

N° 220

Bimestriel

Septembre/octobre

2022

Capinfo



Le Bulletin d'informations du CAP Pont de Béraud

SOMMAIRE

Page 1

Édito

Fête d'été du CAP



Page 2

Fontaines et jardins
Gorges du Verdon



Page 3

Semaine en Ariège
Duffy l'expo



Page 4

Visites et journées
découverte au
programme



Encart

Calendrier activités
et randos



ÉDITO

CAP INFO ? VOUS AVEZ DIT CAP INFO ??

Votre Capinfo est là ! Avec quelques petits changements toutefois. Nouveau format 4 pages avec encart, nouveau design et surtout nouvelle équipe ! Marie-Claude Boucher et Nicole Glard, toujours « Capistes », prenant en charge d'autres activités au sein de notre association : Théâtre d'Ombres pour l'une, Animations pour l'autre, il nous fallait trouver des bonnes volontés pour les remplacer. Grand merci aux « sortantes » pour leur implication durant les trois années passées très difficiles car traversées par la pandémie. Elles ont su par leur travail maintenir le lien essentiel entre l'association et nous tous.

Nous saluons donc l'arrivée dans la nouvelle équipe de Dominique Pichard et Marie-Gaëlle Ordy à la rédaction, et de Maryse Etienne à la relecture. La mise en page reste assurée par Isabelle Giraud. Autre nouveauté : le Capinfo devient bimestriel avec 5 numéros par an. Pourquoi ? Pour communiquer les programmes plus tôt et vous permettre de bloquer dans vos agendas visites, expositions et autres

événements. Pour permettre la rédaction d'articles de fond plus longs et vous procurer d'agréables moments de lecture. En complément, le site du CAP, de plus en plus visité, ainsi que nos mails adressés périodiquement vous fourniront l'actualité de dernière minute, des informations pratiques complémentaires, des rappels de dates et événements... Vous l'aurez compris la nouvelle politique de communication vise à vous informer le plus et le mieux possible par différents canaux tous à votre service et tous complémentaires. Le CAP, c'est vous ! L'essence même de notre association c'est vous, nos adhérents. Vous qui êtes animés par cet esprit de rencontre et de partage que l'on peut ressentir lors de nos activités et manifestations diverses. Cherchant toujours à améliorer nos échanges avec vous, nous espérons que ces modifications vous plairont. Vous allez découvrir dans ce nouveau numéro les sorties, animations que nous vous avons concoctées durant l'été. Bonne lecture à toutes et à tous et bonne rentrée !

Bien amicalement, Jacqueline Bompuis ●

EN JUIN LE CAP FÊTAIT L'ÉTÉ

PAR Isabelle Giraud

Une scène improvisée, une exposition et un apéro dinatoire partagé... la fête d'été du CAP s'est déroulée le 18 juin dernier dans une ambiance très conviviale. Le matin même une équipe d'une dizaine de bénévoles s'était mobilisée pour que tout soit prêt afin d'accueillir

nos adhérents. Dès 17 h, bravant la chaleur, ils étaient près d'une centaine à s'installer dans les jardins du CAP. La chorale, sous la direction de Guilhem Demeyere a ouvert les festivités. Applaudissements nourris pour les choristes qui nous ont charmés avec un programme varié : *Bonse Aba* (traditionnel zambien), *Ave Verum* de Mozart, *Hymne à la Nuit* de Rameau, *Greensleeves* (traditionnel anglais), canon hébraïque et canon

de Mozart, et pour finir *chanson de la Seine* de François Vellard. Puis, c'est Léo, jeune clarinettiste de 11 ans, qui a pris la relève régaland l'auditoire

Fontaines et Jardins

Le 13 Juin dernier, avait lieu la deuxième partie de la visite « Fontaines et Jardins » assurée par l'association Secrets d'Ici. Deux jours de visite étaient prévus mais la chaleur en a découragé beaucoup. Bien que la visite ait lieu le matin, nous avons dû annuler celle du vendredi 17. Cette dernière visite s'intéressait plus à l'aspect architectural et historique des fontaines qu'à celui des jardins. Comme à son habitude, notre guide a su émailler sa promenade de nombre d'anecdotes qui ont enchanté tous les participants.

