



Édito

Après le Covid, le Cap a repris son fonctionnement et ces derniers mois, nous avons assisté à une envolée d'activités et de rencontres pour le plus grand bonheur des adhérents.

Mais, comme le dit l'adage, il n'y a pas d'ailes sans racines.

Saluons la mémoire de Jean-Claude Vila le président fondateur du Cap. Il a posé des bases sûres, rassemblé des adhérents aux valeurs solides, certains d'entre eux d'ailleurs sont toujours là.

Michèle Lombardo a pris la suite et a donné à l'association sa dimension actuelle en encourageant le développement de nombreuses activités et l'organisation de sorties en car qui nous ont permis de mieux connaître notre région. Dominique Montavy a eu la difficile tâche de maintenir en vie le Cap pendant le confinement. Grâce à ses messages réguliers, elle a créé un lien entre tous les adhérents qui se sont mutuellement encouragés en échangeant photos et histoires drôles.

Jacqueline Bompuis est actuellement à la barre. Par son charisme et son engagement, elle relève brillamment le défi et voilà le Cap propulsé dans une nouvelle dimension.

Avec Capinfo, nous avons fourni les informations nécessaires aux adhérents pendant ces deux années difficiles. Après ce dernier numéro de l'année, nous rendons nos plumes et laissons la place à une nouvelle équipe. Néanmoins, n'oubliez pas de consulter le site du CAP. Bonnes vacances à tous !

Nicole Glard & Marie-Claude Boucher

LES BONS MOMENTS PASSÉS

Concert du 8 mai

Nous étions très inquiets après la disparition de la chorale du Cap emportée par le Covid. Retrouverons-nous un chef de chœur compétent ? De nouveaux choristes viendront-ils jusqu'à nous ? Le concert donné en la chapelle de Saint Marc le 8 mai a balayé toutes nos craintes. Vingt-cinq choristes qui ne se connaissent que depuis quelques mois sous la direction de Guilhem Demeyere nous ont littéralement enchantés et ont certainement suscité des vocations. En première partie, nous avons eu droit à la brillante prestation de Thaïs et Jade Robinot. Elles ont livré avec talent et humour des pièces du répertoire classique ainsi que des chansons reprises en chœur par l'assemblée, et des musiques de film.

Merci aux amis de Saint Marc d'avoir permis cette belle collaboration avec le Cap. Nous en attendons d'autres.

N.G.



Crédit photos J.C. Micaelli



La brièveté de la vie,
Le temps qui s'accélère et passe
A donné à chacun l'envie
De laisser sa petite trace ...

Paulette Panzac

Le mot de Mireille



Pas d'interruption, pour cause de pandémie, cette année pour notre activité. Ouf ! notre année d'écriture s'est bien déroulée, la suite de la crise sanitaire n'a pas eu raison de votre motivation. Au fil des années, j'ai assisté à l'évolution du style de chacun et chacune d'entre vous. C'est grâce à l'assiduité et à la fidélité dont vous avez fait preuve et je vous en remercie. C'est là, ma récompense. En ce monde où l'informatique impose sa dictature, nous luttons sans bruit avec vos stylos et vos cahiers. Je suis cependant persuadée que les deux sont complémentaires et peuvent continuer de se côtoyer. Le contraire serait vraiment dommage. Poursuivons la résistance non pas contre, mais avec. La forme de l'écriture, cet instant magique où nos émotions et nos pensées profondes se concrétisent sur la page blanche. Les mots sont les souffles, le souffle c'est la vie. Sans les mots nous serions perdus.

Alors, écrivez, écrivez, écrivez et vous vous en porterez mieux. Je vous souhaite un bel été et le plaisir pour vous retrouver en septembre, pour recréer quelques heures par mois, notre bulle, chaleureuse et conviviale, petit moment hors du temps, pour oublier les soucis.

M.R.

Faites chanter vos masques

L'évènement « artistique » a pris fin ! Tous les participants ont joué le jeu et la présence de certains d'entre eux a été remarquée, lors du vernissage. Mes remerciements sont pour eux, ainsi qu'à l'équipe des jurées : Honorine, présidente, Claudine et Annie, qui ont œuvré, sans compter. Merci de nous préciser, si vous voulez conserver ou non votre masque.

MC.B.



Le mot d'Honorine

Ce samedi 14 mai, vous vous êtes amusés devant l'exposition de 42 masques imaginés et confectionnés par 22 adhérents du CAP et 5 enfants. Un grand merci à toutes les personnes qui se sont impliquées dans ce projet, à celles qui se sont découvert un talent d'artistes et celles qui ont voté.

