

LES ÉCHOS DU NORD

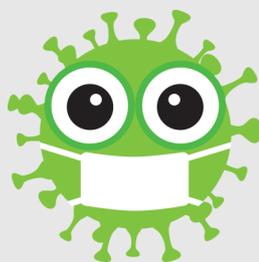
revue trimestrielle d'information du comité UAICF Nord

Confinés mais libres

Justine - 14 ans (AACFF)



Le mot du Vice-président



Pierre Hanar, indisponible en raison d'importants problèmes familiaux, n'a pu préparer cet édito ; aussi, je prends la plume pour le remplacer exceptionnellement en lui souhaitant au nom de tous un retour rapide au comité.

Voilà maintenant plus de cinq mois que le confinement a bouleversé la vie des Français et par la même occasion notre vie associative. Dans les circonstances exceptionnelles d'état d'urgence sanitaire que nous avons connues, l'UAICF s'est adapté, mais ne s'est jamais arrêté complètement. Par contre, comme les autres comités, le comité Nord a dû supprimer ou reporter ses réunions et manifestations tout au long de cette période.

Aussi, j'en profite pour remercier tous les responsables qui s'étaient pleinement investis pour préparer tous ces événements qui n'ont malheureusement pas eu lieu. Cela nous montre que rien n'est jamais acquis !

Si les manifestations se sont arrêtées, la communication n'a jamais été interrompue grâce à la permanence en télétravail de la secrétaire. Cela a été essentiel pour toujours garder les contacts avec les membres de nos associations. Certains adhérents ont, de plus,

su mettre à profit cette période pour continuer et développer leurs activités notamment via les réseaux sociaux.

Si le confinement arrive à sa fin, les gestes barrières doivent être maintenus et il est de la responsabilité de chacun de prendre les mesures les plus appropriées pour continuer au mieux notre vie associative, même si rien ne sera plus comme avant.

Cette situation délicate à laquelle nous devons encore faire face doit nous engager à plus de solidarité et de responsabilité collective. Cette période d'inactivité associative qui a été très longue pour la plupart d'entre nous, nous a montré que nous avons besoin les uns des autres, du contact humain, même si parfois des différends peuvent survenir.

La reprise ne sera pas facile, mais il convient d'agir ensemble pour faire vivre cet esprit de partage, de convivialité et de solidarité qui sont l'essence même de notre engagement associatif.

Jean-Jacques Gondo

PROCHAIN N° AU MOIS
DE DÉCEMBRE !



Retrouvez-nous sur
<http://nord.uaicf.asso.fr>
en flashant ce code

Suivez-nous également sur :



SOMMAIRE

Modélisme

pages 4 à 5

- AMIENS - LONGUEAU : le souci du détail, aussi dans le paysage...

Arts graphiques

pages 6 à 9

- Avec l'AACFF, visitez une exposition sans vous déplacer...

Photographie

pages 10 et 11

- LILLE - HELLEMES : une exposition photo

Littérature

pages 12 et 13

- Avec le CLEC - UAICF ; savourez les plaisirs de l'écriture...

Danse

page 14

- LE PILATES, danser pour garder la forme

Actualité

page 15

- CONFINEMENT : une rude épreuve aussi pour l'UAICF

Société

pages 16 et 17

- 8 MARS 2020 : journée internationale des femmes

Recr'Échos

pages 18 et 19

■ EXPRESSIONS FRANÇAISES

Payer en monnaie de singe
Entre chien et loup

■ HISTOIRE « DRÔLE »

■ CULTURE

Le Haïku, vous connaissez ?

■ Les recettes de Nathalie

■ Humour

Comité UAICF NORD

44 rue Louis Blanc - 75010 Paris

Tél. : 01 40 16 05 00

courriel : uaicf.comite-nord@wanadoo.fr

site : nord.uaicf.asso.fr

blog : uaicfnord.over-blog.com

directeur de publication : Pierre Hanar

chargés de la communication : Georges Wallerand
et Jean-Jacques Gondo

conception et composition : Saliha Mahjoub et
Nathalie Bayard

Modélisme

AMIENS - LONGUEAU : le souci du détail, aussi dans le paysage...



Sylvain, Philippe, Michel et Dominique qui portaient fièrement les couleurs de l'AMAL

«La Baie en Somme»

Les 1^{er} et 2 février, l'Association des Modélistes d'Amiens-Longueau (AMAL) présentait pour la première fois au public sa nouvelle réalisation, à l'occasion de l'exposition «Quai Zéro», à Ghyselde (Dunkerque).

Cette biennale, dédiée au modélisme ferroviaire à l'échelle 1/43 était organisée par l'association amie le «Cercle du Zéro».

Pierre Miguel





Une fois de plus, des paysages inspirés de la Baie de Somme étaient à l'honneur. Cette fois-ci, la réalisation n'était pas au 1/87 comme à l'accoutumée avec l'AMAL, mais à une échelle deux fois plus grande. C'est un détail qui a son importance, dès lors qu'il permet de travailler encore plus précisément les détails du décor en permettant d'y ajouter de petits éléments impossibles à intégrer à l'échelle habituelle.

De cette façon, les visiteurs ont pu retrouver, sur le réseau, de nombreux petits animaux qui vivent dans notre belle région. Par contre, si les moutons et le goéland sont bien visibles sur la photo jointe à cet article, y retrouver les six tadornes, le héron cendré, les deux pies bavardes et les trois merles est plus ardu...

Bien entendu, comme souvent, l'exposition fut teintée d'un brin d'humour avec la présence de «l'Abbé en Somme», une diversion qui a bien amusé le public... La présentation de l'un de ses plus beaux terroirs, à l'occasion de l'expo Quai Zéro, permettra également de porter encore haut et loin les couleurs de la Picardie, avec Les Hauts de France et particulièrement notre ville d'Amiens.

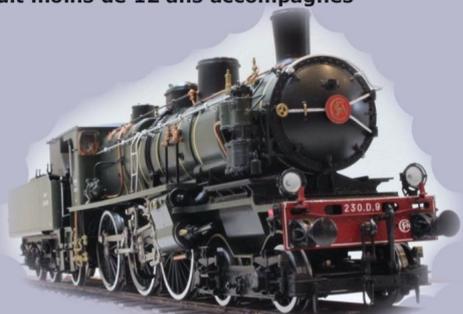
Cette initiative fut mise à l'honneur lors de l'émission "Les Gens des Hauts", diffusée le 9 février sur France 3. Vous y trouverez notamment un reportage sur les chemins de fer miniatures et particulièrement l'AMAL. Si vous n'avez pu suivre cette émission, vous pourrez la visionner en replay en suivant le chemin :

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/hauts-de-france/emissions/gens-hauts>

QUAI ZÉRO 2020

1 & 2 février
SALLE POLYVALENTE
RUE JULIEN PLATEL
59254 Ghyvelde

10h00 à 18h00
Entrée 5,00 €
Gratuit moins de 12 ans accompagnés

Crédit: Denis Hurdouin - Didier Pichon/Amiens

Grande exposition Modélisme ferroviaire






Association des Modélismes d'Amiens-Longueau

Philippe Lecoq - Président

06 84 67 46 27 - lecoq.phil52@wanadoo.fr

<http://amal.catelain.fr>

Arts graphiques

Avec l'AACFF, visitez une exposition sans vous déplacer...

