challenge inter CMCAS Centre Sud est effectivement une compétition officielle de golf avec cartes de scores enregistrées sur le site de la Fédération Française de Golf (FFG) et tout ce que cela comporte, mais avec comme fil directeur intangible, l'esprit CMCAS. Cet esprit CMCAS c'est la bonne humeur, la convivialité, l'entraide, la recherche permanente du seul plaisir de partager une passion commune quel que soit l'âge, le sexe, les origines, les capacités physiques, son niveau de jeu... Le golf porte déjà en lui toutes ces caractéristiques, mais dans le cadre de ce challenge, elles sont élevées au rang de religion.

Vous l'aurez donc compris, l'organisation d'une telle compétition est déjà en soi un énorme challenge. Notre section était à l'origine de la création de ce challenge en 2007, mais si nous avons

gagné à l'époque, force est de reconnaître que l'opposition n'était pas ce qu'elle est devenue depuis. Au fil des ans, et de la réputation grandissante de cette épreuve, le nombre de CMCAS participantes s'est élargi au point de devoir limiter les demandes d'intégration d'autres CMCAS pour conserver cet esprit si particulier qui avait présidé à sa création. De l'aveu de tous les participants, l'organisation fut parfaite, le golf de Rodez a été apprécié par les compétiteurs tant pour son panorama que pour les difficultés qu'il propose et, pour une fois, le mauvais temps avait décidé de faire une pause.

Cela ne diminue en rien l'authentique exploit réalisé par nos membres car hormis une autre victoire en 2014, et encore à cette époque nous avons dû nous unir avec la CMCAS du Puy pour arriver à constituer une équipe, depuis c'était pour notre section une véritable traversée du désert. Nous devons tout faire pour que cette situation ne se reproduise pas. Il nous faut dès maintenant nous préparer pour l'année prochaine car le trophée du challenge des CMCAS Centre Sud est remis en jeu tous les ans, et comme l'organisation est tournante, nous jouerons cette fois à l'extérieur. Tous ceux qui ont hésité, ou ont été empêchés de participer à cette édition, seront les bienvenus et si certains veulent venir grossir les rangs de notre section, qu'ils n'hésitent pas, c'est avec grand plaisir que nous les accueillerons.

D.T.

Fête annuelle de la SLVie de Villefranche le 8 juin



Nous étions une bonne vingtaine pour débiter cette journée au bord de l'Aveyron dès 9h00. Après le café et les petites viennoiseries, départ du jeu de piste préparé par nos soins à travers les

ruelles et places de la bastide de Villefranche. Au menu, questions sur la ville avec énigmes médiévales et fil rouge à résoudre, puis retour à la Gasse, en suivant les méandres de la rivière. Après le dépouillement des résultats et remise des récompenses aux gagnants, nous avons eu droit à un apéro musical avec Bruno au saxo et Jean-Marie à l'harmonica, suivi d'un bon petit repas sous le soleil. L'après-midi a été comme d'habitude composé de la fameuse partie de pétanque, accompagnée d'autres activités. Nous nous sommes quittés après le nettoyage et rangement du site, fin de cette belle journée de fête !



Quelques mardis matin auront suffi aux « bricolos-jardiniers » pour nettoyer le jardin de la SLVie (tonte, enlever les mauvaises herbes, les mousses et lichens...). La preuve en image. Il a changé de look. Merci à Michel, Thierry, Didier, Yves et Dominique.

B.B.

M.O.

SLVie de Millau et de Saint Affrique

Section rando à Matemale du 18 au 25 juin



Arrivée à l'institution vers 12h, nous nous sommes installés dans nos chambres et après le repas, nous sommes partis pour une petite mise en jambe autour du lac, environ 10 km.

• **Mercredi 19** : notre guide, Yves Monchaudou aveyronnais-catalan, nous a rejoint pour la journée et nous a fait découvrir les Gorges de la Carança, avec ses passages aériens, ses passerelles et sa corniche vertigineuse. L'endroit est

juste magnifique, le long du torrent avec ses ponts de singe métalliques.

• **Jeudi 20** : Tour du lac des Bouillouses et passage au lac d'Aude. Le temps n'était pas très encourageant le matin et la pluie au moment du déjeuner (averses et froid) a précipité le pique-nique au milieu de beaux points de vue.

• **Vendredi 21** : Eyne, une très belle vallée fleurie où nous avons pu apercevoir quelques marmottes et découvrir une belle cascade.

