

# JOURNAL DE BORD

n°9

décembre 2006

## CAP SUR :

L'édito

Skriiiiiiiiijjjjjjjjjjj !!!

Des braises au paradis

Sortie Vieux-grément

Croisières d'été

A Chacun Son Mot...

La photo de l'été

La Recette

À babord,

à tribord...

Bulletin adhésion

## CONTACT

A Chacun Son Cap  
13, rue de Gasté  
29200 Brest

tél : 02 98 46 97 41  
mob : 06 82 67 91 70  
fax : 02 98 46 78 54

contact@achacunsoncap.com  
www.achacunsoncap.com

## L'ÉDITO

Voilà déjà une nouvelle saison qui commence !

La fourmilière des bénévoles d'A Chacun Son Cap a repris du service depuis le mois de septembre. Tous ensemble pour permettre à de nombreux enfants d'oublier leur maladie et l'univers hospitalier le temps d'un week-end ou d'une semaine de croisière en Bretagne.

La machine est bien lancée et les rôles de chacun se précisent. Pour que la fête soit belle à terre et en mer, que de travail à accomplir, quelle organisation !

Courant novembre, les semaines de navigation sont programmées pour déjà loués, les billets d'avion et de train pré réservés, la préparation gréement est quasi terminée...

En janvier, tout s'accélère : l'assemblée générale, les contacts avec nos partenaires financiers et les CHU pour les futurs apprentis navigateurs, les réunions rue de Gasté, le recrutement des skippers... toutes les tâches de chacun se multiplient.

Le week-end vieux grément arrive très vite en mai, les parents de chaque enfant sont contactés, les dossiers médicaux sont remplis. Ça y est les premiers embruns sont là, cap sur Ouessant, les moussaillons animent le pont! Quel bonheur !

A peine remis de nos émotions, le sprint pour les croisières d'été est lancé, les dossiers des enfants arrivent tous les jours, la répartition des équipages se précise, les réunions hebdomadaires se prolongent, le local d'A Chacun Son Cap commence à ressembler à un véritable petit entrepôt grâce aux précieux dons de nos fidèles partenaires.

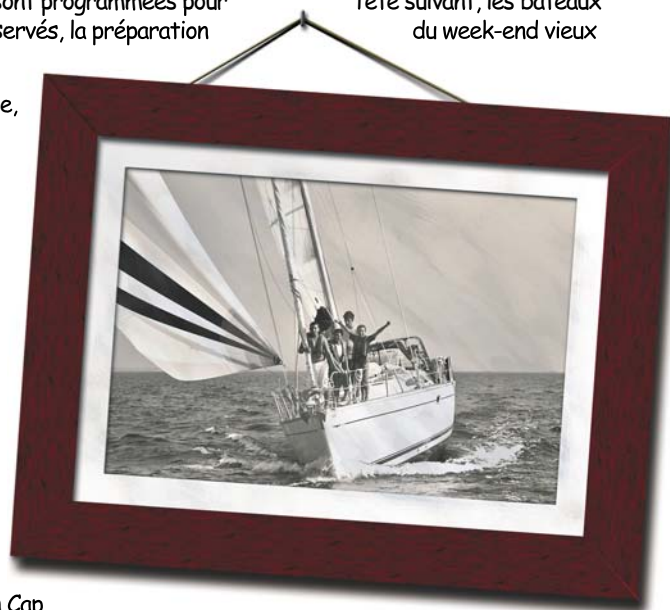
Déjà début juillet ! L'association grouille d'activité, les derniers préparatifs sont primordiaux pour la bonne coordination des croisières !

Ça y est, c'est le jour J ! Pendant quatre semaines les pontons bretons s'animent, les quatre-vingts jeunes corsaires d'A Chacun Son Cap se succèdent et remplissent de vie les bateaux ! Les BAFA, leurs grands frères, les aident grandement et facilitent encore un peu plus les échanges entre tous ! Le temps passe encore plus vite en mer, et dans la bonne humeur constante de nombreux liens se créent.

Mi août ! Cette belle épopée prend hélas déjà fin, mais heureusement en septembre prochain tout recommence...

