



RSSB 33 Infos

Le magazine numérique des Retraités Sportifs du sud bassin de la gironde

N° 116 RSSB 2025



RSSB 33 infos est une publication du comité directeur des retraités sportifs du sud bassin

Adresse : Mairie annexe 1, 8 cours de Verdun
33470 GUJAN MESTRAS

Tel : 06-49-50-17-33

Responsable de la publication : Marc Audibert

Comité de rédaction : Jean Claude Laugier,
Christian Compagnion

Contact : contact@rssb33.fr

SOMMAIRE SOMMAIRE SOMMAIRE SOMMAIRE

1

EDITORIAL

2

LA VIE DE L'ASSOCIATION : LE BENEVOLAT

3-6

CULTURE : LAISSEZ-VOUS CONTER LE PUY DE DÔME

7

SPORT : CROSS DU SUD OUEST

8-9

POURQUOI FAIRE DU TENNIS DE TABLE A LA RSSB

10-11

SPORT : RANDONNEE ET CHASSE

11-14

PRATIQUE : LES 10 RÈGLES D'OR DE LA CYBERSÉCURITÉ

14-15

RSSB EN IMAGES

EDITORIAL

Chers Adhérentes et Adhérents, chers Amies et Amis,

Une nouvelle année s'ouvre devant nous, et, avec elle, de nouvelles occasions de bouger, de partager, de participer aux activités sportives qui vous sont proposées par nos animateurs et de profiter pleinement de la vie.

À l'aube de cette année nouvelle, l'Équipe Dirigeante de RSSB se joint à moi pour souhaiter à chacune et chacun d'entre vous une excellente santé, beaucoup d'énergie à revendre et toujours cette envie de se retrouver qui fait la richesse de notre club.

Être retraité ne signifie pas ralentir, bien au contraire : c'est le temps de choisir ses rythmes, de cultiver le plaisir de l'effort, le goût de l'activité physique et des moments simples passés ensemble. Sur les sentiers du Bassin, au bord de l'eau, sur nos selles ou dans nos salles, le sport reste et restera pour nous un formidable vecteur de bien-être, un fabuleux outil de lien social et de partage.

Que cette année soit placée sous le signe du partage, de la bonne humeur et de la solidarité. Continuons à faire vivre cet esprit sportif et amical qui nous rassemble, à accueillir les nouveaux venus et à savourer chaque instant, chaque défi personnel et chaque moment de détente.

Si le sport et la convivialité restent les meilleurs remèdes pour bien vieillir, l'âge n'est qu'un chiffre, jamais un frein !

Très belle année à toutes et à tous, qu'elle soit active et sereine, dynamique et lumineuse, chaleureuse et conviviale, à l'image de notre cher Bassin d'Arcachon que nous aimons tous.

Marc Audibert, Président



Qu'est-ce qu'un bénévole ?

C'est une personne qui s'engage librement à mener des actions en faveur d'autrui sans rémunération.

Qu'est-ce qu'une association ?

Une association est un regroupement de personnes ayant les mêmes centres d'intérêts.

En fait, c'est une organisation fragile portée par quelques personnes le plus souvent bénévoles.

On peut constater aujourd'hui que toutes les associations sont confrontées à la même difficulté de recrutement de bénévoles pour assurer la bonne marche de celle-ci.

Pourquoi est-il si difficile de trouver des personnes voulant donner de leur temps, ou de leurs compétences pour animer une association ?

Il est vrai que les vecteurs d'occupation sont légion, la famille, les loisirs, l'accès aux moyens d'informations énergivores, etc.

Pourquoi être bénévole ?

C'est une question légitime lorsque l'air du temps est plutôt à la consommation de biens et de service sans se poser la question de l'organisation interne d'une structure proposant des activités ou services.

Un bénévole est un être dont on ne connaît pas les motivations pour remplir ce rôle ; quelles sont ses satisfactions à assurer cet engagement ?

Être bénévole c'est participer à un réseau social d'individus d'origine différente, de parcours de vie différent mais unis vers le même but : Autrui.

Être bénévole c'est avoir la satisfaction de permettre à d'autres personnes de pouvoir pratiquer leur activité sportive ou culturelle préférée,

Être bénévole c'est avoir le plaisir d'offrir l'opportunité de découvrir de nouvelles activités à autrui.

Être bénévole c'est aussi l'opportunité d'apprendre de nouvelles compétences.

Être bénévole c'est se sentir utile à animer une association, à organiser des événements pour la communauté.

À RSSB nous avons un grand nombre de bénévoles ; nos animateurs, nos dirigeants, les personnes aidant ponctuellement pour l'organisation de repas ou pots, les signaleurs pour assurer la sécurité des coureurs lors des manifestations organisées par des associations extérieures.

Toutes ces personnes sont fières et heureuses de pouvoir offrir aux adhérents un cadre, une structure leur permettant de se retrouver, d'échanger, de se confronter amicalement dans nos activités sportives.

Nous avons également un engagement bénévole moins évident à appréhender c'est celui de notre association envers les communes qui nous fournissent les infrastructures. Sans leur soutien et apport aucune activité ne pourrait être pratiquée au coût d'une simple licence.

