

# Tambour Battant

LE MAGAZINE DE GÉNÉRATIONS MOUVEMENT

## Mag 84



"Tous ensemble, relevons le défi !  
Retrouvez dans ce numéro le kit de mobilisation  
pour participer à la grande opération nationale de  
Générations Mouvement "50 ans, 50 tonnes"

## Environnement

### Les bons gestes à mettre en place pour sauvegarder notre planète



juin 2025

# Votre association mérite d'être bien protégée



**Partenaire historique de Générations Mouvement, Groupama a conçu COHÉSION ARCHANGE, une offre d'assurance multirisque dédiée aux Fédérations, Clubs et Secteurs adhérents.**

Vous bénéficiez de garanties et de services adaptés aux besoins de votre association, pour une protection au quotidien de vos activités et de vos biens.

Pour en savoir plus, contactez votre Fédération Départementale ou votre correspondant Régional Groupama.

# Édito

## Ensemble, pour un présent qui a de l'avenir

« Cela semble toujours impossible jusqu'à ce qu'on le fasse. » – Nelson Mandela.

Cette citation illustre parfaitement l'engagement de Générations Mouvement en faveur de l'environnement. Parce que la transition écologique ne se décrète pas, elle se vit, au quotidien, dans nos gestes, nos choix, nos actions locales.

Ce numéro vous invite à découvrir la diversité des engagements portés par nos associations. Deux marches de collecte de déchets, la sensibilisation à la pollution numérique via le nettoyage des messageries, ou encore la découverte des outils utiles aux bénévoles investis dans la protection de la nature.

La santé environnementale, concept reconnu par l'OMS en 1989, nous rappelle combien notre bien-être est lié à la qualité de notre environnement. Air, bruit, isolement, précarité... Ces facteurs nous interpellent, et des solutions existent. Informer, sensibiliser, accompagner : c'est notre rôle en tant que citoyens, responsables associatifs et bénévoles.

Dans cette dynamique, Générations Mouvement promeut également la RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises), une démarche qui place l'humain et la planète au cœur des projets, ainsi que des enjeux globaux comme l'impact environnemental de l'intelligence artificielle ou la mise en péril de notre patrimoine culturel.

Il existe de nombreuses façons de s'impliquer en faveur de l'environnement, et chaque action, petite ou grande, peut contribuer à un monde plus sain pour tous. Générations Mouvement démontre que les seniors sont des acteurs clés de la transition écologique et qu'ils ont un rôle essentiel à jouer dans la construction d'un avenir plus durable.

Monique Ayglon  
Administratrice nationale



## Dossier Environnement

PAGES 4 À 21

- Générations Mouvement, un acteur engagé dans l'éducation à l'environnement
- S'engager pour l'environnement et la société : la RSE en toute simplicité
- Vous êtes formidables : marche de collecte
- Un petit clic pour une grande cause
- Quiz : quel éco-héros sommeille en vous ?
- Santé environnementale, un enjeu collectif, un engagement au quotidien
- Notre Temps écologie : les seniors transmettent, les jeunes sensibilisent
- Quel impact pourrait avoir l'IA sur notre environnement ?
- Notre patrimoine culturel et naturel en danger
- Formation rando-promenade : organiser et sécuriser vos randonnées de proximité
- Une multitude d'outils au service des bénévoles

### PORTRAIT DE BÉNÉVOLE

P. 22

- Avec Yvon Técheney, les auteurs réalisent et autoéditent leurs livres

### CONCOURS

P. 24

- Le concours Novella relancé en 2026

### ANIMATION

P. 26

- Retour sur la Rando nationale 2025

### PATRIMOINE

P. 28

- La Boule Bretonne, un patrimoine culturel et sportif

### EXPRESSION

P. 30

# Environnement



## Générations Mouvement : un acteur engagé dans l'éducation à l'environnement

Au cœur de ses actions, Générations Mouvement s'investit dans l'éducation et la sensibilisation à l'environnement, convaincu que la préservation de notre planète est l'affaire de tous, quel que soit l'âge. Premier réseau associatif de seniors en France, Générations Mouvement joue un rôle crucial dans la promotion du lien social et la valorisation du rôle des retraités dans la société.

### Générations Mouvement s'engage pour l'environnement

La Fédération nationale de Générations Mouvement, outre son engagement au service des seniors, se mobilise en faveur de l'environnement : elle souhaite devenir un véritable vecteur de changement et de sensibilisation aux enjeux environnementaux. Elle s'inscrit dans cette dynamique en proposant diverses activités visant à sensibiliser ses membres à l'environnement.

#### Ateliers et conférences

Nombre de clubs Générations Mouvement organisent régulièrement des ateliers, des sorties et des conférences sur des thématiques telles que le tri des déchets, la réduction de

l'empreinte carbone, la biodiversité ou encore les économies d'énergie. Ces événements permettent aux participants de mieux comprendre les enjeux environnementaux et d'adopter des gestes écoresponsables au quotidien.

Par exemple, le club de Montredon-Labessonnié (FD81) organise, en collaboration avec d'autres entités, notamment des écoles, des rando-promenades, des conférences et des ateliers sur des thèmes environnementaux : tri des déchets, économies d'énergie, consommation responsable, lutte contre le gaspillage alimentaire.

Il organise également régulièrement des ramassages de déchets en compagnie des plus jeunes dans les espaces naturels (forêts, rivières, parcs), les villes ou les villages.



## Sorties nature

Les associations proposent également des sorties nature, des randonnées et des visites de sites naturels, afin de sensibiliser à la beauté et à la fragilité de notre environnement.

Ces moments de partage et de découverte sont l'occasion de créer du lien social tout en apprenant à mieux connaître la faune et la flore locales.

## Jardins partagés

De nombreux clubs Générations Mouvement animent des jardins partagés, véritables lieux de convivialité et de biodiversité. Ces espaces permettent de cultiver des fruits et légumes de saison, de favoriser les circuits courts et de sensibiliser à l'importance de l'agriculture locale et durable.

## Des actions partagées pour un impact durable

### Partenariats

Les Fédérations départementales Générations Mouvement collaborent avec des partenaires engagés dans la protection de l'environnement, tels que des associations, des collectivités locales ou des entreprises. Ces partenariats réunissent compétences et ressources pour des actions plus efficaces.

### Un engagement intergénérationnel

Le Mouvement est convaincu que la transmission des savoirs et des valeurs environnementales est essentielle pour construire un avenir durable. En effet, l'association a intégré dans son ADN la nécessité de transmettre aux générations futures un monde plus respectueux de la nature. C'est pourquoi l'association encourage les échanges intergénérationnels, en invitant les jeunes générations à participer à ses actions et en partageant les connaissances et les expériences des seniors.

Autre exemple, dans la Fédération du Tarn, le club de Couffouleux qui a opté pour un fourgon électrique 9 places mis à la disposition des associations par la municipalité.

Cette disposition permet au club d'offrir un service de transport essentiel à ses adhérents.

Désormais, un bénévole dévoué se charge de récupérer les membres sans moyens de locomotion et résidant dans des zones plus éloignées, leur facilitant ainsi l'accès aux diverses activités proposées par le club.

Cette initiative permet de réduire l'empreinte carbone des déplacements du club. En choisissant l'électrique, le club s'inscrit dans une démarche durable, contribuant à la qualité de l'air local et à la diminution des nuisances sonores.

### Un impact positif

Grâce à ses actions, Générations Mouvement contribue à sensibiliser un large public aux enjeux environnementaux et à promouvoir des comportements écoresponsables.

L'association démontre ainsi que chacun peut agir à son niveau pour préserver notre planète et également que les seniors sont des acteurs clés de la transition écologique et qu'ils ont un rôle essentiel à jouer dans la construction d'un avenir plus durable.



"Tous ensemble, relevons le défi !

Retrouvez dans ce numéro le kit de mobilisation pour participer à la grande opération nationale de Générations Mouvement "50 ans, 50 tonnes". Nous comptons sur vous !"

Des affiches personnalisables seront disponibles sur notre site [www.generations-mouvement.org](http://www.generations-mouvement.org)



**50**  
**ans**  
*de lien social*

# 50 ANS, 50 TONNES

Kit de mobilisation à destination des responsables associatifs qui souhaitent relever avec nous le défi

**Tout part d'une idée simple, en 2026, la Fédération nationale Générations Mouvement fêtera ses 50 ans !**

Comme il n'existe pas de gâteau assez gros pour honorer les 80 000 bénévoles qui font vivre le Mouvement au quotidien, et encore moins pour les 500 000 adhérents qui fréquentent nos associations chaque semaine, la Fédération nationale s'est posé deux questions :

- 1** Comment permettre à tous ceux qui le souhaiteront, dirigeants associatifs, bénévoles, adhérents, partout sur le territoire, de participer à cet évènement ?
- 2** Comment faire de cet anniversaire un évènement utile, qui ait un sens par rapport aux valeurs qui guident notre Mouvement depuis 50 ans, et dont on se souviendra ?

**ORGANISER UNE OPÉRATION DE COLLECTE  
DE DÉCHETS PLASTIQUES À TRAVERS LE RÉSEAU !**



## Et si on faisait tout ensemble un geste pour l'environnement ?

Nous avons tous conscience des menaces qui pèsent sur notre écosystème, et donc sur les générations futures, mais bien souvent, nous ne savons pas comment agir.

La Fédération nationale propose donc à toutes les associations membres du réseau de participer à une grande collecte de déchets plastiques.

Objectifs : ramasser un total de 50 tonnes et montrer que si Générations Mouvement se soucie des seniors, il sait aussi se préoccuper de l'environnement et donc des générations futures.

