

LA LETTRE

N° 52

Bulletin d'informations
Décembre 2023



L'EDITO

La préparation d'un nouvel exemplaire de la LETTRE représente toujours un défi de taille. Il s'agit de dénicher des articles susceptibles de captiver un large public.

Pour contourner cette difficulté, notre rédacteur en chef a sollicité l'implication de quelques membres du Bureau dans la rédaction de ce nouveau numéro.

En feuilletant les pages, vous découvrirez le fonctionnement de la commission sociale et vitalité, ainsi que la mise en place d'AssoConnect, une plateforme permettant la gestion de la comptabilité et des adhérents.

Nous vous invitons à vous aventurer dans des balades captivantes, telles qu'une exploration du courant d'Huchet (qui a pris l'eau) devenu une visite à Dax, un périple à Rhodes, et une escapade sportive dans le désert de Los Monegros.

Enfin, à proximité de notre localité, d'autres découvertes vous attendent, telles que la visite du musée de Safran et de la Ferme à la spiruline.

Les Marches du jeudi, le Club de Lecture, les jeux de société, le bridge, la belote, la gymnastique et la sophrologie témoignent de la diversité de nos activités.

Les Talents d'APETRA, la compétition de Golf et la Sainte-Barbe figurent parmi les événements phares à ne pas manquer.

Si vous n'avez pas encore pris part à l'une de ces activités, il est encore temps de le faire. Nous vous invitons à nous rejoindre !

SOMMAIRE

- Page 1 : L'Édito
- Page 2 : Les talents d'Apetra
- Page 4 : Les marches du jeudi
- Page 5 : Sept ans de passion
- Page 7 : La visite Spirup
- Page 10 : Le courant d'Huchet
- page 12 : La commission sociale
- Page 14 : Le club lecture
- Page 15 : Les jeux de société et le bridge
- page 16 : Premier concours de belotte
- Page 17 : La gym et la sophrologie
- page 19 : Assoconnect : Couteau Suisse
- page 21 : Le voyage à Rhodes
- page 22 : Le désert de Los Monegros
- page 26 : APETRA et ARSGT
- page 29 : Visite SAFRAN
- page 32 : Atelier mémoire
- page 34 : La Sainte Barbe 2023

"L'EXPOSITION DES TALENTS D'APETRA : UNE ODE A LA CREATIVITE"

Il y a six ans de cela, notre association a entamé une aventure artistique extraordinaire en lançant sa première exposition de talents. Cette initiative audacieuse s'est rapidement transformée en une tradition annuelle qui met en lumière l'incroyable créativité de ses artistes, tout en leur offrant une expérience artistique exceptionnelle.

L'exposition des talents d'APETRA est une vitrine qui met en avant la diversité des arts visuels et littéraires. Les talents exposés vont des peintres qui utilisent tous les supports imaginables pour donner vie à leur vision artistique, aux sculpteurs qui transforment la matière brute en des œuvres d'art saisissantes, en passant par les photographes capturant des moments uniques et les écrivains nous emmenant dans des mondes imaginaires.

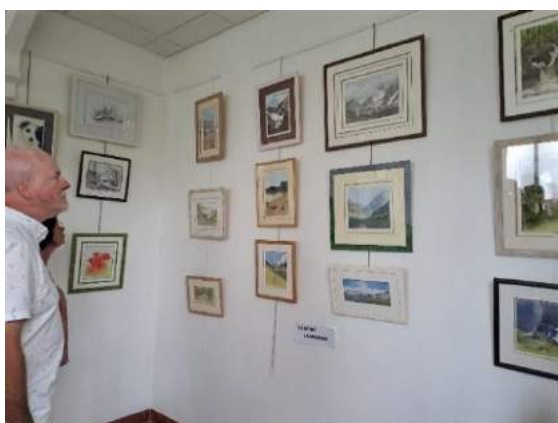
L'art est un moyen puissant de réinterpréter le monde qui nous entoure, de s'exprimer et de remettre en question les perceptions établies. C'est pourquoi il peut être particulièrement gratifiant pour ceux qui ont passé une vie active dans un domaine aussi exigeant que le milieu pétrolier. Cette créativité artistique n'est pas seulement une manière de s'exprimer, mais aussi une manière de se réinventer et de trouver un nouvel épanouissement dans la retraite.



Pendant les trois jours de cette manifestation, l'une des journées est dédiée à l'accrochage des toiles et à la mise en place des exposants. Cela se déroule dans une atmosphère conviviale, avec l'aide des membres du bureau qui se sont rendus disponibles, créant une ambiance joyeuse rappelant les moments de récréation.

Durant les 2 jours d'exposition, les exposants présents au moment du déjeuner, partagent un repas convivial et de franche camaraderie, les habitués ne rateraient pas ce moment sous aucun prétexte.

Le vernissage de l'exposition est particulièrement important. Il attire un public nombreux, allant des amateurs d'art aux autorités locales, qui se réunissent pour admirer les créations de nos artistes. C'est également l'occasion idéale pour l'association de remercier le maire d'Idron et ses adjoints dont Mme Boudier adjointe à la culture qui met tout en œuvre pour faciliter la tenue de cette manifestation.



Le fait que nous ayons déjà reçu des inscriptions de nouveaux talents pour l'exposition de 2025 témoigne de l'attrait grandissant de cet événement parmi nos membres. A vos pinceaux, couteaux et plumes pour être prêt pour 2025 !

L'exposition des talents d'APETRA est bien plus qu'une simple manifestation artistique, c'est la preuve vivante que notre association offre une palette riche et variée d'activités et d'événements où chacun de nos membres peut trouver sa place.



Un immense merci à Annie, Marianne, Christine, Thérèse, Elisabeth, Jean Pierre, Fred, Mireille, Luce, Martine, Jacques, Bruno, Françoise, Marie et Guy pour avoir partagé leurs talents avec nous lors de l'édition 2023 « des talents d'APETRA ». Votre créativité et votre engagement ont contribué à faire de cette manifestation un véritable succès.

2023 est passé.... En avant pour 2025 !!

Lili Echegut

Les marches du jeudi

APETRA organise des balades le jeudi matin tous les 15 jours (suivant le temps).

Ces marches durent 2 à 3 heures, elles ont lieu dans les alentours de Pau dans la campagne et ne comportent aucune difficulté. Suivant la distance du lieu de balade nous organisons un covoiturage.

Par exemple, nous sommes allés faire le tour du lac d'Ayguelongue, celui de Laroin, le bois de Pau, Les berges du gave de Pau, les rives du stade d'Eaux Vives, le parc du château de Bizanos ...

Ces sorties sont appréciées pour leur côté amical et convivial, surtout qu'à mi-parcours, nous faisons une halte afin de partager café, gâteaux et autres friandises portés par les marcheurs. C'est aussi un moment d'échange et les bavardages vont bon train : échange de recettes de cuisine, commentaires sur le dernier film vu, souvenirs de missions, d'expatriations ou de collègues de travail, et l'on s'échange quelques bons plans, de visite, de restaurants, de balades etc ..., bref beaucoup de convivialité !



Actuellement notre groupe est constitué d'une dizaine de marcheurs, nous serions heureux d'accueillir des nouveaux.

Nous vous attendons !

