



DECEMBRE 2020

SOMMAIRE

- Mot du Président**
- Rétrospectives activités**
- Infos AUCHAN**
- Tarif placement ESALIA**
- Recette Pain d'épices**
- Découvrez le Qi Gong**



Chères amies, chers amis,

Quelle drôle d'année que celle-ci, et en aucun cas je lui donnerai 20/20.

Pour moi, elle ne mérite pas son nom.

Confinement, pandémie, peur de sortir et côtoyer son prochain, vacances annulées ou reportées, ordres contre ordres ont déboussolé certains d'entre nous.

Heureusement, car il y a des bons cotés et en voici au moins un : il y a eu notre événement majeur de l'année, notre assemblée générale : autre lieu, changement d'animation avec un orchestre, convivialité, bonne restauration, danse et animation, ce fut aux dires de toutes et tous, une superbe journée.

Le temps a passé. Quelques membres du bureau se sont réunis en septembre en respectant les gestes barrières et en avançant masqués pour faire un bilan de la situation et se préparer à des jours meilleurs.

Les événements ne nous ont pas permis de proposer d'autres animations que ce soit escapade ou journée plein air.

Nous avons reporté le voyage en Sicile, considérant que ce voyage ne pourrait pas se faire dans un climat de sérénité, ni de détente.

Pas de possibilité non plus de soirée de Noël en cette fin d'année, mais le Casino Barrière ne propose pas de nouveau spectacle, celui à l'affiche, s'il peut s'exprimer, est celui que nous avons vu l'année passée.

J'espère que 2021 nous permettra de réitérer ces moments de partage et de plaisir à être ensemble.

Nous espérons particulièrement pouvoir nous rassembler pour notre assemblée annuelle nous n'avons pas de date ni même de mois précis, cela dépendra de la faisabilité sanitaire et nous reviendrons vers vous dès que nous en saurons plus.

La fin d'année approche et avec elle la naissance d'une nouvelle année.

Je vous souhaite de tout cœur de trouver du plaisir même si ces fêtes seront particulières, soyez réceptifs à toute étincelle qui peut s'embraser.

Rester en contact les uns avec les autres, nous avons la chance d'avoir un réseau de communication qui nous permet de nourrir la connexion et prenez soin de vous physiquement et psychiquement, ce sont les deux piliers de la santé.

D'ailleurs, si je devais résumer toute ma pensée en cet instant, ce serait cela : Je vous souhaite une très bonne santé. Pour terminer, je vous laisse vous évader sur un poème de Félix Leclerc

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,

Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure,

Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,

Car à chaque âge, se rattache u bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,

Le garder sain en dedans, beau en dehors,

*Ne jamais abdiquer devant un effort,
L'âge n'a rien à voir avec la mort.
Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
A ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.
Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan,
Etre fier d'avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Etre content de soi en se couchant le soir,
Et lorsque viendra le point de non recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.*

Auteur : Félix Leclerc

Avec toute mon affection

Eric REMY



Et pour

2021 ?

ADHESIONS :

Les adhérents C3A 2020 seront automatiquement adhérents pour 2021.

Etant donné la situation, l'arrêt momentané des activités de l'association, et dans l'attente d'une décision du bureau et du conseil d'administration, l'appel de « cotisations » est différé pour le moment.

Vos responsables magasins vous informeront sur les futures activités dès que possible.

En attendant, je vous invite à regarder une rétrospectives de nos activités.



Les VOYAGES



LES SORTIES







Journées PLEIN AIR





Les ASSEMBLEES GENERALES







Le 12 Mars 2020

UNE JOURNEE MEMORABLE



INFORMATION ACTIONNAIRE

OCTOBRE
2020



AUCHAN RETAIL CÈDE SA FILIALE CHINOISE SUNART À SON PARTENAIRE ALIBABA



LE MOT D'EDGARD BONTE

Président
d'Auchan Retail

Le 18 octobre 2020, Auchan Retail a annoncé la cession de sa filiale chinoise SunArt à son partenaire Alibaba. Retour sur cette opération avec Edgard Bonte.

Edgard, pourquoi Auchan Retail quitte la Chine ?