Pour la première fois, et suite à la décision de son équipe de direction, l'Association Artistique des Cheminots Français (AACFF) s'est lancée dans l'aventure : présenter une exposition de peintures et dessins sur Internet. L'exposition virtuelle est une pratique récente qui permet, entre autres, aux ateliers comme les nôtres de présenter gratuitement leurs œuvres au public. De plus, cette initiative a permis de contourner le confinement et de garder le lien entre les adhérents.

Georges Wallerand et Jean-Jacques Gondo



Celles-ci sont ensuite mises sur un blog en respect des techniques actuellement pratiquées : Huile - Acrylique - Pastel - Dessin - Techniques mixtes... En extrapolant, pourquoi ne pas dédier une page à la peinture ferroviaire en remplacement du Prix Schefer qui n'existe plus ?

Ensuite, un jury attribue des prix et celui du public peut également être institué. L'information est relayée via Facebook notamment avec pour titre cet appel : Visitez sans vous déplacer notre exposition d'arts !

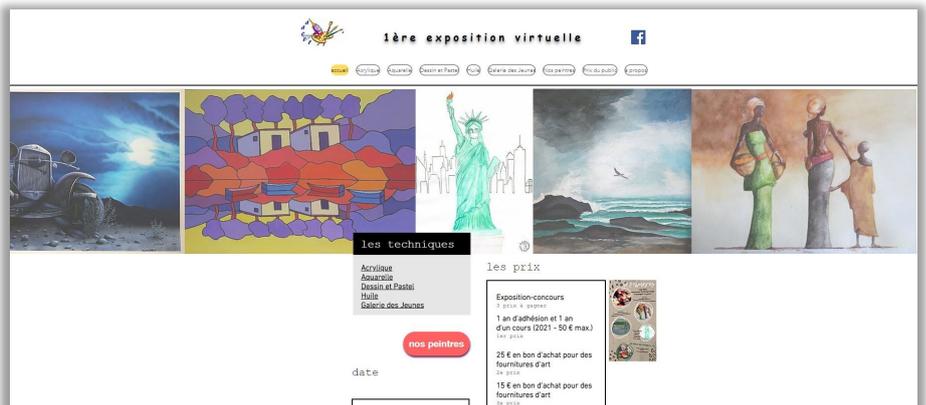
Enfin, pour ce qui concerne l'UAICF, il serait même possible d'inviter des artistes d'autres régions voire d'autres pays, ceux de la FISAIC notamment. Mais attention ! Ce projet n'a pas vocation à remplacer les expositions traditionnelles qui doivent rester une vitrine pour l'UAICF mais ne nous privons d'aucun autre moyen de nous faire connaître et notamment du réseau Internet.

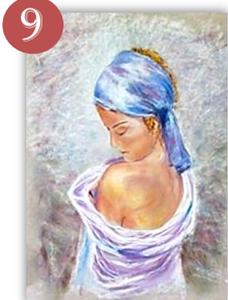
Tout a commencé le jeudi 12 mars lors de son assemblée générale. Notre secrétaire, Nathalie Bayard, a suggéré l'idée de créer un blog destiné à des expositions virtuelles et ce pour plusieurs raisons. Le plus souvent, les expositions classiques coûtent assez cher et sont difficiles à organiser. Qu'elles soient locales, régionales ou nationales, elles nécessitent de la main-d'œuvre sur place et obligent les exposants à se déplacer pour amener puis reprendre leurs œuvres, sans parler du gardiennage. Alors pourquoi, là encore, ne pas utiliser internet pour organiser une « exposition virtuelle » ? À noter que cela se fait déjà pour d'autres expositions hors UAICF comme, par exemple celles qui figurent sur le site : <https://www.expositionpeinture.com/>.

Ce projet fut accepté avec enthousiasme à l'unanimité par l'assemblée générale 2020... L'AACFF ne savait pas encore que, 15 jours plus tard, interviendrait un confinement obligatoire dans notre pays.

Une raison de plus pour mettre rapidement cette exposition virtuelle en pratique, un moyen supplémentaire de garder le lien entre adhérents.

Concrètement, la galerie d'art virtuelle est une véritable exposition mais version en ligne. La seule différence, une simplicité d'accessibilité aux œuvres et à leur diffusion à l'échelle locale, régionale voire internationale. À l'aide d'un simple blog, l'association ou le comité peut réunir des toiles à l'aide des photos transmises par les participants.





Quelques oeuvres participantes

1 • Cow-boy, Nathalie Bayard

2 • Plage à Libreville, Haruko Yamamoto

3 • Trou bleu, Lou Santini

4 • Vieille carcasse, Jean-Jacques Gondo

5 • Blackswan, Rabab El Mahouli

6 • Venise, Marie-Antoinette Gazengel

7 • Le chat, Juliette de Fontaine

8 • Danses au bois de Boulogne, Chantal Perraut

9 • Le foulard bleu, Catherine Petitdemenge

10 • Ciel d'orage, Georges Wallerand

11 • Après le bain, Ghénima Guenard

12 • La Montagne du Boukornine, Emilienne Boccara

13 • Perroquets, Françoise Le Bris

14 • Confinés mais libres, Justine Nayrolles

15 • Retour du marché, Andrée Legiard

16 • Les pêcheurs, Bernard Olczak

17 • Dans le corps, Nestor Bourges



Retrouvez l'ensemble des oeuvres exposées sur <https://aacffuaicf.wixsite.com/exposition>

Au niveau local et pour ce qui nous concerne, l'AACFF pourrait dans l'avenir organiser environ tous les deux ou trois ans une exposition locale d'arts graphiques et plastiques virtuelle, voire plus souvent si possible.

L'avantage de la gratuité de ces expos virtuelles, c'est qu'elle permettrait à l'association d'organiser tous les 4 ans une exposition en louant une salle à Paris.