Cécile Boucherle

SEPT ANS DE PASSION ET DE FAIR PLAY : LA COMPETITION DE GOLF APETRA"

Il y a sept ans, ce qui avait débuté comme un pari audacieux lors d'un joyeux repas de la Sainte Barbe s'est transformé en une tradition incontournable pour notre association. Notre compétition annuelle de golf est devenue un rendez-vous attendu par tous, un moment de partage, de camaraderie et de fair play, mettant en avant le véritable esprit du sport.



Chaque année, une cinquantaine de membres de notre association se rassemblent pour participer à cet événement qui nous emmène sur les greens de golfs variés, de notre région.

Au fil des années, notre compétition de golf a également élargi son horizon. Nous avons eu le plaisir d'organiser des visites de sites pour les accompagnants, offrant ainsi une expérience enrichissante et conviviale à l'ensemble de nos membres : visite de la crypte de sel de Salies de Béarn, marche dans le joli village de Sauveterre de Béarn, soins à la ferme thermique d'Eugénie etc.... Ces moments partagés renforcent les liens entre les membres et donnent une dimension encore plus spéciale à notre compétition.



Il est impossible de parler de cette réussite sans rendre hommage à notre capitaine des jeux, Jean Pierre, qui a dévoué son temps et son énergie pour faire de cette compétition une réalité année après année.

Mais la réussite de notre compétition de golf ne repose pas uniquement sur les épaules de Jean Pierre. C'est grâce à l'attitude exemplaire de tous les participants que cette manifestation continue à briller. Le fair play, la camaraderie, et le respect des règles sont des valeurs que nous chérissons, et qui font de notre compétition un événement unique.



Nous tenons à remercier chaleureusement Jean Pierre GOULLET pour son dévouement sans faille, ainsi que tous les participants qui font de cette compétition un moment mémorable chaque année. Que notre 8ème édition de la compétition de golf soit l'occasion de célébrer ces moments de joie, de compétition amicale, et de solidarité.

Nous attendons avec impatience les futurs rendez-vous sur les greens, et espérons que cette tradition perdure encore de nombreuses années. Le golf, c'est bien plus qu'un simple jeu pour nous, c'est un des liens qui unit notre association.

À la prochaine compétition, sur le fairway de l'amitié !



Lili Echegut

VISITE à LA FERME SPIR UP à Buros

Cette ferme cultive une spiruline de qualité. Qu'est ce que la spiruline ? Certains vont répondre une algue, d'autres un microorganisme. Notre hôte rectifie de suite : la spiruline est une petite bactérie aquatique qui est apparue il y a environ 3 milliards d'années et qui est consommée comme aliment traditionnel dans certaines régions du monde.

Nos hôtes ont une formation d'ingénieurs et se sont spécialisés dans la culture de la spiruline après avoir été visiter d'autres fermes. Ils mettent à profit leur formation scientifique pour produire une spiruline sans OGM et sans pesticides. Ils achètent un terrain à Buros et font des essais dans un petit bassin ; l'essai est concluant, ils construisent 4 grands bassins peu profonds, les remplissent d'eau salée et chaude, y ajoutent cette bactérie qui se multiplie à l'infini. La récolte se fait dans le quart du bassin pour rendre possible la multiplication de la bactérie.





Antony et Julien les amis producteurs

Une richesse nutritionnelle unique :

La spiruline contient des oligo-éléments (surtout le fer), des minéraux (potassium, phosphore magnésium...), des antioxydants, des protéines et des vitamines (A, B, D, E, K)

Les bienfaits les plus étudiés scientifiquement cochent les cases suivantes : système immunitaire, Détox, Fatigue et sommeil, Troubles digestifs, Allergies

La spiruline se présente sous plusieurs formes : en paillettes, en poudre, en cachet et peut être la base d'une boisson.

Notre groupe a apprécié cette visite et a félicité le conférencier pour son enthousiasme.

Un aliment traditionnel ancestral

La spiruline est une petite bactérie aquatique apparue il y a 3,5 milliards d'années. Elle est consommée depuis des millénaires dans certaines régions du monde.



Spir'up : le choix de la qualité

Cultivée avec passion dans notre ferme située au pied des Pyrénées, nous mettons à profit notre formation scientifique pour produire, sans OGM ni pesticides, une spiruline artisanale en paillettes. Non transformée et séchée à basse température, cette forme brute et naturelle permet de conserver les nutriments et bienfaits associés.



Une richesse nutritionnelle unique



Pour votre bien-être quotidien

Chaque organisme, selon ses besoins, puise dans la spiruline ce dont il a besoin pour retrouver un bon équilibre et se renforcer naturellement.



Les bienfaits les plus étudiés scientifiquement :

- Système immunitaire ✓
- Détox ✓
- Fatigue et sommeil ✓
- Troubles digestifs ✓
- Allergies ✓

La spiruline pour avancer dans l'âge

« C'est l'aliment anti-âge par excellence. »
Dr Jean Dupire, Médecin généraliste et nutritionniste



Les bienfaits les plus étudiés scientifiquement :

- Antioxydants ✓
- Problèmes de vue ✓
- Cholestérol ✓
- Anti-inflammatoire ✓

Pour vos activités sportives, amateurs ou professionnelles

« Étant donné les propriétés nutritionnelles de la spiruline, sa consommation chez le sportif est à recommander en période d'entraînement intense, de compétition et de récupération. »
Nicolas Aubreau, Diététicien nutritionniste du sport



Les bienfaits les plus étudiés scientifiquement :

- Stress oxydatif ✓
- Réparation musculaire ✓
- VO2max - Oxygénation ✓
- Performance & récupération ✓

Comment consommer votre spiruline en paillettes ?

De façon simple...

Vous pouvez l'ajouter comme un comprimé : sans la mâcher en la faisant passer avec un verre d'eau ou de jus de fruit.



De façon élaborée...

Utilisez la spiruline comme un condiment sans la cuire, dans vos salades, yaourts, smoothies, sur du poisson ou des toasts...



Comment en profiter pleinement ?

Quotidiennement :

1 à 2 cuillères à café par jour, 1/2 cuillère pour les enfants. Matin, midi ou soir, tout est permis !

Durée :

1 mois minimum, soit 1 sachet de 100 g. Suivant les besoins, 1 ou plusieurs cures par an, ou tout au long de l'année.

Période d'adaptation :

3 premiers jours pour habituer votre organisme.

Pour découvrir notre gamme de spiruline artisanale

Commandez sur www.spirup.fr
Expédition ou click and collect 24h/24.
Ou venez acheter directement à la ferme, sur RDV.

Pour nous rencontrer et visiter la ferme

Sur RDV, venez découvrir nos serres, l'histoire de la spiruline et de sa culture, l'observer au microscope et bien sûr, la déguster !



05 59 71 75 17 - contact@spirup.fr
5 km au nord de Pau
1153 chemin Rournieu - 64160 Buros

www.spirup.fr



Label Nouvelle-Aquitaine
Label France
Label Europe
Label Bio

Spir'up
Spiruline des Pyrénées

Une spiruline de qualité



Une richesse nutritionnelle unique et préservée, pour faire le plein d'énergie naturellement.

