C.A.P. Pont de Béraud
AIX-EN-PROVENCE

Notre Journal

CAP p'tit vent

Bulletin du CAP n°91

Le p'tit vent est une rumeur positive qui va vous souffler un mistral d'envies

Permanence au local, le mercredi de 18h à 19h sauf vacances scolaires
Responsable de publication : Michèle Lombardo.
Edition : quatre bulletins trimestriels.
OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2015

8 Chemin du Four, 13100 Aix en Provence,
06 07 57 74 15
http://www.cap-pontdeberaud.fr
cap.pontdeberaud@gmail.com

COTISATIONS 2015

Cotisation simple 2015: 13€/personne.
Cotisation Bienfaiteur: 20€/personne
Bibliothèque:5€/famille
La cotisation (de 13€) donne droit à toutes les activités dans la limite des places disponibles,
aucune autre adhésion ne vous sera réclamée sauf pour la bibliothèque.
Adhésion : Par chèque à l'ordre du "C.A.P. Pont de Béraud "à remettre au local ou à renvoyer par courrier. N'oubliez pas si vous êtes nouveau de vous présenter à deux membres du bureau lors de la permanence du CAP un mercredi soir et remplir votre fiche d'inscription ! Merci !

BIBLIOTHÈQUE

Horaires d'ouverture :
Les mercredis
14h30 - 16h30.
Les samedis
10h -12h.
hors vacances scolaires
+5€ par famille.
Tous nos livres sont en ligne
sur le site du CAP !

Conseil d'Administration

C.A. 2015 du C.A.P.

Michèle Lombardo, (présidente)
Mauricette Petit, (vice présidente 1)
Marie-Thérèse Balloteau (vice présidente 2)
Annie Lyonnard, (secrétaire)
Sylviane Sandis (secrétaire adjointe)
Jacqueline Bompuis, (trésorière)
Patrice Bouteleux (trésorière adjointe)
Jean-Claude Blanc
Roselyne Boisselet
Claude Brun-Saint Michel
Yolande d'Avrincourt
Luciana Jolliot,
Monic Polo-Garcia
et M Boudon
conseiller municipal délégué du quartier Pont de Béraud, membre de droit

Lâcher de Petit Duc

Vide Greniers

Le CAP Pont de Béraud : une association participative !

Pour donner vie à une idée, un projet, un chantier, nous entendons de plus en plus, dans la presse et surtout sur internet, parler de projet participatif, de chantier participatif et les internautes, mobilisés par une cause, contribuent à la réalisation choisie en donnant un coup de main en fonction de leurs compétences, de leurs envies de découvertes, du temps dont ils disposent !
Dans notre quartier il en va de même avec le CAP et en plus cela se passe chez nous !
Saviez-vous que, quel que soit votre âge, vous pouvez donner vie à votre idée, à votre projet avec le CAP… à condition que cela soit compatible avec ses statuts associatifs et que d'autres soient intéressés pour participer !
Nul besoin par contre de financement participatif grâce aux bénévoles et aux subventions de fonctionnement de la mairie, que nous remercions une fois de plus…
Le CAP, ne l'oubliez pas, est là pour le quartier, sans exclure les voisins et amis bien sûr, mais il a besoin de VOTRE PARTICIPATION pour REPONDRE A VOS ATTENTES.
Nos enfants et petits-enfants adorent les animaux : La Ligue de Protection des Oiseaux est venue le 4 septembre lâcher chez nous trois Petits Ducs récemment soignés. Merci à Françoise et ses collaborateurs de la LPO qui ont su captiver une soixantaine d'adultes et une quinzaine d'enfants !
Trouver un club de sports, redécouvrir la langue russe apprise au lycée, préserver l'environnement, avoir son panier bio hebdomadaire, défendre les intérêts du quartier, se faire aider à domicile… : tout cela est possible au Pont de Béraud et chaque association s'est exposée lors de l'Assoforum du 5 septembre. Merci à tous ces bénévoles d'avoir donné de leur temps pour une information de proximité !
Notre vide-greniers du 6 septembre nous a permis de vendre ou de donner ce qui encombre nos placards, caves, garages ou greniers ! Les inscriptions et les invendus au profit de la Croix Rouge, la convivialité avec les visiteurs, entre exposants, ou avec notre pizzaïolo, l'entraide intergénérationnelle autour des Maxi-Jeux et de leurs trois animateurs bienveillants : c'est cela aussi le vivre ensemble !
Certains rêvent à présent de partager des moments sportifs et récréatifs, culinaires du monde, musicaux, littéraires, festifs !
Certaines mamans parlent d'activités couture, cuisine ou éveil musical avec leurs enfants ! Les idées, les souhaits ne manquent pas mais c'est ensemble que nous pouvons les concrétiser ! L'avenir du quartier sera ce que nous en ferons !
Bonne fin d'année 2015 à tous,

