



REVUE DÉFENSE

JOURNAL DE LA CLASSE DE DEFENSE DE LA MFR DE LAMBESC



Pour la troisième année consécutive, la MFR de Lambesc propose une classe de troisième défense en partenariat avec le 25e Régiment du Génie de l'Air. Cette nouvelle promotion, composée de 24 élèves, poursuit l'objectif de sensibiliser les jeunes aux enjeux de la défense nationale et de la citoyenneté. Ce premier numéro du journal vous invite à découvrir les projets et activités réalisés au cours du trimestre. Bonne lecture !

UNE INITIATION LUDIQUE AUX CÉRÉMONIES OFFICIELLES

Le jeudi 7 novembre, les élèves de la classe de défense ont accueilli des intervenants du Centre du Service National et de la Jeunesse (CSNJ) de Marseille. À travers le jeu « Explique-moi une cérémonie », ils ont découvert de manière interactive les codes et les valeurs des cérémonies républicaines.

Le jeudi 7 novembre 2024, une semaine avant le 11 novembre, le Centre du Service National de la Jeunesse (CSNJ) est venu nous rendre visite. Quatre intervenants, nommés Mao, Sarah, Jessy et Alysson, ont animé cette rencontre.

L'objectif principal était de nous apprendre le déroulement d'une cérémonie officielle. Pour cela, ils nous ont proposé de participer à un jeu de rôle intitulé "Explique-moi une cérémonie ».

La présentation théorique de la cérémonie a d'abord eu lieu en salle télé. Ensuite, pour la mise en pratique en conditions réelles, nous nous sommes rendus sur le city-stade.



Le jeu consistait à recréer une cérémonie en répartissant les rôles entre différents groupes de personnes (la marine, la mairie, le public, etc.). Nous avons appris les différents positionnements et les ordres de passage à respecter.

L'objectif de cette activité était de rendre hommage aux soldats qui se sont battus pour la France et de nous rappeler l'importance de notre histoire.

Nous avons trouvé cette expérience à la fois très importante, car elle fait partie de notre patrimoine, et

particulièrement émouvante.

Eléna BARON - Romane SERRA - Livio IOVINE - Nathan SILIVERI



SURMONTER LES OBSTACLES, FORGER L'ESPRIT D'ÉQUIPE

Le mardi 5 novembre, de 9 h à 12 h, la classe de Défense de la 3e A de la MFR de Lambesc a visité la base militaire du 25e RGA (Régiment du Génie de l'Air) à Istres. Nous étions accompagnés de Mme Sicard et M. Bruguier.

À notre arrivée, nous avons été accueillis par un lieutenant qui nous a guidé à travers les différents bâtiments de la base. Nous avons visité :

- la salle d'entraînement,
- les bureaux administratifs,
- le centre d'opérations des démineurs.

Ensuite, nous avons rejoint le sergent-chef sur le parcours d'obstacles. Avant de commencer, nous avons effectué un échauffement : un tour du parcours, suivi de séries d'abdos, puis une activité appelée le Paquito. Cette tradition du Sud-Ouest consiste à faire asseoir les participants en file indienne au sol, lever les bras en rythme, puis faire passer le premier par-dessus les autres.

Le parcours d'obstacles, composé de 13 obstacles bas, 4 obstacles moyens et 3 obstacles hauts, nous attendait. Voici quelques-uns des défis que nous avons relevés :

L'échelle de corde, où il fallait sauter d'environ 1,40 m de hauteur,

- Le rampé sous un filet,
- La poutre d'équilibre,
- La planche irlandaise,
- Une série "en dessous/en haut",
- Le "chapeau de gendarme",



- Et enfin, la fosse de 2,40 m de profondeur.

Cette activité nous a appris l'importance de l'entraide pour renforcer l'esprit d'équipe et la solidarité.



Nous avons trouvé cette sortie très enrichissante et agréable. Nous tenons à remercier chaleureusement la base militaire du 25e RGA pour son accueil, ainsi que Mme Sicard et M. Bruguier pour leur accompagnement lors de cette visite.

Théo SERVES - Guilhem GIROLET - Axel PETIT - Nolan TURENNE

BLEUET DE FRANCE

Depuis près de 100 ans, le Bleuets de France apporte un soutien humain et matériel à ses bénéficiaires sous la devise : "Aider ceux qui restent".

Le Bleuets de France finance des actions de mémoire et de transmission à destination de la jeunesse, ainsi que des opérations de solidarité envers :

- les soldats blessés,
- les victimes du terrorisme,
- les familles endeuillées,
- les pupilles de la nation,
- les résidents d'EHPAD labellisés.

Ce dispositif repose exclusivement sur la générosité du public et le mécénat privé.

Marché de Lambesc

Le vendredi 8 novembre, nous nous sommes rendus au marché de Lambesc pour participer à une collecte de fonds

pour l'ONACVG (Office National des Anciens Combattants et Victimes de Guerre).

Nous étions accompagnés de Théo Juillet, Nolan Turrenne, Léontine Lenoble, Chloé Gardiol et Monsieur Nadi, et nous avons effectué le trajet en minibus. Sur place, nous avons vendu des bleuets pour soutenir cette cause et avons réussi à en vendre une trentaine.

Nous avons trouvé cette expérience enrichissante, car elle nous a permis d'établir un contact direct avec les gens, même si certaines interactions étaient parfois désagréables. Cela reste néanmoins une activité que nous recommandons de faire au moins une fois dans sa vie.

Chloé GARDIOL - Théo JUILLET



PRÉVENIR LES ADDICTIONS, UN ENJEU DE SOCIÉTÉ

Le jeudi 10 octobre, nous avons eu la chance d'assister à une conférence organisée par la MPPF (Maison de Prévention, Protection et Famille) à la MFR de Lambesc. Deux gendarmes, Karine et J-P, sont venus pour nous sensibiliser aux addictions et aux violences.