• **Samedi 22** : au départ du parking vers Formiguières nous avons atteint les lacs de Camporells et leur refuge au pied des Péric, endroit très agréable, quelques éclaircies nous ont permis d'apprécier la beauté du site avant une montée que chacun a pu négocier selon sa forme du moment.

• **Dimanche 23** : direction l'Andorre au Pas-de-la-Case avec un incontournable arrêt « shopping » dans ses commerces. Puis, montée au col d'Envalira en direction de la station de Grau Roig, un choix incertain car le repas au bord du lac des Pessons s'est transformé en casse-croûte sur un parking. Retour en haut du col pour suivre une compétition

automobile sur circuit. Malgré le soleil, le froid était très vif et les bonnets et doudounes de rigueur.

• **Lundi 24** : un tour aux lacs du Carlit depuis celui des Bouillouses avec une très belle journée ensoleillée et une température convenable pour l'altitude, nous avons ainsi pu apprécier la beauté de ces 12 lacs, de même que le plus haut sommet de Catalogne, le pic du Carlit culminant à 2921m. Le parking était bondé en raison du championnat du monde de la pêche à la truite le long de tous ces lacs.

Sur la semaine, nous avons parcouru 62 km avec un dénivelé positif cumulé de 1330 m. Ont participé à ce séjour agréable, agrémenté de moments sympas avec l'équipe d'animation : Claudine et Jean, Patrick et Maguy, Raymond, Bernard, Jean-François, Yvette et Yves, Martine et Patrick, Christine et Michel, Martine et Jean-Claude. Des soirées rugby dans les bars de Matemale et aux Angles sans oublier l'anniversaire de Raymond. Merci aux chauffeurs des 2 minibus de la CMCAS de Rodez.

BG/PT/MO

Notre CMCAS compte une nouvelle centenaire !



Odette enchantée par ses cadeaux

Odette Lagarrigue est née le 22 juin 1924, à Maleville (12), 3^{ème} d'une fratrie de 8 enfants. Elle est la veuve depuis 2001 de Louis Lagarrigue qui a fait sa carrière au service de l'équipement EDF. Au gré des affectations multiples qui les ont conduits du Tarn aux Pyrénées, en passant par l'Île de France, la Normandie, le Bordelais. Ils sont revenus prendre leur retraite en Aveyron. Après être restée longtemps seule et autonome dans sa maison près de Vailhourles (elle a conduit sa voiture jusqu'à 92 ans), elle vit désormais chez sa fille en Seine-et-Marne.

Sortie des dames à Montpellier le 30 mai



Jeudi 30 mai, 26 dames ont répondu présentes et motivées à la sortie de la journée internationale des droits des femmes organisée par les SLVie de Millau et de Saint Affrique à Montpellier, une destination ensoleillée, regorgeant de trésors patrimoniaux.

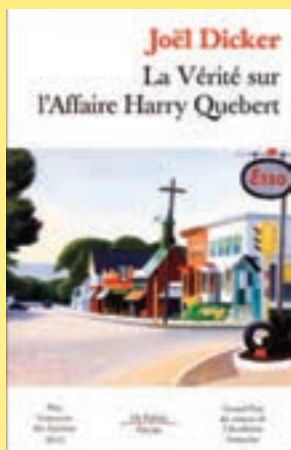
Départ en bus depuis Millau, direction le centre ville de Montpellier où la guide nous attendait. Le petit groupe a découvert Montpellier à travers les âges : l'histoire de la médecine, les quais du Verdanson, un voyage de mille ans au fil des ruelles du centre historique (l'écusson). Montpellier renferme de nombreuses ruelles médiévales, places et placettes, signes de son fier passé. La ville possède également des recoins aux tendances plus artistiques comme

de multiples œuvres de street-art, de grands sites tels que : la tour de la Babote, la place royale du Peyrou avec la statue équestre de Louis XIV, un château d'eau du XVIII^{ème} siècle, l'aqueduc ou encore la cathédrale Saint-Pierre. Autrefois appelée la place de l'œuf, référence à sa forme ovale, la Place de la Comédie est le cœur battant de Montpellier, un lieu incontournable. Au centre, trône fièrement la statue-fontaine des Trois Grâces créée en 1773, classée monument historique avec les trois divinités de la mythologie : Aglaé, Euphrosine et Thalie. La place est l'endroit idéal pour voir la ville vivre, et s'animer. Ensuite, nous nous sommes dirigées vers le quartier Antigone et pour terminer cette matinée, nous avons déjeuné au restaurant. Au programme de l'après-midi, nous avons pris le bus en direction de Palavas-Les-Flots où nous avons été accueillies à bord du Catamaran Mikael II, à moteur et bien stable pour une balade en mer commentée de 45 minutes, des plages du littoral avec vue sur le Golfe d'Aigues-Mortes. Journée réussie en tout point de vue.

