

Bonnes Vacances !



Dossier spécial « Nos Activités Sociales , une histoire qui se perpétue ! »

Dossier spécial « A la découverte de la Seine et Marne : Episode 3 »

Retrouvez toute l'actualité de vos Activités Sociales sur www.casseineetmarne.fr



Où et quand se rendre dans nos SLVie ?

- ▶ **SLVie 1 : 3 place Arthur Chaussy - 77000 Melun**
Tél. : 01 64 41 53 88 / 01 64 41 53 89
E-mail : slv0102.cmcas601@asmeq.org
Ouvert de 8h00 à 11h45 et de 13h15 à 16h45 les lundis et mardis. Ouvert de 8h30 à 11h45 et de 13h15 à 16h45 les jeudis. Fermé les mercredis toute la journée et les vendredis après-midi.
- ▶ **SLVie 2 : 140 rue de l'Industrie - 77176 Savigny-le-Temple**
Tél. : 01.64.89.32.15 E-mail : slv02.cmcas601@asmeq.org
Ouvert tous les jours de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h (fermé les vendredis en semaines impaires).
Site de Lieusaint (pour les actifs uniquement) : 8 point de vue 77127 LIEUSAIN - Ouvert tous les jours de 9h à 12h et de 13h à 17h - tél. : 01 82 70 28 66
Les 2 sites sont fermés les jeudis matins
- ▶ **SLVie 3 : 18 avenue Franklin Roosevelt - 77100 Meaux**
Tél. : 01.60.24.25.61. E-mail : slv03.cmcas601@ asmeq.org
Ouvert du lundi au jeudi (excepté les jeudis matin) de 8h15 à 12h00 et de 13h à 17h
- ▶ **SLVie 4 : 31 Boulevard de Voltaire - 77370 Nançis**
Tél. : 01.64.60.46.93. E-mail : slv04.cmcas601@ asmeq.org
Ouvert les lundis de 13h30 à 16h et les jeudis de 8h30 à 12h.
- ▶ **SLVie 5 : 22 boulevard de Beaubourg - Croissy Beaubourg - BP 15 - 77313 Marne la Vallée - CEDEX 02 (rajouter pour la correspondance en entête ERDF GRDF)**
Tél. : 01.60.33.22.28. E-mail : slv05.cmcas601@ asmeq.org
Ouvert de 8h à 12h et de 13h15 à 17h. Fermé le mercredi et le jeudi matin.

- ▶ **SLVie 7 : 14 route de Provins 77130 Montereau-Fault-Yonne**
Tél. : 01.64.69.31.91/92 E-mail : slv0702.cmcas601@ asmeq.org
Ouvert de 9h à 12h et de 14h à 17h. Fermé le mercredi matin et le jeudi matin.
- ▶ **Ouverture de la SLVie 9 : 1 avenue de l'Europe Immeuble Citalium 77144 MONTEVRAIN**
Tél. : 01 78 37 08 20 / 01 78 37 04 89. E-mail : slv-uto@edf.fr
Ouvert tous les jours (excepté les jeudis matin) de 9H à 12H et de 13H30 à 17H
- ▶ **SLVie 10 : 161 rue F. Joliot Curie - 77190 Dammarie les Lys**
Tél. : 01.64.41.45.18 E-mail : slv10.cmcas601@ asmeq.org
Ouvert de 7h45 à 11h45 et de 12h30 à 16h30.
- ▶ **SLVie 12 : Avenue des Renardières Ecuelles - 77250 Môret sur Loing**
Tél. : 01.60.73.60.27/64.98/78.35 E-mail : ret-d-slv12@edf.fr
Ouvert de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Fermé les lundis et vendredis après-midi.
- ▶ **SLVie 15 : 14 rue Pelloutier - 77435 Croissy Beaubourg**
Tél. : 01.64.73.31.80 / 06 44 15 97 30
E-mail : isabelle.vicq@grtgaz.com
Ouvert de 9h à 11h45 et de 12h45 à 17h. Fermé les mercredis après-midi et jeudis matin
- ▶ **SLVie 20 : Stockage Germigny/Coulombs 77840 Crouy sur Ourcq**
Tél. : 01.64.35.22.70 / 01 60 24 25 61
E-mail : slv03.cmcas601@asmeq.org
Ouvert les mardis matin en semaines impaires de 9H30 à 11H30

Bienvenue



Nous adressons la bienvenue à Franck CARRARA qui a rejoint l'équipe de la CAS depuis le 1er avril en tant que chargé d'Appui Logistique et Technique.

La MUTIEG

La MUTIEG

Par téléphone

MUTIEG : 0 969 32 37 37

MUTIEG A ASSO : 0 969 32 46 46

MUTIEG R ASSO : 0 969 32 37 37

Par courrier :

45-49 rue Godot de Mauroy - 75009 PARIS

Par mail, sur le site internet : www.mutieg.fr,

rubrique « adresser un email »

Une question ? Permanences CAMIEG

Sur rendez vous uniquement :

Par mail idf_accueil@camieg.org ou par tél. 01 77 93 14 02

A CROISSY BEAUBOURG dans votre SLVie 5
les mardis 1er juillet et 16 septembre 2014

A MELUN dans votre CAS (18 rue Gatelliet)
les jeudis 24 juillet, 28 août et 18 septembre 2014

A MONTEREAU dans votre SLVie 7
les lundis 7 juillet et 8 septembre 2014

A SAVIGNY dans votre SLVie 2
le jeudi 4 septembre 2014

Infos

Vous pouvez dès à présent télécharger votre attestation de CARTE ACTIV en allant dans votre espace activ personnel sur le site de la CCAS.FR



Campeurs libres : des nouveautés vous attendent ! Connectez vous sur ccas.fr





Éditorial

Il y a 50 ans, le personnel des IEG reprenait la maîtrise de la gestion de ses Activités Sociales et le statut qui prévoit l'instauration « d'Oeuvres Sociales gérées exclusivement par le Personnel » était de nouveau respecté. Le CCOS* devient alors CCAS, le Comité de Coordination des CMCAS est créé.

50 ans sont passés, les Activités Sociales ont évolué avec leur temps mais leur objectif n'a pas changé. Il est de répondre aux besoins de l'ensemble des Electriciens et Gaziers et leur famille pour les vacances, les loisirs, la restauration méridienne, la solidarité et la prévoyance.

Malheureusement, leur développement se heurte à la cupidité, la rapacité des actionnaires, et des forces patronales et trop souvent à la désunion syndicale. Après les attaques des employeurs sur les moyens financiers, aujourd'hui les moyens bénévoles, les détachements sont réduits par des notes unilatérales de l'employeur. Ce sont les moyens mis à disposition pour assurer l'organisation et l'encadrement des activités, des voyages qui sont remis en cause. Et il est fort à parier d'un déchainement médiatique avec le procès qui s'ouvre à l'encontre de dix responsables élus et fonctionnels de la CCAS.

Il est donc de notre responsabilité collective de nous opposer aux attaques incessantes du patronat et des pouvoirs publics afin de maintenir des Activités Sociales de haut niveau.

Belle coïncidence ! En ce cinquantième anniversaire de la reprise de la gestion par le personnel, se dérouleront à l'automne les élections pour élire les administrateurs de votre CAS. Une continuité en matière de démocratie. Un prolongement des récentes élections de SLVie. Un temps fort d'expression, par votre vote, de votre attachement à vos Activités Sociales, à un modèle social unique résolument solidaire et moderne, aux valeurs de progrès, de justice, de dignité.

Nous, bénéficiaires, notre force, c'est notre nombre et notre implication.

En attendant ces moments où chaque salarié fait corps, je tiens à vous souhaiter à l'aube de la période estivale, des vacances reposantes et épanouissantes et vous donne rendez-vous le **samedi 13 septembre** lors d'une fête, ouverte de « 7 à 77 ans » et plus, autour du cinquantième anniversaire.

