

Le Krank

éveillé



Association inter-communale de loisirs et de culture en Cap Sizun
Cap-Accueil • 9, rue Lamartine, 29770 Audierne
02 98 70 28 72 • www.cap-accueil.com • cap.accueil@orange.fr
Directeur de la publication : Claude Bouvier
Imprimé par nos soins
Ne peut être vendu.
N° 2 • Février 2013

Bulletin d'information de Cap Accueil
Diffusion publique et gratuite

La marche n'est pas une activité comme les autres, c'est une manière d'être, une philosophie « abordable ».

« La marche, c'est prouver son existence, savourer la grâce d'être au monde ; c'est s'interroger sur soi, sur son rapport à la nature et aux autres ».

Charles Péguy

En définitive, « l'art de se promener » revêt des formes multiples : exercice d'hygiène de vie, randonnées sportives, convivialité, flâneries solitaires... Dans tous les cas c'est une école de sagesse et de méditation irremplaçable.



LA RANDONNÉE UNE PHILOSOPHIE QUI MARCHE

Marcher à Cap accueil : Ar plujadur !

Les marcheurs de Cap accueil tendent à respecter cet état d'esprit. Ils sont là avant tout pour se faire plaisir, loin de l'esprit de compétition et du « m'as-tu-vu » qui seraient malvenus. Randonner en groupe c'est pratiquer l'altruisme : se préoccuper des autres avant de s'occuper de soi.

Les animateurs ont pour tâche d'insuffler ces principes en suggérant un rythme de marche, en animant la randonnée et en organisant la sécurité. Leur rôle n'est pas d'imposer mais de faire admettre le bon sens. Ils sont légitimes car ils sont sensibilisés à la démarche et ont suivi une formation qualifiante auprès de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP). Ce travail commence à payer. Les règles sont admises par le plus grand nombre ce qui permet de bénéficier d'une ambiance

sécurisée et ainsi de profiter pleinement du plaisir de marcher ensemble.

Organiser une randonnée, c'est faire partager quelque chose que l'on aime aux autres : un endroit, un itinéraire, un monument, un coin de nature, un paysage etc. Tout le monde peut le faire et nous n'aurons jamais suffisamment de bonnes volontés. Si vous hésitez, les animateurs de l'association sont là pour vous épauler. Peut-être un jour, après vos premières expériences et moins d'appréhension, suivrez-vous une formation d'animateurs. Nous avons encore besoin de développer et d'entretenir le groupe d'animateurs, qui heureusement bénéficie du soutien inconditionnel d'organisateur dont la grande expérience se suffit à elle-même.

Il faut également saluer les organisateurs de voyage qui, à l'image des organisateurs de randonnée prennent

suite page 2

Juste un mot :

L'HUMAIN D'ABORD

Les associations sont à la base de la richesse de notre vie culturelle et sportive. En fixant sur le territoire habitants et touristes, elles contribuent au développement économique de notre Cap Sizun excentré, l'air vivifiant n'y suffirait pas. Chaque association a son territoire, ses compétences, ses formes d'action variables selon son public et ses objectifs.

Cap Accueil, forte de ses 350 cotisants, s'engage dans de nombreux domaines de loisirs et de culture, chaque semaine ce sont plusieurs centaines de personnes qui participent à ses activités.

Ce numéro axé principalement sur l'atelier « marche », montre la diversité et la richesse des actions entreprises dans ce domaine : marches hebdomadaires, voyages découvertes, randonnées itinérantes, sans oublier la participation aux démarches citoyennes : balisages de sentiers, topo guides...

Cela demande beaucoup de bénévolat et des investissements personnels qui, inversement, sont aussi sources de richesse et de contacts humains pour chacun.

Si nous sommes consommateurs, soyons aussi... acteurs.

Le bureau de Cap Accueil invite tous ceux qui le peuvent et qui le souhaitent à donner un peu de leur temps et de leurs compétences à la vie de l'association.

Claude Bouvier,
co-président

P.S. Dimanche 17 Février
Assemblée Générale de Cap Accueil
Nous vous attendons nombreux
Contact : cap.accueil@orange.fr



suite de la une/Randonnées

des initiatives demandant beaucoup d'énergie. Là encore, ils peuvent bénéficier du soutien de la FFRP et de l'association, avec Sacha Hamparian qui offre sa compétence de responsable « immatriculation tourisme » pour la partie administrative du projet.

