

# Passerelle

Le magazine du Comité des retraités Macif

info

## édito



**Daniel Morand**  
Président  
du Comité

## La solidarité entre générations

Connaissez vous la génération pivot ? Si vous avez entre 55 et 70 ans, vous en faites partie. Comment concilier, pour cette tranche d'âge, la prise en charge à la fois de parents âgés et les petits-enfants ?

Le lien entre les générations constitue une composante essentielle de toute communauté humaine. La solidarité entre les membres d'une même famille est nécessaire et doit être développée. C'est un pilier fondamental de la vie sociale ; cette aide ou assistance peut être ponctuelle ou sur une longue durée. Elle consiste en une aide matérielle ou psychologique.

Pour les jeunes générations, il est difficile de vivre sans l'aide de la famille jusqu'à l'entrée dans la vie professionnelle qui s'opère de plus en plus tard.

Peu importe si, arrivé au grand âge, on ne recueille pas les fruits de cette générosité que l'on a prodiguée : solidarité n'est pas comptabilité. *"la solidarité entre générations est menacée quand chacun de ses membres place en priorité ses intérêts immédiats"* (Paul Moreau, professeur de philosophie).

Alors, foin de l'égoïsme ! Aidons ceux de notre famille qui sont en difficulté, notamment les jeunes qui ont besoin d'un « coup de pouce » pour débiter dans la vie professionnelle et ainsi... financer nos retraites.



**Brève**  
**Maître Pierre et  
ses recettes**



**Portraits**  
**Le vélo, une passion  
contagieuse**



**Voyage**  
**...en terre d'Alsace**

Novembre 2009 / n°6



## Maître Pierre

Né sur les bords de la Méditerranée avec, quand même, un zeste d'origine périgourdine, Pierre Mourcin a terminé sa carrière Macif en qualité de Conseiller au Point d'Accueil de La Ciotat.

Cette retraite bien méritée lui a permis de s'adonner pleinement à ce qui est devenu son passe-temps favori : la cuisine.

Mais d'où lui vient cette passion ? " *C'est assez simple* " explique-t-il. Commencez par une bonne louche de bricolage (Pierre excelle en plomberie, maçonnerie et menuiserie), ajoutez une grosse cuillerée de jardinage, puis une touche de ballades dans la Provence de Pagnol où fleurissent bon le thym et le romarin, mélangez le tout et vous obtenez cette passion qui dévore Pierre aujourd'hui.

Notre ami aime inviter ses amis pour leur faire goûter, non seulement ses recettes méditerranéennes, mais aussi toutes celles qu'il a pu découvrir et rapporter lors de ses nombreux voyages en France et à l'étranger.

Sa modestie dut-elle en souffrir... Il est évident que Pierre a acquis dans ce domaine une certaine notoriété.

Il a publié de nombreuses recettes sur Internet et il fait partager son savoir-faire en donnant des cours de cuisine et de pâtisserie à d'autres passionnés dans un grand établissement marseillais.

Comme il ne peut nous convier tous à sa table, Pierre se propose de nous livrer quelques uns de ses secrets en nous dévoilant régulièrement ses recettes favorites, faciles à réaliser, avec des produits de saison.

Nous avons, bien entendu, accepté sa proposition et d'ores et déjà, vous trouverez dans ce numéro, glissée en encart, la première recette de Pierre.

Merci Chef et bon appétit à tous !

◀ Pierre Mourcin en pleine réflexion pour vous proposer une délicieuse recette.

# L'agenda

de nos rencontres

## À vos fiches !

➔ Désormais, chaque *Passerelle info* sera accompagné d'une fiche recette concoctée par Maître Pierre.

Première dégustation de saison avec un gratin aux couleurs et aux saveurs d'automne.

Vos papilles vont apprécier !



### Pour nous écrire

**Vous souhaitez réagir à un article de *Passerelle info*, vous exprimer sur un**

**sujet ? Écrivez-nous :**

Comité des retraités Macif  
224, avenue de La Rochelle  
79037 Niort Cedex.

Permanence téléphonique au 05 49 09 45 04 de 9h30 à 12h00 le mardi (sauf en juillet et en août).

