



Association Nationale de Retraités
Groupe Lot
Reconnue d'intérêt général

An fil du Lot

Espace Clément Marot
Place Bessières
46000 CAHORS
Téléphone 05 65 53 09 50
Courriel : anr.lot@wanadoo.fr
Site internet : <https://www.anr46.ansiege.net>
Permanence le mardi de 9h00/11h30



Serre-Ponçon (juin 2024)

Bulletin n° 24-03

Sommaire

- CR activités
- Anniversaires
- Infos ANR
- Animations - Projets 2025

Chères adhérentes, chers adhérents

Les vacances d'été sont bien derrière nous, et nous devons penser à finir l'année du mieux possible. Nous travaillons déjà sur les prévisions pour 2025. Si vous avez des souhaits, des idées !!! merci de nous les faire connaître et nous chercherons les meilleurs moyens pour les mettre en place. Je vous espère en bonne santé pour nous retrouver lors des rencontres de ce dernier trimestre.
Bien amicalement
Josette Besseyrias

LE GROUPE ANR46 A PRIS DE LA HAUTEUR DANS LES ALPES



➤ *Séjour ANCV à EMBRUN*

LE GROUPE ANR46 PREND DE LA HAUTEUR DANS LES ALPES

Le 22 juin 45 adhérents de l'ANR46 partent dans les Alpes en reconnaissance sur les routes du tour de France. Connaissant la jovialité du groupe, il est facile d'imaginer qu'ils vont apporter quelques modifications au parcours et règles des traditionnelles étapes. (comme d'habitude nous commençons par la pause café.....)

C'est en bus, conduit par Roger, qu'ils vont rejoindre les Hautes Alpes. Après 1 jour de voyage, ils déposent leurs valises au village « ESPACES VACANCES de CHADENAS » (05), (Séjour ANCV) qui domine le lac de Serre-Ponçon. Lieu surnommé « La Nice des Alpes » pour la douceur de son climat,



1ère étape, avec Thierry notre guide, qui fera office de directeur de course, nous partons visiter, perchée sur un roc, la ville d'Embrun. Dans son centre historique nous passons devant la maison de Marcel le berger, découvrons la « Tour Brune », ancien donjon des archevêques, le palais de l'évêque pour arriver devant la Cathédrale Notre Dame du Réal avec ses 2 lions couchés devant le portail nord, pour finir nous déambulons dans les jardins en balcon avec vue sur la Durance et les montagnes,

l'après-midi, nous décidons de contourner, en bus, le fameux lac de Serre-Ponçon soit 100 km. Un 1er arrêt pour admirer les

demoiselles coiffées (hautes colonnes surmontées d'une grosse pierre en guise de chapeau), Formation géologique due à l'érosion), passage devant le cimetière d'Ubaye déplacé avant la destruction du village pour laisser place au lac, enfin pause au belvédère du Rousset sur le barrage hydraulique construit, dans les années 50 pour réguler les eaux vives de la Durance, avec seulement de la terre, des roches et pierres. Lac artificiel de 2800 hectares avec une retenue d'eau de 1,2 milliard m³ qui fait penser à une mer à la montagne. Retour au village étape par le col Lebraut.



2ème étape : le parc naturel régional du Queyras. Notre chauffeur, Roger bien qu'as du volant sur les routes de montagnes, est un peu étourdi car il a oublié tous les vélos dans les garages du voyageur Raynal à Cahors, à moins qu'on ait omis de les lui donner l'histoire ne le dit pas. C'est donc en bus, que nous continuons notre périple. En début de matinée nous passons faire un coucou aux marmottes qui attendent le passage de ce peloton armé d'appareils photos. Depuis les



impressionnantes Gorges du Guil, nous nous attaquons au col de l'Izoard 2360m d'altitude comme l'ont fait, Pélissier, Coppi, Bobet, Thévenet, vue sur la casse déserte et son pierrier lunaire. A midi ravitaillement au relais Napoléon III. Puis retour par le village de St Véran



2040 mètres d'altitude (plus haut village d'Europe)

3ème étape : Nous profiterons d'une marche tranquille dans le mélèzin, le long du torrent du Crévoux 1600 m d'altitude L'après-midi nous partons vers la remarquable citadelle de Briançon, fortifiée par Vauban. En passant par le pont levé de la porte de Pignerolle nous atteignons la ruelle pavée dite la grande gargouille.