Ouvrons une parenthèse en rappelant qu'il fut un temps où ce genre d'expos virtuelles n'étaient pas nécessaires dès lors que les adhérents des associations culturelles de cheminots avaient la possibilité d'exposer leurs travaux dans les gares SNCF. Des lieux dédiés à cet effet étaient alors mis gracieusement à leur disposition par une direction favorable à la culture en entreprise mais les temps ont changé.

À de rares exceptions près, les voyageurs sont aujourd'hui privés de moyens susceptibles d'occuper agréablement leur attente. Certaines gares sont même devenues de simples centres commerciaux sans âme, rompant ainsi le lien cheminots-usagers.

Heureusement, des municipalités restent attachées à la culture populaire et permettent aux artistes bénévoles de se produire gratuitement dans les locaux dont elle disposent, qu'il s'agisse d'expositions, de concerts, de danse, etc. Sinon, il faut louer les espaces et, en général... ce n'est pas donné.

Notre objectif aujourd'hui, c'est de nous faire connaître du plus grand nombre et donner envie de nous rejoindre. L'exposition virtuelle est ainsi un moyen supplémentaire pour y parvenir, ne nous en privons pas.

Cette première édition a donné lieu à un règlement pour en définir les modalités de sa mise en œuvre.

Ouverte à l'ensemble des adhérents à l'AACFF, cette exposition pouvait également accueillir, dans certaines conditions, des œuvres d'autres associations d'arts graphiques de l'UAICF.

Pour ce faire, chaque volontaire fut invité à envoyer à l'adresse mail de l'AACFF les photos de trois de ses œuvres au maximum, accompagnées chacune de son nom et prénom, de la technique utilisée, du nom du tableau et ses dimensions hors cadre.

Ainsi, 44 œuvres nous sont parvenues via internet, lesquelles on fait l'objet d'une sélection à deux niveaux. D'abord, les visiteurs du site étaient invités à sélectionner leurs 3 tableaux préférés et à leur attribuer chacun une note maximum de 10.

Ensuite, un jury composé de trois membres de l'AACFF qui exposaient hors concours, attribuait les 3 premiers prix en choisissant de préférence parmi les œuvres les mieux notées préalablement par les visiteurs du site.



Cette première expérience en appelle d'autres. Son succès nous encourage à persévérer dans notre effort permanent à intéresser les cheminots aux arts plastiques et à susciter l'émulation dans nos rangs.

Mais la communication ne s'arrête pas là à l'AACFF... L'assemblée générale a de plus décidé de concrétiser un projet présenté par Rabab El Mahouli, l'une de nos adhérentes cheminotes. Il s'agirait d'éditionner un livret d'accueil sous format A5 alimenté d'informations et d'images destinées à faire connaître l'AACFF le plus largement possible, document dont Rabab serait chargée de coordonner les éléments, en vue de leur mise en page.

L'AACFF toujours à la pointe du progrès !

Les cours à l'AACFF

Notre atelier dispose de deux salles avec tout le matériel nécessaire aux arts graphiques. L'atelier est réservé à notre seule association de peinture, ce qui permet aux adhérents de laisser leur matériel personnel dans les casiers prévus à cet effet.

À noter que cinq adhérents à notre association ont reçu le 1^{er} prix au concours national de Peinture Ferroviaire appelé « Prix Schefer ».

Hors périodes de vacances scolaires, nous proposons également des cours ouverts à tous et ce, dans une bonne ambiance.

Cours adultes

- samedi matin : pastel de 10 h 00 à 12 h 00 (Catherine)
- mardi : aquarelle de 17 h 30 à 19 h 00 (Marinette)
- mercredi : dessin de 17 h 30 à 19 h 00 (Jean-Jacques)
- jeudi : peinture à l'huile et à l'aérographe de 17 h 30 à 19 h 00 (respectivement, Françoise et Jean-Jacques)

Cours des jeunes (6 à 15 ans) de 14 h 00 à 16 h 00

- mercredi : dessin et peinture (Ghénima et Georges)



Association Artistique des Chemins de Fer Français (AACFF)

44 rue Louis Blanc - Paris 10^e
Jean-Jacques Gondo, Président
06 68 66 89 47
aacff.uaicf@gmail.com
<http://aacff.uaicf.asso.fr>



Et puis, les cours des jeunes, l'AACFF de demain...



Photographie

LILLE - HELLEMES : une exposition photo

Si photographie veut dire littéralement écrire avec la lumière, on peut parler de la photographie de Pascal Capitain comme étant une écriture. Il propose, depuis de nombreuses années, une écriture singulière au sein de l'association de la Société des arts graphiques à Hellemmes. On peut dire aussi que Pascal peint avec la lumière donnant à ses photos le statut de tableau.

Christian Taquet

Au cours de ses voyages, de ses déambulations, il ne ramène pas de carte postale. Il déconstruit, reconstruit ce qu'il voit pour nous proposer des photos originales, intrigantes, toujours sujette à débat ne laissant personne indifférent. Aussi singulière qu'elle puisse être, son écriture photographique est spontanément reconnue et appréciée. Pascal est souvent classé dans les concours, parce qu'il ne laisse pas indifférent.

«Capitain», tous ceux qui organisent les concours de photo de l'UAICF connaissent son nom, car il est aussi le concepteur du «logiciel capitain» encore utilisé pour gérer les concours de photographies de l'UAICF.