Auchan Retail est présent en Chine via sa filiale SunArt, qui exploite les enseignes Auchan et RT-Mart. En 20 ans, grâce à différents partenaires, nous avons construit un leader de la distribution phygital alimentaire du pays grâce à 484 hypermarchés et 150 000 collaborateurs.

Néanmoins, la Chine est un marché très spécifique tant dans son fonctionnement que dans ses écosystèmes digitaux. En 2017, à l'initiative d'Auchan Retail, Alibaba est entré au capital de l'entreprise afin d'allier le meilleur du commerce physique chinois (nos hypermarchés) avec le meilleur du digital du pays (les technologies d'Alibaba).

Cette alliance a démontré sa pertinence et son succès. Ce virage stratégique était le bon. La croissance future de SunArt passe désormais par une intégration technologique encore plus poussée dans l'écosystème d'Alibaba qui est donc le plus à même de faire grandir l'entreprise et accompagner les collaborateurs dans les défis du retail en Chine.

Auchan Retail a quitté l'Italie et le Vietnam parce que nos résultats y étaient très dégradés. Nous quittons la Chine alors que les résultats de SunArt sont bons. Pourquoi vendons-nous notre participation dans ces conditions ?

Justement parce que les 2 situations ne sont pas comparables. Dans le cas de l'Italie et du Vietnam, il s'agissait de stopper des pertes importantes qui avaient un impact très négatif sur nos capacités financières et d'investissements. Dans le cas de la Chine, il s'agissait de préparer le futur de cette filiale un peu particulière dans notre groupe. C'est la seule qui soit cotée (à la bourse de Hong kong) et dans laquelle nous n'avons pas 100 % du capital.

Pour construire le développement futur de SunArt, nous avons mené avec Alibaba une analyse stratégique. Il nous est apparu à tous les 2 que cela devait passer par un renforcement de l'intégration technologique pour être encore plus efficace dans le développement du commerce phygital. Ce qui n'est pas une démarche porteuse dans le cadre de notre groupe. Nous avons donc saisi l'opportunité récente que représente l'offre d'Alibaba de nous racheter nos actions dans SunArt à un cours cohérent avec celui du marché.



Quelles sont les conditions de la vente des parts d'Auchan Retail ?

A la date de l'annonce, Auchan Retail détenait 36,18 % du capital et avait le contrôle de l'entreprise. L'autre actionnaire de référence étant Alibaba pour 36,17 %. Alibaba a fait une offre de rachat de la part d'Auchan Retail qui a été acceptée. C'est une opportunité pour Auchan Retail, qui va donc encaisser 3 milliards d'euros en contrepartie. Le bilan de notre présence en Chine est très positif d'un point de vue opérationnel et également financier : depuis 1997, nous avons investi en capital 285 M€ en Chine les premières années et remonté près de 700 million d'euros de résultat depuis lors, ce qui a permis de financer le développement d'Auchan Retail dans les autres pays.

La somme reçue est très importante. Quelle en sera l'utilisation ?

Ce montant permettra à Auchan Retail d'accélérer le plan de désendettement en premier lieu. La dette a un poids très important sur notre capacité d'actions. Cela nous donnera de nouvelles marges de manœuvre pour investir sur nos autres pays et saisir de nouvelles opportunités en lien avec les ambitions du projet Auchan 2022.

Justement, les objectifs d'Auchan Retail, à 2022, tant dans sa démarche Renaissance que son projet d'entreprise, sont-elles remises en cause ?

Cela ne remet nullement en cause la nécessaire adaptation de notre modèle dans nos pays d'implantation.

Enfin, quel sera l'impact de cette cession sur la valeur de part ?

Il est encore prématuré pour le dire. Les activités chinoises faisaient bien sûr partie des éléments de valorisation de Auchan Holding, ce qui ne sera plus le cas. En revanche, cela sera compensé par le produit de la cession de cette activité qui jouera favorablement dans la valeur. ■

Plus de 20 années de présence en Chine

- **1998** : ouverture des premiers hypermarchés RT-Mart et Auchan à Shanghai
- **2000** : création de SunArt, joint-venture entre Ruentex et Auchan Retail
- **2011** : introduction de SunArt à la bourse de Hong-Kong ; exploitation de 200 magasins
- **2017** : Alliance stratégique entre Alibaba, Auchan Retail et Ruentex ; exploitation de près de 500 magasins
- **2020** : Cession des parts détenues par Auchan Retail à Alibaba