Avec le retour d'expérience et de nombreuses années de pratique, les activités proposées se sont adaptées au rythme et au besoin de chacun. Ceci ne les empêche pas de pouvoir évoluer en fonction de la demande. Tout est possible dans une ambiance de décision collégiale à laquelle nous vous invitons à participer.

L'activité rando : que de chemin parcouru

Comme le précisait Jacques Kerdravat, dans la précédente parution du « Krank » : « Tout a commencé à Cap accueil par une marche. » L'activité compte aujourd'hui 190 adeptes inscrits soit plus de la moitié des adhérents de l'association qui constituent bien souvent les forces vives des manifestations culturelles.

Elle intervient d'ailleurs directement en organisant les randos d'été et la visite du vieil Audierne unanimement appréciées et saluées aussi bien par les randonneurs que les visiteurs d'un jour de notre région.

D'autres actions plus ponctuelles sont conduites : participation à la rando du Cap (prochain rendez-vous en principe le 16 juin à Cléden), nettoyage du Goyen, Téléthon...

Un aussi grand nombre d'adhérents nécessite une organisation efficace et structurée. Très rapidement, la décision d'être affilié à la FFRP a été évidente. Ceci nous permet, outre les diverses protections juridiques et accidentelles, individuelles et collectives, d'accéder à un

niveau de compétence adapté par la formation des bénévoles. D'ailleurs, la FFRP s'appuie sur ces formations labellisées pour bénéficier de meilleures protections et bâtir son activité.



Outre l'importance des animateurs et du responsable « tourisme », l'association forme d'autres bénévoles en fonctions des actions que nous sommes amenés à conduire.

Ainsi, il faut savoir que les itinéraires des GR® et des PR® agrées ainsi que leur balisage sont des marques déposées de la FFRP. Notre affiliation à la fédération, avec l'association « Tro ar vro » de Cléden, nous offre le privilège d'être les uniques maîtres-d'œuvres dans ces domaines. Avec le soutien de nombreux volontaires, les cinq baliseurs officiels de l'association, il en faudrait plus, entretiennent le balisage des 165 km des 15 PR® et les 70 km du GR®34 du Cap Sizun. Ils organisent également, toujours avec des bénévoles, des chantiers d'ouvertures d'amélioration et de sécurisation des sentiers locaux.

Cette compétence des baliseurs est reconnue et permet d'intervenir en qualité d'experts certifiés de la FFRP auprès des partenaires locaux. Une convention a été signée avec la communauté des communes pour la protection de nos circuits et leur entretien courant.

De la même manière, Cap accueil représente la FFRP dans l'opération majeure de développement et de promotion de la randonnée en Cap Sizun menée par le conseil général. Cette action s'inscrit dans le cadre de la labellisation de la pointe du Raz en « grand site de France ».

Par ailleurs, Les PR® du Cap font l'objet de la rédaction d'un topo-guide dont les fiches ont été rédigées par Jean-Pierre Volant, vice-président de Cap accueil, responsable de l'activité randonnées, et sont tenues à jours sur propositions des baliseurs officiels. Sachez que les PR® de la région qui apparaissent sur les cartes IGN sont le fruit de ce travail.

Enfin, des collecteurs numériques de l'association, deux sont actuellement formés, vont procéder à la récolte de toutes les données numériques concernant les GR et PR de la région : traces GPS des itinéraires, points remarquables, état des sentiers, passages dangereux, nuisances, services, hébergements, patrimoines... Ils s'agit d'une opération nationale menée par la FFRP dont le Finistère est département pilote. Ces données serviront à alimenter les outils de randonnée du futur et permettront une amélioration de la gestion des sentiers. La randonnée de demain est en marche. A vos tablettes et I-pad...

Force est de constater que la randonnée à Cap accueil repose sur le dynamisme des animations proposées mais également que notre action est essentielle au développement et à la promotion de notre passion auprès des partenaires locaux qui reconnaissent notre légitimité et notre compétence en qualité d'association affiliée à la FFRP. Merci à celles et ceux qui veulent y participer. Nous avons besoin de vos compétences et de vos bras. Quant à vos pieds, prenez-en soin...

Alain Bain Animateur fédéral FFRP.

Une randonnée pas ordinaire

C'est pas moins de 28 Km qu'il faudrait parcourir pour suivre les rayonnages des archives départementales du Finistère situées à Quimper. Une petite délégation de l'atelier de Généalogie de Cap Accueil a fait la visite à la source pour mieux appréhender l'art de voyager dans le temps.



UN PEU D'HISTOIRE : rendons à César...

