

## SOMMAIRE

**Page 1**Édito  
FAB  
Café de rentrée**Page 2**Visite guidée Fuveau  
Exposition Max Ernst**Page 3**Conférence sur le climat  
Journée découverte à Digne-les-Bains  
Agenda novembre**Page 4**Retour sur la fête du 17 juin  
Nouvelle activité : Qi Gong**Encart**

Activités et randonnées



## ÉDITO

L'été laisse doucement place à l'automne, et avec lui vient le moment tant attendu de la rentrée pour les adhérents et l'équipe du CAP Pont de Béraud. Les pages du calendrier se tournent pour révéler une programmation qui, nous l'espérons, saura satisfaire la curiosité de chacun. Tout d'abord, nous nous retrouverons au forum des associations, puis au café de rentrée pour accueillir anciens et nouveaux adhérents ; un moment de rencontres chaleureuses où se mêlent échanges sur les activités et souvenirs de vacances. Puis, notre programmation commencera début octobre avec des visites guidées pour plonger dans le patrimoine culturel de notre région, et l'exposition Max Ernst pour contempler le monde à travers le regard visionnaire de cet artiste hors du commun.

La sensibilisation aux défis climatiques qui nous attendent sera également au programme de cette rentrée, avec une conférence sur le climat qui nous éclairera sur les actions possibles au quotidien pour préserver notre planète. Enfin, cette rentrée apporte avec elle une belle nouveauté : l'ajout du Qi Gong à notre panel d'activités. Cette pratique millénaire, axée sur la méditation en mouvement et l'harmonisation de l'énergie vitale, promet un bien-être physique et mental pour nos adhérents. Une manière de se ressourcer et de trouver l'équilibre dans le tumulte du quotidien. Ensemble, cultivons notre esprit, nourrissons notre âme et prenons soin de notre bien-être. Nous avons hâte de partager ces moments privilégiés avec vous. Très belle rentrée à toutes et à tous !  
Jacqueline Bompuis

## VOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

### Forum des Associations et du Bénévolat

Le CAP sera présent au FAB le **17 septembre 2023 de 9 h 30 à 17 h 30**.  
N'hésitez pas à venir saluer les bénévoles présents sur notre stand.

## NOS ACTIVITÉS

- Ping Pong
- Atelier artistique
- Atelier reliure
- Viniyoga
- Couture
- Pilates
- Randonnées
- Qi Gong
- Scrabble
- Atelier théâtre
- L'instant partagé (atelier tablettes)
- Atelier smartphone
- Bridge initiation
- Jeux de castelet
- Chiacchierata (conversation en italien)
- Chorale
- Boules
- Peinture à l'huile
- Atelier écriture
- Bibliothèque (en libre service)
- Visites culturelles
- Animations de quartier

Calendrier et informations pratiques à retrouver sur notre site :

[www.cap-pontdeberaud.fr](http://www.cap-pontdeberaud.fr)

## CAFÉ DE RENTRÉE

📅 23 septembre à partir de 10 h

📍 Jardins du CAP, 8 chemin du Four

Retrouvons-nous autour d'un café et de quelques viennoiseries ! Ce sera l'occasion de découvrir les nouvelles activités, de rencontrer les animateurs, de faire connaissance avec les nouveaux adhérents et de partager un moment convivial.



## Visite du vieux Fuveau avec un guide conférencier de «Secrets d'ici»

 Vendredi 6 octobre à 10 h (durée : 2 h)


 Covoiturage au départ d'Aix

**Tarif adhérent : 5 €**, à régler par chèque à l'ordre du CAP avant le 22 septembre.

Départ en covoiturage : RV à 9 h 15 au parking des 3 Bons Dieux, 136 - 140 Av. Fontenaille.

Inscription en ligne [cap-pontdeberaud.fr](http://cap-pontdeberaud.fr) ou par téléphone : Annie 06 37 83 75 13.

Lieu emblématique de la route Aix-Toulon, Fuveau a, de tout temps, été une halte enchantée entre arrière-pays provençal et les écumes presque visibles de la Méditerranée... Petit village médiéval et minier, Fuveau vous offrira un medley d'anecdotes dignes des contes de fées. Lors de cette visite, notre guide nous proposera de percer les mystères du village grâce à son patrimoine architectural et mémoriel.

