

# JOURNAL DE BORD

2018 - n°21



Une publication de l'association

A chacun son Cap...





# SOMMAIRE

2 L'édito

Rallye Nautique 3

4 W.E. Dinard

2018 Au fil de l'eau 5

6 Été - Semaine 1

Été - Semaine 2 7

8 Été - Semaine 3

Été - Semaine 4 9

10 Jeunes Adultes

2018 Au fil de l'eau 11

12 Le mot des parents

Partenaires  
& donateurs 12

12 À babord... ..À tribord

Soutenez ACSC ! 12

## L'ÉDITO

D'une année à l'autre...

Voici venu le moment du bilan. Après une année 2017 nuageuse, avec des inscriptions compliquées, quelques financements en baisse et une météo globalement capricieuse, 2018 a été marquée par un retour des éclaircies :

- Bien que nous ayons revu un peu à la baisse le nombre de places à bord, les inscriptions se sont déroulées de façon plus fluide cette saison. Nous avons eu le bonheur d'accueillir sur nos séjours 110 jeunes âgés de 8 à 25 ans.

- Nos partenaires historiques ont confirmé leur soutien financier, et même pour certains à horizon de 2-3 ans.

- Des relations au beau fixe avec les différents hôpitaux partenaires et leurs correspondants locaux. C'est dans chacun de leur service que tout commence pour nos futurs matelots.

- Un rallye nautique sous un soleil généreux et avec des ados " À donf ! " pour découvrir un parcours mystérieux.

- Un week-end à Dinard qui a ravi nos plus jeunes matelots et leurs encadrants, à bord de 2 voiliers très différents.

- L'enchaînement de nos 5 séjours d'été sans soucis, par un bel été chaud et toujours avec de belles rencontres...

Mais, année tranquille ne veut pas dire année terne !

- Remercions tous nos graphistes bénévoles qui se sont attelés à la réalisation d'un nouveau poster pour promouvoir ACSC auprès des services hospitaliers. Ce fut l'objet d'un beau concours et l'occasion de faire participer nos amis et adhérents par vote.

- Saluons une équipe de skippers fidèles avec cette année l'arrivée d'un nouveau, Jérôme, et le retour exceptionnel d'un "ancien", Samuel, après 15 années d'absence.

- Notons l'arrivée parmi nos nouveaux partenaires de l'hôpital de Clermont-Ferrand avec 2 stagiaires l'été dernier.

Enfin, un grand merci à la centaine de bénévoles qui, à terre, tout au long de l'année ou embarqués sur nos séjours, médecins, infirmiers, animateurs BAFA, seconds / intendants, s'impliquent sans compter et rendent ainsi possible nos actions au profit des jeunes.

ACSC entame sa 25<sup>ème</sup> année d'existence avec une belle énergie, la volonté présente de faire toujours mieux, de satisfaire les enfants, les familles et les soignants en s'adaptant à l'air du temps et en évoluant au gré des besoins et des... financements.

Marie-Aude LE NEN,  
Infirmière bénévole.

Nous contacter,  
nous trouver,  
nous suivre...

Association A CHACUN SON CAP  
83 rue Paul Masson  
29200 BREST

Tel : 02 98 46 97 41  
Port : 06 82 67 91 70

Mail :  
contact@achacunsoncap.com

Site internet :  
www.achacunsoncap.com

Twitter :  
@achacunsoncap

Facebook :  
www.facebook.com/achacunsoncap



# RALLYE NAUTIQUE

du dimanche 22 avril  
au vendredi 27 avril 2018



## Les escales

Brest Port du Moulin Blanc - Brest Port du Château - Île de Molène - Morgat - Camaret Roscanvel.

## Les matelots (14-17 ans)

Originaires d'Île de France, ils étaient 14 à bord :

*Esteyl, Emma, Gali, Israa, Julien, Nikolas, Camille, Elise, Moïsjah, Constance, Sami, Florian, Marthe-Joselie, Maimouna.*



**(MAGICAL) MISTERY TOUR.** UNE ESCALE APRÈS L'AUTRE, NOS ADOLESCENTS ET LES ADULTES QUI LES ACCOMPAGNENT ONT DÛ RIVALISER DE MALICE ET DE PERSÉVÉRANCE POUR DÉCOUVRIR LE PARCOURS DE LA SEMAINE. NAVIGATIONS, ÉNIGMES, ÉPREUVES, « OLYMPIADES » ET VIE À BORD PONCTUENT CETTE PREMIÈRE CROISIÈRE DE L'ANNÉE.

C'était notre 12<sup>ème</sup> édition du « Rallye Nautique » organisé avec le soutien et pour le **Comité de Paris de La Ligue Contre Le Cancer**. Nous avons été heureux d'accueillir 14 adolescents d'Île de France à Brest, port de départ et de retour de ce premier séjour de la saison.

Répartis à bord de Windarina, Dolenn, Tacoma et Frisco, 4 voiliers de 40 pieds environ, chaque équipage constitue une équipe qui se bat, toujours avec fair play, pour le podium de fin de semaine. Une dizaine d'épreuves pour la tête et les jambes les attendent et chacune d'entre elles rapporte plus ou moins de points selon son classement.

Contrairement aux 2 dernières années, une météo agréable nous a permis de suivre le programme établi. Un grand merci aux ports qui nous ont accueillis si gentiment. Un petit clin d'œil aux Molénais pour le "goûter" et le barbecue face à l'océan, et au Centre Nautique du Relecq-Kerhuon pour le prêt de la salle pour notre soirée crêpes de fin de séjour.

## Le témoignage de **SAMI**, de Paris

« Comment on s'est retrouvés à faire un concours de lancer de chaussure sur une plage ? J'y viendrai, en tout cas je vous recommande d'essayer !

Le principe de l'aventure : des jeunes touchés par un cancer qui se retrouvent pour un voyage en bateau, où chaque destination est donnée la veille par une énigme. Et dans la pratique c'est génial, l'ambiance y est accueillante et chaleureuse.

En arrivant sur le port nous avons pu rencontrer les bénévoles, et ils étaient tout autant, sinon plus, excités que nous par le voyage. On a été répartis sur 4 bateaux, et on a enchaîné directement sur la première énigme. Une fois celle-ci résolue, nous avons fait notre premier voyage direction : le port du Château à Brest

Puis le lendemain changement de cap pour l'île de Molène. Là-bas à la suite d'une énigme d'orientation sur l'île, nous avons dégusté un barbecue avec un magnifique coucher de soleil.