### Mais pourquoi le plastique ?

Réponse simple, parce que le plastique, c'est toxique ! Au-delà de la pollution visuelle, les déchets plastiques abandonnés sur la terre échouent le plus souvent dans les fleuves qui les transportent alors dans les océans. En 1997, a ainsi été découvert au nord-est du Pacifique un 7<sup>e</sup> continent : 3,5 millions de m<sup>2</sup> de plastique (6 fois la taille de la France métropolitaine). Sous l'action conjointe du sel, du soleil et du vent, ces déchets plastiques se transforment en micro-déchets qui sont ingérés par la faune marine (poissons, mammifères marins, oiseaux, mollusques), contaminant ainsi toute la chaîne alimentaire.

Le Parlement Européen alerte désormais sur le risque d'avoir davantage de plastique que de poisson dans les océans en 2050 ! (<https://www.europarl.europa.eu/topics/fr/article/20181005STO15110/pollution-marine-donnees-consequences-et-nouvelles-regles-europeennes>).



On dénombre cinq continents plastiques depuis 1997



### Notre opération 50 ans, 50 tonnes

**Votre mission si vous l'acceptez consistera à :**

- Organiser entre le 1 er mai et le 31 octobre 2026 une ou plusieurs promenades de collecte de déchets plastiques avec les adhérents volontaires de votre association,
- Ramasser le long du parcours un maximum de déchets plastiques,
- Réunir l'ensemble de votre collecte dans des grands sacs recyclables de 500 L qui vous seront fournis par votre Fédération Générations Mouvement,
- Au retour de la promenade, estimer le poids des déchets collectés et faire une photo du groupe d'adhérents collecteurs à côté des sacs de collecte,
- Adresser cette estimation et la photo à [50ans@gmouv.org](mailto:50ans@gmouv.org),
- Emmener votre collecte au centre de tri / recyclage le plus proche.

**A noter:** votre Fédération nationale organi sera elle-même une promenade de collecte de déchets plastiques lors de ses Journées nationales en mai 2026, avec les 300 délégués des Fédérations départementales attendus.



Elle prévoit également la remise de trophées « 50 ans » aux associations qui auront réalisé les plus importantes collectes.

### **Vous êtes motivés pour participer ? Voici quelques conseils...**

Munissez-vous de ce kit de mobilisation et proposez au Conseil d'administration de votre association d'y participer.

Il saura ensuite vous aider pour qu'elle soit un succès auprès de vos adhérents.

Rapprochez-vous de la mairie, cela vous permettra de l'informer de votre projet et pourquoi pas, de recueillir son avis sur la date et l'itinéraire les plus adaptés.

Ce sera aussi l'occasion de solliciter un soutien matériel et logistique (mise à disposition de bennes ou d'un véhicule adapté pour emmener les déchets au centre de tri/recyclage le plus proche).

La mairie peut également être un relais d'information utile auprès de la population.

En effet, pourquoi ne pas communiquer au-delà de l'association, pour rallier d'autres participants (ce sont peut-être de futurs adhérents !). Pour cela, nous mettons à votre disposition des modèles d'affiches que vous pouvez poser sur les espaces d'affichage municipaux.

Si votre collecte a lieu sur un domaine privé, il faut demander une autorisation au propriétaire.

Vous connaissez désormais la date, l'itinéraire, et vous avez convaincu une dizaine, voire davantage, de participants.

### **C'est bien parti...**

A l'approche du jour J, rappelez aux participants de se munir de vêtements et chaussures adaptées, de gourdes et d'un encas.

Les organisateurs, de leur côté, réunissent les gilets fluos pour les encadrants, des paires de gants épais de type jardinage (impératifs), des pinces de ramassage, et une trousse de secours.

Et nommez celui ou celle qui sera chargé(e) d'immortaliser la collecte en prenant des photos.

### **Le jour de la collecte**

Accueillez les participants et assurez-vous que chacun est bien équipé. Rappelez-leur l'itinéraire et les quelques consignes de sécurité suivantes :

- Chacun reste à portée de vue et d'ouïe du groupe, sans s'éloigner. Il prévient si besoin.
- On ne se met pas en danger ! On évite les zones dangereuses (dénivelés, ronces, terrains boueux ou glissants, etc.) ou difficiles d'accès.
- On ne ramasse que les déchets plastiques.
- On ne s'encombre pas de ceux qui sont trop lourds ou encombrants, ni de ceux qui présentent un potentiel danger (un bidon à moitié plein dont on ne connaît pas le contenu).
- Si on emprunte des voies ouvertes à la circulation, on utilise systématiquement, quand ils existent, les trottoirs ou accotements réservés aux piétons.

Et lorsque la route ne dispose pas d'emplacements réservés aux piétons, on emprunte la chaussée sur le bord gauche dans le sens de la marche lorsqu'on avance en file indienne, les uns derrières les autres, ou le bord droit de la chaussée dans le sens de sa marche si on avance à deux ou trois en veillant à laisser libre au moins la moitié gauche de la route.





Enfin, sur la route, si le groupe excède 20 mètres de long, il faudra le séparer en deux par un espace minimum de 50 mètres.

Une fois la collecte terminée, réunissez les sacs de déchets au même endroit et transvasez leur contenu dans les grands sacs Générations Mouvement fournis par votre Fédération départementale.

C'est maintenant l'heure de la photo de groupe! Proposez un moment convivial et propice aux échanges autour d'un goûter ou d'un verre de l'amitié.

## Après la collecte

Envoyez un message à 50ans@gmouv.org en indiquant :

- Le nom de votre association et de votre département,
- Le nombre de participants à votre collecte (adhérents / non adhérents),
- Le poids de déchets plastiques que vous avez ramassés.

Joignez-y la photo de groupe à côté du sac de collecte Générations Mouvement !

Envoyez à vos participants ainsi qu'à la mairie un message de remerciements avec le bilan et la photo souvenir.

Vous pouvez évidemment faire la même démarche vis-à-vis de la presse locale.

Renseignement : tsenechal@gmouv.org





# Kit de mobilisation

## 50 ANS, 50 TONNES

### À votre disposition



Des affiches personnalisables à télécharger sur votre espace 'Ressources' : [generations-mouvement.org/espace ressources](http://generations-mouvement.org/espace ressources)

Des sacs et des trophées fournis par la Fédération nationale



### Conseils & préconisations

Ce que vous pouvez ramasser



**ATTENTION, DANGER,  
NE PAS RAMASSER !**

Seringues et produits toxiques



Les numéros d'urgence

- SAMU : 15
- Gendarmerie : 17
- Pompiers : 18
- Urgences : 112

Equipement indispensable

- Vêtements et chaussures adaptées et gilet de sécurité
- Gants épais (impératif) de jardinage
- Pinces pour éviter de se courber en permanence et attraper les déchets coincés dans les bosquets ou les fourrés !
- Gel hydroalcoolique si vous n'avez ni eau ni savon à portée de main
- Trousse de premiers secours (on n'est jamais à l'abri d'un petit bobo !)
- Si possible, un outil de pesée.



# Environnement



## S'engager pour l'environnement et la société : la RSE en toute simplicité

La Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) est une démarche volontaire par laquelle une entreprise intègre les préoccupations sociales, environnementales et économiques dans ses activités et ses relations avec les parties prenantes. Encadrée par la Commission européenne et la norme ISO 26000, cette stratégie s'adresse à toutes les structures, y compris les associations, indépendamment de leur taille ou secteur. C'est dans cette intention qu'un groupe de travail a été créé au sein de la Fédération nationale. Son objectif : mieux comprendre ces défis et aider nos structures associatives à intégrer ces préoccupations dans leurs activités.

### Une démarche structurée pour guider les actions responsables

La RSE repose sur trois piliers essentiels. Le premier est économique, il s'agit de réfléchir à la gestion des ressources, à l'équilibre financier, à la pérennité de la structure, mais aussi à l'efficacité de son organisation.

Le second pilier est social. Là, il est question de bien-être au travail, d'égalité, de respect des personnes, de dialogue et de reconnaissance. Cela peut concerner aussi bien les salariés, les bénévoles que les bénéficiaires.

Enfin, le troisième pilier est environnemental. L'idée est de réduire l'impact de ses activités sur la planète : limiter les déchets, économiser l'énergie, choisir des fournisseurs responsables, repenser les déplacements... même à petite échelle, chaque geste compte.

Ce qui rend la RSE particulièrement adaptée aux associations, c'est qu'elle s'appuie sur des valeurs que vous partagez déjà : l'éthique, la responsabilité, la solidarité, l'engagement pour le bien commun.

La norme ISO 26000, qui encadre cette démarche à l'échelle internationale, met en

avant des thématiques comme la gouvernance, les droits de l'homme, les conditions de travail, l'environnement, les bonnes pratiques, la qualité de la relation avec les bénéficiaires et l'ancrage territorial.

Autant de sujets qui sont souvent déjà au cœur de vos préoccupations.

## Pourquoi se lancer dans une démarche RSE ?

En plus de répondre à des obligations légales croissantes, la RSE permet de structurer les actions, de mieux mobiliser les équipes, de rassurer les partenaires et financeurs, et de renforcer la confiance du public de plus en plus sensible à ces sujets. S'engager dans cette voie, c'est aussi redonner du sens à l'action collective et préparer sereinement l'avenir, dans la continuité des valeurs portées par Générations Mouvement depuis bientôt 50 ans.

Concrètement, il n'est pas nécessaire de tout changer du jour au lendemain. Commencer peut être aussi simple que de désigner une personne pour réfléchir à ces sujets, de faire un diagnostic de ce qui est déjà fait par l'association pour comprendre son impact actuel et enfin de choisir une ou deux actions à améliorer ou mettre en place au cours de l'année.

S'assurer que les événements et activités sont accessibles à tous (handicap, précarité, diversité culturelle), limiter l'impression papier ou encore proposer, dans l'année, un atelier de sensibilisation à l'écologie.

