



## Sommaire

- Rappels
- Vie de votre association
- Revue de presse – sites internet
- Chronique JO
- Commission sorties et voyages
- Les bons plans  
Les idées de sorties
- Parlons-en ?
- A vos agendas
- Pour rire un peu
- Sudoku

# 2024

## FIL D'ARGENT N° 40

**ARCAPCA  
AMICALE DES RETRAITES DU  
CREDIT AGRICOLE  
PROVENCE COTE D'AZUR**

Commission Communication :  
Marie-Jeanne CHIGNOLI - Gabrielle FAMILIARI – Michele GALTIER – Claude LEOUFFRE - Philippe MARTIN - Jeanine  
MERLINO-YBANEZ – André PRADELLI

Directeur de la publication : Alfred RIPERT

---

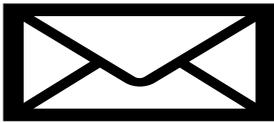
## ➔ NOUVELLE MISE EN PAGE

Le fil d'argent cherche la bonne formule pour que chacun en apprécie la lecture quel que soit le support

Dans la page

Paragraphe par paragraphe,  
Colonne de gauche puis droite.

Gardez l'esprit vif .... C'est ok ? Tout est clair ?



Envoyez un message [arcapca@free.fr](mailto:arcapca@free.fr)  
et donnez votre avis

---

## Le Fil d'Argent est un moment de partage

- N'hésitez pas à nous faire partager vos expériences, vos bons plans.
- Un article, un livre même seulement un lien. Tout est apprécié.
- Vos idées pour de futures sorties ou voyages.

Vous l'aurez compris toutes vos suggestions sont les bienvenues. **Merci à ceux qui participent déjà...**

### ➤ Mise à jour de vos coordonnées :

Restez joignables et continuez à recevoir nos informations, pensez à nous communiquer vos changements pensez à donner à minima votre mail (450 mails renseignés sur 532 adhérents) et votre téléphone portable c'est important de pouvoir vous joindre.

Signalez-le via l'adresse mail ou mieux ... mettez à jour sur le site d'Initiativ'Retraite <https://www.initiativ-retraite.fr/>

### ➤ Site CSE (Comité Social et Economique) <https://www.cecapca.fr/>

Accès au site CSE (<https://www.initiativ-retraite.fr/>) en **consultation uniquement**.

**MERCI DE NE PAS MODIFIER LE MOT DE PASSE COMMUN A TOUS LES ADHERENTS**

Vous trouverez la marche à suivre pour y accéder sur votre site page « Partenaire et lien dont accès au site du CSE-CA-PCA » rubrique « les immeubles ».  
Pour toute demande de location, inscription ou informations, **contactez le CSE** :  
Mme Aurietta CORAZZA au 04 94 84 46 08  
ou par mail [contact@cepca06.net](mailto:contact@cepca06.net).

Les retraités **ne sont pas prioritaires** et pourront se positionner (par mail uniquement) maximum 30 jours avant le début de la période souhaitée ou du départ en voyage.

## ➤ Commission Immeubles :

La prochaine attribution d'hiver 2024/2025 aura lieu du lundi 02 au dimanche 22 septembre.

De belles destinations en perspective : Chamonix, Méribel, Isola 2022, Auris en Oisans- Alpe d'huez en plus des destinations habituelles.

Des semaines de libre en septembre à : Grau du Roi et Vallon Pont d'Arc et Week end en Octobre à Pont Royal.

Le programme des séjours 2025 est en ligne a titre informatif

## FERMETURE ESTIVALE :

- le CSE 83 sera fermé du 19 au 02 septembre (commission Immeubles - Voyages - sports)  
Durant la fermeture du CSE 83 aucune réservation (immeubles - gites et catalogues) ne sera traitée, merci d'anticiper vos demandes.

## VIE DE VOTRE ASSOCIATION

### ➤ PROCHAINE REUNION DU CONSEIL :

26 SEPTEMBRE 2024

## REVUE DE PRESSE – SITES INTERNET

### ➤ Escroquerie aux données bancaires en période estivale : comment se protéger ?

Régulièrement, la CNIL communique sur des violations de données inspirées d'incidents réels qui lui sont notifiés.

Cette publication a pour objectif de permettre à tous les professionnels de comprendre et de prévenir les risques de violation des données.

<https://www.cnil.fr/fr/escroquerie-aux-donnees-bancaires-en-periode-estivale-comment-se-protoger>



### ➤ CLOUD : les risques d'une certification européenne permettant l'accès des autorités étrangères aux données sensibles

Dans son état actuel, le projet de certification européenne pour les services de cloud (EUCS) ne permet plus aux fournisseurs de démontrer qu'ils protègent les données stockées contre tout accès par une puissance étrangère, contrairement à la qualification SecNumCloud en France. La CNIL appelle à rehausser le niveau de protection des données personnelles de cette certification en réintroduisant de telles garanties.

<https://www.cnil.fr/fr/cloud-les-risques-dune-certification-europeenne-permettant-lacces-des-autorites-etrangeres>

## ➤ SERVICES PUBLICS

« baromètre de la qualité des services publics » mesure le ressenti des français pour permettre l'amélioration des services publics.

Je reçois un lien pour donner mon

ressenti sur un formulaire.

Si vous souhaitez essayer, faites un mail a arcapca qui sera transmis, et je vous transmettrai le prochain lien pour participer ou vous inscrire : participer prend une 15e de minutes. Gabrielle.

## CHRONIQUE JEUX OLYMPIQUES par Michèle GALTIER

### Les Jeux Olympiques PARIS 2024

Et voilà, c'est fini ! mais que d'exploits et que d'émotions ! grosse réussite !

J'ai, pour ma part, des souvenirs supplémentaires d'une expérience particulière : j'étais Volontaire au Stade de Nice pour 6 matches de poules de football des JO.



En uniforme Volontaire, à l'accueil à l'entrée du stade,



des spectateurs hauts en couleurs !



Dans le stade de Nice aux couleurs des JO pour l'occasion, rempli pour un match de la France :



*Avant*



*après*

C'était moins rempli pour certains autres matches mais avec une bonne ambiance, jusqu'à très chaude pour le match MAROC-IRAK. Tout s'est bien passé, dans un stade de couleurs rouge



J'avais postulé pour être volontaire depuis des mois ; je voulais participer aux JO à Paris, mais seules les missions à Nice m'ont été affectées.

