

## Edito

Cette année 2021 se termine avec une bonne nouvelle : le CAP propose un spectacle pour Noël ! C'est une tradition qui permet aux adhérents et aux habitants du quartier de se retrouver pour un moment convivial et sympathique. L'espace d'un moment nous vous proposons un voyage aux côtés des baleines avec le contrebassiste Bernard Abeille. Spectacle gratuit Samedi 11 Décembre dans la grande salle de la mairie au 6 Chemin du Four, avec également l'Ensemble Vocal Cezanne. Toute l'équipe du CAP vous souhaite un Joyeux Noël, qui, nous l'espérons, se déroulera dans des conditions « normales » en famille. Notez dès à présent sur vos agendas la date de l'Assemblée Générale du CAP : le vendredi 21 Janvier 2022. Bonnes Fêtes à tous. D.M.



## Spectacle « Baleine et Contrebasse » Samedi 11 décembre au CAP

Seul en scène, le contrebassiste Bernard Abeille nous parle d'une rencontre imaginaire qui touche pourtant une réalité bien palpable : la lente destruction de notre planète et de son espace vivant. Avec son instrument tour à tour grave et vibrant montant parfois vers des harmoniques aigus, le musicien accompagne le chant mystérieux des baleines sur la planète bleue. Ce n'est pas un film accompagné musicalement, ni une musique illustrée par des images, mais bien un ensemble interprété simultanément. Un spectacle qui permet de sensibiliser petits et grands à la biodiversité et de découvrir les multiples possibilités musicales de la Contrebasse. Le spectacle sera suivi d'un goûter.

### Infos pratiques

Spectacle gratuit pour enfants à partir de 3 ans et adultes  
Accueil à 14 h 30 au CAP 6 chemin du Four  
Inscriptions auprès de Colette Delmas 06 10 07 62 35

Masque et pass sanitaire obligatoires à partir de 13 ans

## Bernard Abeille

## Portrait

En 1977 au Conservatoire de Marseille, Bernard Abeille découvre la contrebasse. Dès lors, il devient jazzman et ne cessera de l'être comme instrumentiste, membre de diverses formations, ou accompagnateur de nombreux solistes. Il sera le complice du poète-chanteur Philippe Forcioli, avec qui il tournera dans tous les pays francophones d'Europe et enregistrera une douzaine de disques. Ce magnifique musicien marseillais a la particularité de mettre son art au service de la défense de la planète, de la nature en général, et des espèces vivantes menacées de disparition : les éléphants, les tortues, les abeilles bien sûr... et les baleines. Il a rencontré



Cousteau, discuté avec des experts, travaillé avec des cinéastes sous-marins, des plongeurs et a plongé lui-même en Méditerranée. Puis, il s'est mis à monter régulièrement sur ce thème des spectacles de théâtre et de cinéma, à proposer des ateliers d'écriture et de composition de chanson, tout cela sous l'égide de son association « La Lyrone » ([www.lalyrone.org](http://www.lalyrone.org)). Le spectacle « Baleine et contrebasse », né en juin 1988, a reçu de nombreux prix. C'est un chant fascinant et bouleversant, le chant même des baleines reconstitué, réinventé génialement par le compositeur improvisateur.

« La musique est une magie, elle peut raconter des histoires impossibles à dire avec des mots. Bernard Abeille »

## Les activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Ping Pong</b> 🕒 9 h Colette 06 10 07 62 35		<b>Pilates</b> <b>COMPLET</b> 🕒 9 h 30 / 10 h 30 Annie 06 37 83 75 13	<b>Ping Pong</b> 🕒 9 h Colette 06 10 07 62 35	<b>Boules</b> 🕒 9 h Colette 06 10 07 62 35		<b>Pilates</b> 🕒 10 h / 11 h 30 <b>Le 19/12</b> (1 fois / mois) Annie 06 37 83 75 13
		<b>Atelier Ordi avancé</b> 🕒 10 h / 12 h Charles 06 08 35 94 27		<b>Relooking meubles</b> 🕒 9 h / 11 h Michèle 06 16 31 58 58		
<b>Atelier artistique</b> 🕒 13 h 30 / 17 h Honorine 06 16 48 93 57	<b>Couture</b> 🕒 14 h / 17 h Monique 06 95 44 58 80	<b>Scrabble</b> 🕒 14 h / 17 h Josiane 06 70 95 27 64	<b>Bridge initiation</b> 🕒 14 h / 16 h Hélène 06 60 64 45 64	<b>Peinture à l'huile</b> 🕒 14 h / 16 h Christiane 04 88 05 62 23	<b>Atelier reliure</b> 🕒 14 h / 17 h Claudine 06 65 12 48 47	
<b>Atelier reliure</b> 🕒 14 h / 17 h Claudine 06 65 12 48 47	<b>Ping Pong</b> 🕒 17 h 30 Colette 06 10 07 62 35	<b>Théâtre</b> 🕒 14 h 30 / 16 h 30 Jacqueline 07 81 95 60 84	<b>Chiacchierata</b> 🕒 16 h / 17 h <b>Le 9 et le 16/12</b> Luciana 06 09 47 86 70	<b>Atelier Écriture</b> 🕒 14 h 15 / 17 h <b>Le 17/12</b> (1 fois / mois) Mireille 06 79 10 11 85		
		<b>Bibliothèque</b> 🕒 14 h 30 / 16 h 30 Luciana 06 09 47 86 70	<b>Chorale</b> 🕒 18 h 15 / 20 h 15 Contact 06 07 57 74 15			
		<b>Atelier Tablette</b> 🕒 15 h / 16 h Dominique 06 15 02 52 46				