Le jury était composé de : Annie, Claudine, Monique, Honorine, présidente.

Vous pourrez voir l'exposition jusqu'au 31 mai 2022.

Bonnes vacances à tous !

H.R.



Le palmarès :

Prix « Jeunes Espoirs » :

Laura GIRIER 3 ans ½
Valentine GLARD 4 ans
Robin GIRIER 7 ans
Zia LYONNARD 8 ans
Léo LYONNARD 11 ans

Prix du Jury :

Mireille Fabre pour son œuvre « Au clair de la lune »

Prix du Public :

Jaqueline Candas pour son œuvre « Le chat »

Prix du CAP :

Honorine Roudière pour son œuvre « La cage aux oiseaux »
Marie-Paulé Hubac pour son œuvre « Etoile des neiges »

Prix du CAPINFO :

Olivia Goyet pour son œuvre « Les feuilles mortes »



Crédit photos Honorine Roudière et Olivia Goyet

Projection conférence sur le Zanskar

Le samedi 14 mai 2022, j'ai animé une vidéoconférence basée sur un film dont le titre est « **Zanskar, le chemin des glaces** ». Ce massif montagneux, d'une superficie égale à 1,5 fois celle des Bouches-du-Rhône, est habité par environ 20 000 personnes. Il se trouve tout à fait au nord de l'Inde dans l'État du Cachemire à proximité à la fois du



Pakistan et de la Chine. Son seul moyen de communiquer physiquement avec l'extérieur est constitué d'une mauvaise piste, utilisable seulement en véhicule 4 x 4, qui franchit un col situé à 4 400 m d'altitude. Dès les premières neiges, ce col est fermé et le Zanskar se retrouve coupé du reste du monde pendant

environ neuf mois dans l'année. Il est entouré de hautes montagnes situées entre 5 000 m et 7 000 m d'altitude et se trouve être le contrefort ouest de l'Himalaya. En plein hiver, les températures baissent énormément (jusqu'à -35 °C) et de la glace se forme dans cette gorge permettant, pendant quelques semaines, à des caravanes de rejoindre Leh, capitale du Ladakh, ou d'en revenir.

Le film magnifique qui a été projeté a été réalisé par des cinéastes professionnels français (la famille Lapied) et a reçu différents prix dans des festivals de films de montagne ou d'aventure. Ce film suit au plus près ces caravanes et montre l'extrême résilience et la joie de vivre de ces populations qui vivent dans des conditions particulièrement dures, voire extrêmes, en hiver.

Ce film remarquable a été très apprécié par les participants et le CAP a offert un pot amical pour clôturer cette séance.

Marc Lassalle



Crédit photos Marc Lassalle

LES BONS MOMENTS À VENIR



EXPOSITION Raoul Dufy L'ivresse de la couleur

Hôtel de Caumont
Dimanche 12 juin à 15 h 30 et
dimanche 19 juin à 15 h.

Règlement par chèque : 11€50 - possibilité pour 4€
d'avoir un audio guide.

Réservation : cap.pontdeberaud@gmail.com



Visite des jardins et des fontaines 2° partie

13 et 17 juin - RDV 13 h 45 devant l'Office de
Tourisme

Règlement : 5€/personne

Réservation : cap.pontdeberaud@gmail.com



Fête de fin d'année au CAP :

**Samedi 18 juin,
à partir de 16h dans les jardins du CAP, au N° 8**

Récital de notre chorale et intervention des
musiciens amateurs.

Vous jouez d'un instrument, vous voulez bien vous
produire 5 minutes, 10 minutes, 15 minutes, peu
importe.

Chacun peut jouer ce qu'il veut, avec l'instrument de
son choix, seul ou à plusieurs. Vous pouvez aussi,
chanter et danser.

