

# CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Société

**Les JO de Paris 2024,**  
les retombées pour  
la France

p.3

Vie quotidienne

**Connaissez-vous** le reiki ? p.5



cahier infos

**Retrouvez**  
votre information retraite p.8 à 15



## société

Les JO de Paris 2024, les retombées pour la France p.3

## vie quotidienne

Connaissez-vous le reiki ? p.5

## trucs et astuces

En été aussi, j'économise l'énergie p.6

## juridique

Mise en place de la justice de proximité p.7



## cahier infos retraite

### Actualités de la CNRACL

« Les Zastuces » pour dynamiser sa retraite p.8

### Votre Caisse et vous

Mieux vivre chez soi p.9

Prélèvement à la source (PAS) p.10

Cumul emploi retraite p.10

Ma retraite publique p.11

Les prêts CNRACL\* p.12

La cohabitation intergénérationnelle solidaire p.13

### La CNRACL et ses partenaires

Chèques-Vacances et Carte de loisirs Vikiva p.14

Le programme " Seniors en vacances " p.15

## détente

C'est parti pour les JO 2024 ! p.16

## initiatives

La rando accessible à tous avec Visiorando! p.17



## évasion

Votre programmation vacances p.19

Retrouvez votre webzine quadrimestriel Climats et sa newsletter mensuelle en **cliquant ICI**  
**Abonnez-vous, c'est gratuit !**

## Le saviez-vous ?

Est-on vraiment plus heureux une fois à la retraite ?  
Quels événements de la vie influencent le plus cette période cruciale ?

Découvrez le n°42 de « **Questions Politiques Sociales – les études** » consacré à l'analyse de l'évolution du bien-être subjectif des Français au moment du passage à la retraite.



Pour en savoir plus, consultez le site : **politiques-sociales.caissedesdepots.fr** rubrique « **Publications et statistiques** ».



**Par courrier** (évités les envois recommandés, ils sont coûteux et rarement utiles) : **Caisse des dépôts Gestion mutualisée des pensions**  
**6, place des Citernes - TSA 20006**  
**33044 Bordeaux cedex**



**Par téléphone** : Notre serveur vocal est disponible 24h/24. Au moment de votre appel, munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale. En fonction de vos besoins, des numéros pourront vous être proposés.

## Les numéros pour joindre le serveur vocal :

- Le **05 56 11 40 40**

Composez le **2** pour toute demande **CNRACL**, ou le **1** pour obtenir des informations sur la **réforme des retraites**.

Puis composez de **nouveau le 1** pour obtenir des informations sur la **CNRACL**

### > **Sous choix 1 : Revalorisation**

de votre pension de retraite

### > **Sous choix 2 : pour toutes autres questions**

- Le **prélèvement à la source**, composez le **1**
- Les **dates de paiement** de votre retraite, composez le **2**
- Le **montant mensuel** de votre retraite, obtenir une **attestation de paiement**, composez le **3**
- Le **montant imposable**, obtenir une **attestation fiscale**, composez le **4**
- Le **prélèvement de vos cotisations sociales**, composez le **5**

## Dates de virement des retraites CNRACL

**Votre pension est versée dans les derniers jours de chaque mois.** Si votre compte n'est pas crédité le premier jour du mois suivant, merci de vous renseigner auprès de votre teneur de compte (Virements bancaires, Banque postale, Caisse nationale d'épargne, mandat-carte international) avant de contacter la CNRACL.

Les dates de paiement sont disponibles 7j/7 et 24h/24 sur le serveur vocal au **05 56 11 40 40** et sur le site **www.cnrACL.retraites.fr**, onglet « RETRAITÉ », rubrique « Ma retraite », puis « Calendrier des versements de pensions ».

**Attention** : la réglementation applicable par la CNRACL ne permet pas de verser des acomptes ou de virer votre pension avant les dates indiquées ci-contre.

**Vous devez prévoir un délai supplémentaire pour que le montant de votre retraite soit effectivement porté sur votre compte.**

# CAISSE DE RETRAITE



Par **courriel** en remplissant  
un **formulaire de contact** disponible  
dans  **votre espace personnel Ma retraite**  
 **interactive** depuis l'onglet "**Mes échanges**"

[Cliquez ICI](#)

Disponible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.  
Entrez votre numéro de pension et de votre  
adresse pour votre question, l'un ou l'autre de ces  
services sera demandé.

Pour les modalités de **changement d'adresse**,  
de **mode de paiement**, composez le **6**  
pour la **majoration pour enfants**, composez le **7**  
si vous désirez **commander le magazine**  
**CLIMATS**, composez le **8**

0 **800 973 973** pour le **FAS**  
(**Fonds d'action sociale de la CNRACL**) :

Si vous voulez obtenir un **dossier**  
pour une **demande d'aides** : composez le **2**  
Si vous souhaitez connaître la **situation**  
de **vos demandes d'aides** : composez le **3**  
Si vous pouvez également contacter les  
numéros **06 11 36 68** et **05 56 11 33 33** de 9h à 17h.

**05 57 57 91 99** (de 9h à 17h)  
pour le **paiement d'une pension**.

**05 56 11 40 65** pour le services loisirs  
pour recevoir gratuitement le **catalogue**  
**cliquez-vous !**, composez le **1**  
pour toute **autre demande**, composez le **9**

Virements bancaires, Banque postale,  
Caisse nationale d'épargne  
et mandat-carte international

**29 juillet 2024**

**28 août 2024**

**26 septembre 2024**

**29 octobre 2024**

**27 novembre 2024**

**24 décembre 2024**



**Jean-Pierre Cazenave**

Président du Conseil d'administration

## L'édito

**É**lu président du conseil d'administration de la CNRACL lors de sa séance du 20 juin dernier, je prends la suite de Richard Tourisseau qui nous a malheureusement quitté trop tôt. Dans la continuité des actions menées jusqu'à aujourd'hui, soyez assurés que le conseil d'administration poursuivra ses travaux pour préserver les intérêts du régime, tout comme ceux des retraités.

Ce numéro de votre magazine Climats accorde une place toute particulière au sport. Je vous invite ainsi à découvrir les enjeux et les retombées attendues des Jeux Olympiques de Paris 2024 dans la rubrique société.

Si vous aimez marcher ou que vous souhaitez reprendre une activité physique, la plateforme Visorando est faite pour vous. Cet outil participatif, à retrouver dans la rubrique initiative, propose de nombreux itinéraires fiables de randonnées accessibles à tous.

Pour améliorer votre forme, votre mobilité et votre équilibre, vous pouvez également visionner la série vidéo « Les Zastuces », riche de nombreux conseils pour bien vieillir. Rendez-vous pour ce faire dans votre cahier infos.

Si vous disposez d'un logement trop grand, la cohabitation intergénérationnelle solidaire proposée par le Réseau Cohabilis, partenaire de votre Caisse de retraite, pourrait vous intéresser. Retrouvez tous les avantages de cette pratique dans le cahier infos.

Enfin, dans la rubrique Évasion, vous trouverez les nouvelles destinations dans nos régions comme à l'étranger pour lesquelles une aide financière peut vous être accordée.

Je vous souhaite une bonne lecture de votre magazine.

### Climats n° 106 juillet 2024

Directeur de la publication : Thierry Ravot  
Rédacteur en chef et mise en page : Emeline Viault

Caisse des Dépôts, direction des politiques sociales,  
6 place des Citernes, 33059 Bordeaux cedex  
Téléphone : 05 56 11 41 23

Conception de la maquette : www.aggelos.fr

Photos : © Adobe Stock, iStock, Freepik, , CAP Seniors  
Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 2018.



**Une gestion**

# Les JO de Paris 2024, les retombées pour la France !



Les Jeux olympiques d'été de Paris 2024 se dérouleront du 26 juillet au 11 août, et les paralympiques du 28 août au 8 septembre.

L'occasion de faire un point sur les enjeux de cet événement majeur, fédérateur, intergénérationnel et international, ainsi que les retombées attendues.

## Quid des retombées économiques ?

Si la facture finale des JO sera relativement facile à chiffrer, les retombées économiques de l'événement, quant à elles, paraissent difficiles à établir. En avril, le Président de la République estimait le montant attendu à 6 milliards d'euros, d'autres prévisions annonçaient plus de 10 milliards... Alors qu'en est-il vraiment ? Le Centre de droit et d'économie du sport (CDES) a réactualisé mi-mai ses estimations avec un scénario intermédiaire à 9 milliards d'euros de retombées économiques. Sachant que ces retombées économiques couvrent une période allant de 2018 à 2034, à savoir la phase préparatoire des jeux, leur déroulement et la période post-JO avec en référence pour l'instant le



territoire d'Île-de-France seulement. Une étude d'impact sur les autres régions françaises est prévue après les JO pour évaluer les retombées liées à l'événement hors région parisienne (passage de la flamme, déroulement d'épreuves sportives, etc.).