Depuis la création de Cap accueil, en 1989, et jusqu'en 1996, Ginette Martin a organisé toutes les randonnées (le vendredi et le 3^{ème} mardi du mois) se faisant aider, pour les reconnaissances, par d'autres bénévoles. (Pas de sentiers balisés, évidemment pas de GPS ni d'instruments modernes à part la boussole...)

En 1994, Jean-Pierre et Joëlle Volant ont rejoint le groupe, fort, à ce moment, d'une trentaine de personnes, et ont épaulé, progressivement Ginette dans l'organisation. 1997 voit la mise en place, toujours par Ginette, du premier séjour rando-excursions au MONT-DORE. C'est à cette occasion que l'association adhère à la FFRP afin de bénéficier de ses avantages et garanties. Dès 1998, et pendant plusieurs années, c'est Nadine et Paul Le Mur qui prendront le relais pour l'organisation de ces voyages, suivis par Jean et Céline Bourdon. En Janvier 2003, apparaissent les petites randos du

mercredi avec comme organisateurs, Jacques Kerdranvat et René Le Menn. (Ginette passe progressivement le flambeau à Jean-Pierre) Les organisations des randos du vendredi et du mardi sont planifiées et réparties entre plusieurs volontaires. Aujourd'hui la responsabilité de l'activité est assumée par Jean-Pierre Volant en qualité de Vice-Président de Cap Accueil. Il est soutenu dans sa tâche par Dominique Tallec qui assure la coordination des activités et assure les relations avec les partenaires extérieurs. Sacha Hamparian a la lourde tâche d'assurer la partie administrative. Ils s'appuient sur une équipe de bénévoles actifs, jamais assez nombreux, qui acceptent de mettre leur expérience, leur compétence et leur énergie au service de l'activité.

Jean Bourdon.

Une.....
humeur
de Krank



Un phare s'allume ?

Le Cap sort de ses longues brumes hivernales.

Ses vents querelleux, à se faire battre les moulins, vont faire place à la brise printanière qui va doper les ajoncs fleurestants.

Dans la grisaille de l'hiver, un phare, battu par les flots, Accroché sur un îlot, flanqué d'éléments moyenâgeux de croisade, a dignoté :

« une bonne nouvelle » :

La pointe du Raz reclassée grand site de France !!

D'aucuns s'en réjouissent : les touristes vont venir en masse. ...

Et repartir aussi vite, si aucune mise en valeur de nos richesses naturelles et patrimoniales n'est mise en place pour les retenir.

Mesdames et Messieurs les élus, soutenez les quelques manifestations culturelles qui existent déjà l'été et qui jouent un rôle économique non négligeable

Assurez leur développement en consacrant les moyens logistiques et financiers nécessaires. ...

Une politique culturelle globale et concertée s'impose dans l'intérêt du Cap.

Alors Chiche

Saisissez votre chance d'aimer les Vosges !

Il reste 8 places : profitez-en !

Entre l'Alsace et la Lorraine, le village-vacances « La Bolle » à Saint Dié des vosges accueillera pendant la première semaine de juin 2013 un groupe de 40 randonneurs de Cap Accueil.

- le matin randonnées avec accompagnateurs, distances adaptées aux capacités de chacun.
- l'après-midi excursions : Baccarat, Epinal, La Bresse, Gerardmer, Riquewhir, et la route des vins d'Alsace...
- Séjour au village-vacances en chambres

- doubles (dans parc de 8 Ha)
- Restauration en formule buffet
- 2 piscines chauffées ouvertes toute l'année
- animations en soirée
- transport et déplacements sur place en car (sté ouest-évasion)
- départ d'Audierne : samedi 1er juin en soirée
- retour à Audierne : dimanche 9 juin en matinée
- prix : 675 Euros
- inscriptions auprès de Marie-Thérèse et André LE BARS
- tél: 02 98 70 84 98.
- mail : andrelebars@orange.fr



Séjour dans le Val de Loire du 31 août au 7 septembre 2013.

Après le torride été capiste il sera fort plaisant d'aller se rafraîchir dans les jardins et courtils de quelques villages et châteaux de la Loire. Basés près d'Amboise, nous redécouvrirons, entre autres, le Clos Lucé, Villandry, Brézé, Blois, nous voguerons un peu sur le Cher, nous irons visiter une vallée troglodytique et Tours, sans oublier une cave, of course !

Le prix : 810 € maxi tout compris.

Il reste quelques places.