J'ai tout de même accepté ; c'était une énorme organisation et l'occasion de rencontrer tant de personnes ; j'en garde un bon souvenir... et tout un équipement !

Les JO d'hiver ont été attribués aux Alpes Françaises en 2030. Pourquoi pas !!!...

Michèle

➤ **LA FRANCE : 5EME AVEC 64 MEDAILLES** derrière les Etats-Unis, la Chine, le Japon et l'Australie

<https://olympics.com/fr/paris-2024/medailles>

## ➤ LES JEUX PARALYMPIQUES. Du 28 août 2024 au 08 septembre 2024

Contrairement à sa cousine olympique, la **flamme paralympique** ne part pas de Grèce mais d'Angleterre

À son arrivée sur les côtes françaises à Calais depuis Stoke Mandeville, la Flamme Paralympique se divisera en 12 Flammes qui s'allumeront aux confins de l'Hexagone. Chaque jour, les différentes Flammes se rapprocheront de Paris, lieu des premiers Jeux Paralympiques d'été en France !

### Environ 4400 athlètes.

Quel travail, quelle persévérance. Bravo d'avance.

Le programme des Jeux Paralympiques compte 22 sports et 23 disciplines pour 549 épreuves, réparties sur 269 sessions et onze jours de compétition. Les 23 disciplines sont le Basket fauteuil, la boccia, le cécifoot, l'escrime fauteuil, le goalball, le Para athlétisme, le Para aviron, le Para badminton, le Para canoë, le Para cyclisme sur route, le Para cyclisme sur piste, la Para équitation (dressage), la Para haltérophilie, le Para judo, la Para natation, le Para taekwondo, le Para tennis de table, le Para tir à l'arc, le Para tir sportif, le Para triathlon, le rugby fauteuil, le tennis fauteuil et le volleyball assis

<https://www.sortiraparis.com/actualites/jeux-olympiques-paris-2024/articles/318528-le-saviez-vous-la-flamme-paralympique-part-toujours-d-angleterre-voici-son-histoire>

## ➤ Merci Bobby Gibb, merci Kathrine Switzer,

Roberta Louise "Bobbi" Gibb (née le 2 novembre 1942 à Cambridge, Massachusetts) est la première femme à avoir couru tout le marathon de Boston en 1966

Kathrine Switzer brave l'interdit en 1967

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/les-premieres/les-pionnieres-du-marathon-kathrine-switzer-et-bobbi-gibb-4383785>

[https://www.ina.fr/ina-eclair-actu/kathrine-switzer-premiere-marathonienne-marathon-femme-sexisme-sport?\\_hsenc=p2ANqtz-8wgSX-OLiY72xLAG9LR1CvkagQsecPJqvXw1wnBRDw1R6j5KyMVjHa8Hr8sVjV5J647EslBPWxREZU1fp9HUKBIWXPow&\\_hsmi=319428933](https://www.ina.fr/ina-eclair-actu/kathrine-switzer-premiere-marathonienne-marathon-femme-sexisme-sport?_hsenc=p2ANqtz-8wgSX-OLiY72xLAG9LR1CvkagQsecPJqvXw1wnBRDw1R6j5KyMVjHa8Hr8sVjV5J647EslBPWxREZU1fp9HUKBIWXPow&_hsmi=319428933)

## ➤ Il existe un trophée du fair-play

Le respect, la tolérance, la solidarité... Autant de valeurs récompensées lors des Jeux Olympiques, et ce depuis les Jeux d'été de Tokyo, en 1964. Cette année-là, le Comité international olympique (CIO) n'a d'autre choix que d'inventer le trophée du fair-play pour récompenser l'acte de bravoure des frères Käll. Ces deux Suédois concourent alors pour la médaille d'or à la voile (épreuve de Flying Dutchman). Mais derrière eux, le bateau des Australiens se fait prendre par la houle. Ni une ni deux, Lars Gunnar Käll et Stig

Lennart Käll rebroussement chemin pour secourir leurs adversaires, renonçant à toute chance de victoire.

Aujourd'hui, c'est le [Comité international du fair-play](#) qui remet ces trophées, en partenariat avec le CIO. Et pour la première fois aux JO de Rio, en 2016, le public du monde entier est invité à désigner des candidats, via le site internet du [CIFP](#), [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) et [Snapchat](#).

## ➤ Le cœur de Pierre de Coubertin repose à Olympie

Selon ses dernières volontés, le Français Pierre de Coubertin, père des JO modernes, est inhumé à Lausanne, mais son cœur repose à Olympie, en Grèce, berceau des Jeux antiques. Une stèle est érigée en son honneur non loin du stade. En 1894, c'est lors d'un congrès organisé à la Sorbonne que ce jeune baron de 31 ans (alors secrétaire général de l'Union des sociétés françaises des sports athlétiques), obtient la restauration des JO, 1 500 ans après leur

disparition. Dès 1896, année de la renaissance des Jeux à Athènes, il prend la tête du tout nouveau Comité international olympique. Un titre qu'il conservera jusqu'en 1925. On lui doit, entre autres, la création du symbole des anneaux olympiques et la maxime : "L'important dans la vie n'est point le triomphe mais le combat, l'essentiel ce n'est pas d'avoir vaincu, mais de s'être bien battu".

## ➤ Claude LEOUFFRE complète nos informations sur **Pierre de Coubertin**

### **Était-il misogyne au niveau des Jeux Olympiques ?**

**La réponse est plus complexe qu'il n'y paraît et la position de Pierre De Coubertin est aussi peu claire que possible. Il était bien de son temps mais sans misogynie exacerbée. En tant que président du CIO, il était contre mais ne s'y opposait pas si le Comité Organisateur le permettait. Il laissait donc la responsabilité aux autres.**

A son départ du CIO, il a dit « Ils [Les Jeux Olympiques] sont mondiaux ; tous les peuples y doivent être admis sans discussion »

Et pourtant, durant les 31 années qu'il consacra à faire de sa simple idée un phénomène mondial, ce qu'il poursuivait d'ailleurs pendant sa retraite, le baron de Coubertin s'opposa à la participation des athlètes féminines aux Jeux Olympiques. Certains détracteurs de la culture allèrent jusqu'à le qualifier de misogyne. Cette accusation est injuste et ne tient pas compte du contexte historique ni de l'opinion qu'avait le baron sur la pratique féminine du sport.

