

AVRIL 1990
N° 102

FLASH 103



JOURNAL de la BASE de CAMBRAI
« Commandant René MOUCHOTTE »





ETS FONTAINE - DESMOULIN

VERRES

Miroiterie
Doubles vitrages
Survitrages
Verres feuilletés

PEINTURES

Papiers peints
Moquettes
Couver sols PVC

SOLVANTS

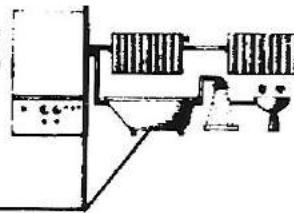
Détergents
Désinfectants
Désherbants

65 bis, bd Vauban
59400 CAMBRAI - Tél. 27.81.29.47

4, rue Domisse - B.P. 2
59247 FECHAIN - Tél. 27.80.92.65

66, rue de Lens
59500 DOUAI - Tél. 27.88.76.09

PLOMBERIE COUVERTURE SERVICES



PROMOTION TOITURES : 240 F TTC/m²

Comrenant :

- la dépose
- l'enlèvement des gravas par nos soins
- mise en place de la sous-toiture, type FELIX et traitement 25/27, et de tuiles Tempête (coloris au choix)
- Faîtage - Solins - Tuiles chatières

29, bis rue Fernand-Rombeau - 59870 RIEULAY - Tél. 27.91.31.54

SOCIETE GENERALE BANQUE FEDERALE MUTUALISTE

UNE EPARGNE... UN CREDIT... UN PLAN D'EPARGNE POPULAIRE...

DEMANDEZ UNE ETUDE PERSONNALISEE

CAMBRAI : 9, rue du Général-de-Gaulle

CAUDRY : 3, rue Roger-Salengro

LE CATEAU : 21, place du Général-de-Gaulle



Banque Fédérale
Mutualiste

CONJUGUONS NOS TALENTS



FLASH 103

MARS 1990
N° 102

FLASH 103 journal de la BASE AÉRIENNE

**Commandant
René MOUCHOTTE**

**Directeur de la publication
Lieutenant-Colonel BOURDILLON**

**Directeur adjoint
Capitaine SCHMIDT**

**Secrétaire de direction
Sergent-Chef LEFEBVRE**



**Impression et publicité :
G.M.E.P.**

**181 à 191, rue Jules-Delcenserie
59700 Marcq-en-Barœul
Tél. 20.89.97.81**

**31, bd Faidherbe
Résidence "Le Vincennes"
59400 Cambrai
Tél. 27.78.15.67**

Dépôt légal : 2^e trimestre 1990



Textes

Unités de la B.A. 103



**Reportages photographiques
Service Photo Base**



**Correspondance : B.A. 103
Officier Adjoint
59341 CAMBRAI-AIR
Tél. 27.83.89.67 poste 23.65**



**Photocomposition :
N.P.C.**

**181 à 191, rue Jules-Delcenserie
59700 Marcq-en-Barœul
Tél. 20.72.50.30**

SOMMAIRE

Le mot du colonel	3
Tableau d'honneur :	4
- Lettres de félicitations	4
- Promotions	4
- Brevets nationaux de secouristes	5
- Diplôme des donneurs de sang bénévoles	5
Carnet Rose	5
Santé : A propos de la vaccination Rougeole-Oreillons-Rubéole	7
Le transport en commun au féminin	8
Réponses du concours "VRAI ou FAUX" de la campagne de sécurité	9
Connaissez-vous le 4/12 ?	11
Infos C.S.A. :	11
- C.S.A. course pédestre	11
Le C.L.A.	13
St-Eloi	15
Initiation à la course à pied	17
Manifestation des "cheveux blancs"	18
Flash Base	19
Tourisme :	23
- La Petite Suisse du Nord	23
- Connaissez-vous CAMBRAI ?	25
Informations pratiques :	27
- Les crédits immobiliers ou crédits à la consommation	27
- Dates des vacances scolaires	29
- Le permis à points	31
Les Moyens Techniques en deuil	32
Rencontre régionale de pistage	32

Au Matelas chez Jacqueline Centre Technique de la Literie

Fabrication de matelas (ressorts, mousse, latex, laine)
et sommiers (tapissier, lattes, métallique)

• Pour vos besoins et à vos mesures •

VENTE EN DIRECT DE NOS ATELIERS CARTE AURORE - FACILITE DE PAIEMENT

22, avenue de la Victoire - CAMBRAI - Tél. 27.83.62.27

Et toujours réfection de matelas et sommier dans la même journée

Abonnement de soutien pour 4 numéros : 50 F

Libellé à l'ordre de SICORESTHO 2

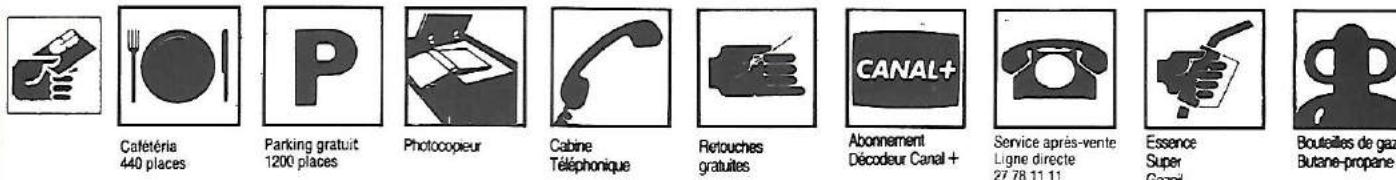
A faire parvenir à M. l'Officier Adjoint, B.A. 103, 59341 CAMBRAI-AIR

CAMBRAI

Route de St-Quentin
R.N. 44
59400



Horaires d'ouverture :
du lundi au samedi
de 9 h à 21 h.
Vendredi de 9 h à 22 h



CIVILS ET MILITAIRES - GARDE-MEUBLES

Caissons militaires OUTRE-MER

5, rue des Bellottes
59400 CAMBRAI

Déménagements

FAILLE

27.81.32.46
27.78.26.26

Quincaillerie Cambrésienne

Toutes fournitures industrielles, sanitaires et artisanales
Tous les articles de jardinage

20-22, rue des Chaudronniers - Tél. 27.83.74.84

TOLERIE - PEINTURE
MARBRE

Réparations
toutes marques

Carrosserie

André Labadie



5, avenue Albert-1er
59400 CAMBRAI
Tél. 27.83.28.12

ARCADI

Jean-Marie PETIT

Peinture Int-Ext - Papiers peints
Revêtements sol et murs
Stores - Rideaux - Voilages

Place Jean-Jaurès
59730 SOLESMES
Tél. 27.37.41.72
Devis gratuit

Une retraite complémentaire réservée aux anciens combattants

Vous avez participé à la guerre de 1939-1945, à la Résistance, aux T.O.E., à la guerre d'Indochine, aux Opérations d'Afrique du Nord : sachez que vous pouvez vous constituer une retraite mutualiste du combattant à des conditions privilégiées.

Pour cela, il faut justifier uniquement de la carte du Combattant ou du Titre de Reconnaissance de la Nation pour les combattants d'A.F.N.

Vous pouvez prétendre à une participation de l'Etat, déterminée en fonction de votre âge à l'adhésion et de la catégorie de combattant à laquelle vous appartenez.

Ce qu'il faut savoir, c'est que les versements effectués sont déductibles du revenu imposable.

La retraite perçue, non déclarable, bénéficie de la revalorisation légale afférente aux rentes viagères et d'une bonification exceptionnelle accordée par la Caisse Autonome Nationale de Retraite des Anciens Combattants.

Un avantage important est réservé cette année encore, aux combattants d'A.F.N., titulaires de la carte du Combattant, qui bénéficie de la participation de l'Etat au taux maximum de 25 %.

N'attendez plus, pour préserver vos droits, adressez-vous auprès de la :

Mutuelle de Retraite des Anciens Combattants du Nord
13, rue Jacquemars-Giéleé - B.P. 2030 - Lille R.P.
59013 LILLE CEDEX - Tél. 20.57.49.02

en précisant votre date de naissance
et votre catégorie d'ancien combattant.



LE MOT DU COLONEL

Pour ce premier numéro de l'année de FLASH 103 (le n°102...), il est de tradition que le commandant de base présente ses voeux aux personnels et leurs familles. C'est déjà fait et je les renouvelle, mais je tiens à y associer tous les amis ou sympathisants de la base que je n'aurais pas encore rencontrés. Ils sont très nombreux.

Afin d'être lu jusqu'au bout, je serai bref comme à l'accoutumée.

Pour la santé et le physique, je ne vous souhaite donc que de lire l'article du Major PINELLI et pour le bonheur et la santé morale de faire nôtres les quelques mots que devait nous adresser le Commandant DUMESNIL juste avant son départ.

***Le Colonel DELTOMBE
Commandant la Base aérienne 103***

TABLEAU D'HONNEUR

LETTRES DE FELICITATIONS

ADJ PAX Philippe M.T. 10.103
 ADC VICTORIA Jackie S.A. 31.103
 SGC CAFFIN Xavier S.A. 31.103

CLC BECARD Romuald C.B. 00.103
 SGT PALAU Michel E.C. 02.012
 SGT PERS Eric GERMaS
 15.012
 SGT COFFIGNAL William E.C. 02.012

SGT TROY Laurent E.C. 02.012
 CLC CHRETIEN Philippe D.G.
 60103/CREIL
 CLC LEROI Vincent S.A. 31.103

PROMOTIONS

AU GRADE DE COMMANDANT

à compter du 01.11.89
Le Capitaine :
 VIGNOUD Patricia CLA 06.103

AU GRADE DE CAPITAINE

à compter du 01.11.89
Les Lieutenants :
 GRZEMSKI Christian GERMaC
 16.103
 RIEUBLANC J.-François GERMaS
 15.012

AU GRADE D'ADJUDANT-CHEF

Les Adjudants :
 à compter du 01.08.89
 DELSART Serge GERMaS
 15.012
 MOLINIER
 ép. BARGUE A.-Marie M.O. 05.103
 à compter du 01.09.89
 COMONT J.-Claude E.C. 02.012
 TRUY Dany C.B. 00.103
 à compter du 01.10.89
 JURADO J.-Claude E.C. 03.012
 à compter du 01.11.89
 JANOCKA J.-Pierre GERMaC
 16.103
 LAFLANDRE Gilbert GERMaS
 15.012

AU GRADE D'ADJUDANT

Les Sergents-Chefs :
 à compter du 01.08.89
 CARPENTIER Bruno GERMaS
 15.012
 à compter du 01.09.89
 BAQUE Michel GERMaS
 15.012
 DESPRET Denis E.C. 03.012
 LARIVE J.-Michel M.G.X.
 40.103
 VASSEUR Xavier GERMaS
 15.012
 à compter du 01.10.89
 BULTEAU Marc E.C. 01.012
 DUFOUR Patrick E.E.P. 41.301
 FONTAINE J.-Marc E.R.T.
 17.103
 MALVOISIN Dominique E.D.S.A.
 PAUTRAT Gilles D.G. 60.103
 à compter du 01.11.89
 ANSART J.-Luc E.R.T.
 17.103

AU GRADE DE SERGENT-CHEF

Les Sergents :
 à compter du 01.08.89
 BOURCIER Eric GERMaS
 15.012

LEGRAND Claude GERMaS
 15.012
 LIMOSIN Michel E.C. 1/12
 PENALVA Philippe GERMaS
 15.012
 ROLLAND Henry GERMaS
 15.012
 TEMMERMAN Roger E.E.P. 41.301
 à compter du 01.09.89
 ROUGE Guy C.B. 00.103
 THOUMELIN Bruno E.C. 1/12
 WEIN GAN KOUIE Pascal GERMaS
 15.012
 à compter du 01.10.89
 CIPRESSO Thierry E.E.P. 41.301
 DEWELDE Philippe S.A./S.R.H.
 MOMPACH Pascal E.C. 1/12
 NAVESO Marcel E.E.P. 41.301
 PAPERIN Hervé D.G. 60.103
 à compter du 01.11.89
 BERNOTTI Pascal E.C. 2/12
 DIVRY Fabrice E.R.T.
 17.103
 FLAMENT Hervé GERMaS
 15.012
 KOPRAS Daniel S.A. 31.103
 à compter du 01.12.1989
 DAVE Philippe E.C. 02.012

camara
LE REGARD OBJECTIF

PORTRAITS

Châtelain

CADRES - ALBUMS

Tél. 27.81.27.49

SONY JVC @HITACHI Panasonic MINOLTA Canon Nikon

13, rue St-Jacques - CAMBRAI

PHOTO
VIDEO

2 PHOTOS*
POUR
LE PRIX d'
1

à chaque développement d'un film
négatif avec tirage en format 10 cm.