Associativement vôtre
Michèle Lombardo
Présidente du CAP Pont de Béraud

IMPORTANT et URGENT
pour nos enfants du quartier :
Aide aux devoirs
Le Centre de Proximité Daudet recherche des **personnes pour encadrer** les enfants de l'école primaire le lundi de 17h à 18h30 à partir du 21/09. Merci de vous manifester rapidement au 04 42 92 13 89. (Si pas de réponse, renouvelez votre appel le lendemain !)

INFORMATION EXTERNE : Le CAP ne propose pas de gym, mais vous pouvez par exemple pratiquer la **gym douce seniors** :
- le lundi de 9h30 à 10h30 avec l'AGV au gymnase Daudet (entrée ch du Four)
- le mardi de 10h15 à 11h15 avec l'association 3.A dans les locaux du Centre de Proximité Daudet (2 av de Beauregard)

INFORMATION INTERNE : Pour vos **EXPOSITIONS PERSONNELLES** en Mairie Annexe du Pont de Béraud, adressez-vous à la présidente du CAP par téléphone ou mail.

DEMANDE INTERNE EXPRESSE:
Pouvez-vous vous libérer Mardi 29/09 à 14h ?
Rdv aux escaliers de notre jardin, 8 ch du Four. Il faut absolument que quelques personnes soient là en tenue adéquate ! En forme ou pas, toute bonne volonté présente sera « utilisée » pour aider à **nettoyer la butte de l'entrée du CAP** et de la crèche ! Vous pouvez apporter vos gants et vos propres outils ! Nous en profiterons pour évoquer un **aménagement** possible de l'arrière du local du CAP, près de la crèche, pour les mois à venir. Report au cas où la météo serait défavorable au mercredi 2 octobre à 14h !

Quelques précisions concernant les activités de groupe qui auront démarré lorsque vous recevrez ce bulletin. (Sauf mention contraire).
Activité Ping-Pong : Elle n'a évidemment pas besoin de locaux mais elle a besoin de joueurs !
Adhérents du CAP, vous pouvez constituer une équipe ou demander à venir jouer en famille ou entre amis, lorsque cela vous convient !
Atelier d'Ecriture : il ne fonctionnera plus sous forme de rencontres mensuelles, mais sous forme de stages trimestriels de 3 heures. (voir au 28 novembre)
Atelier informatique Perfectionnement : Grâce à l'arrivée d'André S. l'atelier sera ouvert toutes les semaines aux personnes qui le souhaitent !
Atelier Jardin: reprise en main des extérieurs du CAP après les vacances estivales MARDI 29 SEPTEMBRE à 14h.
Atelier Mémoire : Les séances se dérouleront un matin non encore déterminé de la semaine à partir de janvier 2016.
Si vous êtes intéressées par des séances collectives hebdomadaires de travail de la mémoire, avec une psychologue, inscrivez-vous auprès du CAP dès maintenant car le nombre de places est limité !
N'oubliez pas de préciser vos matinées libres !
Chiacchiere Cap : prochain rendez vous lundi 5 octobre à 17h.
Initiation à l'Espagnol 2° année : Après la toute première découverte de la langue, de ses sonorités particulières et des bases d'orthographe et de grammaire, l'aventure se poursuit au rythme des élèves débutants mais "dégrossis".
«Si le Pont de Béraud m'était conté ? » ou la mémoire de notre quartier… Cette activité se prépare des lendemains passionnants ! Encore un peu de patience, mais n'hésitez pas à nous faire part de votre envie de participer !
Scrabble : Manquant de place dans nos locaux les après-midi de la semaine, cette activité est encore en veille !