### **Des gagnants et des perdants**

Il ressort des études que 3 secteurs bénéficient principalement des retombées financières de la manifestation : l'organisation de l'événement, la construction et le tourisme, respectivement à 42 %, 28 % et 30 %. Au total, plus de 180 000 personnes travaillent ou travailleront directement pour les Jeux, notamment dans le domaine de la sécurité privée, l'hôtellerie et la restauration.



L'activité économique sera décuplée dans certains secteurs. Cependant, d'autres entreprises, en particulier celles situées dans les périmètres de sécurité des sites de compétition, craignent une perte d'activité, voire tourneront au ralenti ou pire s'arrêteront (auto-école, location de voiture, travaux publics...).

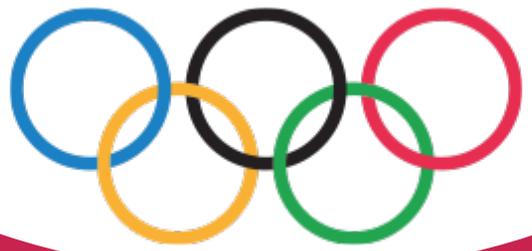
Raison pour laquelle, il faudra sans doute encore attendre pour évaluer les vraies retombées économiques des JO.

## Un impact national, un rayonnement international

Aux impacts économiques attendus des Jeux olympiques de Paris, on peut également ajouter des retombées « indirectes » : l'accélération portée à la construction ou rénovation d'équipements et d'aménagements urbains, ou encore le renforcement de la pratique sportive, un souhait cher au Président de la République qui, depuis 2022, met en avant le concept de « Faire nation par le sport » à savoir utiliser le sport comme un moyen de rassembler, promouvoir l'unité nationale, encourager les valeurs positives et contribuer au développement social de la France. Outre l'héritage national des jeux et leur impact au niveau du territoire, ceux-ci serviront de catalyseur au rayonnement médiatique international de l'image de marque de Paris et de la France en général et ce auprès d'une population de plusieurs milliards de téléspectateurs qui suivront la compétition à travers le monde.

À l'approche des JO de Paris, la pression monte, les attentes sont grandes. Les regards seront braqués sur la France et tout sera scruté et commenté : la qualité de l'accueil, l'organisation, la logistique, les transports, la démarche environnementale, la sécurité des sites, sans oublier, soyons patriotes, le nombre de médailles, la liesse populaire et l'engouement qui viendront concourir à déterminer également le succès de l'événement !

**S. Royer**



### RAPPEL HISTORIQUE

**La France est un berceau du sport international ; une volonté renforcée, depuis les années 1990, avec l'organisation d'événements sportifs à visibilité mondiale parmi lesquels, les Coupes du monde de football en 1998, de rugby en 2007 et 2023, ou encore les championnats du monde d'athlétisme en 2003.**

De grands événements auxquels s'ajoutent des rendez-vous internationaux réguliers tels Roland Garros, le Tour de France etc. Mais la France est également une terre d'accueil des Jeux olympiques qu'elle a organisés à cinq reprises.

- **En 1900**, premiers JO à l'occasion de l'exposition universelle de Paris.
- **En 1924**, premiers jeux d'hiver à Chamonix, et jeux d'été la même année à Paris.
- **En 1968**, JO d'hiver à Grenoble.
- **En 1992**, JO d'hiver à Albertville.
- Enfin, en septembre 2017, Paris est de nouveau officiellement désignée ville hôte des Jeux olympiques et paralympiques **d'été de 2024.**



## Samoussas aux légumes d'été

### Préparation

1. Déposez l'oignon et les courgettes coupés en petits dés dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.
2. Faites cuire à feu vif pendant 10 mn en soulevant régulièrement.
3. Ajoutez les tomates coupées en dés et laissez encore 5 mn sur feu doux.
4. Coupez vos feuilles de brick rondes en deux et repliez chacune des deux moitiés en deux de façon à obtenir un rectangle.
5. Déposez une cuillère de la préparation, pliez votre feuille de brick en triangle puis huilez chaque samoussa à l'aide d'un pinceau.
6. Enfourez 5 mn.

### Ingrédients (20 pièces)

- 10 feuilles de brick
- 1 oignon
- 3 moyennes courgettes
- 2 tomates
- Huile d'olive

# Connaissez- vous le reiki ?

Le reiki est une méthode de relaxation méditative consistant à équilibrer les énergies d'une personne, afin que celle-ci (re)trouve apaisement et sérénité tant d'un point de vue physique, que psychique ou émotionnel.

## Une pratique ancestrale

Le reiki, que l'on peut traduire par force ou énergie de l'esprit, est une méthode de relaxation née au Japon en 1922 et qui connaît dernièrement un essor important en France. La technique utilise un toucher sur des points spécifiques du circuit énergétique du corps. On distingue deux grands types de reiki : le reiki traditionnel (tel que pratiqué au Japon), et le reiki occidental, dont les pratiques ont été adaptées aux mentalités occidentales. Les séances de reiki s'adressent à tous, enfants, adultes, femmes enceintes, personnes âgées. néanmoins se renseigner selon les pays

## La reikiologie

La reikiologie, la pratique professionnelle reconnue du reiki, est classée dans la catégorie des « médecines douces » par les pouvoirs publics en France, faute de « case » spécifique. La pratique n'est pas une médecine - dans le sens où elle ne consiste pas à soigner - mais une méthode qui vise à apporter du bien-être au niveau du corps et de l'esprit. Aussi, le reiki peut-il aider à stimuler son énergie, se ressourcer, apporter du confort / réconfort et d'une façon générale peut aider à mieux gérer le stress, libérer les tensions et améliorer la détente, sur une base entièrement naturelle.

### À SAVOIR

Le reiki ne peut se substituer à la médecine traditionnelle, en ce sens, les praticiens interviennent dans le respect des obligations de soin et orientent vers un suivi médical, si besoin.



### Déroulement d'une séance

Dans la reikiologie, le « patient », terme médical, s'appelle « consultant » car la personne vient consulter. Les séances débutent par un entretien afin de recueillir les informations sur la demande du consultant, vérifier l'absence de contre-indication et évoquer les modalités d'intervention. Puis la personne s'allonge, habillée, et ferme les yeux. Le praticien débute le « rééquilibrage » des énergies internes grâce à un toucher léger de points spécifiques du corps. À la fin de la séance, le consultant partage son ressenti s'il le désire. Le praticien quant à lui éclaire les points qui le nécessitent, (re)définit le travail à effectuer sur les causes à l'origine des effets et évoque, si besoin, les prochaines modalités d'intervention.

### Le reiki oui mais attention

La pratique du reiki n'est pas encadrée par l'État, ce qui peut amener des praticiens peu scrupuleux à en profiter et entraîner des dérives. Aussi dans le reiki ne parle-t-on pas de « canalisation d'énergie » car la pratique ne consiste pas à canaliser une énergie. On ne parle pas non plus de « donneur-receveur », ou de « soin reiki », le praticien ne donne pas d'énergie à la personne qu'il traite, qui n'en reçoit pas non plus.

Si vous souhaitez consulter, vérifiez au préalable que le professionnel est enregistré sur l'annuaire de la fédération française de reiki traditionnel ([www.ffrt.fr](http://www.ffrt.fr)).

**S. Royer**

# En été aussi, j'économise l'énergie

Certaines (mauvaises) habitudes quotidiennes ont un réel impact sur les factures d'électricité. Pour éviter de gaspiller de l'argent et participer aux économies d'énergie, suivez nos conseils.

Outre le fait de baisser le chauffage, sur lequel on a bien insisté l'hiver dernier, il existe bien d'autres gestes pour faire baisser votre facture d'électricité... L'une des premières actions pour économiser consiste à débrancher ses appareils électroménagers au lieu de les laisser en veille, car une machine branchée, même éteinte, continue de consommer de l'électricité. Ainsi, éteindre l'ordinateur, le sèche-linge, le téléviseur et la box internet permettrait d'économiser environ 120 euros par an selon l'ADEME.

**Le chauffage de l'eau représente également un poste important de dépenses électriques (environ 15 %).**

À titre d'exemple, chauffer 1m<sup>3</sup> d'eau à 40° coûte environ 7 euros. D'où l'utilité de réduire sa consommation, pour cela, préférez les douches aux bains, réduisez le temps passé sous le pommeau de douche, ou encore, baissez légèrement la température de l'eau.

**De la même façon, laver son linge à haute température (60° ou 90°) nécessite une consommation électrique considérable.**

Avec les lessives d'aujourd'hui, cela n'est plus nécessaire ; leur formule élimine la majorité des bactéries dès 30° ce qui, de plus, préserve les fibres de votre linge et évite une usure prématurée.

**Autre mauvaise habitude, avoir toujours recours à de l'eau chaude.**

C'est le cas pour les lavages rapides : mains, éponges, fruits, etc. Cela nécessite d'activer le chauffe-eau mais au final, cela n'aura servi à rien. C'est peu de chose, mais sur le long terme cela peut faire la différence.