BREVETS NATIONAUX DE SECOURISTES

DELIVRES LORS DE L'EXAMEN QUI S'EST DEROULE LE 14 DECEMBRE 1989 SUR LA BASE AERIENNE 103

- Brevet n° 109989 délivré au CNE RIEUBLANC J.-François du GERMaS 15.012
- Brevet n° 109987 délivré à l'ASP DOME Patrick de l'E.D.S.A.
- Brevet n° 109990 délivré au SGC SILVERT Gérard

de la S.T.B. 82.103

- Brevet n° 109988 délivré au SGT LOUIS-ACHILLE Bruno du GERMaS 15.012
- Brevet n° 109986 délivré au CLC BARBIER J.-Christophe de l'E.D.S.A. 13.950

Vous possédez le B.N.S., vous voulez mettre en pratique vos connaissances, vous instruire encore plus... la solution,

c'est l'Association de Secourisme Cambrésien.

Pour tout renseignement, téléphonez au 27.78.07.93 ou contactez les Sergents SAUTER ou TOFFANIN, du GERMaS 15.012, poste 26.13.

A reçu le diplôme des donneurs de sang bénévoles :
— le Sergeant MOREL Eric du GERMaS 15.012.

EVENEMENTS FAMILIAUX

MARIAGES :

- Le SGT ROUGEMONT Pierre (E.C. 01.012) avec Mlle GAUDESCHIUS, le 28.10.89.
- Le SGT PIFFADY Philippe (E.C. 03.012) avec Mlle ODIOT, le 23.12.89.

M. FRESNOY (E.R.T. 17.103).

- Dominique, née le 05.12.89, fils de l'ADJ FACQUE (S.T.B. 82.103).
- Fabian, née le 20.12.89, fils du SGT LEMAIRE (M.O. 05.103).
- Vanessa, née le 19.10.89, fille du SGC CHATELAIN (S.A.).
- Guillaume-Philippe, née le 10.08.89, fils du CLC MAROT (S.A.).
- Loïc, née le 31.10.89, fils du LTT EPIVENT Eric (E.C. 02.012).
- Gabrielle, née le 27.10.89, fille du LTT LEGENTIL Thierry (E.C. 03.012).
- Yoann, née le 29.11.89, fils du SGT LORRE J.-Marc (E.C. 02.012).
- Cédric, née le 15.12.89, fils du CNE BER-

NARD Loïc (E.C. 02.012).

- Aurélie, née le 18.12.89, fille du SGT DANIEL Didier (E.C. 01.012).
- Cécile, née le 01.12.89, fille du SGC BORG Christian (E.C. 02.012).
- Marine, fille du SGT COMPAGNON Christian (E.C. 03.012).
- Christelle, née le 14.12.89, fille du SGT DUQUESNOY Didier (SIMULATEUR).
- Aurélie, née le 29.12.89, fille du LTT PINTAT Eric (E.C. 02.012).
- Pauline, née le 26.12.89, fille du SGC MASCLEF J.-Luc (E.C. 03.012).
- Florent, née le 17.01.90, fils du LTT VOUTES Pierre (E.C. 03.012).

NAISSANCES :

- Priscilla, née le 25.12.89, fille du SGC CZYMNIEWSKI (GERMaC 16.103).
- Pierre, née le 16.12.89, fils du SGT PRACHE (GERMaC 16.103).
- Elodie, née le 31.10.89, fille de

MUTATIONS

ARRIVEES :

- ADJ GUIRAUDET Patrice (S.A.)
- ADJ PRONIER Denis (S.A.)
- SGT ROUE ép. BRISSET (M.O./METEO)
- ADJ CIAN J.-Paul (M.O./METEO)
- ADJ MERLIN Hervé (D.A.C ROISSY)
- CDT LOMBART Yves (M.T./C.D.T.)

MAJ RIZZO (M.T./E.R.T.)
CLC MARCHELEK (M.T./E.R.T.)
SGC GUYOT (M.T./E.R.T.)

DEPARTS :

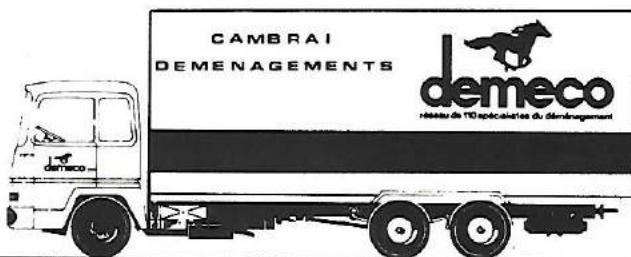
MAJ CORETTE (D.A.C. ROISSY)
retraite

SGT MAGNEAU (fin de contrat)
CLC GODREAU (fin de contrat)
CLC VARRE (fin de contrat)
CLC RINGEVAL ép. LEGRAND (fin de contrat)
MAJ LAUMENERCH (retraite)
SGC BLOCKELET (DJIBOUTI)
M. NORMAND (retraite)
M. STIEVENARD (retraite)



34, rue du Gé-de-Gaulle - 59400 CAMBRAI

- Visite à domicile d'un conseiller pour les devis gratuits
- Etude de votre problème particulier (mise en garde-meubles, expéditions Outre-Mer, étranger, dossier douane...)
- Etablissement du dossier
- Emballage propre et moderne (méthode DEMECO)
- Personnel qualifié, aimable et efficient
- Parc important de fourgons capitonnés
- Ponctualité et respect des délais
- Engagement de responsabilité de l'entreprise
- Contrôle de qualité par carte T



27.81.46.00

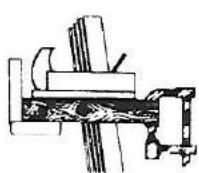
RESERVE
PAR
SYMPATHIE

MENUISERIE EN TOUS GENRES

Cercueils - Transports de corps

Ets PETIT René

Anciens Ets BREUX Antoine
7, rue du Château - CANTIN
Tél. 27.89.62.80



POISSONNERIE

Marée de France

M. et Mme Jacques BOUGEARD

6, rue Sadi-Carnot - 59400 CAMBRAI - **Tél. 27.81.33.43**

Vivier marin - Vivier d'eau douce - Plats préparés sur commande - Arrivage journalier - Détail et Demi-Gros

**Ouvert du mardi au dimanche midi
et Jours de Fêtes.**



STYL'IN



MASCULIN

JUNIOR

FEMININ

21, rue de Douai - 59151 ARLEUX - **27.89.52.79**

Remise exceptionnelle aux Militaires

Ets P. DESBRIERES S.A.

40, rue des Frères Martel - 59247 FECHAIN

Tél. 27.80.92.57

Installation et entretien de groupes élévatoires tous débits

EAU POTABLE ET ASSAINISSEMENT

Travaux de puisaterie et forage

Produits de béton : plaques de drainage

Gestion des services EAU POTABLE et ASSAINISSEMENT
pour les communes et collectivités

ECOLE PRIVEE MIXTE STE-CROIX

Classes maternelles et primaires
Accueil gratuit de 7 h 30 à 18 h

"Résultats - Ouverture - Discipline"

19, rue de l'Epée - CAMBRAI - Tél. 27.81.39.47 pour R.V.



TRADILINGE®

Linge de table et maison, Spécialités de draps, parures, berceaux, traversins, taies, couettes, couvertures, éponges, nappe coton et maille, etc.

Usines et bureaux : 8, chemin de la Blanchisserie

59402 CAMBRAI CEDEX - Tél. 27.83.91.56

PARKING PRIVÉ

Magasin d'usine ouvert : du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h 30 - samedi de 9 h à 12 h.

Proximité Restaurant le Petit Chef

ETABLISSEMENT SAINT-JOSEPH-BOURLON

de la maternelle (à partir de 2 ans) à la classe de 3^e

DEMI-PENSION - SERVICE DE RAMASSAGE

Accueil de 7 h 30 à 17 h 30

Avenue du Bois - 62860 BOURLON - **Tél. 27.82.60.70 - 27.82.51.29**

SANTE : LA VOTRE ET CELLE DE VOS ENFANTS

A PROPOS DE LA VACCINATION ROUGEOLE - OREILLONS - RUBEOLE

I - QUELQUES DONNEES CHIFFRÉES

En 1985, il y a eu en France :

- 460.000 rougeoles (âge moyen : 6 ans),
- 420.000 oreillons (âge moyen : 9 ans),
- 300.000 rubéoles.

II - CONSEQUENCES DE CES MALADIES

Plus fréquentes chez les enfants, elles peuvent toucher également l'adulte en bonne santé.

Le plus souvent, ces maladies sont bénignes.

Après quelques jours d'isolement à domicile, pour éviter une épidémie, tout rentre dans l'ordre, parfois, au prix d'une fatigue résiduelle qui persistera quelques semaines.

Le retentissement social est important : absences scolaires, arrêts de travail, congé d'un parent soignant son enfant, coût des traitements, apparition de complications.

III - COMPLICATIONS

Il faut savoir que ces maladies sont susceptibles de complications imprévisibles.

A - Rougeole

Grande pourvoyeuse de complications neurologiques souvent graves en particulier encéphalites (39 cas en 1987), la rougeole est parfois mortelle (66 morts en 1974, en moyenne 8 morts par an ces dernières années).

Autre particularité, dans un délai de 2 à 17 ans après la maladie, peut survenir (heureusement rarement) une encéphalite chronique caractérisée par une détérioration mentale, des crises épileptiques, des déficits moteurs, le tout aboutissant à la mort en 1 à 3 ans (160 cas actuellement recensés dont 60 auraient pu être évités par la vaccination). Chaque année, une vingtaine de nouveaux cas sont déclarés.

B - Oreillons

Si l'atteinte testiculaire est trop connue

pour son exceptionnel risque de stérilité, d'autres complications sont plus fréquentes (méningite, encéphalite), bien qu'elles laissent rarement des séquelles. En 1988 : 30 méningites ont été recensées chez les enfants. Il faut déplorer 5 décès chaque année.

C - Rubéole

Affection le plus souvent bénigne chez l'enfant et l'adulte, pouvant même passer inaperçue. Les complications neurologiques sont exceptionnelles.

L'infection rubéolique pose essentiellement un problème de santé lorsqu'elle survient au cours de la grossesse. Lors du premier trimestre, une interruption thérapeutique de grossesse peut être proposée, à moins que survienne un avortement spontané ; si la grossesse poursuit son évolution, le fœtus risque d'être porteur à la naissance de malformations cardio-vasculaires, d'atteintes oculaires, auditives et du système nerveux central. Survenant à un stade plus tardif de la grossesse, la mère rubéolique peut accoucher d'un enfant mort-né ou d'un enfant développant l'affection à la naissance.

Ainsi en 1984, il y a eu 105 interruptions thérapeutiques de grossesses et 30 en 1987. Cette même année 1987, onze enfants sont nés malformés.

10 % des femmes en âge de procréer sont susceptibles de contracter la rubéole : soient 80.000 grossesses à risque chaque année.

La seule prévention connue chez les femmes qui n'ont pas eu la rubéole est la vaccination. Celle-ci est efficace à 95 %. Elle est indiquée chez toute femme en âge d'avoir des enfants et n'ayant pas eu la rubéole (après un contrôle sanguin vérifiant l'absence de protection).

IV - PROTECTION

L'unique façon de faire diminuer le taux de ces maladies et de leurs complications est de s'en protéger. Pour cela, une seule méthode a prouvé son efficacité : la vaccination.

Ainsi, chaque année, 2.000 cas de poliomyélite étaient déclarés avant la diffusion du vaccin en France. En 1987, il y a eu 3 cas.

C'est pourquoi, en accord avec l'Organisation Mondiale de la Santé, les autorités sanitaires de notre pays veulent éradiquer la rougeole et éliminer la rubéole congénitale grâce aux vaccinations.

A - La vaccination triple : Rougeole - Oreillons - Rubéole (R.O.R.)

Le vaccin est commercialisé et remboursé par la Sécurité Sociale depuis 1986. Il suffit d'une injection par voie sous cutanée ou intramusculaire.

Il est recommandé de l'administrer aux nourrissons garçons et filles entre 12 et 15 mois (le rappel d'un an du vaccin contre diphtérie, tétanos, coqueluche, polio, est administré vers le 18^e mois). Lorsque le nourrisson vit en collectivité ou en cas d'épidémie, la vaccination est pratiquée dès l'âge de 9 mois, un rappel est alors nécessaire six mois plus tard.

Le vaccin est également recommandé chez les enfants de 5-6 ans non encore vaccinés (éventuellement en même temps que le rappel diphtérie - tétanos - polio).

A ce jour, 50 % des nourrissons sont vaccinés contre la rougeole (ce qui diminue la transmission de la maladie).

B - Plus tard, à 11-12 ans, intervient un nouveau rappel diphtérie - tétanos - polio. C'est aussi l'âge de :

- vacciner les garçons non vaccinés et n'ayant pas eu les oreillons par une injection d'IMOVAX ;
- vacciner les filles contre la rubéole première fois ou revaccination par une injection de RUDIVAX.

La vaccination contre la rubéole est également fortement recommandée jusqu'à 45 ans, à toute femme en âge de procréer et non enceinte n'ayant pas eu ni la vaccination ni la rubéole (contrôle sanguin négatif).

Rappelons que la législation prescrit l'éviction scolaire jusqu'à guérison clinique de tout enfant atteint d'une de ces trois maladies. Les femmes enceintes au

SANTE : LA VOTRE ET CELLE DE VOS ENFANTS (suite)

contact d'un malade doivent contacter leur médecin.

