

Le bulletin d'informations du CAP Pont de Béraud

SOMMAIRE

Page 1

Édito
 Petite histoire de la
 Grotte Cosquer



Page 2

Je pompe donc je suis

Page 3

L'Abbaye de Frigolet •
 Forum des associations •
 Fêtes de fin d'année • Vide-
 greniers • Petite annonce



Page 4

Animations et journée
 découverte dans les Alpilles



Encart

Activités et randonnées



ÉDITO

Deux mois déjà de passés, une rentrée très riche avec de nouveaux arrivants, de nouvelles activités qui ont un tel succès qu'il nous faut presque pousser les murs pour pouvoir mieux les accueillir. Dans ce nouveau Capinfo vous allez découvrir le programme que nous vous avons préparé pour le bimestre à venir. Nous avons essayé de rendre le mois de novembre joyeux et riche avec de nouvelles propositions de sorties, conférence et autres. Un mois de décembre musical et poétique ainsi que

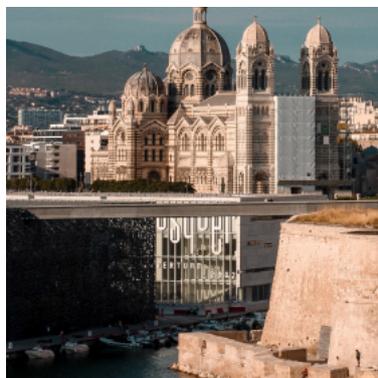
magique... cette programmation, c'est vous qui en partie nous l'avez soufflée. À peine évoquée l'idée d'un vide-greniers, aussitôt Marie-Gaëlle s'en occupe. De même pour les fêtes de fin d'année où la solitude peut être plus pesante, pourquoi ne pas profiter des deux grandes nouvelles salles pour les décorer, nous réunir autour de petits plats partagés et resserrer nos liens ? Ce journal est le vôtre, je vous en souhaite bonne lecture et comme disent certains(es)

CAPtivement, Jacqueline Bompuis ●

PETITE HISTOIRE DE LA GROTTTE COSQUER

PAR Marc Lassalle

Le 15 octobre, le CAP organisait une visite de la réplique de la grotte Cosquer à Marseille. Cette grotte est maintenant bien connue, mais son histoire ne l'est pas vraiment. Henri Cosquer, moniteur de plongée à Cassis, a toujours été un passionné de la mer. Depuis toujours il plongeait aussi pour son plaisir à proximité des Calanques. Il avait repéré l'entrée d'un tunnel situé à 37 m de profondeur et décide en septembre 1985 de l'explorer. Il remonte un étroit couloir de 175 m de long, en pente ascendante, qui lui permet de déboucher dans cette grotte à la fois immergée et émergée. Mais il ne voit pas les peintures rupestres qui s'y trouvent. Il y



retourne à plusieurs reprises. En juillet 1991, avec trois amis plongeurs, ils découvrent les très nombreuses peintures rupestres : mains, chevaux, cerfs, bouquetins, bisons, animaux à bosse, pingouins... C'est en septembre 1991 qu'un spécialiste de la préhistoire se rend dans la grotte avec lui et valide ce qu'il considère

comme une véritable merveille. La grotte Cosquer est en effet l'unique grotte sous-marine ornée connue dans le monde. Les scientifiques prennent alors le relais. Diverses expéditions de spécialistes ont lieu sur place ; des prélèvements sont effectués et analysés et les conclusions sont les suivantes :

- cette grotte a été fréquentée pendant 14 000 ans, entre 33 000 ans et 19 000 ans avant Jésus-Christ ;
- le niveau de la mer se trouvait alors 120 m sous son niveau actuel ; il fallait donc monter à pied environ 80 m de dénivelée jusqu'à

l'ouverture du boyau ;

• les hommes de l'époque n'ont pas vécu dans cette grotte, mais ils y allaient probablement pour des rites « mystico-religieux ».

