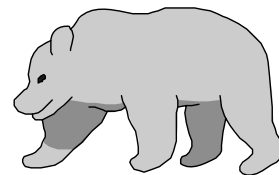


# LE BULLETIN D'ANATHOL



Numéro 53 - septembre 2006

## Editorial

### Éditorial de rentrée

Rentrée, retour en un lieu d'où l'on était sorti... Les vacances ont favorisé chez certains d'entre nous la découverte de nouveaux horizons, ou pour d'autres le plaisir de se retrouver dans un lieu connu, mais ailleurs. Maintenant, comme au théâtre, sans parler de l'école, nous allons « faire la rentrée ». Cela signifie pour nous, Anatholiens du Tholonet ou d'ailleurs, la reprise de nos activités ou de nos fonctions au cœur d'une association qui se veut active et conviviale. Le repas organisé début juillet avec Tholonet Accueil et qui a réuni plus de cent vingt convives en est la preuve.

Pour autant, il y a ceux qu'on ne voit jamais et dont on aimerait pourtant faire connaissance. Qu'ils se sentent membres actifs d'Anathol est le vœu que nous formulons. Aussi l'assemblée générale se déroulera-t-elle cette année à 20 heures dans l'espoir de permettre à un plus grand nombre d'entre nous d'y assister et de faire entendre leur voix. D'ici là, « bonne rentrée » à toutes et à tous !

*Chantal Guyot - de Lombardon*

### Quelques nouvelles

☞ Nous avons formé un « groupe de travail randonnées ».

Son but est de revoir l'organisation de nos randonnées pédestres et activités assimilées, afin d'en augmenter le nombre pour répondre à de nombreuses demandes, de mieux les adapter aux aptitudes et souhaits des randonneurs anatholiens d'aujourd'hui et de mieux les répartir au long de l'année.

☞ Nous avons également formé un « groupe de travail salle polyvalente ».

Son but est de réfléchir à ce que devrait comporter une telle salle pour satisfaire les besoins des différentes activités d'Anathol, et ce, parmi les besoins d'autres associations.

Cette réflexion nous permettra, lorsque le moment sera venu, d'exposer aux instances retenues par Monsieur le Maire du Tholonet les besoins propres à Anathol pour cette salle que nous appelons tous de nos vœux.

☞ Une importante conférence, à laquelle d'autres associations sont invitées, sera donnée sur « ITER », le 2 novembre 2006 à 20h salle Pezet, par Monsieur Jacquinet conseiller scientifique du Haut Commissariat du C.E.A. et ancien directeur général du « J.E.T. », la machine qui a précédé « ITER ».

☞ Nous étudions, avec nos amis de Tholonet Accueil, l'organisation en 2007 d'une sortie de 1 ou 2 jours avec le train des Pignes.

*Michel Gré*

## AGENDA 2006 - SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE

### 7 septembre

Randonnée cycliste aux saintes Marie de la mer

### 10 septembre

Randonnée pédestre: Port Cros, avec baignade

### 17 septembre

Rencontre avec les associations, Aioli, Route piétonne et concert

### 17 septembre

Randonnée cycliste

### 21 septembre

Randonnée: Grillades les pieds dans l'eau de la haute Bléone

### 5 octobre

Randonnée pédestre: Autour de Rians

### 10 Octobre

Ciné-club ; KAOS, suite des contes des frères Taviani

### 15 octobre

Randonnée pédestre: Gorges et Lapiaz du Caramy.