### À SAVOIR

**Une pratique à corriger : cela ne sert à rien de rincer votre vaisselle avant de la mettre au lave-vaisselle, ils sont conçus pour éliminer les saletés même les plus tenaces ! N'hésitez pas à les déposer directement dans les paniers et économiser l'eau chaude. Pensez en revanche à nettoyer votre filtre régulièrement pour éviter l'accumulation de saletés.**



**Pour réaliser des économies, n'hésitez pas enfin à sélectionner les fonctions « mode éco » des appareils électroménagers.**

La majorité des machines d'entretien du linge ou de la vaisselle sont dotées de ce type de mode « éco », conçus pour chauffer plus doucement l'eau et être moins gourmands en ressources. Seul bémol, ces programmes sont souvent des cycles longs. Alors, avant de partir en randonnée, ou la nuit quand vous dormez, enclenchez votre électroménager en choisissant le mode éco.

Cette liste de conseils et astuces pour réduire vos factures d'électricité n'est en rien exhaustive. Que ce soit en été ou en hiver, il existe 1001 petits gestes ou vraies habitudes à prendre en compte pour économiser petit à petit et gagner tant au niveau financier qu'environnemental.

Car rappelez-vous que... l'énergie la moins chère est celle qu'on ne consomme pas !

**S. Royer**

**LE SAVIEZ VOUS ?**

La CNRACL peut, sous certaines conditions, prendre en charge une partie de vos frais de chauffage ou de consommation d'énergie. De plus, elle peut vous aider à remplacer un ancien système par une pompe à chaleur ou tout autre équipement économe en énergie pour réduire vos factures d'électricité. Profitez des soutiens de la CNRACL pour améliorer votre confort tout en adoptant une démarche écologique. Pour en savoir plus :

[Cliquez ICI](#)

# Mise en place de la justice de proximité

Fin 2020, le Premier ministre d'alors, Jean Castex et le garde des Sceaux, Éric Dupond-Moretti ont souhaité redéfinir et concrétiser la « justice de proximité » afin d'accélérer et mieux traiter les petites infractions et incivilités du quotidien.

## Contexte et ambition

« Faire évoluer l'action publique et notamment l'autorité judiciaire afin de rendre une justice plus accessible, plus lisible et plus efficace » tel était le credo du gouvernement en lançant sa politique de justice de proximité qui visait tout particulièrement la petite délinquance (trafics, rodéos urbains, dégradations, insultes, etc.). Des incivilités qui, selon le garde des Sceaux, altèrent le quotidien des Français et auquel il souhaitait donner une réponse et une sanction immédiate.

À cet effet, le ministre dévoilait en 2021 son plan d'action pour la mise en oeuvre d'une justice plus rapide et plus efficace à travers une feuille de route qui prévoyait notamment une hausse

des moyens humains et financiers, des mesures novatrices en matière civile et une refonte de la procédure pénale.

## Une justice plus proche du citoyen... et de l'infraction

Par justice de proximité, on entend la proximité géographique, avec une justice rendue au plus près des infractions commises et une proximité temporelle dans la rapidité du jugement rendu.

Pour mettre en oeuvre cette politique de traitement rapide et efficace de la délinquance avec la même rapidité et efficacité que les grands délits, des moyens exceptionnels ont été prévus : plus de 1 000 emplois dans les juridictions, près de 1 000 délégués du procureur supplémentaires, un budget



de 200 millions d'euros associés à la volonté de renforcer les liens avec les institutionnels et partenaires locaux (collectivités, associations et acteurs de terrain) pour gagner en efficacité.

À travers le territoire, ce déploiement se matérialise par 2 000 « Points justice » qui ont permis en 2022 de rendre près de 120 000 décisions pénales en dehors des tribunaux judiciaires.

### **Un nécessaire travail avec les partenaires locaux**

La réussite de la justice de proximité passe également par un relais terrain, au coeur des territoires. Pour cela une étroite collaboration avec les institutionnels locaux (collectivités, associations et acteurs de terrain) est mise en place.

L'idée étant que pour le traitement des délits les moins graves, des alternatives et des réponses pédagogiques puissent être proposées (tels les stages de lutte contre les outrages ou les stages de valeurs républicaines par exemple).

Les Conseils locaux et intercommunaux de prévention de la délinquance, organes obligatoires dans les communes de plus de 10 000 habitants et dans celles comprenant une zone urbaine, sont également mis à contribution en lien étroit avec les forces de police municipale qui se voient faciliter notamment les tâches d'investigations ou les saisies d'objets.

**S.Royer**

#### **POUR EN SAVOIR +**

[www.justice.gouv.fr](http://www.justice.gouv.fr) et la circulaire du 15 décembre 2020 relative à la mise en oeuvre de la justice de proximité.

# CAHIER INFOS

L'actualité de votre retraite

## Les Zastuces : des bons plans pour dynamiser sa retraite !



Ne laissez pas le temps  
dicter vos limites !

Rejoignez Les Zastuces  
pour bien vieillir, une série  
de vidéos pleine de conseils  
et d'astuces pour **rester  
au top de votre forme** :  
nutrition, activité physique,  
mémoire et bien plus encore.

Faites le tour de la France et de  
ses lieux insolites avec Marine.  
Découvrez votre pays avec ses  
villes historiques, ses paysages  
pittoresques et ses habitants.  
La mission de Marine est de  
rencontrer des retraités et des  
experts qui partagent leurs secrets  
pour rester en forme et en bonne  
santé.

Peut-être avez-vous déjà vu  
ces vidéos diffusées sur FR3  
Régions ? Si vous avez raté un  
épisode, ou si voulez les revoir ou  
tout simplement les découvrir,  
retrouvez les Zastuces sur le site :

**[www.pourbienvieillir.fr/les-vidéos-  
du-bien-vieillir](http://www.pourbienvieillir.fr/les-vidéos-du-bien-vieillir)**



**POUR Bien  
VieILLIR**





### LES ZASTUCES À TRÔO

Maitriser le numérique pour bien vieillir

[Lire la vidéo](#)



### LES ZASTUCES À LA RÉUNION

Les secrets d'une bonne forme physique

[Lire la vidéo](#)



### LES ZASTUCES À NANTES

Être bien dans sa tête pour bien vieillir

[Lire la vidéo](#)



### LES ZASTUCES À LA ANGOULÊME

Comment réinventer son intérieur ?

[Lire la vidéo](#)



### LES ZASTUCES EN GUYANE

Garder une bonne vue

[Lire la vidéo](#)



### LES ZASTUCES À LYON

L'activité physique

[Lire la vidéo](#)

Les Zastuces, un projet porté par les Caisses de retraites



## Mieux vivre chez soi

Pour un quotidien confortable et un avenir serein :  
le Fonds d'action sociale de la CNRACL agit !

**Découvrez les aides de la CNRACL pour améliorer votre quotidien**

- **Aide à l'énergie, pour un confort optimal à la maison**

**La CNRACL, sous conditions, peut prendre en charge une partie de vos frais de chauffage ou de consommation d'énergie.** Vous réduisez ainsi vos coûts d'électricité et de gaz pour vivre dans un environnement confortable.

**Pour en savoir plus, cliquez ICI**

- **Aide à domicile, un service clé pour préserver votre qualité de vie à domicile**

**La CNRACL, sous conditions, participe totalement ou partiellement au financement d'une aide à domicile.** Ce service permet de bénéficier d'un soutien quotidien ou ponctuel à ceux qui éprouvent des difficultés à accomplir notamment certaines tâches ménagères.

**Pour en savoir plus, cliquez ICI**

- **Aide pour l'acquisition d'équipements ménagers, pour disposer d'équipements moins énergivores, mieux adaptés à vos besoins**

**La CNRACL, sous conditions, soutient l'achat d'équipements ménagers essentiels, fonctionnels et pratiques, améliorant ainsi la vie de ceux qui en bénéficient.**

**Pour en savoir plus, cliquez ICI**



## Zoom sur les aides à l'habitat de la CNRACL, pour optimiser votre lieu de vie et ainsi anticiper les besoins liés à l'avancée en âge

**Préserver son autonomie, s'informer, anticiper : la CNRACL vous encourage à envisager positivement l'avenir en planifiant dès maintenant des travaux d'aménagement intérieurs.**

Planifiez ces travaux, dès aujourd'hui, pour mieux répondre, demain, à la question de l'avancée en âge et des défis de santé qui l'accompagnent.

Prenez le temps d'examiner chaque pièce et de réfléchir à ce que vous pourriez améliorer. Identifiez les difficultés d'accès éventuelles et les solutions à envisager.