sont succédés pour le plus grand plaisir du public. En parallèle, les adhérents ont pu découvrir une exposition d'œuvres et de travaux réalisés au CAP, et présentés dans les locaux du 8

de quelques jolis morceaux. La troupe de théâtre a conclu le volet spectacle de cette journée en interprétant des scènes extraites de « Musée Haut, Musée Bas » de Jean-Michel Ribes. Dans ce musée fait pour s'amuser, caissière débordée, visiteurs loufoques et gardiens burlesques se

récemment réaménagés. Dans l'entrée aquarelles de l'atelier d'Honorine, meubles relookés dans l'atelier de Michèle, et une robe créée dans l'atelier couture de Monique accueillait les visiteurs. Dans la grande salle on pouvait découvrir le travail de l'atelier reliure de Claudine ainsi que des peintures à l'huile de l'atelier de Christiane. De nombreux adhérents ont pu



Crédit photo Isabelle Giraud

admirer le superbe travail des uns et des autres et les animateurs faire de nouvelles recrues. Aux alentours de 19 h, alors que les boulistes entamaient des parties parfois serrées, un apéritif a été offert par le CAP

accompagné d'un joli buffet de plats apportés par tous. Une belle fête qui s'est prolongée en soirée et que nous espérons pouvoir réitérer l'été prochain ! Un grand merci à tous nos adhérents et bénévoles pour leur participation et leur aide généreuses. ●

RANDO-GÎTE DANS LES GORGES DU VERDON

PAR Marie-Gaëlle Ordy

Les 20 et 21 juin, les femmes n'ont pas toutes fait « la maline » et les hommes ne se sont pas tous mis « martel en tête »... En revanche, 23 randonneurs du CAP ont passé une agréable soirée au Chalet de la Maline et ont emprunté le sentier Martel le lendemain lors d'une rando-gîte organisée par Marc Lassalle.

Le sentier Martel se situe dans le canyon du Verdon, il relie le Chalet de la Maline (La Palud) au Point Sublime (Rougou) sur une distance de 14 kilomètres. Son itinéraire conjugue montées et descentes plus ou moins raides (dénivelé cumulé :

500 mètres), dont certaines équipées d'échelles, parcours au plus près du lit du Verdon, passage par des tunnels. Il est



Crédit photos Patrice Jourdain

jalonné de grottes (Baumes) et passe en contrebas de falaises vertigineuses de plusieurs

centaines de mètres de haut. Cette rando-gîte a sollicité les organismes des randonneurs en raison de la chaleur, de la distance, du dénivelé et des « aléas » du terrain. Tous les participants sont ravis d'avoir partagé cette randonnée mythique de la région et d'avoir passé des moments conviviaux lors de la soirée et lors de la marche. Ils sont tous volontaires pour réitérer cette expérience... dès que l'occasion se présentera. Un très grand merci à Marc pour son organisation sans failles. A très bientôt sur les sentiers pour de nouvelles aventures ! ●

Retrouvez l'intégralité de ce reportage et des photos sur notre site cap-pontdeberaud.fr

Une semaine en Ariège

PAR Annie Lyonnard



Illustration Ghislaine Debono

Du 2 au 9 juillet, 19 randonneurs du CAP sont partis en Haute Ariège, dans un gîte à MARC proposé par Jean-Claude et Ghislaine Debono. Chaque jour une nouvelle randonnée était organisée et dirigée par Jean-Claude Micaelli. On a découvert les sommets, les lacs de montagne, les fleurs, on a dégusté les baies (myrtilles, framboises, fraises des bois), écouté l'eau des torrents, photographié les cascades, le tout sous un ciel clément. On a approché les troupeaux en estive, les moutons



Crédit photo Annie Lyonnard

effrayés s'enfuyaient, les vaches affolées couraient devant nous, une méchante a chargé un des nôtres (sans gravité heureusement). Il y avait au loin les chevaux sauvages noirs, le tout avec les vautours tournoyant au dessus de nos têtes au Mont Ceint. Et l'ours ? Il est resté dans sa tanière mais nous y pensions en traversant les forêts. Le mercredi, repos, pas de rando mais une visite du parc de la préhistoire à Tarascon / Ariège près de

Foix, là nous attendaient bisons et mammoths, une belle journée de détente.