SEPTEMBRE

Mardi 29 à 14h : **reprise en main des extérieurs** du CAP après les vacances estivales - nettoyage de la butte de l'entrée du CAP et de la crèche ! Vous pouvez apporter vos gants et vos propres outils!

OCTOBRE

Samedi 3 à 15h à Saint Thomas de Villeneuve (Salle du Restaurant) : **"Les Drôles de Sœurs"**. Deux musiciennes - **accordéoniste et chanteuse** - nous proposent un spectacle interactif conçu pour les Seniors. Sous forme de tableaux, tous **costumés** qui font voyager à travers l'espace et le temps, ce spectacle gai, festif et haut en couleurs, inclut des **quizz** pour deviner des titres de chansons ! 1h30 de gaieté et bonne humeur !

Vendredi 9 à 18h, au Restaurant "Chez Rachel", 4 Ch du Coton Rouge, Aix, la troupe des Chouettes du CAP, accompagnera **Paulette Panzac**, une des comédiennes, lors de la présentation de son **recueil de poèmes : « Au fil des jours »**, sous l'égide des Associations «Les Muses d'Hippocrène» et «Art Club Provence».
Possibilité de réserver son repas (15€)
Inscription avant le 8/10 à Rachel : 04 42 38 54 14 ou Art Club Provence: 04 42 28 81 48.
Du **1° au 31**, en ce même lieu, **Marie Boucher**, une autre Chouette, exposera ses **aquarelles** vendues au profit de la Recherche médicale :
"Vision d'avenir… Lueur d'espoir…"

Samedi 10 de 10h à 16h : PERMANENCE EXCEPTIONNELLE AU LOCAL pour tous adhérents ou pas !
De 10h à 11h30 : FOIRE AUX IDÉES - Adultes de tous âges, enfants, adolescents, quelles animations souhaitez- vous vivre dans le quartier ? Venez rencontrer des membres du conseil d'administration du CAP, d'autres adhérents, d'autres habitants du quartier, afin que soit ébauché le programme idéal des animations des trimestres prochains (A nous tous de travailler ensuite à sa réalisation, mais chacun peut proposer ses services !) et noté d'autres idées !
12h : partage du repas, chacun apporte un plat salé ou sucré !
13h30 à 16h : 3 équipes pour Trier et ranger le cafoutcho - Trier et ranger l'abri de jardin – Nettoyer le local.16h collation et contemplation du travail !

Vacances Toussaint 3 zones
du samedi 17/10 au lundi 2/11

Samedi 17 à 15h : Première Rencontre autour d'un Auteur et d'un Ouvrage. **Sandra Roques-Faberger** nous convie à plonger avec un regard neuf dans la question du grand âge et à (s')entendre dire avec bienveillance **"Je suis très âgé, je perds la tête et alors?".**
L'Auteur : Sandra Roques-Faberger vit au Pont de Béraud. Elle est psychologue en Unité de Soins Longue Durée… certains disent « psy pour vieux » mais elle travaille sur l'enfant intérieur ! Elle proclame haut et fort que toute vie est précieuse et s'émerveille : « Les plus belles choses ne se voient pas forcément au premier coup d'œil » ou « C'est fou : l'humain et ce besoin de communiquer !»
L'Ouvrage : « Eloge du vieux, grabataire et dément », publié en 2015 aux éditions Edilivre, est un témoignage de son activité professionnelle, au cœur de la grande vulnérabilité et d'un monde parallèle. Rencontres improbables, discours confus… entre tristesse et rires avec le plaisir de rester toujours connecté à ce qu'il y a de plus profond en nous : **les émotions**.

Samedi 24 : Formation aux premiers secours à la Croix Rouge, accessible à tous, avec Christiane. de 8h30 à 18h.Pause déjeuner d'1h30.
Vite inscrivez-vous en donnant au CAP (à la permanence ou dans la boîte aux lettres):
- une copie de votre carte d'identité (le recto suffit)
- votre participation (minimale…) de 15 € pour les habitants du quartier et les adhérents du CAP, votre association complétant cette somme pour favoriser votre démarche citoyenne à hauteur de 45 € (montant réel par personne bénéficiant d'une formation.)