 Vous n'êtes pas libre le 06/10 ? Une nouvelle visite est programmée le 10/11 !



## EXPOSITION Max ERNST Mondes magiques, mondes libérés

 Dimanche 8 octobre à 14 h

 Hôtel de Caumont, 3 Rue Joseph Cabassol

**Tarif adhérent : 9 €**, à régler par chèque à l'ordre du CAP avant le 25 septembre.

Audioguide : 4 € à régler sur place.

Rendez-vous à 13 h 45 devant l'entrée de l'Hôtel de Caumont.

Inscription en ligne <https://www.cap-pontdeberaud.fr> ou par téléphone : Annie 06 37 83 75 13.

Le mot d'ordre lancé par les surréalistes «changer le monde, transformer la vie» témoigne dans l'entre-deux guerres des bouleversements de la culture en Europe et en France. Paris ouvre alors les bras à tous les artistes en quête de nouveaux langages plastiques et poétiques. Au cœur de cette effervescente création, Max Ernst va traverser le siècle des avant-gardes, s'y inscrire avant de s'en libérer pour suivre sa voie.

Sa vie d'homme comme sa vie d'artiste sera marquée par le mouvement. Étudiant à Cologne, il rejoint en 1921 Paul Éluard à Paris et rencontre les surréalistes. Arrêté parce qu'étranger en 1940, il s'évade par deux fois de son lieu de détention, dont le camp des Milles, s'enfuit à New-York en 1941, revient en France en 1953 pour se poser enfin dans la maison de Seillans dans le Var. Né allemand, il devient citoyen

américain en 1948, puis naturalisé français en 1958. Quant à l'homme amoureux des femmes, il eut quatre épouses successives dont Peggy Guggenheim. Et que dire de l'artiste ? Il confond par la richesse de ses dons. C'est un érudit formé à la philosophie, la psychanalyse, l'histoire de l'art. Il est fasciné par la nature comme puissance

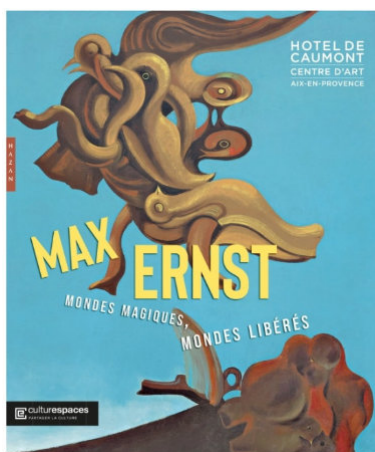
créatrice, l'alchimie, l'hermétisme. Cette formation pluriforme le conduit à confronter sa vie avec des univers différents par goût de l'inconnu, désir d'expérimenter, de réinventer aussi bien son monde intérieur que de nouvelles perspectives artistiques. Il réalise des œuvres complexes et singulières et ses collages comme «Initiale D» en font un précurseur de

l'art du recyclage. Il invente le roman-collage : dans le célèbre «Femme 100 têtes», seules les images créent la structure narrative semblable à celle du rêve. Il crée le procédé du grattage, utilise la décalcomanie comme dans «Épiphanie» (1940-42).

Aujourd'hui près de 130 de ses œuvres sont présentées à l'Hôtel de Caumont auxquelles il faut se confronter, voire s'affronter tant la rencontre inattendue dérange, déconcerte par sa singularité et sa complexité. Marx Ernst brouille

nos repères par cette «inquiétante étrangeté» dont parlait S. Freud. Il incite à nous interroger sur la beauté pas toujours dans l'harmonie mais dans «la bizarrerie» qu'évoquait C. Baudelaire, celle qui ne cesse de se réinventer et demeure en partie énigmatique.