Notre engagement est de permettre à leurs habitants de pouvoir pratiquer une activité sans que l'administration de celle-ci soit une charge pour le personnel communal.

Pour une commune, un réseau associatif étoffé offre à chaque administré une opportunité de s'intégrer et de participer à la vie de la cité.

Nous sommes donc doublement bénévoles.

Notre association et le bon fonctionnement de celle-ci est, évidemment, dépendante de bonnes volontés.

Mais toutes ces personnes aimeraient également pouvoir échanger leur bénévolat sans se poser la question : qui va me remplacer ? La pyramide des âges de notre association devrait pouvoir répondre à cette interrogation.

La formation proposée par la fédération doit faire disparaître les interrogations et appréhensions à remplir un rôle dans notre association.

Ce sont les plus jeunes qui doivent pérenniser notre association, aidés par les plus âgés en place qui seront ravis de transmettre leur connaissance.

Nous avons besoin de vous pour vous rendre service !

La galette RSSB 2026



CULTURE : LAISSEZ-VOUS CONTER LE PUY DE DÔME

Retour sur une sortie emblématique de Monique
« Laissez-vous conter le puy de Dôme, Clermont-Ferrand et Michelin »
 13-15 mai 2025

Ce n'est pas sans une certaine émotion qu'il nous faut revenir sur la sortie organisée par Monique Blouin-Dutilh et Martine Vonachen dans le département du Puy-de-Dôme. Monique a décidé que c'était la dernière ; il nous faut la remercier chaleureusement pour les nombreux voyages qu'elle a su choisir avec succès pour le plaisir des RSSB. Ces voyages ont été pour beaucoup des découvertes du patrimoine, historique, culturel, sur des sites parfois éloignés de nos bases, le Marais Poitevin, Carcassonne, Beauval, ...

Dossier réalisé par Caudalie Monlejacq

Volcan de Lemptégny

Au cœur de la chaîne des Puys et de la faille de Limagne, le volcan de Lemptégny est situé dans un alignement de 80 volcans, classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce sont deux volcans, nés il y a environ 30 000 ans de deux éruptions successives, qui recouverts par les éruptions de leurs voisins, le puy de Côme et le puy Chopine, constituent un seul volcan. Après la fin de la seconde guerre mondiale, l'exploitation de la pouzzolane **(1)** a fait apparaître deux cheminées volcaniques. C'est en petit train que nous avons fait la visite.



*Volcan de Lemptégny. (a-d), b) Monique Blouin-Dutilh et Martine Vonachen. d) machine de tri,
 © Caudalie Monlejacq.*

(1) La pouzzolane, appelée ainsi, parce qu'on la trouve dans le voisinage de Pouzzolzes (*Pozzuoli* en italien), est une roche naturelle constituée par des scories (projections) volcaniques basaltiques. De structure alvéolaire, elle est généralement rouge ou noire, avec toutes les teintes intermédiaires. Elle est utilisée pour le jardinage, les constructions (parpaings, béton léger), sous-couche pour stades de football et courts de tennis, en agriculture hors-sol (granulat de 6-16 mm) afin de filtrer l'eau car elle est poreuse et constitue un bon support bactérien, et sablage de route en hiver.

- *Volcan de Lemptégny. Explorez l'intérieur d'un vrai volcan (Janvier 2025)*

Le puy de Dôme

Évitant l'ascension par le GR du célèbre *Chemin des Muletiers* (5,6 km) via le *col de Ceyssat*, c'est en petit train électrique à crémaillère *Le Panoramique des Dômes* que nous avons accédé au sommet du *puy de Dôme* (1464 m). La vue remarquable sur la Chaîne des Puys dévoile l'alignement parfait des 80 volcans dont les emblématiques *Puy de Pariou* (1209 m), de *Cliersou* (1197 m) et de *Côme* le long de la cassure du continent avec la *faille de Limagne*. Le site est inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2018.



Le puy de Dôme. Panoramique des Dômes. © Caudalie Monlejacq



Le puy de Dôme. Ruines du temple de Mercure. © Caudalie Monlejacq



Le puy de Dôme. Ruines du temple de Mercure. © Caudalie Monlejacq



Le puy de Dôme. © Caudalie Monlejacq



*Le puy de Dôme. Ruines du temple de Mercure.
© Caudalie Monlejacq*

Témoin d'une histoire volcanique et tectonique mouvementée, le puy de Dôme est aussi une Terre d'archéologie avec le temple de Mercure et plus récemment un haut lieu scientifique de renom. Sanctuaire majeur de la gaule romaine construit au sommet du puy de Dôme au II^e siècle après J.-C., le temple de Mercure surplombait la capitale arverne Augustonemetum ; il attirait les pèlerins venus honorer Mercure. Le sanctuaire était desservi par un chemin qui partait au niveau du col de Ceyssat de la voie d'Agrippa qui liait Lyon à Saintes.

Une grande campagne de fouilles menées entre 1999 et 2003 sous la direction des archéologues D. Tardy et J.-L. Paillet (IRAA du CNRS et Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand) ont montré le développement d'une agglomération importante près du col de Ceyssat entre les I^{er} et III^e siècles.