Mercredi 28 à 18h15 : date limite d'inscriptions pour la **sortie en car du 14 novembre** par remise de chèque. Attention, à la permanence de ce jour sera décidé le maintien ou l'annulation en fonction du nombre de personnes inscrites – A partir de cette date les adhérents ne seront plus prioritaires ! Tout désistement en dernière semaine entraînera le non remboursement sauf en cas de maladie avérée avec Certificat Médical (avec retenue de 5€), ou de remplacement par une autre personne. A noter : Votre chèque sera encaissé après la sortie ou vous sera rendu en cas d'annulation décidée par le CAP, bien évidemment !

OCTOBRE SUITE

Samedi 31 à 15h à la Bastide du Figuier : Concert de **SLAM**.
Le projet **"Slamons entre Générations"** vit sa phase finale! Porté, depuis début 2015 par Véronique, animatrice de l'EHPAD, en partenariat avec la maison Saint Thomas, le CAP Pont de Béraud et le lycée Saint Jean de Salon de Provence, des ateliers d'écriture ont permis d'épanouir la créativité de tous les âges et de recueillir des textes sur le "Vivre Ensemble ". Laissons nous toucher par ces lycéens, qui, adaptant la tonalité de la musique aux écrits, montrent que cette poésie urbaine est capable de réunir toutes les générations en partageant leurs ressentis respectifs, et notamment la difficulté commune de s'intégrer dans la société actuelle!

NOVEMBRE

Samedi 7 à 15h : Deuxième Rencontre autour d'un Auteur et d'un Ouvrage. **Sarah Cournac** nous parlera de sa très chère **Doña Isabel, héroïne de 19 ans vivant à Grenade au XIX°** siècle dans un milieu qui entretient des liens amicaux avec des chevaliers mores, contemporains des anciens maîtres du Royaume de Grenade (conquis par les Rois Catholiques en 1492). Elle nous évoque le personnage de « la princesse de Clèves ».

L'Auteur : Sarah Cournac, professeur de Langue et Littérature Espagnole, à enseigné au lycée Bonaparte à Toulon. Attirée depuis toujours par les Arts Visuels, elle dévoile avec délicatesse un peu de son être profond et de ses émotions à travers ses deux passions : les lettres et la peinture.
L'Ouvrage : "Une amie de Grenade me confia un jour les archives de sa famille... j'eus le bonheur de trouver quelques feuillets couverts d'une fine écriture. Leur auteur les avait signés du nom de Doña Isabel... Peu à peu son image s'imposa à moi, me devint familière. A travers les siècles, je l'ai rejointe. Par ma plume, aujourd'hui elle s'exprime..." Le roman **« La Dame de Grenade »** de Sarah Cournac vient d'être publié par l'éditrice de « La feuille de Thé » et a obtenu le prix d'Honneur de l'Académie Poétique et Littéraire de Provence, Roman historico-psychologique, de style poétique.

Samedi 14 : Sortie en car dans le Gard (30) et la Drôme (26), avec Sylviane S.
Départ : 8h15 du parking de l'école A. Daudet (Retour prévu vers 18h)
Prix de la sortie : 25€ pour les adhérents – 30€ pour les non adhérents.
Par chèque à l'ordre du CAP avant le 28 octobre (voir explications à cette date)
Le matin à 10h : visite guidée du Musée d'Art sacré du Gard, installé à **Pont St Esprit** dans la Maison des Chevaliers, ancien hôtel particulier d'une grande famille de négociants qui l'occupèrent pendant 600 ans. Des anciens magasins à blé aux pièces d'apparat et à la rare salle de Justice du premier étage, la Maison offre un cadre exceptionnel aux collections d'Art sacré ainsi qu'à un ensemble 277 céramiques de la pharmacie de l'Hôpital de Pont St Esprit.
Repas libre vers midi (pique-nique tiré du sac ou sur place restaurant, snack…)
L'après-midi à 15h : visite guidée du château de **Grignan**, remarquable tant par le site qu'il domine que par son architecture qui s'échelonne du Gothique à Mansart, et par le souvenir de la Marquise de Sevigné qui y mourut chez sa fille en 1696.

