



Depuis le 14 mars nos habitudes sont bouleversées. Les réunions associatives ne peuvent se tenir qu'au prix de conversations à distance en télé ou visioconférence. Les conseils d'administrations, reportés, obligent à un fonctionnement « avec les anciens » ; les nouveaux élus attendront leur fonction officielle mais occupent leurs méninges à tirer des plans pour le futur.

Sur le terrain, plus de groupe de randonneurs partageant un moment convivial et discutant de l'avenir et du prix des adhésions et licences. L'urgence est ailleurs. Les salariés des comités et associations télé-travaillent avec souvent leurs enfants dans leurs pattes, eux en télé-éducation. Les contacts de proximité manquent et le binôme employeur-salarié découvre l'essence même de la réalisation de projets communs et de considération réciproque.

En entrant dans la BD Rando et la cartographie avec vue aérienne, j'ai pu voyager. J'ai pu en « grossissant l'échelle » apercevoir de petits chemins qui sentent peut-être bon la noisette, des étangs, des forêts, des aires de pique-nique, de vieilles églises et...quelques bovins.

Oui, je sais, les images ne sont pas d'aujourd'hui mais pourquoi changeraient-elles demain ? **Confiné physiquement gardons l'esprit ouvert pour proposer « plus tard » un peu de nos découvertes et de nos rêves.**

Gardez- vous bien. Amitiés à toutes et tous.

29/03/2020

Alain Martin
Président
FFRandonnée Nouvelle-Aquitaine



Dans ce numéro #7

Page 2

Coronavirus & Rando

Page 3

Vous avez dit A.N.S. ?

Page 4 et 5

L' AG régionale du 7 mars à Niort



Page 6

Actions et aides du comité régional

Page 7

Brèves

Page 8

Bernard Vandewynckel : la montagne chevillée au cœur !

Tous nos chemins mènent à vous, retrouvez-nous sur www.ffrandonnee-nouvelle-aquitaine.com



Se protéger du Coronavirus. Mode d'emploi pour les randonneurs

Extraits d'une note écrite par le Dr Jacques Guillet, médecin au CDRP47.

Vous pouvez lire l'intégralité de ce document, et ses mises à jour, sur notre site :

www.ffrandonnee-nouvelle-aquitaine.com

Ne nous voilons pas la face. Le mot guerre a été prononcé. Les fédérations sportives, dont la FFRandonnée ont fait le nécessaire en invitant à se conformer, du licencié jusqu'au « dessous des berges », aux consignes de l'État.

En première ligne, les soignants et toute une logistique. A l'arrière, soutiens indispensables pour maintenir le minimum, protéger les plus fragiles, produire pour le front. Hors ces fonctions, tous aux abris pour être épargnés par un attaquant qui profite de la moindre défaillance. Car le pire n'est pas passé.

Randonneurs, l'état d'urgence sanitaire est déclaré. C'est en connaissant le mieux possible l'adversaire et ses alliés insoupçonnés que vous vous défendrez le mieux. L'objectif est de rompre la chaîne de contamination du SRAS Cov 2. Et, autant que possible, de se maintenir en forme.

Sur les sentiers, le randonneur risque d'être sensible à des rumeurs ; parmi elles, les coronavirus, seraient de nouveaux virus créés secrètement par des laboratoires et qui auraient échappé aux inventeurs canadiens ou chinois... En fait, ils n'ont rien de nouveau. Ils ont été découverts pour la première fois dans les années 1970. Ils sont présents chez les oiseaux, les reptiles, les mammifères... Ils mutent, ce qui leur permet de s'adapter et de passer assez facilement d'une espèce à l'autre.

La rapidité de la diffusion du virus dans les zones de concentration humaine implique l'interdiction des rassemblements et la nécessité, comme disent les américains, d'une « distanciation sociale ». En pratique, la nécessité d'éviter les contacts rapprochés. Les patients qui ont été ou sont en ALD (affection de longue durée) sont, a priori, les plus fragiles. Ils doivent être encore plus attentifs à appliquer et faire appliquer par leurs proches, les consignes, de la façon la plus rigoureuse. Il reste à analyser le comportement du virus et d'en déduire comment s'en protéger le plus efficacement possible.