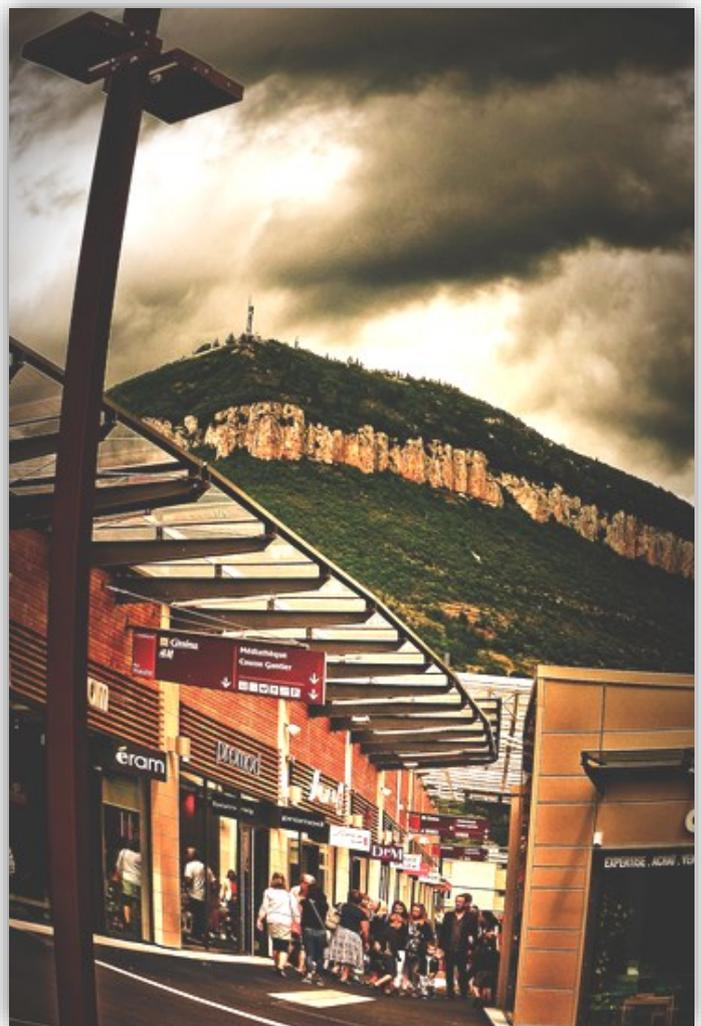
25 photographies, extraites de son travail considérable, ont été exposées au sein des espaces CASI de Lille et Hellemmes. L'association a bénéficié de l'aide financière du CASI des cheminots et a pu également financer l'achat de nouveaux cadres de grand format pour mettre en valeur le travail du photographe.

Dans cette exposition, Pascal Capitain propose une série de photographies où il développe son art de sculpteur de lumières, créant à l'infini des ambiances laissant une grande place à l'imaginaire.

C'est un travail de recherche photographique mené sur plusieurs années. Il arrive à déceler dans la ville, dans les gares, ... l'âme des lieux où parfois errent des silhouettes. Pascal concilie à la fois une prouesse technique et une touche de poésie, ne laissant rien au hasard.

L'association fête, cette année, ses 75 ans mais le virus qui sévit en France a mis ses projets en suspens. Sans aucun doute, vous retrouverez des photographies de Pascal lors du prochain salon de l'association qui se déroulera fin novembre 2020 à Hellemmes.

De plus, avec la fin du confinement et la reprise des activités du CASI local, ne manquez pas de visiter son exposition toujours présente à Lille.



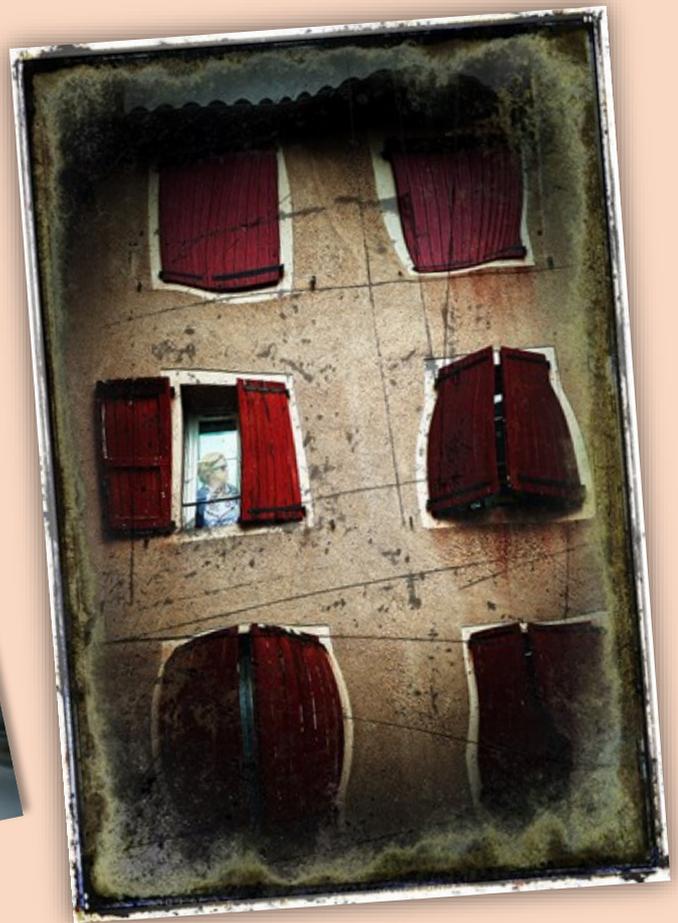
**Société des Arts Graphiques
d'Hellemmes**

57 rue Ferdinand Mathias - 59260 Hellemmes

Yvon Leleu, Président

06 77 97 04 64

yvon.leleu@orange.fr



Littérature

Avec le CLEC - UAICF, savourez les plaisirs de l'écriture...

Ce mois de mars 2020, le Cercle littéraire des écrivains cheminots diffuse la 300^e édition de son bulletin, une belle preuve de longévité et quelques précisions s'imposent. Depuis janvier, la revue a un nouveau titre **Le nouveau dévorant** et sa parution est passée de bimestrielle à trimestrielle, le numéro 300 a été publié en numéro spécial, complémentaire. Déjà, édition spéciale s'il en est, cette revue habituée au noir et blanc prend un « coup de jeune » en se parant de couleurs. Ensuite, elle remonte le temps en traçant, année par année, les riches heures de son fonctionnement, de 2003 à 2019.

A cette occasion, son président Philippe Deniard relate, depuis son origine, l'histoire d'une association de cheminots écrivains et ardents défenseurs de la langue française. Merci d'en trouver ci-après le résumé.

Georges Wallerand

On est en 1951. A la suite d'un concours organisé par Marcel Mollion, Président général de ce qui deviendrait l'UAICF, et la commission de littérature, est créée l'Association des écrivains cheminots (AEC). René Violaine, président de la commission « lecture », en devient président. Rapidement, les cheminots adhèrent au mouvement qui accueille aussi de grands écrivains : Henri Vincenot, Michel Boutron... et surtout Etienne Cattin.

Au début, l'AEC œuvre surtout à promouvoir le renom de ses adhérents jusqu'à la modification de ses statuts en 1963 où elle s'ouvre à un public plus large. Ensuite, sur demande de René Violaine, Maurice Genevoix, de l'Académie française, en accepte le poste de Président d'honneur. Jean Dutour adhère également à l'AEC, lui permettant d'obtenir pour un temps une subvention.

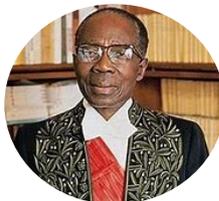
En 1966, Étienne Cattin décède. Cette même année, René Violaine décide de ne pas renouveler son mandat au poste de président. L'association prend le titre de Cercle littéraire Étienne Cattin (CLEC) C'est André Escolan qui lui succède accompagné dans son action par une solide équipe dont André Fonnnet, Norbert Pouvereau, Ferdinand Camilléti, Jean Flamion.