NOVEMBRE SUITE

Samedi 21 à 15h : Causerie - diaporama par Honorine Roudière, adhérente du CAP ! **Le KAAMOS - nuit polaire en Laponie finlandaise**.
Une période de l'année où le soleil ne se lève pas durant 6 mois dans la région située au-delà du cercle polaire arctique (et antarctique) – Une ambiance pleine de charme et de mystère.
Des phénomènes lumineux exceptionnels grâce au vent solaire et à l'oxydation de particules ioniques ; les aurores boréales.

Honorine vous propose de venir découvrir ce froid, cette ambiance, ces paysages qui offrent la possibilité d'activités sportives de glace très variées et inoubliables. Causerie sur le Kaamos et le soleil de minuit - l'équipement pour affronter les grands froids - les aurores boréales suivie d'un diaporama sur les activités et sports de glace, l'artisanat et les aurores boréales.

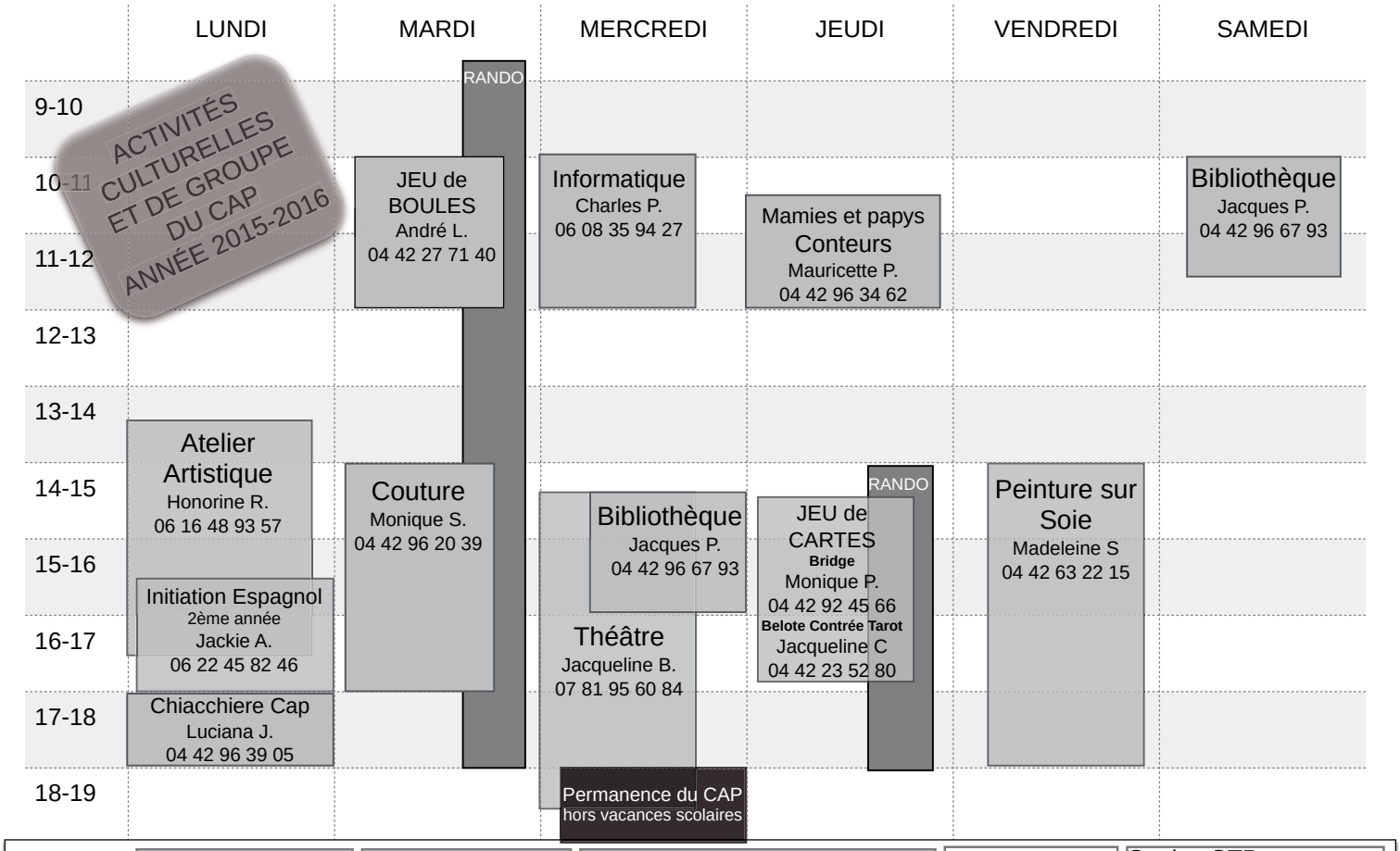
DECEMBRE

Samedi 5 de 14h30 à 17h30: Petit stage d'écriture avec Mireille Rostaing pour dérouiller son imagination à plusieurs et en douceur autour d'un thé offert par le CAP.
Un **atelier convivial pour apprentis "écrivants" dont le thème sera : "LA NOUVELLE dans tous ses états".** Rendez-vous au local pour un remue-méninge dans la bonne humeur !
Ce stage est gratuit pour les adhérents du CAP et vous pouvez vous inscrire auprès du CAP dès à présent. (Vous voulez participer et n'avez pas pris votre adhésion ce sera 8€ pour vous - le montant de la cotisation des nouveaux en fin d'année !)

Samedi 12 à 15h : Troisième Rencontre autour d'un Auteur et d'un Ouvrage. Claire Fasce-Dalmas échangera avec nous sur son expérience littéraire issue de son imagination débordante et de sa passion pour la lecture et l'écriture.