### 19 octobre, 20h

**Assemblée générale Anathol, voir page 3**

### 22 octobre

Randonnée cycliste

### 2 novembre

Conférence « ITER »

### 9 novembre

Randonnée pédestre: Aux environ d'Aix

### 14 novembre

Ciné-club ; PADRE, PADRONE des frères Taviani

### 19 novembre

Randonnée pédestre: Sur le flanc nord du Luberon

### 26 novembre

Randonnée cycliste

### 30 novembre

Conférence: Regard sur 2 expositions de peintres

### 3 décembre

Concert de musique vocale, par l'ensemble d'Hélène Guy

### 7 décembre

Randonnée pédestre: Sur les traces de Pagnol

### 10 décembre

Randonnée cycliste

### 17 décembre

Randonnée pédestre: Circuit Notre-Dame de Beauregard à Orgon



Directeur de la publication **Michel Gré** ✉ ANATHOL - Mairie, 13100 LE THOLONET

☎ - Janine VALLEIX au 04 42 66 90 82

## Activités Hebdomadaires

De 3 à 12 ans

### Gym « Tout-petits » - reprise le 12 septembre €

Marie-Françoise BOURGERON - cours d'essai offert  
 mardi : 17 h à 17 h45 ( Maison B. Pezet - Salle E. Zola )  
 (l'animatrice peut accompagner les enfants depuis l'école)

### Danse harmonique - Step €

Marie-Françoise BOURGERON - cours d'essai offert  
 Mardi - deux cours 17 h45 à 18 h45 et 18 h45 à 19 h45  
 Reprise : mardi 12 septembre - ( Maison B. Pezet - Salle E. Zola )

À partir de 5 ans

### judo - débutants - Autres €

Jean-Marc GIDE - cours d'essai offert  
 Mercredi : 2 cours : 14 h et 15 h Maison B. Pezet - RDC  
 Reprise : le 20 septembre

## Activités Hebdomadaires

### Yoga €

Marie-Thérèse AIM - reprise le 25 septembre  
 Lundi : 9h à 10 h30 Maison B. Pezet - RDC  
 jeudi : 8 h 30 à 10 h

### Stretching - Abdos - Chilates €

Assouplissement et modelage corporel par le biais de différentes techniques gymniques dont la méthode PILATES - cours d'essai offert.  
 Marie-Françoise BOURGERON - reprise : lundi 11 septembre  
 lundi : 18 h30 à 20 h Maison B. Pezet - Salle E. Zola  
 mardi : 10 h à 11 h Maison B. Pezet - Salle E. Zola  
 mercredi : 12 h30 à 13 h30 Maison B. Pezet - Salle E. Zola  
 jeudi : 10 h à 11 h Maison B. Pezet - Salle E. Zola

### Multi-Gym - Abdo-fessiers €

Tonification musculaire par la combinaison de différentes techniques gymniques - cours d'essai offert  
 Marie-Françoise BOURGERON - reprise : lundi 11 septembre  
 Lundi : 12 h 30 à 13 h30 Maison B. Pezet - Salle E. Zola  
 Mardi : 9 h à 10 h Maison B. Pezet - Salle E. Zola  
 Jeudi : 9 h à 10 h Maison B. Pezet - Salle E. Zola  
 Jeudi : 18 h30 à 20 h Maison B. Pezet - Salle E. Zola

### Gym Feldenkrais €

Approche originale de l'équilibre corporel par le mouvement.  
 Jean-François ROQUIGNY, masseur kinésithérapeute méziériste  
**ATTENTION : Changement d'horaire**  
 lundi : 10 h30 à 11 h30 - reprise : le 11 septembre  
 Maison B. Pezet - RDC

### Senso-Gym €

Hannelore DARDEL - Kinési, Méziériste, Gym Holistique, Fasciathérapie  
 + gym sensorielle (Méthode Danis BOIS)  
**Arrêt pour cette année 2006-2007**

### Scrabble

Nicole MEGARD Maison B. Pezet, Salle E. Zola  
 jeudi : 14 h à 17 h  
 M.T. HOSOTTE Maison B. Pezet, Salle 17  
 Lundi : 14 h à 18 h

## Activités Hebdomadaires

### Atelier Théâtre pour Enfants €

Hélène CLEMENSON  
 Mercredi :  
 14 h à 15 h30 : 7 à 10 ans  
 15 h30 à 16 h30 : les 4, 1/2 à 6 ans  
 16 h30 à 18 h : Les 11 à 14ans  
 tous prépareront un petit spectacle pour juin  
 18 h à 19 h30 : les 14 ans et plus :  
 jouer c'est être regardé et regarder les autres :  
**Une création devant un public**  
 Salle Bruno Pezet

1ères séances le 20 septembre  
 La fête de fin d'Année est réalisée par les enfants avec leur professeur -  
 Elle est l'aboutissement de la découverte de leurs possibilités tout au long des semaines et des mois.