1967, est l'année de l'adhésion d'Henri Queffelec, écrivain breton de renom, qui accepte de présider le jury du concours littéraire annuel jusqu'en 1980. Avec sa fille Anne, pianiste virtuose, ils feront l'honneur au CLEC de lui rester fidèles. Depuis cette date, AEC et CLEC ne font plus qu'un et le bulletin de l'UAICF devient le bulletin de l'AEC - CLEC.

Il évolue rapidement vers ce qui deviendra *Le dévorant*, titre choisi en référence aux ouvrages d'Etienne Cattin qui, d'une certaine façon, a rendu crédible l'écriture cheminote.

C'est surtout grâce à Henri Queffelec que l'association rejoint les mouvements de défense de la langue française. C'est aussi par son entremise que, le 16 mars 1976, le Président de la République du Sénégal Léopold Sédar Senghor donne une mémorable conférence à l'intention de CLEC et de la SNCF intitulée : « La négritude comme culture des peuples ne saurait être dépassée. »





1982, Raymond Besson remplace André Escolan à la présidence de l'association, laquelle prend un nouvel essor. Le CLEC crée «la commission du bon langage» et assure ce service au sein de plusieurs directions de la SNCF. En 1993, ses effectifs dépasseront les 1 200 adhérents pour 300 000 cheminots.

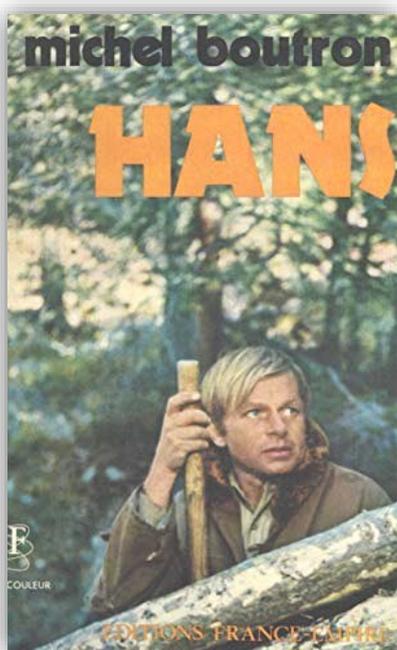
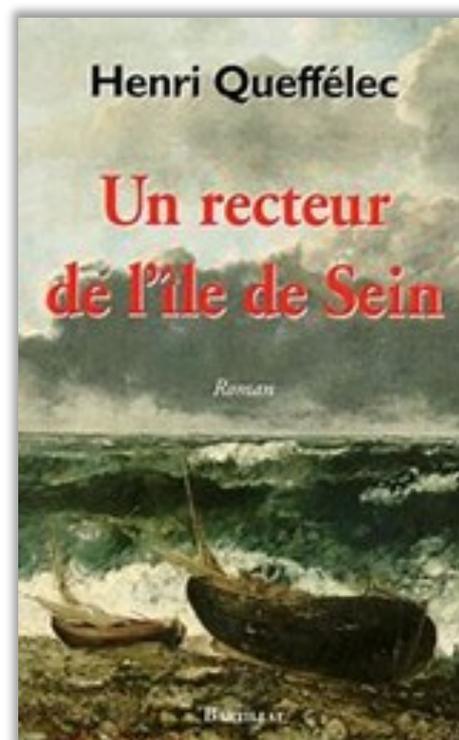
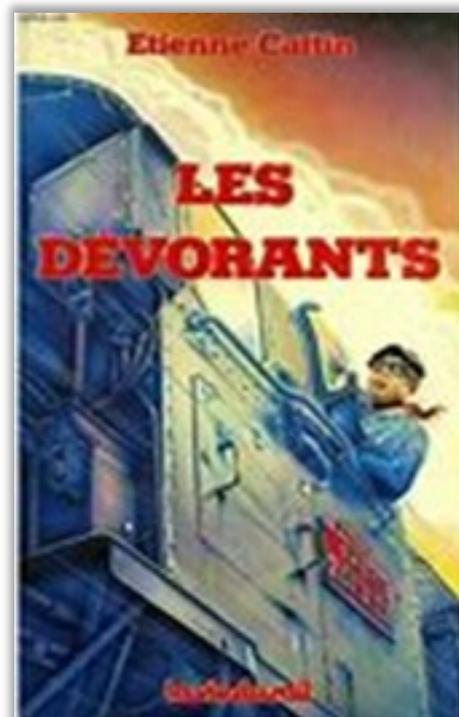
Le CLEC intensifie ses actions pour la défense de la langue française. Le Commissariat général de la langue française (CGLF), future Délégation générale à la langue française et aux langues de France (DGLFLF) accède à sa demande de bénéficier du statut «d'association dont les actions concourent au développement de la langue française».

Philippe de Saint-Robert qui dirige cette institution parrainera le concours littéraire annuel de l'UAICF, dont l'organisation a été confiée au CLEC (devenu entretemps Cercle littéraire des écrivains cheminots) en 1968. Il en présidera le jury de 1983 à 2012.

Le lien entre DGLFLF et CLEC ne se départit pas. Un universitaire au nom de Loïck Depecker qui avait adhéré au CLEC en 1980 devient président d'honneur de l'association et, un peu plus tard, Délégué général... de la DGLFLF.

C'est aussi à Raymond Besson que l'on doit ces liens très forts qui se sont tissés avec l'ensemble des associations UAICF ou autres qui luttent pour la défense de la langue française. Même si *le dévorant* ne publie plus de cahiers langagiers, il propose toujours une chronique de défense de la langue et, parfois, des rappels relatifs aux règles de grammaire et de syntaxe. De plus, l'association se prévaut de n'entretenir aucun lien de dépendance avec l'entreprise ou les organisations syndicales.

Le CLEC s'inscrit toujours dans le sillon creusé par «les anciens». Il continue de proposer à ses adhérents des conférences, des dictées, un cercle de lecture. Il propose mensuellement des ateliers d'écriture. Celui par Internet est fait pour ceux qui sont éloignés du pôle de rencontre... ou en période de confinement. Nous en avons fait dernièrement l'expérience, qu'en soient ici vivement remerciés leurs initiateurs.