L'implication des parties prenantes, internes comme externes, est un vrai moteur pour assurer la cohérence du projet et favoriser l'adhésion de chacun.

Une fois les premières actions mises en place, il est important de suivre leur évolution et de voir ce qui fonctionne ou non, afin d'adapter la démarche si besoin.

Et quand les résultats commencent à se faire sentir, c'est le bon moment pour en parler, partager les avancées et montrer concrètement son engagement.

La RSE est avant tout un outil pour faire mieux, à votre rythme et selon vos moyens. Dans un contexte où les attentes évoluent, elle peut être un vrai levier pour renforcer l'impact positif de votre association et son développement.

Et si votre structure devenait elle aussi un exemple d'engagement environnemental et social ?

Retrouvez l'intégralité de la démarche RSE sur l'Espace Ressources, rubrique « Outils pratiques »

## LES 7 PRINCIPES DE LA RSE



Ces principes sont issus de la norme ISO 26 000, la norme internationale de référence en matière de RSE, et permettent d'établir des lignes directrices plus concrètes pour les organisations désireuses de s'engager dans une démarche RSE.

### Responsabilité et transparence :

Assurer une transparence sur les décisions et actions, avec des informations accessibles et régulièrement mises à jour.

### Comportement éthique :

Agir avec équité, honnêteté et intégrité, en prenant en

compte l'impact sur les autres et l'environnement.

### Respect des intérêts des parties prenantes :

Identifier et comprendre les besoins et attentes des parties prenantes, et les intégrer dans la démarche.

### Respect du principe de laïcité :

Se conformer aux lois en vigueur, tout en restant vigilant face aux évolutions législatives.

### Respect des normes internationales :

En l'absence de règles locales, se référer à des normes mondiales, comme celles de l'ONU, de l'OIT ou de l'OCDE.

### Respect des droits de l'Homme :

Appliquer les droits de l'Homme de manière universelle, peu importe le pays ou la situation.

# **Vous êtes formidables**



## **Le Club Balade Santé Bourg s'est engagé dans l'Opération 50 ans-50 tonnes en organisant une promenade-collecte de déchets, son président Jean-Claude Philippe nous en parle :**

« Notre Fédération nationale va fêter ses 50 en 2026. Son Conseil d'Administration a décidé d'organiser une journée de nettoyage des sentiers avec pour thème « 50 ans 50 tonnes. Notre club de randonnée de Bourg-en-Bresse a toujours été soucieux de la préservation de notre environnement et en 10 ans d'existence, nous avons toujours préservé notre nature lors de nos sorties. Quand notre Fédération départementale nous a proposé de participer à cette action spécifique de récolter des détritus sur les chemins, nous avons immédiatement accepté d'organiser cette journée test des 50 ans, 50 tonnes.

Cette action a été une grande première pour notre club et le parcours a été choisi en fonction du potentiel possible de collectes sur 5 sites préalablement visités avant cette journée du 28 mars 2025. Notre choix s'est porté sur un itinéraire bordant La Reyssouze.

L'après-midi du vendredi 28 mars, jour de sortie hebdomadaire du club Balade Santé Bourg, 23 adhérents sont partis du parking du Carré d'Eau sur un itinéraire le long de la rivière La Reyssouze qui traverse Bourg-en-Bresse.

L'objectif de cet après-midi était de récolter les détritus laissés sur le bord du chemin et de la rivière. Equipés de gants, de sacs plastiques siglés "Générations Mouvement", de pinces à déchets, les participants ont ramassé 20 kg de cannettes, bouteilles plastiques, de papier et carton. Notre club reconduira cette action en 2026 pour le 50<sup>e</sup> anniversaire de notre Fédération nationale. Les adhérents de notre club se connaissent depuis de nombreuses années et l'ambiance a été très conviviale et les participants ont été conscients de l'utilité de cette démarche.

Après cet après-midi, les sacs plastiques siglés GM01 ont été triés par type de détritus (plastique, aluminium, verre et carton) puis ont été orientés soit vers la déchèterie, soit vers le ramassage des ordures ménagères.

Nous encourageons l'ensemble des clubs Générations Mouvement à participer à cette future action pour montrer que notre Fédération est un acteur de la préservation de notre environnement. »

Jean-Claude Philippe  
Président de la Fédération de l'Ain  
Renseignement : fede01@gmouv.org

Restez vous-même



**ESSAI  
GRATUIT  
30 JOURS<sup>(1)</sup>**

## Audika Blink Mini, les invisibles<sup>(2)</sup> dernière génération : si discrètes que personne ne remarquera que vous les portez !

Avec une **qualité sonore inégalée**, une **discrétion optimale** et un **confort tout au long de la journée**, Audika Blink Mini s'adapte à votre mode de vie actif. Performance et discrétion assurées.

Compréhension plus précise

Qualité sonore supérieure

Invisibilité et  
confort optimal

Puce ultra puissante

Prenez rendez-vous dès maintenant pour profiter d'**un bilan<sup>(3)</sup> auditif gratuit** et d'**avantages exclusifs** avec notre partenaire.

**0 800 081 190**

Service & appel  
gratuits

avec le code  
**Générations Mouvement**



(1) Sans engagement. Sur prescription médicale uniquement (2) Dans la limite des possibilités d'appareillage – voir conditions en centre.  
(3) Bilan non médical. Les aides auditives sont des dispositifs médicaux.



# Environnement



## Un petit clic pour une grande cause !

L'utilisation de la messagerie électronique a un impact significatif sur l'environnement. Savez-vous que le fait d'envoyer une photo de vacances de 1 Mo à dix amis équivaut à parcourir 500 mètres en voiture ? Car, même adressé à un destinataire à quelques mètres de distance, votre e-mail envoie des données vers des centres de stockage de données (data centers) situés un peu partout dans le monde, très énergivores car ils nécessitent d'être refroidis. Voici donc quelques points clés à considérer :

### Stocker en local

Le stockage des messages sur les serveurs consomme de l'électricité. Dans le monde, les data centers consomment 1,5 % de l'électricité mondiale, soit l'équivalent de la production de 30 centrales nucléaires. Si vous devez conserver certains messages importants, il est recommandé, autant que possible, de stocker les informations utiles sur des disques durs ou en local (impression pdf), plutôt que sur des serveurs.

### Nettoyer régulièrement sa boîte mail

Plus un courriel est conservé longtemps sur un serveur, plus son impact sur l'environnement est négatif. Pourquoi donc garder des messages dont vous n'aurez plus jamais besoin ? Prenez l'habitude de supprimer vos messages ou de les imprimer en pdf plutôt que de les archiver et nettoyez régulièrement votre boîte de réception, en supprimant les spams et en vidant la corbeille. Ne téléchargez que les pièces jointes utiles.

### Limiter l'envoi des pièces jointes

Vous vous apprêtez à envoyer une ou plusieurs pièces jointes à plusieurs destinataires ? Envoyez plutôt un lien, afin de réduire la taille du message. La planète vous en sera reconnaissante.

### Ne pas multiplier les destinataires

Efforcez-vous de ne pas multiplier le nombre de destinataires si ce n'est pas nécessaire et évitez ainsi une utilisation intempestive et non maîtrisée du courriel. Si vous avez reçu une information destinée à un groupe de personnes. Il n'est pas indispensable de répondre pour remercier l'auteur et surtout évitez de « Répondre à tous ». En résumé, bien que la messagerie électronique soit devenue indispensable, elle a un coût environnemental non négligeable. Adopter des pratiques responsables doit aider à réduire cet impact.

### Avec Générations Mouvement, faites du tri dans votre messagerie 4<sup>e</sup> édition

Tous les ans depuis quatre ans, dans le cadre de la Semaine européenne du développement durable, nous vous invitons à vous asseoir confortablement devant votre ordinateur pendant une petite heure, et à supprimer méthodiquement tous les courriels devenus obsolètes et indésirables.

Pour 50 messages vous économiserez en CO<sub>2</sub> l'équivalent de deux kilomètres parcourus avec une voiture à moteur thermique et pour 200 messages ce sera comme si vous aviez planté un arbre et vos petits enfants vous remercieront.

**Alors tous à vos ordis, dès le vendredi 19 septembre prochain !**



# QUIZ

## Quel éco-héros sommeille en vous ?

Même les petites actions peuvent faire une grande différence ! (Entourez vos réponses)

### 1. Vous arrivez à un événement en plein air, il y a des gobelets en plastique partout...

- A Vous dégainez votre sac à déchets et partez en mission nettoyage.
- B Vous en rigolez, mais commencez quand même à ramasser deux-trois déchets.
- C Vous proposez aussitôt de faire un point sensibilisation "zéro déchet".
- D Vous prenez une photo pour les réseaux avec #RespecteTaPlanète et vous partagez !

### 2. Quand on parle de "transition écologique", vous pensez à...

- A Passer au vrac, faire son compost, cuisiner les épluchures : la base !
- B C'est important, mais parfois compliqué à suivre dans la vraie vie.
- C Une nécessité urgente : chaque jour compte.
- D Un super sujet... pour lancer un podcast ou organiser une table ronde.

### 3. Votre placard ressemble plutôt à...

- A Une friperie vintage et éthique pleine de trésors dépareillés.
- B Un mélange de neuf, de récup' et de ce qui vous va bien.
- C Des vêtements durables, réparés et portés jusqu'à la corde.
- D Des fringues stylées, mais vous vous efforcez de consommer moins et mieux.

### 4. Une copine vous dit qu'elle a pris l'avion pour un week-end à Lisbonne. Vous...

- A Grinsez intérieurement... mais vous lui offrez un pot de compote maison pour compenser.
- B Ne jugez pas : chacun avance à son rythme, l'important c'est d'en parler.
- C L'invitez plutôt à découvrir la beauté des randos locales à vélo.
- D Proposez de faire un bilan carbone ensemble (avec un café bio, évidemment).