### Bridge (organisé avec Tholonet-Accueil)

Maison B. Pezet, salle E. Zola  
 lundi et vendredi : 14 h 15 à 18 h - jeudi : 17 h à 20 h  
 le Bridge n'a pas lieu le 3ème jeudi de chaque mois

### Reliure

**Cette année : Accueil de nouveaux adhérents**  
 lundi et vendredi : 14 h à 17 h Maison B. Pezet, salle 18

### Couture - Atelier €

jeudi : 14 h à 16 h 30 Maison B. Pezet, Salle 12  
 joindre - A. Augier ; 04 42 66 90 95 ou M. Brès : 04 42 66 91 10

### Photo

Karine BALDINO - responsable  
 Les mardi et jeudi de 18 h à 20 h - à partir du 3 octobre -  
 Maison B. Pezet, salle 13

### Atelier d'Écriture - Salle de l'Ours €

Sylvie MASSE :  
 Le vendredi matin de 9 h 30 à 11 h 30

1er groupe : « Plaisir et création » :

29 septembre,  
 13 et 27 octobre,  
 17 novembre,  
 1er et 15 décembre.

2ème groupe :

« Les chemins du style » :  
 6 et 20 octobre,  
 10 et 24 novembre,  
 8 et 22 décembre

Montant des cotisations :

1 adulte :	12 €
2 adultes :	23 €
1 enfant :	4 €
2 enfants :	7 €
3 enfants :	10 €

**Le 17 septembre ; rencontre avec les associations (matinée) et Aioli (déjeuner)**  
Renseignements et inscription à la mairie du Tholonet - Tel: 04 42 66 90 41

**Le 17 septembre ; comité Cézanne: Route piétonne de 15h à 19h**  
**Concert:** « Chants de noces en méditerranée », par la « Compagnie Rasségna »  
**18h à l'église du Tholonet**

**ANATHOL propose un cours « adolescents - adultes » de Danse orientale**

Pour la première fois au Tholonet des cours hebdomadaires de Raks El Sharki sont proposés. Ils s'adressent à tout public (à partir de 11-12 ans).

Cette danse qui fascine et évoque les mille et une nuits..., permet aussi l'assouplissement, la tonification, le travail respiratoire, l'endurance. Elle développe la sensibilité musicale, la créativité, la conscience de son corps, la coordination, la mémorisation.

DJEMAA (Ensemble) souhaite transmettre cette discipline dans un esprit de partage et de convivialité.

Orientalement vôtre : Karima

**Essai le mercredi 20 septembre de 18 h à 19 h - rez de chaussée B. Pezet**

**Ciné-club Adultes-Adolescents : Salle de l'Ours - 20 h30**

**Le 10 octobre: KAOS, autres contes siciliens, des frères Taviani, d'après PIRANDELLO (1984)**

**Le 14 novembre: PADRE, PADRONE, des frères Taviani, avec Nani Moretti (1977)**

**Assemblée Générale ordinaire —> —> —> Convocation**

L'assemblée générale annuelle de l'association ANATHOL,

se tiendra **jeudi 19 octobre à 20 heures**, salle de l'Ours (mairie du Tholonet)

Ordre du jour: - Rapport moral et financier; quitus. - Budget prévisionnel pour l'année 2007;

fixation du montant de la cotisation; renouvellement statutaire du conseil d'Administration.