Thierry CABANERO
Président de la CAS de Seine Et Marne



* Conseil Central des Œuvres Sociales

SOMMAIRE

VIE DE VOTRE C.A.S

Vos informations utiles	2
Il faut se souvenir de l'avenir	4-5-6
Elections des Conseils d'Administration des CMCAS	7-8

DOSSIER SPÉCIAL

Le sport en Seine et Marne : « SPORTEZ VOUS BIEN !! »	16-17
---	-------

MUTUELLE

La CAMIEG	6-7-8-9
-----------------	---------

SANTÉ SOLIDARITÉ PRÉVENTION

Ca y'est vous partez !!! En vacance	8-9
-------------------------------------	-----

ACTIVITÉS

LE COSEG, les activités	11-12
Agenda des activités	19
50 ans ça se fête ! Réservez votre samedi 13 septembre	20

RÉTRO ACTIV

Château de Fontainebleau et musée du chocolat	13
Journée multi sport - No limit	13
La galette	13
Disney live	13
Holiday on ice	13
La Garde Républicaine	14
Galette des rois bowling	14
La Belle et la Bête	14
Balade moto	14
Voyage en Bretagne - Trébeurden	15
Retour sur les séances de suivi mémoire	15
CABARET...CABARET	15

ZOOM SUR

Portrait de Guy JOUSSELIN « La passion du basket »	18
--	----

Directeur de la publication :
Thierry Cabanero
Rédacteur en chef :
Marie-Pierre DELHORBE
N° ISSN 1620-2880
Réalisation et impression :
Imprimerie Rivet
Presse-Édition, Limoges

Il faut se souvenir de l'avenir

Le poète a toujours raison en l'occurrence Aragon qui nous invite à revisiter le passé sans le juger pour en tirer une meilleure compréhension des événements actuels. Il en va ainsi de l'histoire des Activités Sociales des électriciens et gaziers et de la célébration cette année du cinquantième anniversaire de la reprise de leur gestion par le personnel.

Comment sont nées nos Activités Sociales ?

A bien y regarder, le statut et le régime de retraite des électriciens et gaziers sont la réalisation d'une idée simple : les richesses issues du travail doivent bénéficier à vie à ceux qui les créent à travers une rémunération (salaire ou pension), une protection sociale et un accès aux loisirs, à la culture. Un principe qui n'a cessé d'être remis en cause par le patronat et qui est au cœur des décisions gouvernementales actuelles quand il s'agit par exemple d'exonérer le travail (cotisations sociales) du financement de la protection sociale en transférant une partie de ce dernier vers l'impôt.

En 1946, nos Activités Sociales naissent d'un paradoxe. C'est l'opposition de la droite et du patronat à la nationalisation du gaz et de l'électricité qui va contraindre le ministre Marcel Paul à faire voter la loi, à indemniser les actionnaires par une rente de 1% des ventes pendant cinquante ans. Coup de génie, il s'appuie sur cette



contrainte pour octroyer un montant identique pour le personnel avec ses « Oeuvres Sociales ».

La presse de droite fait feu de tout bois sous des titres tels : « *Marcel Paul nous ruine* » ou encore plus explicite de la bataille idéologique :

[Une rente de 1% des ventes pendant cinquante ans.]

« *Par l'intermédiaire de Marcel Paul, la production française va-t-elle*

continuer d'être utilisée au profit de la propagande communiste ? ». Des campagnes de dénigrement qui ne cesseront jamais.

Malgré cette offensive, le CCOS (Comité Central des Oeuvres Sociales) est mis en place et dès l'été 1947 près de 6 500 enfants partent dans 34 colonies alors que les « anciennes œuvres sociales patronales » n'en accueillait que 1 300. Des arbres de Noël sont organisés partout avec les militants syndicaux pour bénévoles. Les premières élections



ont lieu en janvier 1947, le personnel élit directement le Conseil d'Administration du CCOS, élection qui portera Marcel Paul à la présidence. Puis vient la création des CMCAS et des SLV voulues comme lieu de souveraineté du personnel tant dans l'expression de ses besoins que dans le contrôle de la gestion. En 1950, 20 000 enfants sont accueillis en colonies de vacances, treize centres de vacances pour adultes, deux maisons de séjour pour enfants ont été construites, vingt trois stages de ski, cent cinquante mille livres à disposition.

L'attaque contre les Activités Sociales s'intensifie

Avant d'en préciser les contours, les bénéficiaires intergénérationnels que nous sommes doivent mesurer l'objectif de ces attaques incessantes. Si il est vrai que, pour les employeurs et les pouvoirs publics, toute économie est bonne à prendre pour améliorer la rentabilité notamment aujourd'hui des actionnaires, là n'est pas l'essentiel. L'essentiel, c'est bien la capacité par le personnel de gérer lui-même ses Activités Sociales et de conjuguer ainsi travail, progrès social et démocratie. N'est-ce pas le sens de la proposition de revoir la gouvernance de nos Activités So-

ciales ou des formules de la cour des comptes appelant à une professionnalisation de la gestion où la fonctionnalité prendrait le pas sur l'autorité des représentants élus du personnel.

Mais revenons à l'Histoire. Dès 1948, les pouvoirs publics tentent de reprendre la main sur la gestion par un décret proposant de remettre la gestion aux directions et de soumettre le CCOS à un contrôle à priori et postérieur du ministère des finances. Au final, si la gestion reste assurée par le personnel,

[Pierre Mendés-France ne verra pas d'obstacles à la reprise des œuvres sociales par le personnel]

une commission de vérification des comptes des entreprises publiques est créée. Dès son installation, elle constate que pour l'année 1947, le CCOS n'a pas utilisé tous les fonds, avance l'idée que ne soient attribués que les fonds dont le CCOS a besoin et émet l'idée que le 1% alors minimum devienne maximum. La bataille sur le niveau et l'utilisation des fonds du 1% vient de commencer, elle ne cessera jamais.

Avec l'année 1950, les choses s'accélérent, c'est la période du plan Marshall, de début de la guerre d'Indochine, du réarmement de l'Allemagne, des prémices de la guerre froide ?

Les électriciens et gaziers vont conduire au printemps une grève de 17 jours. Unitaire au départ suite à une consultation du personnel, elle se finit par un accord minoritaire instituant une prime de productivité excluant les retraités. On peut dire que c'est à l'automne 1950, que le gouvernement décide d'en finir avec le CCOS élu en déposant un décret le faisant éclater et donnant droit de véto aux directions. Il indique :

« le retour de la gestion des œuvres sociales aux services des établissements publics conduira à de sérieuses économies... en permettant la suppression du personnel non titulaire employé au CCOS ». Dans le même temps, les dépenses de cantines sont de plus en plus portées à la charge du 1% qui devient maximum et la possibilité de subventionner les CMCAS sur le budget du CCOS est supprimée. Le 17 février 1951, un décret dissout la CCOS. Le 20 février à 23h40, trois cent policiers envahissent les locaux du CCOS, rue de Calais et interdiront le lendemain les trois cents salariés qui seront « lock-outés ». Le 22 février, un délégué provisoire d'EDF est désigné. La belle expérience de 1946 s'achève... jusqu'à quand ?

Les conditions de la reprise.

Un patron même épaulé par quelques Organisations Syndicales minoritaires ça ne sait pas dépenser utilement pour ses salariés. Ainsi, dès la première année, le délégué provisoire va dépenser 630 millions de plus et il en sera de même les autres années. Déficit des cantines mis à charge total du 1%, le fonds sanitaire et social reste dans les poches des entreprises, la durée des sessions de vacances se réduit, la participation des agents augmente de 140% en deux ans, augmentation des assurances, manque d'entretien, anarchie dans les dépenses. Et dire que la compétence de gestion était déniée aux salariés !