Les travaux de restauration sont lancés en 2012 et le site est rouvert au public en juin 2024.

Le temple du II^e siècle était bâti sur une forte terrasse, un quadrilatère de 60 mètres de côté permettant de rattraper la déclivité du terrain descendant du nord vers le sud. Sa façade regardait vers l'est en direction de la plaine de la Limagne où se trouvait *Augustonemetum*. Le temple était construit en trachyte local, le remplissage étant constitué de blocs de trachyte plus petits. La matière première était extraite à proximité du col de Ceyssat au pied du puy de Dôme. D'autres roches avaient des origines plus lointaines, marbres blancs et colorés pour les dallages, schistes d'Autun, chapiteaux de colonnes en arkose. Le bronze était également mis à contribution. L'ensemble couvrait environ 3 600 m².



Clermont. Vue sur le puy de Dôme. © Caudalie Monlejacq

Clermont-Ferrand

La visite commentée du centre historique de Clermont fut une réelle découverte pour beaucoup des RSSB. Les édifices et immeubles construits en pierre de lave sont la marque de l'activité volcanique ; en effet la ville est bâtie au cœur d'un ancien volcan phréato-magmatique* et au centre du cratère du maar de Jaude âgé d'environ 156 000 ans, qui mesure environ 1,5 km de diamètre.

* Une éruption phréato-magmatique ou éruption magmatophréatique est caractérisée par l'interaction entre le magma du volcan et l'eau des terrains hydratés tels que les nappes phréatiques, les sols enneigés ou détrempés.

C'est en 1630 que Louis XIII a imposé par l'édit de Troyes l'unification des deux villes rivales, Clermont et Montferrand. Clermont-Ferrand a accédé au rang de métropole institutionnelle le 1^{er} janvier 2018 sous le nom de Clermont Auvergne Métropole.

La cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption

Chef-d'œuvre de l'architecture gothique, la cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption fut construite en 1248 par Hugues de La Tour (1227- 1249), évêque de Clermont. La pierre volcanique issue des coulées de lave du puy de la Nugère de Volvic, pierre de Volvic de type trachy-andésitique, lui donne une couleur sombre et sa résistance permet d'élever des piliers d'une grande sveltesse. Seul le chœur était construit quand Saint Louis vint y marier son fils, Philippe le hardi avec Isabelle d'Aragon.

Durant la Révolution, les révolutionnaires voulurent abattre l'église, de nombreuses destructions eurent lieu en 1790 et 1793, mais le bénédictin Dom Michel François Verdier de Latour les persuada qu'elle constituerait un excellent lieu de rassemblement populaire. Jubé, stalles, autel, statues et mobilier, à l'exception du chandelier pascal de Philippe Caffieri, furent détruits et trois des tours des transepts furent rasées.

La cathédrale de Clermont est la seule en France à garder témoignage du « Culte de la Raison et de l'Être suprême ». Le décret du 18 floréal an II (7 mai 1794), adopté par la Convention montagnarde sur un rapport de Robespierre, instituait un calendrier de fêtes républicaines marquant les valeurs dont se réclamait la République et se substituant aux fêtes catholiques, et établissait le « culte à l'Être suprême », qui se juxtaposait au culte de la Raison.

Classée monument historique dès 1862 et propriété de l'État depuis 1905, elle a été agrandie au XIX^e siècle sous la direction de l'architecte Eugène Viollet-le-Duc qui lui donna une façade occidentale harmonieuse et deux flèches achevées en 1884, hautes de 96,10 m (flèche nord) et 95,50 m (flèche sud).

La cathédrale présente une prestigieuse collection de vitraux médiévaux du XIII^e siècle, la plus belle en France après la Sainte-Chapelle et Bourges.



La cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption.

©Caudalie Monlejacq



Statue du pape Urbain II.

© Caudalie Monlejacq

Le grand orgue Merklin construit en 1877 en remplacement d'un orgue dont il réutilise des éléments, comporte 42 jeux, répartis sur trois claviers et un pédalier. Modifié plusieurs fois au fil des décennies, l'orgue est classé monument historique.

Le parvis méridional donne sur la place de la Victoire, au centre de laquelle se trouve la statue du pape Urbain II qui lança la première croisade lors du concile de 1095.



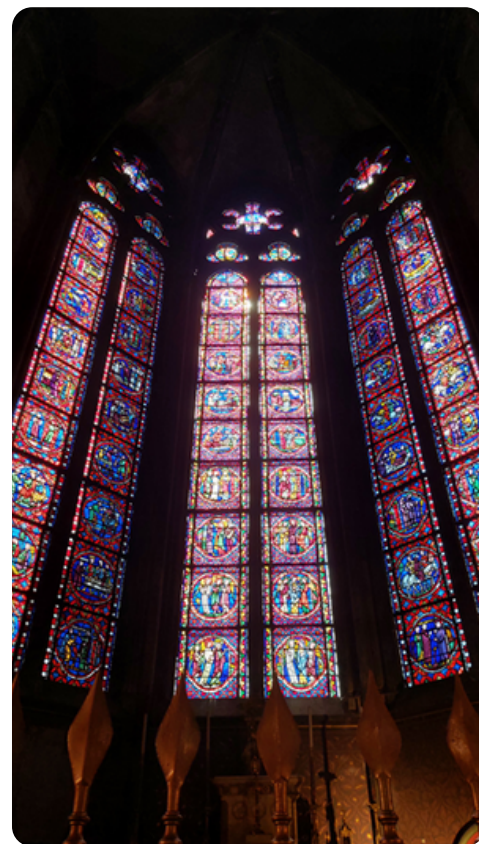
Façade tripartite et les deux flèches de la cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption.