Encadrants, navigants ou bénévoles restés à terre cette année, nous avons encore profité de la plus belle des récompenses : le rire, l'émotion et la joie des enfants !

l'été suivant, les bateaux du week-end vieux



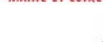
Pierre HENRY,  
Vice-président, chargé des affaires médicales.



FONDATION  
Hôpitaux de Paris  
Hôpitaux de France



CONSEIL GÉNÉRAL  
FINISTÈRE  
Penn-ar-Bed



EMERAUDE



MONTPELLIER-Doyen  
TOURS-Jardin de la France  
TOURS-Rives du Cher



MINISTÈRE  
DE LA JEUNESSE  
DES SPORTS  
ET DE LA  
VIE ASSOCIATIVE



Carrefour  
Solidarité



l'Assurance Maladie  
sécurité sociale  
caisses primaires du Finistère

Paris  
Bas-Rhin  
Finistère  
Ile & Vilaine  
Loire-Atlantique  
Haute-Vienne  
Indre & Loire  
Rhône  
Isère  
Meurthe & Moselle

# ...ET ça FERA UN J.D.B. TOUT CHAUD !...

...merci, merci, merci à tous ceux  
qui, cette année encore,  
ont rendu cette belle aventure possible !

Merci aux bénévoles de leur temps offert, aux  
partenaires et aux adhérents de leur soutien,  
aux hôpitaux et aux familles de leur confiance.

Que ce 9<sup>ème</sup> numéro «haut en couleurs» de  
notre JdB soit le reflet des moments heureux  
et utiles passés ensemble !

À la veille de la prochaine saison,  
toute l'équipe d'À Chacun Son Cap

vous présente  
ses meilleurs vœux pour 2007 !

## DES BRAISES AU PARADIS...

Les Glénan avec le relais Sextant : une escale au «poêle» !

Une saison à «À Chacun Son Cap» sans escale(s) aux Glénan  
(ndlr : un paradis breton de classe internationale) serait  
comme une crêpe au chocolat sans chantilly... (et avec pas  
beaucoup de chocolat non plus...)

Il s'agit toujours d'un moment inoubliable où l'on en prend  
plein les mirettes ! Voici déjà 3 ans qu'À Chacun Son cap a  
trouvé avec le relais Sextant l'occasion d'enrichir cette escale  
avec la possibilité d'organiser son barbecue hebdomadaire,  
tout confort et face à la mer !

Mais, qu'est-ce que le relais Sextant ?

Et bien, c'est une association qui gère un «refuge» sur l'île  
Saint Nicolas avec une vue imprenable sur tout l'archipel. Sur  
un grand terrain, clos de murs, un bâtiment a été construit  
dans le but d'accueillir des stagiaires des centres nautiques,  
des centres de plongée, des clubs de kayaks, les classes  
environnement des écoles lycées et collèges, les associations



## SKRIiiiiiiiiJJJJ !!!

À chacun son cap, à chacun son chemin, mais toutes nos  
routes se croisent à Ouessant.

Au printemps prochain, ce sera la 3<sup>ème</sup> année que SKRIJA-  
DENN accueillera en musique les mousses de À Chacun Son Cap.  
SKRIJADENN écume les ports depuis une dizaine d'années, et  
présente un répertoire de musiques à caractère traditionnel.  
Des ballades tantôt tendres, tantôt mélancoliques qui évoquent  
la mer dans tous ses états, de la chanson douce au grand coup  
de gueule, de la pétrole au grand coup de frais, des chansons à  
reprendre sans modération, à danser, à gesticuler, à rire et à  
écouter.



**Daniel** l'homme orchestre au chant, accordéon, cornemuse, flûtes -  
**Brigitte** au chant et guitare - **Ernest** au chant et Boddhran - **Thierry**  
au chant et guitare - **Jojo** le petit dernier au violon, flûtes, bombarde,  
guimbardes ...



Que du plaisir à chacune  
de nos rencontres !

Au début de notre répertoire,  
un auditoire un peu timide qui  
s'amarine petit à petit et s'en-  
hardit au point de finir derrière  
les micros à la fin de la soirée qui  
s'arrête toujours trop tôt.

Mais la journée a été longue et  
les mousses doivent se coucher  
pour réembarquer le lendemain  
à la fraîche sur la belle « Belle  
Etoile » qui les ramènera à bon  
port.

et les individuels qui souhaitent être hébergés pour de courts  
séjours lors d'activités sportives, de découverte ou d'étude.