H. Cosquer avait rêvé qu'une réplique de la grotte serait un jour réalisée pour permettre au grand public d'y accéder, comme cela a été fait

avant pour la grotte Chauvet. Et cette réplique a bel et bien été réalisée et inaugurée récemment. ●

Article intégral à lire sur cap-pontdeberaud.fr



Le CAP programmera une nouvelle visite de la grotte Cosquer en avril 2023

Je pompe donc je suis

PAR Maryse Etienne

Avril 1968 ! Comme en avant-première débarqua sur les étranges lucarnes de l'ORTF une série de 2 à 3 minutes « Les Shadoks » racontée par l'irrésistible Claude Piéplu. Immédiatement, la France se divisa entre Shadokphiles admiratifs d'un programme loufoque et hilarant et les Shadokphobes scandalisés par la liberté de ton, programme qualifié « d'immonde » signé par des « auteurs analphabètes ». C'est qu'à l'heure du « Manège enchanté » dans la veine de Raymond Queneau et du Collège de pataphysique, un OVNI télévisuel venait secouer la torpeur de la France grâce à l'humour burlesque de Jacques Rouxel. De drôles d'oiseaux au dessin minimaliste s'imposent à l'écran. Les Shadoks ronds, hauts sur pattes, bêtes et méchants rêvent d'aller sur la planète Terre. Incapables de

construire la fusée adéquate comme de réaliser leurs machines absurdes, leur seule occupation c'est... de pomper ! À gauche du ciel, leur planète plate change de forme ; ils risquent à tout moment de tomber dans le vide. À droite du ciel, la planète Gibi, plate elle aussi, penche d'un côté ou de l'autre suivant la répartition des habitants. Comme les Shadoks, les Gibis cherchent à rejoindre la Terre.

Contrairement à eux, ils sont

Ils pompaient... ils pompaient.



courts sur pattes, gentils et intelligents tant qu'ils ne perdent pas leur chapeau melon ! La langue des Shadoks révèle l'ingéniosité des concepteurs. Comme le cerveau Shadok n'a que quatre cases, il est impossible

d'ajouter un nouveau phonème à GA, BU, ZO, MEU sans en perdre un. Surtout, régal pour les linguistes, les mots créés sont polysémiques et peuvent signifier n'importe quoi ! Leurs devises reposent sur des sophismes dont voici quelques perles : « S'il n'y a pas de solution, c'est qu'il n'y a pas de problème », « Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué », « Quand on ne sait pas où l'on va, il faut y aller... et le plus vite possible », « Je dis des choses tellement intelligentes que le plus souvent je ne comprends pas ce que je dis ». Mais tout n'est pas dit ! Les nostalgiques de la série, les curieux d'aller plus loin pourront suivre Gérard Berry, professeur émérite au Collège de France, lors de sa conférence le 26 novembre au CAP. Laissez-vous embarquer en sa compagnie pour aller vers d'autres étonnantes découvertes sur ces inénarrables volatiles. ●



Informations sur la conférence du 26/11 page 4

L'Abbaye de Frigolet

PAR Béatrice Micaelli

Tout commence au début du XII^e siècle. La réforme grégorienne amorce un renouveau spirituel, un retour à la vraie vie apostolique plus proche de l'Église primitive. De nouveaux

ordres religieux apparaissent alors, les Cisterciens et les Chartreux par exemple, tandis que les communautés de chanoines réguliers se multiplient : ils obéissent à une règle exigeante, celle de Saint Augustin, qui implique la vie commune et l'abandon de tout bien particulier. L'une de ces communautés vint s'établir au cœur de la Montagnette, à mi-

chemin entre Avignon et Tarascon, pour y fonder un sanctuaire dédié à la Vierge ainsi qu'à l'Archange Saint-Michel. Il semble que le Prieuré ait été déserté aux XV^e et XVI^e siècle mais il renaît avec vigueur au XVII^e. La révolution française inaugure une période difficile, les chanoines sont chassés et contraints à l'exil comme ils le seront aussi en 1880 et 1903, au gré des lois anticléricales de la troisième République. Mais les chanoines ne renoncent jamais. Dès la moindre accalmie, ils sont de retour ! En 1858 ce sont des chanoines prémontrés qui font à nouveau rayonner l'Abbaye, une nouvelle basilique est bâtie pour accueillir le flot grandissant des pèlerins. Les prémontrés reviendront encore en 1922... et n'ont plus quitté le sanctuaire depuis ! L'abbaye constitue désormais un vaste ensemble à l'architecture hétéroclite, le style roman de Notre-Dame du Bon Remède, de l'église Saint-Michel et du cloître vous ramènera aux temps de la fondation, le baroque au renouveau du sanctuaire au XVII^e, tandis que le XIX^e a laissé un étonnant patrimoine néo-gothique ou de style « troubadour » très tendance à cette époque. Bien des âmes hantent ces lieux, peut-être croiserez-vous celle d'Anne d'Autriche venue implorer Notre-Dame de Frigolet de lui accorder enfin un héritier, vœu exaucé... six ans plus tard ! La reine, peu regardante sur les délais, fera orner d'un