Si ces recommandations, émanant du Ministère de la Santé, étaient suivies par la population, on pourrait en une dizaine d'années éliminer la transmission de la rubéole et faire diminuer très nettement les cas de rougeoles ou d'oreillons.

Ainsi, depuis la mise en vigueur de la vaccination contre la diphtérie, les services hospitaliers ne traitent plus que

quelques cas par an au lieu de plusieurs milliers dans les années 50.

Il en est de même pour la poliomyélite, aujourd'hui exceptionnelle en France. Comme pour tout vaccin, seul votre médecin est habilité à en poser les contre-indications définitives ou temporaires (ne pas vacciner un enfant malade, même porteur d'une simple rhinopharyngite, c'est probablement pour avoir négligé cette dernière recommandation que quatre enfants étaient morts

en 1985 après une vaccination). Les vaccinations et leurs dates doivent être mentionnées par le médecin sur une carte ou un carnet de vaccination.

Se faire vacciner, c'est se protéger et protéger son entourage, c'est limiter les dépenses sociales, c'est également un acte de civisme.

Médecin Principal GREARD

LE TRANSPORT EN COMMUN AU FEMININ

Rares sont les filles qui possèdent le T.C. Mais il y en a une sur la Base aérienne 103 - Qu'on se le dise !

Nom : PONCHEL

Prénom : Valérie

Taille : 1,80 m

Cheveux : bruns

Yeux : bleus

Signalement : préfère la conduite à la dactylographie

VSL 1 an, employée au secrétariat des M.G.X. 40.103, elle a depuis son arri-



Photo faite le 06.12.1989.

vée sur la Base aérienne 103, passé avec succès le P.L., puis s'est portée volontaire pour le T.C.

Avoir son permis ne veut pas toujours dire savoir conduire ; il faut pratiquer et surtout dans ce cas, se mettre le gabarit en tête. C'est pour cela que vous avez déjà pu la voir au volant d'un bus sur la ligne que vous empruntez.

A ce jour, aucune plainte n'a été déposée ; on peut donc penser qu'elle maîtrise déjà la situation !

**L'énergie
de tous gan
les projets**
ASSURANCES

MICHEL VIGOGNE

25, rue des Liniers
59400 CAMBRAI

Tél. 27.81.44.07

- Toutes assurances
- Etude gratuite de tous vos projets
- Notre devise :
 - la compétence
 - le service

VIE - RETRAITE - MALADIE - PREVOYANCE - INCENDIE - ACCIDENTS - RISQUES DIVERS

COMMUNIONS MARIAGES

Consultez votre photographe professionnel

JP photo

627, route d'Arras - 59554 RAILLENCOURT-SAINTE-OLLE

Tél. 27.81.97.28

REPONSES "VRAI OU FAUX" DE LA CAMPAGNE DE SECURITE

CONCOURS "VRAI OU FAUX"

Grade : _____ Nom : _____ Prénom : _____

Unité : _____ N° de téléphone : _____

VRAI	FAUX
1. L'officier de prévention des accidents est désigné par le chef des Moyens Techniques	X
2. La création d'un Comité d'Hygiène, de Sécurité et des conditions de travail (C.H.S.C.T.) est obligatoire dans un établissement employant au moins et de façon habituelle 45 agents civils.	X
3. La déclaration d'accident est faite pour les accidents ayant entraîné un arrêt de travail à l'aide de l'imprimé 150/6 où le chef direct de la victime y consigne immédiatement ses premières constatations.	X
4. Les causes d'accident les plus fréquentes sont les consignes de sécurité non respectées.	X
5. Pour chaque type de feu, il existe un agent extincteur plus approprié qu'un autre ; ainsi pour éteindre un feu de matières plastiques, j'emploierai l'eau.	X
6. Les couleurs participent également à la sécurité. Des normes internationales ont fixé des teintes conventionnelles : le rouge, le jaune orangé, le vert.	X
7. Quand il y a le feu dans un local, il est recommandé de créer des courants d'air pour rabattre les flammes et chasser la fumée.	X
8. Un extincteur possédant une tête et un corps rouge contient du CO2.	X
9. Si je suis seul et que je découvre un début d'incendie, je commence l'intervention en utilisant les extincteurs. Si au bout de 30 secondes le feu me résiste, je donne l'alarme.	X
10. Troubles dus au bruit : un niveau de 110 décibels est intolérable pour l'homme.	X
11. A faible distance d'une source sonore très importante, il faut utiliser les équipements de protection suivants : un casque anti-bruit, une ceinture abdominale et des semelles anti-vibration.	X
12. Le méthanol, classé dans la catégorie des carburants spéciaux n'est pas un poison.	X
13. L'accident est imputable au service s'il survient entre le lieu de travail et une résidence secondaire présentant un certain caractère de stabilité.	X

VRAI	FAUX
------	------

14. Chez l'abonné, le seuil de sensibilité du disjoncteur différentiel est de 250mA.	X
15. Sur un appareil électrique, ce symbole signifie qu'il possède une double isolation.	X
16. Le cariste doit faire face à la direction dans laquelle son chariot roule.	X
17. Pour être du type normalisé, une baladeuse doit avoir une prise de terre.	X
18. Si votre échelle sert à franchir un mur, elle doit dépasser celui-ci de 1 m.	X
19. Pour soulever manuellement une charge, il faut que les pieds soient rapprochés au maximum quand cela est possible.	X
20. Dans les locaux fermés affectés au travail, le volume d'air par personne ne pourra être inférieur à 7 m ³ et sera de 10 m ³ dans les laboratoires, cuisines.	X
21. La présence d'un secouriste est obligatoire lorsque les travaux nécessitent 20 personnes pour une durée égale ou supérieure à 15 jours.	X
22. Les échelles en bois doivent être peintes afin de les protéger de l'humidité.	X
23. Lorsqu'on est témoin d'un accident en ville, il faut téléphoner en composant le 17 ou le 18.	X
24. Devant une fracture ouverte avec hémorragie d'un membre inférieur, il faut faire un point de compression et immobiliser le membre.	X
25. Les remorques d'un poids total en charge inférieur ou égal à 750 kg sont dispensées d'installation de freinage et de freinage automatique.	X
26. Dans un bureau, c'est la lumière arrivant de côté qui assure les meilleures conditions d'éclairement du plan de travail.	X
27. Devant un feu de gaz, j'assure dans un premier temps son extinction.	X
28. Il est prudent de faire le plein d'essence d'un véhicule dans un endroit clos.	X
29. Reconnue apte par le médecin du travail, une femme majeure peut porter d'une façon habituelle des charges allant jusqu'à 45 kg.	X
30. Il est conseillé de pousser un chariot à main plutôt que de le tirer.	X

QUESTIONS SUBSIDIAIRES

- Quel fut le nombre des accidents du travail liés à une activité sportive durant l'année 1988 sur la Base aérienne 103 ? **28**
- Combien de bulletins réponses "Vrai ou Faux" ont été déposés ? **267**

CONNAISSEZ-VOUS LE 4/12 ?

Plus communément appelé l'ESCALE, la LIAISON ou l'E.E.V.S.V comme ces différentes appellations l'indiquent, a plusieurs fonctions :

— l'ESCALE, pour l'accueil et la remise en œuvre des avions provenant d'autres bases, même étrangères ;
— la LIAISON, grâce aux 4 FOUGAS qui rendent de nombreux services,
- le transport de pièces (et si on en met plus dans un FOUGA, que dans un F1 !), on peut même mettre un mécano, alors !

- récupération d'un pilote en panne à l'extérieur.

Enfin l'E.E.V.S.V. permet aux jeunes pilotes de s'entraîner au vol sans visibilité, surtout en vol de nuit.

Appareil fiable, le CM 170 est né vers les années 55 et on ne parle toujours pas

de sa retraite. Il tient la forme comme son adjoint technique, l'Adjudant-Chef MARIN.

Les pilotes apprécient beaucoup le FOUGA par beau temps, bien que les plus jeunes oublient de passer leur permis. Il est vrai qu'en condition givrante, souvent abandonné en plein ciel à cause d'une radio encore équipée de vieux postes à lampes, ils se rassurent en pensant qu'ils peuvent compter sur deux bons moteurs.

Etre mécanicien au 4/12, c'est être polyvalent, un peu touche à tout, avoir une tenue impeccable et savoir être diplomate ; car l'ESCALE reçoit de nombreuses étoiles et V.I.P.

Le manque d'autonomie du FOUGA oblige ses mécanos à être disponibles

tôt le matin et tard le soir, ce qui demande à leurs femmes beaucoup de compréhension.

Ces mécanos passent beaucoup de temps dans leur hangar, situé dans le prolongement des trois escadrons, perdu dans le Pas-de-Calais. Heureusement, ce hangar s'est refait une jeunesse ; fini le temps où les mécanos se changeaient dans des remorques. Maintenant, ils ont des ateliers, les pieds au sec et du chauffage.

Et puis l'hiver, afin de ne pas se laisser aller à l'oisiveté, ils sortent la déneigeuse pour une promenade de santé.

Comme vous le voyez, le 4/12 est un escadron à part entière, où ne manquent pas les activités.

SGC BAUDIN.

C.S.A. - COURSE PEDESTRE

Il faisait un froid à ne pas mettre ses jambes dehors ce 26 novembre 1989...

Et pourtant, une dizaine de coureurs de la Base aérienne 103 s'est engagée au marathon de "COLUCHE 1989" parmi les 2.000 participants sur les 30, 20 et 10 km de cette course sur route.

Encore un exemple d'activité proposée par la section "course pédestre" du C.S.A.

Un calendrier des prochaines sorties vient d'être établi pour le premier semestre 1990, prévoyant en moyenne, une course par mois.



L'esprit d'équipe commence à se construire.

N'hésitez pas à nous joindre à nous ! Et vous pourrez, vous aussi, bénéficier de toutes les facilités accordées à notre section.

Pour plus de renseignements, contacter :

- le Docteur GREARD, au S.M. 50.103 ;
- l'ADJ Charles DONATIEN au Service des Sports ;
- le Sergent FOURNIER du GERMaS 15.012.



UNION AERIENNE DE L'ESCAUT

Aéro-Club - Vol moteur - Vol à voile

Aérodrome de Valenciennes - 59121 PROUVY - Tél. 27.31.81.59



CARRELAGES
MARBRERIE
DU BATIMENT
CHEMINES
REVETEMENTS DE SOL
TRANSFORMATIONS

CARRELAGES ET REVETEMENTS MODERNES

ZONE ARTISANALE DE PROVILLE
59267 PROVILLE
Tél. 27.81.99.85

BOBINAGE du CAMBRESIS

Réparations tous moteurs électriques

Siège Social : 16, rue de Noyon
59400 CAMBRAI - **Tél. 27.83.20.10**



R.C. 83 B 98



Garage BACQUET Gilles

8, rue de Villers

Vente véhicules neufs RENAULT - Occasions toutes marques - Réparations - Mécanique - Tôlerie Peinture - Électricité automobile - Dépannage
SAUDEMONT - 62860 MARQUION - **Tél. 21.59.17.45**

copadip

• le Papier dans l'Entreprise
• les Consommables
de la Bureautique

Château La Fontaine
Allée des Deux-Lions - 59170 CROIX

Tél. 20.98.16.58
Télécopieur : COPIU 120 168 F
Fax : 20.89.02.94



DESMONS TAMBLEU //

NEGOCE TECHNIQUE

• Agence de Denain
B.P. 32 - 53, rue E-Zola - 59220 DENAIN - Tél. 27.44.00.74
Télécopieur : 130.539 - Télécopieur : 27.31.45.66
• Agence de Lille : TAMBLEU - Zone St-Roch
33, rue Denis-du-Péage - 59520 MARQUETTE
Tél. 20.55.87.50 - Télécopieur : 132.000 - Télécopieur : 20.06.90.72

Agence de Maubeuge

54, rue H.-Laspalès - NEUF-MESNIL - 59330 HAUTMONT
Tél. 27.63.70.11 - Télécopieur : 27.63.70.44



Garage BACQUET Gilles

8, rue de Villers

Vente véhicules neufs RENAULT - Occasions toutes marques - Réparations - Mécanique - Tôlerie Peinture - Électricité automobile - Dépannage
SAUDEMONT - 62860 MARQUION - **Tél. 21.59.17.45**

SANTERNE

Installations Electriques

23-25, rue du Dépôt - B.P. 948 - 62033 ARRAS CEDEX
Tél. 21.59.93.00 - Télécopieur : 820.127 F
Télécopieur : 21.48.32.95

ESPACE PEINTURES - HYSERCO

Peintures bâtiment industrielles - Revêtements et outillage - Produits entretien
Hygiène - Raticides - Désinfection - Dératisation - Désinsectisation
Matériel haute pression - Autolaveuses - Mobilier collectivité

Tél. 27.96.69.17

113, quai Fleurquin - 59500 DOUAI

MILLIOT-JACQUEMART

SERRURERIE - MENUISERIE ALUMINIUM et vitrage
SANITAIRE - CHAUFFAGE tous combustibles

298, rue Jean-Jaurès - 59161 ESCAUDŒUVRES - Tél. 27.81.57.12



BROD'STYL

Motifs et Ecussons Brodés

B.P. 24 - 91, rue Gambetta - 59142 VILLERS-OUTREAUX



**clause
jardin**

TOUT POUR LE JARDIN

graineterie
LOTHE Vincent

19, rue des Rotisseurs - 59400 CAMBRAI - **Tél. 27.81.28.33**

TRAVAUX PEINTURE - DECORATION

ARCADI

J.-M. PETIT-SOLESMES

Tél. 27.37.41.72

Remise spéciale Pers. Base

Revêtements sols et murs

EUROCOIFF - Coiffure Sandrine

Salon de coiffure mixte
Avec ou sans rendez-vous - Bijoux fantaisie

Galerie Intermarché - 62860 BARALLE - **Tél. 21.59.15.30**

POIT FORME



- ESTHETIQUE
- AMINCISSEMENT
- MUSCULATION
- GYMNASTIQUE AMERICAINE
- SOLARIUM
- SAUNA
- BAR

185, bd Phalempin
Face à la Gare
59500 DOUAI
Tél. 27.91.81.22

LE C.L.A.