Très gentiment le relais Sextant a proposé à À Chacun Son cap  
de venir passer une soirée au sein de ses murs : l'occasion pour  
toute la flotte de se retrouver dans un endroit magnifique face  
à la mer ; pendant que les merguez et saucisses cuisent sur les  
barbecues, un tournoi de foot s'organise rapidement, rarement  
fini avant le coucher du soleil.

Merci aux membres de Sextant pour leur accueil et à l'année  
prochaine si vous le voulez bien !

Contact Association Sextant :

De juillet à septembre : 02 98 50 68 88

D'octobre à juin : 02 98 97 89 48

Denis.lollier@wanadoo.fr

# W.E. Vieux Gréement

du samedi 6 mai

BREST

au lundi 8 mai

Ouessant

BREST



« Mais ce qui reste le plus magique,

ce sont tous ces liens qui se forment en si peu de temps... »

« La mer était très belle, parfois un peu agitée mais ça allait. »

J'ai apprécié le voyage, c'était intéressant à faire et à voir.

Heureusement que je n'ai pas eu le mal de mer car j'ai pu mieux profiter du paysage !

J'ai beaucoup aimé les auberges, la première était très belle mais la seconde était plus confortable au niveau des lits.

Les accompagnateurs étaient sympas et certains plus drôles que les autres.

J'ai aussi bien rigolé avec certains jeunes avec qui j'ai gardé contact.

La mer était très belle parfois un peu agitée mais ça allait.

Le seul problème c'est qu'on avait froid sur le bateau.

La cohabitation dans les



chambres était super !

J'ai ramené deux jolis bateaux, un pour ma famille et un pour moi en souvenir de ce voyage.

Delphine (stagiaire)



Qui n'a jamais rêvé d'affronter les mers sur un gros voilier en bois, avec un vrai capitaine, des matelots... et puis surtout avec des copains ? Grâce à À Chacun Son Cap c'est possible, et le week end prolongé se transforme ainsi en instants inoubliables!!

Pour l'aventure 2006, nous sommes passés par toutes les émotions possibles... et revenus pleins de rêves, d'évasion dans le coeur et de liberté dans les yeux!

De Brest à Ouessant, des intempéries sur le pont à la chaleur d'un fest noz avec Skrijadenn, chaque minute nous a apporté son lot de surprises. Mais ce qui reste le plus magique, ce sont tous ces liens qui se forment en si peu de temps...

A bientôt alors, et cap sur les sensations fortes !!

Anna (infirmière)



# CROISIÈRE DU

Dimanche 9 JUILLET

au

samedi 15 JUILLET

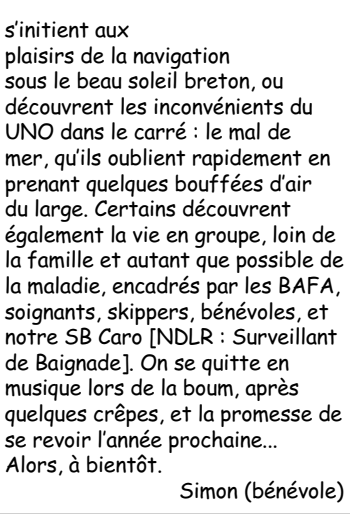
LORIENT GROIX

LA TRINITÉ  
LE CROESTY

PIRIAC

HOUAT

PORT HALIGUEN



« Du haut du mat un cri tombe :  
les Zou... les Zou...les Zouzous ! »



Dimanche  
9 Juillet... 15h... Du haut  
du mat un cri tombe : les Zou...  
les Zou...les Zouzous ! De la vigie,  
Wulf vient de donner le signal de  
départ d'une semaine intense, la  
première semaine de navigation de  
cette année 2006. Cette semaine  
commence difficilement : sur un  
coup de tête, l'équipe de France  
décide de ne pas honorer nos  
Zouzous en oubliant la coupe du  
monde en Allemagne. On oublie vite  
notre déception grâce aux Vikings,  
en embuscade à chaque escale pour  
nous emmener à la découverte des  
ports et des îles, sur les traces  
de Wulf et de sa tribu. De toute  
façon le match sera rejoué sur la  
plage - ou autour du barbecue. Et,  
entre deux escales, nos mousses