Car au XIX<sup>e</sup> siècle et au début du XX<sup>e</sup>, les mœurs étaient bien différentes. La norme culturelle était alors de s'opposer à ce que les femmes pratiquent un sport, sans

même parler de leurs droits d'accéder à l'enseignement supérieur, d'exercer une profession, de voter ou de s'adonner à des activités publiques indépendantes. Malgré quelques progrès quant à la place des femmes, les pays influents comme la France, l'Angleterre et les États-Unis appliquaient la règle des "deux poids, deux mesures" s'agissant de l'égalité des genres.

Pour lui le sport était "l'apanage de tous au même degré..." (Coubertin 1932). Évoluant dans une société patriarcale et mû par l'esprit chevaleresque, il estimait de son devoir de protéger la dignité des femmes, d'où son opposition à leur participation aux Jeux Olympiques. En substance, son objectif était donc de protéger les femmes des spectateurs plus motivés par un esprit lubrique que par un esprit sportif.

Il ne se mit toutefois jamais directement en travers de la participation des femmes aux Jeux et, dans les faits, en laissa la décision au comité d'organisation de chaque ville hôte.

Alors qu'il présidait le CIO, entre les éditions de Paris 1900 et Paris 1924, le nombre de femmes en lice aux Jeux fut multiplié par six, passant de 22 à 135. À cette époque, les femmes pouvaient

concourir en golf, tir à l'arc, équitation, tennis, plongeon, voile, escrime, natation et patinage artistique. À la différence des épreuves sportives, Coubertin plaidait en faveur de la participation des femmes artistes, écrivaines et musiciennes aux concours d'art olympiques.

Lorsqu'Alice MILLIAT lança au début des années 1920 les Jeux Olympiques féminins à Paris, le baron de Coubertin s'y opposa. Une décennie plus tôt, il avait déjà déclaré que l'ajout d'une "petite Olympiade femelle" (Coubertin 1912) au programme des Jeux représenterait trop de travail pour les organisateurs et qu'une Olympiade féminine serait "impratique, inintéressante, inesthétique, et nous ne craignons pas d'ajouter : incorrecte" (Coubertin 1912). Des mots qui lui valurent l'ire des historiens et historiennes féministes et d'occasionnelles accusations de misogynie.

Bien qu'il fût convaincu que le rôle ultime de la femme était d'être "la compagne de l'homme, la future mère de famille" (Coubertin 1901, 281), il reconnaissait, comme peu le faisaient à son époque, qu'il était nécessaire d'œuvrer à l'égalité entre les hommes et les femmes.

En 1901, il souligna même l'importance de l'éducation pour permettre aux femmes d'être indépendantes si nécessaire : "Que

### ➤ 1968, Mexico : Tommie Smith et John Carlos n'étaient pas seuls sur le podium du 200 mètres

Vous avez certainement en tête l'image des Afro-Américains Tommie Smith et John Carlos, premier et troisième du 200 m, levant leur poing ganté de noir et baissant la tête sur le podium olympique de Mexico, en 1968, en signe de protestation contre la ségrégation raciale aux Etats-Unis. Mais qui se souvient du troisième homme, l'Australien Peter Norman, deuxième de la course ? Solidaire des deux athlètes noirs, c'est lui qui leur suggère de se partager la paire de

les lois la protègent, qu'on la mette en mesure de résister, et même d'échapper à la tyrannie maritale, rien de plus légitime" et "que l'on se préoccupe, enfin, d'assurer à, celles qui ne se marient pas, les moyens de gagner honnêtement leur vie, rien de mieux (...).

Cependant, Coubertin avait bien conscience de l'évolution du rôle des femmes dans la société et dans le domaine du sport. Malgré son opposition à leur participation, il finit par convenir que, "c'est, en fin de compte l'opinion publique qui décidera"

L'histoire olympique montre clairement que l'inclusion des femmes continua de progresser lentement

Aux JO d'Amsterdam 1928, 10 % des concurrents étaient des femmes.

Aux JO de Rome 1960, ce nombre n'était passé qu'à 11 %.

Aux JO de Montréal 1976 la participation des femmes n'atteignait que 21 %

Assurément, les partis pris à l'encontre de la participation des femmes aux Jeux restèrent la norme bien des décennies après que Coubertin eut quitté son poste.

Il aura fallu attendre les JO de Paris 2024 pour voir la participation passer à 50%.

Extrait d'un article signé Natalia Camps Y Wilant & George Hirthler - Texte original en anglais. Traduction par le CIO

gants (John Carlos ayant oublié la sienne). Il porte également un badge "Projet olympique pour les droits de l'homme", une organisation antiracisme. Un geste mal perçu dans son pays, qui lui a probablement valu son éviction des JO suivants, à Munich. Son histoire, longtemps méconnue, est retracée par son neveu dans le documentaire "Salute !", sorti en 2008, deux ans après sa mort.

➤ **1976, Montréal : Nadia Comaneci fait vriller l'affichage électronique**

1976 restera l'année de la "fée Comaneci", une gymnaste longiligne de 14 ans venue de la Roumanie de Ceausescu. Quand Nadia Comaneci présente son programme aux barres asymétriques, elle enchaîne les figures à toute vitesse. Bouche bée, les juges lui attribuent un "10", du jamais vu dans la compétition olympique en gymnastique. Les panneaux électroniques

n'étant pas habitués à la perfection, ils affichent un "1.00". Le public comprend immédiatement la situation et les applaudissements fusent. Nadia Comaneci obtiendra sept notes de 10 pendant ces Jeux. Son histoire a inspiré Lola Lafon pour son roman "La petite communiste qui ne souriait jamais".