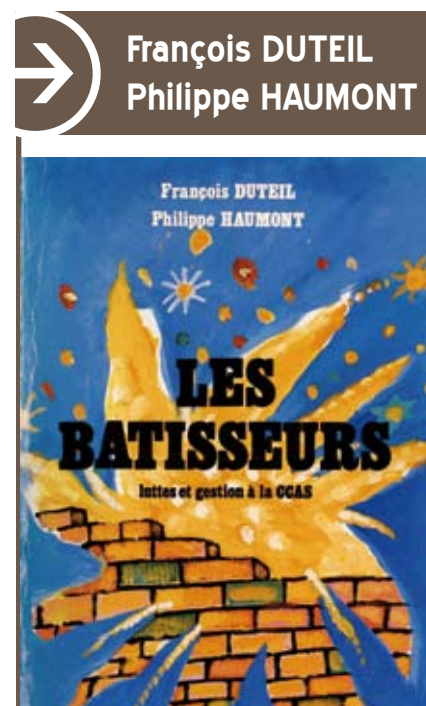
Evidemment, la colère monte et les luttes s'organisent particulièrement autour des CMCAS et des SLV. Jusqu'en 1953, le gouvernement tentera de profiter de l'avantage, sa dernière tentative visera à la suppression de l'élection des CMCAS par le personnel remplacée par une désignation du ministère. 1953 est le théâtre de grandes grèves dans différentes professions. Le climat social se modifie. 1954 voit la CGT et la CFTC rédiger un « contre projet » en matière d'Activités Sociales. 1954 voit un renversement de gouvernement et l'arrivée de Pierre Mendès-France qui ne verra pas d'obstacles à la reprise des Oeuvres Sociales par le personnel. Après beaucoup de tergiversations, deux décrets sont

publiés, le 3 février 1955, qui comportent des avancées mais aussi des restrictions, des limites. Deux aspects sont déterminants au-delà de la gestion rendue au personnel, les CMCAS demeurent dans le giron de la mutualité et la mise en place d'un comité de coordination se fera par des élections suite à celles des CMCAS.

Jean-Luc Maillot

POUR EN SAVOIR PLUS...

Lire « LES BÂTISSEURS », livre présent dans les bibliothèques de SLVie.





Elections des Conseils d'Administration des CMCAS

Du 24 à 8h au 27 novembre 2014 à 8h, tous les agents statutaires en activité de services et tous les pensionnés sont appelés à renouveler les membres du Conseil d'Administration des CMCAS par voie électronique. Une nouvelle fois, les veuves et les veufs sont exclus du vote bien qu'elles et ils bénéficient des Activités Sociales.

Enfin pourrait-on dire puisque les dernières élections de CMCAS se sont déroulées en 2009 obligeant le ministère de tutelle à prolonger par deux fois le mandat des administrateurs prévu pour trois ans.



Le contexte :

La situation économique et sociale, chacun de vous la connaît, la vit parfois dans sa chair par le biais d'un membre de sa famille ou d'un ami. Les politiques répétées d'austérité, la recherche effrénée de la baisse du coût du travail (salaire, protection sociale) détruisent la croissance et entraînent un chômage massif. Les employeurs de la branche IEG ne sont malheureusement pas en reste et interviennent auprès des pou-

voirs publics pour tenter de remettre en cause deux piliers des nos acquis : le tarif agent et les Activités Sociales. Leur rêve faire des CMCAS et de la CCAS des comités d'entreprise de droit commun en modifiant la base du financement sur un pourcentage de la masse salariale (1%) et en changeant la gouvernance (l'employeur participerait directement à la gestion et aux décisions). N'oublions pas que la parenthèse de gestion patronale en 1952 à 1964 a failli achever nos Activités Sociales.

Les modalités de vote :

Un protocole d'accord a été signé par trois fédérations syndicales seulement, CFDT-CGC-CFTC. L'annonce de la non opposition de FO rendait inopérante une opposition formulée par la fédération CGT ne disposant pas à elle seule de la majorité. Ce protocole électoral prévient un délai de trois jours pour le vote électronique... Bizarre quand le dernier vote pour les membres du Conseil d'Administration d'EDF prévoyait

sept jours. Sans doute est-ce pour améliorer la participation.

Concernant les pensionnés(es), le protocole laisse le choix entre le vote par correspondance et le vote électronique. Mais le vote par correspondance qui doit arriver deux jours avant l'ouverture du vote électronique bloquera la possibilité d'utiliser le vote par correspondance. Faut-il rappeler que le droit au doute ou au changement d'avis existait puisque le vote physique prévalait sur le vote par correspondance. Là encore,

on nous expliquera que c'est pour améliorer la participation. Le premier protocole excluait les CMCAS comme interlocuteur. Heureusement, une annexe nous remet dans le jeu notamment pour la constitution des listes électorales (qui serait mieux placée qu'elle ?) et l'organisation d'un bureau de vote local à la maille de chaque CMCAS. Un groupe de suivi par CMCAS constitué de représentants des différentes organisations syndicales se crée.

Toutes les modalités contenues dans le protocole électoral seront affichées dès le lundi 30 juin et consultable sur le site de la CMCAS <http://www.casseineetmarne.fr>

NOS ACTIVITÉS SOCIALES EN PROCÈS

Depuis le 2 juin, s'est ouvert le procès dit de la CCAS. Il fait suite à dix années d'instruction qui ont conduit les juges à abandonner bons nombres d'éléments dont celui de l'enrichissement personnel. Bien que de nombreux faits interrogent chacun de nous sur l'exercice bien difficile de l'indépendance de notre justice, il n'appartient pas à la rédaction de ce journal de commenter, de juger les décisions qui seront prises. Simplement dix personnes, des élus et fonctionnels, tous engagés depuis des années dans la réalisation d'Activités Sociales pour leurs collègues ont du affronter et affrontent avec dignité et courage. Nous voulons simplement leur

apporter notre soutien. Leur Organisation Syndicale qui s'est vu confiée années après années par le personnel la gestion de vos Activités Sociales a décidé d'organiser un rassemblement le jour du début du procès.

Sans être un devin de premier ordre, on peut annoncer que les médias tenteront une nouvelle fois de discréditer ce qui apparaît aujourd'hui aux yeux des puissants comme un appendice social et progressiste insupportable. D'ailleurs qu'ont révélés les contrôles répétés de la cour des comptes : des décisions considérées par elle comme anormales au fait qu'ils ne respectent pas les



DATES À RETENIR

- Le vote électronique se déroulera du lundi 24 novembre à 8 heures au jeudi 27 novembre à 8 heures. L'envoi des codes et matériel de vote pour le vote électronique s'effectuera en deux temps : un premier envoi le 12 novembre et un second le 20 novembre.

- Le vote par correspondance uniquement pour les pensionnés (es), la date limite d'envoi du matériel de vote par le prestataire le lundi 3 novembre. La clôture du vote s'effectuera le mercredi 19 novembre.

- Les listes électorales seront rectifiées par le prestataire jusqu'au 26 septembre.

- Les listes de candidats seront validées le 12 septembre.

critères capitalistes en cours. Surprenant ! Quand précisément, les bénéficiaires avec leur élus s'attachent à mutualiser, partager, solidariser.

Nous réitérons notre soutien à nos dix camarades et leurs familles.

Ca y'est vous partez !!! En vacances....



Conseils, astuces, alertes, des «bons à savoir»
pour que les vacances soit plus agréables

AVIS DE RECHERCHE N°1 : LE SOLEIL

Sous haute protection !

Nous profitons tous du soleil et en connaissons les bienfaits.

Il dope le moral et favorise la fabrication de vitamine D.

Cependant on oublie un peu parfois les risques à l'exposition au soleil.

UN PETIT RAPPEL :

On distingue deux sortes d'UV : les UVA qui pénètrent profondément dans la peau et qui accélèrent son vieillissement...bonjour à nos très chères rides !! Et les UVB qui agissent au niveau de l'épiderme en stimulant la production de mélanine. C'est ce qui donne le teint halé.