La conférence a été enrichie par des vidéos et des images illustrant les effets des drogues et leurs dangers. Nous avons ensuite échangé sur le thème des addictions. Les gendarmes nous ont expliqué que les drogues peuvent être classées en deux catégories :

- Les drogues avec produit, comme le tabac, l'alcool, etc.
- Les drogues sans produit, comme les jeux d'argent ou encore les écrans.

Ils ont également partagé des statistiques frappantes : chaque année en France, on déplore environ 75 000 décès liés au tabac et 45 000 liés à l'alcool, soit un total de près de 120 000 morts.

Ensuite, le sujet des violences conjugales, familiales et sexuelles a été abordé. Ils nous ont expliqué où chercher de l'aide en cas de violence :

- se rendre dans une gendarmerie,
- appeler le 117 (police ou gendarmerie),
- ou composer le 3018, un numéro dédié à la protection en ligne et aux violences numériques.

Nous avons beaucoup apprécié cette conférence, car elle nous a permis d'apprendre de nombreuses choses et de mieux comprendre les dangers auxquels nous sommes exposés. Elle a également renforcé notre prise de conscience sur ces sujets importants.

Noélie AVON - Lucile TIXIER - Théo MOURENON - Maël FORRET



À LA RENCONTRE DU 25 RGA : IMMERSION DANS L'UNIVERS MILITAIRE

Le vendredi 20 septembre 2024, de 10h à 12h, nous avons eu la chance de recevoir le Sergent-chef Anthony Vilain dans notre classe de 3e Défense à la MFR de Garachon, à Lambesc.

Lors de cette conférence, il nous a présenté son métier de militaire du rang et nous a fait découvrir le 25e Régiment du Génie de l'Air (25RGA), notre unité marraine, à travers un diaporama.

Dans un premier temps, il nous a montré une carte de France localisant tous les régiments du Génie. Ensuite, il a détaillé les missions, les entraînements et les équipements spécifiques du 25RGA.

Le Sergent-chef Vilain a partagé son parcours au sein de l'Armée. Âgé de 23 ans lorsqu'il a débuté, il est maintenant père de trois enfants. Il a intégré l'Armée en tant que simple



soldat avec un contrat de cinq ans. Grâce à son engagement et son travail, il a gravi les échelons jusqu'à atteindre le grade de Sergent-chef BM2, et il s'apprête à devenir Adjudant.

Il a aussi évoqué certaines de ses missions, qui peuvent être prévues à l'avance ou décidées à la dernière minute. Par exemple, il a participé à une marche de 165 km sur quatre jours, à l'issue de laquelle il a reçu un écusson en récompense.

Pour intégrer l'Armée, plusieurs critères sont nécessaires :

- une excellente condition physique,
- un casier judiciaire vierge,
- aucune consommation d'alcool ou de stupéfiants.

Il nous a également rappelé que les femmes ont leur place dans l'Armée depuis 1951 et qu'il existe trois grandes composantes militaires en France :

- l'Armée de Terre,
- la Marine,
- l'Armée de l'Air et de l'Espace.

Cette conférence a été très enrichissante et nous a permis de mieux comprendre les exigences et la réalité du métier de militaire.

Manèle AGOP - Giovanni IOVINE - Léontine LENOBLE - Mahé GERAUD

CENTRALE DE SAINTE-TULLE

Le mardi 26 novembre, nous avons pris le bus pour visiter la centrale hydroélectrique de Sainte-Tulle et découvrir l'utilité d'un barrage. À notre arrivée, nous avons été accueillis par Leslie et Yohan, qui se sont chargés de la visite. Ils nous ont d'abord équipés : charlotte, écouteurs (pour couvrir le bruit important) et casque EDF étaient obligatoires pour des raisons de sécurité.

La visite a commencé par la découverte de la turbine. Leslie et Yohan nous ont expliqué son fonctionnement : elle transforme l'énergie hydraulique en énergie mécanique, qui est ensuite convertie en électricité. Cette machine impressionnante pèse 60 tonnes !

Nous avons ensuite été conduits dans la salle de conférence, où ils nous ont présenté le processus de production et l'organisation des équipes. La centrale de Sainte-Tulle est gérée par une équipe de 25 personnes, qui supervisent également quatre autres barrages : Sainte Tulle 1 et 2, Cadarache, Manosque et Beaumont de Pertuis. En France, EDF compte un total de 427 centrales hydroélectriques.

Après cette présentation, nous sommes descendus dans le sous-sol, appelé "chambre d'eau", où nous avons pu observer les rotors. Ces derniers tournent à une vitesse impressionnante de 300 tours par minute. Enfin, nous sommes remontés pour terminer la visite devant une frise chronologique retraçant les grandes étapes de l'histoire de la centrale. Voici quelques dates marquantes :

*1918-1921 : construction de l'usine hydroélectrique,
1921-1932 : construction de deux usines thermiques,
1949-1964 : rénovation des groupes et démolition des usines thermiques.*

En conclusion, nous avons trouvé cette visite à la fois intéressante et instructive. Les machines étaient spectaculaires, et leur taille comme leur fonctionnement nous ont beaucoup impressionnés. .

Lancelot BORNICHE - Nathan REYNIER - Shonna ADAMS - Karlito CALS



Revue réalisée sous la supervision de M. NADI, Mme SICARD et M. BRUGUIER formateurs à la MFR de Lambesc.

Maison Familiale Rurale

Domaine de Garachon - 13410 LAMBESC

04 42 57 19 57 - secretariat@garachon.org - www.garachon.org