Le randonneur individuel pouvait rêver de présenter une Attestation de dérogation et la cartographie imprimée de l'itinéraire qu'il veut parcourir !! Mais le nombre de malades explose. Beaucoup de français se sont rassemblés en divers lieux indifférents aux distances minimales, et aux exigences d'une hygiène adaptée au coronavirus.

L'État a pris des mesures coercitives telle la ministre des sports précisant dans différentes interventions, qu'il faut « rester (...) dans son quartier, que cette sortie soit brève (moins d'un Km avec mention de l'heure de départ) et sans autre contact qu'avec les personnes de votre foyer. Vous pouvez sortir avec vos enfants ou seul, mais vous ne pouvez pas retrouver des amis. » « Ne prévoyez donc pas de sortie de plus de 20 minutes » « Pour les personnes habitant en cœur de ville, la durée de sortie doit être encore plus courte qu'en milieu rural. La raison ? Vous croisez plus de monde, ce qu'il faut absolument éviter. »

Se maintenir en forme !

Par rapport aux activités en salle, le grand stade qu'est la nature n'est plus qu'entrouvert au pas de la porte des plus chanceux... En attendant de profiter pleinement des avantages de la randonnée, il faut se maintenir confinés... mais en forme. L'activité physique renforce les défenses de l'organisme...

C'est pourquoi le ministère des sports patronne une application gratuite en ligne, sans téléchargement pour accompagner le randonneur et le défouler. Elle fonctionne sur tablette, mobile et ordinateur. Pas besoin de matériel spécialisé : renforcement musculaire, stretching, souplesse, en 24 séances. D'autres « appli » sont disponibles, temporairement gratuites par solidarité, ou payantes.

Car les consignes émises par les autorités de santé doivent être rigoureusement appliquées. Les rassemblements doivent être évités tout comme les contacts rapprochés, les embrassades, les poignées de mains.

Respecter l'hygiène le plus strictement : se laver souvent les mains, surtout avant de les porter sur le visage ou de manger. Un petit flacon de solution hydroalcoolique dans le sac est commode à l'extérieur. Enfermer ses mouchoirs jetables usagés dans un petit sac en plastique qui sera jeté à la poubelle.

Protégez-vous, protégez les autres, soyez attentifs, partagez ces informations. Nous sommes encore loin du pic de l'épidémie. Il n'y a pas d'autre solution que les mesures barrières et l'application d'une hygiène plus rigoureuse que jamais.

Vous avez dit A.N.S ?

De l'humain au financier... subventions

Tout change

Jusqu'à l'an dernier, notre Fédération n'ayant pas été retenue dans les 29 fédérations sportives « test », nous avons pu encore solliciter des aides financières auprès du CNDS (Centre National pour le Développement du Sport). Le Comité régional, les comités départementaux et quelques associations ont déposé des dossiers répondant à des critères de domaines d'actions et de montant définis.

En cette année 2020, la nouvelle structure A.N.S – Agence Nationale du Sport – créée fin 2019 est devenue effective et plaque tournante pour la détermination des financements dédiés à chaque fédération, dont FFRandonnée. Les acteurs du fonctionnement de la nouvelle structure comprennent, et c'est nouveau, des représentants des Entreprises à côté de ceux de l'Etat, du Ministère des Sports et des fédérations.

Cette création de l'A.N.S va de pair avec le P.S.F – Projet Sportif fédéral – qui a défini les objectifs fédéraux de 2020 (2021) à 2024 voire 2028

- Renforcer le rôle des clubs en matière de pratique de marche et de randonnée
- Sauvegarder et promouvoir le patrimoine des chemins et des marques fédérales
- Valoriser et consolider les compétences des bénévoles et salariés
- Créer les conditions d'un renouvellement d'un rajeunissement et d'une diversification des publics.

Afin de répondre aux Objectif de l'Etat, qui sont :

- Donner de l'autonomie aux clubs
- Augmenter le nombre de licenciés des fédérations sportives jusqu'à 3.000.000 pour 2028

Le Comité régional de randonnée pédestre a un rôle prépondérant

• Mettre en place une Commission régionale (membres du CRRP, des CDRP, du National...) qui visionnera les dossiers déposés par clubs ou comités, devra en analyser le bien-fondé, proposer la répartition financière pour validation par le National, assurer le suivi.