Ce sont les UVA et les UVB qui, en forte dose provoquent des coups de soleil et à termes peuvent causer des dommages irréversibles sur la santé.

La protection est donc nécessaire quelque soit la teinte de peau...

IDÉE REÇUE :

« Je suis déjà bronzé. Je n'ai plus besoin de protection ».

FAUX : Le bronzage est une « barrière » naturelle fabriquée par la peau pour se protéger du soleil. Mais elle est superficielle et ne filtre qu'une partie des UV.

C'est pourquoi la crème solaire est un filtre indispensable aux rayons du soleil. Appliquer toutes les 2 heures et après la baignade.

A savoir : Un indice 2, n'arrête que 50% des UV, un indice 20 en stoppe 94%, un indice 60 en laissera encore passer 2% !

L'intensité des UV est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie.

Et ne jouer pas pour autant « à la crêpe » : qui dit crème ne signifie pas s'exposer plus longtemps.

REFAISONS UNE CHECK -LIST :

- Évitez de vous exposer entre 12H et 16H

- Se couvrir avec la panoplie du vacancier : T-shirt sec, chapeau, lunettes de soleil (assurez vous qu'elle porte la norme CE de préférence catégorie 3 ou 4).

- Une protection plus attentive pour nos enfants et nos adolescents qui sont plus vulnérables face au soleil. Ils ont une peau et des yeux plus fragiles et s'exposent plus souvent. Ne jamais exposer des bébés.

- Mettre de la crème solaire, filtre indispensable aux rayons du soleil à appliquer toutes les 2 heures et après la baignade.

- Bien s'hydrater.

IDÉE REÇUE :

« Le temps est nuageux ce n'est pas nécessaire de se protéger sauf peut être d'une pluie !! »

FAUX : Méfiez-vous des fausses impressions de sécurité lorsqu'il fait plus frais ou nuageux ou avec du vent.

Les rayons UV ne chauffent pas. Mais ils peuvent être très forts sous un ciel nuageux, ou malgré une sensation de

fraîcheur liée au vent par exemple. Le rayonnement **UVA**, contrairement au rayonnement UVB, n'est pas arrêté par temps nuageux, ni par les vitres et pénètre jusque dans les couches profondes de l'épiderme.

Et pas qu'au bord d'une plage :

l'herbe, la terre et l'eau réverbèrent moins de 10% du rayonnement UV alors que la proportion peut atteindre 80% pour la neige fraîche, environ 15% pour le sable sec d'une plage et 25% pour l'écume de mer.

Protéger vous pour que le soleil reste un plaisir !



Et on évite de laisser qui que ce soit dans une voiture !!

ÉVITEZ
DE VOUS
EXPOSER
ENTRE
12H ET 16H

Pour ceux qui reste à la maison :

Au delà de l'exposition au soleil, on veille à maintenir son logement à l'abri des fortes chaleurs (en fermant fenêtres et volets), à ne pas sortir aux heures les plus chaudes et à bien s'hydrater.

Pour nos seniors : on pense à humidifier sa peau et à assurer une légère ventilation tout en gardant une alimentation saine.



Insouciance, relâchement après une année à attendre ses vacances ... attendez un peu, ceinture de sécurité et vigilance !!!

QUELQUES BASICS :

- Respectez les limitations de vitesse et vos distances de sécurité. On a tendance à oublier qu'à 130km/h par exemple, il faut 129 m pour s'arrêter.
- Faites le tour du propriétaire : vérifier la pression des pneus et l'état de sa voiture, freins, direction, niveaux des liquides,... supprimer toute charge



- Faire une pause mini ¼ heure toutes les 2h : 1 / 3 des accidents mortels sur autoroute est dû à la somnolence.

- Ne fixez pas d'heure d'arrivée pour rouler paisiblement et surtout à votre rythme



LA ROUTE ... notre dernière ligne droite avant le farniente !!

inutile.

- Ne pas oublier : gilet de sécurité, triangle de pré-signalisation, bouteilles d'eau, trousse à pharmacie...

- Adoptez une conduite souple, réduire sa vitesse, couper son

moteur lors d'arrêts prolongés, ne pas abuser de la clim... c'est de l'éco conduite

Préférez prendre la route en étant reposé. Partez plutôt le matin à la fraîche que dans la soirée ou la nuit (4 fois plus de risques d'avoir un accident entre 22H et 6h du matin !). Évitez alcool, repas copieux, médicaments, prévoyez des occupations pour les enfants.

Attention ! Si vous prenez des médicaments vérifier sur la boîte ce sigle :



Et pour une fois...oubliez votre portable : utilisez-le pendant vos pauses.



Pour passer l'été au bord de l'eau en toute sécurité !

LES GRANDES LIGNES, celles que l'on ne répète jamais assez quand on se jette enfin à l'eau :

- Un adulte doit rester vigilant à chaque instant, peu importe la taille et la profondeur du plan d'eau.
- Pour un enfant, qui ne sait pas nager, ou encore hésitant ou tout juste nageur, des brassards ou une bouée sont des plus utiles.
- Ne présumons pas de nos forces : la fatigue est un risque permanent souvent négligé.
- Pensez à vous renseigner des conditions météorologiques : soleil = protection, vent=houle, mer=marées, etc.
- Au bord de la piscine, des installations de sécurité doivent être installées : barrière, couverture, alarme sonore, etc.
- Au bord de la mer, des zones de

surveillance sont délimitées. Elles ne remplacent pas vos yeux mais permettent des zones de baignades préférentielles ou les courants sont moins forts et ou les maîtres nageurs sont attentifs.

- 2h après chaque baignade, pensez à renouveler votre protection solaire !

ET LES LOISIRS SUR L'EAU ??

- Navigation : pensez à vérifier le matériel, que le plein de l'embarcation soit fait et contrôler les équipements de sécurité.
- Voilier, catamaran, dériveur : la voile, pas en cas de tempête ! Pensez à vérifier la météo.
- Plongée : apnée ou bouteille, jamais seul et en pleine forme.
- Le plaisir à moteur, oui, mais en respectant les zones délimitées et la vitesse.

Parce que l'apprentissage de l'écologie, du respect de la nature c'est aussi toute l'année :

- Comme sur le trottoir, il est interdit de jeter quoique ce soit sur les plages et à la mer.
- Respectez les panneaux de signalisation si vos amis canidés vous accompagnent.
- Pour les fumeurs, pensez au cendrier de poche : il vous évitera de participer à la tonne de mégot ramassée sur les plages tous les 5 jours ou encore aux feux de forêt.
- Le pique-nique... Vous venez avec, repartez avec les déchets !



LE COSEG

Le club omnisport des électriciens et gaziers existe depuis 1973.

Il est ouvert aux ressortissants de la CMCAS de Seine et Marne.

Actuellement plus de 400 adhérents à travers une vingtaine de sections.

Si vous êtes intéressés pour pratiquer une activité n'hésitez pas et prenez contact avec la section qui vous correspond.

Sportivement !