## ➔ Assemblée Générale annuelle le 2 avril 2010

*Une occasion de se retrouver une nouvelle fois au parc des expositions de Noron à Niort.*

## ➔ Repas de fin d'année

### Le 10 décembre 2009 en Arles

*Nos collègues de Provence-Méditerranée se retrouveront en Arles, pour deux visites de musée et un déjeuner amical.*

### Le 17 décembre 2009 à Niort

*Les niortais seront invités au traditionnel repas de fin d'année qui attire de plus en plus de convives.*

## ➔ Voyages 2010

### Tunisie

*Un grand tour de Tunisie vous est proposé du 16 au 23 mai 2010. Vous avez d'ores et déjà reçu la proposition pour le voyage annuel du Comité Macif.*

### L'Ouest américain

*Organisé en inter-Comités, ce projet a rencontré un gros succès. 250 adhérents des quatre Comités se sont inscrits dont plus de 50 adhérents Macif. Six voyages sont programmés, deux en juin et quatre en septembre.*



## Le vélo, **une passion contagieuse** pour Monique, Guy et Jean

Noël 1993 : Monique Mérigeau découvre un vélo dans ses souliers au pied du sapin. Elle se passionne immédiatement pour ce sport loisir et adhère au club cyclotouriste de sa commune de Chauray.

Elle participe 6 mois plus tard à son premier Bordeaux-Paris après avoir installé un guidon de course pour enfin avoir l'air "d'un coureur" ! 645 kilomètres en 3 jours...des larmes de joie à l'arrivée...Monique jouera désormais dans la cour des "grands".

Elle enchaîne (de vélo) l'année suivante avec un Bordeaux-Sète et réussit à convaincre son mari Guy de la rejoindre au club de Chauray.

Après des débuts laborieux "Au départ, je la suivais avec difficulté" avoue Guy en parlant de son épouse mais grâce à un entraînement régulier (plusieurs sorties par semaines et

de 6000 à 8000 kilomètres par an), Monique et Guy vont participer à de très nombreuses randonnées. "Ce sport s'avère idéal pour être pratiqué en couple et à côté de la performance sportive c'est un moyen original et formidable pour découvrir la France et ses magnifiques paysages", nous confient-ils.

Au-delà du tourisme et du sport, nos amis ont mis plusieurs fois leur passion au service d'actions humanitaires, notamment en juin 2005 avec l'ADOT 79\* où ils participent à l'accompagnement en vélo, de Niort à Saint Jacques de Compostelle, de personnes greffées et de donneurs d'organes : 1265 kilomètres en 15 jours... Un parcours inoubliable pour Monique et Guy qui se souviendront toujours de la volonté et du courage des personnes greffées. Pour eux "le vélo est un sport idéal pour les retraités, bon pour le physique, le moral et qui s'avère être une excellente thérapie pour les coups durs que peut nous réserver la vie".

Et sur ce plan nous pouvons leur faire confiance.

Pour Jean Lemoine, la découverte du vélo naît d'une part de ses relations avec Guy Mérigeau au sein du Tennis club de Chauray et d'autre part, de *"l'apparition des premiers symptômes d'une arthrose de la hanche compatible cependant avec une activité sportive comme le vélo, moins traumatisante que le jogging"*.

Néanmoins, pour Jean, le vélo est un sport exigeant mais qui procure de grandes satisfactions aussi bien personnelles que collectives, la victoire sur un défi physique étant encore plus belle si elle a été vécue à plusieurs : *"j'ai des souvenirs particulièrement touchants de camarades submergés par l'émotion après avoir triomphé d'un col mythique ou d'un Bordeaux-Sète, par exemple"*.

Jean considère que la pratique de ce sport implique l'apprentissage de la modestie et permet aussi de gommer les différences sociales.



### Monique Mérigeau

Parcours professionnel niortais de 1969 à 2007 : successivement dactylo, opératrice sur écran, standardiste, Monique terminera sa carrière à l'informatique au service Assistel (assistance informatique téléphonique des utilisateurs).



### Guy Mérigeau

Comme son épouse, parcours exclusivement niortais. Entré en 1967, Guy quittera la Mutuelle après 40 ans de bons et loyaux services en tant que cadre technique production puis contentieux auto/ird pour terminer au service réclamations à la Direction qualité Île-de-France.

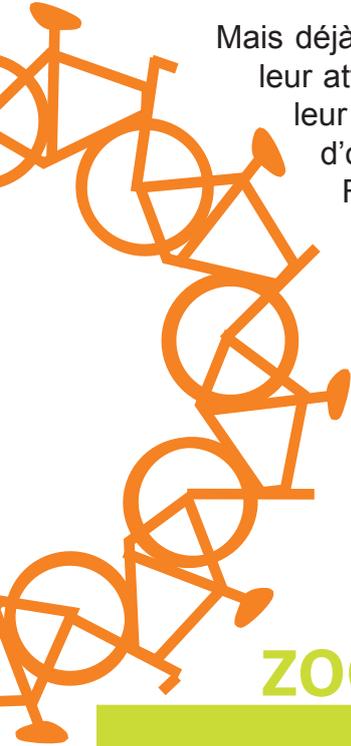


### Jean Lemoine

Entré comme aide-rédacteur en 1968, il terminera sa carrière comme directeur du développement et directeur régional adjoint à COA en 2006. Entre temps, il a été rédacteur contentieux et chef de bureau à Thionville et Angoulême .