magnifique décor baroque la chapelle de la Vierge. Vous y rencontrerez certainement Frédéric Mistral à diverses périodes de sa vie, parfois accompagné de son ami Daudet qui trouva là quelques géniales inspirations... Nous n'en dirons pas plus, à vous maintenant de partir à la découverte de Saint-Michel de Frigolet ! ●

Article intégral à lire sur cap-pontdeberaud.fr

Forum des associations et café de rentrée

PAR Nicole Glard

Le temps était magnifique un peu chaud même dans la journée. Dès 8h30, Axelle, Marie-Gaëlle, Jean-Claude et moi-même étions à pied d'œuvre pour l'installation de notre stand rue Thiers. À 10h le forum était accessible aux passants qui ont été très vite nombreux à s'arrêter à notre stand, montrant leur intérêt pour l'éventail bien fourni de nos activités. Nous avons recueilli des demandes d'information et des inscriptions sur le champ. Des membres du CAP nous ont rejoints, se sont installés sur les sièges que nous avions prévus et nous ont ainsi encouragés.

Des animateurs sont venus aussi afin de fournir des informations directes aux visiteurs. Dans l'après-midi nous avons reçu la visite de Sophie Joissains notre maire. Le CAP est loin de lui être inconnu. M. Boudon le maire adjoint de notre quartier lui en a vanté le dynamisme et le rayonnement. Elle a reconnu que la subvention municipale était bien employée. Les visiteurs ont été conviés à une réunion « café/ viennoiseries » le 17 septembre dans le jardin de notre local. Cette réunion a été de nouveau un succès. De nombreuses personnes ont concrétisé leur désir d'adhésion. Le CAP commence cette nouvelle année avec confiance et optimisme. Merci à tous.

50

NOUVELLES ADHÉSIONS
ENREGISTRÉES DEPUIS
SEPTEMBRE



Visitez l'Abbaye le 27/11 avec le CAP, informations page 4

Fêtes de fin d'année

Le 25 décembre et le 1^{er} janvier, le local du CAP au n° 8 peut être ouvert et mis à disposition de nos adhérents. Chacun pourra apporter une douceur ou un petit plat à mettre en commun. N'hésitez pas à vous signaler auprès du CAP si vous souhaitez partager un moment festif et amical.

Vide-greniers

Dimanche 20 novembre de 10 h à 16 h
Jardins du CAP, 8 Chemin du Four



Profitez du vide-greniers du CAP pour faire un peu de place dans vos placards, caves et greniers ou pour trouver l'objet qui vous manque, des cadeaux de fin d'année à des prix défiant toute concurrence, ou encore le bibelot qui décorera avantageusement votre intérieur à peu de frais.



Le CAP recherche des

animateurs pour encadrer des randonnées tous niveaux. Le groupe rando comprend 160 inscrits, les sorties se déroulent les mardis et jeudis. Contact : 07 69 14 65 99 ou rando.cap.pontdeberaud@gmail.com

ANIMATIONS & JOURNÉE DÉCOUVERTE

Science et conscience chez les Shadoks

 **Samedi 26 novembre à 18 h**

 **CAP, grande salle, 6 Chemin du Four**

Une conférence de Gérard Berry
*Régent de Déformatique au Collège de Pataphysique.
Professeur émérite d'Informatique au Collège de France,
membre de l'Académie des Sciences, médaille d'or 2014 du
CNRS.*

Le nom des Shadoks est connu de toute la France, mais les détails de leur étrange existence le sont bien moins. Après avoir balayé des racontars sur leur naissance et leur présence dans l'univers, nous étudierons les immenses progrès de leur science : ils vont des probabilités élémentaires à la compréhension intime du phénomène de la gravitation, en passant par les systèmes de numération, la théorie des ensembles, celles du pompage et du transport, et pour finir une version radicalement originale de l'informatique. Nous verrons aussi comment l'imagerie moderne a permis de comprendre le fonctionnement original de leur cerveau, source d'une forme de culture dont nous pourrions tirer beaucoup si nous la regardons de plus près.