Jean-Pierre CLEQUIN - Président

Découvrez nos activités

BADMINTON		Thierry BRINCOURT : 01 60 73 71 01
	BALL TRAP Loisirs et compétitions de tir sur plateaux d'argiles.	Denis CHOLLET : denischollet@sfr.fr
	BASKET La section basket organise des séances au gymnase des Hautes Peines entre 12h15 et 13h30 le mardi et le vendredi.	Géraud BLATMAN : 01 60 73 70 39 geraud.blatman@edf.fr
CYCLO Melun	Découverte des régions de la France profonde par l'intermédiaire de randonnées fédérales (ffct, ufolep, ...) et celles organisées par la section cyclo à travers l'hexagone.	Claude RENAUDON : 06 87 14 42 10 Jean-Pierre CLEQUIN : 06 88 49 74 31
CYCLO Renardières	La section cyclotourisme du site des Renardières existe avec huit cyclistes Elle organise des déplacements d'une semaine « sportive » (traversée de l'Ardèche en 2012, des monts du Mâconnais aux monts du Cantal en 2013)	Dominique COTELLE : dominique.cotelle@orange.fr Marie-Hélène FOUCARD : marie-helene.foucard@edf.fr
DANSE AFRICAINE		Catherine MARTIN-LAGARDETTE 01 60 73 71 91
	FITNESS Venez-nous rejoindre durant votre pause déjeuner pour un fitness doux et efficace pratiqué dans une ambiance conviviale. dans le dojo au sous-sol du bâtiment W1 du site des Renardières	Patricia MELLOTTÉE : 01 60 73 75 41 patricia.mellottee@edf.fr ou Christophe MERIEUX : 01 60 73 64 80 cristophe.merieux@edf.fr
	FOOTBALL Le club s'entraîne les mardis et jeudis au complexe sportif EDF, chemin des Hautes Peines, 77250 Ecuelles (terrain herbe). Il présente une équipe senior qui évolue en championnat CDM du district 77 Sud.	Alain JONARD : 06 84 04 11 96 alain.jonard@wanadoo.fr
	KARTING Vous êtes passionnés de vitesse, de pilotage, et souhaitez participer à des courses de KARTS en toute sécurité, ne pas perdre de points sur votre permis de conduire. Une seule adresse le club KARTELEC.	Christophe GAUTIER : 06 89 07 93 44 ou Alain RONGEON : 06 15 69 32 57 Mail : kartelec601@gmail.com Forum http://kartelec.hooxs.com/

LE COSEG

Découvrez nos activités

	<p>MOTO Vous aimez les ballades MOTOS, et découvrir les régions françaises. Rejoignez les passionnés du COSEG MOTO MELUN.</p>	<p>Michael RONGEON : 06 74 74 75 16 ou Alain RONGEON : 06 15 69 32 57 Mail : cosegmotomelun@gmail.com Forum http://cosegmotomelun.forumactif.org/</p>
<p>PLONGEE</p>	<p>Initiation à la plongée sous-marine avec bouteilles dès l'âge de 10 ans. Cours théoriques et pratiques. Obtention de brevets internationaux FFESSM Niveau 1 ; 2 ; 3 ; etc. Sorties fosse de plongée 20m et sorties mer Méditerranée.</p>	<p>Patrick Legrand : 01 64 41 50 12 ou 06 98 86 42 46</p>
	<p>RANDONNEE L'activité de la section "Marche & Rêve" est d'organiser des sorties de randonnées pédestre d'une journée et d'une fréquence d'une fois par mois sur l'île De France voir à l'étranger.</p>	<p>Jean Michel MOREAU 01 64 20 04 85 06 26 90 35 42 jmmoreau48@gmail.com</p>
	<p>ROCK Vous avez toujours souhaité apprendre à danser sans jamais franchir le pas ? Alors n'hésitez plus, venez nous rejoindre le jeudi pendant la pause méridienne sur le site des Renardières dans la salle des locaux sociaux devant la SLVie 12. Vous pourrez apprendre et/ou progresser en dansant le Rock 'N Roll.</p>	<p>Christophe MERIEUX : 01 60 73 64 80</p>
<p>SQUASH</p>		<p>Daniel BANC : 01 60.73.60.67</p>
	<p>STEP Vous avez envie de vous mettre au sport, et pourquoi pas au STEP ? La section STEP COSEG Renardières vous propose des cours tous les lundis midi (hors période de vacances scolaires) pendant la pause méridienne. Dans une ambiance sympathique et tonique vous pourrez vite progresser, alors venez vite nous rejoindre !</p>	<p>Christophe MERIEUX : 01 60 73 64 80 ou Bruna MARTIN-CABANAS : 01 60 73 66 50</p>
<p>STRECHING</p>	<p>La section stretching Dammarie présente des cours en alternance stretching / renforcement musculaire, pendant la pose méridienne, les mardis et certains jeudis, sur le site de DAMMARIE</p>	<p>Moïsette BONTEMPS : 01 64 41 45 15 Patricia PELLOIE : 01 64 41 43 12</p>
<p>TAICHI CHUAN</p>	<p>Cette "gymnastique" chinoise, douce et énergétique, peut être pratiquée par tous, à tout âge de la vie. Grâce au Tai Chi, retrouvez l'harmonie entre votre corps et votre esprit.</p>	<p>Christophe GOURGUES: 01 60 73 62 53 Florence CARRETTE : 01 60 73 63 59</p>
	<p>TENNIS La section tennis des Renardières propose des cours répartis sur trois niveaux, assurés par deux professeurs diplômés d'état. Les cours ont lieu les lundis soir et jeudis midi. Tout au long de l'année, vous pouvez venir faire une séance d'essais.</p>	<p>Cours : Frédéric CHIODI : Frédéric.chiodi@edf.fr - 06.85.13.85.88 Compétitions uniquement : Daniel HAAS daniel.haas@fft.fr - 06 77 62 17 04</p>
<p>VOLLEY</p>	<p>Le club de volley du site EDF Lab des Renardières propose des entraînements tous les mardis midi. Il organise également un tournoi chaque printemps.</p>	<p>Thomas PAULO : thomas.paulo@edf.fr Pierre-Emile LHUILLIER : pierre-emile.lhuillier@edf.fr</p>
	<p>VTT BTT Notre section VTT organise de multiples et divers événements annuels (semaines VTT, week-end familiaux, randonnées diurnes et nocturnes, grandes sorties / raids, organisations de "La Bacotte" et "Seine de nuit",...), qui convergent tous vers nos valeurs chères au COSEG: Sport, plaisir, échange, découverte, famille, amitié et solidarité.</p>	<p>Emmanuel PLE : 07 60 74 99 35 ou Michel JOUAS : 06 50 18 37 69 ou Site internet : http://vttbtcoseg.free.fr</p>
<p>YOGA</p>	<p>Le CLUB COSEG YOGA RENARDIERES vous accueille au Dojo le lundi à midi dans une ambiance conviviale et détendue. Les cours sont dispensés par un professeur diplômé.</p>	<p>christine.arzano-daurelle@edf.fr ou cecile.vautier@edf.fr</p>
	<p>ZUMBA La Zumba est une activité cocktail de danse et de fitness. C'est une expérience originale et dynamique autour de plusieurs styles de musique: salsa, merengue, rock, reggaeton, soca, hip-hop, cha-cha-cha ...</p>	<p>Gaëlle LEOPOLD : 01 60 73 74 82 Antonella CRISTIANO-TASSI : 01 60 73 67 96</p>

CHATEAU DE FONTAINEBLEAU ET MUSEE DU CHOCOLAT

SLVie 1 - samedi 1er mars 2014



Nous avons apprécié cette journée commençant par la visite du château de Fontainebleau : très agréable à voir.

Le déjeuner du midi au restaurant du "jardin des bruyères" nous a permis de découvrir ce restaurant excellent ! Pour finir par la découverte du musée du chocolat et surtout cette dégustation avec les spécialités de Nemours...

Très bonne journée à refaire la prochaine fois avec le château de Vaux le Vicomte par exemple...

Jean-Yves CORBEL



LA GALETTE

SLVie 1 - mardi 28 janvier 2014



Nous étions à la galette. Ça a été un moment de détente et aussi de convivialité car cela nous a permis de rencontrer et d'échanger avec d'autres collègues actifs et inactifs.

Dommage qu'il n'y ait eu plus de participants...

Marie France PAREANEN

DISNEY LIVE

SLVie 10 - dimanche 23 février 2014



Nous voilà partis pour un voyage féérique. Un beau spectacle où les personnages et les costumes nous ont fait voyager. Les enfants étaient ravis !