Chiffres clés d'Auchan Retail en Chine

Chiffre d'affaires 2019 :
12,4 milliards d'euros

ÉPARGNE SALARIALE

TARIFS BÉNÉFICIAIRES - EN VIGUEUR AU 25 JANVIER 2020



VERSEMENTS

| | |
|------------------------------------|--------|
| Frais pour versement de dividendes | 17,90€ |
|------------------------------------|--------|

REMBOURSEMENTS

| | |
|---|-----------------|
| Traitement de dossier pour demande de remboursement anticipé ⁽¹⁾ | 17,40€ |
| Mise en place d'une condition à l'exécution d'un remboursement ⁽²⁾ | 9,80€ |
| Déblocage exceptionnel autorisé par une disposition légale | selon la mesure |

RÈGLEMENTS

| | |
|---|--------|
| Règlement par chèque bancaire | 5,20€ |
| Règlement hors zone SEPA ou règlement à tiers | 13,10€ |
| Rejet de virement sur un compte bancaire | 20,00€ |

TRANSFERTS

| | |
|---|--------|
| Transfert des avoirs PEE ou PEI vers un autre teneur de compte à l'initiative du bénéficiaire | 47,50€ |
|---|--------|

NANTISSEMENT

| | |
|--------------------------------|--------|
| Nantissement d'avoirs | 69,50€ |
| Levée de nantissement d'avoirs | 69,50€ |

(1) Ces tarifs seront applicables, hors surendettement et décès du bénéficiaire.

(2) Valeur de part/cours plancher.

(3) Prélevé en parts sur les avoirs en compte du bénéficiaire.

(4) Dont salariés mutés.

(5) Conformément à la loi PACTE : Plan d'Action pour la Croissance et la Transformation des Entreprises 3^{ème} alinéa de l'article 224-20 du Code Monétaire et Financier.

SUCCESSION

| | |
|---|---------|
| Montant des avoirs inférieur ou égal à 3000€ | 87,00€ |
| Montant des avoirs supérieur à 3000€ et inférieur ou égal à 15 000€ | 125,00€ |
| Montant des avoirs supérieur à 15 000€ et inférieur ou égal à 45 000€ | 188,00€ |
| Montant des avoirs supérieurs à 45 000€ | 250,00€ |

RECHERCHE D'INFORMATIONS

| | |
|------------------------------------|--------|
| Sur une opération de moins de 1 an | 35,80€ |
| Sur une opération de plus de 1 an | 71,50€ |

AUTRES FRAIS

| | |
|---|---------|
| Frais de dépôt des avoirs des salariés à la Caisse des Dépôts et Consignation (pour un motif autre que leur inactivité) | 108,20€ |
| Retour de la poste pour coordonnées erronées ⁽³⁾ | 23,90€ |
| Frais de tenue de compte annuels des bénéficiaires ayant quitté l'entreprise ⁽³⁾⁽⁴⁾ | 32,20€ |
| Frais pour solde des avoirs du ou des plans d'épargne salariale des bénéficiaires ayant quitté l'entreprise | 32,20€ |
| Rétractation suite à l'investissement par défaut de la participation dans le Plan d'Epargne Retraite ⁽⁵⁾ | 22,00€ |

La recette de Philippe
À réaliser avec vos
petits-enfants !!!

Pain d'épices



Ingrédients :

- 250 gr de farine
- 50 gr de sucre semoule
- 100 gr de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanille
- 250 gr de miel
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'arôme pain d'épices



Mélanger les produits secs : farine, sucre, levure chimique et sucre vanillé ainsi que l'arôme pain d'épices . Chauffer légèrement le miel et ajouter aux produits secs.

Chauffer légèrement le lait et l'ajouter , bien mélanger puis ajouter les 2 œufs.

Possibilité d'ajouter des écorces d'orange. Les ajouter au mélange de produits secs, cela évite la descente dans le fond du moule à la cuisson . On peut aussi ajouter des noix, du sucre en grains ou pépites de chocolat. Cuire dans des petits moules individuels (environ 20 moules) et parsemer de grain de sucre.