Monique a donc transmis sa passion à Guy qui, à son tour, l'a transmise à Jean...

Les trois amis adhérents du club de Chauray ont bien entendu des projets plein la tête, projets qu'ils pourront réaliser puisqu'il n'y a pas de limite d'âge pour la pratique de ce sport. Ils espèrent donc participer longtemps encore à de grandes randonnées telles que, dès 2010 : les cols basques, la Camargue, la Semaine Fédérale à Verdun et peut-être un périple Chauray-Amsterdam.



Mais déjà, ils ont les yeux et toute leur attention fixés sur 2012 car leur club de Chauray vient d'obtenir le "label" de la Fédération Française de Cyclotourisme pour organiser la Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme. Comme pour une candidature aux JO, le dossier présenté par Chauray a été préféré

à celui de Nantes ! L'enjeu consiste à accueillir 15000 cyclotouristes français et étrangers pendant une semaine en août 2012.

Un challenge ambitieux pour le club et pour Jean qui sera responsable de l'assurance, de la communication, de la sécurité et surtout, du recrutement de 2000 bénévoles : "*J'aurai donc besoin de vous tous*" conclut-il en s'adressant à tous les adhérents de notre Comité. Alors tenons-nous prêts !

## ZOOM SUR LA SEMAINE FÉDÉRALE

### Le plus grand rassemblement de cyclotouristes en Europe !

#### La Semaine Fédérale Internationale, c'est quoi ?

12 à 15000 cyclotouristes aoûtiers Français et étrangers de la Fédération Française de Cyclotourisme, soit plus de 10 % de ses adhérents, convergent vers une ville de l'Hexagone pour partager et pratiquer pendant une semaine de vacances, leur passion, le vélo.

Plaisir, convivialité, tourisme, patrimoine culturel et gastronomie d'une région... sont les mots clés du plus important rassemblement de cyclotouristes en Europe.

Les participants, qu'ils soient en famille ou en club, vont se livrer à leur pratique favorite sur des circuits choisis.

Échange, partage, découverte, respect des règles de sécurité, du développement durable et des autres usagers.

#### Depuis quand ?

La première Semaine Fédérale a été créée en 1927, à Castellane dans les Alpes-de-Haute-Provence. Son initiateur souhaitait "amener à Castellane [...] le plus grand nombre possible de cyclotouristes de toutes les régions de France [...] afin de leur faire connaître les beaux sites de la Provence." Tel est le but de chaque Semaine Fédérale.

#### Tous bénévoles !

La Semaine Internationale de Cyclotourisme prouve la force de l'investissement bénévole puisqu'il faut une équipe d'organisateur prête à se lancer dans une colossale aventure pour accueillir à Chauray, commune de l'agglomération niortaise, autant de touristes à vélo.

Dès que l'appel à bénévoles sera ouvert, *Passerelle info* vous en informera.



## Voyage en terre d'Alsace

Lundi 1<sup>er</sup> juin, 4 heures du matin, nous sommes 45 à prendre place dans le bus qui nous conduit vers l'Alsace. Nous arrivons à Beaune pour le déjeuner qui sera suivi d'une visite guidée des Hospices. Nous reprenons ensuite la route vers Heiligenstein, petit village alsacien perché à 250m d'altitude, réputé pour son Klevener, jusqu'au Relais du même nom, où nos chambres nous attendent.

Les visites vont commencer dès le lendemain, un guide nous accompagnant tout au long du séjour pour nous faire découvrir l'Alsace, ses monuments, son histoire, ses légendes, ses produits... Chaque visite sera suivie d'un temps libre permettant à chacun de continuer seul sa promenade (tourisme, shopping, etc...) avec retour à l'hôtel chaque soir.

Mardi 2 juin, nous partons pour Obernai (Hôtel de ville, église S<sup>ts</sup> Pierre et Paul, Puits à six seaux, ...), puis Strasbourg. Après un tour de ville en autocar pour découvrir les différents quartiers, visite de la cathédrale et son horloge astronomique.