➤ **De l'utilité de l'hymne olympique**

Né lors des premiers Jeux modernes à Athènes en 1896, l'hymne olympique est l'œuvre de deux artistes grecs : le compositeur Spiros Samaras et le poète Kostis Palamas. Outre l'aspect symbolique, l'hymne a une utilité pratique. Il peut remplacer l'hymne national d'un vainqueur lorsque celui-ci, privé des couleurs de son pays, concourt en tant que "participant indépendant", comme ce fut le cas de certains Yougoslaves au début des années 1990. En 2016, à Rio, l'hymne

olympique doit être joué en l'honneur de la première équipe de réfugiés de l'histoire des JO. Preuve s'il en est que la diplomatie sportive dispose d'une certaine autonomie par rapport à la diplomatie officielle, note l'historien Robert Frank. Le CIO accueille d'ailleurs des nations qui n'ont pas encore d'Etat et compte plus de membres que l'ONU (196 contre 185 en 1996, 206 contre 193 en 2016).

**Connaissez-vous l'histoire des Jeux Olympiques ? Testez vos connaissances avec un [quiz sur les JO](#) !**

Source internet : Geo.fr.

<https://www.geo.fr/histoire/cinq-choses-que-vous-ne-saviez-pas-sur-les-jeux-olympiques-162315>

<https://www.geo.fr/histoire/ou-et-quand-se-sont-deroules-les-premiers-jeux-olympiques-219721>

## COMMISSION SORTIES ET VOYAGES

### ➤ POINT SORTIES/VOYAGES

- KAYAK. 06 SEPTEMBRE 2024
- RANDO/VELO 27 SEPTEMBRE 2024
- CROISIERE SUR LE RHIN - MAI 2025 D'ATTENTE

7 pour les débutants / 10 pour la grotte bleue  
INSCRIPTIONS TOUJOURS EN COURS jusqu'au 07/09  
COMPLET avec 40 INSCRITS. 6 SUR LISTE

### ➤ FETE DU FOOT ET DE LA FAMILLE - CHALLENGE ANDRIVOT ... **ERRATUM ...**

Nous reprenons l'article avec les corrections et en profitons pour rajouter des photos

#### **Belle ambiance en ce 30 juin 2024.**

Une magnifique journée à la base nature de FREJUS a accueilli beaucoup de participants avec 16 équipes de foot, et plus de 400 personnes autour de la paella à 12h30.

Jean pierre ICART pour le CSE et Pascal CRESCENT pour la Direction de PCA étaient présents également Madame Catherine BARNEL nouvelle présidente du CA PCA autour de la **famille d'Anthony ANDRIVOT**



**Le comité départemental olympique du Var** a animé plusieurs stands pour les enfants (golf tir à l'arc, judo vélo électrique danse etc). Chaque enfant a reçu au moment de la remise des prix un ballon.



## Une super journée appréciée par l'ensemble des participants.



- **Organisation et financement** : le CSE, et Direction PCA. Bien orchestré par Nadir SIDAOUI



**Aide à l'organisation** : Retraités et membres de notre association  
René ROUX, Fred RIPERT, Alain PERTUS



Voir le film de cette journée

<https://youtu.be/ujuz4veui1U>

## LES BONS PLANS

### ➤ Plateforme collaborative contre la désinformation

Avant de transférer, n'hésitez pas à utiliser ce lien et vérifier la véracité de l'info

<https://www.hoaxbuster.com>

### ➤ Etude Que choisir

Alors que les consommateurs effectuent de plus en plus d'achats en ligne, l'UFC-Que Choisir a publié le 20/06/2024 une étude exclusive révélant l'étendue des stratégies, voire manipulations, auxquelles se livrent les entreprises d'e-commerce sur leurs interfaces numériques pour influencer sur les actes des consommateurs.



Déplorant ces pratiques – pourtant désormais explicitement interdites par la réglementation européenne – utilisant les biais cognitifs des consommateurs à des fins purement mercantiles, notre association signale à la DGCCRF l'ensemble des pratiques contestables qu'elle a relevées et lui demande de les sanctionner.

[https://www.quechoisir.org/action-ufc-que-choisir-dark-patterns-sur-les-sites-d-e-commerce-l-ufc-que-choisir-appelle-les-autorites-a-sanctionner-les-interfaces-trompeuses-n125978/?utm\\_medium=email&utm\\_source=ldm&utm\\_campaign=ldm20240720&at\\_medium=email&at\\_emailtype=retention&at\\_campaign=ldm20240720](https://www.quechoisir.org/action-ufc-que-choisir-dark-patterns-sur-les-sites-d-e-commerce-l-ufc-que-choisir-appelle-les-autorites-a-sanctionner-les-interfaces-trompeuses-n125978/?utm_medium=email&utm_source=ldm&utm_campaign=ldm20240720&at_medium=email&at_emailtype=retention&at_campaign=ldm20240720)

### ➤ 196 : numéro d'urgence en mer.

Vous êtes témoin ou victime d'un problème en mer ? Pour déclencher les secours depuis le littoral, appelez le numéro d'urgence 196, gratuit depuis un téléphone fixe ou portable et disponible 7 jours sur 7 et 24h/24. Si vous êtes en

bateau, utilisez en priorité votre radio VHF, canal 16

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13462?xtor=EPR-100>

### ➤ ATTENTION RADAR ! publié le 13/07/2024

Une nouvelle limitation de vitesse fait son apparition sur l'A8

si vous empruntez l'A8 prochainement, des petits changements pourraient venir perturber vos habitudes de conduite. Voici les tronçons concernés.

Il n'y a plus de portion d'autoroute à 130

km/h, entre Mandelieu et le péage du Capitou à Fréjus, dans le sens Nice-Aix. Il faut désormais rouler à moins de 110km/h.

Cette décision, confirmée par un arrêté préfectoral diffusé vendredi soir, concerne une portion d'autoroute, comprise entre Les Adrets-de-l'Estérel et Fréjus, où un secteur de moins de 5

kilomètres était toujours limité à 130 km/h la semaine dernière.  
Secteur où se trouvait un radar qui

"flashera" dorénavant les véhicules roulant à plus de 110 km/h

### ➤ CA SE VISITE – LA VILLA LES PALMIERS – NICE – Belle inconnue de Fabron

Un des fleurons de la villégiature niçoise des XIXe et XXe siècles, affectée depuis 1963 à l'accueil des publics des Archives Nice Côte d'Azur.

Visite gratuite, 2 vendredis par mois, ateliers pour enfants etc...