Cuisson : four à chaleur tournante 160 degrés environ 17 minutes.

Conseil du pâtissier

L'arôme pain d'épices vient des marchés de Noël en Alsace . Ou au magasin << nature et découverte >> à Lille.

LE QI GONG

QI (énergie. Souffle) GONG (travail, mouvement)

Origine :

Le Qi Gong est l'art d'absorber, de renforcer, de faire circuler et d'utiliser l'énergie vitale du corps.

Son origine remonte à 5000 ans.

Pour la Médecine Traditionnelle Chinoise* le Qi est la substance fondamentale du corps humain et il en conditionne la vie.

L'homme est un produit de la nature qui résulte de l'union des énergies du ciel et de la terre où il puise les éléments nutritifs en respirant l'air frais et en absorbant les aliments.

Ce Qi du ciel et de la terre est nécessaire pour alimenter le Qi des organes (cœur, poumons, reins, rate et foie) qui assure les activités du corps dans son ensemble.

Le Qi gong véritable art de vivre apprend à cultiver le DAO ou vertu, à trouver le sens de la vie et à contrôler les émotions en supprimant l'affolement l'inquiétude et le stress excessif.

La pratique du Qi gong permet de développer le souffle interne (qi) et de le faire circuler dans les méridiens. Le Qi gong tonifie l'organisme en lui apportant une nouvelle énergie, facilite la circulation du sang dans le corps et équilibre le yin yang. Il peut donc prévenir voire guérir les maladies, renforcer les capacités fonctionnelles du cerveau, augmenter l'efficacité dans le travail, préserver la jeunesse et accroît la longévité. Il permet aussi de se prémunir et de se défendre contre toute attaque extérieure.

Le Qi gong pour la santé est une méthode qui permet de renforcer l'organisme dans son ensemble, tant au niveau superficiel du corps qu'au niveau des organes.

A travers les entraînements pour maîtriser l'esprit, réguler la respiration et harmoniser les mouvements ou la posture il permet d'éliminer toutes les toxines ou l'énergie perverse en apportant une énergie nouvelle.

*La Médecine traditionnelle chinoise est un système médical complet constitué de 5 branches :L'ACUPUNCURE, LA RELFEXOLOGIE, LA PHARMACOPÉE, LA DIÉTÉTIQUE et LE QI GONG

Une des caractéristiques de l'enseignement du QI GONG réside dans la pratique. La connaissance de la théorie ou de quelques mots-clés ne suffit pas pour bien maîtriser le QI GONG ; il faut une pratique longue et assidue pour percevoir les résultats. **Confiance, Volonté, Persévérance et concentration** sont donc nécessaires pour atteindre le BUT.

CONFIANCE.

Il faut avoir confiance à la fois dans le QI GONG et en soi-même. En d'autres termes le pratiquant doit être convaincu qu'il réussira à bien maîtriser le QI GONG et que l'exercice lui permettra d'être en bonne forme de prévenir et guérir les maladies et de prolonger la vie. Si l'on n'est pas convaincu de sa réussite et l'utilité du QI GONG que l'on pratique que par curiosité ou intérêt temporaire, on ne parviendra ni à le maîtriser, ni à en tirer profit.

Comme le QI GONG n'est pratiqué en Europe que depuis peu de temps et reste inconnu de beaucoup. Avoir une confiance totale dans cette méthode traditionnelle chinoise peut s'avérer difficile. Mais si l'on abandonne tous les préjugés et que l'on effectue une pratique sérieuse pendant une certaine période on sentira alors soi-même ses effets.

VOLONTE.

La volonté repose sur une conviction ferme. Le Qi GONG ne se maîtrise pas en un jour. Cela demande une pratique rigoureuse parce qu'il s'agit d'un long chemin au cours duquel le pratiquant peut rencontrer bien des difficultés. (Si l'on renonce à l'exercice à chaque difficulté rencontrée on ne parviendra jamais à bien maîtriser le Qi GONG

LA PERSEVERANCE.

L'acquisition du QI GONG est longue et demande au pratiquant des efforts persévérants car c'est une science interdisciplinaire à l'intérieur de laquelle théories, méthodes d'exercices et écoles demeurent multiples.