Hâtez-vous de rejoindre le groupe en appelant le 02 98 70 14 24 ou par courriel: paulette.herledant@orange.fr



Oyez ! Oyez !

... et retenez
Dimanche 24 mars

On parlera de l'Algérie, à Plouhinec, chez Jeanne : pieds noirs, appelés, émigrés, colonisation, coopération, colons, harkis,....

Il en sera question lors de notre « temps fort : Algérie ».

Un après-midi de vidéos/débats, des intervenants extérieurs, une soirée couscous, voilà ce que Cap accueil vous propose.

Si vous avez envie de participer à la préparation, de fournir des documents ou des témoignages, vous pouvez le faire savoir auprès de Morgan ou en téléphonant au 06 45 98 52 01.

Mais surtout retenez et invitez autour de vous : dimanche 24 mars à Plouhinec

♦.....♦
• **L'Art n'a pas de Prix...** et pourtant ce sera chose faite (fête !) cet été ! Un jury associant adhérents de Cap Accueil, professionnels et personnalités du monde de l'art, désignera un lauréat de cette 13^e édition d'Arts à la Pointe. Le public votera pour choisir parmi 10 candidats sélectionnés par une commission d'amateurs et son vote comptera pour une voix qui s'ajoutera à celles du jury (présidé par Madame Françoise Terret-Daniel, ex-conservatrice du musée de Brest).

Ginette Martin Pionnière des randonnées

Aujourd'hui activité de prédilection des adhérents de Cap-Accueil, la marche a vu le jour en octobre 1989, sur une idée de Ginette Martin. Une envie personnelle de découvrir la région qu'elle eut très vite l'envie de partager avec d'autres et qui a donné naissance à Cap-Accueil.

Arrivée dans le Cap en 1977, quand son mari fut nommé professeur du lycée Jean-Moulin, cette Vendéenne mère de quatre enfants, s'étonnait que « les Capistes ne bougeaient pas ». « Les gens de l'Est ne connaissaient pas les petits ports de l'ouest ... Il est vrai qu'à cette époque, aucun sentier n'était balisé. » Alors, pour son plaisir, elle allait chaque jour à la découverte de possibles sentiers, enquêtant auprès des riverains. « J'en ai fauché des chemins, posé des fléchages ... », seule d'abord puis bientôt rejointe par quelques amies. Car, à cette époque, c'était les femmes qui marchaient.



« Découvrir en marchant »

Si la 1^{ère} randonnée eut lieu au départ de Lervilly, peu à peu Ginette proposa, deux fois par semaine, d'autres circuits. Des « rallyes ludiques » parfois. En 1997, elle eut envie de faire découvrir la montagne aux Capistes. Ces voyages annuels en car-couchettes, d'une ou deux semaines, regroupaient une quarantaine de marcheurs. Puis vint le temps des randonnées « patrimoine » autour des expositions d'Art à la pointe. Toutes ces actions où sport et convivialité se mêlent ont valu à Ginette, reconnue membre fondateur de Cap-Accueil, de se voir décerner, en septembre 2009, la médaille de bronze de la Jeunesse et des sports. M.L-M

Une première : Bach en jazz, au festival de musique Arts à la Pointe....



Jean Pierre Almy, contrebasse; Jérôme Nicolas sax baryton clarinette, Gildas Etevenard batterie et... Malo Mazurié à la trompette...

Nombreux sont les compositeurs classiques qui ont influencé les musiciens de jazz, de par leurs mélodies et harmonies. Purcell, Mozart, Debussy, Scriabine, Ravel, Stravinsky... et bien sûr Jean Sébastien Bach. Westalk se présente...

« Grâce à l'absence d'instrument harmonique, notre musique a un fonctionnement proche de la structure du contrepoint chère à J.S Bach. L'été 2012, les organisateurs du festival classique « Arts à la Pointe » en Bretagne étant présents lors d'un de nos concerts jazz ont remarqué cette particularité et nous ont offert la possibilité de faire naître ce projet Westalk Go Bach pour leur prochain festival d'été 2013 ». Le Quartet inaugurera ce nouveau répertoire le jeudi 25 juillet 2013. Nous entendrons aussi quelques arrangements du célèbre saxophoniste baryton Gerry Mulligan et quelques compositions du Quartet Westalk.



dans le cap • dans le cap • dans le cap • dans le cap

AU-DESSUS DES HALLES



une dure bataille d'artistes. Succès de l'exposition des centaines de visiteurs du Cap et du département. Prochaine exposition Benoît Andro à partir du 9 février