Caractéristiques essentielles des Dossiers

• Valeur minimum à solliciter 1.000€ (développer une activité dans un Quartier Prioritaire de Ville ou Zone Rurale à Revitaliser). Pour les projets dans les autres zones, minimum 1.500€. Les aides étant de 70 %, pour avoir 1.500€ il faut un projet de 2.100 €. On notera l'absence de remboursement à l'ANS si le projet n'est pas réalisé en totalité.

• Pour des aides en formation, il faut que cette demande fasse partie d'un projet global avec volet formation.

• Les clubs peuvent se grouper pour déposer un projet global (même nature sur territoires différents)

• On ne peut solliciter des aides à l'ANS et au Plan Solidaire de Développement pour un même projet

Dépôt des Dossiers

Des comptes ASSO et OSIRIS déjà actifs doivent être renseignés par les demandeurs et permettront aux clubs et comités de déposer leurs dossiers et au siège d'estimer leur qualité et validation (réponses prévues fin juin 2020 mais sera peut-être retardée).

Espérant vous avoir informés au mieux. **A vos dossiers.**

Renseignements complémentaires auprès de vos comités de randonnée pédestre.

Alain MARTIN

Président

FFRandonnée Nouvelle-Aquitaine



Assemblée générale Niort samedi 7 mars

Samedi 7 mars, Niort accueillait l'Assemblée générale du Comité régional de randonnée pédestre Nouvelle-Aquitaine. Ouverte par Alain Baudin, maire-adjoint aux sports, l'AG a rassemblé les 12 départements grâce aux 22 associations qui les représentaient.

Se caler sur les années olympiques ? Les jeux sont faits !

En juillet 2019, le président de la FFRandonnée demandait aux présidents des Comités régionaux et départementaux que le renouvellement des mandats se calent avec les années olympiques. L'option choisie par le comité directeur du CRRP Nouvelle-Aquitaine est la suivante : procéder à l'élection du prochain président au terme du mandat actuel de 4 ans, soit en 2021. Lors de l'élection de 2021, le mandat sera exceptionnellement limité à 3 ans au lieu de 4. Ainsi, l'élection suivante aura lieu en 2024, année olympique.

Un nombre de licenciés en hausse

Le comité régional table sur une augmentation annuelle du nombre de licenciés de l'ordre de 1 à 1,5%. « L'objectif a été atteint cette année. Nous avons franchi la barre des 29.000 licenciés », a indiqué Alain Martin. « C'est une bonne nouvelle car d'autres régions n'ont pas cette chance d'avoir des associations et des comités qui arrivent à convaincre les pratiquants à prendre une licence. »

Pour le président du CRRP, ceci s'explique notamment par une communication claire et pédagogique de la part des responsables de terrain : « Avant d'adhérer, les personnes comparent forcément les clubs proposant des activités similaires. De prime abord, peu leur importe que telle association adhère à la FFRandonnée ou pas. Sauf qu'en prenant les renseignements, beaucoup comprennent l'intérêt à adhérer à un club affilié à notre fédération, quand bien même ça peut coûter quelques euros de plus par rapport à un autre club non affilié ».

En effet, avoir une licence dans un club de la FFRandonnée, au delà de la question de l'assurance, c'est bénéficier de l'expertise de bénévoles formés, de propositions variées en terme de pratiques, de parcours, de séjours. C'est également être accompagnés et soutenus par les comités départementaux et régionaux, par la Fédération, et par l'ensemble des salariés de tous les échelons.



Le bel accueil des Deux-Sévriens

Les participants, unanimes, ont souligné la qualité de l'accueil des bénévoles du Comité des Deux-Sèvres, présidé par Sylviane Mounier et fort de 40 associations et de 2.846 licenciés. Le centre Duguesclin s'est avéré parfait, avec son amphithéâtre spacieux et une salle voisine aménagée spécialement par les bénévoles pour assurer l'accueil et la restauration des participants.



Le projet éco-mobilité est sur les rails

L'un des sujets d'avenir parmi les plus intéressants a fait l'objet d'une présentation par Alain Martin, président du CRRP Nouvelle-Aquitaine : l'éco-mobilité. Il a accepté de répondre à quelques questions sur ce dossier ambitieux et enthousiasmant.

En quoi consiste ce projet éco-mobilité ?