• **La CNRACL vous propose, sous conditions, des aides financières pour la réalisation de ces travaux d'aménagement.**

**Ce soutien complète les aides financières accordées par l'État (MaPrimeAdapt', MaPrimeRénov') et votre mairie, votre département ou autres.**

**Pour plus de renseignements et engager vos démarches :**

Contactez l'organisme de l'habitat partenaire de la CNRACL le plus proche de chez vous. Vous trouverez la liste de ces organismes et leurs coordonnées sur le site de la CNRACL **en cliquant ICI**.

• **La CNRACL vous aide à l'acquisition d'un équipement de chauffage nouvelle génération vous offrant confort économies et respect de l'environnement.**

C'est le moment de remplacer un système d'ancienne génération par un système économe en énergie comme une pompe à chaleur, un chauffage à bois très performant, une chaudière biomasse performante.

Pour obtenir **un imprimé** de demande d'aide, vous pouvez contacter le numéro suivant : **0800 973 973**. Une fois en ligne, sélectionnez le choix 1 puis le choix 4. Ce service est disponible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 grâce à un serveur vocal.

## Les Zastuces pour bien vieillir

Découvrez comment la capitale de la bande dessinée et de l'art mural s'est transformée. À l'image de la ville, apprenez à **réinventer votre intérieur** avec les conseils d'une experte, tout en profitant du sourire et de la bonne humeur de Marine et Monique.

**Les Zastuces à Angoulême : peut-être avez-vous déjà vu cet épisode sur France 3, mais vous pouvez le revoir !**



# Prélèvement à la source (PAS)

Il y a quelques semaines, vous avez complété votre déclaration de revenus. Les services fiscaux seront éventuellement amenés à réévaluer votre taux de prélèvement à la source (PAS).

Si tel est le cas, votre caisse de retraite est automatiquement informée de votre nouveau taux de PAS à appliquer sur votre pension. Ce nouveau taux sera appliqué à compter de **septembre 2024** sur votre pension CNRACL. Vous pourrez aller visualiser votre attestation de paiement sur votre espace personnel « **Ma retraite publique** ».

En cas de désaccord sur le nouveau taux appliqué, vous devrez vous rapprocher des services fiscaux soit par téléphone au **0 809 401 401** (appel gratuit) ou sur votre **espace des impôts** : [www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr)

En cas de demande de changement de taux, l'administration fiscale communiquera à votre caisse de retraite votre nouveau taux, dans un délai de 2 à 3 mois. Il sera alors appliqué au montant imposable de votre pension pour calculer le montant de l'impôt prélevé.

www.cnrACLretraites.fr



M XXXX XXX  
3 RUE XXXX  
XX XXX XXXXXX

Dossier n° : X-XX  
Suivi par : PPF724  
Tel : 05 57 57 91 99

Bordeaux, le 5 juin 2024

### ATTESTATION DE PAIEMENT CNRACL

Titulaire :	N° Pension :	
Mois : avril 2024 - Périodicité mensuelle	N° Sécurité sociale :	
Payé à terme échu le 26/04/2024 par virement		
	+	-
PENSION - ECHEANCE	2 245,63	
Retenue CSG Normale avec CSGD Taux plein (2,4%)		53,90
RETENUE CSG ELARGIE - ECHEANCE (5,9%)		132,49
RETENUE C.R.D.S. - ECHEANCE (0,5%)		11,23
CONTRIBUTION SOCIALE A L AUTONOMIE echeance (0,3%)		6,74
<b>IMPOT SUR LE REVENU*</b>		<b>327,54</b>
* Cette somme a été calculée à partir du montant imposable de votre pension auquel s'applique le taux fourni par l'administration fiscale. Celle-ci est votre seule interlocutrice pour les questions relatives au prélèvement à la source. Pour tout renseignement :	Total +	Total -
✓ Adresser un message depuis votre espace personnel sur le site <a href="http://www.impots.gouv.fr">www.impots.gouv.fr</a>	2 245,63	531,90
✓ Vous rendre au guichet de votre centre des finances publiques, dont les coordonnées figurent sur votre dernier avis d'impôt sur le revenu.	<b>MONTANT NET VERSE</b>	
	<b>1 713,73 €</b>	
MONTANT IMPOSABLE	2 113,14 €	
MONTANT NET SOCIAL	2 041,27 €	
MONTANT BRUT HORS INVALIDITE	0,00 €	
Taux de l'impôt sur le revenu prélevé à la source	<b>15,50 %</b>	
Nature du taux	<b>Taux personnalisé</b>	

1 / 3

Caisse nationale de retraites  
des agents des collectivités locales  
6 place des citées - 33059 Bordeaux Cedex

Une gestion 



## Cumul emploi retraite : nouveau simulateur de plafond de revenus

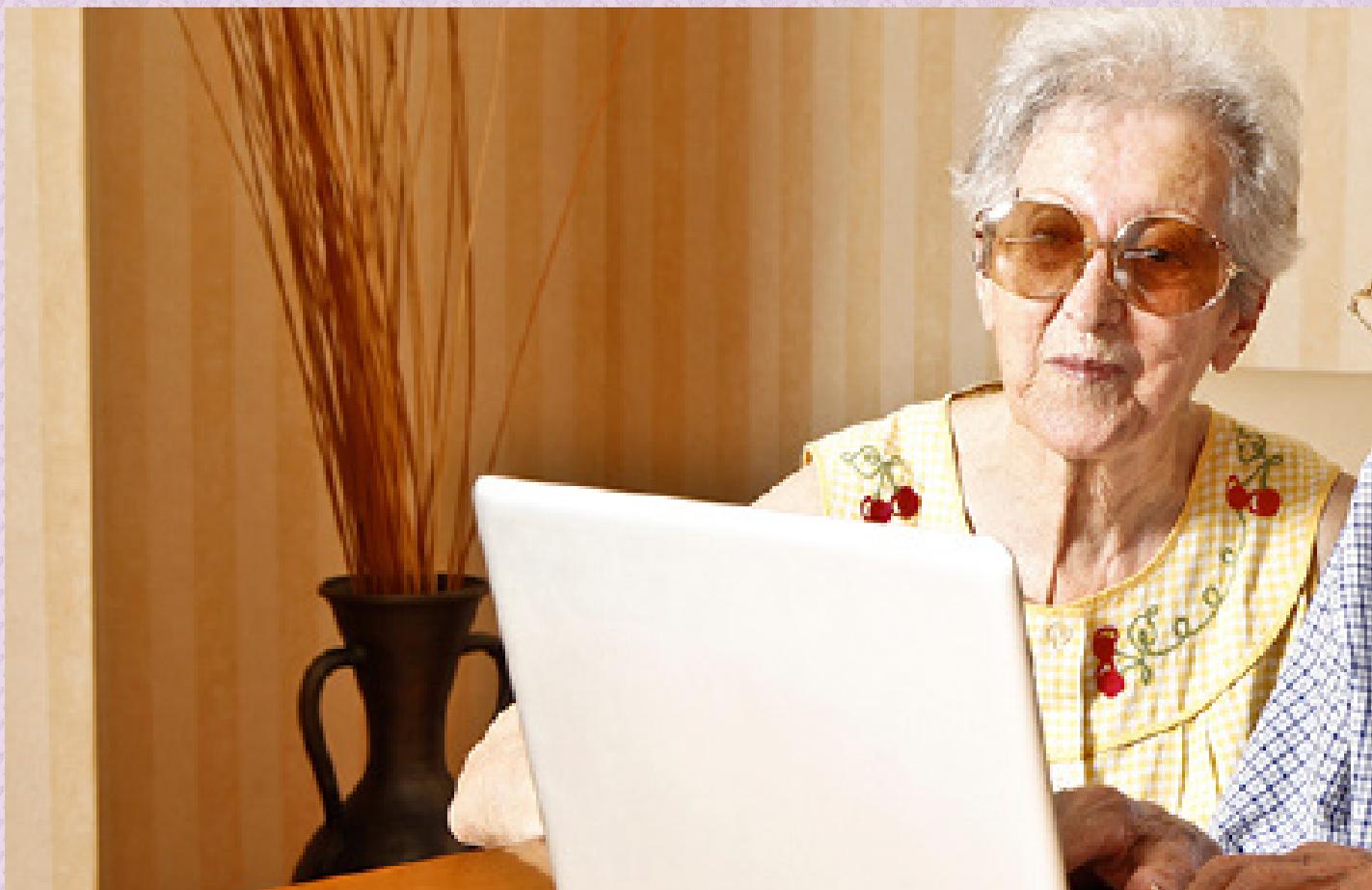
Déterminez facilement le montant maximum de rémunération d'activité cumulable avec votre pension de retraite grâce au nouveau simulateur.

Vous êtes ou serez bientôt retraité et souhaitez exercer une activité rémunérée pour compléter vos revenus ?

En fonction de votre situation, un montant maximum de rémunérations annuelles est à respecter si vous souhaitez percevoir l'intégralité de votre pension de retraite dans le cadre du dispositif de cumul emploi-retraite.

La CNRACL met à votre disposition un nouvel outil vous permettant de mesurer l'impact de vos revenus d'activité sur le paiement de votre pension de retraite.