Morgat nous attendait ensuite, mais un temps pluvieux nous a fait reporter au lendemain l'épreuve du jour : les fameuses « Olympiades ». Au programme : frisbee en

équipe, ski de plage, lancer de chaussure et bien sûr baignade des doigts de pieds, car on est en Bretagne quand même !

Une fois une autre énigme passée, nous sommes partis pour Camaret, où un petit before de la fête de fin de séjour s'est déroulé de façon impromptue, ainsi que l'épreuve du gâteau, où chaque bateau cuisinait sa propre pâtisserie.

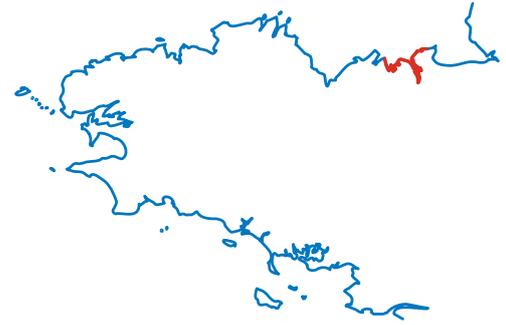
Une dernière énigme musicale nous a permis de connaître notre itinéraire vers la dernière escale avant le retour à Brest évidemment. La dernière prise de mer fut houleuse, mais elle en valait la peine ; nous avons pu profiter d'un picnic sur les bateaux, avec une vue splendide.

Et nous voilà de retour à Brest, où l'épreuve finale, l'épreuve redoutée, l'épreuve décisive allait se jouer : le « Sketch ». Les idées ont fusé et les performances furent variées et surtout très drôles.

Enfin voilà l'heure du car du retour était arrivée, et avec elle le temps des adieux. Je pense que chaque jeune gardera un goût joyeux de cette aventure, où la bonne humeur et la bienveillance primaient. »

## W.E. À DINARD

du vendredi 18 mai  
au lundi 21 mai 2018



### Les escales

Dinard - La côte d'Émeraude - Fort la Latte  
- St Malo

### Les matelots (8-13 ans)

Originaires d'Île de France et de Bretagne, ils étaient 13 à bord :

*Nicolas, Enzo, Charlotte, Aaron, Tifenn, Mathéo, Salma, Mathis, Fahim, Nathan, Mohammed, Vincent, Haythem.*



**WEEK-END DÉCOUVERTES.** CETTE ESCAPADE AU LARGE DE DINARD ET DE SAINT MALO EST SPÉCIALEMENT RÉSERVÉE À NOS JEUNES MATELOTS DE 8 À 13 ANS. PENDANT TROIS JOURS ET À BORD DE DEUX VOILIERS (TRÈS) DIFFÉRENTS, ILS DÉCOUVRENT LA VIE EN GROUPE, LA NAVIGATION, LA CÔTE D'ÉMERAUDE ET LA CITE CORSAIRE VOISINE. CHOUETTE PROGRAMME !

Accueillis le vendredi en fin de journée, au Centre de Vacances "Les Courlis de St Énogat" à Dinard, nos jeunes ont rapidement pris possession de leur lieu d'hébergement avec une vue imprenable sur la mer.

Samedi matin, ils se sont rendus vers la cale du Bec de la Vallée où se situent les locaux de l'association Émeraude Voile Solidaire. C'est à bord d'Ephata, leur magnifique catamaran de 60 pieds, qu'ils ont parcouru leurs premiers milles marins vers les îles au large de la côte.

Dimanche, changement d'ambiance, notre équipe monte à bord de la Nébuleuse, un ancien dundee thonier de 32 mètres, construit à Camaret. Cette navigation dominicale les a menés aux pieds du magnifique fort la Latte, près du cap Fréhel.

Pour conclure le séjour, une petite traversée de la Rance le lundi leur a permis d'aller visiter St Malo et ses remparts.



## Le témoignage de **CHARLOTTE**, de Brest

« Lors du week-end de la Pentecôte, en 2018, je suis partie avec l'association « A chacun son cap » à Dinard.

J'étais très contente de partir, j'attendais ce week-end depuis longtemps.

Dès mon arrivée je me suis sentie à l'aise grâce à la gentillesse des animateurs. Je me suis fait des amis qui ont connu la même chose que moi, et je garde toujours contact avec certains d'entre eux.

De ce week-end, je garde plein de belles images :

Les dortoirs avec une magnifique vue sur la mer. Celui des filles avait une quinzaine de lits et on était trois ! On s'est tout de suite bien entendues et on discutait jusqu'à tard le soir.

La journée en catamaran, où on a joué dans le filet, on a discuté, rigolé...

La journée sur le voilier : on y a joué de l'accordéon, fait des

jeux de société...

La matinée à Saint Malo avec le trajet sur un bateau à moteur, la visite de la ville, l'achat des souvenirs...

Je me rappelle aussi les pique-niques le midi sur les bateaux, les repas du soir au self et les soirées animées :

Les deux premiers soirs nous avons fait des jeux de société et des jeux de plein air. La veille du départ nous avons fait une boum ; il y avait une bonne ambiance avec la musique et les lumières.

Nous avons passé un super week-end sous le soleil. Je me suis vraiment bien amusée. Ce week-end m'a permis de partir sans mon entourage, et de retrouver l'esprit colonie de vacances, ce qui m'avait manqué. Cela m'a changé les idées et ça m'a fait beaucoup de bien. J'en garde un super souvenir !

Merci à l'association, aux animateurs et aux accompagnants !!! »



# 2018

## AU FIL DE L'EAU

A Chacun Son Cap, ce sont bien sûr des séjours en voiliers organisés pour des jeunes malades, mais pas que !... La vie de l'association, ce sont aussi des événements et des rencontres tout au long de l'année, avec nos partenaires ou un public plus large.



L'inscription à nos séjours est du ressort de nos partenaires hospitaliers. Eux seuls sont à même d'identifier les jeunes aptes à nous rejoindre et à qui ces escapades seront bénéfiques.

Pour les aider dans cette phase d'inscriptions, ils nous ont sollicités pour réaliser un affiche qu'ils pourraient accrocher dans leurs services.

Après avoir échoué à accorder nos goûts et nos couleurs sur un premier projet, nous avons décidé de lancer un concours d'affiches en interne, auprès de nos bénévoles volontaires.

Gros succès, puisque ce sont 9 projets en tout qui ont été soumis aux votes de nos membres. Au final, c'est le binôme Stella & Astrid qui remporte le concours et qui nous permet désormais de proposer à nos jeunes de "mettre les voiles !".