Combien sur la base ont déjà entendu ce terme ? Sans aucun doute, tous ! Mais combien sauraient exactement dire ce qu'il signifie et surtout, à quoi il peut bien se rapporter ? Peut-être un peu moins. Quant à ceux qui ont eu l'audace de monter "les quelques marches" qui y mènent, tout me laisse penser qu'ils ne sont guère nombreux.

Le C.L.A. signifie en clair "Contrôle Local d'Aérodrome". C'est une unité des Moyens Opérationnels qui, comme son nom l'indique, est responsable de la bonne marche, si j'ose dire ! des aéronefs de la base ou d'ailleurs.

Pour rendre efficacement ses services, il fonctionne en permanence et même si parfois, ses locaux sont vides, il y a toujours des contrôleurs en alerte chez eux, prêts à rejoindre "la Tour" sur demande de l'O.P.O., en quelques minutes.

Son domaine d'application s'étend de la plate-forme (entendez par-là, les parkings, le taxiway, la piste) à l'espace aérien directement associé au terrain et qui s'étend jusqu'à une cinquantaine de kilomètres de part et d'autre de la piste et jusqu'à une hauteur qui varie de 6.000 mètres au sol avec des restrictions qu'il serait trop long de développer ici. Pour bien assurer la sécurité et la continuité du contrôle, le C.L.A. est divisé

en trois parties principales :

— La vigie, qui donne à la tour son aspect si caractéristique, cernée entièrement de baies vitrées, afin d'assurer une visibilité maximale sur l'aire de mouvements et qui permet le contrôle à vue du trafic aérien. C'est la vigie qui assure la plus grande partie du trafic lorsqu'il fait beau... Ce n'est pas si rare à Cambrai, n'en déplaise sans doute à beaucoup.

— Sous la vigie, l'approche, qui lui est intimement liée. C'est là qu'on trouve les écrans "scopes radars" ; ils sont de deux types et permettent, d'une part, la surveillance et la prise en compte d'appareils dans un rayon de 70 km et d'autre part, le guidage précis jusqu'au sol des avions lorsque les conditions météo ne sont guère favorables !... Ça arrive aussi parfois à Cambrai !

— Enfin, la dernière partie qui englobe la cellule Direction et Instruction responsable de la coordination du C.L.A. avec les unités navigantes et les unités de la base allant des moyens techniques au service local constructeur, en passant par le service médical et les diverses unités de sécurité.

Afin de rendre la sécurité permanente et de permettre une mise en œuvre immédiate des moyens aériens, le personnel du C.L.A. est divisé en deux équipes qui se relaient, assurant chacune 24 heures de permanence. Une douzaine de

contrôleurs compose chaque équipe et chaque contrôleur possède une qualification propre qui va du contrôleur opérationnel au maître-contrôleur, correspondant au brevet élémentaire et cadre de maîtrise dans d'autres spécialités.

En fonction de cette qualification, le contrôleur occupera des postes plus ou moins complexes mais qui demandent tous beaucoup de rigueur et de discipline.

Vous décrire une journée au C.L.A. serait certes intéressant et riche en enseignements, mais je risquerai rapidement de m'étendre (si je ne l'ai déjà fait) et donc, de n'être guère suivi jusqu'au bout.

Sachez seulement que c'est une spécialité captivante, qui, si de prime abord, paraît sophistiquée, n'est qu'une mise en pratique de règles et de principes parfaitement rodés et qu'il suffit de respecter, tout en faisant preuve de rigueur et souvent d'à-propos.

Il me reste à vous préciser que le C.L.A. est ouvert à tous et que vous trouverez toujours un contrôleur prêt à répondre à toutes vos questions. Alors, à bon entendeur... !

SGT JEANJEAN
C.L.A.

REMY

TOUT
LE MATERIEL
ELECTRIQUE EN LIBRE
SERVICE, CONSEILLE PAR
DES PROFESSIONNELS
DE L'ELECTRICITE

Comptoir Electrique de Cambrai

Ouvert tous les jours, de 8 h à 12 h et de 13 h 45 à 19 h
du lundi au samedi, vaste parking gratuit à proximité du centre ville

Zone Commerciale
de PROVILLE - CAMBRAI
Tél. 27.74.92.93



14 CENTRALES A BETON
DANS LA REGION
NORD - PAS-DE-CALAIS

CAMBRAI : Centrale N.F.
Z.I. Cambrai-Cantinpré
59267 PROVILLE
Tél. 27.81.81.00

SIEGE SOCIAL : 148, rue Nationale - B.P. 1310
59014 LILLE CEDEX - Tél. 20.54.31.38

Broderie macramé

- Couvre-lits • Nappes • Stores brodés

DESSENNE Frères et Sœur Textiles - D.F.S.

Société à Responsabilité Limitée au Capital de 300.000 F

70, rue Général-Leclerc - 59142 VILLERS-OUTREAUX
Tél. 27.82.00.00 - 27.82.02.38 - Fax : 27.74.61.94

BOULANGERIE - PATISSERIE

Fourmentin Jacques

33, route Nationale - 62860 MARQUION
Tél. 21.59.57.82

Ouvert le dimanche

Sur terre comme
dans les airs

LUNETTES HUMBERT

26, place A.-Briand - 59400 CAMBRAI - Tél. 27.81.34.41

Ray-Ban - Vuarnet - Lacoste - Lentilles de contact

Les Cafés Richet

"L'AMOUR DU CAFE"

Michel THERON

12, rue Pasteur - 59400 CAMBRAI - Tél. 27.81.09.55



Rue des Clés - 59400 CAMBRAI - PARKING GRATUIT
Tél. 27.83.64.49

Lionel BRICOUT

- TISSUS BRODES
- HAUTE NOUVEAUTE

46-60, rue Gambetta - B.P. 52
59142 VILLERS-OUTREAUX
Tél. 27.82.01.44 - Fax : 27.82.08.97



Emile LAMOURET

BRODERIES MECANIQUES

19, quartier de la Fabrique - B.P. 26 - 59142 VILLERS-OUTREAUX
LINGERIE - STORES BRODES - ROBES DE MARIEE

Tél. 27.82.01.82 - Télex : LAMOURE 820.936 F - Téléfax : 27.74.60.19

Le Clos de la Louvière

SERVICE TRAITEUR

Restauration
Collective et Hôtelière



12, place du Général-de-Gaulle - 59159 MARCOING

— 0 27.79.51.30 —

SERTIRU

participe à une écologie active en mettant
en place de nouveaux Services

Siège : VALENCIENNES - 27.46.33.15 / CAMBRAI - 27.81.33.19

CENTRAL GARAGE

Gérard HEROGUER

53, rue Jean-Baptiste-Fiévet - 59870 RIEULAY

Tél. 27.86.37.78



Insignes Brodés Escadrons

Siège Social : 41, rue Clemenceau

59142 VILLERS-OUTREAUX - France

Tél. (33) 27.82.02.61

Fax : (33) 27.74.61.30

Télex : 820754 pour M.B.F.

SAINT-ELOI

La Saint-Eloi a été célébrée sur la base le 30 novembre 1989.

La journée a débuté par une messe célébrée en l'honneur de Saint-Eloi.

Après un casse-croûte "Mécanos", les équipes représentatives des unités se sont affrontées dans diverses épreuves organisées dans les locaux du garage.

En fin de matinée, le Lieutenant-Colonel SELLIN, chef de "La Mécanique" a accueilli le Colonel DELTOMBE,



commandant la Base aérienne 103. En leur compagnie, Saint-Eloi a ensuite intronisé dans l'ordre :

— De la GOUPILLE :

- MAJ SUSSENAIRE E.C. 01.012
- ADC CATTEAU E.D.S.A.
- ADC ORY GERMaS 15.012
- ADC DUHAMEL E.R.T. 17.103
- ADC VITTEL Garage

- ADC CARDON S.T.B. 82.103
- ADC MOULLEC 12^e E.C.
- ADC LEDAMANY 12^e E.C.

— Du CIRCLIPS :

- LCL BOURDILLON Cdt en Second la B.A. 103
- ADC SILVERT Cdt Base
- MAJ DELVAL S.A.
- M. DELEPINE E.R.T. 17.103
- M. NORMAND D.E.A.



BRODERIES BOURGEOIS

14, rue de l'Eglise - 59127 ESNES

RIDEAUX

Tél. 27.78.92.38

MACRAME



VINYCUIR Service

Réparation - Entretien - Coloration
Accrocs - Déchirures - Brûlures

15, rue Jules-Ferry - 59227 SAULZOIR
Tél. 27.74.04.22

de tous vêtements et revêtements
CUIR - VINYL - SKAÏ

FLEURS TOUTES COMPOSITIONS

Le Château Fleuri

Plantes Horticoles GIBES - BEGUIN

1, Grand-Place - 59111 HORDAIN - ☎ 27.34.81.20

LE LUCIOLE

CAFE - BRASSERIE - JEUX
BRASSERIE A TOUTE HEURE

Place de la Gare - 59500 DOUAI - Tél. 27.88.90.36



JEAN HENNERON

Joaillier Fabricant

DOUAI

INITIATION A LA COURSE A PIED...

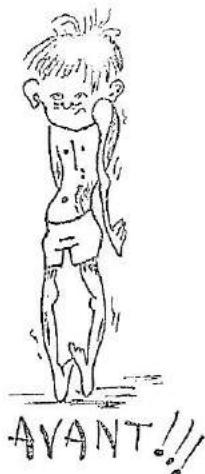


Initiation : action de donner à quelqu'un la connaissance de certaines choses qu'il ignore.

Course : (à pied) action de parcourir un espace.

"Initiation à la course à pied", cela peut faire sourire cependant devant le manque d'enthousiasme de la plupart d'entre nous lorsqu'il s'agit d'aller courir ; il est nécessaire, à une époque où le sport pour tous devient à la mode, de faire une mise au point sur la course à pied. Néanmoins, une précaution s'impose, le but de cet article n'est pas de former de futurs marathoniens ou de recruter pour les prochains J.O. Non, le dessein en est beaucoup plus modeste. L'objectif recherché est de donner le goût de l'effort, d'assurer que tout individu sain peut courir quel que soit l'âge et le sexe, de montrer que le corps humain possède des ressources insoupçonnées, enfin et surtout de développer l'esprit sportif qui nous anime tous.

Pour un individu n'ayant jamais pratiqué de sport ou en tout cas très peu, qui ne connaît que le fauteuil de son appartement, le siège de sa voiture et la chaise



de son bureau, il lui devient urgent de pratiquer un exercice physique afin d'améliorer sa santé. Mais il faut commencer par le commencement. S'il n'est pas question de course à pied dans l'immédiat, un exercice intermédiaire, moins violent qui s'appelle la marche tout simplement surprendra par son effet bénéfique si elle est pratiquée régulièrement. Inutile de marcher vite, une marche ni trop rapide, ni trop lente permettra d'effectuer une distance de 6 km environ en une heure.

Après une période de 2 à 3 mois de cet exercice, il faut envisager d'augmenter l'entraînement qui aura été jusqu'à présent d'une sortie par semaine. Une deuxième séance d'une heure et demie permettra au bout de quelque temps de venir à la course à pied du dilettante.