© Caudalie Monlejacq



Inscription : LE PEUPLE FRANÇAIS RECONNOIT L'ETRE SUPRÊME ET L'IMMORTALITÉ DE L'ÂME

© Caudalie Monlejacq



Vitraux du déambulatoire (XIIIe s.).

© Caudalie Monlejacq

J.-C. Koufou

2025 est la 51^{ème} édition de ce cross devenu un des fleurons sportifs de la ville de Gujan-Mestras. Ce cross est le plus grand de France avec environ 10000 coureurs sur 2 jours et demi et plus de 20 000 spectateurs.

Cette année les scolaires de l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) ont également participé le vendredi à 7 courses.

Le week end c'est une vingtaine de course par jour qui sont organisées avec un timing extrêmement précis. Le samedi est plutôt réservé aux scolaires de toute la région, le dimanche se sont une vingtaine de course aussi diverses que course des famille, challenge Cobas, cani-cross, run and bike, et course des as. 420 bénévoles participent à l'encadrement de cette manifestation.

La RSSB est engagée dans cette aventure à plusieurs niveaux, passages publics, juges parcours, restauration, vente et dégustation d'huitres.

Les passages publics permettent au public de de rendre d'un point à un autre du parcours. Le rôle des signaleurs postés est de canaliser le public afin de donner la priorité aux coureurs. La pression des spectateurs est énorme car chacun, chacune, veut voir la progression d'un enfant, d'un ami, d'un mari et inversement.

Malgré les 50 ans d'existence de ce cross, ces passages sont toujours des points sujets à évolution.

Les trois passages publics sous responsabilité de la RSSB mobilisent plus de 30 bénévoles sur les deux jours que dure cet évènement.

Les juges parcours sont à des points particuliers du parcours pour s'assurer du tracé des courses qui change en fonction des différentes courses. Ce sont 4 adhérents RSSB par jour qui assurent cette fonction.

La restauration, qui utilise le restaurant du collège Chante Cigale, est assurée par 8 bénévoles RSSB et autre association. Ceux-ci sont chargés de la mise en place des tables, chaises et procèdent au service des plats préparé par un traiteur.

Ces personnes servent dans la bonne humeur quelques 500 repas sur les deux jours comprenant, tous les bénévoles, les services externes de sécurité, croix rouge, ainsi que des paniers repas pour les bénévoles ne pouvant se déplacer (parking etc.).

La vente et dégustation des huitres au profit du club de l'UAGM mobilisent 2 à 3 personnes sur les deux jours.

La course Terre et Mer du samedi est la seule course qui se déroule à l'extérieur du stade et qui permet à chaque participant de venir déguster quelques huitres à l'arrivée.

Il a donc fallu ouvrir 1200 huitres pour satisfaire l'appétit des 350 inscrits, en plus des demandes au stand en dégustation et vente.

De nouveaux adhérents ont participé cette année à cette gigantesque organisation leur permettant de rencontrer des adhérents ne pratiquant pas leur activité et de découvrir avec bonheur cette grande manifestation.

Je voudrais ici remercier chaleureusement tous ces bénévoles qui se mobilisent durant une journée, voire deux, pour assurer la sécurité des coureurs et remplir des ventres affamés.



Crédit photos : P. Ballarin

Tout d'abord citons quelques chiffres qui positionnent le tennis de table parmi les sports les plus pratiqués au monde :

- environ 260 millions de pratiquants (loisirs et compétitions) sur la planète ;
- en France, 3 à 6 millions de pongistes occasionnels ou loisirs, et 254 000 licenciés au sein de la FFTT ;
- en Chine, à minima 10 000 000 de licenciés ;
- 227 associations nationales sont affiliées à la fédération internationale de tennis de table (ITTF) dans le monde, faisant de cette discipline l'une des plus représentées à l'international parmi les fédérations sportives.

En dehors de l'aspect récréatif, la pratique régulière du tennis de table au sein d'une association est particulièrement bien adaptée aux seniors, en participant notamment à l'amélioration de leur bien-être moral et physique. Énumérons les multiples bienfaits du « ping » pour les retraités de la RSSB, sur les plans physique, intellectuel, social et moral.

1. Volet physique

Ce sport, dès lors que l'on y met un minimum d'intensité est assez complet, en ce sens qu'il exige de la coordination, des réflexes et une dépense énergétique. Pour les seniors, les mouvements sont rapides sans être traumatisants pour les articulations. Selon leurs capacités, ils y mettront le dynamisme qu'ils pourront. Jouer fréquemment favorise la mobilité, la souplesse et l'équilibre.

