

SOMMAIRE

Page 1

Édito
le Site-Mémorial du Camp
des Milles



Page 2

Haïkus
L'histoire de la galette

Page 3

Haïkus (suite)
AG du CAP - Fête de Noël



Page 4

Programme des visites et
animations



Encart

Activités et randonnées



ÉDITO

Une année se termine, une autre commence... En cette période de bilan et de vœux, nous constatons avec bonheur tout ce que nous avons fait ensemble, et toute l'énergie et la générosité dépensées par nos animateurs et animatrices pour faire de nos activités des rendez-vous joyeux et conviviaux où l'on se presse. En notre nom à tous, je tiens à les remercier pour leur investissement si altruiste. Mais, si le CAP c'est la générosité de nos animateurs et animatrices, c'est aussi la vôtre. Je tiens tout spécialement à vous remercier pour votre aide et votre soutien lors de nos manifestations, ou encore lors des aménagements ou de l'entretien de nos locaux et jardins, et surtout pour votre présence toujours plus nombreuse à toutes nos propositions de rencontres, de sorties et visites. Merci enfin à nos rédactrices du

Bonne année !

Capinfo mais aussi à Béatrice, Marc, Nicole, Annie... rédacteurs ou rédactrices occasionnels(elles) dont les articles nous ont captivés. Toute l'équipe s'active déjà pour que l'année 2023 soit tout aussi riche en contenus. Dans ce nouveau numéro, nous sommes fiers de vous présenter le travail des ateliers écriture et aquarelle du CAP qui ont conjugué leurs talents pour vous offrir un moment de poésie. Vous découvrirez également les visites et sorties que nous avons organisées pour cet hiver. Des rendez-vous où nous vous espérons très nombreux comme celui de notre assemblée générale à l'issue de laquelle nous dégusterons la traditionnelle galette des rois autour d'un verre de l'amitié. En attendant, le CA dans son entier vous présente ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2023, vœux de bonheur, de santé et de bons moments à partager.
Jacqueline Bompuis

LE CAMP DES MILLES

PAR Maryse Etienne




Dans une tuilerie désaffectée, le camp d'internement et de déportation des Milles ouvre en septembre 1939. Dès cette date sont internés dans des conditions précaires les ressortissants du Reich nommés « sujets ennemis » sans considération pour les anti-fascistes réfugiés en France dès 1936. Après l'armistice y sont transférés les anciens des Brigades internationales, les juifs expulsés du

Palatinat, du Wurtemberg et du pays de Bade soit 3 500 personnes. En 1942, le gouvernement de Vichy promet l'envoi de 1 000 juifs étrangers et Pierre Laval en prévoira 14 500. En septembre de la même année, 2 000 juifs, femmes et enfants sont déportés à Auschwitz.

Dans ce lieu, l'histoire régionale et nationale, la mémoire des témoignages recueillis et la réflexion sur la soumission aveugle à l'autorité convergent pour comprendre les mécanismes individuels et collectifs qui ont conduit à

l'horreur. Et malgré l'implacable machine politique, des groupes civiques et religieux vont aider les déportés à survivre ou à fuir. Quant aux internés, intellectuels, musiciens, comédiens, auteurs dramatiques, sculpteurs, architectes, tous donnent libre cours à leur foisonnante créativité non parfois sans humour

pour ne pas renoncer à leur dignité, entretenir leur moral et celui de leurs camarades. Tous, imprégnés des grands courants du XX^e siècle marquent l'histoire du camp des Milles et forcent notre admiration.

 Visite guidée du site-mémorial du camp des Milles le 13 janvier, informations page 4

Le haïku est un poème japonais de 3 lignes, une sorte d'instantané. Il évoque une relation au monde fugitive, une relation à la vie. Il saisit avec peu de paroles un instant de bonheur, de paix ou de mélancolie, mais aussi une scène concrète du quotidien. Il n'exclut pas l'humour. Il exige une écriture sobre et précise. Il ne s'agit pas de faire joli, c'est un souffle de vie, un son, un sentiment, un ressenti, la photo qu'on n'a pas eu le temps de prendre...