### 5. Votre animal totem écologique, c'est plutôt...

- A Le hérisson, discret mais ultra-efficace contre les indésirables (zéro pesticides !)
- B La mouette : curieuse, adaptable, toujours à l'affût d'un bon plan.
- C La fourmi : travailleuse, organisée, économique en énergie.
- D Le colibri : petit mais engagé, toujours prêt à faire sa part (et en parler !)

### 6. Vous devez organiser une sortie associative, vous proposez...

- A Une balade éco-citoyenne avec ramassage de déchets. (50 ans, 50 tonnes 😊)
- B Un pique-nique zéro déchet avec partage d'astuces écolos.
- C Un atelier compost ou fabrication de produits ménagers maison.
- D Une projection-débat sur l'environnement, avec micro-trottoir filmé en bonus !



« Et vous, que faites-vous pour la Planète ? Pour vous, l'éco-gîte est une énergie à faire rayonner. Que ce soit sur Facebook, lors d'ateliers ou en conférence, vous savez très bien où donner ! »

**Majorité de D : Vous êtes l'Eco-militanteur-euse Engagée !**

Vous avez toujours un plan, un kit zéro déchet à l'emplacement de vos amis sans même vous en rendre compte. La changement, c'est vous. Vous créez une communauté collective et vous inspirez autour de vous sans même vous en embêter ! Vous faites partie d'un collectif et vous inspirez tous les autres vers un monde plus vert.

**Majorité de C : Vous êtes le/la Stratège Zéro Déchet !**

Vous faites partie d'un collectif et vous inspirez tous les autres vers un monde plus vert. Vous faites partie d'un collectif et vous inspirez tous les autres vers un monde plus vert. Vous faites partie d'un collectif et vous inspirez tous les autres vers un monde plus vert.

**Majorité de A : Vous êtes le/la Ninja du Compost**

Vous êtes partie d'un collectif et vous inspirez tous les autres vers un monde plus vert. Vous faites partie d'un collectif et vous inspirez tous les autres vers un monde plus vert.

**RESULTS**

# Environnement



## Santé environnementale : un enjeu collectif, un engagement au quotidien

Concept récent, officialisé en 1989 par l'OMS, la Santé environnementale, désigne l'impact de l'environnement sur la santé humaine. Ce domaine couvre divers aspects, bruit, stress, qualité de l'air, ondes électromagnétiques, facteurs sociaux comme la précarité et l'isolement. Face à ces risques multiples, des solutions existent : gestes simples, initiatives locales et dynamiques. Chacun peut agir au quotidien.

### Un concept encore jeune, mais de plus en plus central

Le terme "santé environnementale" est apparu à la fin du XX<sup>e</sup> siècle. C'est en 1989, lors d'une conférence de l'OMS à Francfort, que cette notion est officiellement définie comme englobant les aspects de la santé humaine influencés par l'environnement.

Pour la première fois, un organisme international reconnaît la nécessité d'agir sur les facteurs environnementaux pour prévenir les maladies et améliorer la santé des populations.

Longtemps reléguée à l'arrière-plan au profit du progrès industriel ou économique, la question environnementale revient désormais avec force. Les travaux scientifiques sont formels : qualité de l'air, exposition aux substances chimiques, pollution sonore, stress ou encore conditions de logement influencent notre santé de façon directe ou indirecte avec un impact néfaste sur l'économie.

L'OMS y inclut aussi des éléments sociaux et psychologiques comme la précarité, l'isolement ou le mal-logement.

### Des risques multiples, mais des leviers d'actions concrets

La santé environnementale recouvre de nombreux domaines :

- Les polluants intérieurs : produits ménagers, peintures, parfums d'ambiance, moisissures...
- Les polluants extérieurs : pesticides, pollution atmosphérique, ondes électromagnétiques...
- La qualité de l'air intérieur : tabac, particules fines, produits chimiques...
- La qualité de l'eau et des sols : contrôle de la potabilité, résidus de métaux lourds, pesticides...
- Le cadre de vie : bruit, lumière, espaces verts, hygiène du logement.
- Le travail : exposition à des toxiques, stress, fatigue, ondes...

Même si le sujet est vaste, chacun peut agir à son niveau : aérer son logement tous les jours, limiter les produits chimiques, composter plutôt que brûler, ou encore privilégier les mobilités douces. Ces gestes simples participent à réduire notre exposition et notre impact sur l'environnement. Ils prennent tout leur sens dans un cadre collectif ou associatif.

## Des initiatives locales à soutenir et à relayer

Face à ces enjeux, des acteurs se mobilisent partout sur le territoire :

- France Nature Environnement, réseau d'associations très actif, agit dans plusieurs régions sur des thématiques comme la biodiversité, la pollution ou la santé environnementale. Dans le Lot, une stagiaire a notamment été recrutée pour travailler sur l'impact du changement climatique sur la santé, avec pour objectif la création d'un guide outil.
- En Occitanie, le Groupe Promotion Santé développe des formations à destination des professionnels de santé et des intervenants à domicile. Leur but : les aider à repérer les situations à risque (logement insalubre, produits dangereux, précarité...) et à informer les personnes concernées, en particulier les plus âgées. Leur site agir-ese.org propose des ressources pratiques, des fiches outils et une veille thématique.

- À l'échelle mondiale, le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) produit des rapports de référence sur les impacts du changement climatique, notamment sur la santé humaine. Ces travaux servent de base à l'élaboration des politiques publiques environnementales.

La Charte de l'environnement de 2005 rappelle que « chacun a le droit de vivre dans un environnement équilibré et respectueux de la santé ». La santé environnementale, aujourd'hui inscrite comme priorité par Santé Publique France, nécessite des réponses à la fois politiques, collectives et individuelles. En tant que citoyens, bénévoles, responsables associatifs, nous avons un rôle à jouer.

Informier, sensibiliser, accompagner les gestes du quotidien, relayer les initiatives, agir localement, c'est aussi cela, la transition vers un monde plus sain et plus solidaire.  
« Cela semble toujours impossible jusqu'à ce qu'on le fasse. » – Nelson Mandela



Suivez le Mouvement!

PARTENAIRE DE



### AVANTAGES FAMILLE

10% DE REMISE

+ Frais de dossiers Offerts  
avec le code : **GM10CVO**

### AVANTAGES GROUPES

5% DE REMISE

+ 1 gratuité pour 25 participants  
+ Frais de dossiers Offerts

SERVICE INDIVIDUELS  
04 73 77 56 14  
reservation@ceveo.com

SERVICE GROUPES  
04 73 77 56 15  
groupes@ceveo.com

**WWW.CEVEO.COM/GM**



# Partenariat



## Écologie : les seniors transmettent, les jeunes sensibilisent

Pour les 55/75 ans, l'écologie se conjugue au quotidien, et elle est une valeur à transmettre aux jeunes générations. C'est ce que révèle entre autres une étude publiée le 17 mai, Opinion Way en partenariat avec *Notre Temps*, sur les connaissances et les pratiques des seniors en matière d'environnement.

Les 60 ans et plus seraient pointés du doigt pour avoir prétendument consommé sans compter et épuisé les ressources de la terre sans se soucier des générations futures.

### Au-delà de cette vision caricaturale, qu'en est-il réellement ?

Une étude OpinionWay réalisée pour l'Ademe, (Agence de la transition écologique), en partenariat avec *Notre Temps* et *We demain*, publiée le 17 mai 2022, analyse les connaissances et les pratiques des enjeux environnementaux chez les 55/75 ans.

Voici ses principaux enseignements. Si 70 % des seniors abordent les questions environnementales avec leurs enfants, ils ne sont que 41% à les évoquer avec leurs petits-enfants, notamment pour éviter de les inquiéter.

Dans les conversations entre générations, l'environnement est un sujet présent sans être prioritaire. En famille, la majorité des seniors parlent assez peu des questions liées à l'environnement et des risques qui pourraient peser sur les prochaines générations.

Dans un contexte de crise, ils sont davantage préoccupés par l'incertitude économique qui pèse sur leurs petits-enfants. Et leurs conversations sont ancrées dans le quotidien : l'emploi, la crainte du déclassement... L'environnement est abordé au détour d'un autre sujet ou bien à l'occasion d'une activité commune comme les courses ou la préparation des repas, où l'on va échanger sur le bio ou les circuits courts.

De la même façon, une promenade dans la nature peut donner prise à une discussion sur la protection de la biodiversité. Et, de façon générale, lorsqu'ils sont abordés en famille, les sujets environnementaux (pollution, changement climatique...) font l'objet d'un consensus entre les générations.

### 80 % des seniors déclarent avoir confiance dans le discours scientifique sur le changement climatique.

Tout en étant conscients du changement climatique, les 55-75 ans sont peu inquiets, au risque d'un certain relativisme. Sans mettre en doute le discours scientifique, la plupart des seniors ne semblent pas anticiper les effets à long terme du réchauffement climatique.

Certes, ils en constatent les effets déjà visibles comme la disparition des saisons, la survenue d'épisodes extrêmes comme les tempêtes ou les inondations, mais ils n'en perçoivent pas clairement les causes. Et ils font confiance en la capacité humaine à trouver des solutions efficaces. Seule une minorité d'entre eux établit un lien entre production de gaz à effet de serre et réchauffement climatique.

### 53% des seniors se sentent particulièrement engagés sur les sujets environnementaux. Et même, pour 40 % d'entre eux, plus impliqués que les jeunes générations.

Les seniors se sentent engagés dans la transition écologique, et presque tous disent accomplir des gestes bons pour la planète.

## Pour les seniors, l'écologie s'incarne avant tout dans la proximité et le quotidien.

Ils sont sensibles à la pollution de l'air, à la pollution visuelle (constructions, bétonisation) qui abime la beauté des paysages, aux déchets de la consommation (plastiques, emballages). Par contre, la pollution automobile les inquiète moins que les émissions industrielles.

