



LA LETTRE

Comité de rédaction : Raymond BASTIEN, Jean COURTIN, Georges DELORME, Yves GÉROT, Claude LEMAITRE

LA VIE DES ADHERENTS

Ma passion : la course à pied ...

Tout au long de ma carrière, commencée en 1982, j'ai toujours été "celui qui court", et le suis toujours. Statistiquement je suis un cas, car les genoux tiennent toujours, et je souhaitais vous faire part de quelques éléments d'analyse qui vous donneront peut être envie de vous mettre à trotter.

Premier paradoxe, courir est-ce naturel ? Nos ancêtres devaient se déplacer en trotinant, et auraient perdu leur pelage pour courir plus longtemps. Bref l'homme a été programmé pour trotter et pas pour rester assis derrière un écran. On se ressource en courant en pleine nature, et mon plus beau jogging a été dans une réserve au Kenya (sans félins, mais avec des buffles). Mais personne, à ma connaissance, n'a pas souffert en se mettant à la course à pied. Il faut au début alterner marche et course, et ne pas trop en faire. Gare aux courbatures ! Le plaisir vient progressivement.

Le vocabulaire a évolué en 40 ans. Au début, pour dire que l'on pratiquait la course à pied, on "faisait du footing", puis on a "fait du jogging", puis on a "fait du running", et enfin on court, tout simplement. La typologie du coureur a elle aussi évoluée. Au début le footing était masculin, en maillot blanc et avec des simples baskets. Aujourd'hui il est

multicolore plutôt fluo, et avec la parité homme - femme respectée.

La révolution est dans la technologie numérique : au début une montre ou un simple chronomètre suffisait à estimer nos exploits ; dans les années 90 le cardiofréquencemètre s'est imposé, puis le GPS dans les années 2000. Aujourd'hui on partage ses courses et performances sur des réseaux sociaux, et nos montres nous disent même si on dort et récupère bien !

Mes secrets de longévité à la course ? Surtout ne pas prendre de poids, ce qui abîme les genoux, et si on est blessé on court moins, et donc on prend du poids. C'est le cercle vicieux. J'évite la pratique exclusive de la course à pied: si courir est le sport idéal pour l'automne et l'hiver, dès le printemps je varie les plaisirs : vélo, escalade, natation, beach tennis. Et bien sûr toujours s'étirer, et privilégier la course en sous bois.

Mon ambition : être tiré au sort pour participer au marathon populaire qui suivra le marathon olympique à Paris en 2024.

Vous pensez que je suis trop vieux, ou que vous l'êtes aussi pour courir ? Découvrez sur Internet Percy Cerutti, un célèbre entraîneur Australien qui, à 70 ans,

AGENDA

- les 22 et 23 juin : **Nouvelle Aquitaine et Occitanie** en Andorre

- le 30 juin : **Conseil d'Administration** en visio

- le 8 septembre : **Grand EST**
Visite du site verrier de Meisenthal et du musée Lalique à Wingen sur Moder

- le 15 septembre : **AURA** à Vichy

- du 13 au 22 Septembre : le voyage en Roumanie est annulé à cause de la situation géopolitique

- du 11 au 13 octobre : **Congrès de l'association** à Martigny (Suisse)



avait une belle condition physique. Mieux, il y a Fauja Singh qui s'est mis à la course à pied à 88 ans et qui a battu tous les records dans la catégories des plus de 100 ans (huit records du monde en une seule journée). Nous avons donc de la marge. (S)portez vous bien.

Francis GALLON

LA VIE NATIONALE DE L'ASSOCIATION

Ils nous
ont quittés

Paul DELPEYROUX (ancien Chef du Service Administratif - CD Sud Aquitaine)

Michel SOUSTRAS (ancien Attaché au Directeur - CD Perpignan)

Lucien VALLET (ancien Chef de la Subdivision de Villefranche - CD Bourg-en-Bresse)

Voyage aux Pays Bas du 5 au 9 avril 2022

Bienvenue, vous êtes sous le niveau de la mer ! Ces mots nous accueillent à l'aéroport d'Amsterdam, ainsi qu'un vent violent et glacial, qui nous accompagnera pendant tout notre séjour. Ces intempéries ne doucheront pourtant pas l'enthousiasme de notre groupe de 17 personnes, qui s'adaptera, parfois au prix d'investissements dans des tenues vestimentaires

appropriées à ces conditions très rudes (gros succès des ponchos étanches déco tulipes) !



moment fort du séjour avec la pleine floraison des narcisses et jacinthes et le début de floraison des tulipes.