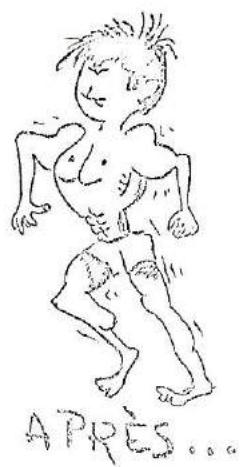
La course à pied est accessible à tous et à toutes. Elle ne nécessite aucune installation sportive particulière, une route peu fréquentée, un sentier de forêt, un chemin de campagne, un bord de mer... sont autant de lieux qui permettent de s'y livrer en toute quiétude. Elle se pratique seul ou en groupe à n'importe quelle heure et par n'importe quel temps. L'équipement est des plus simples et des moins onéreux ; un short ou un flottant et un pull en coton font très bien l'affaire à la bonne saison, un survêtement est recommandé en période hivernale. Un point particulier, les pieds, ils sont trop souvent négligés et par voix de conséquence le siège de nombreux petits ennuis généralement peu graves mais douloureux. Il est essentiel d'en prendre soin. Le choix des chaussures est donc primordial. Elles doivent être choisies avec une semelle épaisse, posséder une voûte plantaire, être souples, légères et aérées. De nombreux modèles existent dans le commerce, à un prix un peu élevé mais raisonnable compte tenu de leur solidité (Adidas, Patrick, E.B...). Les tennis militaires sont à bannir de la course à pied, elles sont à l'origine de fréquents petits accidents tels que talonnade, tendinite, entorse, crampe ou tout autre ennui musculaire. Un dernier conseil sur le choix des chaussures, les prendre avec une bonne demi-pointure supplémentaire par rapport à la pointure nor-

male. En effet, il faut savoir qu'au bout de quelques centaines de mètres, voir quelques kilomètres, les pieds s'étirent. Le fait de se mouvoir dans une chaussure légèrement plus grande leur permettra d'évoluer plus à l'aise.

Les chaussettes, éviter de les prendre en matière synthétique.

Comme nous l'avons dit précédemment, la marche est l'exercice idéal pour venir à la course à pied. Bien heureusement la majorité d'entre nous est en bonne condition physique et de par notre tempérament nous aimons nous dépenser soit par un sport collectif ou individuel, soit par un exercice physique quelconque. Cependant, la course à pied rebute du fait de mauvais souvenirs d'essai en cross ou sur 1.000 m. C'est que l'on n'a jamais appris à courir à l'économie à allure modérée sans gêne respiratoire. Cette allure correspond pour chaque sujet à un rythme de 120 à 140 pulsations cardiaques par minute (l'idéal 130).

A ce rythme, les besoins en oxygène sont équilibrés par l'apport de la respiration. On dit être en équilibre d'oxygène. L'effort peut théoriquement être poursuivi presque indéfiniment. Si le rythme cardiaque est plus rapide, on est en dette d'oxygène, c'est l'asphyxie progressive, il faut rapidement s'arrêter. L'entraînement en équilibre d'oxygène est appelé entraînement "du dilettante", c'est une véritable cure de santé et permet de courir réellement avec plaisir. Pour vérifier ses pulsations, il faut dès l'arrêt, les compter sur 15 secondes, le nombre de pulsations doit être compris



INITIATION A LA COURSE A PIED...

entre 30 et 35. Il ne faut pas vérifier le rythme cardiaque sur une minute, car il commence à diminuer après 15 secondes de repos, et ne correspond plus au rythme réel de l'effort accompli.

En groupe, un test simple consiste à discuter. L'équilibre d'oxygène est obtenu si l'on peut parler presque normalement sans difficultés.

On est généralement surpris, de l'allure très lente que l'on doit adopter pour ne pas dépasser ce rythme de 35 p/15 s. Un temps chaud, une montée ont une grande influence sur le rythme cardiaque, il faut nettement ralentir l'allure, voir marcher. Toutefois, il est préférable de courir très lentement plutôt que de marcher vite.

Au bout de quelques séances on pourra constater l'influence bénéfique de cet entraînement sur la santé en général, amélioration des qualités digestives et intestinales, amélioration du psychisme, disparition des kilos superflus.

Il faut insister sur l'effort en équilibre d'oxygène. Si l'on dépasse ce rythme de 120-140 pulsations minutes, l'effet est contraire de ce que l'on recherche. Pas d'amélioration de la santé en général, épuisement, point de côté, blessure,

dégoût de courir, risque d'ennui cardiaque.

Pendant l'entraînement, essayer de ne pas se crisper, relâcher les muscles de la mâchoire, les autres muscles suivront. Décontracter les épaules, elles doivent être basses. Les mains sont à demi-ouvertes et non fermées. Ne pas se soucier du style, courir selon sa morphologie. Chacun respire comme bon lui semble et surtout de la façon la plus simple, laisser rentrer l'air dans les poumons par le nez et par la bouche, ne pas faire d'effort à l'inspiration, par contre forcer légèrement à l'expiration, l'air contenu dans les poumons est vicié. La théorie qui consiste à respirer sur trois foulées, d'expirer sur quatre, c'est de la vieille école. La respiration est quelque chose de naturel, inutile de vouloir lui imposer un rythme. Voilà huit ou dix mois que l'entraînement a commencé, maintenant l'allure est souple, la fatigue légère. Une fois parti, il faut vider son esprit de toute pensée. La course à pied est une euphorie physique, une espèce de jouissance. On sent tous les rouages fonctionner avec harmonie. Même si cette euphorie n'est pas exempte parfois de souffrance, c'est encore une nouvelle euphorie que de dominer cette souffrance par ses ressources mentales.

Ne pas devenir un champion n'a pas d'importance, mais chacun peut connaître les mêmes joies ; joies d'avoir amélioré ses possibilités physiques et certaines qualités morales.

SUJET DE MEDITATION

Tous les jours à la même heure il passait. Il allait d'une allure souple et soutenue, sa foulée régulière rasait le sol. Qu'il neige, qu'il pleuve, qu'il vente, la petite fille le voyait courir. Elle était intriguée par cet inconnu qui chaque soir passait sous sa fenêtre. L'enfant habituée à voir les gens qui se déplaçaient en bus, en voiture, en moto ne comprenait pas le manège de cet homme.

Un jour n'y tenant plus, elle se décida à l'arrêter pour lui demander :

"Dis M'sieur qu'est-ce que tu fais ?". L'homme surpris par la naïveté de la petite fille, lui répondit avec douceur : "Ce que je fais ? Je vis...".

Ont servi à l'élaboration de cet exposé :

— "SPIRIDON", revue de course à pied.

— "Le grand fond" de Serge COTTE-REAU.

**MAJ PINELLI L.
DG. 60.103 Creil.**

MANIFESTATION DES CHEVEUX BLANCS



C'est le 17 janvier 1990, à l'occasion de la fête des Rois, que la manifestation appelée "cheveux blancs" a atteint sa majorité.

Née en 1972 à l'initiative du Colonel DECHELETTE, elle a été présidée, pour l'année de ses 18 ans, par le Colonel DELTOMBE, commandant la Base aérienne 103. Elle a réuni cette année environ 90 per-

sonnes âgées de plus de 70 ans, des communes de Blecourt, Epinoy, Haynecourt, Sancourt et Sauchy-Lestree.

Les rois, les reines et leurs sujets ont pu danser au son de l'orchestre "Paris Musett".

Cette année encore, ils sont repartis en pensant déjà à la journée qui leur sera réservée l'année prochaine.

S.A.R.L. FL CONFORT

FROMENT P.

Atelier - Bureau : rue Zola - 59540 CAUDRY - Tél. 27.85.27.40

Rénovation - Réparations
Extension de logements
Vérandas - Chassis
Volets - Alu - P.V.C.



Le 10 octobre 1989, repas de la Saint-Michel.



Le 11 octobre 1989, visite d'une trentaine d'anciens auditeurs I.H.E.D.N.



Le 11 octobre 1989, campagne info Ecole de l'Air.



Le 24 octobre 1989, inspection D.O.T.



Le 7 novembre 1989, visite du C.S.I.



Le 8 novembre 1989, inspection de l'action sociale, de M. DAUMARD.



Le 9 novembre 1989, présentation aux drapeaux du contingent 89.10.



Le 15 novembre 1989, visite de l'Ecole d'Etat-Major de Compiègne.

c'image de la qualité

Diagnostic - Conseil
Réception satellite
Installation d'antennes collectives ou privées
Garantie S.A.V.

NORANTENNE

4, allée N-Cité Notre-Dame
59119 WAZIERS
27.96.50.47



DEVIS GRATUIT



BOUCHERIE - CHARCUTERIE - **TRAITEUR**
Plats cuisinés - Volailles - Repas à domicile

VINCENT & SYLVIE LASNE

1, rue des Frères-Marsy - 59400 CAMBRAI
Ouvert tous les jours de 7 h 30 à 19 h 30 et le dimanche matin de 8 h 30 à 18 h.

Devis gratuit

27.81.35.33

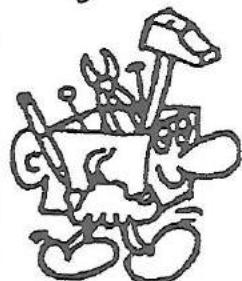


Anciens Etablissements

DESVIGNES - TRAVAUX PUBLICS

Z.I. Cambrai-Cantimpré - B.P. 284
59405 CAMBRAI CEDEX - Tél. **27.78.12.11**

José RAMOS



- STRUCTURE
- AMENAGEMENT DE COMBLES
- EXTENSION
- MAÇONNERIE
- RENOVATION

2675, route d'Arras
59400 RAILLENCOURT-STE-OLLE

27.78.07.70

GUESNAIN AUTOMOBILES

Christian GROUX
Agent Renault

VENTES-ACHATS
NEUFS et OCCASIONS
ENTRETIENS-REPARIATIONS
TOUTES MARQUES

Z.A St-René
59287 GUESNAIN
27.87.87.60



s.a.r.l. MENUGE Jacky

COUVERTURE - ZINGUERIE

Devis gratuit

31, rue St-Michel - 62147 HERMIES

21.07.22.98

tissu



matelassé

ouatinor

Tissus matelassés pour vêtements, doublure,
litterie, isolation, ameublement.

Tous dessins classiques et électroniques

Rue Eugène-Fiévet - 59191 LIGNY-HAUCOURT
Tél. 27.85.51.49

telinor

La Télécommunication

TELEPHONIE - TELECOPIE - TELEX
Vente / Location / Entretien
Etudes et Devis gratuits

59400 - CAMBRAI : 38, rue de Naves

Tél. 27.81.19.73 / 27.78.39.78 - Télécopie : 27.81.19.87

FORMA
PRINT+
Votre imprimerie

112, Avenue de Valenciennes
59400 CAMBRAI
Tél. 27 83 78 37

photocomposition
maquettes
prospectus
plaquettes de
presse
catalogues
dépliants
affiches
etc

DRUART Francis

- Articles et Matières premières pour Boulangerie -
63 bis, avenue Jules-Ferry
- 59400 CAMBRAI - Tél. 27.83.24.21



Tél. 21.50.07.75



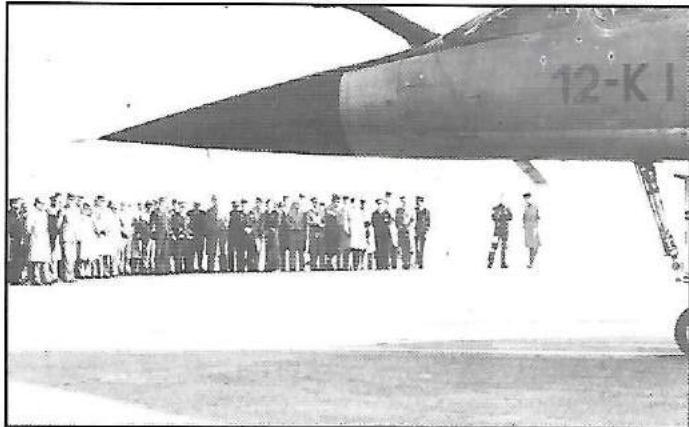
Tél. 21.20.39.55

Aéro Ecole Stéfan Emile

Aérodrome de DOUAI - VITRY-EN-ARTOIS - 62117 BREBIERES

HELICO QUALIFICATION : AVION
COURS THEORIQUES POUR PREPARATIONS EXAMENS
PILOTE PRIVE AVION - HELICO - PROFESSIONNEL

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| - Brevet Privé Hélico | - Brevet base Avion |
| - Brevet Professionnel Hélico | - Brevet Privé Avion |
| - Qualification turbine | - Brevet Professionnel Avion |
- Qualification de Classe - VFR de nuit [répondeur]
Tél. 21.20.39.55 - 21.58.90.14 - 21.50.03.12
62117 BREBIERES



Le 15 novembre 1989, visite de l'Ecole d'Etat-Major de Compiègne



Le 17 novembre 1989, visite de l'association des pilotes de chasse.



Le 29 novembre 1989, inspection du Général LITRE.



Le 1er décembre 1989, visite E.D.F.-Douai.



Le 12 décembre 1989, visite d'une classe de C.M.2 de l'Ecole Lenglet de Douai.



Le 13 décembre 1989, arbre de Noël.



Le 13 décembre 1989, arbre de Noël.