Leurs gestes de bon sens sont motivés d'abord pour leurs bénéfices santé/bien-être, leur avantage économique, leurs valeurs de civisme et de sobriété, ensuite pour leur impact environnemental. Premier geste écolo des seniors, la gestion et le tri des déchets. Viennent ensuite les mobilités, moins de trajets en voiture, plus de vélo ou de marche à pied ; les économies d'eau et d'énergies ; et l'alimentation, préférence pour les produits locaux, frais et de saison. Notons que, parmi les pratiques vertueuses citées par les 55/75 ans, la voiture représente souvent un angle mort, et ce d'autant plus chez les ruraux pour qui l'usage d'un véhicule est une nécessité.

## Quand l'intergénération se met au service de l'écologie

Pour 85% des seniors, la transmission des savoirs ou gestes relatifs à l'environnement passe par des activités partagées avec les petits-enfants : balade à pied dans la nature (80%), cuisiner des produits locaux de saison (76%), jardiner (77%), bricoler ou réparer (55%).

Les seniors les plus impliqués dans le respect de l'environnement ont à cœur de transmettre les bonnes pratiques à leurs enfants et petits-enfants. Une transmission qui passe plus par les gestes que par les grands discours souvent anxiogènes.

Dans leurs pratiques, les seniors reconnaissent une certaine influence de leurs enfants et petits-enfants : les débats entre générations sont jugés intéressants, instructifs pour les enfants ou petits-enfants (61%) et aussi pour les seniors eux-mêmes (56%).

Cuisiner ensemble, se balader à pied dans la nature, jardiner, réparer des objets, regarder des films ou documentaires... autant d'activités partagées qui donnent à la grande majorité des seniors le sentiment de transmettre leur sensibilité environnementale.

À ce titre, ils se sentent investis d'une mission de transmission des valeurs civiques et morales, d'actions responsables, tout en reconnaissant être eux-mêmes sensibilisés par les plus jeunes à certains comportements vertueux comme réduire les emballages plastiques, l'usage de la voiture ou la consommation de viande.

(\*) Les "Jeuniors" : connaissance et transmission des enjeux environnementaux. Mai 2022.

Article de France Lebreton  
[www.notretemps.com](http://www.notretemps.com)

## OFFRE DE BIENVENUE aux adhérents Générations Mouvement



Bénéficiez d'**un an d'abonnement à tarif préférentiel**  
à **Notre Temps (32€)** / **Notre Temps Santé & Bien-Être (15€)** /  
**Notre Temps Jeux (32€)**

Pour vous abonner depuis  
notre boutique, **scannez moi !**



**Vous pouvez également vous abonner :**

- Par téléphone au 01 74 31 15 03 avec le code **Z170096**
- Sur papier libre en écrivant à **Notre Temps – TSA10047 – 59714 Lille Cedex 9**  
(renseignez Nom / Prénom / Coordonnées postales / Email / Téléphone / Magazine souhaité, en précisant le code **Z170096** et en adressant un chèque libellé à l'ordre de Bayard)

# Environnement



## Quel impact pourrait avoir l'explosion de l'IA sur notre environnement ?

Lors du *Sommet pour l'action sur l'IA* début février 2025, la France a affirmé sa volonté d'être un acteur majeur dans le domaine de l'Intelligence Artificielle, en annonçant un budget de 109 milliards d'investissement, destinés notamment à la construction de Data centers. Que penser alors des répercussions que vont avoir les nouvelles mesures qui seront mises en place ?

### L'IA, gros consommateur d'énergie

L'objectif national actuel à l'horizon 2030, tous secteurs confondus, est de réduire d'au moins 40 % nos émissions brutes de GES par rapport à 1990.

Cet objectif sera-t-il réalisable avec l'explosion de l'IA ? Le bilan des émissions de gaz à effet de serre de certains géants du numérique s'est lourdement aggravé.

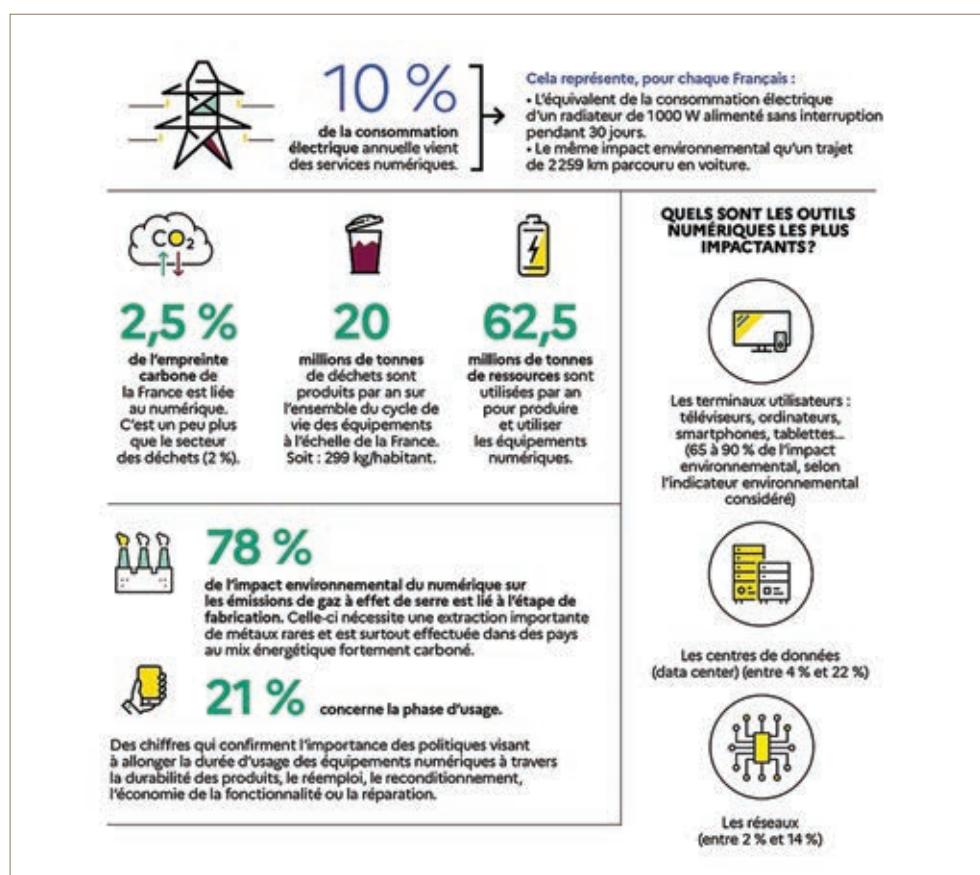
Derrière chaque requête, chaque image générée se cachent des milliers de serveurs voraces en électricité. Il faut 60% d'énergie pour refroidir un Data center, immense bâtiment climatisé.

Il faut également construire de nouvelles infrastructures et moderniser les anciens sites avec du matériel de pointe, d'où un besoin en métaux comme le cuivre, le lithium, ou encore le cobalt, dont l'extraction génère de la pollution et contribue à la déforestation.

**1,13 million de litres d'eau par jour : c'est ce que consomme, en moyenne, un datacenter américain**

Tout cela contribue à augmenter les émissions de CO<sub>2</sub> et la consommation en eau, ChatGPT-4 consommerait ainsi jusqu'à 1,5 litre d'eau pour générer 100 mots.

Les géants du numérique mettent en avant des initiatives comme l'utilisation d'énergies renouvelables, des technologies de captage de CO<sub>2</sub> et des efforts de réduction du gaspillage.



Mesure de l'empreinte environnementale du numérique en France  
sources : Ademe, Arcep

Mais de nombreux experts pointent un manque de réflexion sur la pertinence des usages de l'IA face à l'urgence climatique et le manque de transparence de ces grandes sociétés.

L'empreinte environnementale du numérique se situe entre 3 à 4 % des émissions des GES dans le monde et à 2,5 % en France.

Ces émissions pourraient augmenter de 60 % d'ici 2040.

Selon l'analyse de l'Arcep et de l'ADEME, en 2022, les équipements et infrastructures numériques représentent 10 % de la consommation annuelle d'électricité en France. Alors que l'IA devient omniprésente dans notre société, il est impératif d'explorer des solutions pour minimiser son impact environnemental. Cela passe notamment par la conception de modèles plus efficaces et l'utilisation de sources d'énergie renouvelable.

### Existe-t-il un avenir où l'IA rimerait un peu plus avec climat ?

Les chercheurs travaillent sur de nouvelles technologies pour minimiser la consommation d'énergie des centres de données. Cela comprend notamment les processeurs basse consommation qui génèrent moins de chaleur, ce qui

réduit le besoin de solutions de refroidissement ou encore, les systèmes de refroidissement par immersion qui consistent à plonger le matériel informatique dans un liquide non-conducteur, offrant une baisse de la chaleur supérieure tout en réduisant considérablement la consommation d'énergie par rapport au refroidissement traditionnel par air.

### Est-il possible de réduire significativement le bilan carbone de l'IA grâce aux sources d'énergie propre ?

Les centres de données et les infrastructures d'IA peuvent être alimentés par le solaire, l'éolien ou l'hydroélectricité.

De nombreuses entreprises investissent dans des projets d'énergie renouvelable pour alimenter leurs systèmes centralisés. D'autres développent des infrastructures d'IA décentralisées.

Celles-ci sont généralement moins énergivores. Elles peuvent aussi être alimentées par des sources d'énergie renouvelable locales.

Néanmoins, pourrons-nous concilier progrès technologique et meilleure gestion des ressources ?