DIRECT PRODUCTEUR

Cécile Boucherle

Descente du courant d'Huchet

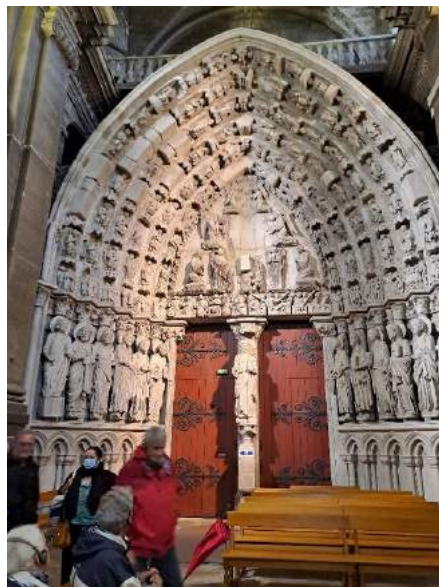
Ce jeudi 26 octobre, nous étions trente à partir du Zénith pour une descente du courant d'Huchet en barque !

Enfin, la pluie en a voulu autrement, et la veille, nos deux co-présidentes ont mis en œuvre un plan B organisé avec l'office de tourisme de Dax où nous sommes allés. Heureusement, le rendez-vous près des fontaines d'eau chaude nous a réchauffés, et les explications que nous a développées notre guide nous ont aidés à nous mettre dans le bain !



Nous y avons appris que Dax n'était pas sur un volcan, mais que l'eau qui s'infiltrait ne remontait chaude que quelques milliers d'années plus tard, donc pas de craintes dues au changement climatique.

Nous avons ensuite déambulé dans quelques rues pour voir la cathédrale. Monument bien sûr, mais assez semblable à d'autres cathédrales, mais comme elle a été construite 4 fois, elle a une particularité sur son portail principal qui a été reconstitué à l'intérieur, avec les pierres récupérées lors de son effondrement. Effectivement c'est unique au monde et de plus, ce portail ne subit aucune pollution ni usure du temps, ni dégradations inopportunes. A voir ...



Ensuite, nous ne voulions pas être en retard pour nos appétits aiguisés par toutes ces belles choses découvertes à Dax. Petite digression : certains d'entre nous ont pris un peu de retard car ils n'ont pas résisté à l'envie d'acheter des madeleines de Dax sublimes parait-il !

Le repas fut à la fois très bon et agréable et nous a permis de nous retrouver et faire connaissance de certains anciens qui ne se connaissaient pas. Le service a été sans attente et les plats agréables.



Enfin il nous fallut revenir en bus jusqu'à Pau, mais notre chauffeur Tony nous a ramenés sans encombre, permettant même à certains un petit somme réconfortant.

Le courant d'Huchet n'est pas oublié pour autant, et nous y retournerons au printemps prochain !

Allez, une petite madeleine pour la route ...



Jean-Pierre André et Florence Tempère

LA COMMISSION SOCIALE ET VITALITE : UN PILIER ESSENTIEL DE NOTRE ASSOCIATION

Au cœur de notre association, la Commission Sociale et Vitalité s'érige comme un pilier essentiel, dédié à renforcer les liens entre ses membres et à veiller au bien-être de chacun. Cette entité dynamique et engagée joue un rôle important dans la création d'un environnement chaleureux et convivial.

Créer des Liens, Cultiver la Solidarité

La mission première de la Commission Sociale est de tisser des liens solides entre les membres de notre association. Elle s'emploie à créer des occasions propices aux échanges, que ce soit à travers des événements conviviaux : tournoi de golf, de pétanque, de belote, de bridge, l'exposition des Talents d'Apetra, mais aussi dans des ateliers thématiques : mémoire, vitalité, informatique.

Soutien et Bienveillance : Les Maîtres-Mots

La Commission Sociale s'engage pleinement à promouvoir le bien-être de chacun de nos membres. Elle offre un soutien attentif aux personnes traversant des moments difficiles. La bienveillance et l'écoute active sont les maîtres-mots de cette commission, qui s'efforce de créer un réseau de solidarité au sein de notre grande famille associative.

À cet égard, l'une des initiatives majeures pour le bien-être de nos adhérents consiste à mettre à leur disposition une assistante sociale indépendante capable de répondre à diverses problématiques telles que le maintien à domicile avec la mise en place d'auxiliaires de vie, l'aide à l'établissement de dossiers pour les demandes d'APA, de réversion de pension, etc. En place depuis janvier 2023, elle a déjà traité plus de 20 dossiers.

La vitalité de notre association repose également sur la diversité des activités proposées par la Commission Sociale. Des projets spécialement conçus permettent à chaque membre de trouver une activité en accord avec ses goûts et ses besoins : gymnastique, sophrologie, clubs de lecture, jeux de société, gestion financière du patrimoine, et bien d'autres.

La Commission Sociale n'est pas seulement le cœur, mais aussi le poulx de notre vie associative. Elle est attentive aux évolutions de notre association recueillant les suggestions et les préoccupations de chacun



Une autre démarche significative de la commission a consisté à proposer des dons à des associations caritatives dédiées aux enfants, aux jeunes et aux personnes âgées. Ainsi, au cours des trois dernières années, Pau Béarn Autisme, l'Association Hypnose Cannaie, La Croix Rouge (pour l'Ukraine) ont bénéficié d'un don de 1000 € chacune. De plus, l'EHPAD Les Écureuils a reçu un don de 4000 €, fruit de l'opération « MASQUES » mise en place pendant la période de la COVID-19.

De même, pendant la période de la COVID-19, cette commission a réussi à mobiliser toutes les bonnes volontés et l'énergie nécessaire pour maintenir le lien à travers une communication intense, offrant aussi une aide et un soutien aux membres les plus isolés.

Grâce à une communication ouverte, elle contribue à façonner l'avenir de notre association en fonction des attentes et des aspirations de ses membres.

Lili Echegut

CLUB DE LECTURE

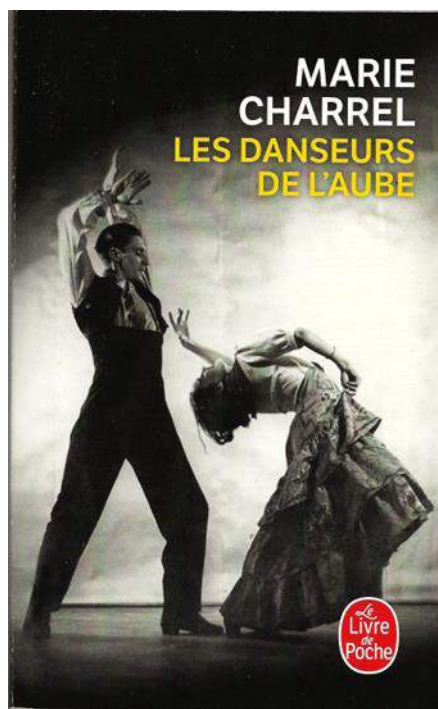
Suite à des demandes d'adhérents, APETRA a lancé un club de lecture qui se tient une fois par mois le 1^{er} ou 2^e mardi du mois.

C'est l'occasion de se rencontrer, d'écouter et d'échanger selon le ressenti de chacun.

Nous décidons ensemble du choix d'un livre à lire impérativement. Ce choix peut être lié à l'actualité (prix attribués, etc..) ou à une proposition d'adhérent. Nous avons 1 mois pour lire le livre et lors de la rencontre suivante, chacun explique son ressenti, ce qui entraîne des échanges très intéressants, la perception de la lecture étant, bien entendu, très personnelle !