#### **Pour réserver.**

+33 (0)4 93 86 77 44 ou [archives@ville-nice.fr](mailto:archives@ville-nice.fr)

<https://archives.nicecotedazur.org/batiment/ca-se-visite-la-villa-les-palmiers/>

### ➤ SAN PEIRE. LE CLUB DE RAME TRADITIONNELLE

De quoi parle-t-on ? 🐚

Le petit port du Cros-de-Cagnes, à Cagnes-sur-Mer, abrite les pointus en bois et polyester de l'Amicale San Peire dei pescadou dou cros.

Il est le seul club des Alpes-Maritimes avec Théoule-sur-mer où il est possible de pratiquer la rame traditionnelle. Une pratique sportive reconnue par la Fédération Française de Joutes et de Sauvetage Nautique.

Dans chaque embarcation, six rameurs et un barreur. Au niveau régional et national, les équipages parcourent une distance de 300m avec parfois des spécificités selon les plans d'eau.

En 2025, la Coupe de France de rame traditionnelle se déroulera au Cros de Cagnes.

Mais il est possible de pratiquer en loisir la discipline, toute l'année.

A l'origine 🎣

"Historiquement avant les bateaux à moteur, la pêche se faisait à la force des bras. Les premiers rentrés au port vendaient plus cher

leurs poissons", conte Marcel Montiel, président de l'Amicale.

"Quand il fallait secourir un navire en détresse, tous les pêcheurs sortaient à la force des bras pour aider. C'est comme ça qu'est née la SNSM".

"Il n'y a rien de folklorique dans la rame, c'est un vrai sport", insiste-t-il en mettant en avant l'esprit : "ça se rapproche du rugby. Sur l'eau on donne tout pour gagner, mais avant et après, on partage les mêmes valeurs et le côté convivial".

Comment ? 🤔

Le club, qui rassemble 200 membres, organise des sorties quotidiennes que ce soit en loisir ou en compétition toute l'année.

Vous avez droit à deux séances d'essai gratuites (sur réservation) avant de prendre une adhésion à l'année d'environ 130 euros.

"Nous organisons aussi beaucoup de choses en dehors. Nous ne faisons pas que ramer. C'est une pratique qui rassemble tous les âges et qui permet de se maintenir en très bonne forme".

"Nous évoluons dans un espace naturel fantastique, il nous arrive de voir des

dauphins, nous sommes en contact direct avec la mer", se réjouit-il.

📍 Infos pratiques : Rame traditionnelle, renseignement 09 53 26 39  
83. [ramesanpeire@free.fr](mailto:ramesanpeire@free.fr).



## ON EN PARLE

### ➤ LE PLANTAIN.



<https://www.agriconomie.com/blog/cultures/plantain-lanceole>

Les plantains sont connus depuis l'Antiquité pour leurs propriétés médicinales. En Amérique du Nord, les Amérindiens les appelaient « **pieds de Blanc** », car ils s'installaient partout où passaient les colons européens, dont les semelles de chaussures transportaient les graines. Cette plante fut longtemps utilisée comme fourrage pour finalement tomber dans l'oubli. Aujourd'hui, le plantain est surtout utilisé comme **pâturage** et complément alimentaire pour le bétail mais est également parfois utilisé pour l'Homme, en médecine ou en cuisine.

Les feuilles de plantain lancéolé possèdent des vertus médicinales et peuvent être écrasées afin d'en obtenir un jus qui servira à soulager la douleur des piqûres d'insectes et d'orties grâce à ses propriétés anti-inflammatoires. Elle sert également à traiter l'eczéma, les morsures de

vipères, les allergies cutanées et autres petites plaies en général, ainsi que l'asthme ou le rhume. Les feuilles peuvent aussi servir en infusion afin de légèrement parfumer la boisson.

- **Les fleurs de plantain**

Ayant une forme de fer de lance, les fleurs de plantain sont essentiellement utilisées en cuisine. Consommées crues en salade, lactofermentées ou légèrement poêlées, elles sont une alternative originale pour compléter certains plats comme la choucroute par exemple.

- **Les graines de plantain**

sont un très bon mets pour les oiseaux. Autrement, elles peuvent être incorporées dans une soupe ou dans du thé, ou bien réduites en farine et ajoutées dans une pâte à pain

## A NE PAS CONFONDRE avec la vipérine. ? Canada uniquement ?

<https://inspection.canada.ca/fr/protection-vegetaux/especes-envahissantes/plantes-envahissantes/plantes-envahissantes/viperine-feuilles-plantain#>

La vipérine à feuilles de plantain est une plante envahissante qui détériore les pâturages, réduit la production des récoltes et est toxique pour les animaux. Si elle est ingérée, cette plante renferme des alcaloïdes qui peuvent se révéler toxiques pour les humains et le bétail. La vipérine à feuilles de plantain peut aussi contaminer le miel, et peut-être même nuire à l'industrie canadienne du miel.

À quoi ressemble-t-elle?



Où trouve-t-on cette espèce ?

La vipérine à feuilles de plantain a été introduite au Canada, mais n'a encore jamais persisté. Indigène en Europe, elle s'est propagée dans le monde entier jusqu'à devenir envahissante en Australie, en Afrique du Sud, dans certaines régions de l'Amérique du Sud, et en Californie, aux États-Unis. À ces endroits, elle pousse dans les pâturages, le long des routes et dans les terrains vagues.

Plante annuelle ou bisannuelle, la vipérine à feuilles de plantain a de larges feuilles velues et des fleurs mauves en forme de trompette. Ses plants peuvent atteindre 1,5 m de hauteur, mais font habituellement de 20 à 60 cm. La vipérine commune (*Echium vulgare*) est une espèce similaire qui pousse au Canada. Ces deux espèces se distinguent par le nombre d'étamines qui dépassent de leurs pétales : deux pour la vipérine à feuilles de plantain, et quatre pour la vipérine commune.

### ➤ Doit-on dire : Quels sont les jeux à amener à la plage ? ou à emmener à la plage ?

« Amener » et « emmener » sont très proches mais il y a une différence subtile.

Le verbe « amener » suggère que l'on ne reste pas avec la personne après le déplacement : « J'ai amené Marie à l'aéroport ». « Emmener » au contraire donne l'importance au lieu et suggère que l'on va rester avec. « J'ai emmené mon toutou chez le vétérinaire ».