Sources : <https://www.diplomatie.gouv.fr>

# Environnement



## Notre patrimoine culturel et naturel en danger

Le changement climatique est l'une des plus grandes menaces auxquelles sont actuellement confrontés nos patrimoines culturels et naturels. Un site naturel sur trois et un site du patrimoine culturel sur six sont actuellement menacés par le changement climatique, selon l'Union Internationale pour la Conservation de la Nature (UICN). De nombreux sites classés au Patrimoine Mondial, sont en danger à cause des incendies de forêt, des inondations, des tempêtes ou le blanchiment massif des barrières de corail. Maintenir la biodiversité, notamment dans les zones humides, réguler le climat, protéger les ressources en eau et prévenir les inondations sont essentiels pour préserver ces écosystèmes fragiles.

### Conserver notre patrimoine culturel face à la transition écologique

Pour conserver notre patrimoine bâti, qu'il soit architectural, historique ou culturel, l'utilisation de matériaux locaux et durables est nécessaire, ainsi que des techniques de rénovation respectueuses de l'environnement. La restauration et la réhabilitation des bâtiments anciens peuvent souvent être plus écologiques que la construction de nouveaux bâtiments.

La réutilisation des structures existantes permet de réduire les déchets et l'empreinte carbone liée à la construction. Ces bâtiments doivent également être protégés des effets du changement climatique. Cela implique des stratégies d'adaptation qui tiennent compte des risques environnementaux.

La préservation du patrimoine culturel peut valoriser les savoir-faire ancestraux, elle peut également stimuler l'économie par le biais d'un tourisme respectueux qui peut créer des emplois en valorisant les ressources locales.

### Préserver et restaurer notre patrimoine face aux effets du changement climatique

Face au changement climatique, les professionnels du patrimoine s'adaptent en évaluant les risques dans leurs projets de rénovation. Cela inclut l'analyse des vulnérabilités spécifiques des sites historiques, comme les inondations, l'érosion, ou les changements de température, afin de déterminer les meilleures stratégies de conservation.

Ces professionnels cherchent désormais à ne pas seulement préserver le patrimoine, mais aussi à le rendre résistant face aux impacts climatiques tout en respectant l'intégrité historique.

Cela peut inclure le renforcement des structures, l'installation de systèmes de drainage, la mise en place de protections contre les intempéries, l'amélioration de l'isolation, la mise à jour des systèmes de chauffage et de climatisation, l'intégration de sources d'énergie renouvelables et l'utilisation de matériaux locaux et performants en terme d'efficacité énergétique.

Des programmes éducatifs et des ateliers sont mis en place pour partager les meilleures pratiques en matière d'adaptation et de gestion durable. La préservation du patrimoine implique de plus en plus de collaborations entre historiens, architectes, urbanistes, écologistes et climatologues.

### Comment préserver également nos écosystèmes ?

Le changement climatique affecte également notre patrimoine naturel notamment les zones humides, lieux de biodiversité.

Ces zones sont des espaces de transition entre la terre et l'eau, où l'eau peu profonde, qu'elle soit douce ou salée, est présente de façon permanente ou temporaire, tels que les estuaires, les lagunes, les marais, les étangs ou encore dans les régions tropicales les récifs coralliens, les lagons et mangroves...

Accompagnées par une végétation adaptée à leur environnement, elles sont très utiles à la survie des écosystèmes et dans la lutte contre le réchauffement climatique.

Elles constituent des puits de carbone extrêmement efficaces (elles retiennent près de 30 % de tout le carbone terrestre ! soit deux fois plus que les forêts au niveau mondial), des remparts contre les effets du dérèglement climatique (érosion du littoral, inondations, sécheresses), des réservoirs d'eau potable et des filtres naturels améliorant la qualité de l'eau et des refuges pour la biodiversité.

<https://www.worldcleanupday.fr/>



Pour les protéger, il faut établir des lois et des réglementations contre les projets de développement, d'urbanisation et d'agriculture intensive. Cela inclut la désignation de zones protégées et l'application de normes strictes concernant les activités pouvant impacter ces écosystèmes et de gérer de façon durable les ressources naturelles dans et autour des zones humides. Cela inclut également la pratique d'une agriculture et d'une pêche responsable et une économie dans l'utilisation de l'eau. Tout cela afin de réduire la pression de l'urbanisme.

Pour restaurer les zones humides qui ont été dégradées, on peut :

- Rétablir une hydrologie naturelle, en réintroduisant des espèces végétales et animales indigènes, et en supprimant les espèces envahissantes.
- Informer et impliquer les communautés locales dans la conservation des zones humides.
- Mettre en place des programmes de surveillance pour évaluer la santé des zones humides et les impacts des changements environnementaux.
- Intégrer la conservation des zones humides dans les plans d'aménagement du territoire.
- Permettre aux espèces de se déplacer et de se reproduire. Cela peut inclure la création de corridors écologiques.
- Encourager des pratiques telles que la capture et l'utilisation des eaux pluviales pour réduire le ruissellement et prévenir la pollution des zones humides.
- Collaborer avec des Organisations non gouvernementales (ONG), des institutions académiques et des agences gouvernementales pour combiner les ressources et les expertises. En mettant en œuvre ces stratégies, il est possible de protéger et de restaurer les zones humides, assurant ainsi leur survie et leur fonction écologique pour les générations futures.

# Formation



## La formation "Rando-Promenade" : organiser et sécuriser vos randonnées de proximité

Vous êtes nombreux à pratiquer la randonnée ou la promenade au quotidien... mais êtes-vous certain de connaître toutes les règles de sécurité utiles, pour vous comme pour l'environnement ?

C'est dans cet esprit que nous avons développé une formation dédiée à l'encadrement de randonnées de proximité, avec un objectif clair : former des animateurs qualifiés, capables d'organiser des sorties sécurisées sur des itinéraires balisés et accessibles à tous. Grâce à un kit de formation conçu par des animateurs brevetés, chaque association peut organiser ses propres sessions en toute sécurité.

Ce kit comprend notamment un diaporama, un guide de l'animateur, un support de formation, ainsi que les bases de la cartographie et les 10 règles incontournables pour une pratique responsable.

Au-delà des aspects techniques — préparation du matériel, gestion de la sécurité, connaissance des risques — la formation sensibilise également les futurs animateurs à leur responsabilité vis-à-vis du groupe, mais aussi de l'environnement dans lequel ils évoluent.

**Car chaque pas compte !**

L'environnement n'est peut-être pas le thème central de la formation, mais son respect y occupe une place évidente : rester sur les sentiers balisés, observer la faune à distance, ne rien laisser derrière soi, pas même un trognon de pomme, ne pas cueillir ou collecter d'espèces végétales, d'autant plus si elles sont protégées. Le principe du "Leave No Trace" ("Ne laisser aucune trace") s'inscrit naturellement dans cette démarche. Préserver les sentiers, éviter l'érosion, ne pas polluer les sources d'eau, signaler toute dégradation : autant de réflexes à transmettre.

Former des animateurs, c'est leur donner les clés pour encadrer en toute sécurité... mais aussi pour éveiller, au fil des randonnées, une conscience écologique auprès des participants. Inscription : <https://www.ifra-gm.org/inscriptions/>

Pour plus d'information : <https://www.ifra-gm.org/contact/>

# Une multitude d'outils au service des bénévoles

Chez Générations Mouvement, nous savons combien le rôle de bénévole peut être exigeant, mais aussi combien il est précieux. Pour vous accompagner au quotidien, nous mettons à votre disposition une panoplie d'outils pratiques et faciles à utiliser. Ces ressources sont là pour simplifier votre organisation, enrichir vos compétences, faire grandir votre club et mieux faire connaître nos actions auprès du grand public.

Les découvrir, les adopter et les partager, c'est se donner les moyens d'être encore plus efficaces et d'avancer ensemble. En les utilisant, vous facilitez non seulement votre quotidien, mais vous participez aussi à renforcer les liens au sein de notre mouvement. Ces outils sont là pour vous, pour nous, pour faire vivre nos valeurs d'entraide et de convivialité.

**Les outils des référents social-santé, l'environnement et Solimad :**

## Social Santé :

- Modèle lettre candidature CDCA
- Présentation de SPDA (Service Public Départemental de l'Autonomie)

- Listes des Instance représentatives où peuvent intervenir Générations Mouvement

## Environnement :

- Guide des associations durables d'AnimaFac
- Guide des bonnes pratiques environnementales
- L'ADEME
- Guides PST
- Guide "La RSE en toute simplicité"

## Solimad :

- Plaquette "Action Solidarité Madagascar"
- Flyer Solidarité Madagascar
- Fiche Processus commande
- Bon de Commande biscuiterie
- Document "Comment parrainer un enfant"
- Comptes-Rendus Mission 2023 - 2024
- Vidéos Solimad.

Retrouvez tous les liens vers les différentes documentations sur notre site [www.generations-mouvement.org/espace\\_ressources](http://www.generations-mouvement.org/espace_ressources) ou sur [www.saga-gm.org/ressources/referents\\_departementaux](http://www.saga-gm.org/ressources/referents_departementaux)



partenaire  
Vacances de



• Pour les groupes :  
Tél. 04 75 82 45 44 - [groupes@mileade.com](mailto:groupes@mileade.com)  
Retrouvez-nous sur internet :  
[groupes.mileade.com](http://groupes.mileade.com)

• Pour les individuels :  
Tél. 04 87 75 00 50

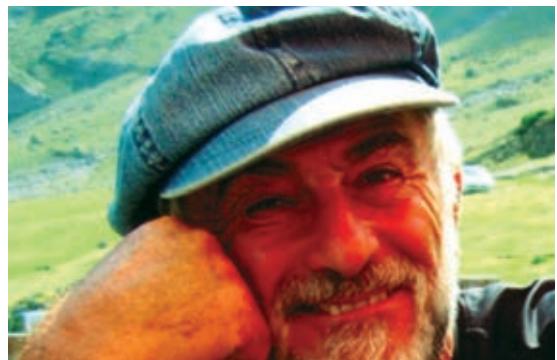


## 33 VILLAGES CLUBS ET HÔTELS EN FRANCE

pour vos séjours  
Groupes



# Portrait de bénévole



## Avec Yvon Técheney, les auteurs réalisent et autoéditent leurs livres

Derrière chaque livre, il y a une histoire. Celle de l'association A4PM dans le département de la Gironde, commence avec une passion pour l'écriture et une envie de la partager. A l'occasion de la Journée mondiale du livre, rencontre avec Yvon Técheney, fondateur d'une association pas comme les autres

*Bonjour Yvon, pouvez-vous nous présenter et nous raconter la genèse d'A4PM ?*

J'ai toujours été dans le milieu associatif, depuis que je suis tout petit. J'ai commencé par les colonies de vacances, puis j'ai fait du syndicalisme. Arrivé à la retraite, c'est à ce moment-là que j'ai lancé l'A4PM, suite à l'écriture d'un livre sur la généalogie de ma famille.