Brigitte

HOLIDAY ON ICE

SLVie 7 - samedi 8 mars 2014



Nous avons passé une très agréable après-midi avec Holiday on Ice, spectacle magnifique avec différents thèmes.

Philippe Candelero est toujours égal à lui-même, aussi bien professionnel, qu'animateur ainsi que sa troupe.

Ils nous ont enchantés une fois de plus

Colette et Simon

JOURNEE MULTI SPORT - NO LIMIT

Commission Jeunes Agents et SLVie 7 - dimanche 27 avril 2014



Après la mise en place du bodrier, un petit parcours d'apprentissage nous a été proposé.

Il nous a permis de connaître les bases et la sécurité pour se déplacer sur les différentes plateformes : Pour certains, le redoublement fût nécessaire !

A la fin de ce petit exercice, chacun a pu trouver le parcours qui lui convenait (plus ou moins difficile). La pluie ne nous a pas rendu les choses faciles !

Après tous ces efforts, trois barbecues ont été allumés pour préparer grillades et même petites papillotes de saumon...digne d'un grand restaurant !!

L'après midi, place au paint-ball ! 4 équipes de 8-9 personnes s'y sont données à cœur joie pour éliminer leurs ennemis. Et la fin de journée s'arrêta vers 17H.

Romuald CHEVALLIER

LA GARDE REPUBLICAINE

SLVie 2 - le 25 janvier 2014



Par un temps médiocre, nous avons pu découvrir cette enceinte étonnante qui se nomme : « LA GARDE REPUBLICAINE »

Nos 37 participants ont été séparés en 2 groupes.

Cette visite a été très enrichissante quant à savoir ce que représentait « la Garde Républicaine ».

Nous avons pu constater l'excellence des soins apportés aux chevaux et leur respect.

Un groupe a pu assister à une représentation dans le manège prévu à cet effet.

Tous les participants de celui-ci ont été stupéfaits, ébahis et en avaient « la chair de poule » lorsque cette fanfare équestre a interprété diverses musiques.

Quant à l'autre groupe, ils n'a pu assister qu'à l'échauffement et une répétition des cavaliers montés sur leurs chevaux.

Un grand merci à ce régiment de cavalerie et, TOUS A DADA !!!

PAUL Lucas

GALETTE DES ROIS BOWLING

SLVie 4 - mardi 11 février 2014

Super idée de notre SLVie pour cette sortie !

Nous étions une cinquantaine.

Au programme : parties de galette, de bowling, de rigolades...

Une après midi vraiment sympa et conviviale.

Jouer au bowling nous a permis de retrouver nos 20 ans, oublier nos soucis.

Etre avec un groupe très sympathique pour discuter et prendre des nouvelles. Nous sommes prêts à recommencer l'année prochaine pour déguster une galette qui était très bonne !



STERBECKE Annie

La Belle et la Bête

SLVie 5 - le samedi 8 février 2014



La SLVie 5 s'est rendue au théâtre Mogador pour aller voir « La Belle et la Bête ».

Féerie, costumes magnifiques, chanteurs et chanteuses à voix, tout y était !

Tous les agents étaient ravis de cette sortie.

Souäzig

Balade moto

SLVie 3 - le samedi 12 avril 2014



14 participants, très bonne journée sous un soleil caché, recueillement mémorial de la déportation, puis découverte du château de Pierrefonds.

Un participant

Voyage en Bretagne - TREBEURDEN

COMMISSION SANTE SOLIDARITE - du 30 mars au 13 avril 2014

34 participants sur ces deux semaines.

Séjour bleu comme le ciel de Bretagne, si, si, je ne blague pas !

Au programme : promenades, visites, balades en bateau, photos, initiation aux danses Bretonnes, cinéma, conférence sur la faune et la flore, visite d'une exposition de camélias, d'une construction de bateaux.

Au Menu : Nous avons goûté les spécialités du pays : Tourteaux, araignées, bulots, langoustines, crevettes, huitres... crachin breton, crêpes, cidre, ...

Enfin un séjour sympa où l'on a pris quelques kilos !

Michel Kléber



Retour sur les séances de suivi mémoire

CAMIEG - le jeudi 3 avril 2014

Les séances de suivi de mémoire du 3 avril dernier se sont bien déroulées. Nous avons rencontré 9 bénéficiaires le matin et 4 l'après midi.

Une bonne dynamique a été observée dans les deux groupes. Les participants étaient contents de se retrouver un an après les ateliers et ont été satisfaits du contenu de la séance (piquûre de

rappel sur les informations données lors des ateliers + exercices pratiques applicables au quotidien ainsi que des conseils pour continuer à entretenir sa mémoire).

Merci à l'équipe ASS de la CAS 77 pour leur implication !

Chantal AGOSSOU



CABARET...CABARET.....

COMMISSION ART ET LOISIRS - le Samedi 29 mars 2014



La 2ème édition du « CABARET » proposé par la Commission ARTS ET LOISIRS de notre CMCAS Seine et Marne s'est déroulée le Samedi 29 mars 2014 à partir de 19 H30 à la Salle Marcel Paul à BOIS LE ROI.

160 participants ont pu apprécier une revue brillante et tonique où se succèdent un répertoire de chansons françaises avec piano et accordéon, des tours de magie et prestidigitation époustoufflants, des sketches et imitations hilarants, le tout orchestré par un animateur également humoriste et chansonnier.

N'oublions pas les 3 danseuses de revue aux costumes éclatants de stress et paillettes qui évoluaient sur scène et parmi les tables des convives.



Ajoutez à cela un repas apprécié de tous où les « farandoles » se retrouvaient également dans l'assiette, avec des desserts qui ont enchanté les gourmands.

De cette soirée festive, les retours de satisfaction sont remontés nombreux auprès de notre Service Activités de la CMCAS.

Nous les remercions pour leur travail et leur disponibilité, ainsi que les Elus et Bénévoles qui ont œuvré pour la réussite de ce dîner-spectacle.

Ce « CABARET » devient un moment incontournable dans les activités prévues par la Commission Art et Loisirs pour les années à venir.

Martine CABANERO



Patrimoine caché en Seine et Marne ?

Le sport en Seine et Marne

C'est notre dernier épisode de notre trilogie « A la découverte de notre richesse Seine et Marnaise » Après s'être attaché à la culture, aux goûts nous allons partir nous « muscler »

Que vous soyez en famille, entre amis ou seul, les paysages et le relief variés de Seine et Marne vous offrent la possibilité de choisir votre sport...

Pour une heure, une journée vous opterez pour un mode tonique ou plutôt bucolique ou culturel...

Alors quel sera votre choix ?

A pied, à vélo ou à cheval, 4000km d'itinéraires vous attendent mais « A chacun son rythme »

LA MARCHÉ



Près de 3800 kilomètres d'itinéraires pédestres. En Balade ou en randonnée plus soutenue vous pourrez arpenter ces 37 chemins (dont 29 boucles de randonnées) dédiés pour les sportifs et amoureux de la nature. Et en fonction de votre forme parcourir entre 4 et 24 km.

💡 Connaissez-vous la marche nordique ? Elle nous vient des pays nordiques et répondait aux besoins des skieurs de fonds pour parfaire leur entraînement. C'est une marche complète qui sollicite aussi bien les membres inférieurs que supérieurs.

Vous ne pourrez pas les éviter et heureusement !

- La forêt de Fontainebleau « le poumon vert de l'Île de France » et le Parc naturel régional du gâtinais français « pays des milles clairières et du grès ».
- Sans oublier nos GR qui sillonnent toute la Seine Et Marne
- Les promenades dans les forêts domaniales : Arminvilliers, Coqueuse, Jouy, Malvoisie, Sourdun, les sentiers sportifs dans les forêts régionale : Bréviande, Rougeau
- Des découvertes improbables : Le rocher de « l'éléphant », celui de la Tête de chien ou de la tortue donneront aux enfants une bonne occasion d'interpréter la nature.