 Cercle littéraire des écrivains cheminots (CLEC)

9 rue du Château Landon - Paris 10^e
Philippe Deniard, Président
01 83 92 65 99
clec@sfr.fr
www.clec-asso.fr

Garder la forme

LE PILATES, une activité pour garder la forme



Garder la forme, avoir "la pêche", pas toujours facile quand on prend de l'âge... et ou du poids. Aussi, l'association de danse Studiorail, rattachée au comité Est de l'UAICF vous propose de vous y aider grâce à une technique douce très en vogue depuis quelques années, le PILATES. Pour vous en convaincre, cette photo plus bas de son inventeur devant l'une de ses machines qui fut prise en 1961 ; faites le calcul...

Georges Wallerand (sources Internet)

Joseph Pilates, puisqu'il s'agit de lui, est né en 1880 en Allemagne. Enfant fragile, chétif, de faible constitution physique, il se tourne très tôt vers des programmes de mise en forme pour améliorer son image corporelle et sa santé jusqu'à devenir un sportif accompli en ski, plongée, yoga, boxe, gymnastique... Ses efforts furent récompensés car aucun de ceux qui suivirent le même entraînement ne succomba à l'épidémie de grippe qui tua des millions de personnes en 1919.

Ayant déménagé à New York dans les années 20, il y ouvre son premier studio en 1926, lequel attire rapidement l'élite de la ville : acteurs, danseurs, athlètes... Les exercices qu'il propose complètent leur programme traditionnel, leur apportant la force sans ajouter de volume, favorisant ainsi l'harmonie parfaite entre esprit et corps.

Il continua de développer sa technique pendant la guerre pour permettre aux personnes alitées de s'entretenir et l'on s'aperçut que les détenus et autres malades et blessés qui suivaient son programme récupéraient plus vite et devenaient beaucoup plus résistants aux maladies.

Il décède en 1967 aux Etats-Unis mais la méthode Pilates, qui a fait ses preuves, est de plus en plus utilisée pour compléter le travail des kinésithérapeutes et ostéopathes. Elle renforce également les effets de la rééducation périnéale...

La méthode actuelle respecte les fondements de base mais elle a aussi évolué au fil des années à la lumière des nouvelles connaissances sur le corps et la biomécanique.

Alors, on essaye ?



Arpad Halasz : la gym Pilates

Arpad est un sportif accompli. De la pratique du kung-fu à celle du Tai Chi Chuan, en passant par une expérience de coaching personnel, il pratique la course à pied, le Qi Gong, le yoga, le stretching et, bien sûr, le Pilates auquel il s'est formé à l'école Romana Kryzanowska.

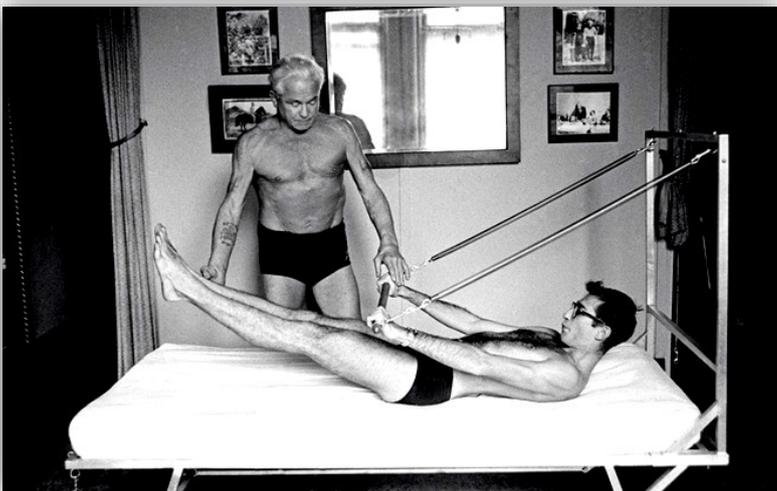
Calme, il vous enseignera le Pilates au sol et à la barre et vous fera travailler tout en vous expliquant les différentes postures et leur action sur le corps. Renforcement musculaire et souplesse garantis !

Inscriptions

La fiche d'inscription est à télécharger sur le site internet studiorail.uaicf.asso.fr et à remettre au professeur lors du 2^e cours. Le dossier d'inscription devra être complet. Le certificat médical est obligatoire. Vous pouvez également venir vous inscrire au studio aux heures de cours.

Une carte d'adhésion sera remise aux adhérents dont ils devront être obligatoirement en possession lors des cours. Toute adhésion à l'association implique l'acceptation sans conditions du règlement intérieur que nous vous invitons également à consulter.

Les tarifs et horaires des cours sont consultable sur le site.



Actualité

CONFINEMENT : une rude épreuve aussi pour l' UAICF

Ce printemps 2020 fut bien triste et ne nous laisse pas augurer d'un automne plus radieux. L'activité du pays est en baisse. Théâtres, salles de spectacle, cinémas ont longtemps fermé leurs portes, privant leur public d'un peu de plaisir et de délassément. En conséquence, répétitions et préparations inhérentes à tout spectacle sont suspendues et reportées à des jours meilleurs. Ces mesures affectent les artistes professionnels et les amateurs que nous sommes.

C'est là que l'on apprécie les services d'Internet qui nous permettent de rompre notre isolement.

Françoise Brunaud



Tout comme les autres associations de l'UAICF, l'Orchestre d'harmonie du chemin de fer du Nord subit les conséquences des méfaits de ce maudit virus. Pas sur le plan santé, heureusement ! Mais les répétitions hebdomadaires sont suspendues jusqu'à nouvel ordre. Le concert du 22 mars au théâtre Traversière a été annulé ainsi que les prestations dans les squares de la capitale et les cérémonies officielles du 8 mai dans les grandes gares parisiennes.

Et puis, comment souffler dans une clarinette, un trombone ou une trompette avec un masque sur la figure ?

« Nous sommes en guerre » : ce sont les propos mêmes du Président de la République. Certes l'OHCF, créé en 1893, a déjà essuyé les affres de deux conflits mondiaux et ce avec des pertes conséquentes pour les pupitres de l'orchestre : lors de la «Grande Guerre» 1914 - 1918 notamment.

Tenus alors majoritairement par des musiciens dans la force de l'âge et donc mobilisables, les pupitres ont été désertés par leurs occupants. De ce fait, l'activité musicale proprement dite et les répétitions ont cessé pendant toute la durée du conflit.

De plus, La mobilisation, l'absence de trains le soir ainsi que les gardes obligatoires à effectuer dans les services ont perturbé notablement la vie de l'harmonie. Le 10 octobre 1914, notre 2^e baryton a été tué à l'ennemi et d'autres ont suivi hélas !

La paix revenue, ce n'est qu'en octobre 1920 que l'orchestre a repris ses répétitions mais la plupart des pupitres n'ont pas retrouvé leurs anciens occupants. La guerre était passée par là.