L'Auteur : **Claire Fasce-Dalmas** est mère de famille de quatre enfants et grand-mère; Elle vit à Marseille depuis toujours. Souffrant d'une surdité partielle et cataloguée comme « nulle en Français » par ses enseignants, tout ce qu'elle écrit depuis l'âge de dix ans finit au panier. Ce n'est qu'à l'âge de dix-huit ans, qu'elle renoue avec l'écriture et décide de conserver ses écrits...
L'Ouvrage : A l'heure où ce bulletin sort, le cinquième (et dernier) volume de la série des enquêtes de Chléo Faisceau, écrivain pour la jeunesse, et Vincent Alguazil, commandant de police au SRPJ de Marseille, n'est pas publié !
Pour chacune des **5 enquêtes policières teintées de romantisme**, l'action ne manque pas de vous tenir en haleine, surtout qu'elle se déroule chez nous, entre la cité phocéenne et Cassis !

Mercredi 16 : Le **Noël des enfants du quartier**. Le CAP est partenaire du Centre de Proximité Alphonse Daudet pour cette traditionnelle fête ! Infos par mail et affiches.

Vacances de Noël 3 zones
du samedi 19/12/2015 au lundi 4/01/2016.



et aussi					
Atelier Jardin se renseigner au CAP 06 07 57 74 15	Atelier Mémoire travail de la mémoire 06 07 57 74 15	« Si le Pont de Béraud m'était conté ? » mémoire du quartier 06 07 57 74 15	Scrabble se renseigner au CAP 06 07 57 74 15	Sorties GTP pour les inscrits Sylviane S. 04 42 63 04 01	

Renseignements complémentaires sur les activités, notamment les randonnées, et les animations de quartier dans le **bulletin trimestriel**.