Chargés d'or et d'encens
trois mages
entourent l'enfant divin.

On fête les rois
qui a la fève ?
oh, c'est toi !

L'HISTOIRE DE LA GALETTE DES ROIS... Le saviez-vous ?

PAR Dominique Pichard

Cette tradition remonte à l'époque romaine. Lors d'une semaine de fêtes au moment du solstice d'hiver (du 17 au 23 décembre), les Romains célébraient Saturne dans le but d'apaiser le dieu, prince du désordre. On confectionnait un gâteau rond avec une fève à l'intérieur, fourré de figes, de dattes et de miel que l'on divisait en parts égales entre maîtres et esclaves. Le plus jeune se mettait sous la table pour le tirage au sort de celui qui aurait la fève. L'élu pouvait satisfaire tous ses désirs et s'il était esclave, il retournait le soir à l'état servile, et parfois même il était mis à mort. Les Grecs anciens utilisaient déjà la fève pour élire leurs magistrats. À l'origine, il s'agit donc d'une coutume païenne. À l'époque médiévale, on élisait un enfant parmi les pauvres, celui-ci recevant des notables une aumône permettant aux parents de l'envoyer à l'école. Sous la monarchie et même à la table de Louis XIV, on tirait les rois à l'Epiphanie (fête de la Lumière sous l'antiquité), la galette symbolisant le soleil. Les premières fèves en porcelaine apparaissent à la fin du XVIII^e. Pendant la révolution naît la

galette de la Liberté, la fève étant remplacée par le bonnet phrygien. L'Eglise a remplacé la fève par l'enfant Jésus longtemps cherché par les Rois mages. Cette tradition perpétuée par des santons en guise de fève est célébrée en France le 6 janvier, jour de l'Epiphanie (« apparition » en grec), s'étendant progressivement à tout le mois de janvier. Le plus jeune désigne la part qui revient à chacun et celui qui a la fève porte la couronne et choisit son roi ou sa reine.

Aujourd'hui, la tradition continue. Il existe plusieurs sortes de galettes selon les régions de France, avec toujours une fève et une couronne ; la galette traditionnelle est une pâte feuilletée fourrée à la frangipane.

En Franche-Comté, on trouve une galette plus sèche, consommée souvent à l'apéritif. Dans le sud de la France, on présente une brioche à la fleur d'oranger en forme de couronne, décorée de grains de sucre et de fruits confits avec à l'intérieur à la fois une fève traditionnelle (un haricot sec) et un santon. Près de Nantes, le musée de Blain expose une collection de plus de 10 000 fèves des rois. •



Alain C. • Brioche des rois, aquarelle, atelier artistique du CAP



Babette • Paysage de neige, aquarelle, atelier artistique du CAP.
Atelier animé par Honorine le lundi à 13 h 30.

Retrouvez plus d'aquarelles sur
www.cap-pontdeberaud.fr/atelier-artistique

Sous la table
une part pour qui ?
l'enfant choisit.

Gâteau des rois
aie, mes dents !
c'est le sujet.

Pâte feuilletée
goût d'amande
quel délice !

Haïkus réalisés par l'atelier écriture.
Atelier animé par Mireille un vendredi par mois à 14 h 15.
Retrouvez plus de poèmes sur
www.cap-pontdeberaud.fr/atelier-ecriture

27

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CAP

Vendredi 27 janvier à 14 h 30
6, chemin du Four

Ce rendez-vous important nous permettra de faire le bilan de l'année écoulée, de partager de nombreuses informations et surtout d'échanger avec nos adhérents. La réunion sera suivie de la traditionnelle galette des rois que nous dégusterons autour d'un verre.