Aujourd'hui, dans notre malheur, nous sommes encore loin de la grippe espagnole qui, dans les années 1918-1920, a fait plusieurs millions de victimes, beaucoup plus que la Grande Guerre pourtant meurtrière.

Heureusement, depuis cette époque, la science a fait d'énormes progrès et il est aujourd'hui permis d'espérer que nous n'arriverons plus jamais à ces terribles extrêmes.

En conclusion, certes, les activités de loisir souffrent des méfaits de ce sale virus mais ce n'est rien à côté de ce qu'endurent tous les personnels soignants qui combattent au front, en première ligne, pour sauver nos vies.



Société

8 MARS 2020 : journée internationale des femmes

L'édition 2020 de la Journée internationale des femmes, célébrée le 8 mars, avait pour thème : *Je suis de la Génération Égalité : Levez-vous pour les droits des femmes*. Dans ce cadre, le 10 mars suivant, le CLEC avait invité Christiane Bedon, à présider une conférence sur ce thème, à savoir, *l'égalité homme-femme dans l'entreprise*.

Première Secrétaire de Comité central d'entreprise de la SNCF, créé en 1986, Christiane était bien placée pour apporter la preuve que les postes à responsabilités n'étaient pas réservés à la gente masculine pour le syndicat qui avait proposé sa candidature. Elle souligna d'ailleurs dans son propos que l'actuelle secrétaire du CCE était également une femme.

La réunion commença par une intervention de Christiane dont vous trouverez ci-après le résumé et qui ouvrit un large débat sur les évolutions au niveau technique et à celui des mentalités qui ont permis, à la SNCF, aux femmes d'accéder à des postes dont les hommes avaient encore le monopole dans un passé récent. L'intégralité de cette intervention est disponible au comité Nord ou au CLEC. Bonne lecture...

Georges Wallerand

Historique de la création des CE



À la fin de la convention de 1937, avec la LOTI le statut d'EPIC attribué à la SNCF, l'application de la loi sur les comités d'entreprise met fin à un mode de fonctionnement et à des structures de représentation

du personnel tant pour leur intervention dans la gestion de l'entreprise que pour la gestion de ses activités sociales.

Après une longue négociation, une première version des CE et d'un CCE contestée par certaines organisations syndicales entraîne une période de latence au cours de laquelle le 1^{er} CCE voit ses attributions circonscrites à son seul rôle économique. Il conduira néanmoins à la réalisation d'un village de vacances à Sigean comme témoignage de sa capacité à gérer les activités sociales.

Durant cette même période, les discussions se poursuivent au cours de tables rondes interminables qui réunissaient la direction de la SNCF et l'ensemble des organisations syndicales sur la mise en place de 35 CE nouvelle formule et sur leur transfert des activités sociales existantes.

À l'issue de ces négociations, en 1985, de nouvelles élections placent la CGT en tête et ma fédération me demande de prendre la responsabilité du CCE comme secrétaire.



Mise en place du CCE dans sa double fonction, rupture avec la conception patronale antérieure.

Inventorier, innover, ouvrir l'ensemble des activités nécessitait la mise en place de nouveaux outils de gestion puisque rien de l'existant antérieur n'était informatisé. La toute première tâche a donc été d'assurer la paye du personnel au 1^{er} janvier 1986, de procéder à un vaste inventaire des installations et des biens et d'engager des études d'informatisation des différents services.

Dans cette phase de mise en place, enquêtes et études ont été multiples, quantitatives et qualitatives. Pour la lecture, par exemple, là où la SNCF retenait quelque 1800 ouvrages nous proposons aux CE 2800 titres décrits et analysés en prenant en charge toute la gestion, budget, facturation, équipement et protection des livres de telle sorte que les élus et les personnels des bibliothèques soient plus disponibles pour impulser le développement de la lecture en milieu de travail qui était notre objectif.



En outre ce service gérait, en direct et à dimension nationale, une prestation de prêts par correspondance à destination de 7000 lecteurs isolés répartis dans toute la France qui disposaient d'un catalogue et d'un réseau de distribution dans les gares proches. Un service de documentation créé dans la première version du CCE et une revue de presse leur étaient de plus destinés.

La rupture nous l'avons aussi voulue en redonnant sa dimension à l'être humain, au moment où la SNCF misait sur le TGV pour renforcer sa communication. Fin 1988, le CCE donnait à voir le pluriel cheminot et la particularité de chacun dans des métiers en évolution en confiant au photographe Sébastien Salgado, un reportage qui donna lieu à un livre et une exposition. On a ainsi dévoilé le contraste entre l'ancien et le nouveau et parlé des droits de l'homme au présent, l'année même du bicentenaire de la Révolution.

Toujours pour décloisonner monde scientifique, milieu artistique et monde du travail, nous avons, en collaboration avec la CCAS d'EDF, sollicité Albert Jacquard pour aborder avec lui les questions de démographie, d'intelligence humaine, de compétition, de génétique, de la théorie des dons, du tiers monde pour susciter le questionnement scientifique. Outre une exposition au siège et dans les villages de vacances familiales, un jeu sur l'évolution de l'homme a été décliné de ces travaux et destiné aux enfants dans les centres de vacances. Des soirées à thème ont été organisées à destination du personnel du CCE, aux élus, aux associations, sur des sujets tels que la Paix, les droits de l'enfant, appuyés par une exposition de photos de Lily Franey.

Toutes ces démarches, orientées vers le personnel cheminot, se sont déclinées au sein même de la structure CCE, de ses services et activités.

Autre sujet, le sommeil. Dans une entreprise qui pratique les horaires décalés, les 3x8, avec des règles astreignantes de sécurité, sources de rythmes de vie désorganisés, nous avons approfondi les disciplines telles que l'ergonomie, la sociologie, la psychopathologie et donc connaître l'avis de scientifiques et l'avancée des recherches sur ces questions.

J'étais habituée au travail d'élu vis-à-vis des revendications à défendre, aux questions à débattre avec l'entreprise SNCF sur sa gestion. Mais la création, la mise en place, la gestion de l'entreprise CCE, c'était plus difficile. Or les conseils ne manquaient pas sur les orientations politiques dans le milieu cheminot, à partir d'une conception globale de la culture que je défends toujours et qui propose de développer les capacités humaines dans toutes leurs activités, en y intégrant la dimension technique, scientifique, artistique, créative, sportive, mais aussi syndicale et politique.

Le décloisonnement des activités, la volonté d'associer élus, syndicalistes de toutes organisations, animateurs associatifs, personnel du CCE dans un va-et-vient entre le domaine social, culturel, et les interventions économiques, en supprimant les barrières entre ces domaines, l'ouverture vers des gens et des lieux de culture scientifiques et techniques pour lever les obstacles au rapprochement des connaissances, c'est ce que j'ai tenté de mener de front.