Il est à noter que d'autres livres peuvent être lus en plus du livre imposé.

Ce club a une dizaine de lecteurs, nous serions heureuses d'accueillir des nouveaux.



Cécile Boucherle

CLUB JEUX DE SOCIETE

Un après-midi par mois (le 3^{ème} mardi du mois), nous organisons un moment de détente autour de jeux de société.

Ce n'est pas une compétition mais une mise en commun de nos savoirs. Pour la Belote il faut être ouvert au jeu des combinaisons, pour le Rami il faut être vigilant, attentif et bien suivre le jeu des partenaires, pour le Scrabble étudier toutes les combinaisons de lettres possibles pour trouver des mots rapportant le plus de points.

D'autres jeux sont possibles sur proposition.

L'ambiance de ces après-midi est amicale et conviviale, nous terminons par un goûter avec boisson.

Cécile Boucherle

BRIDGE QUAND TU ... NOUS TIENS

La troisième édition du tournoi de bridge s'est déroulée en 2023. Sous l'impulsion amicale de Michel et Assunta Angles, près de 20 passionnés de bridge se sont retrouvés pour une après-midi « sérieuse » au sein du club de bridge de Lescar, qui a généreusement ouvert ses portes pour l'occasion.

L'esprit compétitif et la convivialité étaient à l'honneur, avec les joueurs démontrant leur habileté tactique et stratégique dans une ambiance chaleureuse.

Parmi nos adhérents, plusieurs sont de véritables champions qui trustent les 1^{ères} places régionales, voire nationales.

Il est intéressant de noter que parmi les joueurs de bridge nombreux sont ceux qui partagent également une passion pour le golf.

Beaucoup de nos adhérents jouent au bridge dans les différents clubs de la région, à nous de les convaincre de venir participer à cette rencontre amicale, dotée de prix et qui se termine joyeusement autour du verre de l'amitié.



NOTRE PREMIERE ÉDITION DU CONCOURS DE BELOTE

La pluie n'a pas découragé les amateurs de belote lors de ce premier concours qui a rassemblé 16 participants pour une après-midi de compétition et de camaraderie. L'événement, malgré la météo capricieuse, s'est déroulé dans une ambiance chaleureuse, avec des moments de suspense, de rires et de détente.

Le concours a débuté avec l'excitation palpable des joueurs, chacun étant prêt à démontrer ses compétences tactiques et sa stratégie dans le jeu de cartes. Les 16 participants, répartis-en 4 tables, ont rivalisé de concentration, formant des équipes, tirées au sort, pour un affrontement amical.



À la fin des parties animées, les résultats ont été annoncés, et les gagnantes : Eliane Lassus et Nadine Rousseau ont été récompensées ainsi que tous les participants.

Après l'effort, le réconfort. Un goûter a été servi, mettant fin à la journée de manière conviviale.

Le concours de l'année 2024 vous réserve la victoire : soyez prêt(e), car nous vous attendons tous les 3èmes mardis du mois pour vous entraîner.

Lili Echegut

La gym et la sophrologie avec Apetra ...

Quoi de mieux pour se maintenir en forme que quelques exercices de gym, voire de réflexion interne avec la sophrologie et en plus dans ce beau stade Blanchard que nous connaissons tous depuis longtemps !

Comme nous sommes des retraités, nos responsables de l'activité vitalité et de l'Apetra ont choisi une formule "douce" et une professeure ad hoc comme dirait notre cher capitaine !

Plusieurs cours de gym sont organisés chaque semaine, afin que chacun puisse trouver et sa disponibilité et son contenu. Deux types de gym sont proposées :

- Un cours de gym dite "douce" qui consiste en des exercices d'étirements, de respiration, de détente musculaire ... accompagnés d'une petite musique douce
- Un cours de gym d'entretien musculaire, un peu plus tonique, pour maintenir sa forme (et ses formes) et accompagner parfois des recommandations fortes de nos médecins face à certaines de nos pathologies. Parfois nous sommes accompagnés par une musique plus tonique et entraînante (on n'arrive pas toujours à arrêter les plus rythmés).

Ces deux cours sont bien entendu complémentaires, chacun développant des bienfaits dans des domaines différents. En plus, notre professeure (Fred pour nous tous intimes), prend soin de se mettre au niveau de chacun, des possibilités et parfois des prothèses que certains d'entre nous portent. Elle nous connaît tous très bien et sait nous mettre en confiance et nous encourager à nous dépasser.

Ces cours s'adressent à tous, aussi bien de tout jeunes nouveaux retraités, que des anciens : notre doyenne a 99 ans ! et elle se débrouille très bien.

Et ça marche, car au fur et à mesure des cours, nous nous décontractons et arrivons à faire des mouvements que nous trouvions difficiles en début d'année.

C'est un plaisir de se retrouver entre nous (mais tout le monde est accepté avec beaucoup d'empathie) et pour clôturer nos cours, nombreux d'entre nous, nous retrouvons autour d'un café, d'un chocolat chaud ou d'un thé au bar du stade avec notre autre ami Fred qui nous sert avec beaucoup de gentillesse également.



et la sophrologie ! ...

Nouvelle discipline cette année que nous a proposé Fred notre coach, afin de permettre à chacun de se ressourcer, se retrouver, dans cette période actuelle et récente de COVID, de guerre en Ukraine et maintenant de conflit entre israéliens et palestiniens et l'on peut y ajouter le changement de climat qui nous fait passer d'un été ultra chaud à un automne d'alertes ouragans, pluies et autres catastrophes.

Tout cet environnement influt sur notre moral et nous avons bien besoin d'un peu de réconfort et de se retrouver soi-même pour faire face avec plus de sérénité aux événements que nous traversons.

La sophrologie est une méthode de relaxation qui travaille principalement avec la respiration et qui permet d'acquérir des outils pour savoir se détendre, retrouver son calme en cas de stress et utile pour trouver et améliorer la qualité du sommeil.

L'heure qu'y consacre un petit groupe d'entre nous se passe dans un environnement calme, reposant, d'attitudes et positions agréables et nous permet de faire notre introspection ! Je ferais un petit parallèle avec ceux qui font le chemin de Saint Jacques de Compostelle pour se retrouver eux-mêmes.



Le bien être ressenti en sortant nous récompense d'avoir sauté ce pas d'y aller et de croire en soi !

Alors, maintenant, c'est à vous de sauter un pas, lequel ? gym ? sophro ou les deux ??

On vous attend avec beaucoup de bonheur à partager.

Jean-Pierre André et Frédérique Thenaisy

ASSOCONNECT, UN COUTEAU SUISSE...POUR GERER NOTRE ASSOCIATION

Depuis 1995, l'évolution constante dans la gestion des adhérents, de la comptabilité et de la communication au sein de l'association a été profondément marquée par les progrès technologiques et les changements dans les attentes des membres.

Au début de notre association, en 1995, la gestion des adhérents et de la comptabilité était principalement effectuée manuellement, à l'aide de gommes et de crayons. Avec le temps, Excel et Word ont progressivement pris le relais, des outils plus efficaces pour gérer un nombre croissant d'adhérents.



En 2016, une étape significative a été franchie avec l'adoption du logiciel de comptabilité EBP. Nous avons avec Evelynne notre trésorière, investi beaucoup d'énergie, contribuant à faire évoluer le logiciel pour répondre spécifiquement à nos besoins.