Le Conseil régional souhaite mettre en valeur à la fois ses transports régionaux et son territoire à travers ce projet éco-mobilité. En lien avec la collectivité, nous avons travaillé sur 43 lignes de toute la région Nouvelle-Aquitaine. Nous avons repéré l'ensemble des points d'arrêt de bus ou de trains situés à moins 3 km d'un GR ou d'un PR. Une fois ceux-ci validés, nous baliserons du point d'arrêt jusqu'au chemin existant le plus proche.

Comment avez-vous fait pour effectuer ce repérage ?

Au niveau de notre comité, nous avons travaillé grâce à des documents divers et variés : cartes, horaires des bus et des trains, documents touristiques, etc. Tous les points d'arrêt repérés feront très vite l'objet de vérifications de terrain grâce à la participation active des comités départementaux et des associations. La demande initiale du Conseil régional était de privilégier les lignes de TER ou de bus traversant 2 ou 3 départements. Nous avons fait ce constat : potentiellement, tous les départements peuvent être concernés. Nous souhaitons donc que chacun des 12 départements puissent proposer, à terme, au minimum un parcours éco-mobilité.

Quel est le public visé ?

Tout le monde est visé, les touristes comme les locaux. Certains parcours feront partie d'un « itinéraire touristique », pour reprendre la formule du Conseil régional. Il s'agira en fait d'un GR créé spécifiquement pour ce projet éco-mobilité. Les randonneurs pourront donc faire de l'itinérance après avoir rejoint le point de départ en bus ou en train. Ils trouveront les mêmes moyens de transports à l'arrivée, bien entendu. D'autres parcours seront à vocation plus ludique, voire propice à une pratique sportive, sur une demi-journée ou une journée. Les distances d'ores et déjà envisagées vont de 6 à 25 km. Nous espérons que les premières randonnées éco-mobilité puissent avoir lieu à l'été 2021.



Le nouveau cursus de formation trouve son public !

Les récents changements dans le cursus de formation, notamment la partie de la formation à réaliser en ligne, a eu pour conséquence une baisse du nombre de formations en 2019.

« Aujourd'hui, nous constatons un intérêt à nouveau grandissant pour les formations », s'est félicité Alain Martin. « Vous savez, ce que l'on a vécu, c'est comparable avec toutes les initiatives liées à la dématérialisation. Par exemple, déclarer ses impôts sur internet semblait inenvisageable pour certaines personnes. Et tout le monde a fini par s'y mettre, et par trouver ça plutôt facile. Là, c'est un peu pareil. Il s'agit de passer, en partie, par une plateforme internet. On peut comprendre que ça ait pu générer un stress, mais ceci semble désormais appartenir au passé. En tout état de cause, nous continuons à informer, à rassurer et à accompagner les personnes désireuses de se former. »

Qui a dit finances ?

En Nouvelle-Aquitaine près de 29000 randonneurs licenciés animent leurs pays et exaltent leur passion. **Les associations sont les chevilles ouvrières de notre représentativité sur le terrain et auprès des collectivités locales ou (et) départementales.** Alors, me direz-vous, à quoi peuvent bien servir les comités ... Celui du Département OK, on comprend... **Mais le Régional, c'est quoi ?** Une pompe à fric, un empêchement de tourner en rond ?

Depuis 2017, l'équipe des administrateurs réfléchit sur le **bien-fondé et la légitimité d'un Comité Régional**... Il semble que nous nous comprenions ; tête de réseau au regard des collectivités régionales telles le Conseil Régional et l'Agence Nationale du Sport, organe de coordination et développement des pratiques de randonnée et des formations, porteur de projets régionaux concernant l'itinérance... Sans oublier notre mission de coorganisateur et contributeur financier de grands événements tels des manches de championnat de Rando-Challenges, Marche Aquatique et en 2021 du Congrès National à Pau.

Le territoire est vaste ; décentraliser, vous présenter des nouveautés... Financièrement parlant redistribuer aux licenciés, associations et comités départementaux qui s'investissent, une part des 3, 90 euros que nous recevons sur l'achat d'une licence associative...

En 2020 nous partagerons encore grandement les subsides indispensables à notre fonctionnement et à notre plan d'action et ceux dont il est convivial, pertinent et de bon goût de vous faire profiter.

Les montants ci-après sont ceux en vigueur au 1er Janvier 2020.



Aides en formation versées aux Comités départementaux et à redistribuer aux stagiaires après certification.