C'est aussi un bon exercice cardio-respiratoire, car il y a stimulation du cœur et amélioration de la circulation sanguine

La répétition des gestes participe à un renforcement musculaire en douceur, compte tenu de la fréquence de sollicitation des bras, des épaules, des jambes et du tronc.

2. Volet intellectuel

Le tennis de table est reconnu comme l'un des sports les plus bénéfiques pour le cerveau, parce qu'il stimule les fonctions cognitives en demandant de l'anticipation, de la concentration et une prise de décision rapide. Ces mécanismes entretiennent la mémoire, la coordination œil-main, la réflexion et donc la vitesse de traitement des informations.

Il est également admis que le tennis de table participe à la prévention du déclin cognitif, car la régularité de sa pratique aide à un meilleur maintien des capacités intellectuelles et peut contribuer à réduire certains risques liés au vieillissement.

3. Volet social

Faire du tennis de table dans un club de retraités, c'est bien plus que jouer : c'est intégrer une communauté. La RSSB a un rôle majeur chez les seniors en permettant la rencontre de nouvelles personnes. D'aucuns pourront tisser des amitiés, d'autres simplement rompre la solitude. Les séances sont très souvent l'occasion de moments chaleureux, pouvant se traduire par des échanges informels, des encouragements, des conseils entre joueurs. En structurant la pratique du « ping », la RSSB propose un cadre rassurant avec des créneaux réguliers, une salle et des matériels adaptés et des bénévoles présents.

4. Volet moral

Il est indéniable que le tennis de table agit positivement sur l'humeur, d'une part, en libérant les hormones du bien-être que sont les endorphines et, d'autre part, en réduisant le stress.

Comment, par ailleurs, ne pas être satisfait de soi, dès lors que l'on progresse dans le jeu ?

Sport individuel, mais également pratiqué en double, il ne peut que favoriser la confiance en soi et le plaisir de partager une activité.

Conclusion

Que dire de plus sur les avantages de cette discipline, si ce n'est que le tennis de table est peu coûteux, praticable en toute saison, facile à apprendre quel que soit son âge et adaptable aux capacités physiques de tous.

C'est une activité de la RSSB qui contribue au bien-être global du senior. Le ping-pong peut être qualifié de sport doux mais dynamique, entretenant aussi bien le corps que l'esprit dans un environnement favorable aux échanges sociaux et à la bonne humeur.



La saison de la chasse est ouverte depuis le 14 septembre 2025 et fermera officiellement le 28 février 2026. Des dérogations sont possibles pour lutter contre les espèces nuisibles (sanglier). Certains jours de la semaine, la chasse peut être strictement interdite : se renseigner sur le site des communes et/ ou sur le site de la FFC et/ou de l'ONF.

Durant cette période, se pose la question suivante : peut-on marcher, randonner, courir en forêt durant la période de chasse et que faire si une chasse est en cours ?

La réponse n'est ni oui, ni non, la réglementation étant complexe, surtout lorsqu'il s'agit d'une forêt privée, ce qui est majoritairement le cas dans les départements de Gironde et des Landes.

Cette analyse concerne le cas d'une forêt privée

Une forêt privée appartient à un particulier ou à une entité non publique telle qu'un GFI. Si le propriétaire peut réglementer l'accès à son terrain, il existe des limites précises fixées par la loi. Sans dispositif spécifique, rester sur des chemins balisés ou des sentiers utilisés depuis des générations pour la promenade ne constitue généralement pas une infraction. Une tolérance établie par l'usage permet les randonnées, mais toute cueillette est interdite (champignons, gui, houx, jonquilles, etc.).

La notion de passage est encadrée de manière stricte par le Code Civil et le Code Forestier. Le randonneur conserve donc ses droits de passage, même en période de chasse. Cependant, le propriétaire peut, durant cette période, prendre des mesures d'interdiction claires et précises (lieu, date, horaires) à l'encontre des randonneurs, leur transférant ainsi la responsabilité (entière ou partielle) en cas d'accident.

Bien sûr, la vigilance est une règle de base qu'il faut maintenir, et ce d'autant plus qu'une chasse est en cours aux alentours du parcours de randonnée.

Ceci dit, chasse ou pas chasse, il faut distinguer les panneaux de prévention et les panneaux d'interdiction formelle d'entrer dans une parcelle.

Une clôture solide, un grillage, une haie naturelle ou non, indique clairement que le propriétaire a clos et sécurisé l'espace de sa propriété. Tout franchissement de cet obstacle est une infraction relevant du droit privé (violation de propriété) quelle que soit la saison. Il est alors impératif de contourner l'obstacle et rechercher un autre itinéraire.

Une pancarte mentionnant « Chasse interdite » n'interdit pas expressément de randonner, à condition de respecter les lieux (ne rien prélever) et de rester sur les sentiers de randonnée.

Mais certains propriétaires (ou autorité locale) peuvent demander à renforcer temporairement ou durablement un site lorsqu'un risque est révélé : affaissement de terrain, incendie ou risque d'incendie, inondation, grandes battues, grands travaux forestiers, protection d'espèces animales, etc. La Mairie ou le Préfet peuvent prendre à cet effet un arrêté municipal ou préfectoral interdisant le passage au public dans une zone délimitée.