Ouvert aux non-adhérents, entrée libre

Musique et poésie

 **Samedi 3 décembre à 18 h**

 **Église Saint Jean-Marie Vianney,
94 av Fontenaille, Aix en Provence**

Lecture de poésies de Paulette Panzac avec la participation musicale du Trio Hestia : Élodie Baile, harpe - Sophie Baduel, violon - François Baduel, violoncelle.

Ouvert aux non-adhérents, entrée libre



Abbaye de Frigolet & Carrières des Lumières

 **Dimanche 27 novembre, départ
9 h (retour en fin d'après-midi)**

Le CAP vous emmène en car dans les Alpilles pour une journée découverte. Au programme, visite de l'Abbaye Saint-Michel de Frigolet dans la Montagne, suivie de « Venise, de Canaletto à Monet » aux Carrières des Lumières (Les Baux-de-Provence).

- Visite de l'Abbaye à 10 h 30
- Déjeuner libre (restaurant de l'Abbaye ou pique-nique à emporter)
- Visite des Carrières à partir de 15 h
- Retour à Aix vers 18 h 30

Tarif : 35 € (déjeuner non compris), règlement par chèque **avant le 15/11**.

Départ : rendez-vous à 8 h 50 pour un départ à 9 h, parking de l'école Daudet, 4 Chemin du Four .

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

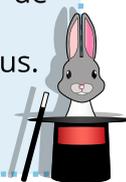
Spectacle Magie de Noël

 **Samedi 10 décembre à 14 h 30**

 **CAP, grande salle, 6 Chemin du Four**

Un magicien va venir nous rendre visite au CAP. Espérons qu'il ne fera disparaître ni les rennes, ni le traîneau du Père Noël ! Que fera-t-il apparaître ? Venez le découvrir et partager ensuite un goûter de Noël. Les enfants, petits, grands et beaucoup plus grands sont les bienvenus.

Ouvert aux non-adhérents, entrée libre



Dans votre prochain numéro de janvier février > Galette des Rois > Assemblée Générale du CAP > Visite guidée du Camp des Milles > Journée découverte > Conférence sur le viaduc de Millau...

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 • **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
 - Mardi à 17 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
- Marie-Gaëlle
viniyoga.cap@gmail.com

● Couture

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

 VOIR ENCADRÉ

● Ateliers ordi débutant et avancé

- Mardi de 10 h à 12 h *niveau avancé*
 - Mardi de 14 h à 16 h *niveau débutant*
- Inscription le 08/11 - démarrage le 15/11
Contact 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
- à partir du 09/11*
- 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
- Stage sur inscription
- Niveau débutant 03 et 24/11
 - Niveau avancé 10/11 et 01/12
- 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
- Reprise le 10/11*
- 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 06 07 57 74 15

● Boules

- Mercredi et vendredi à 10 h
 - Mardi à 17 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

● Ateliers ordi débutant et avancé

Réunion d'information et inscription au CAP :

- mardi 08/11 à 10 h pour le niveau avancé
 - mardi 08/11 à 14 h pour le niveau débutant
- Les ateliers débiteront mardi 15/11.

● Atelier console - réalité virtuelle

Un atelier physique et numérique ! Unis-Cité nous propose des activités sur console de jeux avec utilisation de casques de réalité virtuelle animées par des jeunes du service civique. Démarrage en décembre (date et horaire à venir).

Aide à l'utilisation des smartphones

Si vous souhaitez profiter pleinement des fonctionnalités de votre téléphone mobile, l'atelier de Mireille est fait pour vous. Sous forme de stage, l'atelier se divise en deux niveaux : débutants (03 et 24/11) et avancés (10/11 et 01/12).

Inscription : Mireille 06 81 01 24 15.

Vous avez lu : « Jeux de Castelet » ?

Tout est dit dans le mot « Jeux ». Que cela soit avec des figurines dont l'ombre est projetée sur un écran, avec des marionnettes à gaine ou autre, avec ses mains en ombre chinoise, avec des objets inattendus animés du désir de vivre, vous êtes invités à venir « jouer » avec nous. Retrouvez votre talent de vous amuser, venez le partager avec nous, nous vous attendons. Actuellement, nous reprenons notre projet « d'avant covid », une fable sur la convoitise racontée à des jeunes enfants. Les silhouettes sont prêtes et impatientes de se produire. Le castelet est construit grâce à Muriel B. et son mari, et nous les remercions. Fera suite une nouvelle pour un public d'adultes, à monter dès maintenant.