Quant à la communication, dès 2006, un site a été créé et bien qu'il ait été modifié en 2011, son utilisation limitée, son coût élevé de maintenance et sa difficulté à être mis à jour sans l'intervention de la société qui l'avait conçu, la décision a été prise de créer notre propre site. Nous avons opté pour la plateforme en ligne WIX, offrant ainsi une solution plus flexible et adaptée à nos besoins.

En 2021, une étape significative a été franchie grâce à un changement d'assureur. La MAIF nous a proposé une opportunité attrayante en nous permettant d'utiliser la plateforme ASSOCONNECT à un prix avantageux pour la gestion intégrée des adhérents, de la comptabilité, et la création d'un site internet.

En tant que leader émergeant dans le domaine, ASSOCONNECT offre une solution tout-en-un pour la gestion associative. Les avantages comprennent l'automatisation des processus administratifs, la synchronisation bancaire, et la personnalisation des profils adhérents, permettant ainsi un gain de temps et de ressources tout en améliorant l'expérience des membres.

L'exploration de ce nouveau logiciel a été une aventure parsemée de journées et de soirées dédiées à sa découverte. Parfois laborieux, parfois gratifiant, ce fut un processus où nous avons dû apprendre à manier un outil totalement nouveau pour nous. La migration des fiches des adhérents depuis Excel vers ASSOCONNECT, ainsi que des données comptables depuis BEP vers ASSOCONNECT, a été particulièrement stressante, craignant la perte d'informations. Les soirées passées à tester et retester, avec une reconnaissance envers ELF pour nous avoir inculqué la rigueur dans l'implémentation de nouveaux outils, ont été nombreuses.



Cependant, le moment le plus intense de cette aventure a été le renouvellement en ligne des adhésions et le règlement par carte bancaire pour l'année 2022. Le 1er janvier 2022 restera gravé dans notre mémoire. En appuyant sur le bouton "ENVOI", nous avons ressenti, toute proportion gardée, une tension similaire à celle des techniciens de la NASA ou de GOUROU lors du lancement d'une fusée, avec la crainte que tout puisse mal tourner. Le soulagement a été immense lors des premiers renouvellements et de leurs règlements – ça fonctionne !

La transition du site apetra.org de Wix vers Assoconnect a demandé considérablement plus de temps que prévu. En effet, Wix offre une plateforme riche en fonctionnalités et possibilités, avec une interface intuitive, tandis qu'Assoconnect, pour l'instant, présente des limites dans le développement d'outils et de fonctionnalités pour la création de sites internet. Après des hésitations prolongées, le nouveau site a été mis en ligne au début de l'année 2023, offrant à chaque utilisateur un accès facile à tous les événements que nous organisons, avec la possibilité de s'inscrire et de régler en ligne par carte bancaire.

L'une des dernières évolutions que nous avons récemment introduites concerne le règlement des voyages en plusieurs mensualités avec prélèvement automatique. Plusieurs d'entre vous sont déjà familiers avec cette fonctionnalité et n'ont pas hésité à l'utiliser pour s'inscrire aux voyages proposés pour 2024.

AssoConnect, nous permet de travailler en confiance et sérénité, de sécuriser le paiement et les adhésions en ligne, les inscriptions aux activités et événements, de supprimer les erreurs de recopie de formulaires, et de limiter le travail administratif de saisie et d'enregistrement des paiements.

Liliane ECHEGUT / Evelyne PESQUÉ

VOYAGE à RHODES

Par Cécile Boucherle

L'île de Rhodes, au sud de la mer Egée, est l'une des plus sublimes des îles grecques qui allie mer, nature et histoire. C'est aussi la plus grande île du Dodécanèse

Notre voyage a débuté par la visite de la ville de Rhodes célèbre pour sa partie médiévale et ses monuments : le temple d'Apollon, l'acropole de Rhodes et l'emplacement du colosse de Rhodes.

Au fil des jours nous avons visité des merveilles : l'île de SYMI petite île authentique célèbre pour ses épices, ses éponges et son safran. Le village de LINDOS plus beau village traditionnel de l'île de Rhodes remarquable par ses maisons blanches son acropole (dédiée à Athéna) et ses plages.

Les participants APETRA ont été ravis de faire une plongée dans l'histoire antique de cette île où nous avons visité stades et hippodrome antiques, thermes et autres monuments.

Nous garderons en mémoire l'hébergement dans un complexe hôtelier en bord de mer et la nourriture grecque basée sur des légumes et fruits donc très saine. Nous avons eu très peu d'échanges avec les locaux.



Cécile Boucherle

RANDONNEES PEDESTRES au sein du DESERT de LOS MONEGROS

(ARAGON entre HUESCA et SARAGOSSE)

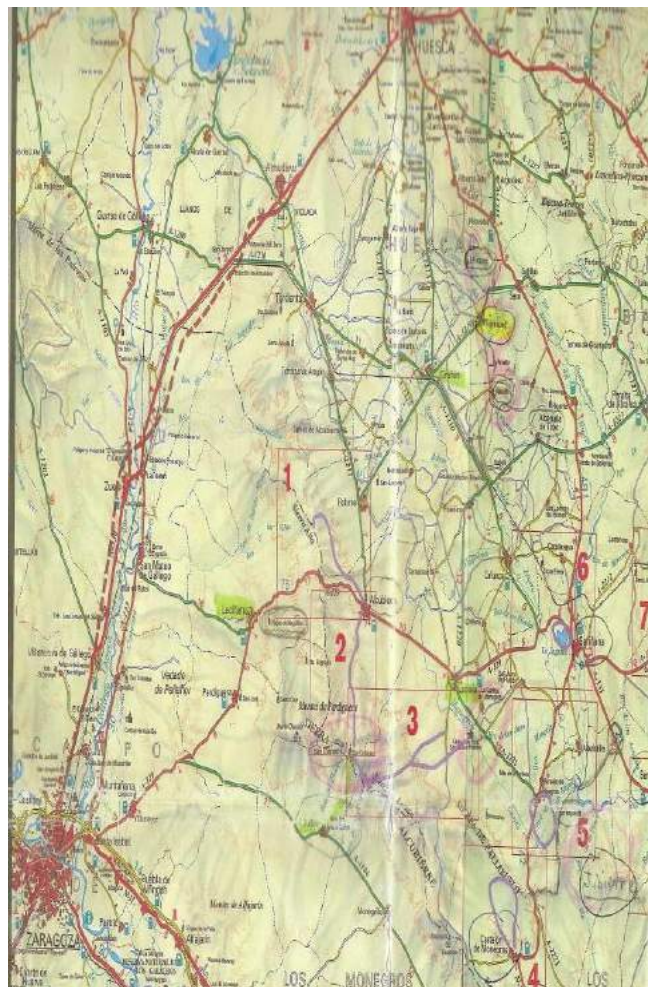
7 au 11 NOVEMBRE 2023

Merveilleux site ou nous sommes allés à la rencontre des TORROLLONES ou TOZALES monticules sculptés par le vent et la pluie, d'étranges formations géologiques de pics isolés, énormes et verticaux - Un désert vivant en ARAGON

Los MONEGROS à l'origine étaient couvertes de forêt, pins, sapins, Ce sont les hommes qui coupèrent le bois et firent de ces lieux étranges une steppe désertique

19 personnes ont pu apprécier ces paysages uniques durant 4 jours en parcourant des pistes, des sentes, des cheminements au dessus de barres rocheuses 'sans danger ' pour découvrir la monumentalité des paysages sous un très beau soleil (une moyenne de 10/16 km /jour

Dans tous ces lieux de LOS MONEGROS on découvre des sites magiques : des fortifications musulmanes des grottes des ermitages des vestiges de villages romains.