Régulièrement, les membres du Tarot Club de Gouesnou se réunissent au Centre Henri Queffelec pour s'adonner à leur passion.

Chaque année, ils organisent également un "concours" ouvert à tous, dont une partie des bénéfices est reversée au profit d'une association caritative locale.

Ce mercredi, l'équipe du Club était heureuse de nous accueillir à Gouesnou pour remettre à "A Chacun Son Cap" les fruits du concours qui avait eu lieu début mai et qui avait réuni une soixantaine d'équipes.

L'opération sera reconduite en 2019 et nous les remercions tous très sincèrement pour leur générosité !



Vendredi 2 mars, nous étions conviés à Plounéour-Lanvern pour assister à l'Assemblée Générale constitutive de l'association "Les Étoiles de la Baie", en présence de Jean Galfione et Romane, respectivement parrain et marraine. Présidée par Jean-Philippe Collet, cette association s'est donné pour objectif de lutter contre les cancers de l'enfant, notamment en finançant la recherche. Pour cela, elle organise des événements sportifs et familiaux en pays Bigouden. En 2018, ils se sont lancés dans l'organisation du premier marathon solidaire, dans une site grandiose : la pointe de la Torche. Cette première édition a remporté un immense succès et l'événement est donc à nouveau programmé le 21 juillet 2019.

A l'issue du marathon 2018, A Chacun Son Cap a fait partie des heureux bénéficiaires d'un don des "Étoiles de la Baie". Merci à vous tous !



C'est désormais un rendez-vous annuel au mois de juin. L'association RS GT Motorsport, piloté par Christophe Costard, organise depuis 2015 des rassemblements de belles cylindrées au profit d'À Chacun Son Cap.

Depuis 3 ans maintenant, ils ont investi le parking du magasin Carrefour de St Renan (29) où chaque "exposant", à 2 ou 4 roues, paye la somme de 2 ou 5€ pour être présent. Ils sont ainsi plusieurs centaines à se rassembler pour la bonne cause. Et c'est gratuit pour les visiteurs !

En dehors de cet événement, l'association qui compte presque 50 membres, organise également des balades le week-end. Et c'est au cours d'une de leurs sorties de l'été 2018, qu'ils ont pu venir nous rencontrer à Bénodet au début de la croisière "Jeunes Adultes". Une belle occasion de voir concrètement le fruit de leur travail !



Suite à l'opération de Noël 2017, organisée par le Club Rotary de Brest Centre, avec le concours du Rotaract Brest et le soutien du magasin Géant de Brest, A Chacun Son Cap était conviée ce mardi 20 avril à l'hôtel Océania pour recevoir les bénéfices de ces 3 jours "marathon" dans la galerie du Phare de l'Europe.

Un grand merci à tous pour votre engagement à nos côtés !



En ce début juin, À Chacun Son Cap est partie tirer quelques bords en Île de France.

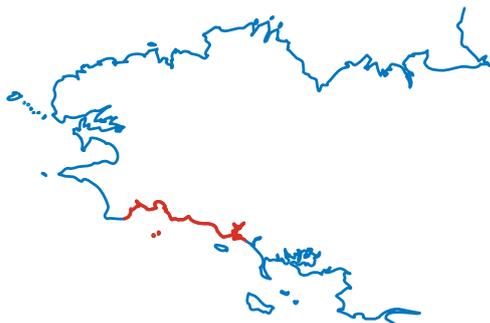
Ce déplacement est né de l'invitation à l'AG de la fédération Leucémie Espoir qui se tenait samedi 2 juin à Massy. C'est toujours un plaisir de se voir, et de se tenir au courant de leurs nombreux projets (les nouvelles associations, le financement de la recherche, le projet Globulo Quest, la traversée Bigood de Jérôme Bahuon, ...).

Et quitte à quitter notre rocher du bout du monde, autant en profiter ! C'est ce que nous avons fait en rendant visite le vendredi à quelques services partenaires : tout d'abord l'institut Curie le matin, avec Corinne Fel qui nous a fait visiter le service de Pédiatrie et son personnel, ainsi que Sandra Quié pour le service "Adolescents Jeunes Adultes". Et l'après-midi, nous avons aussi pu rencontrer l'équipe de la Clinique Edouard Rist dans l'ouest de Paris.



# ÉTÉ - SEMAINE 1

du dimanche 8 juillet  
au samedi 14 juillet 2018



## Les escales

Bénodet - Sainte Marine - Port La Forêt -  
Les Glénan - Concarneau - Locmiquélic -  
Larmor-Plage

## Les matelots (10-17 ans)

Originaires de Brest, Angers, Tours, Limoges  
et Pau, ils étaient 16 à bord :

*Honoré, Simon, Julie, Lise, Lola, Valentin,  
Lucas, Ramzy, Anaïs, Ryad, Olivia, Jahyem,  
Emmeline, Jules, Franck, Leo.*



**TOUT COMMENCE EN (SUD) FINISTÈRE ! C'EST LA PREMIÈRE CROISIÈRE DE L'ÉTÉ ET ELLE DÉBUTE TRADITIONNELLEMENT DU PORT DE PLAISANCE DE BÉNODET. NOUS SOMMES HEUREUX D'Y ACCUEILLIR DES JEUNES DU "GRAND-OUEST".**

Le premier week-end est celui de la mise en place. Elle demande un peu de travail puisqu'il faut, entre autres choses, charger tout le matériel à bord des 4 voiliers : tenues, gilets, troussees médicales, pavillons, cantines, sacs de jeux, le "bureau du dirlo" etc... ainsi que l'avitaillement pour quasiment toute la semaine. On chôme peu le samedi en général...

Les jeunes sont accueillis le dimanche après-midi. Ils arrivent à bord d'un car qui est parti de Tours le matin même et ils sont accompagnés par des membres de Lions clubs tourangeaux par ailleurs partenaires financiers d'À Chacun Son Cap. Passé l'accueil, on essaye d'enchaîner sur une petite navigation d'une heure environ. Les suivantes seront un petit peu plus longues. La météo de la semaine aura été presque parfaite. Il a juste fait un peu chaud. C'est une remarque plutôt inhabituelle en Bretagne, mais les faits sont là : il aura vite fallu refaire les stocks d'eau. Bref, des vacances aussi pour nos vestes de quart et nos pantalon de ciré ! :)

## Le témoignage de **LOLA**, d'Angers

« C'était le matin du dimanche 8 juillet 2018, je ne le savais pas encore mais je m'apprêtais à vivre une grande aventure qui allait me permettre de m'ouvrir aux autres.