Dans ce cas, l'affichage de l'arrêté est obligatoire sur les sentiers d'accès à la zone délimitée. Il précise les raisons, la zone définie, la période de restriction ou d'interdiction. Un arrêté administratif a valeur légale : sauf mention précisée dans l'arrêté, aucune dérogation n'est permise.

Revenons à la chasse. Durant la période de chasse, de nombreux panneaux fleurissent de-ci, de-là en mentionnant « Chasse en cours » ou « Battue aujourd'hui ». Ces panneaux sont purement informatifs et n'ont pas de caractère légal, contrairement à l'arrêté qui a force de loi. Ils alertent sur le danger potentiel et rappellent la nécessité de partager l'espace dans le respect du droit de propriété. Ainsi, même en présence de ces panneaux le droit de circuler sur les sentiers de randonnée est maintenu. Cependant, le dialogue avec les chasseurs et le port de vêtements voyants (gilet jaune) est plus que vivement recommandé. Sortir de ces sentiers pour une raison ou une autre serait une prise de risque au-delà du bon sens et pourrait, en cas d'accident, impliquer la responsabilité du randonneur (et/ou animateur). Mieux vaut alors rebrousser chemin.

Se pose alors la question du partage de l'espace entre randonneurs et chasseurs.

La cohabitation entre chasseurs et randonneurs passe par le dialogue et le respect :

- Limiter la prise de risque, soit en évitant la période connue de chasse, soit en se renseignant au mieux sur les chasses potentielles dans le secteur de randonnée
- Eviter de randonner à l'aube et au crépuscule (horaires préférés des chasseurs)
- Opter pour des tenues visibles (gilet jaune recommandé sur le sac à dos)
- Eviter les sentiers mal tracés en sous-bois et privilégier les axes balisés et dégagés
- Consulter préalablement les sites des mairies concernées
- Discuter avec les chasseurs et/ou rabatteurs et, si besoin, signaler votre présence à l'aide d'un sifflet
- Et, par conséquent, adapter les parcours de randonnée pour éviter de rebrousser chemin...

En résumé, chasser et randonner sont deux activités compatibles à condition d'anticiper les risques, dans le respect des parties prenantes et du droit de propriété, et en faisant preuve de bon sens, sauf si un arrêté spécifique interdit de pénétrer dans la zone de chasse.

-----ooOoo-----

PRATIQUE : LES 10 RÈGLES D'OR DE LA CYBERSÉCURITÉ

J.P. Laugier

(Document inspiré de « les Règles d'or de la cybersécurité » publié par l'Amicale des Retraités de L'Oréal)

Cette année, je ne vous redonnerai pas la recette de la galette, mais je vous propose la recette de la cybersécurité en dix règles d'or pour vous protéger contre les fraudes numériques.

NOUS SOMMES TOUS DES CIBLES !

Vous croyez que vous êtes trop âgé (e) ou pas assez riche pour être l'objet d'une cyberattaque. Détrompez-vous ! Même laid, pauvre et malade (1), vous êtes une cible !

La preuve : Hier, à l'aide de Google, je recherchais de la documentation sur le gingembre confit. Et ce matin, je reçois une publicité pour des gélules aphrodisiaques à base de gingembre. Ce n'est pas du hasard, c'est de la publicité ciblée.

NOUS SOMMES TOUS CIBLÉS !

Nos préférences en termes de recherche sur le Net sont stockées, analysées, décortiquées, traduites en algorithmes et reviennent en boomerang sous forme de publicités parfaitement ajustées à nos recherches antérieures.

ALORS, PROTÉGEZ-VOUS !

Voici 10 règles d'or pour mieux protéger votre espace cyber et pour éviter des déconvenues irréversibles.

RÈGLE N° 1 : JE CONNAIS MES MOTS DE PASSE LES PLUS IMPORTANTS

Parmi tous vos comptes Internet, certains sont plus importants que d'autres. Les comptes de messagerie, les comptes bancaires, et, d'une manière générale, tous les comptes permettant de payer (assurances, crédits, mutuelles, abonnements...) sont plus importants que les simples sites commerciaux qui vous harcèlent de message de fidélité.

Soyez particulièrement vigilants pour ces comptes sensibles. A chaque fois que cela vous est proposé, utilisez les outils de reconnaissance biométrique comme l'empreinte digitale ou la reconnaissance faciale. A faire aussi sur votre téléphone Android ou iOS.

Et si vous devez régler une facture, utilisez le virement ou les cartes de paiement virtuelles des banques en ligne, car ce mode de paiement est plus sûr que le chèque.

RÈGLE N°2 : POUR CRÉER UN MOT DE PASSE, J'UTILISE UN MOYEN MNÉMOTECHNIQUE

Bien sûr, il n'est pas possible de retenir tous les mots de passe de ses comptes, surtout ceux qui vous sont proposés et qui n'ont qu'un seul avantage : favoriser les fautes de frappes et vous bloquer à la troisième erreur...