QUAND LA MAGIE OPÈRE...

C'est une salle comble qui a accueilli le magicien Joël d'Avalon et ses bulles de rêve le 10 décembre, à l'occasion de la fête de Noël du CAP.



Un spectacle magique et poétique qui a fait voyager petits et grands. La fête s'est poursuivie avec la talentueuse chorale du CAP et l'arrivée du Père Noël qui a fait son apparition au

cours du goûter. Merci aux enseignants et parents d'élèves de l'école Daudet qui ont contribué au succès de cette journée en diffusant l'événement auprès des enfants du quartier venus nombreux ce samedi-là.



ANIMATIONS, VISITES GUIDÉES & JOURNÉE DÉCOUVERTE

Visite du site-mémorial du camp des Milles

 **Vendredi 13 janvier de 14 h à 17 h**
 **40 Chemin de la Badesse, Aix-en-Pce**


Ouvert au public à l'été 2012, le site-mémorial du camp des Milles a fêté ses 10 ans d'existence. Le CAP vous propose de découvrir ou redécouvrir ce haut lieu de mémoire. Une visite guidée exceptionnelle qui sera conduite par Monsieur Alain Chouraqui, Directeur de Recherche émérite au CNRS et Président-Fondateur de la Fondation du camp des Milles.
Durée de la visite : 3 h.

Tarif adhérent : 5 €, à régler par chèque à l'ordre du CAP **avant le 6 janvier**.

Départ : rendez-vous à **13 h** au parking des 3 Bons Dieux (136 - 140 Avenue Fontenaille, Aix-en-Pce) pour un départ à 13 h 10 en covoiturage.

Inscription en ligne cap-pontdeberaud.fr ou par téléphone : Annie 06 37 83 75 13.

Conférence : Le viaduc de Millau

 **Samedi 21 janvier à 18 h**
 **CAP, grande salle, 6 Chemin du Four**

Découvrez la formidable histoire de la construction de cet ouvrage d'art hors norme qui enjambe la vallée du Tarn pour relier Clermont-Ferrand à Béziers. Introduction et présentation par Marc Lassalle qui a participé aux études préliminaires, suivies de la projection du film «Viaduc de Millau - Une aventure au long cours» réalisé par Karine Douplitzky et produit par le Sétra.

Ouvert aux non-adhérents, entrée libre



Journée découverte à Avignon

 **Samedi 4 février de 8 h à 17 h**
 **Départ en car d'Aix-en-Provence**

Le CAP vous propose une journée d'excursion à Avignon où nous visiterons le Palais des Papes et la Chartreuse de Villeneuve-lez-Avignon.

Visites par groupes de 25 personnes max.

- 10 h groupe 1 : visite du Palais des Papes,
- 10 h 30 groupe 2 : visite de la Chartreuse,
- 12 h : regroupement et pause déjeuner libre dans Avignon,
- 15 h groupe 1 : visite de la Chartreuse,
- 15 h groupe 2 : visite du Palais des Papes,
- retour sur Aix vers 16 h 45 - 17 h.

Tarif adhérent : 35 € (déjeuner non compris) à régler par chèque à l'ordre du CAP **avant le 27 janvier**.

Départ : rendez-vous au parking de l'école Daudet, 4 Chemin du Four à **7 h 50** pour un **départ à 8 h**.

Inscription en ligne cap-pontdeberaud.fr ou par téléphone : Annie 06 37 83 75 13.

La conférence « Science et conscience chez les Shadoks » annulée fin novembre sera reprogrammée en 2023.



Nouvel an, un moment de partage...

Le 1^{er} janvier à partir de 12 h, un groupe d'adhérents fêtera cette première journée de l'année au n° 8 du CAP. Chacun apportera une douceur ou un petit plat à mettre en commun. Si vous souhaitez partager ce moment festif et amical, n'hésitez pas à vous signaler auprès d'Annie au 06 37 83 75 13 ou par mail annie.lyonnard@gmail.com.