Faites-vous connaître sur

cap.pontdeberaud@gmail.com

Promenades et randonnées - Juin 2022

Dates	Départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Durée	Km auto (A-R)	Organisateurs	Difficulté
Jeudi 2/6	8 h 50 - 13 h (1)	Chemin de l'Oratoire à St-Canadet	70 m / 2 h	35 km	Jeanne Riffaut 06 16 33 37 07	P1 T0
Mardi 7/6	8 h 50 - 17 h	Ancien canal du Verdon et aqueduc de Parrouvier	275 m / 4 h 45	22 km	François Baduel 07 77 75 10 65	P1 T1
Jeudi 9/6	8 h 50 - 13 h (1)	Eguilles Camaïsse	60 m / 2 h	35 km	Françoise Jonon 06 80 94 98 94	P1 T0
Mardi 14/6	8 h 50 - 17 h	La plage de Figuerolles	280 m / 4 h	92 km	Bernard Baratier 07 86 16 27 63	P1 T1
Jeudi 16/6	8 h 50 - 13 h (1)	Vauvenargues, la Pallière, le Collet du Pouchon	100 m / 2 h 15	44 km	Jacques Baduel 06 16 35 52 72	P1 T0
Lundi 20/6 et Mardi 21/6 (2)	Lundi : 14 h 45 Mardi : départ du gîte	Rando-gîte : le sentier Martel (canyon du Verdon)	300 m / 5 h 30	250 km	Marc Lassalle 06 19 61 87 17	P2 T1
Mardi 21/6	8 h 50 - 17 h	La Quille, entre Le Puy Ste Réparate et St Canadet	250 m / 4 h	50 km	Michèle Lautier 06 77 90 41 64	P1 T1
Jeudi 23/6	8 h 50 - 13 h (1)	La Roche Vautarde depuis St-Antonin-sur-Bayon	130 m / 2 h	30 km	Jacques Baduel 06 16 35 52 72	P1 T1
Mardi 28/6	8 h 50 - 17 h	Rando au Mugel à La Ciotat avec visite du Parc du Mugel et baignade possible !	150 m / 3 h	120 km + péages + parking (3)	Gérard Gaudino 06 87 77 98 14	P1 T1

INDISPENSABLE : un certificat médical récent et des chaussures adaptées à la marche en terrain caillouteux, humide et glissant.

(1) RV au parking des 3 Bons Dieux à 8 h 50 pour un départ à 9 h ; attention : les randos auront lieu le matin !

(2) 1/2 pension au Chalet de la Maline ; un courriel détaillé sera envoyé aux participants (25 inscrits à ce jour).

(3) Prévoir un budget total de transport de 13 € à 15 € par personne (km + péages + parking).

Les activités

Ping Pong

- Lundi et Jeudi 10h
- Mardi 14h30

Colette 06 10 07 62 35

Atelier Ordi avancé

- Mardi 14h30 / 16h30

(tous les 15 jours)

Charles 06 08 35 94 27

Bibliothèque

- Mercredi 14h30 / 16h30

Luciana 06 09 47 86 70

Fermée juillet/août

Chiacchierata

- Jeudi 16h / 17h
- Les 16 et 23/06

Luciana 06 09 47 86 70

Relooking meubles

- Vendredi 9h / 11h

Michèle 06 16 31 58 58

Atelier artistique

- Lundi 13h30 / 17h

Honorine

06 16 48 93 57

Pilates (COMPLET)

- Mercredi 9h30 / 10h30

- Dimanche 10h

(1 fois/mois)

Annie 06 37 83 75 13

Atelier Tablette

- Mercredi 15h / 16h

Dominique

06 15 02 52 46

Chorale

- Jeudi 18h15 / 20h15

Contact 06 07 57 74 15

Peinture à l'huile

- Vendredi 14h / 16h

Christiane

04 88 05 62 23

Atelier reliure

- Lundi et samedi 14h / 17h

Claudine 06 65 12 48 47

Scrabble

- Mercredi 14h / 17h

Josiane 06 70 95 27 64

Bridge initiation

- Jeudi 14h / 16h

Hélène 06 60 64 45 64

Boules

- Mercredi et vendredi 10h

Colette 06 10 07 62 35

Atelier Écriture

- Vendredi 14h15 / 17h
- Le 24/06

Mireille 06 79 10 11 85

Couture

- Mardi 14h / 17h

Monique 06 95 44 58 80

Atelier Théâtre

- Mercredi 14h30 / 16h30

Jacqueline

07 81 95 60 84



STAGE RELOOKING MEUBLES DE JUIN À OCTOBRE

LE VENDREDI DE 9 À 11h

Inscriptions : cap.pontdeberaud@gmail.com

Inscription au préalable auprès des organisateurs recommandée.

Permanence du CAP

Le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30
8 Chemin du Four - 13100 Aix en Provence
pour tous renseignements.

Cotisation

15 € / personne du 01/01 au 31/12/22.
Chèque à l'ordre de "Cap Pont de Béraud" ou virement uniquement. Adhésion en ligne et IBAN www.cap-pontdeberaud.fr.

L'adhésion donne droit à toutes les activités.