Un bon mot de passe doit être facile à mémoriser, mais difficile à deviner. Donc, évitez les prénoms, les dates de naissance et les suites logiques de chiffres. Choisissez un moyen mnémotechnique qui vous est propre pour retenir un mot de passe. Par exemple, les initiales des mots de la phrase « Quel est le mot de passe de mon ordinateur » vous donnera « qelmdpdmO » que vous complèterez avec des chiffres (avant ou après) facile à mémoriser et dans lequel vous glisserez des majuscules ou des signes. Exemple : 4QelmdpdmO? C'est robuste et, tout compte fait, facile à retenir.

RÈGLE N°3 : J'UTILISE UN COFFRE-FORT DE MOTS DE PASSE

Le problème, si vous avez de nombreux mots de passe, est qu'il devient impossible de tous les mémoriser. Les écrire sur un Post-it collé sur l'écran ou sous l'ordinateur est encore plus dangereux car à la vue de toute personne qui vient chez vous.

Le mieux est d'utiliser un coffre-fort numérique qui est un espace sécurisé vous permettant de stocker des documents (photos, textes, tableaux, vidéos) et qui peut être accessible à partir de votre téléphone portable. Exemple de coffre-fort numérique : Digiposte, TrueCrypt

Mieux encore, vous pouvez utiliser un gestionnaire de mot de passe. Vous n'avez plus qu'à retenir le seul mot de passe du coffre-fort par un moyen mnémotechnique. Exemple de gestionnaire de mot de passe : , KeePass, Dashlane, 1 Password, etc.

RÈGLE N°4 : UTILISER UN MOT DE PASSE DIFFÉRENT POUR CHAQUE COMPTE ET, EN CAS DE DOUTE, CHANGER DE MOT DE PASSE

Prendre un seul mot de passe pour tous vos comptes est dangereux. Imaginez que vous utilisiez ce mot de passe unique sur un site qui se révèle être frauduleux : c'est la catastrophe assurée à terme pour tous vos autres comptes.

Un exemple : mon compte Uber ayant été piraté (depuis les États-Unis) pendant que je réglais une course par carte bancaire (à Paris), je me suis empressé de changer les mots de passe d'accès aux banques en ligne et à Uber.

Utilisez un mot de passe par compte et, en cas de doute, changez de mot de passe. C'est gratuit, c'est sécurisant et mieux vaut prévenir que guérir.

RÈGLE N° 5 : J'ACTIVE L'AUTHENTIFICATION RENFORCÉE DE MES COMPTES

Les obligations réglementaires exigées par les Accords de Bâle III imposent désormais une double authentification sur les comptes les plus sensibles accessibles via le Net. Pour les comptes bancaires, les comptes d'assurance-vie, les comptes de mutuelles, il est obligatoire d'activer la sécurité renforcée disponible sur ces sites. Généralement, cette double authentification se fait par un SMS adressé sur votre téléphone portable, vous demandant un code de confirmation ou une authentification par empreinte. A chaque fois que cette double authentification est proposée, activez-la. Optez pour la double authentification à l'aide de l'empreinte digitale lorsque cette possibilité vous est offerte

RÈGLE N° 6 : JE ME MÉFIE PLUS QUE JAMAIS DES MAILS ÉTRANGES OU ALLÉCHANTS

J'ai reçu la semaine dernière un mail me demandant de régler une contravention pour excès de vitesse, avant majoration. Ce mail est un faux, même avec son adresse antail.gouv.fr. C'est un e-mail de phishing dont le seul but est de récupérer des informations bancaires. Méfiez-vous des mails étranges qui paraissent plus vrais que les vrais. Et je passe sur la dizaine de mails quotidiens qui m'annoncent avoir gagné au loto luxembourgeois ou un robot Thermomix. Là, la ficelle est un peu grosse...

Les escroqueries sont nombreuses : faux achat par un tiers sur Amazon, ordinateur piraté et rançon à payer, message de votre banque pour un achat frauduleux, injonction à se présenter au commissariat pour pédo criminalité, colis à retirer en payant une taxe, etc.

Vous avez ouvert le message ! Pas de panique ! Vous êtes la cible d'une cyber escroquerie en ligne. Ne surtout pas ouvrir LE LIEN associé au message. Mettez le message à la poubelle et videz la poubelle.

RÈGLE N° 7 : JE VÉRIFIE PAR MOI-MÊME LES INFORMATIONS

Le mail que j'ai reçu pour une contravention non réglée émanait de antail.gouv.fr. Mais, dans le doute, j'ai fait une recherche sur Internet qui m'a révélé que ce mail était une tentative d'hameçonnage bien connue, en provenance de Guinée.

Pire : certains e-mails de phishing vous demandent de valider la réception du mail avec l'envoi d'informations relatives à votre d'identité. Prudence : vérifiez toujours l'origine du mail douteux et ne cliquez pas sur le mail. Appelez votre banque ou vérifiez les informations sur Internet à l'aide d'un moteur de recherche et quelques mots-clés bien choisis. Le doute sera vite levé.