Animateur de Randonnée

CARP (Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité)	100 €
BF (Brevet Fédéral) de toute nature	300 €
Animateur Rando Santé®	100 €
Tout stage Montagne	100 €

Formation de formateurs

Toute nature	100 % du coût y compris déplacement
Stage filière BAN (Baliseur, Aménageur, Numérique)	
Aménageur	100 €
Gestionnaire WebSig	120 €
Édition PubliWeb	120 €



Aides aux Clubs ou CDRP - Événements

Organisation de Rando-Challenge® (licenciés) comptant Manche de Championnat

Local :	100 €
Départemental :	200 €
Régional :	500 €

Organisation de Rando-Challenge® Découverte 1/an/CDRP

Qualificative championnat :	500 €
Non qualificative :	150 €

Aide inscription compétiteur d'un Club à championnat LC-MA

Aide à Action pour les Jeunes (CDRP/Club) 1/an	15 €
	250 €



Aides aux Clubs - Activités

Non cumulable avec PSD (Plan Solidaire de Développement)

Création Club ou Section Rando Santé® non éligible PSD

100 € + part licence - An 1

Création Club ou Section Marche nordique non éligible PSD

250 € + part licence - An 1

Création Club ou Section Longe-côte

Marche aquatique non éligible PSD

500 € + part licence - An 1



Aides aux CDRP - Programme Numérique

Le CRRP verse 50% de la cotisation annuelle de maintenance payée par le CDRP

Aides d'exception voulue par partenaire institutionnel

Aide aux Clubs ayant siège ou adhérents en QPV (Quartier Prioritaire Ville) ou ZRR (Zone rurale à revitaliser) - Évolutive chaque année selon subvention... Nous contacter

Didier Babin élu président par intérim de la FFRandonnée

Suite au retrait de **Robert Azais**, **Didier Babin** a été élu à bulletins secrets Président par intérim de la Fédération Française de Randonnée Pédestre jusqu'à la prochaine AG électorale (Comité directeur fédéral du 25 mars 2020 en vidéo conférence).

Composition du Bureau :

Aux côtés de **Brigitte ARNAUD** (Trésorière), de **Danielle LABLE** et de **Jean-François SOLAS** respectivement vice-présidents faisant partie du Bureau depuis 2017, ont été élus, également par intérim :

Lexie BUFFARD, Secrétaire Générale et **Jean-Claude MARIE**, Vice-Président en charge des itinéraires et de leurs valorisations.

Les 16 autres administrateurs actuels poursuivent leurs missions jusqu'à la prochaine AG électorale.

Ce bureau, à nouveau complet, et le comité directeur ont remis en route le siège fédéral et ont organisé une assemblée générale électronique, le 24 avril afin, entre autres, de remplir nos obligations légales sur l'augmentation de la licence 2020/2021, l'approbation des comptes 2019 et le vote du budget 2020.

Ensuite, une assemblée générale électorale sera organisée, vraisemblablement le 28 novembre 2020 suite au report de celle du 28 Mars.



Depuis le vendredi 13 mars, tous les évènements, manifestations, rassemblements, formations, compétitions et activités sportives des comités et clubs à destination des licenciés et/ou du grand public ont été reportés jusqu'à nouvel ordre sur l'ensemble du territoire. Il en est de même pour les réunions et assemblées générales prévues au sein de la FFRandonnée.

Au sein du Comité régional de Nouvelle-Aquitaine un groupe de réflexion sur l'organisation des formations se met en place, en visioconférence, pour amorcer des principes de calendrier, type de stages, lieux, etc... et émettre des avis et des pistes d'actions «à minima».

Des manifestations au calendrier des Rando Challenge® ont été annulées et sont d'ores et déjà reportées sur l'année sportive 2020/2021: Vianne (Lot-et-Garonne), Beauvoir (Deux-Sèvres), Javerdat (Haute-Vienne).

Soyez sûr que nous mettrons tout en œuvre afin que la Nouvelle-Aquitaine pâtisse le moins possible de cette crise sanitaire et nous vous tiendrons informé de nos travaux et décisions.

Séjour raquettes découverte 25 et 26 janvier 2020

Cette année le Comité Régional de la randonnée pédestre a organisé un séjour raquettes à Luz-St-Sauveur. Le samedi après concertation nous nous dirigeons en bus vers la station de Bederet à Luz Ardiden située à 1750m d'altitude pour enfin trouver de la neige.