C'est la présidente du Cercle de Généalogie du Bassin d'Arcachon qui m'a encouragé car j'avais beaucoup de choses à raconter sur le sujet. Lorsque j'ai voulu l'éditer, j'ai rencontré beaucoup de difficultés avec le monde de l'édition. Finalement, j'ai décidé de tout faire moi-même, et ça a bien marché. J'ai alors eu envie de faire profiter les autres de cette expérience. Avec mon épouse et une autre personne, nous avons fondé il y a 15 ans l'A4PM – Aide aux Auteurs de la Petite Mer et d'Ailleurs. Les initiales PM viennent de « la petite mer », c'est-à-dire le Bassin d'Arcachon.

*Comment avez-vous connu Générations Mouvement ?*

Nous avons découvert Générations Mouvement grâce à une association membre voisine, Oustaou, à Gujan-Mestras.

Le Conseil départemental nous avait mis une cabane ostréicole à disposition sur le port de Larros, et nous cherchions à partager cet espace avec une autre association du bassin. C'est ainsi qu'un partenariat s'est tissé avec Oustaou. Le vice-président a fini par rejoindre nos membres au moment où il a souhaité écrire son livre.

A côté de cela, l'A4PM évoluait en solitaire, sans rattachement à une quelconque structure et nous ressentions le besoin d'un cadre plus large. C'est tout naturellement que le vice-président Oustaou nous a présenté Générations Mouvement. Nous avons été séduits par sa taille mais aussi par sa compétence. Nous avions notamment besoin d'une couverture juridique, de renforcer nos moyens pour nous développer et créer des relations humaines pour ne pas rester entre nous.

*Quelles sont les activités proposées par A4PM ?*

Notre activité principale, c'est l'aide à la réalisation de livres. Nous ne sommes pas une maison d'édition, l'auteur reste maître de son projet. Nous l'accompagnons simplement dans la concrétisation du livre, c'est pourquoi nous exigeons que les auteurs aient écrit leur texte avant de démarrer l'aide.

Je peux affirmer avec fierté qu'il n'existe pas en France d'autre association comme la nôtre : une structure loi 1901, 100 % bénévole, qui aide gratuitement à l'autoédition, sans but commercial ni démarche payante cachée.

Nous proposons des ateliers pratiques (informatique, mise en page, couverture, formatage en PDF) et des ateliers d'écriture, ouverts aussi à la population locale.

Tous les mois, nous organisons une animation appelée « *Soif de lire* » à la cabane : les auteurs lisent leurs textes, on échange, on discute, dans une ambiance conviviale. Avec quelques auteurs, nous participons également à différents salons du livre régionaux pour nous faire connaître, échanger, et rencontrer des gens. Nous organisons un salon du livre autoédité (le 8<sup>e</sup>) ainsi qu'un concours littéraire ouvert aux lycées, collèges et à la population. C'est aussi le 8<sup>e</sup>.

#### **Comment se déroulent les ateliers ?**

Les ateliers ont lieu une fois par mois et réunissent une dizaine de personnes. On leur montre des choses auxquelles ils ne pensent pas toujours : les formats de papier, les polices, la création de fichiers PDF personnalisés, les contraintes d'impression... Nous essayons toujours de créer un cadre accueillant, ainsi lorsqu'un nouvel adhérent arrive, nous lui attribuons un « tuteur », un membre plus ancien pour qu'il ne se sente pas perdu. Nous avons des adhérents d'un peu partout, principalement du bassin d'Arcachon, mais également de Bordeaux, de La Rochelle, de Quiberon, de Bayonne ou encore de Paris, et même de Corse.

Les animateurs sont tous des bénévoles volontaires, parfois recrutés par appel à candidatures, ou à qui je propose directement. La dernière animatrice par exemple avait travaillé à l'Académie de Bordeaux mais n'avait jamais animé d'atelier. Elle s'est formée, a trouvé ses textes, et a fini par prendre son atelier en main. C'est le but, chaque animateur mène son atelier à sa manière, cela crée de la diversité et permet de proposer des approches différentes aux membres.

#### ***Un conseil pour ceux qui n'osent pas écrire ?***

Commencez à écrire comme vous parlez. Vous pourrez ensuite améliorer le texte. N'oubliez pas qu'internet offre plein de ressources : synonymes, tournures, enrichissement du vocabulaire... Servez-vous !

Chez l'A4PM, il n'y a pas de spécialistes : ni typographes, ni professeurs de français. Nous sommes des passionnés, si nous avons réussi, vous pouvez également le faire.

Retrouvez l'intégralité de l'article sur notre site [www.generations-mouvement.org/actualités](http://www.generations-mouvement.org/actualités)

## **Et du côté de la Fédération départementale ?**

Jean-Michel Deyris, président de la Fédération départementale de la Gironde de Générations Mouvement, se réjouit de l'arrivée d'A4PM dans les effectifs de la Fédération : « En discutant avec Jean-François HUVER, le vice-président du club Oustaou de Gujan Mestras, j'ai appris qu'il avait écrit un livre "ARCANGELO".

Il a eu la gentillesse de m'en offrir un exemplaire dans lequel il raconte l'histoire de son trisaïeul en Corse.

De fil en aiguille il m'a parlé de cette association qui lui a permis de réaliser cet ouvrage, il m'a indiqué qu'il serait peut-être possible de faire adhérer cette association à GM car le président souhaitait rejoindre une structure associative importante. Le club de l'Oustaou et sa présidente Monique BRUN

souhaitaient aussi établir une sorte de partenariat avec A4PM.

Un rendez-vous a donc été pris pour présenter GM à l'équipe dirigeante et en particulier au président Yvon TECHENEY.

La question de l'assurance a été un sujet important qui a été développé.

Après cette rencontre, GM a été présenté à leur Conseil d'administration et j'ai eu la joie d'accueillir A4PM au sein de la Fédération de la Gironde.

Depuis j'ai assisté à leur Assemblée générale à Gujan Mestras et nous comptions bien développer les relations avec ces 100 adhérents qui ont une particularité certaine puisque c'est la seule structure associative qui œuvre sur ce sujet. »

# Concours

## Le concours Novella est relancé pour 2026

Le concours Novella est un moyen de valoriser les talents des écrivains et des conteurs parmi les adhérents de Générations Mouvement. Seul, face à sa feuille ou avec le coup de pouce d'une tierce personne, chacun peut s'exprimer, dans cette démarche créative. Au sein des clubs, c'est l'occasion de développer les rencontres, le lien social, de créer des ateliers d'écriture, de partager des histoires, des anecdotes et de passer ainsi de bons moments conviviaux ensemble.

Al'occasion du 50<sup>e</sup> anniversaire de la Fédération nationale, nous relançons le concours de nouvelles après deux années blanches. Novella 2026 aura pour thème : Il y a 50 ans, 1976... Alors à vos plumes, racontez-nous ce qui s'est passé pour vous en cette année 1976, année de la grande sécheresse, du lancement du Concorde, de la guerre du vin dans le Midi, du premier tirage du Loto national, de la mise en place du changement d'heure, avec le passage à l'heure d'été...

### Modalités de participation

Pour rappel, chaque nouvelle est étudiée par un jury de la Fédération nationale, composé des membres du groupe Culture et de présidents d'Unions régionales volontaires.

Les notations, anonymes, se basent sur trois critères : la qualité de la langue, la qualité littéraire, la qualité de l'intrigue. Les textes doivent comporter 5 pages minimum et 10 pages maximum, **le règlement est téléchargeable dans l'espace "Ressources" sur [www.generations-mouvement.org](http://www.generations-mouvement.org).**

Le premier prix, sous la forme d'un séjour en centre de vacances, sera remis au président du département d'origine du candidat par notre partenaire Azureva, lors des Journées nationales 2026 à Ronce-les-Bains ou envoyé par lettre recommandée au gagnant.

Vous avez jusqu'au **27 février 2026** pour nous envoyer vos textes et une copie recto verso

de votre carte d'adhérent de l'année, par mail à [sbarny@gmouv.org](mailto:sbarny@gmouv.org), ou par courrier, à Générations Mouvement, Fédération nationale, Immeuble Le Luminem, 19 rue de Paris, CS50070, 93013 BOBIGNY Cedex.

**Attention, les textes qui ne respecteraient pas le cahier des charges indiqué dans le règlement ne seront pas retenus.**



# MUTUALIA SANTÉ CFR

Et si vous  
changiez  
d'endroit pour  
aller danser ?

Eux, ils ont choisi le contrat  
**MUTUALIA SANTÉ CFR !**



**1. Contactez nous au 09 78 353 353\***

du lundi au jeudi de 8h30 à 17h30 et le vendredi de 8h30 à 17h

**2. Comparez le prix** (à mêmes garanties)

**3. Gagnez en pouvoir d'achat**

et Mutualia s'occupe de tout pour vous !