*Maryse Etienne*



# CONFÉRENCE DÉBAT

## Le climat, et moi, et moi, et moi...

 Vendredi 13 octobre à 19 h 30

 Salle Daudet, 6 chemin du Four

Animée par Serge Lhoste et Jean-Luc Garnier, membres des Shifters

Entrée libre dans la limite des places disponibles (ouvert aux non-adhérents)



Les Shifters, association loi 1901 créée en 2014, a pour but d'apporter un soutien bénévole au centre de réflexion **The Shift Project** qui œuvre à la décarbonation de l'économie. Les Shifters réalisent de plus en plus de travaux indépendants mais toujours avec un objectif : contribuer efficacement à la sortie des énergies fossiles à l'échelle française, européenne et mondiale. Le réchauffement climatique est dû aux émissions de gaz à effet de serre (GES comme par exemple le CO<sub>2</sub>, le CH<sub>4</sub>, l'eau...) qui ont beaucoup cru avec les activités de l'homme à partir de la première révolution industrielle, c'est-à-dire depuis 1850.

L'objectif de la conférence sera tout d'abord de comprendre les mécanismes du réchauffement climatique puis d'analyser ses impacts ainsi que les principaux secteurs émetteurs. Elle se terminera par une discussion sur les solutions que tout citoyen peut facilement mettre en oeuvre pour limiter son empreinte carbone à

deux tonnes de CO<sub>2</sub> par an - objectif déterminé par le GIEC à l'horizon de l'année 2050. Ce niveau d'émissions est celui qui devrait permettre de limiter l'augmentation de la température de la terre à 2°C.

Les animateurs **Jean-Luc Garnier et Serge Lhoste, membres des Shifters**, sont des conférenciers bénévoles ayant une longue expérience dans l'industrie. Ils interviennent sur les problématiques de décarbonation auprès du grand public, des lycées, des universités, des entreprises et des collectivités locales et régionales.

À l'échelle individuelle, il est possible d'avoir un impact positif et significatif sur son empreinte carbone et sur le changement climatique. Il est possible d'agir, il est important d'agir, et nous pouvons agir tout de suite.

En savoir plus sur les Shifters : <https://www.theshifters.org>

## JOURNÉE DÉCOUVERTE À DIGNE-LES-BAINS

 Samedi 21 octobre de 7 h 30 à 18 h

 Départ en car d'Aix-en-Provence

Le CAP vous invite à découvrir Digne-les-Bains avec deux visites remarquables : le musée Gassendi et le Géoparc.

- 9 h 30 : visite de la dalle des ammonites suivie de celle du Géoparc,
- 12 h : repas pique-nique au Géoparc (repli à Digne en cas de pluie),
- 14 h : visite du musée Gassendi,
- retour sur Aix vers 18 h - 18 h 30.

**Tarif adhérent : 35 €** (déjeuner non compris) à régler par chèque à l'ordre du CAP Pont de Béraud avant le 7 octobre.

**Départ :** rendez-vous à **7 h 30** au parking de l'école Daudet, 4 Chemin du Four.

**Inscription** en ligne [cap-pontdeberaud.fr](http://cap-pontdeberaud.fr) ou par téléphone : Annie 06 37 83 75 13.



## À vos agendas... de novembre

- Nouvelle visite guidée de Fuveau le vendredi 10 novembre à 10 h.
- Grotte Cosquer et Musée de Marseille / Musée de Provence samedi 18 novembre (journée). Inscription ouverte dès le 1<sup>er</sup> septembre par mail à [cap.pontdeberaud@gmail.com](mailto:cap.pontdeberaud@gmail.com) ou par téléphone au 06 07 57 74 15.
- Vide-grenier du CAP le 26 novembre. Faites le tri !



## Fête du CAP du 17 juin 2023

Le 17 juin, le CAP proposait la 2<sup>e</sup> édition de sa fête d'été. Encore un joli succès avec plus de 150 participants et une journée qui s'est prolongée en soirée sur la piste de danse ! Petit rattrapage en images pour les absents.