Le lendemain, visite de la très belle ville de Colmar avec ses maisons à colombages, sa Maison des Têtes au sommet de laquelle se

dresse une sculpture représentant un tonnelier, réalisée vers 1902 par Auguste Bartholdi (sculpteur alsacien, créateur notamment de la Statue de la Liberté à New-York et du Lion de Belfort), sa maison Pfister (1537) et son ancien quartier des maraîchers : "la petite Venise". Nous nous dirigeons ensuite vers Riquewihr avec son musée de la diligence où nous pouvons voir l'ancienne malle poste de Strasbourg/Colmar puis Kaysersberg, ville natale d'Albert Schweitzer, et enfin Ribeauvillé, ancienne ville fortifiée qui a conservé de ses remparts les deux tours des cigognes avec, au centre, la tour des bouchers. Retour à Heiligenstein pour une visite de la cave Meckert et dégustation de sa production de vin, puis dîner en plein air avec au menu, choucroute (qui n'est pas la seule spécialité que nous avons eu le plaisir de déguster) arrosée, bien entendu, de la production de la cave.

Jeudi 4 juin, départ pour l'Allemagne. Nous passons le Rhin et continuons le long de la route des vins du pays de Bade. Après un arrêt dans les villages fleuris de Durbach et Saasbachwalden, déjeuner avec, en dessert, une énorme portion de forêt noire (la meilleure de la région selon notre guide). Marc Touati et Gérard Schneider, adhérents de la région Centre-Europe, accompagnés de leurs épouses, nous ont rejoints pour le dîner suivi d'une soirée dansante. Malgré le peu de place, plusieurs couples ont quand même effectué quelques pas de danse.



Vendredi 5 juin, nous sommes à Gertwiller. Après avoir visité le musée du pain d'épice, nous nous dirigeons vers l'abbatiale S<sup>ts</sup> Pierre et Paul à Andlau. La légende veut que l'abbaye ait été construite à l'endroit indiqué à Sainte Richarde - épouse de l'empereur Charles le Gros - par une ourse grattant le sol. Nous partons ensuite vers le Mont Sainte Odile puis Steige pour la visite de sa distillerie, suivie évidemment d'une dégustation.

Samedi 6 juin, le soleil nous a quittés. Après quelques visites (Turckeim, Munster avec ses nombreux nids de cigognes) nous continuons la route des Crêtes vers l'*Auberge des Trois Fours* pour un déjeuner marcaire. Malgré nos interrogations, notre guide tient à garder le secret sur la signification du mot marcaire. En fait, il s'agit de repas servis dans les fermes-auberges et préparés avec

les produits de la ferme (lait, fromage, viande, etc.). Pour terminer la journée, visite de la *Confiserie des Hautes Vosges* à Plainfaing, où nous découvrons la fabrication artisanale du véritable bonbon des Vosges. Retour à l'hôtel, apéritif surprise offert par le Comité des retraités pour marquer la fin du séjour. Le dîner est suivi d'une soirée loto.

7<sup>ème</sup> et dernier jour. On boucle les valises ; en route pour les Deux-Sèvres. Notre chauffeur nous fait la surprise d'un arrêt à Nancy pour découvrir ou redécouvrir la magnifique place Stanislas. Comme au voyage aller, pour agrémenter le trajet, chansons, histoires drôles, selon les possibilités ou les dons de chacun, sont au rendez vous.



## Entre nous

# Bienvenue à...

Nous avons enregistré 53 nouvelles adhésions depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2009, dont 18 depuis la parution de Passerelle info n°5.

Bienvenue à :

**Guyline Blanchard**

- Niort (79)

**Josiane Bromat**

- Languidic (56)

**Marinette Cholet**

- S<sup>t</sup> Gelais (79)

**Marie-Thérèse**

**Deveau**

- Frontenay Rohan-Rohan (79)

**Liliane Drapeau**

- S<sup>t</sup> Symphorien (79)

**Jean-Pierre Galas**

- S<sup>te</sup> Néomaye (79)

**Jacques Gomès**

- S<sup>t</sup> Symphorien (79)

**Martine Gruget**

- Niort (79)

**Annick Janin**

- Ecueil (51)

**Danielle Lecigne**

- Magné (79)

**Francy Marolleau**

- S<sup>t</sup> Palais sur Mer (17)

**Régine Michel**

- S<sup>t</sup> Just S<sup>t</sup> Rambert (42)

**Nicole Moreau**

- Échiré (79)

**Marie-Thérèse Morin**

- Mignaloux Beauvoir (86)

**Guyline Randonnet**

- Lagny sur Marne (77)

**Philippe Sergent**

- S<sup>t</sup> Jean aux Amognes (58)

**Maryvonne Sibottier**

- Magné (79)

**Alban Texier**

- S<sup>t</sup> Symphorien (79)



Magazine du Comité des retraités Macif. Directeur de la publication : Daniel Morand.  
Responsable de la rédaction : Etienne Blanchard. Comité de rédaction : Jean Girardin, Rémy Guillon,  
Gérard Goualc'h, Guillaume Tourraud.

Impression à la reprographie Macif sur papier issu de forêts gérées durablement.  
Réalisation : Direction communication Macif Centre-Ouest Atlantique.