Questions diverses; exemple : Cessation des activités en salle durant le mois d'août

Si vous ne pouvez venir, pensez à envoyer votre pouvoir pour que nous puissions obtenir le « quorum » et ne pas être obligés de convoquer une A.G. extraordinaire. Merci

**« ITER » à Cadarache**

**La fusion nucléaire, énergie pour la fin du 21ème siècle?**

**Par Monsieur Jacquinot, conseiller scientifique du Haut Commissariat à l'énergie atomique**  
**Le 2 novembre 2006, salle Pezet à 20 heures**

**Conférence: « Regards sur 2 expositions », par Francis Bonifacio**

**Pissarro - Cézanne**

**Rembrandt - Caravage**

**Le Jeudi 30 novembre, Salle de l'Ours à 20h30**

**Concert de musique vocale par l'ensemble féminin d'Hélène Guy**

**Le 3 décembre (lieu et horaire seront communiqués ultérieurement)**

**Jumelage ESCHBRONN - LE THOLONET**

Quelques randonneurs d'Eschbronn sont venus passer trois jours chez nous au Tholonet ; en faisait partie Erich HUG, le Wanderführer, qui nous avait organisé, il y a deux ans lors du jumelage, deux belles sorties dans la Forêt Noire. Arrivés lundi 12 juin au soir, nos six amis ont été accueillis autour d'un buffet organisé par le Comité de jumelage, sont montés mardi à Sainte Victoire sous un soleil resplendissant, puis ont dîné avec Anathol. Mercredi, nous avons visité, toujours sous un ciel bleu, mais avec plus d'ombre, la belle île de Port Cros ; le soir, c'était la Mairie qui recevait tout le monde à la salle de l'Ours. Enfin jeudi, une excursion, allégée à la demande générale, nous a conduits à la Sainte Baume et nous a laissé le temps d'aller, l'après midi, faire un tour à Aix. Et vendredi matin, il a bien fallu se quitter, après ces trois journées d'activités communes, guidées par Jean-Pierre Le MORVAN et Michel COUBARD, et de chaude, oh ! combien..., amitié.

**Randonnées pédestres du Dimanche****10 septembre : Baignade à Port Cros (83)**

Sur le parcours d'une petite randonnée, de crique en promontoire, à préciser en fonction des circonstances météorologiques.

Journée détente, dénivelée = Faible

RV 7h00 Ferrageon – Auto = 125km, jusqu'au port du Lavandou

**15 octobre : Gorges et Lapias du Caramy, marmites du Grand Godin (83) (entre Tourves et Mazaugues)**

Du col de la D64, descente vers la gorge du Caramy ; remontée de la gorge puis, sur le plateau, parcours du sentier surplombant en bordure du lapias.

Pique-nique vers le barrage, accessible aux non randonneurs.

Après-midi visite des marmites du Grand Godin et retour sur la D64.

5h, pour bons marcheurs, dénivelée = 200m

RV 8h15 Ferrageon – Auto = 46km

Les non randonneurs se renseigneront auprès de F. Pelissier

Tel: 04 42 66 94 19, pour savoir comment rejoindre le point de

RV et de pique-nique en voiture.

**19 novembre : Sur le flanc Nord du Lubéron (84)**

Près de Ménerbes, montée par le vallon du Beausset.

Sur le plateau, pique nique en vue du rocher des « onze heures ».

Descente par le Serre de l'Agragnée.

4h30 – peu difficile ; dénivelée = 450m

RV 8h15 Ferrageon – Auto = 61km

**17 décembre – Circuit de Notre Dame de Beauregard à Orgon (13)**

Montée vers le château et par le sentier des oratoires vers la chapelle. Descente et remontée du vallon au Pas de

l'escalier sur le plateau pour un petit circuit revenant à

Orgon en bordure de la vallée heureuse.