*Entre nous, c'est humain*

[www.mutualia.fr](http://www.mutualia.fr)

# Animation



## Retour sur la Rando nationale 2025

Plus de 200 adhérents de Générations Mouvement, venus de 30 départements, se sont réunis au centre de vacances Azureva à La Londe-les-Maures pour participer à la rando nationale.

Le programme proposait trois jours de randonnées, dans un cadre exceptionnel, encadrés par une douzaine de guides. Ces derniers avaient constitué trois groupes de niveaux de difficulté en fonction des retours des inscriptions (facile, intermédiaire et confirmé).

Les itinéraires proposés, soigneusement préparés, ont permis de découvrir la richesse du patrimoine naturel local, entre littoral méditerranéen et collines boisées. L'accueil chaleureux, la qualité de l'organisation et la participation active de chacun ont largement contribué au succès de ces journées.

### Retour sur le programme

Les randonneurs, arrivés des quatre coins de la France, ont été accueillis dès le lundi par la Directrice du centre, l'équipe commerciale d'Azureva et les représentants de la Fédération nationale. Les participants ont pu apprécier leur séjour avec un hébergement de qualité et des animations quotidiennes.

Le premier jour, les randonneurs sont partis pour une randonnée vers la colline des Maures, dans le Parc Naturel Régional de Provence. Ils ont emprunté les larges chemins traversant une flore spécifique du milieu méditerranéen (romarin, asphodèles, bourache, thym maritime). Après avoir traversé les forêts de chênes-lièges, longé les arbousiers et les vignes, dans une nature préservée, les randonneurs ont découvert le dolmen de Gaoutabry sur les hauteurs.

Le deuxième jour, une journée de randonnée était prévue avec repas tirés des sacs à dos. Elle a commencé par une montée sur les crêtes à travers la garrigue avec des panoramas époustouflants sur la Méditerranée, puis la randonnée s'est poursuivie par le sentier du littoral qui traverse de longues plages de sable fin bordées de pins parasols.

Le séjour s'est conclu par une troisième randonnée en demi-journée au départ de Bormes-Les-Mimosas. Une belle grimpette a débouché sur la Chapelle Notre-Dame de Constance au sommet de la colline. Un belvédère a permis de contempler un superbe panorama entre mer et collines à 360 degrés.

Le lieu de la prochaine édition est déjà programmé et Luz-Saint-Sauveur sera la destination 2026. Nous espérons 260 participants et les inscriptions s'ouvriront le 26 juin 2025.

Cet événement, à la fois sportif et convivial, s'inscrit dans la dynamique d'animation du réseau, favorisant la pratique d'activités physiques adaptées et le renforcement des liens sociaux entre les participants.

*" Faire mieux que 2025, c'est le défi que nous devons relever en 2026."*

Jean-Claude Philippe - Administrateur national président de la Fédération de l'Ain





## La Boule Bretonne : un patrimoine culturel et sportif

Dans les Côtes d'Armor, la boule bretonne est bien plus qu'un simple jeu. C'est un élément important du patrimoine culturel de la région, transmis de génération en génération. Pratiquée par de nombreuses associations Générations Mouvement, elle témoigne d'un savoir-faire ancestral et d'une passion partagée.

### Les spécificités de la Boule Bretonne

La boule bretonne, souvent comparé à la pétanque mais plus proche de la boule lyonnaise, est un jeu traditionnel avec ses propres spécificités. Elle se joue généralement sur des terrains en terre battue de trois mètres de large et de quinze à vingt mètres de long, entourés d'une bordure en bois. On peut utiliser le rebond sur la bordure latérale mais pas sur celle de fond.

Contrairement à la pétanque, les boules bretonnes sont en matière synthétique et homogènes. Le petit, lui, est en métal.

En ce qui concerne les règles, le but du jeu reste le même qu'à la pétanque : rapprocher ses boules le plus près possible du petit. Il existe cependant, quelques règles spécifiques à la boule bretonne, notamment en termes de distance de lancer et de placement des boules, qui en font un jeu unique.



## Un jeu qui se pratique en communauté

La boule bretonne est un sport qui se joue en équipe ou en individuel. Elle requiert précision, stratégie et un bon esprit d'équipe.

Elle favorise les rencontres, les échanges et la convivialité. De nombreux clubs Générations Mouvement des Côtes d'Armor organisent régulièrement des concours et des événements pour promouvoir cette discipline. Michel Martin, Président du club des Aînés de Landéhen témoigne :

« Nous participons chaque année à la finale départementale Générations Mouvement qui réunit 80 équipes de 3 ou 4 joueur(se)s.

Cette année, elle s'est déroulée à Ploëuc-l'Hermitage le 30 mai ».



## Les bienfaits de la Boule Bretonne

Enfin, au niveau santé, la pratique de la boule bretonne sollicite de nombreux muscles et améliore la coordination.

C'est un excellent moyen de rester actif et de prendre l'air. Psychologiquement, ce sport favorise la concentration, la patience et la gestion du stress.

Il est aussi un excellent moyen de développer l'esprit d'équipe, ce qui n'a pas échappé à nos responsables costarmoricains.

Renseignement : [fede35@gmouv.org](mailto:fede35@gmouv.org)



# Expression



*Notre association fait appel à un prestataire pour animer un atelier sobriété au bureau. Nous allons signer un contrat et nous nous interrogeons sur les mentions qui doivent y figurer ?*



La loi n'impose pas de règles spécifiques quant au contenu d'un contrat de prestation de services. Cependant, il est important que chacune des parties connaisse à l'avance la nature et l'étendue de ses obligations. Dès lors, un certain nombre de clauses vous permettent de fixer les modalités importantes du contrat.

Il s'agit notamment de :

- l'identité du prestataire de services (dénomination sociale, forme sociale, capital social, adresse du siège social, et numéro siren) ;
- l'identité du client ;
- l'objet de la prestation ;
- les modalités d'exécution (à rédiger avec précision et soin pour réduire les risques d'incompréhension) ;
- la durée de la prestation ;
- le prix pratiqué ;
- le mode de règlement ;
- les obligations des parties ;
- les modalités de rupture anticipée du contrat (quels sont les motifs qui autoriseraient l'une ou l'autre des parties à résilier le contrat avant son terme) ;
- la procédure à suivre en cas de litige (quelles solutions seront employées pour résoudre un conflit entre les parties).



Editeur : Générations Mouvement - Fédération nationale ; association loi 1901, reconnue d'utilité publique ; immatriculée au registre des opérateurs de voyages IM075100069 et titulaire de l'agrément national des associations et/ou unions d'associations représentant les usagers dans les instances hospitalières et/ou de santé publique • Directeur de publication : Henri Lemoine • Rédaction : Monique Aylgon, Sophie Barny, Gérard Boissel, Danièle Larvor, Jowana Mansuela, Jean-Claude Philippe, Thomas Sénéchal, André Trelluyer, Muriel Vuillamy, • Crédit photographique : Fédération nationale ; Fédération départementale de l'Ain, de Saône-et-Loire, d'Ille-et-Vilaine ; Istockphotos, Pixabay, Pexels • Conception graphique et PAO : Sophie Barny • Régie publicitaire : Générations Mouvement - Fédération nationale, Michel Wasserfal - 01 49 42 46 06 - mwasserfal@gmouv.org • Dépôt légal : à parution • N° ISSN : 17712890 • Impression : Imprimerie Galaxy - 205 à 213, rue de Beaugé - ZAC du Ribay - CS22105 - 72021 Le Mans cedex 2 • Tirage : 6550 ex • Date de parution : juin 2025 • Numéro de parution : 84 - Tambour Battant : Le magazine de Générations Mouvement, Fédération nationale - Immeuble le Luminem, 19 rue de Paris - CS50070 - 93013 Bobigny Cedex - Tél. : 01 49 42 46 01 - e-mail : <https://www.generations-mouvement.org/contact/> site : [www.generations-mouvement.org](http://www.generations-mouvement.org)

## AVEC VOUS POUR DES INSTANTS DE DÉCOUVERTE ET DE PARTAGE !



DEMANDEZ NOTRE BROCHURE  
**GROUPES 2026**  
PAR TÉLÉPHONE  
OU SUR [VVF-GROUPES.FR](http://VVF-GROUPES.FR)



Séjours à la mer, à la montagne à la campagne pour **visiter** et **respirer** !  
100 destinations partout en France pour **choisir**. Des animations et activités pour **décompresser**.  
Du sur-mesure et des conseils pour **partager**.

VOS AVANTAGES  
EN FAMILLE, SOLO, DUO, ENTRE AMIS...

JUSQU'à  
**25%**  
DE RÉDUCTION\*

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS  
[vvf-villages.org](http://vvf-villages.org)  
04 73 43 00 43

VOTRE CODE PARTENAIRE **01057**

VOS AVANTAGES  
EN GROUPE À PARTIR DE 10 ADULTES

JUSQU'à  
**5%**  
DE RÉDUCTION\*

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS  
[vvf-groupes.fr](http://vvf-groupes.fr)  
04 73 43 00 01

+ 1 GRATUITÉ\*\* + FRAIS DE DOSSIER OFFERTS

\* Offres soumises à conditions, nous consulter. \*\* Pour 20 adultes payants.



En partenariat avec



# Toutes les GÉNÉRATIONS se retrouvent chez Azureva



RETROUVEZ TOUTES  
NOS DESTINATIONS



## SÉJOUR GROUPE

**10%** de remise  
+ **1 GRATUITE**  
pour 20 adultes

**04 84 312 312**

## SÉJOUR INDIVIDUEL

**-15%** sur votre séjour

Code partenaire : ER

Cumulable avec certaines offres

**04 84 311 311**



**32** destinations  
en **FRANCE**