4ème étape : Matinée shopping sur le marché de producteurs d'Embrun. L'après-midi nous prenons la direction de la forêt Boscodon, avec une vue inoubliable sur la Durance et sa vallée, nous passons vite devant la grotte du Drac et atteignons le redoutable torrent de

Boscodon qui peut entraîner lors de ses crues d'énormes rochers. Nous visitons avant de repartir l'abbaye de Boscodon (style roman du XII à 1150 m d'altitude), avec ses murs nus, son christ sans croix, le remarquable dépouillement des lieux et la lumière particulière invitent à la méditation.

5ème étape : matinée de repos où chacun peut s'adonner à son activité favorite sauna, hamam, piscine, marche autour du lac, lecture. L'après-midi embarquement à bord de la « Carline » pour une promenade sur le lac de Serre-Ponçon.

Passage, sous le pont de Savines-Le-Lac long de 924m haut de 4 m, puis nous contournerons la chapelle St Michel posée sur un promontoire, au milieu du lac, qui l'a sauvée de l'engloutissement par les eaux et enfin nous nous approchons de l'impressionnant barrage de Serre-Ponçon (123m de haut, 600 m large, 650 m d'épaisseur).

6ème étape : Nous nous rendons au château de Picomtal, dont l'histoire remonte à 1080, agrandi au XVI^e siècle. Les pièces d'apparat avec une décoration datant du XVIII^e et XIX^e siècle, nous plonge dans l'ambiance des siècles derniers, Lors d'un petit tour dans les jardins à la française, nous jetons un dernier regard sur le village de Chadenas juste en face

et les eaux turquoise du lac en contre bas ;

7ème et dernière étape : A partir de Guillestre nous passons le col de Vars 2108 m, 19,9km dénivelé 1111m, sur la route, admirons le panorama sur la montagne avec vue sur le massif des écrins enneigé (point culminant 4102m). Nous arrivons enfin à Barcelonnette ; tout est prêt pour l'arrivée du tour de France décoration fanions mais grosse méprise ce n'est pas pour nous, mais pour les coureurs cyclistes qui vont passer la semaine prochaine. Nous nous résignons à rentrer dans le Lot, le lendemain, bien décidés à suivre la retransmission télévisée, depuis nos canapés, des étapes du tour 2024 et revoir ces merveilleux torrents, montagnes aux pics enneigés et belles forêts aux différentes essences.

(Martine H)

Le centre de vacances de Chadenas



VOYAGE ANR46 EN ARIEGE DU 11/09/2024 AU 13/09/2024

Mercredi 11 septembre 2024, 40 adhérents de l'ANR malgré un temps maussade annoncé partaient pour un séjour de 3 jours en Ariège.

Une pause-café en cours de route s'impose et nous arrivons à la grotte de Bèdeilhac à flanc de montagne. Très belle surprise à l'intérieur : une grande ouverture (un petit avion peut y décoller et y atterrir) Dans le fond la nature a sculpté un décor fabuleux qui a traversé le temps.



Après une pause déjeuner à Tarascon, Nous avons visité le château de Foix sous le soleil. Tout le long du parcours, nous avons découvert des ateliers retraçant les différents métiers du moyen -Age (forge, tailleurs de pierres, armes médiévales). En fin de journée, nous sommes arrivés au village vacances de Marc à Auzat niché au fond de la vallée de Vicdessos.

Jeudi matin, le temps était pluvieux, nous n'avons pas pu visiter la plus grande carrière de talc au monde. Par contre au musée

« Talcanéo » nous avons été agréablement surpris grâce à une guide très intéressante qui nous a expliqué de l'extraction à la finalité du talc et la présence du talc dans notre quotidien et dans notre environnement (dans les voitures, la culture agricole). Belle découverte instructive.



A midi, pause déjeuner au Pas de la Case suivi de petits achats dans les magasins du village sous le soleil. Sur le chemin de retour nous nous arrêtons à Ax les Thermes. Une Fontaine d'eau chaude se trouve au centre du village où certains ont trempé leurs pieds.



Vendredi nous quittons le village de vacances en direction de ST Lizier. Nous visitons avec une guide le Palais des Evêques. Puis nous dégustons un repas succulent au restaurant du palais. L'après-midi nous visitons la Cathédrale décorée d'un des plus beaux ensembles de fresques romanes des Pyrénées Françaises et du seul cloître roman encore debout en Ariège. Nous continuons avec notre guide dans l'ancienne pharmacie du XVIIIème siècle conservée en l'état.



Après ce séjour très instructif et convivial nous prenons la route de Cahors.