Si l'on parle d'un objet qui ne peut pas être porté, on utilise « amener » : « As-tu amené la voiture au garage ? »

Pour tous les autres objets, il faut employer « apporter » ou « emporter », qui se différencient l'un de l'autre par les mêmes règles. : « Quels sont les jeux à emporter à la plage ? ».

### ➤ CUISINE RECETTES : une appli gratuite.

Permet de trouver des idées et aussi d'être accompagné dans des recettes.

[https://www.cookomix.com/#google\\_vignette](https://www.cookomix.com/#google_vignette)

Bien utiliser et entretenir son véhicule permet de diminuer sa consommation de carburant. Une conduite souple peut, selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), engendrer une diminution de consommation de 20 % sur route et de 40 % en ville. Vous n'avez pas le projet d'acheter une nouvelle auto moins énergivore qu'un modèle ancien, mais vous souhaitez agir dans votre quotidien pour limiter les émissions de polluants et de gaz à effet de serre de votre voiture et faire des économies ? Voici quelques conseils à adopter.

## SOMMAIRE

### Alternatives à la voiture

Sur les deux premiers kilomètres, une distance qui représente pourtant 40 % des trajets en voiture, une voiture consomme 30 à 35 % de carburant de plus, notamment à cause de son fonctionnement à froid. C'est aussi à ce moment que le moteur pollue le plus. Dans la mesure du possible, évitez donc de prendre la voiture et optez pour la marche, le vélo ou les transports en commun lorsque vos déplacements font moins de 2 kilomètres. Pensez également au covoiturage.

### Pneus bien gonflés

Une pression insuffisante, au-delà des risques liés à la sécurité (perte de contrôle, risque d'éclatement...), augmente la résistance au roulement, donc la consommation. La surconsommation de carburant peut alors osciller entre 2 % et 10 % environ, suivant l'air manquant. Vérifiez les pneus au minimum tous les mois et contrôlez la pression à froid, c'est-à-dire en ayant roulé moins de 5 km à 50 km/h. Vous trouverez la valeur inscrite sur une étiquette à l'intérieur de la portière du conducteur mais aussi dans la notice d'utilisation du véhicule. Idéalement, la pression doit être vérifiée tous les mois, car un pneu perd jusqu'à 20 % de son air par an. Enfin, pour partir en vacances (long trajet sur autoroute, voiture chargée...), appliquez la pression de gonflage « en charge » qui correspond à un surgonflage de 0,2 à 0,3 bar.

### Surcharges à éviter

C'est une loi physique : la quantité d'énergie nécessaire pour faire avancer une voiture augmente avec le poids à déplacer, surtout pour gravir les côtes. Dès lors, n'emportez que le strict nécessaire, enlevez les objets lourds ou inutiles de votre coffre.

### Accessoires extérieurs, seulement en cas de besoin

Les accessoires extérieurs (galeries, coffres de toit, porte-vélos...) entraînent une augmentation de la consommation pouvant atteindre 20 %. Même à vide, ces équipements opposent une résistance aérodynamique qui augmente la consommation de 10 %. Pensez à enlever ces accessoires quand vous n'en avez plus l'usage, notamment au retour des vacances.

### Démarrage en douceur

Avec les voitures actuelles, il n'est plus nécessaire d'appuyer sur l'accélérateur pour aider la voiture à démarrer. Si vous le faites, vous risquez simplement de provoquer une consommation inutile de carburant. Pas la peine non plus de faire chauffer la mécanique pendant 10 minutes (même en hiver). La meilleure solution est de démarrer le moteur immédiatement après être entré dans l'habitacle puis de s'installer tranquillement : attachez votre ceinture, procédez aux éventuels réglages... Ensuite seulement, avancez en douceur et roulez à vitesse réduite sur les cinq premiers kilomètres, sans trop pousser les rapports.

### Rouler avec doigté

La consommation de carburant dépend du régime moteur. Le conducteur a donc intérêt à toujours rouler dans le rapport le plus haut, quelle que soit la vitesse ; le moteur est moins gourmand dans ce contexte. Les voitures modernes disposent d'un indicateur de changement de rapport qu'il est judicieux de

suivre : avec lui, vous serez certain d'engager le bon rapport au bon moment. Sinon, au démarrage, passez dès que possible la seconde puis enclenchez rapidement la 3e puis la 4e et enfin la 5e si le contexte vous le permet. Le régime idéal se situe pour les moteurs à essence autour de 3 000 tr/min et pour les diesels autour de 2 400 tr/min (vérifiez ces chiffres selon la cylindrée de votre moteur). Mais attention, atteindre le rapport le plus élevé le plus rapidement possible ne signifie pas accélérer à fond entre chaque passage de vitesse en appuyant le pied au plancher !

À 5 minutes près ?

Réduire la vitesse de 10 km/h sur autoroute (passer par exemple de 130 km/h à 120 km/h) sur un parcours de 100 kilomètres augmente votre trajet de 4 minutes (50 minutes au lieu d'un peu plus de 46 minutes) mais cela vous permet une économie de carburant de presque 1 litre.

Freinages limités

Dans bien des cas, quand vous pilez, c'est que vous avez roulé trop vite ou que vous avez été surpris par le conducteur qui vous précède ! Vous avez donc dépensé du carburant pour rien et vous accélérez l'usure des freins. C'est le piège typique des bouchons ou des ralentissements. Essayez d'appréhender les ralentissements de la manière la plus douce possible pour profiter de l'inertie du véhicule. Dans les bouchons, les files d'attente aux stations-services, etc., coupez le moteur à partir d'un arrêt estimé de 30 secondes si votre voiture n'est pas équipée du système automatique Stop & Start qui coupe automatiquement le moteur à l'arrêt.

Sur route ou autoroute, il convient d'anticiper les ralentissements et d'utiliser au maximum le frein moteur. Les systèmes d'injection (sur tous les moteurs depuis la fin des années 1990) permettent en effet de ne rien consommer en phase de décélération, lorsque l'accélérateur est relâché. C'est donc un ralentisseur gratuit à votre disposition qui permet aussi de moins solliciter les freins (donc de les faire durer plus longtemps et ainsi de réduire les frais d'entretien). Afin de pouvoir agir encore plus

sereinement, augmentez la distance avec le véhicule qui vous précède. Non seulement vous gagnez en sécurité, mais aussi en consommation car vous serez plus facilement maître de votre véhicule et n'aurez pas à subir les variations de vitesse de celui qui vous précède.