4h00 – sans difficulté ; dénivelée = 400m

RV 8h15 Ferrageon – Auto = 65km

**Prévision 1<sup>er</sup> trimestre 2007**

**21 janvier :** Circuit des Mayorques : le Trou du rat

**18 février :** Belvédère de Bellevue à Volx (04)

**18 mars :** Moulins des monts de Vaucluse à St Saturnin d'Apt (84)

**Souvenirs « d'en kayak »**

**Le « 15 de Provence » en Corse du Sud du 9 au 17 juin**

**2006** – 7 tyrans d'eau (les capitaines) – 6 matelotes – un timonier – une navigatrice en solitaire. Michel ayant commandé le beau temps, nous avons vogué sous le soleil, de « cala » étroites aux eaux tièdes, en longues plages de sable blanc aux eaux turquoises et fraîches. Nous avons dû nous extraire quelquefois de nos toiles de tente avec le jour pour cause de maestrale ou de libeccio. Pour nous être aventurés sur les côtes de la réserve naturelle de Roccapina, nous nous sommes fait arraisonner par un shérif des mers, monté sur ses chevaux-vapeur, menaçant. Une autre fois, nous avons dû rester prudemment au large pour laisser passer un gros ferry. Une fois encore nous avons fait une entrée triomphale kayaks serrés, toute voile dehors (c'est la bâche qui nous sert de nappe), dans le golfe de Valinco, sans donner un coup de pagaie ! Enfin, Michel ayant déniché une ferme-auberge dans la montagne, nous sommes entrés dans la Corse profonde en passant par un pont génois oublié et par une station d'eau thermale abandonnée. Nous avons été accueillis par un Etrusque qui, dans un langage savoureux, nous a dévoilé un peu de l'âme de l'île mystérieuse ... A venecci et a prestu ... **E C**

**Randonnées pédestres du Jeudi**

Elles répondent aux critères explicités dans le numéro 51 (Janvier 2006) du bulletin d'Anathol.

**Jeudi 07 septembre :**

**A bicyclette sur les plages de Camargue, au départ des Stes Maries – Baignade**

Environ 25km à bicyclette : Dénivelée : 10m

Avec Simon Sanguinetti : auto: 95km, Rdv: 8h parking du Ferrageon

Des bicyclettes seront louées aux Stes Maries pour ceux qui n'en possèdent pas. Pour ceux-ci inscription obligatoire avant le 1<sup>er</sup> septembre auprès de Simon, 343 chemin de Belle-Fille, Le Tholonet ; Tel : 04 42 66 92 04, chèque d'arrhes de 20€ au nom d'Anathol à lui envoyer lors de l'inscription.

**Jeudi 21 septembre : avec Michel Gré**

**Grillades les pieds dans l'eau de la haute Bléone**

Nous partirons la veille et coucherons dans un gîte de la région de Digne.

Inscription obligatoire pour réservation du gîte avant le 5 septembre, auprès de Michel Gré, accompagné d'un chèque d'arrhes de 20€ au nom d'Anathol.

Toutes informations seront communiquées aux inscrits.

Environ 10km : Dénivelée : 10m

Auto = 100km

**5 octobre : avec Francis Morier**

Autour de Rians

RV 8h00 Ferrageon

**9 novembre : avec Jean-Pierre Le Morvan**

Aux environs d'Aix, de la tour de César au Grand Marquis

RV 9h00 Ferrageon

**7 décembre : avec Michel Coubard**

**Dans les pas de Pagnol à la grotte du Gros Hibou**

RV 8h00 Ferrageon

**Prévisions pour le 1<sup>er</sup> trimestre 2007**

Voir prochain bulletin

**Raquettes à neige**

Sorties de 2 jours:

- Janvier: Champsaur

- Avril: Queyras

**Randonnées cyclistes**

RV 8h30 Ferrageon - Date: voir Agenda, page 1

**Échanges entre « ANATHOL » et « LE THOLONET-ACCUEIL »**

**Pour connaître les dates des sorties du Tholonet-Accueil**

**joindre M-J. Clarysse : 04 42 27 18 81**

**ou M. SULMON : 04 42 26 30 58**