Enfin, nous nous sommes intéressés à la manière dont le pays maîtrise les eaux, compte tenu de sa géographie si particulière, puisque les 2/3 du pays sont vulnérables aux inondations ainsi qu'aux submersions marines.

Notre voyage fut finalement si riche qu'il est difficile de le résumer en quelques lignes. Nous sommes rentrés ravis de toutes ces découvertes avec l'envie de revenir pour les approfondir.

Anne RETAILLEAU

Voir l'article complet sur notre site

Les Pays-Bas sont un petit pays, ce qui nous a permis d'avoir, en 5 jours, un aperçu très complet du territoire : la splendide ville d'Amsterdam, la sérieuse La Haye et la moderne Rotterdam, ainsi que de plus petites villes de caractère, préservées, comme Gouda ou Delft. Notre visite au sublime parc de Keukenhof fut un

Hommage à Paul DELPEYROUX

C'est un honneur pour moi de rendre hommage dans cette Lettre à notre collègue et ami, décédé en mars dernier après s'être battu de longs mois avec sa maladie. Avec l'aide de son fils Christophe, nous rassemblons ici quelques éléments de témoignage. Entré à la distribution EDF-GDF en 1962 après son retour d'Algérie, Paul a concentré sa carrière dans la moitié Sud, initiée au service commercial du centre de Toulouse. Passant par des fonctions administratives à Béziers, Montpellier et Perpignan, ce fut un bâtisseur et aménageur de plusieurs centres de distribution : Perpignan, Tulle, Cannes et enfin Bayonne. Il fut toujours attaché au Sud dont il parlait et écrivait la langue dans toutes ses variantes du languedocien au gascon en passant par le catalan. Après le décès de son épouse, il revint dans son village natal de Bretenoux où il s'impliqua dans plusieurs associations. Curieux de tout, il s'est passionné de sujets aussi divers que l'électrification du Lot, les barrages de la vallée de la Dordogne, le tramway en milieu rural, la création des chantiers de traverses pour les lignes de chemin de fer, la résistance dans le Massif Central.



Paul était un fidèle parmi les fidèles de notre association dont il a assuré le rôle de délégué régional pendant de nombreuses années. Il organisa le congrès 1993 à Biarritz et fut coorganisateur du congrès 2017 en Aveyron. Proche de Jacques Maire, ancien Directeur Général de Gaz de France, il a fait bénéficier l'association de cette relation. Délégué de la région Nouvelle Aquitaine jusqu'en 2021, il a su assurer sa succession avec grande sagesse en tenant compte de ses soucis de santé. J'ai beaucoup apprécié la bienveillance de Paul, et nos échanges téléphoniques qui se sont manifestés jusque quelques jours avant son décès, m'ont donné un exemple de courage hors du commun.

Georges LEPIN

LA VIE REGIONALE DE L'ASSOCIATION

Les régions Bretagne et Pays de Loire à Pontivy et à la Vallée des Saints

C'est sous un soleil radieux qu'en ce matin du 13 mai 2022, les 22 participants ayant répondu à l'appel d'Edouard Verger, délégué régional, se sont retrouvés pour découvrir Pontivy, ville de 16 000 habitants, Sous-Préfecture du Morbihan, située au centre de la Bretagne. Peu connue, Pontivy doit son nom au saint venu de la Cornouaille Anglaise pour évangéliser la Bretagne : IVY. A son initiative fut construit un pont sur la rivière Blavet qui traverse la ville d'où son nom : Pontivy.

Sous la conduite de Marion, charmante guide, le groupe découvre les deux caractères de cette ville. Tout d'abord, sa partie médiévale dominée par le château construit au XV^{ème} siècle par le vicomte de Rohan (cinquième réalisation à cet emplacement après la motte féodale initiale), ses maisons à colombages et sa Basilique Notre Dame de la Joie. Ensuite la partie Napoléonienne plus moderne avec ses rues rectilignes.

Napoléon craignant que la flotte anglaise, plus puissante que la sienne, n'empêche les ravitaillements des ports bretons (Nantes, Lorient, Brest) décide, par décret impérial du 7 juin 1811, la

création d'une liaison fluviale par l'intérieur de la Bretagne : un canal de Nantes à Brest. Pontivy bien placée en deviendra le centre opérationnel. Le canal ne sera navigable qu'en 1842 et officiellement inauguré qu'en 1858 par Napoléon III.