Au départ j'avais un peu peur qu'il n'y ait personne de mon âge et puis finalement, mes craintes se sont volatilisées dès mon arrivée dans le bus. L'ambiance était détendue et tout le monde avait hâte d'entamer la semaine.

Lors de notre arrivée à Bénodet, le lieu de départ de la croisière, nous nous sommes vite installés dans nos bateaux respectifs, nous étions 4 jeunes par voilier. Heureusement (ou malheureusement, comme vous préférez) nous n'étions pas livrés à nous même. Chaque groupe de jeunes était accompagné par 4 adultes dont un skipper et un ou une BAFA.

Très vite, nous avons pris nos marques et la vie à bord du bateau suivait son cours. On apportait chacun notre aide pour les différentes tâches comme la cuisine, la vaisselle... et même ça c'était agréable. On apprenait à naviguer, à hisser les voiles.

Nous étions tous devenus de vrais petits capitaines. Chaque jour, nous faisons un nouvel arrêt : Sainte Marine, Concarneau...

Le plus bel endroit où nous avons été reste selon moi Les Glénan. C'est un peu comme les Caraïbes, mais en Bretagne (avec au passage, une eau légèrement plus froide).

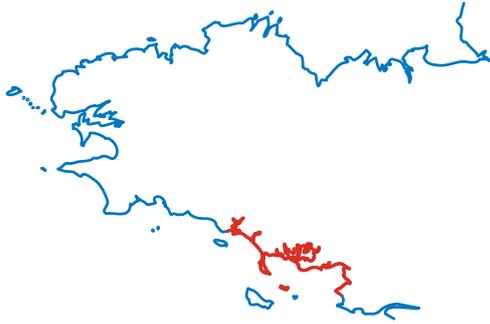
A chaque nouvel arrêt, de nouvelles activités étaient prévues. La semaine était basée sur la coupe du monde, chaque bateau représentait une équipe et chaque activité nous faisait gagner des points. Parmi elles : le concours de gâteaux ou encore le lancer de claquette, activité pour laquelle je me suis découvert un véritable talent.

De mon côté, ce séjour m'a permis de parler de l'expérience la plus marquante de ma vie, qui a été la maladie, avec des personnes qui comprenaient ce que je ressentais.

A Chacun Son Cap, c'est une expérience humaine qui permet de s'ouvrir au monde et de nous faire comprendre que nous ne sommes plus seuls, alors pour ça, merci. »

# ÉTÉ - SEMAINE 2

du dimanche 15 juillet  
au samedi 21 juillet 2018



## Les escales

Larmor-Plage - Port-Haliguen - Houat -  
Piriac /s Mer - Port-Haliguen - La Trinité /s  
Mer

## Les matelots (10-17 ans)

Originaires de Brest, Rennes, St Etienne,  
Lyon, Grenoble et Clermont-Ferrand, ils  
étaient 18 à bord :

*Alexandre, Matheo G., Matheo B., Fanny,  
Léo, Antonin, Lidy, Clément, Marion,  
Galaad, Safia, Léa, Antoine, Elisa, Elsa,  
Pamak, Anthony, Corentin.*



**AU SUD DU SUD DE LA BRETAGNE.** POUR CETTE DEUXIÈME SEMAINE, NOUS AVONS QUITTÉ LE FINISTÈRE POUR LE MORBIHAN ET SON LITTORAL, QUI DEVIENNENT NOTRE TERRAIN DE JEUX POUR UNE SEMAINE. LE GROUPE QUE NOUS ACCUEILLONS À LARMOR-PLAGE ARRIVE PRINCIPALEMENT DE LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES.

La journée du 15 juillet nous aura fait faire quelques nœuds (pas marins) au cerveau... Nous suivions depuis quelques temps avec attention la progression de notre équipe nationale pendant la coupe du monde de football, et ce qui devait arriver arriva : ce 1er jour de croisière, fut aussi celui de la finale... Pas de télé à bord des voiliers, option "bar bondé" non privilégiée, comment faire ? Nous devons notre salut à la Société Nautique de Larmor-Plage et à sa présidente, Maria Colas, qui nous ont gentiment mis leurs locaux à disposition, avec écran et vidéo-projecteur (en plus de nous avoir accueillis pour la soirée crêpes de fin de "semaine 1").

Champions du Monde et heureux, nous avons pu tracer nos sillages dès le lendemain matin vers la baie de Quiberon, le Golfe du Morbihan, Piriac sur Mer et l'île de Houat.

## Le témoignage de **MARION**, de Grenoble

« Tout a commencé le dimanche 15 juillet 2018 à la gare de Lyon, direction la Bretagne.

Le voyage a été très rapide, nous avons fait des jeux pour faire connaissance.

Une fois arrivés à Larmor-Plage, nous sommes allés voir la finale de la coupe du monde dans un club de voile.

Ensuite, on a découvert les 4 voiliers. Nous avons été répartis par âge, 4 enfants par voilier, 1 ou 2 animateurs, 1 médecin ou un(e) infirmier(e) et un skipper.

Le soir, nous avons fait des jeux, ça annonçait une bonne semaine.

Le lundi matin direction Port-Haliguen sur la presqu'île de Quiberon. A chacun notre tour on pouvait tenir la barre.

Mardi cap sur l'île de Houat où nous avons fait un mouillage. Après une après-midi baignade et un pique-nique le soir sur la plage.

Mercredi Piriac, très joli village. Nous avons acheté nos souvenirs, fait une chasse

au trésor qui était géniale, tout le monde a gagné une bonne glace.

Le jeudi, retour à Quiberon à cause de la météo. Nous avons fait un concours de gâteau par voilier. Le soir, on a fait le classement des gâteaux qu'on a pu goûter évidemment, sur le port avec un joli coucher de soleil.

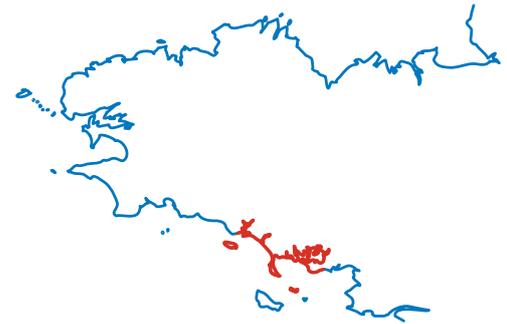
Vendredi, nous avons fini à la Trinité sur mer, crêpes et musique nous attendaient.

En début de semaine des photos des accompagnants « enfants » nous ont été remises, le but était de retrouver qui était sur la photo. C'est ce soir-là que nous devions annoncer qui était qui.