Vérifiez **les conditions de cumul emploi-retraite possibles** en fonction de votre situation et **accédez au simulateur de plafond de revenus** en consultant notre article « Reprendre une activité en cumul emploi-retraite » dans le site CNRACL, partie « **Retraité** », rubrique « **Mes démarches** ».



## Ma retraite publique : Les services en ligne disponibles tout au long de votre parcours de

L'espace personnel **Ma retraite publique** développé par la Caisse des dépôts et des consignations, offre un parcours numérique personnalisé et sécurisé, pour simplifier vos démarches retraite tout au long de votre parcours de vie. Ma Retraite Publique vous offre de nombreux services en ligne et vous permet d'accéder à des informations personnalisées et multi-régimes.

Vous pouvez y réaliser vos démarches administratives en toute autonomie, 7j/7 et 24h/24, et échanger en toute sécurité avec votre caisse de retraite.

### Quels sont les différents services proposés ?

#### Mes paiements

- Visualiser vos derniers paiements
- Consulter les dates de vos prochains paiements
- Accéder à vos attestations de paiement et à votre dernière attestation fiscale

#### Mes aides sociales

- Demander des aides du fonds d'action sociale
- Consulter le suivi de votre demande



vie

## Ma réversion

- Ce service vous permet de demander une pension de réversion auprès de l'ensemble des régimes de retraite concernés\*.

## Mes documents

- Consulter et éditer votre titre de retraite
- Consulter votre décompte définitif de pension CNRACL

## Le petit + tutoriel

- Ce service regroupe tous les tutoriels qui vous expliquent la navigation et les services de l'espace personnel Ma Retraite Publique.



Politiques sociales  
**ma retraite publique**  
MARP



**Ma retraite publique** est accessible en **cliquant ici**.

Et à tout moment vous pouvez **modifier vos coordonnées** (adresse postale, courriel et téléphone, coordonnées bancaires\*) et contacter votre régime de retraite par courriel !



*\*Services accessibles uniquement avec une connexion FranceConnect*



## Les prêts CNRACL

Le saviez-vous ? La CNRACL vous propose des **sans frais de dossier, assurance décès offerte.**

### Conditions d'éligibilité :

- avoir moins de 80 ans
- résider en France métropolitaine ou dans un département d'Outre-mer
- la pension CNRACL est la pension principale en durée prise en compte
- votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser 17 000€ (personne seule)
- votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser 25 500€ (couple)

**Attention : l'attribution d'un prêt en cas de difficultés financières (comptes sur pension, surendettement...)**

### Prêt entre 500 et 10 000€

- pour l'amélioration et l'adaptation de la résidence principale dont vous êtes propriétaire



s prêts à taux 0 %,

nt n'est pas automatique. En cas de  
s débiteurs, frais d'impayés, opposition  
, le prêt ne sera pas accordé.

### Prêt entre 500 et 6 000 €

- pour dépenses de santé
- pour frais de sépulture
- pour achat et réparation de véhicules, déménagement, rachat de prêts, équipement ménager et informatique, meubles...

Pour obtenir des renseignements ou solliciter un dossier de demande de prêt, munissez-vous de votre numéro de pension et contactez-nous :

- **par internet** : [www.cnracl.retraites.fr](http://www.cnracl.retraites.fr)  
choisissez l'onglet « **Retraité** » puis « **Mes aides** »
- **sur votre espace personnel**  
**Ma retraite publique** : thématique « **Mes aides sociales** » service « **Demande d'aides sociales** »
- **par mail** : [produits@caissedesdepots.fr](mailto:produits@caissedesdepots.fr)
- **par courrier** :  
CNRACL - Services aux pensionnés  
6, place des Citernes  
33044 BORDEAUX CEDEX

**Les prêts sociaux**

Pour mieux répondre à vos besoins (amélioration de l'habitat, dépenses de santé, frais de sépultures, circonstances exceptionnelles), la CNRACL propose des prêts sociaux, à des taux particulièrement attractifs.

Pour mieux répondre à vos besoins, la CNRACL propose des prêts sociaux.

**Attention** : l'attribution d'un prêt n'est pas automatique. En cas de difficultés financières (comptes débiteurs, découverts bancaires, frais d'impayés, opposition sur pension...), le prêt ne sera pas accordé.

**Quatre thèmes éligibles :**

- l'amélioration de l'habitat (résidence principale),
- les dépenses de santé,
- les frais de sépultures,
- les circonstances exceptionnelles.

**Caractéristiques des prêts :**

- taux d'intérêt à 0%
- les frais d'assurance sont pris en charge par le Fonds d'action sociale de la CNRACL et ces prêts ne comportent pas de frais de dossier,
- le remboursement s'échelonne de 1 à 5 ans.

**Quatre conditions à remplir :**

1. La CNRACL doit être le régime de retraite dont la durée prise en compte pour le calcul de votre pension est la plus importante (cette durée est exprimée selon les caisses de retraite en années ou en trimestres).
2. Votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser :
  - 17 000€\* pour une personne seule,
  - 25 500€\* pour un couple\*Sont déduits de votre revenu fiscal de référence 2 000€ par enfant fiscalement à charge.
3. Votre résidence principale doit se situer en France métropolitaine ou dans un département d'outre-mer.
4. Vous devez avoir moins de 80 ans.

Téléchargez la [notice de demande de prêt social](#)  
Téléchargez l'[impression de demande de prêt social](#)

Pour obtenir un dossier, écrivez en **précisant obligatoirement** votre numéro de pension à :

Caisses des Dépôts  
Action sociale - Prêts aux retraités  
6, place des Citernes  
33059 Bordeaux cedex  
**Numéro spécial : 05 56 11 38 28**  
Courriel : [produits@caissedesdepots.fr](mailto:produits@caissedesdepots.fr)

# La cohabitation intergénérationnelle solidaire, un échange de bonnes pratiques !

Dispositif principal des membres du Réseau Cohabilis, la Cohabitation intergénérationnelle solidaire ou CIS, est passée en 20 ans d'une idée novatrice à une pratique bien établie, offrant une réponse créative et efficace aux défis actuels.

D'un côté, des personnes de 60 ans et plus qui disposent d'un logement trop grand pour elles. De l'autre, des jeunes de moins de 30 ans qui sont à la recherche d'un logement temporaire. Au milieu, une structure (association, CCAS, collectivités...) qui permet la rencontre entre ces deux publics et les accompagne, de la première rencontre jusqu'à la fin de la cohabitation.

La cohabitation intergénérationnelle solidaire présente donc de nombreux avantages pour les personnes impliquées, ainsi que pour la société dans son ensemble.

**Elle permet de faire des économies :** pour les jeunes adultes la cohabitation intergénérationnelle solidaire est une solution de logement abordable et économique (1 800 € d'économies en moyenne par cohabitation, sur une durée de 7,5 mois en moyenne\*). De plus en partageant un logement avec une personne âgée, ils peuvent diviser les coûts liés à leur habitation, ce qui réduit la pression financière sur chacun. Et pour la branche famille de la sécurité sociale, c'est 600 € d'économies en moyenne par cohabitation, sur une durée de 7,5 mois en moyenne\*.

**Elle génère du lien social :** la cohabitation intergénérationnelle permet de retrouver une présence rassurante auprès des seniors comme des jeunes.

**Elle favorise l'échange de compétences et de connaissances :** les jeunes adultes peuvent bénéficier des conseils et de l'expérience des personnes âgées, tandis que ces dernières peuvent apprendre de nouvelles compétences et rester connectées aux tendances contemporaines.

**Elle renforce la sécurité :** La présence d'un jeune adulte dans le foyer peut aider à prévenir les incidents domestiques et fournir une assistance aux seniors en cas d'urgence.

**Elle apporte un complément de revenus** qui peut être exonéré de l'impôt sur le revenu de l'hébergeur.

**Elle réduit l'empreinte écologique :** le partage de logement, la mutualisation des espaces, des dépenses d'eau et d'électricité, permettent de diminuer la consommation de ressources.

\*Ces données sont issues de l'étude HYPERLINK : <https://www.cohabilis.org/wp-content/uploads/Rapport-e%CC%81tudepotentiel-e%CC%81conomique-CIS-Vdef.pdf>  
« Le potentiel économique de la cohabitation intergénérationnelle solidaire » d'Ikpidi Badji, Jérémy Brémaud, Jérôme Hubert et Christine Le Clainche, coordonnée par : Joachim Pasquet, Cohabilis



## À SAVOIR

La cohabitation intergénérationnelle est **encadrée par des mesures législatives issues de la loi ELAN** (Loi n° 2018-1021 du 23 novembre 2018). La relation entre l'hébergeur et l'hébergé est encadrée juridiquement par un contrat de cohabitation intergénérationnelle solidaire. Une charte s'applique aux structures accompagnant la mise en place de la cohabitation.