Récr'échos

EXPRESSIONS FRANÇAISES

Payer en monnaie de singe



Etienne Boileau, à l'origine de cette expression, est nommé Prévôt de Paris en 1261 par Saint-Louis. Chargé de la juridiction des métiers, il se heurte à la difficulté de trancher les litiges en l'absence de textes, les règlements des métiers n'étant connus pour la plupart que par des traditions orales transmises de père en fils et de maître en maître.

À l'époque, l'établissement d'un code du travail tel qu'il existe aujourd'hui ne se justifiait pas. Etabli en 1910, il répondait à une situation sociale née de la révolution industrielle. En fait, la première mise par écrit d'une réglementation à ce sujet est connue sous le nom de **Livre des métiers** et date de l'année 1268.

Un article concernait le péage du Petit-Pont, à l'entrée de Paris, un impôt alors très répandu, aboli par la Révolution en 1793. Il stipulait que les jongleurs accompagnés d'un singe, devaient s'acquitter de ce qu'ils devaient payer pour cet animal en lui faisant faire des cabrioles pour divertir le péager. Aujourd'hui, cette expression signifie avoir recours aux belles paroles et autres stratagèmes pour se dispenser de payer son dû.

CULTURE

Le Haïku, vous connaissez ?

Le haïku est un petit poème japonais extrêmement bref qui s'écrit dans une forme fixe de 17 syllabes en 3 segments (5, 7 et 5 syllabes). Le CLEC a proposé ce thème aux participants à ses ateliers d'écriture hebdomadaires sur Internet, durant la période de confinement.

*« C'est pas facile
mais si l'on sait s'y prendre
on y arrive »*

On essaye ? Envoyez-nous vos travaux, ils seront publiés dans l'édition de septembre des Echos du Nord... Merci

Entre chien et loup

Au VII^e siècle, cette formule existait déjà en latin *inter canem et lupum*. Ce moment correspondait à l'heure où le chien s'apprêtait à rentrer pour protéger la maison de ses maîtres. De son côté, le loup, profitant de l'obscurité naissante, sortait de sa tanière pour aller rôder autour des troupeaux.



L'expression n'a donc rien à voir avec le sens qu'on lui a donné, à savoir qu'à cette heure tardive, il est difficile de différencier un loup d'un chien...

HISTOIRE "DRÔLE"



Un papa couche sa petite fille de trois ans. Il lui raconte une histoire puis écoute ses prières : « protège maman, papa, grand-mère et... au revoir grand-père ».

Le papa : pourquoi dis-tu au revoir grand-père ? Cela m'est venu comme ça répond-elle. Le lendemain, le grand-père décède. Coïncidence, se dit le papa...

Quelques mois plus tard, ses prières se terminent cette fois par : « au revoir grand-mère ». Le lendemain, la grand-mère décède à son tour. Le père se dit alors que sa fille est en contact avec l'au-delà.

Une année s'écoule. Un beau soir, les prières de sa petite fille s'achèvent par ces mots : « protège maman et au revoir papa ». Profondément choqué, l'homme ne dort pas de la nuit. Nerveusement, toute la journée suivante, il regarde sa montre. A minuit, toujours vivant et enfin soulagé, il rentre à la maison.

Etonnée, sa femme lui demande : c'est la première fois que tu arrives si tard, que s'est-il passé ? Il répond : j'ai vécu la pire journée de mon existence mais, de grâce, n'en parlons plus. Elle réplique : tu as peut-être eu des soucis mais tu n'imagines pas ce qu'il m'est arrivé aujourd'hui ! Hé bien, ce matin, le facteur est tombé raide mort devant notre porte... crise cardiaque.

les recettes de Nathalie

tarte au citron meringuée

Ingrédients

pâte sablée

250 g de farine
125 g de beurre doux
70 g de sucre semoule
2 jaunes d'oeuf
5 cl d'eau
1 pincée de sel

crème au citron

150 ml de jus de citron soit
3 ou 4 citrons
zeste de citron
150 g de sucre
3 oeufs
1 cs de maizéna ou farine

meringue

3 blancs d'oeufs
75 g de sucre glace

les étapes...

pâte sablée

Battez l'oeuf avec le sucre et le sel. Ajoutez la farine en 1 fois, pétrissez du bout des doigts. Ajoutez le beurre mou en morceaux, pétrissez rapidement et formez une boule. Filmez et mettez au frais au moins 1 heure. Étalez dans le plat à tarte, recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé. Faites cuire 10 minutes à 180°C. Réservez.

crème au citron

Prélevez le zeste d'un citron non traité. Portez à ébullition le jus des citrons avec le zeste. Battez les oeufs avec le sucre et la maizéna. Ajoutez le jus de citron en filet sans cesser de fouetter. A feu moyen, faites épaisser en remuant bien. Garnissez le fond de tarte précuit. Réservez au frais.

meringue

Fouettez les blancs en neige, lorsqu'ils deviennent fermes, rajoutez le sucre et fouettez encore quelques secondes. Garnissez le dessus de la tarte avec une poche à douille par exemple et passez à four chaud 'fonction grill' 1 petite minute pour colorer la meringue.

approuvé par Léonard

Le confinement est terminé...

gondol



SAISON

2020 -2021

Venez pratiquer
vos loisirs,
nos associations
vous attendent !

VOS ACTIVITÉS CULTURELLES

PARTOUT EN FRANCE AVEC L'UAICF

ARTS DE LA NATURE ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES

AQUARIOPHILIE ARTS GRAPHIQUES ET PLASTIQUES

ARTS MANUELS ASTRONOMIE BRIDGE CHANT CHORAL

CINÉMA-VIDÉO DANSE DÉGUSTATION ESPÉRANTO

GÉNÉALOGIE GÉOLOGIE INFORMATIQUE LANGUES

JEUX DE SOCIÉTÉ LITTÉRATURE MUSIQUE

MODÉLISME ET PATRIMOINE FERROVIAIRE PHILATÉLIE

PHOTOGRAPHIE PLACOMUSOPHILIE RADIOAMATEURS

SCRABBLE TERRARIOPHILIE THÉÂTRE VARIÉTÉS

NOS ASSOCIATIONS SUR WWW.UAICF.ASSO.FR



UNION ARTISTIQUE ET INTELLECTUELLE
DES CHEMINOTS FRANÇAIS
01 42 09 25 91 - SNCF : 717 192
PAGE FACEBOOK : UAICF NATIONALE



web