(Brigitte M)

➤ Infos ANR Lot

** Anniversaires :



Le 26 Août, Béatrice s'est rendue à Gourdon souhaiter un bon anniversaire à Simone Brunet. Au nom de l'ANR, une composition florale lui a été remise. Avec son époux André, ils ont raconté leurs carrières respectives à La Poste et évoqué de nombreux souvenirs. Lors de sa mutation dans le Lot, Simone a été employée en qualité de suppléante électrique et auxiliaire au bureau de Gorses. A la mutation de son époux au bureau de Latronquière en 1990, elle y a effectué la distribution du courrier jusqu'à son départ à la retraite.

Nous avons partagé un agréable moment de convivialité et dégusté un délicieux goûter. Très heureuse de ce moment de

partage, Simone remercie l'ANR pour cette délicate attention.

Vendredi 21 juin 2024, Gérard s'est rendu à Salvezou, commune de Catus, chez René LAUZU lui souhaiter son anniversaire pour ses 90 ans. René est rentré aux PTT comme facteur remplaçant à la poste de Catus et en 1955 il est incorporé pour 28 mois aux services des armées d'abord en Allemagne puis en Egypte sur le canal de Suez.

En Décembre 1957, il retourne à la poste de Catus puis à la direction, rue des Cadourques, à Cahors où il prend sa retraite en 1995.

Depuis il s'occupe dans la maison natale de ses poules, ses canards, sa vigne et fait toujours son bois pour l'hiver.

René et son épouse sont entourés par leur fille et leur fils, leurs 5 petits enfants et leurs 4 arrière petits-enfants.

L'après-midi s'est terminée en partageant quelques bulles et des merveilles maison préparées par son épouse.

Le bureau de l'ANR lui souhaite un très bon anniversaire et lui donne rendez-vous en décembre pour les chocolats.



Ils nous ont quitté depuis le début d'année



Jacqueline BASROGER
Geneviève MARTIGNAC
Jean ROUQUIE
Fernand LAUMONT
Yvette LIBET
Louis CANTAREL
Huguette PLACE
Jean-Jacques ETIENNE

André CLERGUES
Arlette FERBEYRE
Charles LABORIE
Marie-Rose MARLET
Roger GAUTHIE
Ginette PERRA
Jean-Pierre MALBOUYSSOU
Jean-Claude ADGIE

Nous assurons leurs familles de toute notre sympathie et leurs adressons nos plus sincères condoléances

Ils ont rejoint l'ANR, bienvenue à :

Didier BENNE
Monique FEUILLERAT-LACOUR
Marie-Jeanne GINALHAC
Anne-Marie KUBOWITZ
Jean-Claude & Michèle LAFON



Corinne LLORET
Michèle MERLOT
Monique MIQUEL
Yannick PIRASTU
Sylvie RHODES

Le Repas de fin d'année

***aura lieu le 10 décembre 2024 à partir de 12h au restaurant
« La Tuilerie » à Peyrebrune - 46300 ST PROJET***

MENU

***Apéritif
Terrine de saumon et crevettes sauce cocktail
Roti de bœuf sauce morille
Pommes Sarladaises
Fromage
Omelette norvégienne
Vin & Café ou infusion***



Animation musicale

***La participation demandée est de 33 € / personne
Nous vous attendons nombreux pour partager ces moments de convivialité***

BULLETIN D'INSCRIPTION *Repas fin d'année*
à renvoyer avant le 26 novembre 2024



Nom, Prénom :

Adresse :

Téléphone : e-mail :

Nombre de pers : x 33 € = chèque à l'ordre de ANR

Agendas

**** Activités prévisions pour 2025**

- 6 Février : Goûter
- 6 Mars : Assemblée Générale
- 1^{ère} quinzaine avril : sortie stockfisch
- Juin : séjour 4 ou 5j (encore à l'étude)
- Septembre : Toulouse aérospaciale
- Octobre : croisière sur le Douro (Portugal) complet – enregistrement sur liste d'attente



BÉNÉFICIEZ DE L'OFFRE DE BIENVENUE :

3 MOIS REMBOURSÉS

POUR TOUTE NOUVELLE ADHÉSION

entre le 1er avril et 31 décembre 2024

Vous êtes cotisant à l'ANR

+

Vous avez moins de 76 ans

=

ADHÉREZ A L'AMICALE-VIE DE L'ANR

Demandez dès aujourd'hui votre documentation sans engagement*