Inscription : Marie-Claude 06 88 85 69 74 ou par mail mcb13@net-c.com
Répétitions le jeudi de 14 à 16 h, 6 chemin du Four

Promenades et randonnées du CAP Pont de Béraud - Novembre - Décembre 2022



Date	Heures départ - retour	Lieu	Dénivelée (cumul) / Durée	Km auto (aller-retour)	Organisateurs	Difficulté
Mardi 01/11	8 h 50 - 17 h (1)	Crête Est de Sainte-Victoire	450 m / 4 h	42 km	Marie-Gaëlle 06 84 75 83 24	P1+ T1
Jeudi 03/11	13 h 50 - 17 h (2)	La Roque Vautarde depuis Saint-Antonin-sur-Bayon	130 m / 2 h	30 km	François 06 62 37 86 12	P1 T1
Mardi 08/11	8 h 50 - 17 h (1)	Les gorges du Caramy - Saint Probace au départ de Tourves	300 m / 3 h 45	96 km	Bernard B. 06 30 07 12 36	P1+ T1
Jeudi 10/11 2 randos	13 h 50 - 17 h (2)	Le Vallon de l'Orge	90 m / 2 h	32 km	Jacqueline 07 81 95 60 84	P1 T0
		Le Vallon de l'Orge et le Grand Sambuc	170 m / 2 h 30	32 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1 T1
Mardi 15/11	8 h 50 - 17 h (1)	Port Miou, Port Pin, En Vau à partir du parking au-dessus du col de la Gardiole	350 m / 4h ou 5h selon tracé choisi	100 km + péages	Christian 06 43 80 69 14	P2 T1
Jeudi 17/11	13 h 50 - 17 h (3)	Coulée verte : découverte du parc naturel urbain d'Aix en partant du CAP Pont de Béraud (3)	70 m / 2 h	0 km	Isabelle 06 50 25 58 75	P0 T0
Mardi 22/11	8 h 50 - 17 h (1)	La Citadelle : boucle à partir de Vauvenargues, par le petit Sambuc, la Citadelle, le col des Portes et une piste DFCI	450 m / 5 h	23 km	Isabelle 06 50 25 58 75	P2 T1
Jeudi 24/11 2 randos	13 h 50 - 17 h (2)	Le Vallon du Delubre	250 m / 2 h 30	20 km	Marie-Gaëlle 06 84 75 83 24	P1 T1
		Le long de l'Arc à partir de Saint Pons (Aix-Les Milles)	30 m / 2 h	25 km	Jacqueline 07 81 95 60 84	P0 T0
Mardi 29/11	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 01/12	13 h 20 - 16 h 30 (4)	Sufferchoix à Lambesc	150 m / 2 h	50 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1 T0
Mardi 06/12	8 h 50 - 17 h (1)	Le Pain de Munition	350 m / 3 h 45	60 km	Marie-Paule 06 10 58 86 36	P1+ T1
Jeudi 08/12	13 h 20 - 16 h 30 (4)	Le Mur de Gueydan (Gardanne)	120m / 2 h 45	28 km	François 06 62 37 86 12	P1 T1
Mardi 13/12 2 randos	8 h 50 - 17 h (1)	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
		Sainte-Victoire : montée à la Croix par le Garagaï (boucle)	670 m / 4 h 30	28 km	Gilles 06 43 10 53 66 ou François 06 62 37 86 12	P2 T3
Jeudi 15/12	13 h 20 - 16 h 30 (4)	Le Pas du Chien (Châteauneuf-le-Rouge)	100 m / 2 h	25 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1 T1
Mardi 20/12	8 h 50 - 17 h (1)	Niolon, le chemin des douaniers, calanque de l'Everine	370 m / 4 h	86 km	Richard 06 27 25 78 66	P2 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 50 pour un départ à 14 h. (3) Départ du CAP. (4) RV au parking des 3 Bons Dieux à 13 h 20 pour un départ à 13 h 30 afin de prendre en compte l'heure de coucher du soleil.

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