RÈGLE N° 8 : JE VÉRIFIE QUE LES INDICATEURS DE SÉCURITÉ DE MON ORDINATEUR SONT CORRECTS

Windows 11 intègre une application dédiée pour vérifier les indicateurs de sécurité de votre ordinateur : Sécurité Windows. Elle permet de voir si votre ordinateur est bien protégé, notamment grâce à Microsoft Defender Antivirus, au pare-feu, au démarrage sécurisé, au TPM (module de plateforme sécurisée) intégré de Windows, etc. Assurez vous que cette fonction est bien activée.

L'application « Sécurité Windows » vous aidera à vérifier le niveau de protection de votre ordinateur et à agir si besoin est en cas d'alerte. Par exemple si vous connectez une clé USB dont l'origine est douteuse, voire porteuse d'un virus espion, Sécurité Windows doit vous alerter par un pop-up vous mettant en garde. La prise de risque est mauvaise conseillère.

RÈGLE N° 9 : JE REDOUBLE D'ATTENTION À CE QUE JE PARTAGE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

L'utilisation des réseaux sociaux est fantastique. Vous pouvez partager ce que vous voulez avec qui vous voulez ! Mais est-ce vraiment la réalité ? Est-ce que ma photo, nu comme un ver sur X est bien une action volontaire de ma part ? Je cite cet exemple car il est désormais facile avec l'IA de me déshabiller avec une vieille photo postée il y a quelques années sur Facebook. Votre méfiance doit être élevée avec Facebook et à son optimum avec Tiktok : tout ce que vous échangez sur Tiktok sera analysé, décortiqué, crypté et stocké (10 ans). Votre profil (en évolution permanente) sera revendu à l'infini.

Alors, attention : tous mes « amis » ne sont pas des amis : n'acceptez pas comme « ami » des personnes que vous ne connaissez pas. Ne laissez pas sur les réseaux sociaux des images permettant de voir des objets strictement personnels : résidence, voiture, bateau...Vous ne me croyez pas ? Je vous rassure : Bercy veille sur vous...

Le boncoin n'est pas seulement un site de vente ou d'échange, LbC est devenu un véritable réseau social doté d'une messagerie où l'on affiche sa voiture, sa maison, ses objets. Prudence, ne laissez jamais votre adresse et votre numéro de téléphone. Vous ne me croyez toujours pas ? Le Bon Coin regorge de photos de résidences secondaires qui ont été cambriolées...

Et surtout, veillez à ne pas laisser sur les réseaux sociaux d'images de vos enfants et petits-enfants : nous n'imaginons même pas ce que les « copains » et « copines » de nos petit-enfants savent faire avec l'intelligence artificielle...

Hors réseaux sociaux, lorsque vous êtes sur un site sur le Web, optez systématiquement pour « Je refuse » à la place de « J'accepte » ou de « gérer mes cookies ». Si cette option vous bloque l'accès aux données du site, posez-vous la question du bénéfice (que vous allez tirer en vous connectant avec « Autoriser » ou « j'accepte ») par rapport au risque (de laisser votre cyber profil s'enrichir chez les fournisseurs d'accès).

RÈGLE N° 10 : JE FAIS APPEL A MON BON SENS OU A UN AMI EXPERT

Si une seule recommandation devait être retenue, ce serait celle-ci : soyons attentifs sur le Web et gardons notre bon sens.

Internet est comme notre maison : il y a autant de danger, mais plus de risque car nous ne connaissons pas bien les arcanes des cyber criminels et nous ne sommes pas à l'aise sur ce terrain de jeu. Comme lorsqu'on prend l'escalier de la maison, le bon sens sur le Net est de rigueur, la prudence est de mise.

Les mots de passe sont les clés de votre cyber espace, les applications de sécurité sont la vidéosurveillance de votre ordinateur.

J'espère ne pas vous avoir fait trop peur. Mais si vous doutez, la première chose à faire est de prendre une minute, règle par règle pour analyser la situation de votre ordinateur, de votre tablette et de votre téléphone portable.

⁽¹⁾Laid, pauvre et malade : Livre de Nicolas Crécy publié chez Casterman

---ooOoo---

RSSB EN IMAGES



Sortie Marche Nordique du lundi matin



Sortie Marche Nordique du lundi matin



Sortie Randonnée T1 du mardi après-midi

Crédit photos : J. Chauvet J.-P. Laugier



JOURNAL DES RETRAITES DU SUD BASSIN

PUBLICATION TRIMESTRIELLE RESERVEE AUX ADHERENTS DE L'ASSOCIATION

Crédit photo : J.-P. Laugier ©, J.C. Mialocq©, J.K. Koufou, J. Chauvet, C. Monlejacq, P. Ballarin

Rédacteur en chef : J.P. LAUGIER - Conception J.P. LAUGIER – Mise en page : P. BALLARIN

Responsable de la publication : M. AUDIBERT, Président

RSSB, Mairie de Gujan-Mestras, Annexe 1 - 8 cours de Verdun GUJAN-MESTRAS

Site Internet : <http://rssb.free.fr> - e-mail : rssb33@gmail.com - Tel : **06-49-50-17-33**

Sans valeur commerciale. Si vous imprimez cette revue : ne pas jeter sur la voie publique