Il est recommandé de s'inscrire au préalable auprès des organisateurs.

**Permanence du CAP**  
Le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30 pour tous renseignements.  
**Pass sanitaire ou test PCR négatif de moins de 72h obligatoire pour accéder au CAP.**

Dates	Départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Durée	Km auto (aller-retour)	Organisateurs	Difficulté
Jeu 2/12	13h20-17h15*	Ventabren, de Rigoues vers l'aqueduc de Roquefavour	100 m / 1 h 40	35 km	Françoise Jonon 06 80 94 98 94	P1 T0
Mardi 7/12	8h50 - 17h	Boucle près de l'aqueduc de Roquefavour (versant sud)	250 m / 4 h	32 km	Marc Lassalle 06 19 61 87 17	P1 T1
Jeu 9/12	13h20-17h*	Vauvenargues, le Puy d'Auzon	80 m / 2 h	38 km	Marie-Jo Roux 06 63 21 61 00	P1 T0
Mardi 14/12	8h50 - 17h	Boucle sur le plateau du Cengle	300 m / 4 h 45	30 km	Isabelle Giraud 06 50 25 58 75	P1 T1
Jeu 16/12	13h20-17h*	Meyrargues, Pas de l'Étroit	120 m / 2 h	34 km	Jeanne Riffaut 06 16 33 37 07	P1 T1
Mardi 21/12	8h50 - 17h	Le massif du Montaguët	340 m / 4 h 30	9 km	Gérard Gaudino 06 87 77 98 14	P1 T1

\* À compter du 2 décembre, le rendez-vous au parking des 3 Bons Dieux le jeudi est avancé à 13h20 pour un départ à 13h30 afin de tenir compte du raccourcissement de la durée des jours.  
**INDISPENSABLE : un certificat médical récent et des chaussures adaptées à la marche en terrain caillouteux, humide et glissant.** Tous les départs se font à partir du parking des Trois Bons Dieux.

## Visites guidées en ville

**AIX AU FÉMININ** • Découvrez la ville au travers des femmes qui ont compté par leurs actes ou leur art.

- Lundi 6 décembre de 14 h à 16 h
- Vendredi 10 décembre de 14 h à 16 h

RdV devant l'office du tourisme à 13 h 50

Inscription [jacqueline.bompuis@gmail.com](mailto:jacqueline.bompuis@gmail.com)

Tarif 5 € (complément pris en charge par le CAP). Règlement par chèque bancaire au nom du CAP à remettre le jour de la visite.

**PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE**

### Conte de Noël

Nous sommes à Mumbai anciennement Bombay, une des mégalo-poles la plus dense de l'Inde. L'après-midi touche à sa fin. Le soleil rasant éclaire la mer sombre de reflets ocres et rouges, teinte de rose les façades d'immeuble. Une foule colorée déambule le long de la mer sur l'axe qui suit la courbe de la ville sur plusieurs dizaines de kilomètres. On distingue des femmes parées de saris du soir aux couleurs vives, des jeunes filles vêtues à l'occidentale, tandis que d'autres portent le traditionnel punjabi serré à la cheville, surmonté d'une tunique de soie ou de coton. Les hommes d'affaires pressés rentrent chez eux. Les enfants courent de-ci de-là ; des vieillards de blanc vêtus se reposent sur des bancs de pierre. Fin décembre, l'air frais et sec rend la respiration plus salubre. Dans ce quartier longtemps colonisé par les Portugais, on prépare ardemment les fêtes de Noël. Dans l'intérieur, les rues abondent de décorations, de petits Pères Noël en plastique et même des santons de Provence. La soirée s'annonce fructueuse pour les petits commerçants et les rues s'animent de cette ambiance festive. Mais même dans cette partie réputée chic de la ville, richesse et pauvreté se côtoient. Belles maisons, gratte-ciels dernier cri avoisinent, à quelques centaines de mètres à peine, des baraques de bois ou de feuilles de palmiers séchées où s'entassent des familles. Là, la rue fourmille de vendeurs ambulants, d'enfants dépenaillés... une sorte de cour des miracles mais d'où surgit comme par magie des instants de beauté : un groupe de femmes dans leurs saris à la grâce exceptionnelle,