**Vous voulez plus d'information sur ce dispositif ? Connaître les structures proches de chez vous qui le mettent en place ?**

**Rendez-vous sur le site de Cohabilis : [www.cohabilis.org](http://www.cohabilis.org)  
Tél. 09 72 63 88 46**



# Chèques-Vacances : parce que les vacances, c'est important !

**La CNRACL vous offre la possibilité d'ouvrir un Plan d'Épargne Chèques-Vacances. À l'issue de ce plan, votre caisse de retraite peut ajouter, sous certaines conditions, une participation financière non imposable.**

Le Chèque-Vacances vous permet de payer exclusivement des prestations de services liées aux vacances et aux loisirs. Il est utilisable pour des séjours en France (dont les Dom-Tom) et les voyages dans les pays membres de l'Union Européenne.

- Pour tout renseignement, **envoyez un mail** à [produits@caissedesdepots.fr](mailto:produits@caissedesdepots.fr) **ou écrivez-nous** à :  
CNRACL - Chèques-Vacances,  
6 place des Citernes,  
33059 Bordeaux Cedex

**N'oubliez pas d'indiquer votre numéro de pension.**





## La carte de loisirs Vikiva

Profitez des réductions et avantages proposés par notre partenaire « RéducSeniors » !

Appréciez les domaines variés : vacances, hôtels, bons d'achat à prix réduits auprès de grandes enseignes, sport, thalasso, billetteries spectacles et parcs, achat ou location de voitures, lecture... Sans oublier les réductions sur vos voyages du catalogue "**Vacancez-vous !**".

Pour y adhérer, c'est simple et peu coûteux : **15 € par an** ! Vous recevrez avec votre carte un guide dans lequel vous retrouverez les avantages offerts.

**Vous voulez en savoir plus sur les avantages Vikiva ?**

**Envoyez un mail** à : [produits@caissedesdepots.fr](mailto:produits@caissedesdepots.fr)

**ou écrivez-nous** à : CNRACL - Vikiva,  
6 place des Citernes,  
33059 Bordeaux Cedex

**Dans les deux cas, n'oubliez pas d'indiquer votre numéro de pension.**





## Le programme « Seniors en Vacances » proposé par l'ANCV

Près de 200 destinations en France et en Europe.

Afin d'encourager le départ en vacances de ses retraités et des personnes en situation de handicap, la CNRACL vous informe que l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) propose des séjours en France et en Europe, à des prix très attractifs. Selon la situation de chacun, ces séjours sont éligibles à l'aide de l'ANCV et également à l'aide vacances du Fonds d'Action Sociale.

### Prix des séjours

		<b>5 jours / 4 nuits</b>	
	<b>385 €</b> par personne	<b>OU</b>	<b>217 €</b> par personne avec 168€ <sup>(1)</sup> d'aide de l'ANCV <sup>(2)</sup>
<b>8 jours / 7 nuits</b>			
<b>461 €</b> par personne	<b>OU</b>	<b>259 €</b> par personne avec 202€ <sup>(1)</sup> d'aide de l'ANCV <sup>(2)</sup>	

(1) Pour bénéficier de l'aide accordée par l'ANCV, le montant de la ligne « Revenu imposable » de votre avis d'imposition 2022 doit être inférieur ou égal à 15 991 € pour une personne seule ou à 30 186 € pour un couple marié ou pacsé. Ce montant d'impôt est augmenté pour chaque demi-part supplémentaire (à vérifier lors de l'inscription).

(2) Cette aide est accordée une seule fois dans l'année et dans la limite des crédits alloués par l'ANCV.

## **Vous pouvez bénéficier de ces séjours**

- dès vos 60 ans,
- si vous êtes retraité ou sans activité professionnelle,
- si vous êtes non imposable,
- que vous résidez en France,
- dès vos 55 ans si vous êtes en situation de handicap.

## **Qui peut vous accompagner ?**

- votre conjoint,
- votre aidant familial ou professionnel quel que soit son âge, si vous êtes reconnu malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap,
- tout jeune vous accompagnant dans le cadre d'un séjour intergénérationnel.

## **Comment partir avec Senior en vacances ?**

- demandez le catalogue à l'ANCV et complétez le bulletin d'inscription
- envoyez votre demande à :  
ANCV – Seniors en Vacances - TSA 41234 - 57072 METZ cedex 3
- vous recevrez en retour, le courrier de l'ANCV confirmant votre éligibilité au programme et le cas échéant à l'aide financière
- un numéro de dossier figurant en référence de votre courrier (ex : ID2580) sera à rappeler au professionnel du tourisme lors de votre réservation de séjour
- sélectionnez votre séjour en consultant le catalogue
- réservez votre séjour en contactant directement le professionnel du tourisme retenu par téléphone. Un contrat de réservation vous sera adressé par le professionnel.



**Retrouvez toutes les informations  
et le catalogue des destinations :**

 [www.ancv.com/seniors-en-vacances-sev](http://www.ancv.com/seniors-en-vacances-sev)

 [seniorsenvacances@ancv.fr](mailto:seniorsenvacances@ancv.fr)

 0 969 320 616 Service gratuit + prix appel

# À vous de jouer !

C'est parti pour les JO 2024 !

## QUIZZ

**1) Laquelle de ces disciplines fait son entrée aux JO 2024 ?**

- a) le breaking
- b) la randonnée
- c) les pilates

**2) Pour Paris, l'accueil des JO c'est :**

- a) la première fois
- b) la deuxième fois
- c) la troisième fois

**3) Où aura lieu la traditionnelle cérémonie d'ouverture des Jeux ?**

- a) Tour Eiffel
- b) sur la Seine
- c) Stade de France

**4) À quel moment ont lieu les jeux paralympiques ?**

- a) En même temps que les JO 2024
- b) deux semaines environ après les Jeux olympiques 2024
- c) de juin à juillet 2024

**5) Depuis quand existent les jeux paralympiques ?**

- a) depuis la création des Jeux olympiques
- b) 1960
- c) 1980

[Cliquez pour découvrir les solutions](#)



## LE SAVIEZ-VOUS ?

### > La couleur de la piste d'athlétisme à Paris...

... sera violette et non rouge ou bleue comme on a l'habitude de le voir. Le violet pour symboliser la joie, la fête et pour se démarquer. Couleur inédite !

### > Parité respectée

Il y avait 48,8 % de femmes à Tokyo lors des derniers JO. Aux JO de Paris 2024, la parité hommes/femmes entre athlètes sera complètement atteinte.

### > Il n'y a pas toujours eu que du sport aux Jeux olympiques !

De 1912 à 1948, l'art s'est invité au programme des JO. Baptisée Pentathlon des muses, cette compétition artistique était composée de cinq épreuves (architecture, sculpture, musique, peinture et littérature) sur des thèmes autour du sport ou des Jeux olympiques. Elle est finalement abandonnée après les JO d'été de Londres en 1948 pour des raisons financières.

### > Et les médailles alors ?

Elles ont été introduites pour la première fois lors des JO de Saint-Louis, en 1904. La médaille d'or était alors en or massif. L'or se révélant coûteux, il a été remplacé par du vermeil (de l'argent recouvert d'or) au Jeux d'Anvers, en 1920. Les médailles d'or actuelles sont composées d'au-moins 92,5 % d'argent et de 6 grammes d'or.

### > Quel pays n'a jamais participé aux Jeux olympiques ?

Le Vatican. Mais le plus petit état du monde aurait pour projet de créer un Comité national olympique. Alors qui sait, peut-être verrons-nous des athlètes défilier sous ce drapeau lors des Jeux de 2028, qui se tiendront à Los Angeles...

# La rando accessible à tous !

Si vous avez toujours voulu vous mettre à la randonnée sans jamais oser, l'outil Visorando est fait pour vous ! Créée il y a une quinzaine d'années à l'initiative de deux cousins, cette plateforme vous amène partout, à l'aide de descriptifs ultra-détaillés.

De la Bretagne à la Corse, en passant par les Pyrénées, le Massif central et les Alpes, la France regorge de sentiers de randonnée. Depuis quinze ans, la plateforme participative Visorando propose des milliers d'itinéraires accessibles à tous, de la balade urbaine à la rando itinérante de plusieurs jours, en passant par la marche du dimanche hors des sentiers battus. Ce sont deux cousins, Fabien Biver et Arnaud Lecus, qui en sont à l'origine. En 2009, Fabien, alors accompagnateur en montagne, a l'idée de créer un site Internet de partage de ses sentiers de randonnée, afin que d'autres randonneurs puissent y accéder. Il demande à son cousin Arnaud, développeur informatique, de créer un site Internet, dont la première version voit le jour en 2010.





« On pouvait alors tracer son itinéraire sur un fond de carte IGN, pour avoir quelques informations utiles comme la distance, le dénivelé, etc. Mais je me suis rapidement rendu compte que cela n'était pas suffisant car, quand je randonnais, je constatais que peu de monde savait lire une carte ! J'ai alors eu l'idée d'accompagner le tracé d'une description détaillée, pour aider les randonneurs. C'est ce qui a fait notre succès ! » explique Fabien Biver.