Cette semaine a été vraiment géniale, bonne ambiance entre enfants et adultes.

On mange beaucoup également, mais c'est génial, beaucoup de jeux et une super sensation de naviguer sur un voilier et apprendre à s'en servir. On ne s'ennuie jamais.

Fin de la croisière où les séparations sont plutôt dures. »



**UN GRAAANNND MERCI JULIEN** pour ton (looooooong) témoignage ! :D

## Le témoignage de **JULIEN**, de Brest

« Nous sommes le dimanche 22 juillet 2018. Je suis parti ce matin de Brest avec mes parents direction La Trinité sur Mer. Arrivé au port, je rencontre l'équipe, les autres jeunes et bien sûr les voiliers : Tacoma, Frisco, Windarina et Paxou (Antipaxos mais Paxou c'est plus facile à dire).

Après une réunion d'information sur le séjour c'est l'heure du départ ! Tout le monde embarque sur son bateau direction Le Croesty. Après cette première navigation qui permet de se familiariser avec les sensations du bateau, c'est le débarquement au port. Au programme : manger, une veillée pour faire connaissance, brosse des dents à la capitainerie et on dort sur le bateau, deux stagiaires par cabine.

Le lendemain nous mettons le cap sur l'île aux Moines. La traversée se déroule sous un soleil radieux, on n'oublie évidemment pas de mettre casquette-crème solaire. J'ai même l'occasion de prendre la barre !

Les 4 bateaux s'amarront au port puis direction la plage. Dans l'eau, tous les équipages se mélangent, l'occasion de faire plus ample connaissance avec les stagiaires et monos des autres voiliers. On fait des jeux, on nage et on goûte sur la plage puis il est temps de repartir. Avant de rentrer aux bateaux, passage par la capitainerie pour se doucher.

Si chacun mange avec son équipage, tout le monde discute entre les bateaux. Le soleil se couche pendant le repas, nous offrant un paysage magnifique. Après la veillée du soir, brosse des dents sur le bateau puis dodo pour récupérer.

Mardi, les bateaux sortent les voiles direction Houat. C'est la deuxième plus grande navigation de la croisière. Le temps est toujours idéal, avec un grand soleil parfait pour dormir sur la proue (on n'oublie évidemment pas la crème solaire !). Arrivés à l'île de Houat, il n'y a pas de port, tous les bateaux sont donc au mouillage, face à une énorme plage de sable blanc et une mer turquoise. Les annexes sont en train de se gonfler en prévision d'un après-midi et dîner à la plage. On se baigne, on bronze et un groupe part visiter la petite île, qui offre des paysages sublimes.

Les monos apportent le repas du soir sur l'île. Chacun choisit ce qu'il veut, et on mange tous ensemble. La veillée se fait sur la plage, plein d'activités sont organisées puis quand vient l'heure de rentrer aux bateaux, tout le monde se rassemble par équipage et rentre en annexe pour dormir.

Le mercredi, après le déjeuner sur

le bateau en compagnie des mouettes, on met le cap sur Port-Haliguen. La traversée occupe bien le reste de la journée. Arrivés au port, passage par la capitainerie pour se doucher puis repas du soir. Une fois la vaisselle faite, c'est quartier-libre. Les équipages se mélangent sur les bateaux et chaque petit groupe vaque à ses occupations.

Jeudi, c'est parti pour la plus grande étape de la croisière : tous les bateaux sortent les voiles direction Groix. Le temps est moins radieux que les autres jours mais le soleil est toujours là (la casquette et la crème solaire ne sont toujours pas bien loin non plus). On navigue pendant la moitié de la journée, chaque bateau suit son cap. Sur le pont, on participe à toutes les activités de navigation. Les voiliers jettent l'ancre au large de Groix et en début d'après midi on gonfle les annexes pour aller à la plage, la dernière du séjour...

Après la baignade, tout le monde rentre sur son bateau, direction le port de Groix où on va passer la soirée. Au programme, compété' entre les bateaux. Chaque équipage doit faire un gâteau et composer une chanson sur la croisière, un jury choisi parmi les différents bateaux décidera ensuite du vainqueur. Sur Paxou, tout le monde est à son poste. On décide de miser sur la gourmandise avec un brookie : un brownie recouvert de cookie (calorique certes mais efficace) et tout l'équipage participe à la chanson pendant la cuisson.

Le soir, le pari est gagné : le brookie l'emporte et Paxou est sacré vainqueur ! Après cette soirée mémorable pour nos estomacs, c'est l'heure d'aller dormir.

Vendredi, pour la dernière traversée, direction Larmor-Plage. Le temps n'est pas génial quand nous arrivons au port. L'après-midi on visite le musée Eric Tabarly et on mange une glace sur le port. De retour aux bateaux, tout le monde se prépare pour la dernière soirée. On est invités à manger des crêpes. Après le repas, la musique démarre et c'est parti pour la nuit.

La soirée finie, on rentre tous fatigués, c'est la dernière nuit sur le bateau.

Le lendemain c'est le départ, on est tous tristes de se quitter. Les ados de l'Est partis, et quelques pleurs, je rentre sur Brest avec mes parents.

C'était vraiment une super semaine, j'ai découvert des paysages magnifiques, appris plein de choses sur la navigation et surtout rencontré de super personnes. Même si je n'habitais pas si loin, j'ai pu être dépaycé et dans un autre monde. »

### Les escales

La Trinité s/ Mer - Le Croesty - L'île aux Moines - Houat - Port-Haliguen - Groix - Larmor-Plage.

### Les matelots (10-17 ans)

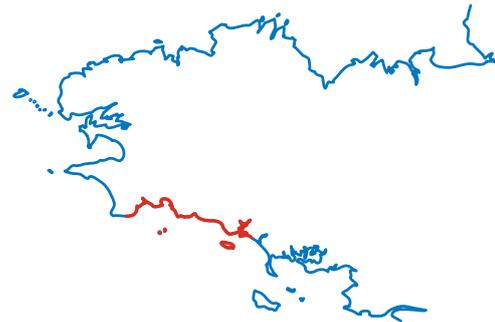
Originaires de Brest, Rennes, Nantes, Strasbourg, Nancy et Caen, ils étaient 18 à bord :

*Lou, Julien A., Marine, Emilie, Matéo, Julien C., Bettina, Romain, Sid, Etienne, Paul, Amély, Kilian, Mattew, Bryan, Louella, Apolline, Alexandre.*





**ÉTÉ - SEMAINE 4**  
du dimanche 29 juillet  
au samedi 4 août 2018



Les escales

Larmor-Plage - Port-Louis - Groix - Concarneau - Les Glénan - Lesconil - Bénodet.