© J.M. Aubert pour le CAP

## Nouvelle activité

### QI GONG - Une gymnastique énergétique



À l'heure où nous sommes tous confrontés à des stress, des tensions, des inquiétudes, nous pouvons choisir de revenir à nous-même. Patti vous propose une parenthèse de bien-être, un moment de calme, un instant pour vous-même. Il n'y a ni compétition, ni challenge dans cette activité. Le QI GONG est une pratique de santé qui existe depuis plus de 2 000 ans en Chine, c'est un art ancestral qui propose des exercices de respiration et de concentration. QI c'est l'énergie, GONG signifie maîtrise, c'est donc une forme de gymnastique énergétique. Les bienfaits du QI GONG sont multiples :

préserver sa santé, ralentir le vieillissement, développer son équilibre et sa concentration, apaiser le sommeil...

La pratique du QI GONG ne nécessite aucune aptitude particulière, elle peut se faire debout ou assis si vous avez mal aux genoux.

Votre tenue doit être souple pour ne pas entraver les mouvements.

**Quand ?** Tous les jeudis à 11 h à partir du mois de septembre. **Où ?** Dans les jardins du CAP ou salle Daudet selon la météo.

Un maximum de 12 personnes sera préférable, car il nous faut du silence et beaucoup de concentration.

Inscription obligatoire : par mail à [cap.pontdeberaud@gmail.com](mailto:cap.pontdeberaud@gmail.com) ou par téléphone au 06 07 57 74 15.

**Permanence du CAP** le mercredi de 11 h à 12 h, 8 Chemin du Four, 13100 Aix-en-Provence (pour tous renseignements). **Cotisation annuelle** 15 € / personne du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre. Informations sur [www.cap-pontdeberaud.fr](http://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, Marie-Gaëlle Ordy et Maryse Etienne • **Relecteur correcteur** Marc Lassalle • **Responsable conception** Isabelle Giraud • **CAP** 8 Chemin du Four, 13100 Aix-en-Provence • 06 07 57 74 15 • [cap.pontdeberaud@gmail.com](mailto:cap.pontdeberaud@gmail.com) • [www.cap-pontdeberaud.fr](http://www.cap-pontdeberaud.fr)

# Planning des activités

MAJ Septembre 2023

## LUNDI

- **Viniyoga**  
De 9 h à 10 h 30  
Reprise le 11/09/23  
*Animateur Nordine*  
Contact CAP 06 07 57 74 15
- **Ping Pong**  
À partir de 9 h  
Colette 06 10 07 62 35

- **Atelier artistique**  
De 13 h 30 à 17 h  
Reprise le 04/09/23  
Contact CAP 06 07 57 74 15
- **Atelier reliure**  
De 14 h à 17 h  
Claudine 06 65 12 48 47

## SAMEDI

- **Atelier reliure**  
De 14 h à 17 h  
Claudine 06 65 12 48 47
- **Ping Pong / Pétanque**  
À partir de 18 h  
Colette 06 10 07 62 35

## MARDI

- **Randonnée journée**  
De 9 h à 17 h  
rando.cap.pontdeberaud@gmail.com

- **Couture**  
De 14 h à 17 h  
Monique 06 95 44 58 80

## DIMANCHE

- **Pilates**  
De 10 h à 11 h 30  
(1 fois/mois)  
*Animatrice Fanny*  
Contact Annie 06 37 83 75 13

## MERCREDI

- **Pilates COMPLET**
  - Grp 1 de 9 h 30 à 10 h 30
  - Grp 2 de 10 h 30 à 11 h 30Reprise le 27/09/23  
*Animatrice Fanny*  
Contact Annie 06 37 83 75 13
- **Pétanque**  
À partir de 9 h  
Colette 06 10 07 62 35

- **Scrabble**  
De 14 h à 17 h  
Josiane 06 70 95 27 64
- **Atelier Théâtre**  
De 14 h 30 à 16 h 30  
Reprise le 20/09/23  
Jacqueline 07 81 95 60 84
- **L'instant Partagé (Atelier Tablettes)**  
De 15 h à 16 h  
Reprise le 04/10/23  
Dominique 06 15 02 52 46
- **Viniyoga**  
De 18 h à 19 h 30  
Reprise le 06/09/23  
*Animateur Nordine*  
Contact CAP 06 07 57 74 15