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 annuelle 15 € / personne. Informations 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, Marie-Gaëlle Ordy et Maryse Etienne • **Recteur 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 • www.cap-pontdeberaud.fr

Activités

- **Ping Pong**

Lundi et jeudi à 10 h
Colette 06 10 07 62 35

- **Atelier artistique**

Lundi de 13 h 30 à 17 h
Honorine 06 16 48 93 57

- **Atelier reliure**

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

- **Viniyoga COMPLET**

- Lundi de 9 h à 10 h 30
- Mercredi de 18 h à 19 h 30

Animateur Nordine
Contact CAP 06 07 57 74 15

- **Couture**

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

- **Atelier informatique**

Mardi de 10 h à 12 h
Sur inscription
Contact CAP 06 07 57 74 15



- **Atelier console de jeux**

Mardi de 14 h à 16 h
Contact CAP 06 07 57 74 15

- **Pilates COMPLET**

- Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30
- Dimanche à 10 h (1 fois/mois)

Annie 06 37 83 75 13

- **Scrabble**

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

- **Atelier Théâtre**

Mercredi de 14 h 30 à 16 h 30
Jacqueline 07 81 95 60 84

- **Bibliothèque**

Mercredi de 14 h 30 à 16 h 30
Luciana 06 09 47 86 70

- **L'instant Partagé (Atelier Tablettes)**

Mercredi de 15 h à 16 h
Dominique 06 15 02 52 46

- **Téléphone portable smartphone**

Jeudi de 10 h à 12 h
Mireille 06 81 01 24 15

- **Bridge initiation COMPLET**

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

- **Jeux de Castelet**

Jeudi de 14 h à 16 h
Sur inscription, contactez au préalable
Marie-Claude 06 88 85 69 74

- **Chiacchierata**

Jeudi de 16 h à 17 h
(tous les 15 jours)
Luciana 06 09 47 86 70

- **Chorale**

Jeudi de 18 h 30 à 20 h 30
Contact CAP 06 07 57 74 15

- **Boules**

Mercredi et vendredi à 10 h
Colette 06 10 07 62 35

- **Relooking meubles**

Vendredi de 9 h à 11 h
Stage sur inscription
(chaque stage se déroule sur 4 vendredis)
Michèle 06 16 31 58 58

- **Peinture à l'huile COMPLET**

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

- **Atelier Écriture**

Vendredi de 14 h 15 à 17 h
(1 fois par mois)
Mireille 06 79 10 11 85

- **Atelier informatique**

L'atelier informatique se déroule par petits groupes de 5 personnes maximum sur inscription. Il est animé par des jeunes en service civique qui proposent une aide sur mesure pour résoudre tous les petits soucis auxquels vous êtes confrontés sur votre ordinateur.

Une fois par mois un atelier thématique vous sera proposé (programme en cours).

- **Le mardi de 10 h à 12 h.**

Pour toute inscription ou pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter au 06 07 57 74 15.

- **Atelier console de jeux**

Un atelier physique et numérique ! Unis-Cité nous propose des activités sur console de jeux Wii animées par des jeunes en service civique. Venez découvrir cet atelier très ludique qui permet d'entretenir sa forme, ses réflexes et sa mémoire.

- **Le mardi de 14 h à 16 h.**

Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous contacter au 06 07 57 74 15.