M.O.

“ La Vérité sur l’Affaire Harry Quebert ”

Joël Dicker



À New York, au printemps 2008, lorsque l'Amérique bruisse des prémices de l'élection présidentielle, Marcus Goldman, jeune écrivain à succès, est dans la tourmente : il est incapable d'écrire le nouveau roman qu'il doit remettre à son éditeur d'ici quelques mois. Le délai est près d'expirer quand soudain tout bascule pour lui : son ami et ancien professeur d'université, Harry Quebert, l'un des écrivains les plus respectés du pays, est rattrapé par son passé et se retrouve accusé d'avoir assassiné, en 1975, Nola Kellergan, une jeune

filles de 15 ans, avec qui il aurait eu une liaison. Convaincu de l'innocence de Harry, Marcus abandonne tout pour se rendre dans le New Hampshire et mener son enquête. Il est rapidement dépassé par les événements : l'enquête s'enfonce et il fait l'objet de menaces. Pour innocenter Harry et sauver sa carrière d'écrivain, il doit absolument répondre à trois questions : Qui a tué Nola Kellergan ? Que s'est-il passé dans le New Hampshire à l'été 1975 ? Et comment écrit-on un roman à succès ?

Sous ses airs de thriller à l'américaine, La Vérité sur l'Affaire Harry Quebert est une réflexion sur l'Amérique, sur les travers de la société moderne, sur la littérature, sur la justice et sur les médias.

“ Le Gaslighting ”

Hélène Frappat

« Tu es sûre que tu vas bien ? Tu as l'air fatigué en ce moment. Et puis tu oublies beaucoup de choses... » Gaslight, film fondateur réalisé par George Cukor en 1944, raconte le calvaire de Paula. Son mari la persuade qu'elle est folle en baissant progressivement la lumière des lampes à gaz pour installer l'obscurité dans la maison et les esprits...



Le gaslighting désigne originellement une relation conjugale reposant sur la manipulation d'une femme par son époux. Il est devenu un mot-clé de la psychologie américaine, puis un outil critique du féminisme, avant récemment de définir un type de langage politique mensonger et la violence qui en découle. Le repérer, c'est d'abord pointer les abus subis par les victimes, le plus souvent des femmes, ainsi que le processus mis en œuvre pour brouiller ce statut même de victime - le gaslighteur est maître dans l'art d'inverser les rôles. C'est ensuite élucider comment les fondements de la réalité, voire de la vérité, sont progressivement sapés. Car cette notion, qui permet de retracer comment les femmes ont été réduites au silence, est devenue une arme politique dangereuse.

Hélène Frappat livre la première définition philosophique d'un mot au cœur de tous les débats de notre époque.

Magret de canard aux Framboises



Ingrédients pour 2 personnes

Préparation : 5 min - Cuisson : 20 min

- 1 beau magret de canard
- 150 g de framboises fraîches
- 2 cuil à soupe de vinaigre de framboise
- 2 cuil à soupe de miel liquide
- huile d'olive ou beurre
- 1 échalote
- 1 brin de persil plat
- sel, poivre du moulin

Préparation :

1- Quadrillez le côté peau du magret avec la lame d'un couteau.

2- Dans une casserole, faites fondre à feu moyen l'échalote finement émincée dans un peu de beurre ou d'huile d'olive. Déglacez avec le vinaigre de framboise et laissez s'évaporer 2 min. Ajoutez le miel et la moitié des framboises. Mélangez bien et faites cuire 5 min sur feu doux.

3- Faites chauffer une poêle à feu moyen et mettez le magret de canard à cuire d'abord 5 min côté peau puis retournez-le, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 3 min selon les goûts de chacun.

4- A la fin de la cuisson, ajoutez la sauce, laissez 2 min sur le feu puis ajoutez les framboises restantes à feu éteint en les enrobant de sauce.

5- Dressez de suite sur un plat de service chaud et parsemez un peu de persil haché.