- **Ping Pong / Pétanque**  
À partir de 18 h  
Colette 06 10 07 62 35

## JEUDI

- **Ping Pong**  
À partir de 9 h  
Colette 06 10 07 62 35
- **Téléphone portable**  
De 10 h à 12 h  
Mireille 06 81 01 24 15
- **QI GONG**  
À partir de 11 h  
*Animatrice Patti*  
Contact CAP 06 07 57 74 15

- **Randonnée 1/2 journée**  
De 14 h à 16 h  
rando.cap.pontdeberaud@gmail.com
- **Bridge initiation COMPLET**  
Jeudi de 14 h à 16 h  
Reprise le 14/09/23  
Hélène 06 60 64 45 64
- **Chiacchierata**  
De 15 h à 17 h  
(tous les 15 jours)  
Reprise le 14/09/23  
Luciana 06 09 47 86 70
- **Chorale**  
De 18 h 30 à 20 h 30  
Contact CAP 06 07 57 74 15



Date de reprise manquante ?  
N'hésitez pas à prendre contact  
directement avec l'animatrice  
ou l'animateur.

## VENREDI

- **Pétanque**  
À partir de 9 h  
Colette 06 10 07 62 35

- **Peinture à l'huile**  
De 14 h à 17 h  
Pour faire un test contactez :  
Christiane 04 88 05 62 23
- **Atelier Écriture**  
De 14 h 15 à 17 h  
(1 fois par mois)  
Mireille 06 79 10 11 85
- **Jeux de Castelet**  
De 14 h à 17 h  
Sur inscription, contactez  
au préalable :  
Marie-Claude 06 88 85 69 74