Nous logions dans un lieu unique ; le SANTUARIO de NUESTRA SENORA de MAGALLON à LECINENA à 30 km de ZARRAGOSSA – construit sur les hauteurs du village –(XIIIe siècle)



Nous avons randonné dans les secteurs de :

- Torrollones de la GABARDA depuis l'Embalse del Torrollon de MARCEN
Falaises de conglomérat qui peuvent atteindre 100 m de hauteur, prééminence de grès et de roche argileuse, monumentalité de ces paysages



Torrollo del Abuelo



le château de Gabarda



MASSIF de JUBIERRE – (emblème du désert de Monegros) réseau très important de ravins et ravines et de Tozales : les Monolitos . Partie centrale du désert ou se situe la majorité des Tozales, paysage minéral grandiose une très grande variété de paysages

TOZAL de la COBETA est l'une des formations les plus spectaculaires du massif , époustouflant en parcourant à son pied ces 4 faces ...



Sanctuaire de la Virgen de la SABINA - Ermitage SAN CAPRASIO (point culminant de LOS MONEGROS) la grotte del SALUD fut utilisée par le bandit EL CUCARACHA –Une petite vire aérienne et un escalier métallique permettent d'atteindre à la plateforme des grottes . Une chapelle a été aménagée et 2 pièces de repos se trouvent à l'intérieur des grottes peut accueillir des ermites ou des personnes qui désirent méditer quelques semaines ou mois !!! (cheminement sur des terrasses dès fois un peu impressionnant,



PIRACES – la Piedra MEDIODIA (ce monolithe a servi de tour de guet de 80 m de long et 25 de hauteur construction forteresse arabe ; pierre aux sacrifices

Un escalier creusé dans la roche permet d'accéder à la plateforme supérieure de ce monolithe. Passage bien assuré par un câble fixé à la paroi



Florence TEMPERE et Eliane LASSUS ont animé ce séjour

APETRA et ARSGT

En juin 2023, Georges Bouix nous a approchés pour la rédaction d'un article destiné au DAZIBAO, la revue interne du personnel de TOTALENERGIES. Vous trouverez ci-dessous le compte rendu de l'entretien que nous lui avons accordé.

Lili Echegut et Florence Tempère

ARTICLE SUR LES ASSOCIATIONS DE RETRAITES A INTEGRER

AU N° DU DAZIBAO SUR LES JEUNES ET LES VIEUX

Dans ce numéro spécial « les jeunes et les vieux », nous ne pouvions éviter d'évoquer le graal de tout salarié, l'objet d'une quête de toute une vie professionnelle : la retraite.

Et bien que de nombreux obstacles n'en repoussent constamment l'échéance et n'en restreignent les conditions matérielles, nous avons investigué sur ce monde fantasmé en rencontrant les deux principales associations de retraités de TotalEnergies : les Anciens du Pétrole d'Elf et Total (Région Aquitaine) (APETRA) et l'Association des Retraités des Sociétés du Groupe TotalEnergies (ARSGT).

	APETRA	ARSGT
Création	1995	1971
Nbre de cotisants	560	1500
Nbre de membres	850	2500
Cotisation	35€ (40€ pour les couples)	33€ (gratuit pour les centenaires)
Structure	2 co-présidentes	1 président et 6 délégations
Localisation	Stade Blanchard à Pau	Tour Michelet à La Défense
Couverture	Principalement le Sud-Ouest	Toute la France et l'étranger
Site Internet	www.apetra.org	www.arsgt2017.fr
Revue	Semestrielle (La lettre)	Quadrimestrielle (Les Echos)
Bulletin	Mensuel	Selon les besoins
Permanence	Mercredi (10h-11h)	Mardi (10h-16h)
Téléphone	06 48 89 95 74	01 41 35 45 54
Mail	apetra64@gmail.com	contact@arsgt.org
Adresse	APETRA, BP 80564, 64010 Pau Cedex	ARSGT, Tour Michelet, bureau 1223, 24 cours Michelet, 92069 Paris La Défense Cedex

On notera que les deux associations ne sont pas en compétition car, bien qu'elles affichent des objectifs similaires, elles ne couvrent pas les mêmes populations ni les mêmes zones géographiques.

L'une est centrée sur Pau et ses membres, issus en majorité des sites historiques du sud-ouest de ELF, vivent dans les environs ce qui facilite l'organisation d'activités communes.

L'autre couvre l'ensemble du territoire et regroupe d'anciens salariés de toutes les sociétés de toutes les branches de la Compagnie.

L'interview croisé :

Qu'est-ce qui motive les anciens salariés à rejoindre votre association ?

APETRA : L'offre d'activités, les informations spécifiques, le maintien d'un lien social

ARSGT : Le lien avec l'ancienne activité professionnelle, les offres commerciales, les voyages

Qu'est-ce que votre association peut leur offrir ?

APETRA : Un large choix d'activités aussi bien sportives (sorties montagne, sorties marche, tournois annuels de golf et de pétanque, gymnastique) qu'intellectuelles ou sociales (club de lecture, informatique, jeux de société, cuisine, bridge, santé) ainsi que des voyages à l'étranger et des sorties à la journée, sans oublier la soirée Sainte-Barbe ! On peut aussi souligner la diffusion d'informations et l'accompagnement social.

ARSGT : Etant donnée la répartition des membres, nous organisons principalement des voyages en France et à l'étranger, des visites, des rencontres déjeuners, des offres d'achat préférentielles et des engagements associatifs. J'ajouterais aussi le maintien des liens avec la direction du Groupe et les représentants du personnel ainsi qu'avec les organismes et associations en charge de la défense des retraités en général.

Quelles sont les réalisations dont vous êtes le plus satisfait ?

APETRA : Toutes sont notre fierté mais on peut rappeler la défense de la ristourne gaz pour le changement de fournisseur des anciens salariés de la région, l'offre d'accès à une assistante sociale libérale en cas de besoin et l'édition de guides sur la dépendance ou les obsèques. On peut aussi citer la mobilisation lors de la crise COVID ainsi que l'accompagnement d'une famille ukrainienne à Pau.

ARSGT : La période COVID a été particulièrement difficile à supporter avec l'impact santé et l'isolement imposé. Néanmoins nous avons déployé tous nos moyens pour maintenir le contact avec nos adhérents et pour les renseigner au mieux sur les risques et leur prévention.

Quels sont vos objectifs à court et moyen termes ?

APETRA : La poursuite des activités selon les propositions de nos membres et la réalisation d'un répertoire des talents de l'APETRA.

ARSGT : L'édition de fiches pratiques sur des sujets patrimoniaux et le développement de l'engagement sociétal dans la continuité du programme Action ! de la Fondation TotalEnergies. Nous cherchons également à renforcer la participation de nos adhérents dans l'organisation des activités et le fonctionnement du bureau.

Comment voyez-vous l'évolution de la relation au travail dans la Compagnie ?