Les matelots (10-17 ans)

Originaires de Rennes, Reims, Nancy et d'Île de France, ils étaient 16 à bord :

*Maiwenn, Hugo, Solange, Jamy, Ethan, Romane, Mathieu, Luna, Damien, Théo, Ala Aroua, Ayneric, Kenzo, Mohammed, Israa, Gislain.*

**RETOUR EN FINISTÈRE.** POUR CE DERNIER SÉJOUR DE L'ÉTÉ AVEC LES 10-17 ANS, NOUS RETROUVONS LE PORT DE BÉNODET D'OÙ NOUS SOMMES PARTIS 4 SEMAINES PLUS TÔT. NOUS SOMMES DOUBLEMENT HEUREUX D'ACCUEILLIR UN GROUPE DE 16 JEUNES, CAR CE N'ÉTAIT PAS GAGNÉ D'AVANCE...

Samedi 28 juillet à 16h20, la SNCF nous informe que le train prévu le lendemain pour notre groupe au départ de Paris est annulé. Tout simplement. Un an jour pour jour après une situation identique, nous ne savons donc pas si notre groupe sera constitué des 16 jeunes prévus ou uniquement des 3 bretons que leur famille accompagne au port de départ. Le séjour sera "sauvé" grâce aux transport "Kerjan" qui accepte (la veille donc) d'aller chercher nos jeunes directement à Paris plutôt qu'à la gare de Lorient comme c'était initialement prévu. OUF ! :)

Ça aurait été dommage de passer à coté d'une si belle semaine ! Surtout qu'elle s'est conclue en beauté avec le concert de la chorale Gwen Aod, les crêpes (et le barnum) de l'association ESCAPE et les gâteaux offerts par Claude Morvan de l'association "Un horizon d'Espoir".



Le témoignage de **ROMANE**, de Reims

« Mon séjour à chacun son cap :

Quand je suis descendue du car j'étais un peu stressée ; je n'imaginai pas ce qui allait m'arriver. Puis j'ai rencontré l'équipe : l'accueil était très chaleureux.

Ensuite nous sommes montés sur notre voilier : nous avons rencontré notre équipage et nous nous sommes installés dans notre cabine. Ils nous ont expliqué le déroulement du séjour. Nous sommes descendus du bateau et on a rejoint tous les participants de A.C.S.C pour faire des jeux dehors.

Le lendemain, nous avons pris le large pour la 1ere fois en direction de l'île de Groix. Arrivés au port nous avons découvert cette île. Elle était superbe.

Tout le monde s'entendait bien et se trouvait sympa.

Le soir nous avons fait un repas avec notre équipage. La vue sur la mer était sublime. Tous les soirs le bruit de la mer m'endormait.

Le lendemain nous avons fait le plus long trajet, celui vers Concarneau. En arrivant

au port nous avons pu profiter du soleil. Plus tard dans la journée nous avons été faire de petits achats dans les différentes boutiques. La ville de Concarneau est magnifique. Le soir nous avons pu profiter d'une bonne glace.

Le lendemain nous partions vers les Glénan, mon voyage préféré. L'eau transparente et chaude, les coquillages, le sable chaud et crépitant, les animaux marins, tout était parfait. Nous avons pu profiter de la plage.

Ensuite nous sommes allés à Lesconil, c'était tout aussi beau. Le soir nous avons fait une soirée tous ensemble pour le départ qui se ferait le lendemain. Puis le dernier voyage fut celui de Bénodet.

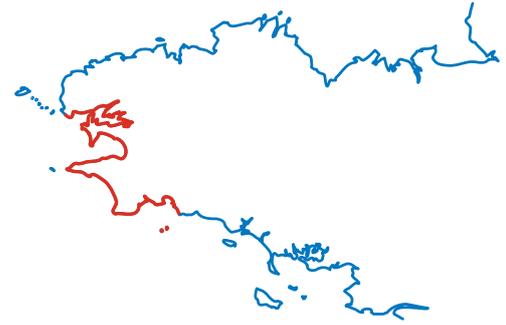
A la fin du séjour tout le monde a pleuré. J'étais si triste de les quitter. Mon équipage était au top durant ce séjour. Je voudrais remercier A.C.S.C pour ce magnifique voyage aux mille découvertes. J'espère les revoir de tout cœur. Je donnerai n'importe quoi pour y retourner.

Mille mercis à L'équipe de A.C.S.C. ! »



# JEUNES ADULTES

du dimanche 5 août  
au samedi 11 août 2018



## Les escales

Bénodet - Concarneau - Les Glénan -  
Léchiagat - Morgat - Camaret - Brest.

## Les matelots (18-25 ans)

Originaires de Brest, Rennes, Angers, Pau,  
Lyon et d'Île de France, ils étaient 15 à bord :

*Thomas, Manoel, Muriel, Manon, Thomas,  
Solène, Mamadou, Kenza, Stanislas,  
Naim, Samantha, Malek, William, Laure,  
Enguerran.*



**HEADING HOME.** NOTRE SAISON 2018 SUR L'EAU SE CONCLUT AVEC UN GROUPE DE 15 JEUNES ADULTES DE 18 À 25 ANS. EN RAMENANT LES VOILIERS À LA MAISON, BREST, ILS AURONT LA CHANCE DE PASSER LE RAZ DE SEIN. COMME DES GRANDS !

C'était la 10<sup>ème</sup> édition de cette croisière à l'intention des plus grands de nos matelots. Salués au départ à Bénodet par une délégation de RS GT Motorsport, nos équipages ont beaucoup apprécié toutes les escales de leur semaine. Notamment le barbecue hébergé par le relais Sextant à St Nicolas des Glénan, la visite du Phare de Penfret et la fameuse soirée "Langoustines" offerte par les bénévoles de "Céline et Stéphane" à Léchiagat. Le plein de beaux et bons souvenirs ! :)

## Le témoignage de **KENZA**, de Paris

« Je m'appelle Kenza. J'ai été diagnostiquée d'un cancer de l'os à l'âge de 22 ans, alors que j'étais en dernière année d'école de commerce.

Durant mon année de traitements, « ma prochaine chimiothérapie » était devenue ma nouvelle unité de mesure du temps.

Une fois en rémission, je me suis retrouvée livrée à moi-même. Que faire des leçons que m'a apportées mon cancer ? Comment reprendre une vie normale ? L'après-cancer est une période difficile ou nous nous retrouvons « lâchés dans la nature » alors qu'on était entourés par des bénévoles et un corps médical aux petits soins.