D'ailleurs si le QI GONG est utile à l'homme c'est qu'une longue pratique peut élever le niveau d'auto-régulation des fonctions physiologiques il permet d'accroître ainsi la capacité qu'à l'esprit de gouverner le corps. En deux mots être en harmonie avec l'univers.

CONCENTRATION.

Il faut s'appliquer à bien pratiquer et approfondir une technique donnée avant de commencer l'apprentissage d'une autre. Si assoiffé de succès rapides l'on pratique plusieurs méthodes à la fois ou que l'on passe trop vite de l'une à l'autre on construit des fondations trop fragiles. On risque alors de voir apparaître des effets secondaires. Il est donc conseillé aux pratiquants surtout aux débutants de s'adonner à une seule méthode jusqu'à ce qu'ils la maîtrisent bien.

Joëlle PROUVOST-HELIE



Notre association a été créée en 2011 et à pour but de faire découvrir & pratiquer le **QI GONG**.

Nos enseignant(e)s sont bénévol(e)s et ils sont simplement remboursés de leur frais divers dont la formation professionnelle.

Nous vous invitons à rencontrer le maximum d'enseignant(e)s.

Certificat médical demandé pour la pratique du Qi Gong
(Valable 3 ans)

Signaler dès le premier cours les problèmes de santé majeurs et patents (prothèse, diabète, cancer.....)

QI GONG

art énergétique roubaix

QI GONG

art énergétique roubaix



CENTRE SOCIAL DU LABOUREUR
Square de l'ENFANCE

59150 WATTRELOS

COURS LES MERCREDIS DE
18 h 30 à 19 h 30



QIGONG ART ÉNERGÉTIQUE ROUBAIX

Ass. Loi 1901 déclarée n° 758 du 11/4/2012 JO du 28/4/2012 préf. de Lille
Siège social : MDA de Roubaix 24 place de la Liberté 59100 ROUBAIX
6, rue des Capucines 59390 LYS-LEZ-LANNOY - 06 85 02 73 83
blog : <http://qigongartenergetiqueroubaix.hautetfort.com>
e-adresse : qgaerx@gmail.com

Qi : énergie, souffle vital
Gong : technique, exercice

Déroulement d'une séance type avec quelques variantes :

- Echauffement :
Respiration et mobilisation de toutes les articulations en douceur.
- Quelques mouvements d'expulsion de l'énergie perverse.
- Pratique d'une technique.
- Fermeture

Pour la pratique :

- Vêtements amples, chaussures sans talon ou chaussettes.
- De quoi se désaltérer.



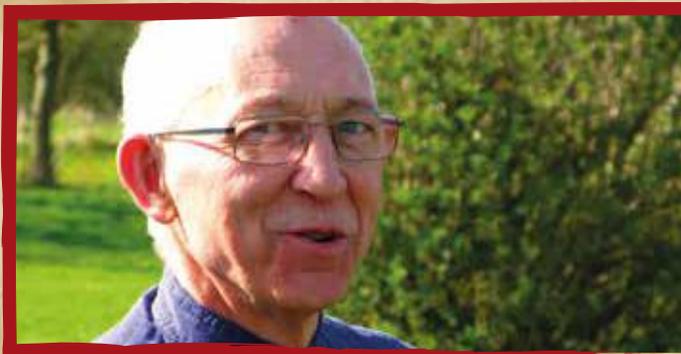
Cours donnés par Joëlle HELIE

14 ans de pratique, 2 ans de formation professionnelle, par l'Institut du Quimétao à Paris, avec le Dr Jian LIUJUN.



- 3 ans de formation professionnelle par l'institut Qi Gong à Paris, avec LIAO YILIN.
- 2 DUANS (degrés) validés par Chinese Health Qi Gong Association.

Assistante de Pierre HOUSEZ.



Le Qi Gong est un art millénaire chinois qui améliore la **circulation d'énergie** dans le corps et supprime les blocages.

Le Qi Gong apporte un **bien-être** puisqu'il agit sur les 3 plans humains : physique, émotionnel, psychologique.

Les exercices pratiqués régulièrement permettent de sentir s'éveiller en nous cette circulation d'énergie dans tout le corps. Pour cela, il faut associer l'esprit calme, le mouvement lent, la respiration ralentie et profonde ainsi que la concentration.