Arnaud Lecus à gauche et Fabien Biver

### Des itinéraires fiables

Ouvert aux contributions extérieures, le site s'étoffe rapidement et, en 2013, la première application Android voit le jour. « Nous avons ensuite monté une société afin de pouvoir faire appel à un prestataire extérieur pour développer l'application sous iOS ». Avec 23 millions de visiteurs uniques par an, Visorando est devenu le site de référence pour la randonnée en France. Les utilisateurs le fréquentent toujours assidûment pour y préparer leurs itinéraires, qu'ils suivent ensuite pas à pas via les applications sur leur smartphone. Plus de 30 000 itinéraires de randonnées en France et à l'étranger, allant de 200 m à 80 jours, et pouvant être pratiqués à pied, à VTT, en cyclo-route, à ski, en raquettes, à cheval ou en canoë/kayak, y sont référencés.

Avant la publication des itinéraires proposés, une modération est effectuée par trois personnes différentes, qui relisent la description et aident à sa mise en forme pour qu'elle soit comprise de tous (lire encadré). Les avis des randonneurs qui les testent permettent de les enrichir.

### **Toujours plus de fonctionnalités**

L'accès à toutes les informations nécessaires pour randonner en toute sécurité est accessible gratuitement. En 2021, Visorando a développé son offre en lançant le Club Visorando qui, moyennant un abonnement, permet d'accéder à plus de fonctionnalités, telles que le téléchargement de la carte IGN du parcours sur son mobile ; l'accès à une météo détaillée heure par

heure, avec sept jours de prévisions, et à un historique sur les trois derniers jours pour mieux connaître l'état des sentiers ; le partage en temps réel de sa position GPS, fonctionnalité bien utile lorsqu'on part seul... Parmi les innovations à venir figurent la sortie d'un « waze » de la randonnée pour signaler, en temps réel, d'éventuels obstacles sur l'itinéraire (arbre couché, portail fermé, etc.) ; un partenariat avec le ministère de l'Agriculture pour géolocaliser les zones de chasse, et un autre avec le site Map patous, pour savoir précisément où se trouvent les troupeaux et donc les patous, ces chiens de protection qui font souvent très peur aux randonneurs.

**C. Bouc**



## interview

Retraité en Bretagne de la fonction publique territoriale, Michel Ducloyer, 74 ans, est passionné de randonnée.

« Aux beaux jours, je randonne trois fois par semaine »



> Comment avez-vous découvert Visorando ?

« J'ai commencé à randonner il y a douze ans, une fois à la retraite. Je cherchais une activité pour m'occuper et celle-ci m'a semblé idéale, car excellente pour la santé ! Je cherchais des circuits sur Internet et je suis tombé sur le site Visorando. Je me suis alors mis à poster les itinéraires que j'effectuais, et que je relevais sur des topoguides de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, sur les sites d'offices de tourisme ou de collectivités. Comme j'étais assez prolifique, j'ai été repéré par les modérateurs, qui m'ont proposé de devenir l'un des leurs ! »

> En quoi consiste votre mission ?

« Je suis chargé de relire attentivement chaque nouvelle proposition de circuit, de la corriger et de la remettre en forme afin qu'elle soit comprise de tous. Visorando a développé une charte très stricte, qu'il faut respecter à la lettre. Chaque nouvel itinéraire est relu par trois personnes différentes,

car nous n'attachons pas tous la même importance aux mêmes détails. Nous sommes douze modérateurs, entièrement bénévoles, disséminés aux quatre coins de la France. Avant le Covid, les propositions de circuits émanaient souvent des mêmes personnes. Mais depuis la crise sanitaire, les Français se sont lancés massivement dans la randonnée et il y a beaucoup de nouveaux contributeurs. Sur 50 nouveaux itinéraires, 35 à 40 sont des premières propositions. »

> Qu'appréciez-vous dans l'outil Visorando ?

« La multitude des circuits proposés et la fiabilité des descriptions. Les circuits peuvent être faits en suivant simplement la trace et les explications. Il faut vraiment le faire pour se tromper ou se perdre ! D'autant que, si le randonneur s'écarte de la trace de plus de 75 m, une notification lui signale qu'il n'est plus sur le tracé. C'est le gros avantage du système : n'importe qui peut randonner ! »



## À la campagne

### 1 Ardes-sur-Couze (63)

Village de vacances  
« le Cézallier \*\*\* »

#### On aime

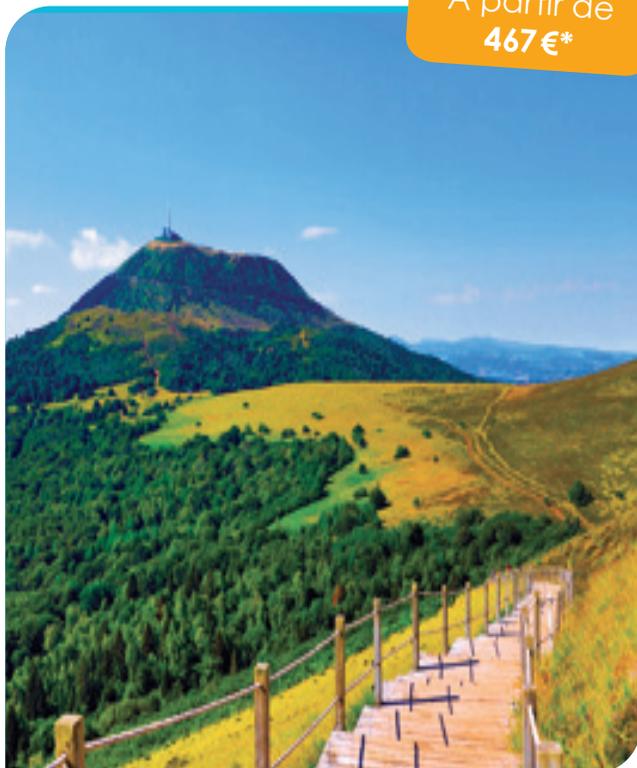
- > La région des volcans d'Auvergne.
- > **La pension complète.**
- > L'animation en journée et soirée.
- > L'espace aqualudique couvert et chauffé.
- > La présence de votre animal domestique (avec supplément).

Réservation auprès de Vacances Passion :  
**Tél. 01 43 58 95 77**

Précisez le code **VP2024**  
et si **vous êtes adhérent Vikiva.**

[Cliquez ICI](#)

À partir de  
**467€\***



### 2 Chinon (37)

Résidence de tourisme  
« le Clos Saint Michel »

#### On apprécie

- > Le Val de Loire classé « Patrimoine Mondial de l'Unesco ».
- > **La location en appartement T2/4 personnes.**
- > L'espace bien-être et salle de fitness.
- > La réduction de 20 % sur un séjour de 2 semaines consécutives (selon date).
- > La présence de votre animal domestique (avec supplément).
- > La région riche culturellement : Chinon et sa ville médiévale, sa Forteresse Royale et son vignoble.

Réservation auprès d'Odalys Vacances :  
**Tél. 04 42 25 99 95**

Précisez le code **33CNRACL**  
et si **vous êtes adhérent Vikiva.**

[Cliquez ICI](#)

À partir de  
**480€\***



## 3 Bergheim (68) Résidence de tourisme « Le Domaine des Rois »

### On admire

- > La région alsacienne, riche culturellement.
- > **La location en appartement T2/4 personnes.**
- > La piscine couverte chauffée et salle de fitness.
- > La réduction de 20 % sur un séjour de 2 semaines consécutives (selon date).
- > La présence de votre animal domestique (avec supplément).
- > Les villages typiques et fleuris sur la route des vins.

Réservation auprès d'Odalys Vacances :  
**Tél. 04 42 25 99 95**

Précisez le code **33CNRACL**  
et si **vous êtes adhérent Vikiva.**

À partir de  
**580€\***

[Cliquez ICI](#)



## 4 Gillette (06) Village vacances « le Domaine de l'Olivaie »

### On adore

- > La situation du village vacances au coeur d'un parc d'espèces méditerranéennes.
- > Le panorama exceptionnel.
- > **La pension complète.**
- > L'animation en journée et soirée en juillet et août.
- > L'équipe chaleureuse.
- > La piscine extérieure.
- > Les randonnées à proximité.

Réservation auprès de Vacances ULVF :  
**Tél. 04 77 56 66 09**

Précisez le code **PAR6497**  
et si **vous êtes adhérent Vikiva.**

[Cliquez ICI](#)

À partir de  
**514€\***





## À la montagne

### 5 Pralognan-la-Vanoise (73) Village vacances « le Télémark »

#### On aime

- > La situation du village vacances au coeur du Parc National de la Vanoise.
- > La résidence de bon standing au charme savoyard.
- > **La pension complète.**
- > L'animation en journée et soirée.
- > Les visites.
- > La piscine extérieure chauffée.