CAP - Programme des promenades et randonnées du 4° trimestre 2015

Date	Heures départ/retour	Lieu	Déniv,Durée	Km auto (A/R)	Organisateur	Difficulté
Jeudi 1 oct	**13h50-18h**	Autour du Mur de Gueidan, entre Meyreuil et Gardanne	170m, 2h15	30 km	Jacques B	P2T1
Mardi 6 oct	Transmis aux inscrits	GR2013 suite	?	TC	Michèle L	P1T1
Jeudi 8 oct	**13h50-18h**	Venelles, près du torrent du Lauvas, vues sur le Val de Durance	150m, 2h15	23 km	Paul B	P1T0
Mardi 13 oct	**8h 50-18h 30**	Massif des Maures : N.D. des Anges en boucle	500 m, 4h30	160km+péages	Marc L	P2T1
Jeudi 15 oct	**13h50-18h**	Près de Meyrargues, St-Joseph, Arbusson, les Apiers	120m, 2h30	36 km	Jacques B	P1T1
Mardi 20 oct	**8h 50-18h 30**	Corbières une boucle dans les Alpes de haute Provence	300m, 4 h	86 km	Jean G	P1T1
Jeudi 22 oct	**13h50-18h**	Lambesc, le Maquis Ste Anne (Chaîne des Côtes)	50m, 2h30	60 km	Marie Jo	P1T1
Mardi 27 oct	Transmis aux inscrits	GR2013 suite	?	TC	Michèle L	P1T1
Jeudi 29 oct	**13h50-17h30**	Les Crêtes de Valfère, après Rognes	80m, 2h15	41 km	Marie Jo	P1T1
Mardi 3 nov	**8h 50-18h 30**	Gorges du Régalon	250 m, 4h	90 km	Marc L	P1T2
Jeudi 5 nov	**13h50-17h30**	Petit Sambuc et Ferme de Lambruisse au nord de Vauvenargues	130m, 2h30	34 km	Jacques B	P1T1
Mardi 10 nov	**8h 50-18h 30**	Ste Victoire : Sentier Imoucha - prieuré - Croix de Provence	600m-4h30	14 km	Michèle L	P2T1
Jeudi 12 nov	**13h50-17h30**	Le Montaiguet, Coupeau, la Capelasse, au-dessus du Vallon du Coq	120m, 2h30	18 km	Marie Jo	P1T1
Mardi 17 nov	Transmis aux inscrits	GR2013 suite	?	TC	Michèle L	P1T1
Jeudi 19 nov	**13h50-17h30**	Meyrargues, boucle depuis le château, retour par le Pas de l'Etroit	120m, 2h	38 km	Paul B	P1T0
Mardi 24 nov	**8h 50-18h 30**	Cap Gros (massif des calanques)	300m, 4h	108km+péages	Jean G	P1T1
Jeudi 26 nov	**13h50-17h30**	Du Tholonet au barrage Zola, en boucle	160m, 2h30	13 km	Jacques B	P1T1
Mardi 1° déc	**8h 50-18h 30**	Autour de Gréoux les bains	300m, 4 h30	125km+péages	Jean G	P1T1
Jeudi 3 déc	**13h50-17h30**	De St-Cannat vers les Quatre Termes	50m, 2h30	40 km	Marie Jo	P1T1
Mardi 8 déc	Transmis aux inscrits	GR2013 suite	?	TC	Michèle L	P1T1
Jeudi 10 déc	**13h50-17h**	St-Marc-Jaumegarde, sur le plateau, entre D10 et Infernets	50m, 1h45	9 km	Paul B	P0T0
Mardi 15 déc	**8h 50-17h 30**	Ste Victoire : Pas du Clapier - Baou des Vespres - Grand Couloir	500 m, 4h	30 km	Marc L	P2T3
		Circuit entre le barrage de Bimont et le refuge Cézanne	250m, 4h	14 km	Michèle L	P1T1
Jeudi 17 déc	**13h50-17h**	Après le Tholonet, du parking du Toscan à l'aqueduc de Doudon	170m, 2h	15 km	Jacques B	P1T1
Mardi 22 déc	Transmis aux inscrits	GR2013 suite	?	TC	Michèle L	P1T1
Mardi 29 déc	Transmis aux inscrits	GR2013 suite	?	TC	Michèle L	P1T1

Nota Bene: TC signifie que nous prenons les Transports en Commun

C.A.P. Pont de Béraud
AIX-EN-PROVENCE

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR LES PROMENADES

Contacts
Jacques Baduel 04 42 21 51 42 / 06 16 35 52 72
Jean Gontard 04 42 59 56 93 / 06 88 76 11 01
Marie José Roux 06 63 21 61 00
Michèle Lombardo 06 07 57 74 15
Micheline Girard 04 42 21 24 38 / 06 72 61 29 62
Paul Barbassat 04 42 96 55 52 / 06 81 69 36 60
Régine Teisseire 06 88 11 46 76
(Merci à ceux qui se forment pour renforcer l'équipe!)

Réalisation du programme du jeudi : Jacques Baduel .
Réalisation du programme du mardi et coordinatrice de l'ensemble : Michèle Lombardo.