Température dans l'habitacle

Tout appareil électrique alimenté par la voiture augmente la consommation de carburant, la climatisation en particulier. Ainsi, pour gagner 8 °C dans l'habitacle, la consommation va augmenter d'environ 15 % pour un moteur à essence et d'environ 20 % pour un diesel. Ces pourcentages, constatés sur route, peuvent même doubler en ville ! En outre, plus l'écart entre la température demandée dans l'habitacle et celle de l'extérieur est important, plus la surconsommation sera grande. Ainsi, sous 30 °C, en réglant sa climatisation à 25 °C au lieu de 20 °C, on réduit de 8 % la surconsommation en ville et de 5 % sur route et autoroute.

Pour éviter d'avoir à mettre la clim à fond en reprenant votre voiture, stationnez à l'ombre quand c'est possible. Ouvrez les fenêtres avant d'enclencher le système de climatisation afin d'évacuer le maximum de chaleur. Ne dépassez pas un écart de température de 4 à 5 °C entre l'extérieur et l'intérieur de la voiture. Évitez, si vous le pouvez, de mettre la climatisation en marche sur les courtes distances car elle ne produit son effet qu'après quelques kilomètres. Mieux vaut alors rouler les fenêtres ouvertes car, même si cela engendre une légère surconsommation de carburant, cette pratique reste moins énergivore que d'enclencher la climatisation.

Révision de la voiture

Un véhicule mal entretenu peut provoquer une surconsommation de carburant jusqu'à 25 %. Encrassé, le filtre à air fait consommer 3 % de plus à lui seul. Pensez à la révision et à la vidange selon les recommandations du constructeur, en changeant chaque fois le filtre à huile et le filtre à air. Favorisez une huile de qualité, votre moteur vous le rendra largement !

## A VOS AGENDAS

### DEPARTEMENT 04

---

#### ➤ ARCHIVES DEPARTEMENTALES DES ALPES DE HAUTE PROVENCE.

[Expositions de la Conservation des Antiquités et Objets d'Arts à la cathédrale Saint-Jérôme de Digne-les-Bains](#)

Expositions thématiques estivales présentées par la Conservation des Antiquités et Objets d'Art.

<https://www.archives04.fr/r/47/expositions/>

#### ➤ 35 musées ➔ Passeport musée.

Créé par le Département, il permet de bénéficier d'un tarif réduit ou d'entrées gratuites dans les musées des Alpes de

Haute-Provence.

<https://www.mondepartement04.fr/culture/musees>

**Deux sites culturels majeurs** des Alpes de Haute-Provence sont gérés directement par le Conseil départemental.

d'expositions, de conférences, d'ateliers, de concerts.

➤ [Salagon](#), à Mane, est un lieu unique et atypique qui réunit un Monument historique, un musée de France et des jardins ethnobotaniques remarquables. L'ensemble est valorisé par un projet scientifique et culturel offrant aux publics accueillis une programmation annuelle

Le [Musée de Préhistoire des gorges du Verdon](#), à Quinson, est l'un des plus grands d'Europe consacré à cette discipline. Il compte trois sites : le bâtiment des expositions permanentes et temporaires, la grotte de la Baume Bonne (classée Monument historique), un village préhistorique reconstitué au bord du Verdon

➤ <https://toutle04.fr/events-expositions/>

➤ **CARNAVAL ET SPORT. Jusqu'au 22/09/2024.**

La Ville de Nice présente une exposition de Cabu au Musée Masséna – depuis le début des Jeux Olympiques **jusqu'au 22 septembre 2024**. Intitulée "Cabu, Vive le Sport", l'exposition rassemble **plus de 300 dessins consacrés au sport dans toutes ses disciplines**. 6 thématiques couvrent cette partie de l'œuvre de CABU : dessiner le sport, les Jeux Olympiques, le football, le Tour de France, les supporters et les champions toutes catégories. **Sportifs ou non, amateurs de dessins, enfants ou adultes : les dessins de Cabu s'adressent à tous !**

🖍️ « Pour Cabu qui dessinait les corps en mouvement comme personne, le sport était un **véritable enjeu graphique !** », rappelle Véronique Cabut. La veuve du dessinateur loue le trait « sans concession », utilisé « pour **décrire les travers du sport et de la société**. Il est important que ces dessins soient vus et qu'ils fassent rire, mais aussi réfléchir ! ». Et que le dessinateur soit mis à l'honneur dans la ville de Nice n'a rien d'étonnant : « [cette exposition est] un bel hommage pour Cabu qui était **un amoureux de la ville et de son festival de jazz** qu'il ne manquait pour rien au monde chaque année. »

😊 L'exposition sera l'occasion pour les visiteurs de découvrir la **splendide Villa**

**Masséna**. S'inspirant des architectures italiennes avec sa façade ouverte sur l'extérieur, la Villa renferme également un **remarquable ensemble de salles de réception de style Empire**, comprenant des décors et des boiseries provenant du château de Govone dans le Piémont (Italie). Depuis sa transformation en musée d'art et d'histoire en 1921, la Villa accueille des collections en lien avec l'histoire de la villégiature sur la Côte d'Azur.

Musée Masséna, 65 rue de France NICE

LIEN PHOTOS EXPO

[https://www.youtube.com/watch?v=vPwEsM\\_b3OM](https://www.youtube.com/watch?v=vPwEsM_b3OM)

<https://newsletter.lesessentiel.fr/index.php?action=social&chash=1a68e5f4ade56ed1d4bf273e55510750.2344&s=7dda9663f8bd650d4ad529ff60b5d68d>

**Le regard mordant de Cabu sur le sport**



L'exposition comporte 300 dessins (Crédits : V. Cabut).

➤ **A LA VILLA TAMARIS. TOULON** Jusqu'au 22 septembre 2024

Doisneau disait : « je suis là où il n'y a rien à voir » nous rappelant ainsi que chaque chemin parcouru vaut la peine d'être vu et raconté. En parcourant les espaces du centre d'art venez découvrir ou redécouvrir les photos de Paris, les portraits d'enfants ou de passants qu'il a capturés au détour d'une rue

ou encore ses photos de la mer qui restent un pan méconnu de son travail.