Une bonne table, une ambiance au top, la bonne humeur de tous ont fait de cette semaine une réussite complète. Grâce au CAP, ces belles amitiés sont nées les mardis en randonnée. Un grand merci aux 2 «Jean- Claude» pour leur travail, dévouement et gentillesse. Sans eux, cette semaine n'aurait pas eu lieu. ●

Exposition Raoul Dufy • 19 juin

PAR Nadine Husson et Annie Maublanc

Les affiches des différents panneaux publicitaires nous vantent l'exposition Raoul Dufy, l'ivresse de la couleur. La couleur, chez nous, c'est Cézanne. Dufy, enthousiasmé par l'œuvre de Cézanne, calquera ses couleurs sur les paysages normands, qu'il connaît bien.

Les couleurs vives, éclatantes étincellent dans chaque oeuvre. Les fêtes du Havre avec les bateaux pavés de petits drapeaux, les voiliers, la jetée de Honfleur, le phare de Deauville font ressortir une ambiance peut-être un peu naïve, simple mais surtout joyeuse. C'est la fête, tout le monde est dehors et profite.



Petit retour en arrière sur une plage de sable, les parasols sont enveloppés de mousseline et permettent aux dames de voir sans être vues. L'exposition nous fait également découvrir d'autres talents de l'artiste : des céramiques, des illustrations de livres (Tartarin de Tarascon). La visite se termine par une fresque immense projetée sur les murs. Les organisateurs de l'Exposition internationale de 1937 l'ayant contacté, Raoul Dufy raconte la naissance de la Fée Electricité et de ses bienfaits. L'avènement de l'énergie est présenté avec les couleurs vives que nous connaissons maintenant mais aussi avec des rappels de la vie quotidienne : faucheurs de blé, paysages marins, nuées d'oiseaux. Nous avons passé une bonne après-midi et sommes prêtes pour une prochaine sortie. Merci Jacqueline et Annie.

Le Forum des Associations et du Bénévolat se tiendra le **11 septembre** prochain* sur le cours Mirabeau et les places comtales **de 9 h à 17 h 30**.

Le CAP sera présent et disposera d'un stand. N'hésitez pas à passer nous voir et/ou à prêter main forte à Axelle, Nicole et Marie-Gaëlle pour le montage et démontage.

*Report au 17/09 en cas de mauvais temps

Café de rentrée



Retrouvons-nous autour d'un café et de viennoiseries ! Ce sera l'occasion de réunir nos adhérents et d'accueillir les nouveaux. Au programme, rencontre avec les animateurs, informations sur les nouvelles activités, le programme des visites...

Samedi 17 septembre à partir de 10 h 30
Jardins du CAP, 8 chemin du Four

VISITES & JOURNÉES DÉCOUVERTE

Parc de Saint Pons Jeudi 6 octobre - départ 8h30

Visite guidée dans le Parc de la Vallée de Saint-Pons (Gémenos) avec Jérôme de Secrets d'ici. À l'aller, en remontant le cours d'eau (Le Fauge) vers sa source, il nous présente les installations humaines qui datent du XIII^e siècle au XIX^e siècle : abbaye, chapelle, moulins, canaux... Au retour, il nous montre les effets de cette source sur la nature. Le parcours d'environ 5 km ne présente pas de difficultés particulières.

- Début de la visite à 10h - durée 2h30

Tarif 8 € par chèque ou virement

Inscription en ligne cap-pontdeberaud.fr ou par téléphone 06 07 57 74 15

Rendez-vous au parking des 3 Bons Dieux à 8h30 pour un départ en **co-voiturage** (prévoir un peu de monnaie)



Grotte Cosquer & Mucem Samedi 15 octobre - départ 8h15

Le CAP vous emmène en bus à Marseille pour une belle journée découverte. Au programme, la visite de la restitution de la grotte Cosquer et de ses incroyables dessins préhistoriques, suivie de l'exposition Pharaons super stars au Mucem.

- Visite de la grotte Cosquer à partir de 10h
- Visite du Mucem à partir de 14h
- Retour à Aix vers 18h

Déjeuner libre

Tarif 35 € à régler par chèque **au plus tard le 30/09**

Inscription en ligne cap-pontdeberaud.fr ou par téléphone 06 07 57 74 15

Bus 56 places - Départ à 8h15 du parking de l'école Daudet, 4 Chemin du Four

PROCHAINES DATES À RÉSERVER

En novembre

20/11 > Vide grenier

26/11 > Conférence



En décembre

03/12 > Concert trio Hestia

10/12 > spectacle de Noël

Date à venir > Journée découverte aux Baux de Provence : Carrières de Lumière et Abbaye de Frigolet

DÉFI !!