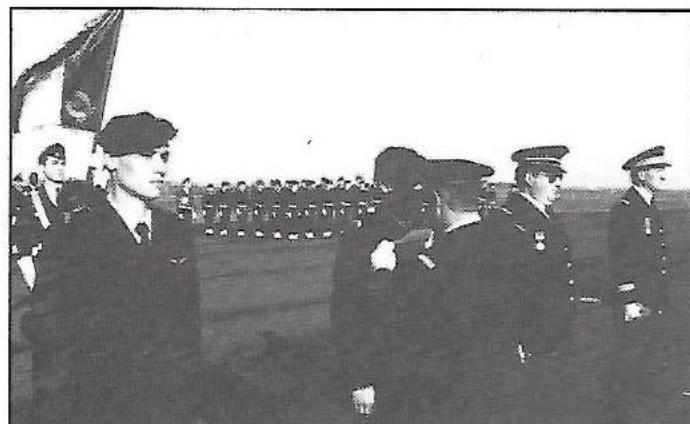
Le 18 décembre 1989, visite de 52 gendarmes de Cambrai.



Le 20 décembre 1989, campagne info Ecole de l'Air.



Le 9 janvier 1990, vœux du Colonel DELTOMBE.



Le 10 janvier 1990, passage sous les drapeaux du contingent 89.12.





**ECOLE DE PILOTAGE
AERO CLUB NUNGESSER**



AMBIAENCE QUALITE AU CLUB HOUSE ET SUR LES AVIONS ROBIN 3000 A VOTRE SERVICE

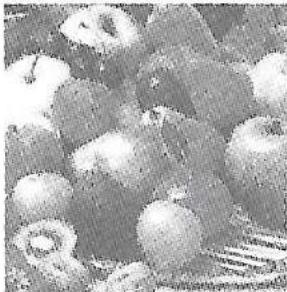
AERODROME DE VALENCIENNES - Tél. 27.44.07.56



Distribué par :

BRASSERIE ANDRE
59509 DOUAI - Tél. 27.88.75.67

S.A. DIERCKX - LEBRUN



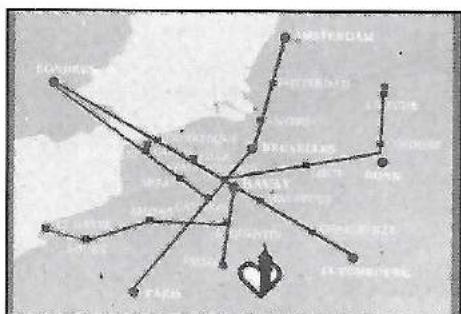
VENTE EN GROS
Demi-Gros et Détail

CAMBRAI

PRIMEURS
Livraisons assurées

23, rue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny
B.P. 216 - 59404 CAMBRAI Cedex - Tél. 27.83.67.37

LA PETITE SUISSE DU NORD



Connaissez-vous la "Petite Suisse du Nord", le "Nord caché", ce paysage où le vert vous prend au cœur ?

Ce paysage, c'est l'Avesnois, partie du Hainaut français, véritable "oasis" de verdure située entre la plaine des Flandres et les premiers contreforts des Ardennes.

Il est formé des 10.000 hectares boisés de la forêt de Mormal et des bocages vallon de la Thiérache. Sa situation privilégiée, à 1 h de Lille, 1 h de Cambrai, 1 h 30 de Bruxelles, 2 h de Paris, fait de l'Avesnois, une terre de tourisme par excellence.

On peut y voir :

— Les menhirs, les "pierres Martines", la pierre ovoïde de Recquignies, qui sont les témoins de la vie de l'homme aux temps préhistoriques.

— Le chantier des fouilles de Bavay, le forum et ses cryptoportiques, son musée, évoquent l'époque gallo-romaine, tandis qu'à Maubeuge, le trésor de Sainte-Hildegarde, montre avec quelle adresse travaillaient les artistes au Moyen Age.

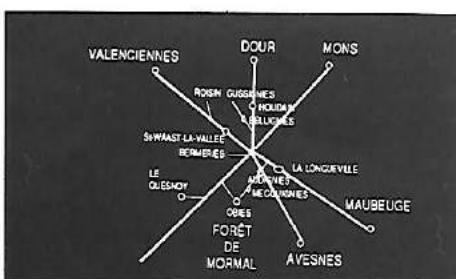
— Les châteaux, les maisons, les fermes, les bornes chapelles parfois encapuchonnées de lierre et de fleurs, représentent l'héritage de l'Avesnois. Ces fermes massives, ces "bornes-chapelles" sont typiques. Grâce aux matériaux locaux : la pierre bleue, la brique et les ardoises bleutées, garnies de verdure et de fleurs, elles s'intègrent har-

monieusement au paysage (Noyelles-sur-Sambre, Dompierre, ferme de Cambrai à Ampoipret, Cousolre, Jenlain). De nombreux moulins à eau, intéressants tant par leur aspect monumental que technique et touristique, peuvent être visités (moulin à eau de Maroilles).

L'Avesnois, une région de forêts et de bois, d'où l'homme put extraire du sol le marbre, la pierre bleue et la terre pour la poterie. De nombreux musées du geste et de l'outil évoquent les traditions, le travail et la vie quotidienne :

— A Sars-Poteries, potiers et verriers.
— A Felleries, dans un ancien moulin à eau, collection d'objets traditionnels en bois façonnés et de la boissellerie.

— A Bellignies, dans la vallée de l'Hagneau (4 km de Bavay), dans un vaste bâtiment typique de l'Avesnois en brique et pierre bleue ; le musée abrite une magnifique collection d'objets en marbre.



— Au pays de la Fagne, du bocage et de l'usine, l'écomusée de la région Fournies-Trelon vous ouvre les portes du Musée du Textile et de la Vie sociale installé dans les locaux de l'ancienne filature "PROUVOST-MASUREL" à Fournies ; de l'atelier Musée du Verre aménagé dans l'ancienne verrerie PARENT à Trelon, de la Maison du Bocage installée dans une fermette à Sains-du-Nord, et de la Maison de la Fagne à Wallers-en-Fagne.

— A la Maison de pays de Bousies, le Musée des Evolutions vous fera passer

de la préhistoire à la communication T.S.F. et aux postes à galène.

— Sans oublier la visite de cette belle, immense et accueillante forêt de Mormal.



LES PRODUITS DU TERROIR

Fromages

- Le Maroilles (de Maroilles).
- Le Dauphin (de Maroilles).
- La Boulette (d'Avesnes).
- Le Brunehaut (Buvignies, près de Bavay).
- Le Vieux-Lille (de Maroilles).
- Le Samos 99 (à Le Quesnoy).
- Les fromages de chèvres (dans de nombreux villages).

Boissons

- La bière Jenlain (de Jenlain).
- La bière Bavay (de Bavay).
- L'hydromel, boisson naturelle à base de miel, fabriquée à Bellignies.
- Le cidre (de Bavay).

Sucreries

- Le miel (de Bellignies, Bavay, Bousies).
- Les chiques de Bavay.
- Le vauban, gâteau spécial "Le Quesnoy".
- La tarte au chuc (tarte au sucre de la Flamengrie, près de Bavay).
- Les pommes, de grande renommée, qui valent la comparaison du pays de Mormal avec la Normandie (Orsinval, Berméries, Le Quesnoy, Englefontaine, Maroilles, Landrecies, Houdain-lez-Bavay, Beaudignies, St-Waast-la-Vallée).

SGC LAMANT.

GITE RURAL

Logement meublé 3 épis jusqu'à 5 personnes
Mme WAXIN Judith

15, rue de Fressain - "Camping Les Sorbiers"
59151 BUGNICOURT - Tél. 27.89.64.41



BOULANGERIE - PÂTISSERIE CONFISERIE

Claude LENGLET

828, route d'Arras - RAILLENCOURT-SAINTE-OLLE
Pains de village faits au levain - 27.83.53.25

S.A. PREVOST - Bobinage électrique -

12 bis, rue de Planque

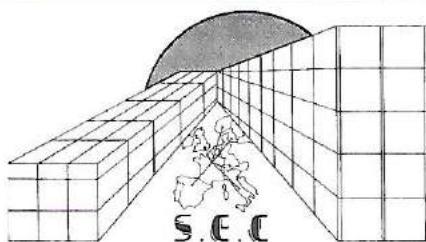
59128 FLERS-EN-ESCREBIEUX

B.P. 11 - Tél. 27.88.96.96 - Télécopie : 27.98.49.21

SALON MICHEL - Coiffure Messieurs - Michel PONTHIEUX Coiffeur - 2 bis, rue de Douai - 59400 CAMBRAI - Tél. 27.81.59.07

CLASS'PHIL - Timbres - Cartes postales - Classement - Articles philatéliques - 118, rue de la Cuve-d'Or - 59500 DOUAI - Tél. 27.98.71.72

RESERVE PAR SYMPATHIE



SOCIETE EUROPEENNE DE CLOISONNEMENT

Cloisons amovibles - Salles blanches - Laboratoires
Salles de métrologie - Faux-plafonds

Rue Raoul-Blanchart - Z.I. Douai-Dorignies
59500 DOUAI - Tél. 27.88.04.67



TERRASSEMENTS
DEMOLITION
CURAGE
CREATION DE MARAIS
TRANSPORTS
EVACUATION



Entreprise T.P.
PLOMION ET CIE



21.48.38.20

SAUDEMONT
62860



AU CENTRE HISTORIQUE MINIER DE LEWARDE c'est un plaisir d'aller au charbon

En compagnie d'un ancien mineur, vous prenez votre casque,
vous montez dans le train et vous voilà parti à la découverte de la mine :

Descente, galeries et chantiers d'exploitation reconstitués du début du siècle à nos jours vous attendent (chaussures de marche conseillées). Un véritable "Son et lumière" a été réalisé dans ce Circuit Minier pour apprécier non seulement la mine, mais surtout les 250 années d'histoire du Bassin du Nord-Pas-de-Calais.

Autre présentation spectaculaire qui passionnera les amateurs de fossiles et de géologie : une salle entière qui présente la forêt houillère il y a 345 millions d'années...

Le CENTRE HISTORIQUE MINIER c'est aussi des salles d'expositions, des projections de film, la surface d'une fosse... Mais également la détente au Restaurant-Brasserie "BRIQUET", avec ses spécialités Régionales sur commande, son aire de pique-nique avec restauration rapide et sa boutique - Souvenirs .

Afin de vous accueillir dans de bonnes conditions : Il est souhaitable de réserver en appelant le 27.98.03.89



CONNAISSEZ-VOUS CAMBRAI ?

"Ah ! C'est gentil de venir me voir !". C'est surpris par ces mots d'accueil inattendus que nous avons fait notre première rencontre avec ces "gens du Nord" dont on nous avait tant parlé. En quête de logement comme tout nouvel arrivé sur la Base aérienne 103, notre premier mouvement, avant de reprendre notre course, a donc été de pousser la porte de ce petit magasin de la rue Pasteur, pour acheter, bien sûr, des bêtises de Cambrai.

Et là, quelle n'a pas été notre surprise. On y trouve de tout dans cette épicerie-droguerie.

Tout est là !

Derrière le comptoir, présidé superbe-ment par une caisse enregistreuse amé-



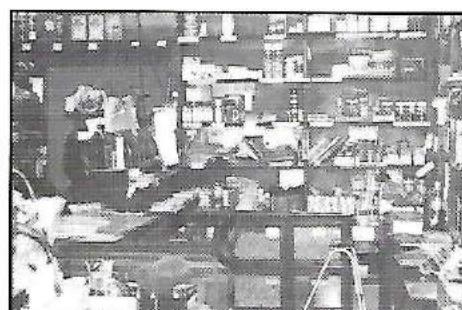
ricaine datant du début du siècle, sont alignés sur de multiples étagères, des boîtes, paquets et objets de toutes sortes, scrupuleusement étiquetés : des petits pois, des paquets de houblon, du souffre, du "P.Q.", des bonbons et une multitude de martinets... ! "Oh ! J'en vends bien un par jour !" nous dit-il, sans nous préciser ce à quoi les utilisent ses clients.



Habillé d'une blouse et coiffé d'une casquette, M. MARLIERE est un bavard-bavard et révolté.

Il les maudit, ces grandes surfaces qui, par le jeu de priviléges financiers, pratiquent des marges bénéficiaires dérisoires.

Il doit se battre pour son petit commer-



ce avec tous ses arguments, sa bonne humeur et son sourire.

"Je n'ai même plus de fournisseur sur Cambrai" se désole-t-il, comment faire ?

Depuis quarante ans qu'il tient ce magasin, la vie a bien changé. Il nous raconte avec passion cette ville et ses spécialités gastronomiques, l'andouillette et la bêtise, tout en nous donnant les bonnes adresses.

Le temps est sans mesure dans ce magasin et après une bonne demi-heure de bavardages, nous quittons enfin M. MARLIERE, un sachet de bonbons à la main, avec la sensation d'avoir retrouvé un peu de notre enfance.