A LIRE ABSOLUMENT

1. Certificat médical.
Tous les promeneurs du C.A.P. doivent produire, dès leur inscription dans le groupe de marche, et chaque année en début d'année scolaire, un certificat médical ORIGINAL (Les photocopies ne sont pas acceptées !!!) : Celui-ci doit préciser l'aptitude à réaliser des promenades pédestres de tous niveaux, ou bien mentionnant une restriction du médecin sur le nombre d'heures de marche ou le dénivelé à ne pas dépasser ou toute autre précaution à prendre par le promeneur.

2. Niveau des promenades.
Le "P" et un chiffre de 0 à 3 indique la « pénibilité » de la promenade.
Le "T" et un chiffre de 0 à 3 précise le niveau de « technicité » requise.
Pour P, plus l'indice sera élevé (exemple : P3) plus la promenade réclamera du marcheur une bonne résistance soit aux forts dénivelés, soit aux longueurs de trajet.
Pour T, plus l'indice sera élevé (exemple : T2) plus la promenade réclamera du marcheur un bon équilibre sur des sentiers pentus.
Attention cette indication est subjective et n'est donc donnée qu'à titre indicatif ! Elle dépend principalement du groupe, du rythme de marche de l'animateur, du jour (mardi rando à la journée ou jeudi à la demi-journée) etc.
Les P0T0 à rythme lent sont spécialement indiquées aux personnes ayant des difficultés à reprendre une activité physique suite à un problème de santé par exemple. (Voir article1 certificat médical)

3. Equipement.
Tout randonneur doit avoir un équipement conforme aux conditions climatiques et géographiques du lieu de la randonnée et dans tous les cas, se munir de chaussures propres à la randonnée, d'un coupe-vent, d'eau, d'un en-cas (barre de céréales, fruits secs...), et d'un pique-nique pour la journée. Les responsables de randonnées ont le pouvoir de refuser l'accès à la randonnée d'un randonneur n'ayant pas cet équipement, l'assurance du C.A.P. n'acceptant aucune dérogation !
Pour comprendre ces dispositions, il vous faut imaginer un accident grave, la venue des secours et les suites (malheureusement cela n'arrive pas qu'aux autres…). Voici la réponse de notre assureur Maïf par courriel du 29/10/2012 :
« A la suite de votre visite, comme convenu, je vous confirme les dispositions en cas de blessures des participants aux randonnées pédestres en cas d'équipements non conformes:
- S'agissant de Dommages Corporels, votre responsabilité peut être engagée au titre de la sécurité de l'organisation.
- Les décharges ne sont pas recevables devant les Tribunaux, sous aucune forme possible. »

4. Départs.
TOUS LES DEPARTS DU MARDI SE FONT AU PARKING DE L'ÉCOLE DAUDET CHEMIN DU FOUR
TOUS LES DEPARTS DU JEUDI SE FONT DU PARKING DES 3 BONS DIEUX (terminus du bus n°6)
Quelle que soit la météo, l'organisateur sera au lieu de RdV. Il pourra, en fonction de ce temps et d'autres impératifs, changer le lieu de la promenade ou annuler celle-ci (dans ce cas, ,il pourra déléguer une personne au lieu de départ).
En cas de manque de véhicules, les promenades ou randonnées partiront à pied ou en bus du Pont de Béraud !

5. Retours.
L'heure de retour est approximative. Evitez donc de prendre un RV qui risque d'empêcher les participants, en commençant par vous-même, de bénéficier des bienfaits de la promenade en toute sérénité…

6. Ambiance.
Elle est créée et entretenue par chacun. Les animateurs, tous bénévoles, n'en sont pas les seuls responsables !
Le code du Bon Promeneur CAP en donne des éléments fondateurs (se le procurer auprès du CAP si on ne l'a pas !).

7. Pratique. Ne pas oublier d'avoir sur vous un papier d'identité (au moins une photocopie), votre carte vitale et les personnes à prévenir en cas d'accident (noms prénoms téléphones et lien, de parenté ou d'amitié…, avec vous!).

Comité d'Animation et de Promotion des Quartiers Nord-Est / Pont de Béraud :
8, Chemin du Four 13100 Aix-en-Provence tél : 06 07 57 74 15
E-mail : cap.pontdeberaud@gmail.com