s'initient aux  
plaisirs de la navigation  
sous le beau soleil breton, ou  
découvrent les inconvénients du  
UNO dans le carré : le mal de  
mer, qu'ils oublient rapidement en  
prenant quelques bouffées d'air  
du large. Certains découvrent  
également la vie en groupe, loin de  
la famille et autant que possible de  
la maladie, encadrés par les Bafa,  
soignants, skippers, bénévoles, et  
notre SB Caro [NDR : Surveillant  
de Baignade]. On se quitte en  
musique lors de la boum, après  
quelques crêpes, et la promesse de  
se revoir l'année prochaine...  
Alors, à bientôt.

Simon (bénévole)

« C'est à croire  
qu'avec un seul re-  
gard des liens de  
complicité se créent ! »

J'ai participé à « À  
chacun son cap »  
durant la semaine  
du 9 au 15 juillet. Je  
devais y aller avec  
une copine. Mais  
elle n'a pas pu venir.  
J'appréhendais de  
me retrouver seule.  
Mais les encadrants  
nous mettent très  
vite dans l'ambiance !  
On se sent bien, et  
surtout on ne se sent  
pas jugé.  
Le moment où l'on décou-  
vre notre voilier et que  
l'on apprend qui seront nos  
compagnons est très attendu. On  
se pose plein de questions comme :  
« avec qui je vais être ? », « j'es-  
père qu'il/elle sera sympa », « je  
me demande comment sera notre  
voilier »... Dès la sortie du car, on  
parle, on rigole, et surtout on nous  
annonce avec qui on va passer une  
semaine entière afin de partager  
plein d'émotions et de joies ! C'est  
à croire qu'avec un seul regard des

liens de complicité se créent.  
A bord de chaque voilier, il y avait :  
4 stagiaires, un animateur (ma  
petite Anais), un médecin ou une  
infirmière, le skipper (mieux vaut ne  
pas l'oublier !) ainsi qu'une personne  
pour aider.



Nous dormons dans le voilier, ce  
qui est vraiment original d'un côté  
et sympathique de l'autre car  
les vagues nous bercent ! Après  
avoir passé une journée riche en  
émotions, il n'y a rien de mieux que le  
tangage du bateau.  
La semaine passée, notre vœu le  
plus cher est d'y retourner !

Hélène (stagiaire)

**CROISIÈRE** DU **LORIENT**  
**Dimanche 16 JUILLET** LOCMIQUELIC  
**au** GROIX  
**samedi 22 JUILLET** CONCARNEAU  
**BENODET** LES GLENAN  
**PORT LA FORET**

Tout a commencé par l'apparition d'une diplopie qui a traduit la présence d'une tumeur cérébrale nommée « astrocytome pilocytique » de bas grade. Malgré une opération de 8h30, les neurochirurgiens n'ont pas pu l'extraire et la chimiothérapie semble être la seule solution pour stabiliser et faire régresser la tumeur. A l'hôpital de jour ainsi qu'aux soins protégés, je suis bien pris en charge et tout le monde est à l'écoute et super gentil.

D'ailleurs, c'est grâce à une infirmière que j'ai pu avoir la chance d'être parmi les heureux marins d'une semaine. Je ne lui serai jamais assez reconnaissant pour cette croisière, où j'ai oublié, l'instant d'une semaine, les tracasseries de la maladie. Sur les bateaux (cinq au total), j'ai rencontré des copains et des adultes supers sympas, chaque minute était pleine d'activités géniales où l'ennui n'avait pas sa place. Les journées étaient ponctuées par un réveil au gré des envies, suivi d'un petit déjeuner copieux dans une ambiance sympa. Ensuite chaque jeune matelot aidait à lever l'ancre, à hisser les voiles pour une nouvelle aventure sur l'eau. La journée se passait sur les bateaux ou bien sur les plages conquises par les pirates d'un jour. Et le soir, de retour au port, nous commençons par

**« chaque minute était pleine d'activités géniales où l'ennui n'avait pas sa place »**

nous doucher puis nous prenions le dîner à bord, préparé par un adulte. Chaque soir, après le repas, nous avions une mission interactive où chacun pouvait y jouer si l'on voulait. Une fois, nous avons mouillé au large des côtes bretonnes : trop cool, la mer n'était même pas agitée. Au cours du séjour nous avons pu observer des couchers de soleil rougeoyant sur l'horizon de la mer. Mais un spectacle magnifique s'est présenté à nous, à savoir des petites baleines et des dauphins qui nous ont escortés un après midi. Ce voyage restera un moment inoubliable et riche en émotions. Merci encore pour cette évasion d'une semaine.