J'avais demandé à l'animatrice du service « Adolescents Jeunes Adultes » de l'Institut Curie de me parler des activités post-cancer et c'est à ce moment qu'elle m'a présenté la croisière « A chacun son cap ».

J'ai décidé de participer à la croisière parce qu'elle fédérait plusieurs jeunes adolescents en rémission. Nous ne nous connaissions certes pas, mais un lien nous unissait : quand on a vécu une épreuve aussi bouleversante qu'un cancer, nous ne pouvons que bien nous entendre.

Par contre, je ne m'attendais absolument pas à ce que cette semaine de croisière se passe aussi bien.

Nous avons été initiés à la voile. Quand on a subi de longs traitements, se retrouver en train de conduire un bateau est une preuve que nous avons repris un pouvoir sur soi et qu'on est capable d'aller de l'avant.

Participer au mouillage du bateau et aux tâches de la vie commune m'a permis de me sentir utile.

Entre jeunes adolescents, nous avons créé un lien unique, la parole a pu être libérée et nous avons eu l'occasion de parler de ce que nos cancers nous ont apporté, de nos projets à venir et de la vie après un cancer. Ces liens ne sont pas éphémères parce que je garde toujours contact avec des personnes de la croisière. Nous sommes passés de parfaits inconnus à de vrais amis.

La croisière représente également pour moi une première initiation à la cuisine. J'ai appris à cuisiner des plats très bons, simples et très sains. Cela m'a également permis de repenser mon alimentation et de me mettre au bio et de cuisiner à base de légumes.

Entre les séances matinales de yoga, les promenades au bord de la mer, l'anniversaire surprise que nous avons préparé, les fous rires, les soirées à jouer aux cartes, les magnifiques discussions avec les jeunes et l'ensemble des bénévoles, les visites culturelles et les vues à couper le souffle... Je suis incapable de citer mon souvenir préféré de la croisière mais si je devais résumer en deux mots, ça aurait été : « joie et bienveillance », la joie de découvrir la Bretagne dans un contexte aussi sympathique que cette croisière et la bienveillance qui nous rassemblait tous.

Je ne remercierai jamais assez les bénévoles qui ont veillé à ce que cette croisière soit une réussite. C'est sûrement l'un de mes plus beaux souvenirs de rémission. »



# 2018

## AU FIL DE L'EAU

A Chacun Son Cap, ce sont bien sûr des séjours en voiliers organisés pour des jeunes malades, mais pas que !... La vie de l'association, ce sont aussi des évènements et des rencontres tout au long de l'année, avec nos partenaires ou un public plus large.



### THÉÂTRE

15  
09  
18

Depuis de nombreuses années, la troupe de théâtre amateur "Théâtre sur Cour", basée à Plouzané, joue des pièces au profit d'associations caritatives.

Pour la seconde fois, ils ont gentiment accepté de jouer pour nous. Grâce au soutien de la municipalité de Gouesnou, ils ont pu poser leurs décors au Centre Henri Queffelec pour une représentation de "L'évasion gourmande" mise en scène par Jean-Luc Abarnou.

Le public présent était ravi !



### TOURNÉE EN RÉGION "ARA"

4-6  
10  
18

Au départ, il y a une invitation, celle de l'association grenobloise "Locomotive" qui fêtait ses 30 ans ! À Chacun Son Cap a donc répondu "oui !" et tant qu'à traverser la France, on s'est dit qu'on en profiterait pour rayonner dans la région.

C'est ce qu'on a fait, en rencontrant dès le jeudi la directrice et le trésorier du Comité du Rhône de La Ligue contre le Cancer.

L'après-midi, nous étions au CHU de Clermont-Ferrand, en compagnie de l'association ACTE Auvergne, suite à un premier accueil de leurs patients au cours de l'été 2018.

Enfin, avant de passer le samedi à Grenoble, nous avons profiter du vendredi pour rencontrer le personnel du service de St Étienne, ainsi que Lydie et Christophe Germain, les fondateurs de l'association "D'un papillon à une étoile !".

Un grand merci à tous pour votre accueil !



### POINTE DE PENMARCH

08  
10  
18

Au cours du mois de juin 2018, la conserverie de Douarnenez "Pointe de Penmarc'h" a lancé une opération au profit d'À Chacun Son Cap auprès de ses clients. Un panier garni spécial a figuré dans son catalogue et pour chaque commande, la somme de 2€ nous était reversée.

Lundi 8 octobre, nous étions donc ravis de faire le déplacement à "La maison de la Sardine", un fort joli magasin, pour y rencontrer Sandra Chaffron et son équipe pour la remise du chèque !



### DONATION LOU SALOMÉ

17  
& 19  
10  
18

Une semaine d'octobre riche en rencontres avec deux de nos partenaires financiers venus nous remettre leur chèque de soutien.

Mercredi 17, c'est la "Donation Lou Salomé" de Brest, représentée par Chantal Blangero sa présidente et Hugo Canesson son trésorier, que nous accueillons dans nos locaux de la rue Paul Masson pour la remise de leur contribution.

Et le vendredi, nous retrouvons l'équipe de RS GT Motorsport, autour de son président Christophe Costard, qui nous remet les fruits de leur "rassemblement auto-moto" organisé en juin dernier à Saint Renan.

Ces moments conviviaux, en présence de la presse locale, nous ont permis d'échanger sur nos projets respectifs autour du verre de l'amitié.



### TULIPES LIONS TOURS

24  
11  
18

Traditionnellement, au mois de novembre, les trois Lions Clubs tourangeaux (Tours - Jardin de la France, Tours - Rives du Cher et Joué les Tours - Vallée du Lys) à l'initiative de l'opération "Tulipes" remettent leurs dons à plusieurs structures œuvrant contre le cancer, dont À Chacun Son Cap qui était présente.

Quelques chiffres sur cette action d'envergure : 130 000 bulbes plantés, 140 bénévoles impliqués pendant plus de 2800 heures, soit 4 semaines intenses de récolte et de vente. Bravo et merci !



### NOEL BOULANGER

01  
12  
18

Désormais, les clients du magasin Boulanger de la zone du Froutven (Brest-Guipavas) nous reconnaissent d'une année sur l'autre.

Chaque mois de décembre depuis 2011, plusieurs dizaines de nos bénévoles se relayent quotidiennement pour assurer une mission de haute importance en cette période de fêtes : l'emballage des paquets cadeaux.