Un évènement artistique durant tout le mois d'octobre :



« **INKTOBER 2022** »

Un défi personnel de dessin à l'encre. Tous les détails seront mis sur le site ou contacter Honorine 06 16 48 93 57.

Permanence du CAP

Le mercredi de 14h 0 à 16h30
8 Chemin du Four
13100 Aix en Provence
pour tous renseignements.

Cotisation

15 € / personne du 01-01 au 31-12, par virement ou chèque à l'ordre de Cap Pont de Béraud. Plus d'information sur www.cap-pontdeberaud.fr
L'adhésion donne droit à toutes les activités dans la limite des places disponibles.

Responsable de publication Jacqueline Bompuis • Rédactrices Dominique Pichard et Marie-Gaëlle Ordry • Relectrice Maryse Etienne •

Responsable conception Isabelle Giraud

CAP 8 Chemin du Four 13100 Aix-en-Provence • 06 07 57 74 15 • cap.pontdeberaud@gmail.com www.cap-pontdeberaud.fr

Activités

● Ping Pong

- Lundi et jeudi à 9h30
 - Mardi à 17h
- Colette 06 10 07 62 35

● Atelier artistique

- Lundi de 13h30 à 17h
- Honorine 06 16 48 93 57

● Atelier reliure

- Lundi et samedi de 14h à 17h
- Claudine 06 65 12 48 47

● Viniyoga

- Lundi de 9h à 10h30
 - Mercredi de 18h à 19h30
- Démarrage le 19/09
Nordine
cap.pontdeberaud@gmail.com



● Couture

- Mardi de 14h à 17h
- Monique 06 95 44 58 80



Démarrage en novembre

- Ateliers ordi avancé et débutant • Stage téléphone portable • Jeux de Castelet

● Pilates COMPLET

- Mercredi de 9h30 à 10h30
 - Dimanche à 10h (1 fois/mois)
- Reprise le 14/09
Annie 06 37 83 75 13

● Scrabble

- Mercredi de 14h à 17h
- Josiane 06 70 95 27 64

● Atelier Théâtre

- Mercredi de 14h30 à 16h30
- Reprise le 28/09
Jacqueline 07 81 95 60 84

● Bibliothèque

- Mercredi de 14h30 à 16h30
- Reprise le 21/09
Luciana 06 09 47 86 70

● L'Instant Partagé (Atelier Tablettes)

- Mercredi de 15h à 16h
- Reprise le 21/09
Dominique 06 15 02 52 46



● Bridge initiation

- Jeudi de 14h à 16h
- Hélène 06 60 64 45 64

● Chiacchierata

- Jeudi de 16h à 17h
- (tous les 15 jours)
22/09 - 06/10 et 20/10
Luciana 06 09 47 86 70

● Chorale

- Jeudi de 18h30 à 20h30
- Reprise le 08/09
Contact 06 07 57 74 15

● Boules

- Mercredi et vendredi à 9h30
 - Mardi 17h
- Colette 06 10 07 62 35

● Relooking meubles

- Vendredi de 9h à 11h
- Stage à partir d'octobre
Michèle 06 16 31 58 58

● Peinture à l'huile

- Vendredi de 14h à 17h
- Christiane 04 88 05 62 23

● Atelier Écriture

- Vendredi de 14h15 à 17h
- (1 fois par mois)
Mireille 06 79 10 11 85

Nouveau !



Venez découvrir le **Viniyoga** avec Nordine qui animera deux ateliers par semaine : lundi de 9h à 10h30 et mercredi de 18h à 19h30 au 6 Chemin du Four. Inscription cap.pontdeberaud@gmail.com ou par téléphone au 06 07 57 74 15



L'Atelier Tablettes change de concept. D'abord il porte un nom : « **L'Instant Partagé** » (Atelier Tablettes). Un sujet de discussion est proposé par les participant(e)s ou l'animatrice (actualité, vie quotidienne, cuisine, bricolage, jardinage...). Chacun s'exprime et dialogue, propose des idées. A l'issue de la discussion une recherche sur internet sur ce même thème permet de compléter l'information et de se familiariser avec sa tablette. L'Instant Partagé est ouvert à tous, débutants ou confirmés et on peut même venir sans tablette pour le plaisir de l'échange et de la discussion. L'Instant Partagé débute le mercredi 21 Septembre 2022 à 15h au 8 Chemin du Four. Dominique : 06.15.02.52.46.