Thomas (stagiaire)



**« l'aventure A Chacun Son Cap est sans nul doute une aventure vitale »**



Si la vie est composée d'une multitude d'aventures, l'aventure A Chacun Son Cap est sans nul doute une aventure vitale.

Je m'appelle Thibault, je suis animateur BAFA dans l'association après avoir été moi-même jeune mousse de cette histoire magnifique bercée au fil de l'eau.

Je suis tombé malade en 1999 et j'ai eu la chance de faire partie de la régates cinq ans plus tard. Me voici en 2006 animateur afin de partager mon histoire et une semaine forte en émotion, chaque année, avec les enfants.

Après quelques jours voire même plusieurs mois en hospi-

talisation, prendre un bain de soleil, de mer, de bonheur, de bonne humeur, de voyager en fonction du vent vient briser les habitudes car tout le monde le sait bien : « de l'habitude naît l'ennui ».

Ce petit voyage ayant pour chaque escale un port ou une île différente de Bretagne nous permet de créer une histoire, un conte permettant aux enfants de vivre et de s'intégrer complètement à la vie collective pendant les rassemblements de tous les bateaux, ce qui crée une ambiance à toutes épreuves ...

Sur ce, je vous laisse et vous souhaite bon vent !

Thibault (animateur)

**CROISIÈRE DU**

**Dimanche 23 JUILLET**

**au**

**samedi 29 JUILLET**

**BENODET  
STE MARINE  
PORT LA FORET  
LES GLENAN  
CONCARNEAU  
GROIX  
LORIENT**



Bonjour à tous,

Je m'appelle Nicolas, j'ai 9 ans et j'habite à côté de Rennes. Pour la première fois depuis mon traitement, j'ai quitté mes parents pendant quelques jours et je me suis bien amusé.

Arrivée à Bénodet : un super accueil avec tous les accompagnateurs présents et super sympas. Tous les enfants sont arrivés presque à l'heure du rendez-vous. Coup de chance, j'ai navigué sur le bateau rouge (c'est ma couleur préférée). Tout le monde s'est présenté. Nous avons

eu quelques explications et on nous a donné des manteaux, k-way et gilets de sauvetage. Chacun sur son bateau et c'était le début de l'aventure avec crème solaire et casquette ou chapeau « A chacun son cap ». Le premier jour les bateaux se suivaient sur la rivière afin de nous habituer à voguer sur l'eau. Pendant les voyages on voyait 4 bateaux à tribord (droite) ou à bâbord (gauche). On pouvait se mettre sur le devant du bateau avec un accompagnateur pour la sécurité sauf pour le trajet de l'île de Groix où nous étions sanglés car la mer était mauvaise. Aux Glénan, nous nous sommes tous retrouvés et baignés dans l'eau claire, château de sable,... Sur l'île de Groix : barbecue collectif. Nous avons également fait des dégustations (concours du meilleur gâteau) entre les bateaux. Tous les soirs : jeux des vikings avec tout le monde. A Concarneau : shopping dans le port pour acheter des souvenirs sans oublier la douche tous les jours dans les ports !!! Les skippers étaient super sympas et nous avons appris à piloter le bateau et à s'occuper des voiles. Les accompagnateurs toujours à s'occuper de nous, à chanter, masser, jouer et faire à manger (même des glaces). Pour les repas, c'était extra... le menu était affiché dès le départ et très bon pour les enfants. Les nuits étaient calmes après de rudes journées. On avait le droit à une petite lumière la nuit et ça aide bien.

Le dernier soir c'était la fête (crêpes et galettes à volonté). On a dansé comme des fous, chanté, sauté et la boisson à volonté. N'ayez pas peur c'était du coca et du jus d'orange. Au lit à 1 heure du mat. Le réveil du samedi : dur, dur !!!