En plus de l'aspect financier de l'opération qui nous permet de financer le séjour de 3 enfants, c'est aussi un moment précieux puisqu'il nous donne l'occasion d'aller à la rencontre d'un public qui ne nous connaît pas forcément, et ainsi de renforcer la notoriété d'À Chacun Son Cap.

Un grand merci aux clients pour leur écoute et leur gentillesse, à tous nos bénévoles pour leur grande disponibilité, ainsi qu'à toute l'équipe du magasin pour son accueil !



### RS GT MOTORSPORT

## LE MOT DES PARENTS

"Il a apprécié n'avoir pas besoin d'éviter de parler de sa maladie ou de ses séquelles : dans d'autres activités de groupe, ou sportives, il évite toujours le sujet. Il a trouvé le contact facile."

"Pour lui, cela voulait dire que la maladie était derrière lui et que la vie reprenait un cours normal !"

Ce séjour lui a apporté "une envie de voyager, de partir encore et encore et d'avancer !"

"Je me suis rendu compte qu'il pouvait passer quelques jours avec des inconnus sans difficultés. Je n'étais pas "indispensable". J'ai pu faire d'autres activités."

"Il a vécu une expérience inoubliable, il a vécu une semaine sans ses parents, une semaine de détente, d'oubli, de partage, de rencontres avec de nouvelles personnes. Il a pu profiter pleinement d'une activité qu'il ne connaissait pas, vivre des moments forts. Une semaine pour se dire que la vie sait aussi faire de beaux cadeaux."

"La maladie isole et là elle réunissait."

"Il s'est senti écouté. Il a aimé la qualité humaine des rapports. Il a pu parler de sa maladie."

"Il s'est immergé dans une expérience nouvelle sans retenue, et je suis heureuse que ça se soit bien passé. J'ai toujours peur qu'une mauvaise expérience trop tôt le dégoûte et le renferme dans sa zone de confort. Ces vacances l'ont convaincu de continuer à vivre toutes opportunités différentes pleinement et avec enthousiasme. Merci."

## PARTENAIRES FINANCIERS

Sans eux, il ne se passerait pas grand chose...

Si nous sommes heureux de pouvoir offrir nos séjours à des jeunes qui en ont bien besoin, c'est grâce à une trentaine de partenaires financiers qui soutiennent nos actions.

Que ce soit pour une année ou quasiment depuis le début de notre aventure, pour les enfants d'un hôpital en particulier ou pour tous ceux qui embarquent à nos côtés, ils sont sur le pont pour nous aider à faire reculer l'horizon. Merci infiniment !



SAVÉOL (GUIPAVAS) LE SAINT (GUIPAVAS) LMG'NET (CHATEAULIN) GRÊPERIE DE COATAUDON (BREST)

GROIX & NATURE (ÎLE DE GROIX) LARZUL (PONT LABBÉ) ASSOCIATION E.S.C.A.P.E. (PONT DE BUIS)

MAGASIN GÉANT (BREST) BOULANGER (BREST-GUIPAVAS) LAÏTA (PLOUDANIEL) DURALEX (CHAPELLE ST MESMIN)

YACHT CLUB DE LA RADE DE BREST SOCIÉTÉ NAUTIQUE DE LARMOR-PLAGE TRAIT D'UNION (LIMOGES)

JÉRÔME WIPF YACHT CLUB DE L'ODET (BÉNODET) ÉMERAUDE VOILE SOLIDAIRE (DINARD) RELAIS SEXTANT

(LES GLÉNAN) THÉÂTRE SUR GOUR (PLOUZANÉ) MUNICIPALITÉ DE GOUESNOU ÉGOLE N.D. (LA TRINITÉ)

LES PORTS & MUNICIPALITÉS DE : BREST, CAMARET, MOLÈNE (ET SON COMITÉ DES FÊTES !), MORGAT,

TRÉFFIAGAT LÉCHIAGAT, LESCONIL, BÉNODET, COMBRIT-SAINTE MARINE, FOUENANT, CONCARNEAU, GROIX, LA TRINITÉ SUR MER, PIRIAC SUR MER, LA SODEFI ET PORT LA FORÊT,

LA SELLOR ET LES PORTS DE KERNÉVEL ET PORT-LOUIS,

LA COMPAGNIE DES PORTS DU MORBIHAN ET LES PORTS DE LOGMIQUÉLIC, PORT-HALIGUEN,

LA TRINITÉ SUR MER, LE CROUESTY, L'ÎLE AUX MOINES.

## DONATEURS EN NATURE

Aux côtés de nos partenaires financiers, un grand nombre de sociétés, d'associations ou de municipalités nous apportent une aide importante sous forme de dons ou de services.

En nous offrant des frais d'escale, des denrées alimentaires, des solutions de transports, des services... ces donateurs participent concrètement au succès de nos séjours.

Nous sommes heureux de les remercier ici !

## À BABORD

### Formation continue

Proposer des croisières à des jeunes malades suppose de réunir quelques compétences à bord de nos voiliers.

Si la présence de marins et de personnel médical semble évidente, il en est d'autres indispensables aussi. Sur chaque séjour, d'anciens stagiaires reviennent en tant qu'animateurs et A Chacun Son Cap les aide financièrement à passer leur "BAFA". Et parmi nos bénévoles, nous formons également nos surveillants de baignade. Imagine-t-on un croisière sans baignade, même en Bretagne ? Non bien sûr... ;)

## VOUS POUVEZ NOUS SOUTENIR !

Vous avez la possibilité d'aider l'association en faisant un don ou en adhérant en qualité de :

Membre adhérent : 25 €

Membre de soutien : supérieur à 25 €

Membre donateur : supérieur à 50 €

Vous avez maintenant la possibilité d'effectuer cette adhésion, ou ce don, en ligne et de façon sécurisée, sur le site de l'association :

[WWW.ACHACUNSONCAP.COM](http://WWW.ACHACUNSONCAP.COM)

Sur cette même page, si vous le préférez, vous pourrez aussi éditer un formulaire pour une adhésion avec un règlement par chèque.

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

## À TRIBORD

### Un nouveau site internet

La dernière version en ligne vient de fêter allègrement ses 10 ans, et l'âge est là... Les mises à jour deviennent plus compliquées et la technologie embarquée commence vraiment à montrer ses limites. Une petite sœur devrait donc bientôt pointer le bout de son nez (courant du printemps 2019). Nouveau design, un affichage adapté aux supports majoritairement utilisés de nos jours (mobile, tablette), bref un petit coup de neuf ! Ce sera du "fait maison" avec nos compétences internes. Encore un petit de peu de patience, ça arrive !...