APETRA : On constate que beaucoup de salariés sont soulagés de partir en retraite. La dégradation de l'ambiance au travail semble en être une des principales raisons. S'ils ne rejoignent pas l'APETRA tout de suite ils s'en rapprochent quelques années plus tard pour profiter de l'offre.

ARSGT : Il y a eu une rupture dans les pratiques de travail au moment de la pandémie. Le travail à distance, le digital, les gestes barrière ont conduit à une déshumanisation des relations professionnelles. Il semble que les plus anciens aient été plus perturbés que les jeunes ce qui explique leur propension à user de leurs droits à partir dès que c'est possible (conventions, RCC, etc.)

Y a-t-il une vie après la cessation d'activité ?

APETRA : Nous en sommes la preuve vivante !

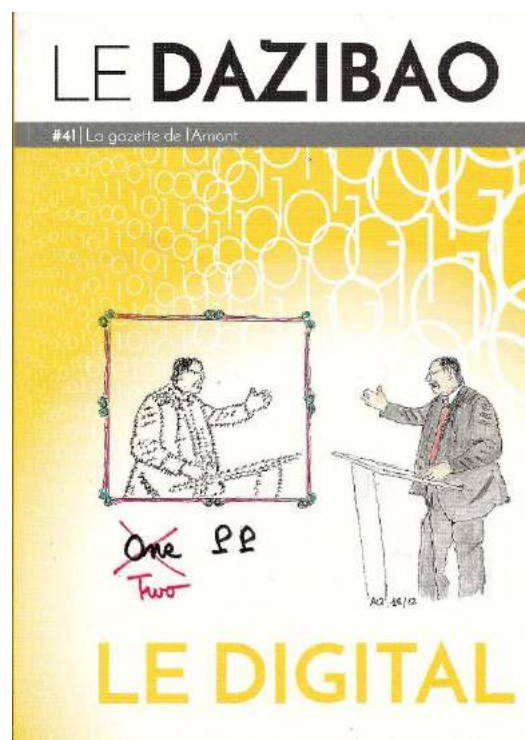
ARSGT : Cela ne tient qu'à nous. Il est reconnu que l'entretien des relations sociales prolonge la vie.

Que pensez-vous des « vieux cons » ?

APETRA : Ce n'est pas parce qu'on est « senior » qu'on est un vieux con. Il faut rappeler que certains le deviennent très tôt en âge ! C'est essentiellement lié à l'état d'esprit. Ainsi la participation à des activités socialisantes comme celles que nous proposons en sont bien le meilleur antidote.

ARSGT : On ne change pas en partant à la retraite. Ceux qui l'étaient avant le restent généralement ensuite. En revanche il est possible que la vision plus relative des priorités de la vie puisse donner l'impression d'être moins incisif dans la compétition générale. La question revient donc à : devient-on plus « réac » ou plus « cool » avec l'âge ? C'est selon, à vous de juger.

Nous remercions les dirigeants de l'APETRA et de l'ARSGT de nous avoir entrouvert les portes du paradis sur terre.



Visite de l'Usine SAFRAN à Bordes



Le 16 novembre 2023, nous étions une trentaine partis à la découverte de l'usine Turbomeca de Bordes.

Nous avons été reçus par plusieurs membres bénévoles de l'Association des Amis du Patrimoine Historique Turbomeca (AAPHT), dirigée par Monsieur Charles Claveau, président de l'association et ancien de l'entreprise.

Lors du mot d'accueil dans le hall d'entrée, Charles Claveau nous a tracé les grandes lignes de la vie de l'entreprise qui a été créée par Joseph Szydlowski, né en 1896 en Pologne, de parents de confession judaïque.



Après un début de carrière en Allemagne où il déposa de nombreux brevets, en particulier sur des compresseurs, carburateurs, transmissions, éléments de moteurs d'aviation. Il rejoint la France en 1930 à Courbevoie pour développer un moteur d'avion pour le ministère des armées. Après diverses fabrications dans plusieurs entreprises d'aviation en région parisienne, Joseph Szydlowski crée la Société Turbomeca à Paris le 29 Août 1938.

Fin 1939, vues les commandes significatives du ministère de l'air et les prémices de la deuxième guerre mondiale, l'atelier est transféré à Mézières sur Seine dans la grande banlieue ouest de Paris. Le développement de la guerre et l'occupation allemande font déménager l'usine dans le grand sud de la France, à Saint Pé de Bigorre en juin 1940. L'installation des équipes et atelier se fait au plus vite, mais en 1942, Turbomeca achète un terrain à Bordes et y transfère son usine en l'agrandissant pour pouvoir fabriquer les nombreuses commandes reçues.



L'histoire de Turbomeca est intimement liée à celle de son patron qui officia jusqu'à son décès en juillet 1988. La suite sera heureusement assurée par divers partenariats ou entreprises d'aviation : Labinal, ... et maintenant SAFRAN.

Aujourd'hui, Safran Helicopter Engines est le numéro un mondial dans les motorisations équipements et maintenance des hélicoptères. Le Groupe emploie 79000 salariés dans 30 pays et alimente 2500 clients dans 155 pays.

Le site de Bordes initialement installé sur 3 hectares a complètement rénové ses infrastructures sur 32 hectares aujourd'hui. Il emploie 2400 collaborateurs dans plusieurs domaines :

- Le siège de l'entreprise
- La recherche et le développement
- Des ateliers de production très robotisés, un atelier de montage des moteurs et un centre d'essai.

Nous avons parcouru quelques ateliers, de la fabrication au montage et aperçu le bureau d'études.

Puis nous avons longuement visité la villa du patron, aménagée en musée, avec son bureau, et de nombreux moteurs en réel et des sous-ensembles (compresseurs, injecteurs, régulateurs ...) que nos accompagnateurs, anciens de Turbomeca, ont pris plaisir à nous décrire dans le détail.

Notre visite s'est terminée par la vue d'un hélicoptère Alouette, mis à disposition du musée depuis l'an dernier.

Nous avons apprécié cette belle visite d'un site industriel de renommée mondiale avec lequel nous avons en effet très peu de contact.

Que ceux qui n'ont pu participer à cette visite n'hésitent pas à en solliciter une auprès de l'AAPHT ou bien profitent des journées du patrimoine pendant lesquelles des visites sont organisées.



Charles Claveau notre guide



Notre bureau près de l'Alouette

Florence, Cécile, Evelyne et Jean-Pierre

Atelier Mémoire

Plusieurs d'entre nous avons participé à l'atelier mémoire. De quoi s'agit-il ? Pourquoi avons-nous été tenté de le suivre et qu'en avons-nous obtenu comme bénéfices ??

Cet atelier qui s'est déroulé sur 10 séances de 2 heures 1 fois par semaine a été animé par Géraldine de l'ASEPT c'est-à-dire Association Santé Education et Prévention sur les Territoires.

Tous, nous avons d'abord rencontré individuellement une assistante sociale qui a vérifié notre capacité à suivre cet atelier.

Les motivations de chacun des 18 participants étaient toutes différentes, mais nous étions tous conscients de perdre un peu de mémoire et l'envie de contrecarrer ce phénomène, dans la mesure où c'est possible !

Nous avons découvert qu'il y avait plusieurs types de mémoire : de la mémoire verbale, visuelle, auditive, spatiale, associative, immédiate ou à long terme, bref cela nous a ramené sur les bancs de l'école, mais de façon toujours ludique avec des exercices pratiques et ludiques.