Que c'était extra ce séjour, je pense que nous serions bien repartis dans l'autre sens avec tous nos accompagnateurs... Mais peut être une autre fois... L'espoir est avec moi

Merci à l'association « A chacun son cap » et surtout merci à Virginie Gandemer qui m'a inscrit pour partir. C'était super génial !!!!!

Nicolas (stagiaire)



# CROISIÈRE DU

**Dimanche 30 JUILLET**

au

**samedi 5 AOÛT**

**LA TRINITÉ**

LORIENT

LOCMIQUELIC

PORT HALIGUEN

HOUAT

PIRIAC



Le 30 Juillet devait être un jour comme les autres sauf pour 22 enfants car ce jour, ils ont pris le train à destination de Lorient. Dans le train, les ados ont fait connaissance. Arrivés à destination, une vingtaine d'encadrants nous attendait sur le ponton du port de Lorient.

J'étais l'un de ces enfants.

Après une démonstration des systèmes de sécurité de Jimmy (qui nous a montré par la même occasion ses talents de plongeur), nous avons visité les bateaux et nous sommes répartis nous-mêmes dans les couchettes doubles. Le skipper de chaque bord nous a indiqué les choses à savoir sur un bateau avant de partir : la grande aventure, d'une semaine seulement, commençait alors...

On pouvait lire un très net sourire de satisfaction sur nos visages quand on nous a annoncé qu'il y avait du Nutella pour le petit-déjeuner ! Tout au long de cette fabuleuse semaine, nous avons fait la connaissance de tous en faisant des jeux le soir et durant la traversée...

Chaque soir, après la douche, dans la ville, après un terrible mal de mer pendant la traversée, des activités étaient prévues pour se reposer avant le dodo. Un jour, au lieu d'accoster dans un port, les cinq bateaux se sont arrêtés en pleine mer et des bateaux à moteur se sont relayés pour transporter tout le monde sur la plage. De là, les moniteurs ont joué avec nous et tout le monde a participé aux jeux. Puis les adultes ont préparé le barbecue sur la plage.

Pendant ce séjour, il y a eu un concours de gâteaux, le gâteau vainqueur fut dégusté par tous. Et enfin le 5 Août, nous sommes arrivés à destination et les larmes n'ont cessé de couler de nos yeux à l'heure où il fallait quitter les accompagnateurs. Nous avons eu du mal à entrer dans le car qui nous amenait à la gare. Mais toutes les bonnes choses ont une fin...

Nous sommes arrivés à Paris où nos parents nous attendaient. Chacun est ensuite rentré chez lui, c'était une belle expérience qui restera gravée dans nos souvenirs...

Pierre (Stagiaire)



Un petit mot chanté sur une musique de Hugues Auffray, pour vous raconter sous le regard émerveillé des enfants, ces quelques jours à la découverte d'un petit bout d'océan :

C'est une fameuse croisière, au bout de la terre,  
Dans l'Morbihan, au large des Glénan,  
Une flotte magnifiquement menée,  
On est tous fiers d'y embarquer.

R : Tiens bon la vague et tiens bon le vent,  
Sur Icéo et Key Largo,  
Portés par les vagues de Lorient,  
Nous naviguerons vers Concarneau.

En ce mois de juillet, malgré les embruns,  
Nos chers et vaillants marins,  
Équipés de la tête aux pieds,  
Ne paraissent jamais apeurés.

R.

On avait même le temps de faire des escales,  
Sur l'île de Houat, « trop d'la balle »,  
Après une rafraîchissante baignade,  
Autour d'un feu, on savourait des grillades.

R.

A la fin du séjour, coup de bol,  
Coup de bol, on a aussi joué au football,  
Et dans cette très chaleureuse ambiance,  
Toute l'équipe s'est accordée une danse

Anne-Cécile (bénévole)



## A Chacun son Mot...

Bonjour, je suis la maman d'un petit Mattéo qui a participé à un grand week-end sur un grand bateau, avec des gens au grand coeur [...] Bien qu'épuisé par le séjour [...] Mattéo avait des souvenirs plein la tête et plein la bouche à tel point, qu'il s'est transformé en machine à parler... impossible à mettre sur OFF... Bref un vrai bonheur.