Réservation auprès de **TERNELIA** (Le Télémark) :

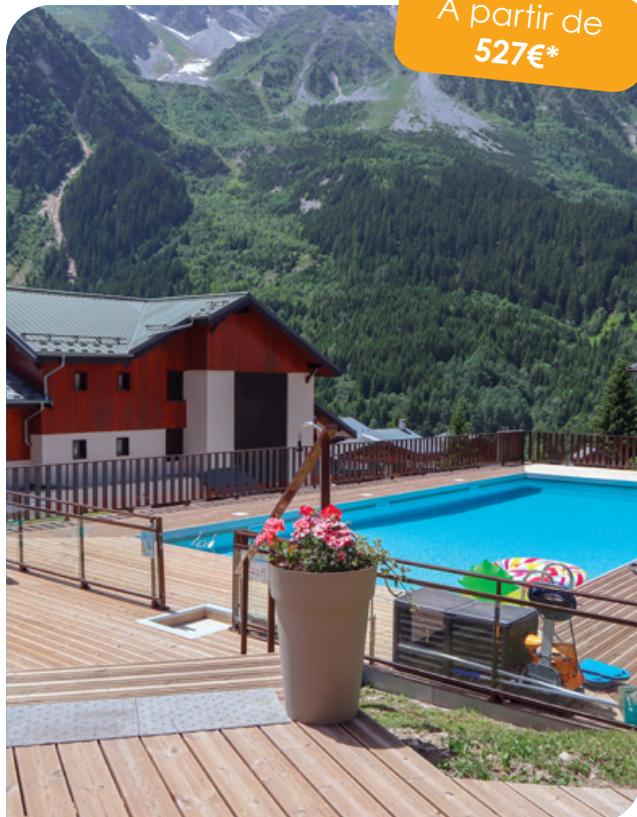
**Tél. 04 28 38 33 62**

Précisez le code **CN35638**

et si **vous êtes adhérent Vikiva.**

[Cliquez ICI](#)

À partir de  
**527€\***



Lacs de bellecombe



## 6 Samoëns (74) Village vacances « les Becchi 3\*»

### On adore

- > Le village de charme classé aux Monuments Historiques.
- > **La pension complète.**
- > L'animation en journée et soirée.
- > L'espace aquatique de 600 m<sup>2</sup> à l'ambiance tropicale.
- > Les séjours à thème selon périodes.
- > Le transfert gratuit de la gare routière de Samoëns au village vacances.

Réservation auprès d'AEC Vacances :

Tél. 04 50 02 90 74

Précisez le code **CNRACL33**  
et si **vous êtes adhérent Vikiva.**

[Cliquez ICI](#)

À partir de  
610€\*



Cascade du Rouget



## L'INDE\* de New Delhi au Taj Mahal

Un voyage éblouissant | 12 jours / 10 nuits

- **1 759 €** : au départ de Paris.
- **+ 90 €** : au départ de province (disponibilités consulter l'agence).
- **Dernier départ** : 27/09/2024.



**Renseignements et réservation :**  
**CAPITALES TOURS**

16 centre commercial Choisy Latour 33610 Cestas  
Tél. 05 56 21 80 68  
Courriel : magali@capitales-tours.com

**Code partenaire : CTSO**



**COMPLET**

## LA NORVÈGE\* les 3 plus beaux Fjords

Un voyage magique | 8 jours / 7 nuits

- **1 595 €** : au départ de Paris.
- **+ 135 €** : au départ de province (disponibilités consulter l'agence).



**Renseignements et réservation :**

**PARTIR**

43 rue de la chaussée d'Antin 75009 Paris  
Tél. 01 73 430 430

Courriel : cnracl@partir.fr

**Code partenaire : CNRACL**



**COMPLET**

## AÇORES\*

Circuit en étoile 8 jours / 7 nuits

- **1 535 et 1 619 €** : au départ de Paris.
- **+ 120 €** : au départ de province.

**Renseignements et réservation :**  
**STEAM EVASION**

104 Bis avenue du Bac • 94210 La Varenne  
Saint-Hilaire

Tél. 01 43 97 96 33

Courriel : cnracl@steamevasion.com

**Code partenaire : SE2304**



## L'ÎLE DE LA RÉUNION\* de Saint-Denis à Saint-Gilles

- **2 055 €** : 9 jours / 6 nuits au départ de Paris.
- **+ 100 €** : 9 jours / 6 nuits au départ de province (disponibilités consulter l'agence).
- **+ 200 €** : 9 jours / 7 nuits au départ de province (disponibilités consulter l'agence)
- **Prochains départs** : 24/09 et 04/12/2024.



**Renseignements et réservation :**

**COULEURS DU MONDE**

2 rue du 49e régiment d'infanterie 64100 Bayonne  
Tél. 05 59 20 51 60

Courriel : cnracl@couleurs-du-monde.fr

**Code partenaire : C2024R**



## L'ITALIE\* Circuit en étoile dans les Pouilles



### Se reposer et visiter | 8 jours / 7 nuits

- **1 545 €** : au départ de Paris.
- **+ 90 €** : au départ de province (disponibilités consulter l'agence).
- **Dates disponibles** : 05/09, 12/09 et 26/09/2024.

### Renseignements et réservation : VACANCES BLEUES

32 rue Edmond Rostand • 13006 Marseille

Tél. 04 91 00 96 13

Courriel : info@vacancesbleues.fr

**Code partenaire : CND**

## COMPLET



## LE VIETNAM\*

De Hanoï  
au delta du Mekong

### La chaleur du soleil tropical 12 jours / 9 nuits

- **1 795 €** : au départ de Paris.
- **+ 120 €** : au départ de province

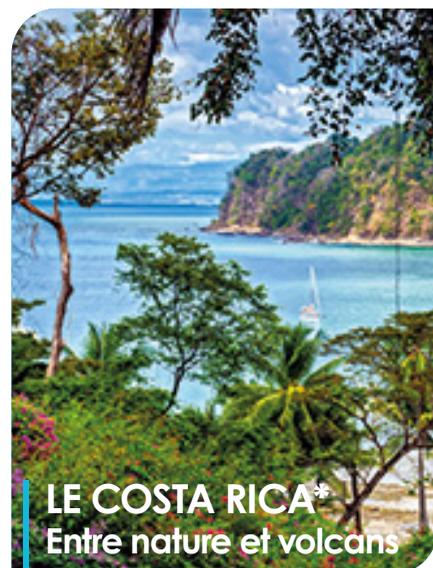


## AFRIQUE DU SUD\*

De Prétoria au Cap

### Une ambiance colorée 11 jours / 8 nuits

- **1 950 €** : au départ de Paris.
- **+ 100 €** : au départ de province (disponibilités consulter l'agence).
- **Dernier départ** :  
20/11/2024.



## LE COSTA RICA\*

Entre nature et volcans

### 11 jours / 9 nuits

- **2 160€** : au départ de Paris.
- **+ 90 €** : au départ de province (disponibilités consulter l'agence).
- **Dernier départ** :  
30/09/2024.



### Renseignements et réservation : BELLE PLANÈTE

9-11 avenue Michelet 93400 Saint-Ouen

Tél. 01 41 66 30 90

Courriel : cnracl@belleplanete.com

**Code partenaire : CNRA**

Voir descriptif complet des circuits dans  
le catalogue "**Vacancez-vous !**" 2024  
et sur le site [www.cnracl.fr](http://www.cnracl.fr)

Visitez les joyaux an

e Cro

Plus d'informations  
auprès de MYCOMM  
au 01 84 76 22 35

Code partenaire : CRO01

architecturaux de la

atie \*

Le grand tour

À partir de  
1 570 €\*\*

\*Voir descriptif du voyage en cliquant ICI

\*\*1 570 € (départs 9 et 16 septembre - 8 jours et 7 nuits) et 1 370 € (départ 7 octobre - 8 jours et 6 nuits) au départ de Paris + 105 € au départ de province (disponibilités consulter l'agence).

Pour recevoir  
vos **sujets d'actualité**  
**abonnez-vous**  
**gratuitement**  
à votre  
**newsletter retraite**  
**en cliquant**

**ICI**



# CLIMATS

LA LETTRE DES RETRAITÉS  
- JUIN 2024 -



VOTRE  
PROCHAIN  
PAIEMENT

VOTRE MAGAZINE

société

## La grossophobie en société

La grossophobie : mythe ou  
réalité de notre société ?  
Comment et pourquoi notre  
perception du corps et des  
standards de beauté a-t-elle  
évolué ?

[Cliquez ici pour lire la suite](#)

l'actu retraite

## Le simulateur de cumul emploi-retraite

Vous souhaitez reprendre une activité

votre retraite et vous

## Les Zastuces : activité physique à La Réunion

ue du  
be l'le  
s

Retour vers le futur... Le smartphone

Entrer en maison de retraite