Les clichés de Doisneau transcendent ainsi l'art du photojournalisme et nous donnent à voir la beauté du quotidien, une certaine idée du bonheur que chacun peut faire sienne.

➤ **SAINT RAPHAEL - Musée de Funes jusqu'au 31 mars 2025**

Le musée Louis de Funès de Saint-Raphaël (Var) présente à partir de ce jeudi une exposition temporaire sur le thème de "La Grande Vadrouille". Le film de Gérard Oury, sorti en salle en 1966, raconte les aventures de Bourvil et Funès,

deux civils français devenus malgré eux acteurs de la Résistance.

<https://www.francebleu.fr/culture/cinema/la-grande-vadrouille-s-expose-au-musee-louis-de-funes-de-saint-raphael-4932049>

➤ **BORMES LES MIMOSAS. Jusqu'au 20 octobre 2024.** **L'émergence de la forêt**

Redécouvrez la nature à travers les yeux des artistes Kim et Philippe Villard. Les dessins « Nature dansante » de Philippe VILLARD s'inscrivent dans cette vision des racines comme des expressions vivantes du mouvement et comme une suite de réponses à leur environnement. Ayant déterré de nombreux objets

métalliques rouillés intrigants dans les ruines adjacentes à sa maison provençale, Kim Villard a réalisé qu'ils pouvaient servir de base à ses peintures "Reforestation".

Site web : <https://www.instagram.com/domainesaintemarie/>

<https://83.agendaculturel.fr/exposition/bormes-les-mimosas/exposition-l-emergence-de-la-foret-au-coeur-d-un-domaine-viticole-a-15-kilometres-de-saint-tropez.html>

➤ <https://www.info83.fr/les-expositions-de-lete-2024-dans-le-var/>

## AUX ALENTOURS

---

➤ **MONACO va commémorer sa libération avec une dimension particulière**

Comme chaque année, la Principauté de Monaco commémorera, le 3 septembre, l'anniversaire de sa libération mais le Souverain a souhaité que cet événement revête cette année, comme dans les

autres pays concernés, « une dimension particulière », en mettant notamment en valeur la contribution décisive de l'armée américaine.

## PRENEZ SOIN DE VOUS, SOURIEZ-VOUS

### LES PETITES PENSEES de Maurice DOUAY

- Tu es la levure de ma vie !
- C'est-à-dire ?
- Tu me gonfles !
  
- Comment tu me trouves avec cette nouvelle coiffure ?
- Comme une ampoule !
- Lumineuse ?...
- Non, led !!!
  
- Ils passent leur journée à dormir, ils ne font rien de ce que tu leur demandes, tu ne les vois qu'aux heures des repas ... En fait, la seule différence entre un chat et un ado, c'est que le chat se lave ...

- 18/20 ! Les résultats de français son tombais, j'ai eu mon bac au lamin ! Khévhyhn, 21 ans.

- L'oiseau vole, et le voleur vole aussi. Mais la différence entre les deux, est que l'oiseau fait son nid et que le voleur nie son fait.

- J'ai fait un test de QI, je suis rassuré : il est négatif !

Dialogue entre deux frelons :

- Je viens de tourner dans un film. Je pique des tas de gens et ils meurent tous.
- Ouais. Du cinéma «dard et décès» en quelque sorte.

- Bonsoir, vous avez bu ?
- Non !
- Soufflez !
- Où est le gâteau ?
- Sortez du véhicule ...

- Il suffit de créer une taxe sur les fautes d'orthographe sur Internet, et en 3 mois la dette de la France est réglée. Et en un an on rachète la Chine.

- S'ils s'entendaient parfois, les gens qui s'écoutent parler se tairaient plus souvent.

- Je bois tellement que si j'étais un super héros, on m'appellerait Barman.

- Tu crois que la vie est plus belle après la mort ?  
- Ça dépend. Après la mort de qui ?...

- Les gens disent que boire du lait rend plus fort. Buvez 5 verres de lait et essayez de déplacer un mur. Vous ne pouvez pas.  
Maintenant, buvez 5 verres de whisky. Le mur bouge tout seul.

- Je me suis toujours demandé s'il ne faut pas être un peu déséquilibré pour être funambule ?

- Deux hommes discutent dans un café :

- J'ai lu dans le journal qu'un homme a tué sa femme le lendemain de sa nuit de noces.

L'autre répond alors :

- Parfois, la nuit porte conseil.

- Ceux qui ont tendance à tout compliquer se donnent généralement rendez-vous : rue du Cherche-Midi à quatorze heures ..

- J'entendais rire dans mes tiroirs.  
Je suis allé voir, et mes vêtements étaient pliés en deux.



« Vieux » français	2022
Ainsi	Du coup
Donc	Du coup
Dès lors	Du coup
Tout à coup	Du coup
En conclusion	Du coup
C'est pourquoi	Du coup
Par conséquent	Du coup
Par suite	Du coup
Subséquentement	Du coup
Désormais	Du coup
Aussi	Du coup
Après	Du coup
Soudainement	Du coup
Si je comprends bien	Du coup
Finalement	Du coup

### Les groupes WhatsApp par Gad Elmaleh

... Il y a pire que le groupe WhatsApp « family », il y a les groupes des parents d'élèves.

[https://youtu.be/697w5KgUMfM?si=m57zelBXEdv\\_ewL3](https://youtu.be/697w5KgUMfM?si=m57zelBXEdv_ewL3)



♥♥♥ SODOKU ♥♥♥

SOLUTION SUR NOTRE SITE <https://www.Initiativ-retraite.fr>

			<b>3</b>		<b>1</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	
		<b>5</b>					<b>6</b>	<b>4</b>
<b>2</b>		<b>9</b>	<b>6</b>					
		<b>7</b>	<b>4</b>				<b>1</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>9</b>				<b>7</b>	<b>3</b>		
	<b>5</b>				<b>3</b>	<b>6</b>		<b>9</b>
<b>7</b>	<b>8</b>					<b>5</b>		
	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		<b>8</b>			

Historique de tous les fils d'argent cf. : [espace personnel du site](#)

En accès libre : le [Bulletin d'adhésion](#) à passer à vos amis sans modération

---

**A BIENTOT**

Envoyez un message [arcapca@free.fr](mailto:arcapca@free.fr)  
et participez à nos échanges