[...] n'hésitez pas à faire savoir à Jennifer, «Joufflu» (les accompagnateurs) mais aussi à toute l'équipe que Mattéo du haut de ses 6 ans et demi est tout simplement HEUREUX de cette grande aventure. Vraiment ces quelques mots sont bien peu de choses par rapport au bonheur que vous apportez à tous ces titis, alors bonne continuation.

Merci.

Sandrine (Paris)

Bonjour,

C'est Estelle, une des stagiaires que vous avez prise en charge durant la semaine du 30/07 au 09/08. Je voulais vous remercier pour cette semaine de rêve que vous m'avez fait passer à bord de «Lutine II» avec un équipage formidable (évidemment, y'avait le dirlo, rire). Je voulais aussi encourager les encadrants qui ont pris soin de nous, à qui, parfois, nous ne rendions pas la tâche facile.

[...]

Estelle (Morlaix - 29)



### FONDUE DE CROISIÈRE ET SON MELI MELO DE FRUITS DU SOLEIL (pour 43 pers.)

Préparation : 1 semaine - Temps de cuisson : 6 jours en mer - Niveau de difficulté : débutant

Faire revenir 10 kg d'oignons jaunes dans du beurre salé et y rajouter 5 poivrons rouges et 5 poivrons verts. Dans un grand fait-tout, faire fondre 12 camemberts, 20 portions de 250 g d'emmental, 10 portions de 1 kg d'emmental râpé. Rajouter les oignons et les poivrons.

Dégorger 2,5 kg de champignons et les incorporer à la fondue. En fin de cuisson rajouter 2,5 kg d'échalotes et les gousses d'ail.

Couper en fines rondelles 30 kg de tomates. Râper 5 kg de carottes, les arroser du jus de 20 citrons. Couper en rectangles égaux 10 concombres. Décorer l'ensemble avec 15 kg de tomates cœur de Pigeon et 15 kg de tomates cerise duo.

Peler 45 pommes, 45 nectarines, 45 oranges et réserver leurs quartiers. Couper en deux 12 melons, enlever les pépins et agrémenter avec les quartiers de fruits. Décorer avec les rondelles de 45 bananes (servir très frais).

Enrouler de papier aluminium 25 kg de pommes de terre, les réserver pour le barbecue.

Mettre dans les frigos 20 portions de 250 g de beurre salé pour les tartines du matin et les gâteaux au chocolat allégés...

Un grand merci à tous nos partenaires pour leurs dons en nature et... bon appétit bien sûr !

## A Babord...

### Sous l'oeil de Gaby (la suite...)

Depuis l'année dernière, A Chacun Son Cap est en contact avec Gaby Schädler, une cinéaste suisse, qui souhaite réaliser un documentaire de 52' autour des activités de l'association.

Si la télé a rapidement dit oui à la diffusion du documentaire, réunir le budget a nécessité un peu plus de temps. Mais c'est désormais chose faite, et Gaby a pu débuter son tournage dans les hôpitaux de Strasbourg et d'Angers.

Espérons que les caméras suisses sont étanches aux embruns bretons, car l'été prochain Gaby embarquera pour 2 semaines de croisières !

## SOUTENEZ

### l'action d'À CHACUN SON CAP !

Vous pouvez aider l'association en adhérant en qualité de :

- o Membre adhérent : 25 €
- o Membre de soutien : supérieur à 25 €
- o Membre donateur : supérieur à 50 €

A cet effet, vous pouvez nous envoyer votre cotisation, à l'adresse ci-dessous, en précisant bien vos coordonnées.

**A Chacun Son Cap**  
13, rue de Gasté  
29200 Brest

Tout versement fera l'objet d'un reçu pour votre déduction d'impôts, conformément aux conditions fixées par le Code général des Impôts.

## A Tribord...

### A Chacun Son Avis !...

Pour la Quatrième année, ACSC a envoyé un questionnaire à l'attention de tous ses stagiaires 2006, ainsi qu'à leurs familles. Les réponses (50% reçues à l'heure où nous bouclons ce "JdB") nous aident à mieux comprendre comment sont vécus les séjours que nous proposons...et, évidemment, à les améliorer sans cesse. Merci à ceux et celles qui nous l'ont déjà renvoyé et il n'est pas trop tard pour ceux qui ne l'ont pas encore fait !

à vous lire bientôt...