G. G.

INTERBAR

Presse • Pressing
Vidéo • Photos

Galerie Intermarché - 62860 BARALLE

Tél. 21.59.37.62

LESTRINGUEZ | tél 27.85.80.80
et FILS CARAVANES



CAMPING-CAR
Ventes et locations
de Camping-Car
Caravanes neuves
et occasions
toutes marques

D. B. M. A. T.
Des Maisons B.C.B.G.
Bien cablées
Bien gérées

• CONFORT :

La domotique douce,
transparente à l'utilisateur

• COMMUNICATION :

Pour mieux vivre son foyer

• ECONOMIE :

La gestion des énergies

• SECURITE :

Des personnes et des biens

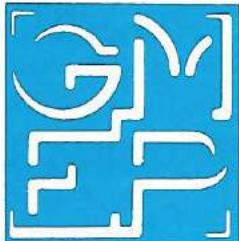
Jack GAUTHIER
Directeur Technique

Siège social :
4, bd de Berlaimont
59400 CAMBRAI
Tél. 27.81.12.76
Fax : 27.83.66.52

*"POUR VOTRE COMMUNICATION
VOUS AVEZ LE CHOIX"*

UN CHOIX INFINI ENTRE GMEP, GMEP, GMEP, GMEP, GMEP, GMEP

Ce choix fait, nous vous conseillerons et étudierons un projet d'édition ou de communication adapté à vos besoins, au mieux de vos intérêts. L'originalité de la GMEP réside en un réseau national d'agences pouvant répondre parfaitement aux exigences des annonceurs implantés à Amiens, Bordeaux, Cambrai, Dunkerque, Lille,



Lyon, Metz, Reims, Rouen, Strasbourg. L'efficacité de la GMEP est due à sa présence dans de nombreux secteurs de la publicité: Régie - Edition - Conseil en communication et en développement d'entreprise. La maîtrise et la pratique des moyens de communication régionaux ont permis à la GMEP de se forger une solide réputation.

GESTION MODERNE D'ÉDITION ET PUBLICITÉ

31, Bd Faidherbe - Résidence "Le Vincennes" - 59400 CAMBRAI - Tél. 27.83.38.26

LES CREDITS IMMOBILIERS OU CREDITS A LA CONSOMMATION

I. LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR

La loi du 10 janvier 1978 sur le crédit à la consommation a sensiblement amélioré l'information et la protection des emprunteurs.

1.1. LA PUBLICITE

Quel que soit le type de crédit proposé, l'emprunteur doit trouver dans les publicités un certain nombre d'informations :

- l'identité du prêteur ;
- la nature, l'objet et la durée de l'opération proposée ;
- le coût total de l'objet à crédit ;
- le taux effectif global (T.E.G.) pour comparer les différentes formules de crédit.

Attention, le taux d'intérêt proposé ne doit en aucun cas être supérieur au **taux usuaire** fixé à 20,54 %.

1.2. L'OFFRE PREALABLE

Le prêteur est dans l'obligation de remettre une offre préalable de crédit qui contient les mentions suivantes :

- le nom et l'adresse du prêteur ;
- la description du bien ou de la prestation financée ;
- les conditions du crédit et son coût total ;
- la date de la remise de l'offre ;
- l'identité de la caution éventuelle ;
- un bordereau de rétractation détachable ;
- les principales dispositions de la loi sur le crédit.

L'emprunteur n'a pas l'obligation de signer immédiatement l'offre préalable. Le prêteur doit maintenir les conditions proposées pendant 15 jours à compter de la remise de l'offre.

Le prêteur n'a pas à réclamer d'acompte à la signature de l'offre préalable —

le versement de l'acompte se fera le jour de la signature du contrat.

1.3. L'ANNULATION DU CONTRAT

L'emprunteur peut revenir sur son engagement pendant un délai de 7 jours. Pour cela, il doit envoyer au prêteur, par lettre recommandée avec avis de réception, le bordereau de rétractation. Par conséquent, non seulement le contrat de crédit sera annulé, mais le contrat de vente également puisque son exécution était conditionnée par l'acceptation du crédit et la non-rétractation de l'emprunteur.

Ce délai de 7 jours peut cependant être réduit à 3 jours si l'emprunteur a fait une demande manuscrite de livraison anticipée sur le bon de commande.

1.4. L'AGREEMENT DU PRETEUR

De son côté, le prêteur dispose, lui aussi, de 7 jours pour accepter le dossier de l'emprunteur.

Selon la loi, si aucune décision n'est portée à la connaissance de ce dernier dans les 7 jours, la demande est présumée rejetée.

II. LES DIFFICULTES FINANCIERES

Si l'emprunteur ne peut plus faire face à ses échéances de remboursement, la première chose à faire est de prendre contact avec l'établissement de crédit pour tenter d'obtenir un accord amiable sur un report des échéances. Si le prêteur accepte, il pourra cependant réclamer une indemnité représentant au plus 4 % du montant des échéances ainsi reportées.

Par contre, si l'emprunteur reste muet malgré ses difficultés et si plusieurs échéances restent impayées, le prêteur a

deux possibilités :

- il peut résilier le contrat de prêt et demander le remboursement immédiat du capital restant dû et les intérêts échus et non payés, ces sommes étant elles-mêmes majorées d'intérêts à un taux égal à celui du prêt jusqu'à leur paiement total ;
- il peut encore demander une indemnité dont le montant ne peut excéder 8 % du montant de capital restant dû ;
- si l'établissement financier ne résilie pas le contrat de prêt, il pourra demander une indemnité d'un montant égal à 8 % des sommes échues et non payées. Si l'emprunteur estime ces sommes trop élevées par rapport au préjudice réellement subi par le prêteur, il pourra s'adresser au juge d'instance pour lui demander de les diminuer.

III. LE CHOIX DU CREDIT

La seule et unique règle est d'aller au plus offrant. L'emprunteur ne doit pas avoir peur de faire jouer la concurrence. Il existe néanmoins des catégories de crédits à éviter :

- le "location avec promesse de vente" ou **leasing**, que les vendeurs présentent comme un crédit spécial, alors qu'il ne s'agit pas d'un crédit ;
- le "crédit permanent" appelé **crédit revolving**.

De plus, la multiplication des cartes de crédit est également un danger pour la consommation et les autorisations de découvert bancaire peuvent se retourner contre leurs bénéficiaires qui abuseraient de cette formule.

Alors soyez prudents et n'hésitez pas à demander conseil.

AVT DELEPIERRE,
Conseiller Juridique.

AF ANDRE FERCOQ

ARTISAN PEINTRE

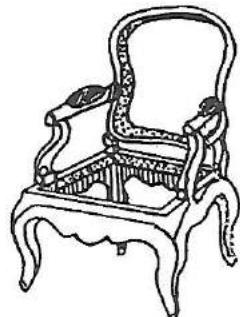
14, rue Daniel-Sorlin - 59157 BEAUVOIS

Tél. 27.85.16.00

DECAPAGE SERVICE



Décapage portes,
fenêtres, volets.
Meubles et
tous objets
métalliques



221 bis, rue de la République
59540 CAUDRY - Tél. 27.75.02.00



Forts d'une
expérience de dix
ans, nous mettons

à votre disposition une équipe de
techniciens rompus à tous les
styles de travaux. Notre matériel de
4^e génération permet d'atteindre une
qualité appréciée par les plus
exigeants. La diversité de nos systèmes
de saisie assure pour chaque type de
travail le prix le plus juste. Le respect
des délais et la qualité de notre
composition sont les atouts qui ont
donné à notre entreprise une
expansion continue depuis sa création.

Notre catalogue
de caractères
compte près de

400 polices et son évolution est
constante. Conscients de l'intérêt des
nouvelles technologies, nous pouvons
dès aujourd'hui mettre à votre
disposition un moyen de
télécommunication capable de relier
votre ordinateur à notre système
de composition. Nous pouvons
également traiter vos disquettes
MacIntosh et IBM-PC. Nous nous
tenons à votre disposition pour
étudier toutes formes de collaboration.

20.72.50.30

181 à 191, rue Jules-Delcenserie
59700 MARCQ-EN-BAROEUL
Telex 20.72.14.08 - Télex 820.792

ENSEIGNEMENT

LES DATES DES VACANCES SCOLAIRES JUSQU'EN 1993

	Zones	1990-1991	1991-1992*	1992-1993
Rentrée des enseignants	A et B	Vendredi 7 septembre 1990.	Lundi 9 septembre 1991.	Mercredi 9 septembre 1992.
Rentrée des élèves	A et B	Lundi 10 septembre.	Mardi 10 septembre.	Jeudi 10 septembre.
Vacances de Toussaint	A et B	Du samedi 27 octobre au lundi 5 novembre/octobre	Du samedi 26 octobre au lundi 4 novembre.	Du samedi 24 octobre au lundi 2 novembre.
Vacances de Noël	A et B	Du samedi 22 décembre au lundi 7 janvier.	Du samedi 21 décembre au lundi 6 janvier.	Du samedi 19 décembre au lundi 4 janvier.
Vacances d'hiver	A	Du jeudi 14 février au lundi 4 mars.	Du jeudi 27 février au lundi 16 mars.	Du samedi 13 février au lundi 1 ^{er} mars.
	B	Du jeudi 21 février au lundi 11 mars.	Du jeudi 20 février au lundi 9 mars.	Du lundi 20 février au lundi 8 mars.
Vacances de printemps	A	Du samedi 20 avril au lundi 6 mai.	Du samedi 25 avril au lundi 11 mai.	Du samedi 17 avril au lundi 3 mai.
	B	Du samedi 27 avril au lundi 13 mai.	Du samedi 18 avril au lundi 4 mai.	Du samedi 24 avril au lundi 10 mai.
Vacances d'été	A et B	Du samedi 6 juillet au mardi 10 septembre 1991.	Du mercredi 8 juillet au jeudi 10 septembre 1992.	Du mercredi 7 juillet au jeudi 9 septembre 1993.

Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours a lieu le matin des jours indiqués.

En cas de vacances des classes le mercredi ou le samedi, lorsque le départ est prévu ces jours-là, les vacances commencent après la classe, respectivement, du mardi ou du vendredi.

* En 1991-1992, pour l'académie de Grenoble, les vacances d'hiver sont fixées du vendredi 7 février 1992 après la classe au mardi 25 février 1992 au matin, les vacances de printemps du samedi 18 avril 1992 après la classe au lundi 4 mai 1992 au matin.

La zone A comprend les académies de Bordeaux, Caen, Clermont-Ferrand, Créteil, Grenoble, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Paris, Rennes et Versailles.

La zone B comprend les académies d'Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Lyon, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg et Toulouse.

En 1991-1992, l'académie de Grenoble sera, à titre exceptionnel, placée hors zone pour les vacances d'hiver et rattachée à la zone B pour les vacances de printemps.

Le calendrier est le même, dans chaque zone, pour les élèves de tous les établissements scolaires relevant du ministère de l'Education Nationale, de la Jeunesse et des Sports, sous réserve des dispositions particulières applicables aux élèves des classes préparatoires aux grandes écoles.

Arrêté du 24 juillet 1989. J.O. du 19 août.



MICRO-INFORMATIQUE POUR TOUS

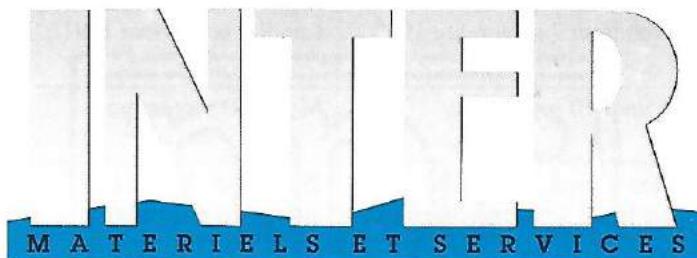
*Logiciels Professionnels
Familiaux - Educatifs*

ATARI - AMSTRAD - PC COMPATIBLES - AMIGA - MACINTOSH - Etc.

+ 10.000 logiciels en références
+ 2.000 logiciels en stock

16, place du Marché-aux-Poissons - 59500 DOUAI - Tél. 27.91.89.33

LETTRE OUVERTE AUX ANNONCEURS



181-191, rue Jules-Delcenserie
Boîte Postale 3041
59703 MARCO-EN-BAROEUL CEDEX
Tél. 20.89.97.81 - Télex : 820.792
Télécopie : 20.72.14.08

Marcq-en-Barœul, Janvier 90

Madame, Monsieur,

Phénomène aujourd'hui courant, le manque d'originalité constaté dans les plans médias n'étonne plus grand monde.

Heureusement, il existe encore des annonceurs qui savent exploiter l'ensemble des ressources médiatiques.

Nous vous offrons de faire partie de ces annonceurs.

Vous recherchez un média efficace pour vos stratégies ?

Le saviez-vous ?

- INTER Matériels & Services touche une très large audience,

- les idées et reportages présentés dans INTER Matériels & Services se propagent auprès des leaders d'opinion et des décideurs qui, à leur tour les diffusent auprès des autres couches de la population.

INTER Matériels & Services est présent sur l'ensemble du Nord - Pas-de-Calais.

Vous souhaitez étendre votre notoriété et conquérir de nouveaux marchés ?

Notre équipe répondra à vos besoins et vous livrera un plan de communication original, personnalisé et parfaitement adapté à votre activité.

Ni désinformation, ni mensonge mais le reflet vivant du dynamisme de votre entreprise.

Faites-nous confiance, notre réussite sera la vôtre.