le parfum enivrant des colliers de jasmin, les étals de fruits exotiques harmonieusement disposés, de petits tas d'épices aux couleurs et à l'odeur subtiles, et aussi le regard insistant et comme agrandi d'un ermite au front marqué d'un trait de khôl vermillon et au visage blanchi. Ce soir-là, on est le 24 décembre, dans une rue excentrée, au fond d'une modeste échoppe de chaussures, une famille entoure un petit garçon souffreteux de 3 ans. Pas de sapin, ni de banderoles. La désolation règne. Après un lourd silence, le père de famille entouré de sa femme, de ses parents et de Suhas, une petite fille de 8 ans, finit par dire : « seul un miracle pourrait sauver désormais notre enfant. Toutes nos économies ont été dépensées en vain pour le soigner et nous n'avons pas l'argent nécessaire pour l'opération qui pourrait le guérir ». Dans un coin de la pièce, la petite fille écoutait intensément les paroles de son père puis se réfugia dans sa chambre pour pleurer. Elle a gravé dans sa tête le mot « miracle » qu'elle



ne comprenait pas très bien. Elle finit par s'endormir et se réveille tôt le matin, les yeux encore cernés de tristesse mais l'air décidée face à l'adversité. Elle s'habille puis prend sa tirelire, une petite boîte de métal rouillée cachée au fond d'une caisse. Elle l'ouvre et compte les piécettes qu'elle a étalées sur son lit : 85 roupies et 200 paisas (l'équivalent de 1 euro). Elle les range, met la boîte

dans sa poche et sort précautionneusement de la maison pour se rendre à la pharmacie la plus proche. La rue dégage déjà une activité intense, un tohu-bohu de véhicules de toutes sortes, vélos pousse, tuk-tuk, motos, charrettes lourdes de victuailles poussées par des vendeurs ambulants. Suhas repère l'échoppe de l'ami de son père qui offre un mélange hétéroclite d'objets. La pharmacie est juste après. La petite fille rentre déterminée, s'approche du comptoir, se hisse sur la pointe des pieds et dépose en évidence ses pièces en disant à la pharmacienne : « voilà tout mon trésor, je voudrais acheter un miracle ». La pharmacienne très surprise mais émue la regarde et lui répond : « mais nous ne vendons pas de miracle ». Alors la petite fille explique : « c'est pour mon petit frère. Il a un bouton qui pousse dans sa tête et hier mon papa a dit à ma maman qu'il faudrait un miracle pour le guérir ». La pharmacienne ne sait que répondre quand une voix d'homme à l'entrée du magasin se fait entendre : « attendez, laissez-moi écouter cette petite fille ». Et il s'adresse à la petite Suhas qui avait déjà les larmes aux yeux en reprenant ses pièces. « De quoi s'agit-il ? raconte-moi ton histoire ». Alors la petite fille lui parle de son frère malade qu'elle aime beaucoup et qui va mourir si on ne lui ramène pas un miracle. « J'ai l'argent pour l'acheter et je peux essayer d'en trouver un peu plus encore si cela ne suffit pas ». Le gentil monsieur lui dit alors : « Donne-moi tes pièces. C'est parfait pour acheter un miracle ». Il prend les pièces que lui tend Suhas et lui prenant doucement la main, il lui demande de l'emmener voir son petit frère et aussi sa maman et son papa. La petite fille est en confiance et sort de la pharmacie accompagnée de ce monsieur élégant. Il s'agit en réalité d'un grand spécialiste de neurochirurgie. Il opère l'enfant qui rentrera une dizaine de jours plus tard complètement guéri.

**Dominique Pichard**

*Ce conte de Noël est inspiré d'une histoire vraie qui s'est déroulée autour des années 80. Nous l'avons imaginé sous forme d'un conte de Noël tant cette histoire revêt le merveilleux, l'innocence et la magie des contes de notre enfance.*