À l'issue d'un déjeuner apprécié au bord du lac Guerlédan, et qui a respecté un minutage très serré, nous avons pris le chemin de Carnoet pour nous rendre à « La Vallée des Saints ».

Ce site exceptionnel (qui porte bien mal son nom puisque c'est une colline !) vise, à terme, la construction de 1000 statues inscrites pour l'éternité. A ce jour il réunit les œuvres d'une dizaine



d'artistes tailleurs de pierre. Les 155 statues de 4m et plus de haut, taillées dans les granits bretons (gris, roses,) sont installées autour d'une motte féodale et des sept saints fondateurs de la Bretagne : Malo, Samson, Briec, Corentin, Pol, Tugdual et Patern.

Ne venez pas en Bretagne sans vous y arrêter.

Jean CARIOU et Edouard VERGER



A venir : le 8 septembre, le Grand Est visitera le site verrier de Meisenthal et le musée Lalique à Wingen sur Moder



La tradition verrière dans les Vosges du Nord remonte à la fin du XV^e siècle où la région offre aux maîtres-verriers les matières premières nécessaires : la silice (élément de base pour la fabrication du verre) et le bois. Au siècle des Lumières certaines verreries accèderont à la notoriété et contribueront à la renommée du territoire comme Meisenthal, Goetzenbruck ou Saint-Louis.



VOUS AVEZ LA PAROLE

Chaufferie Biomasse à Lyon*

Dans le cadre de projets portés par la Métropole de Lyon et soutenus par l'Agence de développement et de Maitrise de l'Énergie (ADEME¹), la chaufferie biomasse de Surville, mise en service en 2019, permet de produire chauffage et eau chaude à partir de plaquettes forestières et de déchets de bois, et devrait fournir à terme 20% de la chaleur distribuée sur le réseau « Centre Métropole ».



La gestion de cet équipement entre dans le cadre d'un contrat de délégation de service public du réseau de chaleur Centre Métropole, confié à Dalkia-ELM² par la Métropole de Lyon depuis le 1er janvier 2017. Cette délégation, d'une durée de 25 ans, prévoit un taux d'énergies renouvelables et de récupération de 65% grâce à une meilleure valorisation de l'énergie issue du traitement des ordures ménagères de Gerland ainsi qu'au développement de la biomasse.

La chaufferie représente un investissement de 45 millions d'euros financé par Dalkia et par le fonds chaleur de l'ADEME autour de 17,7 millions d'euros.

Cette chaufferie comprend 3 chaudières de 17 Mégawatts chacune qui fonctionnent à partir d'énergie renouvelable, la biomasse, issue de la région, dans un rayon de 60 km maximum pour

limiter le transport. La biomasse ou «bois énergie» provient de plaquettes forestières (bois déchiqueté), de chutes de scierie, de petit bois et d'écorces issus de l'exploitation forestière : tout ce qui n'a pas la qualité suffisante pour être valorisé en bois d'œuvre.

L'installation sera complétée par 4 chaudières gaz de 19 MW, dont 3 sont déjà installées à ce jour, chacune pour répondre aux pics de consommation, notamment en cas de grand froid. Les cendres et les quantités de sable (technique du lit fluidisé bouillonnant de sable pour optimiser le rendement) nécessaires chaque année pour «porter» la biomasse sont ensuite recyclés en forêt comme fertilisants des sols. Quant aux fumées, elles sont filtrées pour répondre aux normes de qualité de l'air et ainsi réduire les émissions de particules fines et micro-polluants.

Alimentant le réseau de chaleur de Lyon Centre Métropole à partir d'énergie renouvelable, elle permettra, à terme, de réduire de 44 000 tonnes/an les émissions de CO₂, soit l'équivalent de 20000 véhicules retirés de la circulation.

Georges LEPIN



¹ L'ADEME participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale, l'Agence met à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, ses capacités d'expertise et de conseil. Elle aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans ses domaines d'intervention.

² Dalkia, filiale du groupe EDF, est un des leaders des services énergétiques en France. Dalkia propose à ses clients des solutions sur-mesure à l'échelle de chaque bâtiment, chaque ville, chaque collectivité, chaque territoire et de chaque site industriel.

* Compléments sur cette installation à retrouver sur notre site, avec le dossier de presse d'inauguration de cette chaufferie en avril 2019 et l'information presse de novembre 2017 sur le réseau de chaleur de Lyon.