A CHEVAL



Promenades et randonnées à cheval, à poney ou en ânes : Fontenailles, Recluses, Saint Augustin, Saint Jean les Deux Jumeaux, Crecy la Chapelle...

LEVELO



Des voies cyclables et des parcours pour vous les accros du VTC, VTT ou en vélo classique. Pour une promenade familiale et circuit découverte : sur les routes forestières de Fontainebleau, Barbizon, Samois sur seine.

Voies cyclables : les bords du canal de l'Ourcq, Lagny, Marne la Vallée, pays Bassée Montois ET des parcours spécifiques pour les VTC et VTT.

💡 Connaissez-vous le vélo rail ? Pédaler sur une ancienne voie de chemin de fer à la Ferté Gaucher et découvrez de façon ludique le paysage de la Vallée du Grand Morin.

En escaladant, en sautant de branche en branche, dans l'eau ou dans l'air

Accrochez-vous ! Et offrez vous un grand bol d'air et un plein de sensations fortes

SPORTS AERIENS



Vols et baptêmes de l'air vous attendent à Coulommiers, Episy, Meaux, La Ferté Gaucher, Nanteau sur Lunain, Neuville

Sans oublier, le parapente...

VOUS BIEN !!

ESCALADE



Un vaste terrain de « jeu » dans la forêt domaniale de Fontainebleau : nombreux rochers d'escalades pour une escalade variée : fissure, traversée.

Connaissez vous la caverne des Brigands ?
Au détour d'un chemin et d'ascensions de rochers vous la trouverez nichée. Une grotte où l'on ne rentre qu'accroupi, armé d'une lampe de poche. Un endroit mystérieux où la rumeur prétend qu'un trésor aurait été caché par une célèbre bande de voleurs. Vérité ou non, le mystère subsiste !

En cas de pluie ? Vous pourrez grimper sur des murs d'escalades en intérieur : Meaux, Avon, Dammarie les lys, Pontault Combault (Le Nautil).

ACROBRANCE ET PARCOURS AVENTURES

sensation drôlement aériennes !

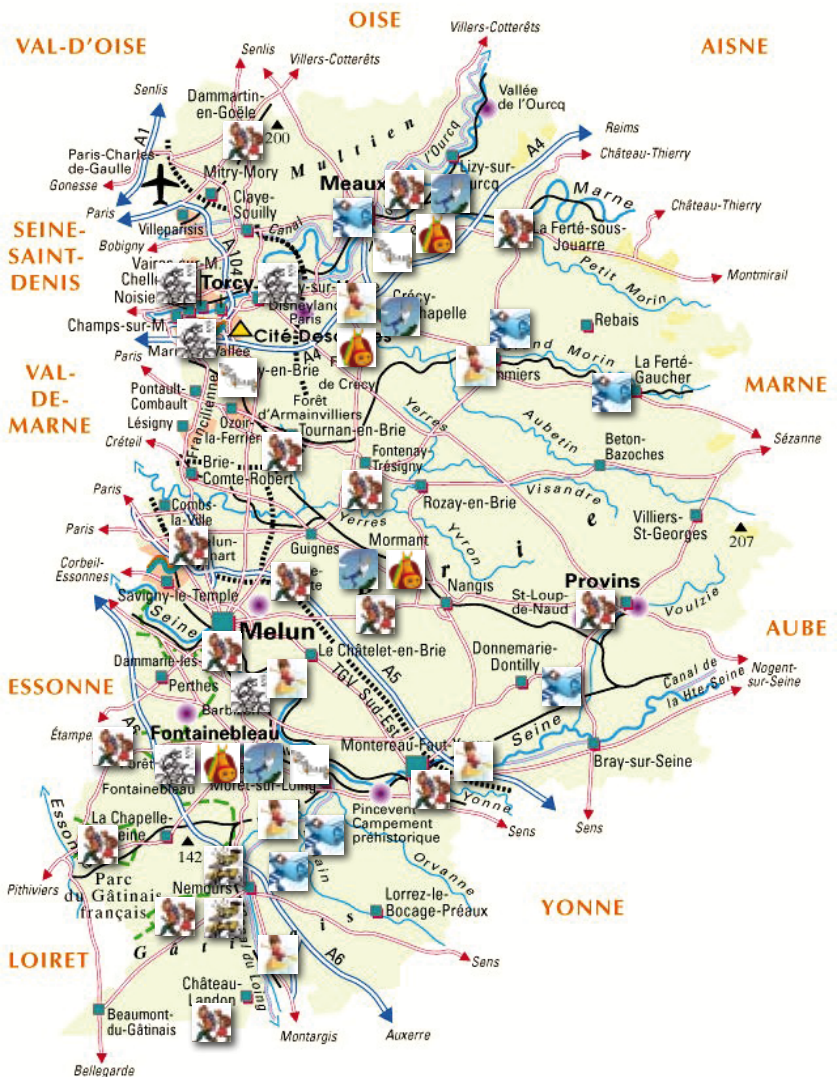


On en compte 7 sites dont Bréau, Buthiers... Certains ressortent leur côté pédagogique (comme CHICHOUNE à Lésigny sur la faune et la flore), d'autres le ludique et sportif (comme le parcours lémurien de Graille à Champagne sur Seine, No limit aventure à Nemours Poligny, à Saint Fargeau Ponthierry, Seine port, Villeneuve le comte)

SPORTS MECANIQUES



Vous pourrez allier la balade à un sport dynamique avec le...Quad (les Etards, Grezts sur Loing, Souppes sur Loing).



CANOE KAYAK, ski nautique, aviron ... SUIVEZ LES COURS D'EAU !!



Des descentes en canoë pour découvrir la richesse des paysages seine et marnais sur un autre angle (Grand Morin à Crécy la Chapelle, à Coulommiers ou sur le Loing). Plus vite, plus fort... avec le ski nautique et l'aviron (Souppes sur Loing, Gravon, Chartrettes).

Outre les activités citées, de nombreuses autres peuvent être pratiquées tout le long de l'année. Des clubs et des associations vous attendent : boxe, aviron, basket Ball, équitation, escrime, golf, foot...

soyez adrénaline ou non vous trouverez toujours une raison de bouger en vous faisant plaisir ...en Seine et Marne !!

Alors que ce soit sur terre, dans l'air, ou dans l'eau que vous

Soyez curieux et prenez vos rendez vous sportif !!



Guy Jousselein

C'est au travers d'un regard plein d'émotions que Guy nous confie tout cet amour pour le basket et le sport...

Retraçons sa vie...

....Professionnellement

Il débuta sa carrière professionnel à la SNCF et y resta 8 ans : tapissier/sellier Il démissionnât puis rentra en 1960 à EDF GDF par hasard au détour d'une demande d'information pour son frère.

« Je n'ai pas tout de suite dit que je travaillais chez EDF GDF à mes amis ce n'était pas très bien vu ».

Il intégra le projet du passage de la France de 200 à 220V, puis devint contrôleur, mécanographe, enquêteur commercial pour le monde du bâtiment et enfin, formateur pour le personnel et les extérieurs dans un centre de formation à la Ferté Gaucher.

Il resta à ce poste 25 ans jusqu'à sa retraite: formation / information sur la politique commerciale dans son ensemble.

Il s'attarda sur une anecdote lors d'un stage à St Etienne : « Il y avait des mines de charbon dans la ville. De la poussière partout... On a visité un district, c'était miteux !! Une responsable d'équipe rentre et dit : c'est le bordel ! Le chef d'équipe rétorque : non ce n'est pas un bordel parce qu'un bordel c'est propre ! »

Et un vendredi soir : la retraite sonna « tiens je viendrais plus !! »

Mais cet homme dynamique n'aurait pu s'arrêter. A la retraite, Guy donnait des cours de langue française et bien sûr continua le sport !!