Promenades et randonnées du CAP Pont de Béraud • Septembre - Octobre 2022



Date	Heures départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Durée	Km auto (aller-retour)	Organisateurs	Difficulté
Mardi 13/9	8 h 50 - 17 h	Rando au Mugel à La Ciotat avec visite du Parc du Mugel et baignade possible. (1)	150 m / 3 h	120 km + péages + parking (1)	Gérard Gaudino 06 87 77 98 14	P1 T1
Mardi 20/9	8 h 50 - 17 h	Les collines de Charleval	300 m / 3 h 30	80 km	G. Bernardeau 06 43 10 53 66 ou F. Baduel 06 62 37 86 12	P1 T1
Jeudi 22/9 2 randos	8 h 50 - 13 h (2)	Le Mont Julien depuis Cadolive	260 m / 2 h 45	54 km	G. Bernardeau 06 43 10 53 66 ou F. Baduel 06 62 37 86 12	P2 T1
		Sufferchoix à Lambesc	0 m / 2 h	60 km	Marie Jo Roux 06 63 21 61 00	P1 T0
Mardi 27/9	8 h 50 - 17 h	Les Moulins de Véroncle	310 m / 4 h	150 km	Gilbert et Marie-Françoise 06 83 89 19 96	P1 T2
Jeudi 29/9	8 h 50 - 13 h (2)	La Vigie de Meyrargues	230 m / 2 h 30	38 km	G. Bernardeau 06 43 10 53 66 ou F. Baduel 06 62 37 86 12	P1 T2
Mardi 4/10	8 h 50 - 17 h	Les Gorges de Badarel et les Rochers de Baude (Luberon)	500 m / 4 h 30	140 km + péages	Marc Lassalle 06 19 61 87 17	P2 T1
Jeudi 6/10	13 h 50 - 17 h 30 (3)	Le bassin St Christophe - St Esteve	150 m / 2 h	50 km	Marie Jo Roux 06 63 21 61 00	P1 T1
Mardi 11/10	8 h 50 - 17 h	Trou de la Lune et sommet de Concors à partir de Peyrolles (4)	550 m / 4 h 30	50 km	Marie-Gaëlle Ordy 06 84 75 83 24	P1 T2 (4)
Jeudi 13/10 2 randos	13 h 50 - 17 h 30 (3)	Le Grand Puech depuis le Col Ste-Anne à Mimet	250 m / 2 h 30	50 km	G. Bernardeau 06 43 10 53 66 ou F. Baduel 06 62 37 86 12	P2 T1
	Petite journée : 9 h 30 - 16 h (5)	Chemin côtier Carro - La Couronne (suivi d'un pique-nique et baignade optionnelle)	130 m / 2 h 30	100 km	Françoise Jonon 06 80 94 98 94	P1 T1
Mardi 18/10 2 randos	8 h 50 - 17 h	La Quille, entre Le Puy Ste Réparade et St Canadet	250 m / 4 h	50 km	Michèle Lautier 06 77 90 41 64	P1 T1
		Calanque de l'Escu et Corniche du Pêcheur (Calanques) (6)	400 m / 4 h	95 km	Marc Lassalle 06 19 61 87 17	P2 T3 (6)
Jeudi 20/10	13 h 50 - 17 h 30 (3)	Les Bonfillons à St-Marc-Jaumegarde	120 m / 2 h	10 km	Jeanne Riffaut 06 16 33 37 07	P1 T1
Mardi 25/10	8 h 50 - 17 h	Rocher de onze heures (Luberon)	600 m / 4 h 45	90 km	J.Cl. Micaelli 07 69 14 65 99	P2 T2
Jeudi 27/10	13 h 50 - 17 h 30 (3)	L'Etape - La Doudonne à St Cannat	50 m / 2 h	30 km	Marie Jo Roux 06 63 21 61 00	P1 T0

(1) Prévoir un budget total de transport de 13 € à 15 € par personne (km + péages + parking). (2) RV au parking des 3 Bons Dieux à 8 h 50 pour un départ à 9 h.

(3) RV au parking des 3 Bons Dieux à 13 h 50 pour un départ à 14 h. (4) Le passage en T2 est court et peut être contourné facilement. (5) RV au parking des 3 Bons Dieux à 9 h 30 pour un départ à 9 h 40.

(6) Un passage rocheux raide avec câbles, une corniche horizontale, facile, mais très aérienne et un passage court d'escalade.