Osez Le MEDIA INTER Matériels & Services.

Dominique BOUREL

MAGAZINE D'ACTUALITES INDUSTRIELLES ET COMMERCIALES DU NORD - PAS-DE-CALAIS

Editions G.M.E.P. - r.c. Roubaix A 302.031.919 - siren 302.031.919.00053 - code ape 7710 - crédit du nord lille-rihour n° 51736200200 - c.c.p. gmep lille n° 7.439.94J

LE PERMIS A POINTS

Le permis de conduire sera bientôt affecté d'un nombre de points qui diminuera au rythme des infractions commises jusqu'à son annulation éventuelle.

Le permis de conduire sous sa forme actuelle vit ses derniers mois. La loi n° 89-469 du 10 juillet 1989 "relative à diverses dispositions en matière de sécurité routière et en matière de contraventions" vient, en effet, notamment (1), d'instituer un permis à points, qui entrera en vigueur à une date non encore fixée, mais qui ne pourra être postérieure au 1^{er} janvier 1992.

VOCATION PEDAGOGIQUE

Le code de la route est complété par l'article L. 11 au terme duquel : "Le permis de conduire exigible pour la conduite des véhicules automobiles terrestres à moteur est affecté d'un nombre de points. Le nombre de ces points est réduit de plein droit si le titulaire du permis a commis l'une des infractions visées à l'article L. 11-1. Lorsque le nombre de points devient nul, le permis perd sa validité".

Les promoteurs de cette réforme insistent sur sa vocation pédagogique. Le permis à points, "seulement fragilisé" à la première infraction, permet aux contrevenants occasionnels de se reprendre. L'annulation du permis concerne les récidivistes.

Dès l'entrée en vigueur du permis à points, les permis existants seront affectés d'office du nombre de points prévus.

Toutefois, pour les permis de conduire suspendus à cette même date, cette affectation aura lieu à l'issue de la période de suspension.

Le nombre de points de chaque permis sera inscrit sur le fichier national des permis de conduire, géré par le ministère de l'Intérieur, et dont l'informatisation en cours sera définitive en 1991.

LES INFRACTIONS CONCERNÉES

Délits

- conduite sous l'emprise d'un état alcoolique et refus de se soumettre aux épreuves de dépistage de l'imprégnation alcoolique (art. L. 1 et L. 3 du C.R.) ;
- délit de fuite (art. L. 2 du C.R.) ;
- refus d'obtempérer à une sommation émanant des forces de l'ordre (art. L. 4 du C.R.) ;
- entrave à la circulation publique (art. L. 7 du C.R.) ;
- usage d'un faux numéro d'immatriculation, défaut de plaque d'immatriculation, usage de fausse plaque d'immatriculation

(art. L. 9 du C.R.) ;

- conduite malgré une mesure de suspension ou d'annulation du permis, refus de restituer le permis frappé d'une mesure de suspension ou d'annulation (art. L. 19 du C.R.) ;
- homicide ou blessures involontaires commises à l'occasion de la conduite d'un véhicule (art. 319 et 320 du Code pénal).

CONTRAVENTIONS

Il s'agit des contraventions, au terme de la loi, "susceptibles de mettre en danger la sécurité des personnes". La liste en sera fixée ultérieurement par décret. Parmi les contraventions concernées par le retrait d'un certain nombre de points figureront sans aucun doute les excès de vitesse, le non-respect de stop ou de feu rouge, le refus de priorité, le franchissement de ligne continue, les dépassements dangereux, la circulation à contre-sens.

LE BAREME DE POINTS

Lorsqu'un délit est établi, la perte de points est égale à la moitié du nombre de points initial. Le capital de points initial est donc épuisé par deux délits successifs. Lorsqu'une contravention est établie, la perte de points est, au plus, égale au tiers du nombre de points initial. Trois contraventions successives pourront donc épuiser le capital-points.

Si plusieurs infractions sont commises simultanément, le conducteur perd :

- pour plusieurs contraventions, la moitié du nombre de points initial ;
- pour plusieurs infractions, dont au moins un délit, les deux tiers du nombre de points initial.

La soustraction de points ne va pas dépendre de la seule constatation de l'infraction par l'agent verbalisateur. Elle résultera :

- soit du paiement d'une amende forfaitaire par le conducteur,
- soit d'une condamnation du conducteur devenue définitive prononcée par un tribunal.

L'intéressé est avisé de la perte de points qu'il va encourir, de l'existence d'un traitement automatisé et de la possibilité pour lui d'exercer un droit d'accès.

Le nombre de points initial et le barème de points affectés aux contraventions donnant lieu à retrait de points seront fixés ultérieurement par décret.

On sait cependant qu'on s'achemine vers un permis de conduire à six points qui serait donc réduit de trois points après un

délit et deux points au plus après une contravention.

PERTE TOTALE ET RECONSTITUTION

En cas de perte totale des points, le titulaire du permis concerné reçoit de l'autorité administrative l'injonction de remettre son permis de conduire au préfet de son département de résidence et perd le droit de conduire un véhicule. L'annulation du permis de conduire est donc, comme pour la soustraction de points, automatique, qu'elle intervienne après le paiement d'une amende forfaitaire, ou après une condamnation définitive.

Ce même titulaire ne pourra solliciter un nouveau permis avant un délai de six mois et sous réserve qu'il soit reconnu apte après un examen médical et psycho-technique effectué à ses frais.

Toutefois, la reconstitution du capital de points perdus est possible dans deux cas :

- lorsque le titulaire du permis ne commet pas, dans le délai de trois ans après sa dernière condamnation ou le paiement de la dernière amende forfaitaire, une nouvelle infraction sanctionnée d'un retrait de points (dans ce cas, le permis est à nouveau affecté du nombre de points initial) ;
- lorsque le titulaire du permis se soumet "à une formation spécifique devant comprendre obligatoirement un programme de sensibilisation aux causes et aux conséquences des accidents de la route" (dans ce cas, le capital de point perdus est partiellement reconstitué dans des conditions qui seront ultérieurement fixées par décret). ■

TABLEAU RECAPITULATIF

Infractions établies	Points soustraits du nombre initial
1 délit	1/2
1 contravention	1/3 au plus
Plusieurs contraventions	1/2
Plusieurs infractions dont au moins un délit.....	2/3

(1) Cette même loi du 10 juillet 1989 a également organisé un recours accru au paiement immédiat des amendes. Nous y reviendrons lorsque sera publié le décret fixant les minortations ou majorations d'amendes prévues par ce texte.

Article tiré "d'Intérêts Privés"

LES MOYENS TECHNIQUES EN DEUIL

Le Commandant DUMESNIL Roland nous a quittés, le dimanche 19 novembre 1989, victime d'un malaise cardiaque.

Officier supérieur, adjoint au chef des M.T., il était estimé de tous et surtout des jeunes officiers qui trouvaient toujours auprès de lui les conseils qu'ils attendaient.

Il a tenu tout au long de sa carrière de nombreux postes à responsabilités au

profit du C.E.A.A., du C.A.F.D.A. et de la 2^e R.A.

Il est décédé quelques jours avant de partir en retraite ; les lignes qui suivent sont extraites du discours qu'il avait l'intention de prononcer en cette occasion.

"Partir et pouvoir jeter un regard serein sur ce que l'on a fait de sa vie active est une grande joie, en tout cas, c'est la mienne. C'est celle que je vous

souhaite, à vous qui m'écoutez. Enfin, je voudrais vous livrer les valeurs qui m'ont toujours animé et qui, je pense, garantissent l'efficacité de chacun et de tous, quel que soit son niveau de responsabilité :

— l'adhésion aux objectifs fixes,
— le souci du travail bien fait,
— la totale disponibilité,
et, dans la période que nous traversons, plus que jamais, ces qualités seront garantes de réussite".

RENCONTRE REGIONALE DE PISTAGE



Du 16 au 20 octobre 1989, sur la Base aérienne 103 et sur l'aérodrome de Niergnie, s'est déroulée la rencontre régionale de pistage.

Chaque chenil de la deuxième région aérienne était représenté par une ou deux équipes cynophiles.

Cette rencontre était programmée par la section cynotechnique de l'état-major régional, et organisée par la section cynophile de l'E.P. 40/203, les différentes équipes étaient notées par les représentants des quatre régions aériennes et du centre d'instruction cynophile de l'Armée de l'Air.

... L'emploi d'équipe de pistage s'ajoute aux divers procédés d'investigations utilisés sur le plan militaire pour rechercher les auteurs d'actions malveillantes contre les points sensibles de l'Armée de l'Air.

... Le chien possède à la fois une excellente sensibilité olfactive et une étonnante mémoire des odeurs. Le cas échéant, il sera capable de choisir entre plusieurs

odeurs celle qui l'intéresse.

... C'est cet ensemble de qualités qui va permettre à l'animal de se faire une image olfactive, une empreinte odorante de l'individu recherché et de suivre sans défaillance sa piste jusqu'à sa découverte.

... Ce sont particulièrement distingués avec la mention "Excellent" :

- ADC RIVALS avec le chien Vox, Base aérienne 921 - Taverny.
- ADC THUMEREL avec le chien Bargus, Base aérienne 103 - Cambrai.
- CAC LASSON avec le chien Mabrouck, D.G. 60.103 - Creil.

SGT CAYET.

CENTRE E. LECLERC

Rue de Bapaume (face au Campanile) - 59400 RAILLENCOURT-SUR-OLLE - Tél. 27.74.98.63

Lundi à jeudi de 9 h à 12 h 15
et de 14 h 30 à 19 h 15
Vendredi nocturne jusque 20 h
Samedi 9 h à 19 h 15

Nous n'avons pas le droit de vous dire que nous sommes les moins cher. Dommage...



Parking gratuit

Essence
Super
Gazoil

Bouteilles de gaz
Butane-propane



CREDILION

LE CREDIT PERMANENT

- FACILITE :** Une seule demande pour financer vos projets immédiats ou ultérieurs à hauteur du montant du crédit.
- LA LIBERTE :** Vous pouvez utiliser CREDILION en permanence selon vos convenances. Vous choisissez le montant de votre mensualité de remboursement.
- LA DISCRETION :** Vous n'avez pas à justifier vos dépenses.
- LA RAPIDITE :** Vous pouvez utiliser votre crédit sous 24 heures.
- LE COUT :** Un taux de crédit avantageux. Vous ne payez que sur le montant utilisé.
- LA SECURITE :** Vous faites face sans délai à l'imprévu et vous pouvez assurer votre crédit.
- LA SOUPLESSE :** Vous reconstituez automatiquement votre réserve à chaque remboursement.



CREDIT LYONNAIS

LE POUVOIR DE DIRE OUI

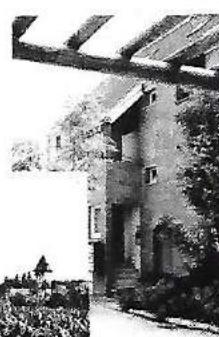
A CAMBRAI : 3, rue du Général-de-Gaulle
Tél. 27.81.57.50

SHON

27.93.53.13

L'HABITAT

LOCATIF



*Se loger à Douai et environs, c'est fa...
Un coup de fil = un rendez-vous*



Notre équipe commerciale se tient à votre disposition :

Candide GLINE
Monique BEAUCHAMP
Corinne CAMBRAY
Thérèse CRAS

Tél. 27.93.53.13

201, rue d'Arras - B.P. 520 - 59505 DOUAI CEDEX



Maisons Individuelles
"Le Traditionnel
à votre portée"

7, place du G.I.-de-Gaulle
59540 CAUDRY
Tél. 27.85.98.98

Sté d'Exploitation des Ets CABOT



 **MOUTY**
ELECTRICITE, ELECTRONIQUE, INFORMATIQUE POUR L'INDUSTRIE

INFORMATIQUE, ELECTRONIQUE INDUSTRIELLES

ELECTRICITE INDUSTRIELLE

HYDRAULIQUE-PNEUMATIQUE

AUTOMATES & PERIPHERIQUES

TELEPHONES & RESEAUX DE COMMUNICATION

BOBINAGE - MOTEURS ELECTRIQUES

MATERIEL ELECTRIQUE

Z.I. N° 2 de Valenciennes - B.P. 300 - 59309 VALENCIENNES CEDEX

Tél. 27.44.22.66 - Télécopie : 27.31.63.90 - Télex MOUTY 110 432 F

Maintenance 24 h sur 24 h - 27.38.09.25

CONFORAMA

Le pays où la vie est moins chère

MEUBLES - LITERIE - CUISINES - LUMINAIRES
ELECTROMENAGER - TV - HI.FI - VIDEO



TOUT, VRAIMENT TOUT, pour équiper votre maison

ZONE COMMERCIALE **CAMBRAI SUD** Tél. 27.81.10.11

S.A.C. PEUGEOT TALBOT

80, avenue de Dunkerque - B.P. 67
59402 CAMBRAI CEDEX
Tél. 27.83.84.23

NUMERO VERT
05.43.04.62
APPEL GRATUIT



*A votre service
du lundi matin au samedi soir*