.....et sportivement

Parlons maintenant du sport dans ta vie...

C'est en octobre 1946, sur un terrain de basket non loin de Melun que tout a commencé

A l'époque Guy travaillait chez les cheminots (à la SNCF) et pour faire plaisir à deux copains il partit jouer un match...car ce n'était pas un sport qui l'enthousiasmait. Ce fût un swish !!!

Il ne pût quitter ce ballon, que cette année, après 65 ans de pratique.

Cette décision contrainte fut motivé car Guy ne voulait pas être un frein « un gravât » pour ses camarades et s'est rendu à des évidences :

« je savais que j'allais sauter moins haut avec l'âge mais je ne m'attendais pas à avoir moins de réflexes...tu te prends une balle dans la gueule sans t'en apercevoir !

Je les prive de ce qu'est leur vrai plaisir !!! »

« Je suis un fou de sport ...j'ai eu des plaisirs incroyables !! »

Boulimique de sport et de recherche de plaisir il ne se contenta pas qu'à la pratique du basket même si ce fut son sport de prédilection. Pratiquant de la gym, de la course à pied (course annuelle avec ses amis de la troupe de théâtre de Lieusaint au col de Saint Goussaud dans la Creuse 8km), de la randonnée, de la boxe...

Mais ces différentes familles restent dans le basket : EDCM basket, ESD Dammarieles-Lys pendant 20 ans, USM Melun, Chartrettes, Fontaine le port, Avon, Fontainebleau dernière licence 5-6 ans

Il fut également entraîneur d'une équipe de fille qui a été championne de Melun, il monta aussi un club à Chartrettes.

Aujourd'hui il reste toujours actif et se conditionne tous les jours à faire son sport physique plus doux enfin presque... : pilates, renforcement musculaire, souplesse, abdo-élastique, marche à pied (Guy n'aime pas la voiture !), randonnée (plus ancien membre de la section du COSEG) Il n'en n'oublie pas pour autant son sport intellectuel en lisant en moyenne 3 livres par semaine.

Une de ses devises : « Je me force parfois à aller au sport quand il pleut, que je suis dans la canapé où je lis un bon bouquin car je sais qu'à mon retour j'aurai la satisfaction de me me dire que j'ai vaincu tout ce qui bloquait et là il y a une forte victoire...T'es bien... tu as vaincu quelque chose.

1 à 2 fois je n'y ai pas été et je m'en suis voulu à mort ».

Quel sport conseillerais-tu ?

Je n'ai pas de type de sport à conseiller juste une constatation : « le sport te donne un aperçu de toi assez intéressant. Faire du sport c'est acquérir une meilleure lucidité de ce que l'on

ait et c'est prendre conscience de son corps ! C'est aussi le plaisir de se faire une bonne sueur, une bonne transpiration.

Le basket est tout de même extraordinaire !! ».

Le GRAND « plus » dans le sport pour toi ?

« La camaraderie...Surtout dans un sport d'équipe ».

On partage l'amour et les déceptions (suite à des défaites) du sport mais aussi de sa propre vie. Tu entres dans une seconde famille.

« Pour mes 80 ans, mes potes du club d'Avon m'ont fait une fête surprise et on fait venir la fédération d'équipe de Yougoslavie...j'ai éclaté en sanglot !! ».



Le 16 juin 2012, Avon basket lui réserve une surprise pour ses 80 ans, un gâteau d'anniversaire pas comme les autres !

Tu t'arrêteras un jour ?

« Dans le cercueil je me tiendrais tranquille !!!! Ma mort : la plus belle : « Je monte, je shoot, je retombe, je meurs... Je sais pas si j'ai marqué le panier ».

Bien sportivement !

Vos activités du 2nd semestre



SLVie 1

« Paris Insolite »
Troc aux Plantes à Bois le Roi
Crazy Horse à Paris
Vaux le Vicomte fête Noel

Samedi 27 septembre
Dimanche 12 octobre
Samedi 15 novembre
Dimanche 14 décembre

SLVie 5

Soirée Halloween
Foot en salle
Journée Paint Ball

Vendredi 31 octobre



SLVie 2

Soirée théâtre
Croisière nocturne

Octobre
Samedi 27 septembre



SLVie 7

Soirée Théâtre – Paris
Salon mondial de l'automobile
Week-end au zoo de Beauval

SLVie 3

Découverte moto à Dieppe
Paint-ball
Journée sport
Spectacle César Palace

Samedi 20 septembre
Samedi 27 septembre
Samedi 11 octobre
Vendredi 7 novembre

SLVie 9

Spectacle comédie française
Concert à la salle Pléyel

SLVie 4

Sortie champignons
Journée dans la Bassée
Spectacle « le Noël Brésilien »

Mardi 30 septembre
Vendredi 3 octobre
Dimanche 7 décembre

SLVie 10

Musée Picasso
Illuminations de Paris
Cirque Bouglione

Samedi 4 octobre
Samedi 13 décembre
Dimanche 16 novembre

SLVie 12

« Remontons le courant » - Yonne
Visite à la tour Eiffel

Commission Art Et Loisirs

Réveillon de la St Sylvestre
Loto
Salon de peinture
« 50ème anniversaire »

Dimanche 5 octobre
13 et 14 décembre
Samedi 13 septembre

Commission Sport

KARTING inter-SLVie
Vendredi 26 septembre

Commission Jeunes Agents

Soirée KOEZIO
Week-end EUROPA PARK

Novembre
Octobre

COSEG - Section randonnée « marche et rêve »

Dimanche 28 septembre, rdv 9h30 parking cabaret
Masson – parcelle 241 – entre Melun et Fontainebleau

Commission Jeunesse

Spectacle de Noël
Musée du chocolat à Paris
concert STROMAE
1 journée à la mer
La Mer de Sable
Futuroscope

Dimanche 7 décembre
Octobre
Dimanche 30 novembre
Le 8 juillet et le 26 août
Samedi 20 septembre
Octobre

Commission Pensionnés

Fête des pensionnés
Marché de Noël à
KAYERSBERG

Mardi 23 septembre
Décembre

COSEG - Section VTT

LA BACOTTE (16, 37 ou 59 km)
« Seine de Nuit 2014 »

Dimanche 21 Septembre
Samedi 15 Novembre

Alors surveillez vos boîtes aux lettres, Tenez vous informer des dernières actualités en vous connectant sur le site www.casseineetmarne.fr - Et surtout restez en contact auprès de vos SLVie !!



Ouverture inscriptions / séjours Automne

Pour tous

Ouverture des inscriptions vacances « ADULTES »
AUTOMNE 2014 (du dimanche 28 septembre au 23
novembre 2014) : du 20 mai jusqu'au 17 juin
Résultat le : 24 juin 2014

Ouverture des séjours VERTS AUTOMNE : jeudi 26 juin 2014

Réservations téléphoniques pour les Personnes à
Mobilités Réduites le jeudi 19 juin : 01 48 18 39 38



Ouverture des réservations directes

Pour tous

Pour les vacances d'Eté (séjour rouge et violet) à partir du
1er juin 2014 pour des réservations à la semaine. Dès le 15
juin. les réservations pourront se faire à la nuitée.
EXCLUSIVEMENT !! pour les centres dont le taux
d'occupation est < à 95%.

Jeunes

Nouveau : Pour les jeunes de 18 à 26 ans pour la période
du 1er juillet au 22 novembre 2014 (sans pension ni demi-
pension). La période de réservation est limitée à 30 jours
avant le départ. La demande doit être effectuée par
l'ouvrant droit directement auprès de la CMCAS ou SLVIE.

50

ans

ça se fête !!!



RÉSERVEZ VOTRE
SAMEDI 13 SEPTEMBRE 2014
À BOIS LE ROI - SALLE MARCEL PAUL - SERMAIZE