Le parcours nous fait passer devant la cabane de Conques pour rejoindre le col de Riou à 1950m. Pique-nique près d'un vestige de l'ancienne hôtellerie appréciée autrefois par les curistes venant de Caunterets puis nous reprenons notre progression sur la piste de Barrots afin de rejoindre le parking.

Le lendemain départ de Barèges mais il a fallu parcourir plus de 2 km avant de chausser les raquettes et rejoindre le plateau du Lienz. Les chutes de neige étaient tombées pendant la nuit nous avons profité de jolis paysages et d'une ancienne bergerie restaurée.

Au retour nous avons découvert un ancien tremplin de saut à ski construit en 1939 puis visité le camp de Rollot et sommes redescendus en direction du funiculaire de l'Ayre avant de revenir à Barèges.

Remerciements aux animateurs **Michel Perpezat**, **Sylvie Bernard**, **Bernard Vandewynckel**, la Commission PAM, notre aubergiste et nos participants.



Bernard Vandewynckel : la montagne chevillée au cœur !

Si Bernard Vandewynckel a multiplié les formations proposées par la FFRandonnée et sait conduire tout type de randonnée, sa préférence va à l'animation de sorties montagne, été et hiver, à la journée ou en itinérance. Rencontre avec un grand gaillard doublé d'un être sensible.

Bernard Vandewynckel, c'est d'abord un corps, une stature. L'homme est athlétique, il se tient droit. Et s'il porte la tête haute, c'est sans doute pour mieux percevoir les cimes des sommets. De Labenne, dans les Landes, il les aperçoit au loin, là-bas.

Administrateur du Comité régional, ce marcheur invétéré préside la section marche du Labenne Olympique Sporting Club. Trois animateurs formés et 4 activités proposées (marche classique, marche nordique, Rando Santé® et Rando montagne été et hiver), pas mal pour un club de 85 adhérents ! Bernard s'occupe des sorties montagne.

« Attention, il ne s'agit pas d'escalade. Ces randonnées restent accessibles. Néanmoins, pour les sorties montagne, il est préférable d'être encadré par un animateur spécifiquement formé à cet environnement par la FFRandonnée. On ne s'aventure pas en montagne quand on ne connaît pas le milieu. »

Et ce milieu, Bernard le connaît mieux que personne. Pourtant, rien ne le prédestinait à devenir un parfait connaisseur des chemins de la chaîne pyrénéenne : « Je suis originaire du Pas-de-Calais ! A mille kilomètres d'ici ! »



En 1981, Bernard se voit contraint de passer du Nord au Sud, en un clin d'œil. « L'usine dans laquelle je travaillais a fermé. Mon employeur, le groupe Bonduelle, m'a alors proposé de rejoindre le site de production de Labenne. Mon épouse et moi sommes donc venus dans les Landes. Ce ne fut pas facile. Il nous a fallu pas mal de temps pour apprécier notre nouvelle vie ».

La mission de Bernard ? Assurer la bonne marche mécanique des machines, notamment celles destinées à pomper l'eau du marais d'Orx pour optimiser la production de légumes.

« J'étais en travail posté et le métier n'était pas facile. La rando, ça n'était pas du tout d'actualité, en dehors de quelques balades, par-ci par-là. »

Un souvenir l'a tout de même marqué. Dans les années 80, Bernard a eu une belle frayeur : « En rando dans les Alpes, mon épouse et moi nous sommes perdus. Ce jour-là, je me suis promis d'apprendre à me servir d'une boussole et d'une carte. Je l'ai fait. Bien plus tard, mais je l'ai fait ! »

Le souvenir de cette promesse, finalement tenue, fendille quelque peu la carapace. L'ambiance est propice aux confidences, et Bernard va nous en offrir une merveilleuse.

« Je suis fait pour randonner en montagne. Je suis bien dans ces moments-là. Et le bonheur que je ressens, je tiens à le partager avec d'autres personnes, pour qu'à leur tour, elles ressentent la même émotion que celle qui fut la mienne lorsque j'ai découvert les sentiers des Pyrénées. Il a fallu que j'arrive tout près de la retraite pour me rendre compte que je suis sans doute un peu passé à côté de ma vie. »

