

# Cap Accueil

## propose quatre pôles d'activité :

- Un ensemble d'ateliers permettant de s'initier, de pratiquer ou de se perfectionner dans de nombreux domaines
- Une pratique de la randonnée pour tous les niveaux (2 fois par semaine, de septembre à juin), qui se déploie parfois au cours de voyages en France ou à l'étranger.
- Dans les off, elle organise tout au long de l'année des événements, des spectacles ou des soirées conviviales tous publics.
- En période estivale, Arts à la Pointe associe circuit d'art contemporain et festival de musique dans des lieux du patrimoine religieux ou maritime, du ciné-vidéo en plein air et des randonnées-patrimoine.

## ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

### lundi

- **Anglais (conversation)**, 10h - 12h, salle JEANNE à Plouhinec  
Pour ceux qui possèdent un bon niveau et veulent échanger comme de l'autre côté du Channel, avec les conseils d'un professeur.
- **Photo-vidéo**, 14h - 17h, salle polyvalente - Esquibien  
Apprendre à se servir des logiciels de traitement des photographies, faire des animations et monter de petits films (vidéo et diaporama).
- **Arts plastiques**, 17h 30 - 19h30/20h, salle Cap Accueil - Audierne  
Couleur et dessin en alternance, pour une approche contemporaine des arts plastiques.
- **Broderie-Patchwork**, 14h - 17h, salle Cap Accueil - Audierne  
Piquer, découper, coudre, découdrer, broder, jouer, ourler, tracer, appliquer, mater/laisser pour mener à bien nos ouvrages avec application et états de tite.
- **Anglais (Creative English)**, 10h - 11h30, salle Cap Accueil - Audierne.  
Une approche ludique et originale de la langue.
- **Bridge**, 14h - 16h, petite salle Cap Accueil - Audierne  
Partager sa passion toute l'année, y compris l'été et les vacances de Noël.
- **Lieux de société** 14h30 - 18h, salle Cap Accueil - Audierne  
Choisir les bons mois, faire travailler sa mémoire et passer un moment droleux.
- **Généalogie**, (initiation) 14h-16h et (confirmés) 16h30-18h30, salle Marthe Pierre - Audierne, en alternance avec **Petit patrimoine**. Comment rechercher ses ancêtres et établir son arbre généalogique. Découvrir et faire découvrir le petit patrimoine du Cap Sizun.
- **Atelier écriture**, 17h-19h, 3 fois/mois, salle Cap Accueil - Audierne (10€/séance 80€/10 séances). Orientation biographique : souvenirs, témoignage de vécut...

### mercredi

- **Allemand**, de mai à octobre, 10h - 11h, petite salle Cap Accueil, Audierne
- **Echecs**, 14h30-18h, salle Cap Accueil - Audierne  
Taquiner pions, fous, reines et rois sans être cavalier. Débutant bienvenus. Ouvert aux enfants y compris vacances scolaires.
- **Randonnées** (écurieuil), 14h30-17h30 annoncées dans le programme mensuel
- **Théâtre**, 18h - 20h, salle Jeanne Plomb - Plouhinec  
Élaborer une pièce à partir des écritures contemporaines à travers des exercices du jeu d'acteur, nourri par la sensibilité de chacun.

### jeudi

- **Bridge**, 14h-17h30, salle Cap Accueil - Audierne
- **Breton** (Atelier), 17h30-19h, salle Cap Accueil - Audierne  
De l'initiation au perfectionnement, différents cours par niveaux assurés par des professeurs de Mermont (joyant).
- **Breton** salle Cap Accueil - Audierne  
conversation, 17h30-19h, 3<sup>ème</sup> année 19h-20h15, débutants 20h15-21h
- **Danse bretonne**, 20h30-22h, salle polyvalente - Esquibien  
Danser en se prenant la main sans se prendre la tête, par 2, par 4 en ronde et dans la bonne humeur.
- **Gym douce et travail corporel**, 18h-20h30, salle polyvalente - Esquibien

### vendredi

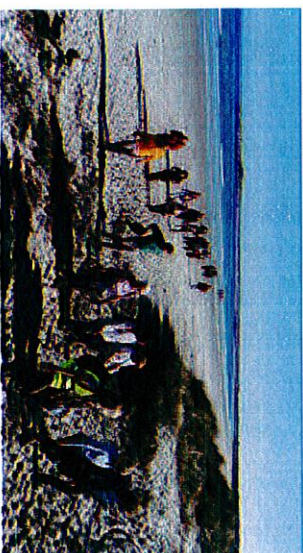
- **Italien** 2 vendredis/mois, 10h - 12h, petite salle Cap Accueil - Audierne
- **Allemand**, 10h - 11h, petite salle Cap Accueil - Audierne
- **Randonnées** (léopard), 14h-17h, annoncées dans le programme mensuel
- **Belote**, 14h-17h30, salle Cap Accueil - Audierne
- **ID-CAP** (dernier vendredi du mois), à partir de 18h, petite salle Cap Accueil - Audierne. Échange et mise en forme d'idées originales dans les domaines sociaux, économiques et culturels.

- **Informatique lundi**, 14h-16h, **mercredi**, 10h-12h, **vendredi** 10h-12h, selon l'affectation choisie dans le programme
- **Souris Blanches** laboratoire d'animation expérimentale, se réunit selon les besoins et les projets.
- **Les tournées de pages** Bibliothèques, café littéraires, selon programme

**Notez bien :** Des changements d'horaires, de lieux ou de nouvelles activités peuvent survenir en cours d'année.

Voir programmes mensuels affichés au siège et transmis par mail.

## RANDONNÉES



Randonnées organisées par groupes de niveaux : "Écurieuil" (6-8 km), "léopard" (8-12 km) et "grand léopard" (+ de 12 km) le mercredi et le vendredi de chaque semaine de septembre à juin, et le mardi une fois par mois pour une randonnée-découverte avec un resto ou un pique-nique.

Selon les possibilités et les envies, des sorties randonnées permettent de découvrir une autre région (Auvergne, Midi-Pyrénées, Pôitou-Charentes...), ou un autre pays (Maroc...) ou peuvent s'agréments d'un prétexte culturel et touristique en France ou à l'étranger.

## LES OFF

En organisant dans ce but une dizaine de manifestations ouvertes à tous, les «Off» portent les valeurs d'accueil et de convivialité chères à Cap-accueil.

Soirées spectacle, visites du vieux Audierne, pêche à pieds, repas à thème, vide-greniers, conférences- expositions, débats sur des sujets de société... rythment l'année : autant d'occasions de se rencontrer, de conforter des liens d'amitiés, de partager des goûts ou des valeurs communes d'accueillir de nouvelles bonnes volontés et compétences. Les Off sont aussi le relais dans le Cap de programmations organisées à une plus grande échelle par des structures dont Cap-accueil est le partenaire occasionnel ou permanent : Festival SPOK des arts du cirque, Festival de Cinéma de Douarnenez, etc. La contribution modique des participants permet d'équilibrer l'activité et parfois de favoriser le développement d'autres projets.