Nous avons tous aimé faire ces jeux, parfois faciles, parfois beaucoup moins et nous faisant triturer notre cerveau, mais c'est le but de l'atelier, de remettre en route des réflexes oubliés afin de restaurer nos capacités intellectuelles, qui avec l'âge d'une part et la retraite, c'est-à-dire parfois l'inactivité, endort notre système intellectuel !

Tous ces exercices nous faisaient prendre conscience de nos capacités, parfois leur lacune et surtout la façon de les stimuler et les mobiliser pour retrouver des capacités qui s'étaient endormies.

Compléter les phrases suivantes

La nuit porte
Séparer de l'ivraie
..... « décanter »
Laisser l'orage
Aide-toi, le ciel
Croire en son
Qui veut aller loin sa monture
On a toujours tort d'avoir
Après la pluievient le beau temps
Ne pas jeter le bébé avec
Le silence est, la parole est
Il n'y a pire que celui qui
..... tête baissée
..... l'autruche
Se cacher derrière
Connais-toi
Ne fais pas à autrui ce que
Boire , il faut choisir
Les sacs videsdebout

Lors du debriefing de Géraldine, elle nous expliquait le mode de fonctionnement et comment mettre en place une stratégie, une organisation afin d'arriver à progresser dans la mémorisation et l'accès à des outils ou méthodes pour faciliter cet accès aux différentes mémoires ;

Nous avons même eu droit à du travail à la maison entre deux séances, mais tout le monde a bien fait ses devoirs, même sans bon point en retour, sauf celui d'avoir réussi.

Petite séance nutrition qui nous a rappelé l'impact de notre nutrition sur notre cerveau et donc notre mémoire. Cela nous a permis de faire un bilan sur les besoins de notre cerveau et la façon de l'alimenter au quotidien afin de le tenir en forme.

Des moyens pour stimuler nos capacités cognitives nous ont été rappelés, même si nombre d'entre nous s'y adonne déjà, comme les jeux de lettres (mots croisés etc ...), les chiffres (sudoku ...) des dates, les lectures, le suivi d'émission de jeux (Questions pour un champion des chiffres et des lettres ...).

Enfin, on nous a rappelé qu'un esprit sain doit être dans un corps sain et que pour cela, l'exercice physique adapté, régulier et soutenu est indispensable pour nous maintenir en forme aussi bien physique qu'intellectuelle.

Bref un atelier très instructif et que nous avons aimé, tant Géraldine nous a impliqués dans cette volonté de chacun de s'approprier les bienfaits de cette thérapie instructive et ludique.

A vous maintenant.

Jean-Pierre André

Testez-vous pour savoir si vous devez venir à l'atelier ?

Si vous êtes à Bordeaux :

Citez un fleuve du Nord

Citez une ville du Sud

Citez un océan à l'Ouest

Si vous êtes à Paris :

Citez un fleuve au Nord- Ouest

Citez une région à l'EST

Citez un département au Sud

Si vous êtes en Bretagne :

Citez un continent à l'Ouest

Citez une région au Sud

Citez un continent au Sud

Si vous êtes à Berlin :

Où est Londres

Où est Vladivostok

Où est la Sicile

Si vous êtes à l'île de Ré :

Où est Londres

Où est le Rhône

Où est l'île de La Réunion

Si vous êtes à Bruxelles :

Où se trouve le Luxembourg

Où se trouve l'Allemagne

Où se trouvent les Pays Bas

La Ste Barbe 2023 : Que la fête fût belle !!

Nous sommes partis à 172 tels des conquérants à l'assaut de Brassempouy, petite commune landaise haut lieu de la préhistoire du Sud-Ouest. Tout au long de la matinée, Brassempouy a suscité l'émerveillement de chacun, dévoilant son histoire mystérieuse, et ses trésors culturels.

Répartis en 4 groupes nous avons commencé notre visite par l'espace muséographique où sont présentés des silex taillés, des ossements d'animaux et des objets d'art (gravures et parures sur os d'animaux, bois de cervidés ou ivoire de mammoth découverts sur le site.

Une alcôve, présente une collection de moulages de statuettes données par Henri Delporte, conservateur du musée des Antiquités Nationales de Saint-Germain-en-Laye. Le visiteur y découvre les moulages des statuettes découvertes à Brassempouy dont La « Dame de Brassempouy » appelée aussi « Dame à la Capuche », statuette en ivoire de mammoth sculptée il y a 25000 ans et connue dans le monde comme la plus ancienne représentation d'un visage humain mais aussi des statuettes venues d'autres sites préhistoriques, comme la Vénus de Willendörf retrouvée en Autriche.



L'original de la Dame de Brassempouy est exposé dans la Salle Piette (l'archéologue et avocat qui a découvert la Dame) au Musée de Saint-Germain-en-Laye.

Après cette immersion dans la préhistoire, un atelier sur la fabrication du feu nous a transportés dans le temps, révélant la technique ancestrale d'allumage par percussion et soulignant l'importance de ce site en tant que carrefour des peuples nomades.

Une expérience numérique en 3D nous a ensuite guidé à travers la Grotte du Pape, le site le plus important d'Europe pour la taille des outils en silex.



Enfin, L'église Saint-Saturnin (ou Saint-Sernin) édifée à l'époque romane mais qui présente aussi de nombreux éléments architecturaux des XVe et XVIe siècles.

Classée Monument Historique depuis 1939, l'église romano-gothique de Brassempouy date du début du XIIe siècle. Une tour militaire de défense lui a été accolée au XIIIe siècle. Rehaussée au XIVe siècle, elle est remaniée un siècle plus tard avec la construction de deux chapelles latérales et de la flèche de pierre qui couronne le sommet de la tour, bijoux du gothique flamboyant. Au XVIe siècle, une voûte en pierre - asymétrique pour s'adapter au décalage des chapelles - est édifée. Une autre particularité : la présence d'une clé de voûte pendante représentant un ange phylactère aux ailes repliées.



Une guide passionnante qui à travers l'histoire de cet édifice nous a replongé également dans l'Aquitaine devenue terre anglaise en 1152 par le mariage d'Aliénor d'Aquitaine avec Henri II de Plantagenêt...

Le repas gourmand au restaurant des Lacs d'Halco a marqué la continuité de notre journée. Bien que le temps ne nous ait pas permis de visiter le cadre prometteur autour du restaurant, les saveurs locales ont pris vie dans chaque plat, créant une symphonie culinaire qui a ravi nos papilles. Ce repas, mêlant subtilement tradition et modernité, s'est déroulé dans une ambiance conviviale et chaleureuse, à l'image de l'APETRA.



Enfin, la traditionnelle tombola a ajouté une note ludique à cette journée. Des sourires ont illuminé les visages des chanceux gagnants, renforçant l'esprit de convivialité qui a marqué cette journée d'exploration et de partage.

En résumé, cette journée a été une "aventure enrichissante", combinant découvertes culturelles, gastronomie et moments de joie partagée.

Une escapade qui nous pousse à continuer d'explorer les trésors cachés de notre patrimoine, tout en nous incitant à partager ce "trésor" local avec nos enfants et petits-enfants et dont il nous est difficile de décrire ici en quelques lignes la passionnante histoire.

Lili Echegut

Photos Jean-Pierre André et Henri Donnadieu