Promenades et randonnées du CAP Pont de Béraud - Janvier - Février 2023



Date	Heures départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Durée	Km auto (aller-retour)	Organisateurs	Difficulté
Jeudi 5/1	13 h 20 - 16 h 30 (2)	De la Fontaine des Tuiles à la Routo	50 m / 2 h 30	15 km	Jacqueline B. 07 81 95 60 84	P1 T0
Mardi 10/1	8 h 50 - 17 h (1)	Le sentier de Patrimoine à St Chamas	300 m / 3 h 30	80 km	Ghislaine et JC D. 06 79 77 29 79	P1+ T1
Jeudi 12/1	13 h 20 - 16 h 30 (2)	La Roque Vautarde depuis Saint-Antonin-sur-Bayon	130 m / 2 h	30 km	François B. 06 62 37 86 12	P1 T1
Mardi 17/1	8 h 50 - 17 h (1)	Le pic de Bertagne par le vallon de Betton	450 m / 4 h	90 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1+ T1
Jeudi 19/1	13 h 20 - 16 h 30 (2)	Sur la Routo, à la découverte des cages aux oiseaux	80 m / 2 h	12 km	Marie-Gaëlle O. 06 84 75 83 24	P0 T1
Mardi 24/1	8 h 50 - 17 h (1)	Notre-Dame des Œufs (Gréoux)	400 m / 4 h	90 km	Marc L. 06 19 61 87 17	P1+ T1
Jeudi 26/1	13 h 20 - 16 h 30 (2)	Les Bories d'Eguilles et la Fontaine de Fabrègues	90 m / 2 h 15	26 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1 T0
Mardi 31/1	8 h 50 - 17 h (1)	Meyrargues-Ligourès	400 m / 4h15	36 km	Gérard G. 06 87 77 98 14	P1+ T1
Jeudi 02/02	13 h 20 - 16 h 30 (2)	De l'Arc au Montaiguet	150 m / 2h	16 km	Isabelle G. 06 50 25 58 75	P1 T1
Mardi 7/2	8 h 50 - 17 h (1)	Castrum Saint Jean - Rougiers	470 m / 4 h 30	100 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1+ T1
Jeudi 9/2	13 h 20 - 16 h 30 (2)	Le Mur des Abeilles (Cornillon-Confoux)	50 m / 2 h 30	86 km	François B. 06 62 37 86 12	P0 T1
Mardi 14/2	8 h 50 - 17 h (1)	Du Parc de la Nègre au Pilon du Roi	550 m / 5 h	76 km	Jean-Pierre F. 06 25 75 52 21	P2 T1
Jeudi 16/2	13 h 20 - 16 h 30 (2)	Le Pain de Munition à partir de la route de Rians	250 m / 2 h 30	48 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1+ T1
Mardi 21/2	8 h 50 - 17 h (1)	Port Miou, Port Pin, En Vau à partir du parking au-dessus du col de la Gardiole (2 options possibles)	350 m / 4h 500 m / 5h	100 km + péages	Christian C. 06 43 80 69 14	P1+ T1 P2 T1
Jeudi 23/2 2 randos	13 h 20 - 16 h 30 (2)	Découverte de canaux et de la forêt au Collet Blanc	80 m / 2 h	24 km	Jacqueline B. 07 81 95 60 84	P0 T1
		Le grand Puech	250 m / 2 h 30	50 km	François B. 06 62 37 86 12	P1+ T1
Mardi 28/2 2 randos	8 h 50 - 17 h (1)	La gorge de Badarel et les Rochers de Baude (Luberon)	500 m / 4 h 30	140 km + péages	Marc L. 06 19 61 87 17	P2 T1
		Vagabondage autour de Bimont et de la Roche Percée	300 m / 4 h 30	13 km	Michèle L. 06 77 90 41 64	P1+ T1

Besoin en Technicité : T0 = faible, T1 = moyen, T2 = élevé, T3 = très élevé - Effort à produire : P0 = faible, P1 = moyen, P1+ = assez élevé, P2 = élevé, P3 = très élevé

(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 13 h 20 pour un départ à 13 h 30.

Quelle que soit la météo, l'organisateur est au lieu de rendez-vous. Il peut, en fonction du temps et d'autres impératifs, changer le lieu de la randonnée ou annuler celle-ci. Programme complet et régulièrement mis à jour sur cap-pontdeberaud.fr