# Randonnées et balades du CAP Pont de Béraud Septembre - Octobre 2023



Date	Heures départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Distance / Durée	Km auto (aller-retour)	Organisateurs	Difficulté
Mardi 12/9	8 h 50 - 17 h (1)	Boucle à Saint-Laurent du Verdon	200 m / 9,5 km / 3 h 20	150 km	Marie-Gaëlle O. 06 84 75 83 24	P1+ T1+
Jeudi 14/9	8 h 50 - 12 h 30 (1)	La chapelle Sainte-Anne de Goiron	180 m / 5 km / 2 h	56 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1 T1
Mardi 19/9	8 h 50 - 17 h (1)	Niolon, le chemin des douaniers, calanque de l'Erevine	370 m / 11,4 km / 4 h	86 km	Richard C. 06 27 25 78 66	P2 T1+
Jeudi 21/9	8 h 50 - 12 h 30 (1)	La boucle de la Chapelle (Rognes)	90 m / 7 km / 2 h 15	55 km	Isabelle G. 06 50 25 58 75	P0 T0
Lundi 25/09 - Mercredi 27/9 : RANDO-GITE. Départ à 15 h le lundi Du coté de Chaillol : col de la Pisse (mardi) et balcon du Chaillol (mercredi) 350 km + péages Marc L.06 19 61 87 17 (P2/P1+ T1)						
Mardi 26/9	8 h 50 - 17 h (1)	Crapahut en lacets face à Zola	400 m / 13 km / 4 h	5 km	Ghislaine D. 06 79 77 29 79	P1+ T1
Jeudi 28/9	13 h 50 - 17 h 30 (3)	Les Harmelins et les ruines du Trou	210 m / 6,6 km / 2 h 30	21 km	Jacqueline B. 07 81 95 60 84	P1 T1
Mardi 3/10 2 randos	7 h 50 - 17 h (2)	Les gorges de Trevans (départ à 8 h et non pas à 9 h !)	500 m / 12 km / 5 h	200 km + péages	Gilbert & Marie-F. B. 06 83 89 19 96	P1+ T1
	7 h 50 - 17 h (2)	Le Pas du Clapier (départ à 8 h et non pas à 9 h !)	700 m / 10 km / 5 h 30	28 km	F. Baduel & Gilles B. 06 62 37 86 12	<b>P3 T3</b>
Jeudi 5/10	13 h 50 - 17 h 30 (3)	Autour du château de la Barben	120 m / 7-9 km / 2 - 3 h	54 km	Manon M. 06 61 78 81 20	P1 T1
Mardi 10/10 2 randos	8 h 50 - 17 h (1)	Le mont Gaussier en boucle	300 m / 9 km / 4 h	160 km + péages	Claude C. 06 07 21 76 66	<b>P2 T2</b>
	8 h 50 - 17 h (1)	Du coté de Goult	360 m / 10 km / 4 h	115 km	Gérard Gaudino 06 87 77 98 14	P1+ T1
Jeudi 12/10	13 h 50 - 17 h 30 (3)	À la découverte d'anciens et pittoresques chemins ruraux entre Meyrargues et Peyrolles (2 circuits : P1 et P0)	135 m / 7 km / 2 h 30 75 m / 5 km / 2h	32 km	Marie-Gaëlle O. & Jacques B. 06 84 75 83 24	P1 T0 P0 T0
Mardi 17/10 2 randos	8 h 50 - 17 h (1)	La gorge de Badarel et les Rochers de Baude (Luberon)	500 m / 10 km / 4 h 30	140 km + péages	Marc L. 06 19 61 87 17	<b>P2 T1+</b>
	8 h 50 - 17 h (1)	Le collet Redon, Ste Propice à partir de Velaux	330 m / 14 km / 4 h 30	45 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1+ T1
Jeudi 19/10 2 randos	8 h 50 - 17 h 30 (1)	Le Prieuré de Ste Victoire (JOURNEE avec visite du Prieuré guidée par "Les Amis de Ste Victoire"), plusieurs itinéraires pourront être proposés (Pas du Berger/Escalette, Venturiers, Imoucha...)	600 m / 6 km / 4 h 540 m / 7,5 km / 4 h 560 m / 9,2 km / 4 h	12 km 20 km 24 km	Marc, Marie-Gaëlle, Jean-Claude... 06 19 61 87 17	<b>P2 T1</b>
	13 h 50 - 17 h 30 (3)	Les plus beaux points de vue depuis le Plateau de Bibemus (avec l'histoire du Barrage et du Canal François Zola par JB)	50 m / 5,5 km / 2 h	6 km	Jacques B. 06 16 35 52 72	P0 T0
Mardi 24/10	8 h 50 - 17 h (1)	La Tour des Opies	450 m / 13,5 km / 4 h 30	114 km	Manon M. 06 61 78 81 20	<b>P2 T1+</b>
Jeudi 26/10 2 randos	8 h 50 - 17 h 30 (1)	Le Château de Rougiers (JOURNEE)	350 m / 10,5 km / 3 h 30	100 km	François B. 06 62 37 86 12	P1+ T1
	13 h 50 - 17 h 30 (3)	Autour du Bois de Sainte-Croix à Charleval	110 m / 4,5 km / 2 h	70 km	Jean-Pierre F. 06 25 75 52 21	P0 T1
Mardi 31/10 2 randos	8 h 50 - 17 h (1)	Les calanques de Morgiou et de Sugiton	450 m / 9,3 km / 5 h	96 km	Christian C. 06 43 80 69 14	<b>P2 T2+</b>
	8 h 50 - 17 h (1)	<i>En attente de proposition</i>	?	?	?	P1+ T1

(1) RV au parking des 3 Bons Dieux à 8 h 50 pour un départ à 9 h. (2) RV au parking des 3 Bons Dieux à 7 h 50 pour un départ à 8 h (et non pas à 9 h). (3) RV au parking des 3 Bons Dieux à 13 h 50 pour un départ à 14 h.

**Difficulté, cotation > T0** : faible, correspond à un terrain plat. **T1** : moyen, pour les sentiers caillouteux. **T2** : élevé, notamment dès lorsque l'usage des mains est nécessaire. **T3** : très élevé, notamment en présence de passages très exposés nécessitant un très bon sens de l'équilibre. **P0** : faible, pour les petites randonnées de 2 h ou moins. **P1** : moyen, dès lors que la marche dépasse 2 h ou si le dénivelé dépasse 100 m. **P1+** : moyennement élevé, si la marche dépasse 3 h ou si le dénivelé dépasse 200 m. **P2** : élevé, notamment si la marche dépasse 4 h 30 ou si le dénivelé dépasse 500 m. **P3** : très élevé dès lors que la marche dépasse 5 h 30 ou si le dénivelé dépasse 900 m.