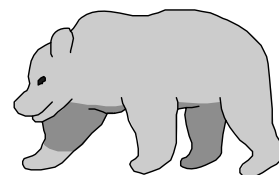


LE BULLETIN D'ANATHOL



Numéro 56 - Juillet 2007

IN MEMORIAM

Francis PELISSIER nous a quittés le 17 Avril dernier.

Notre Association, et en particulier tous les randonneurs, perdent en sa personne un ami très cher et un conseiller dont l'absence sera difficile à combler.

Pratiquement depuis l'origine, il organisait, animait avec enthousiasme toutes nos sorties mensuelles et nous faisait partager son attachement à sa Provence natale, qu'il connaissait si bien pour l'avoir parcourue dans sa jeunesse, à pied ou sur sa bicyclette, et ensuite dans le cadre de ses activités professionnelles.

Malgré cela, et malgré une prodigieuse connaissance des cartes, il prenait toujours soin, souvent accompagné de Marcelle, de faire une reconnaissance de la randonnée projetée.

Ces dernières années, ne pouvant plus prendre la tête de notre groupe, il continuait d'établir le programme détaillé de toutes nos sorties. Il nous laisse un grand nombre de préparations de circuits, que nous réaliserons en pensant à lui, et en gardant à l'esprit le code qu'il avait rédigé, celui du Bon Randonneur, où il met en valeur la découverte et le respect de la nature ainsi que la convivialité et l'amitié qui doivent régner entre nous.

Rallye pédestre du 1^{er} mai : les jambes et la tête !

Pour nos jambes de randonneurs qui en ont vu bien d'autres, les cinq kilomètres à parcourir sont une simple formalité ! Mais voilà que six ateliers jalonnent le circuit et certains sollicitent nos neurones. Quatre d'entre eux, plaisamment attractifs toutefois, font appel à notre culture artistique, littéraire, à nos connaissances régionales – géographie, histoire, végétation, oiseaux – Pour exemples, personne n'a interverti, sur la carte, les emplacements de la Ste Victoire et de la Ste Baume mais reconnaître des sites typiques s'est avéré plus délicat. Si pour les Provençaux que nous sommes, le basilic, la sauge, le ciste ... n'ont plus de secret, différencier un coréus d'un célosi relève de la prouesse déductive ! Et parmi toutes les œuvres de M. Pagnol «Pirouettes» n'est pas celle que nous nommerions spontanément !

Deux autres ateliers plus ludiques nous proposent des jeux de l'esprit (scrabble, sudoku) et d'adresse (fléchettes, tir à la carabine). Pour celui qui n'a jamais tenu d'aiguille, en enfilant dix en ligne est une performance. Et qu'elle paraît lointaine la cible pourtant si proche des fléchettes ! Ajoutons deux astuces à découvrir : le nom de deux artisans du Tholonet et l'âge du grand chêne, à l'ombre duquel Louis XIV ne s'est certainement pas installé !

Bref, tout en admirant le paysage printanier du Tholonet, nous nous sommes bien amusés !

Un gros merci à ceux qui nous ont reçus dans leur propriété et animé les ateliers.

Les participants sont unanimes pour féliciter et remercier J.P. Le Morvan, organisateur de ce rallye remarquable.

Les questions qu'il nous a posées étaient toujours fort pertinentes et quelquefois pointues.

L'organisation matérielle était parfaite.

Mireille Imbert

AGENDA 2007 - JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE

Juillet

Randonnée pédestre du dimanche, sur demande

Juillet

Baptême de l'air en parapente

Août

Bonnes vacances

6 septembre

Randonnée pédestre: Les pieds dans l'eau (Asse ou Vinçon)

15 et 16 septembre

Journées du patrimoine

16 septembre

Chant choral, carrières de Roques-Hautes

Mi-septembre

Accueil des amis d'Eschbronn, avec randonnées

22 septembre

Train des Pignes (2ème sortie)

23 septembre

Randonnée pédestre: Presqu'île de Giens (83)

27 septembre

Sortie cyclotourisme dans le Luberon

4 octobre

Projection de photos sur le Prieuré de Sainte Victoire

Jeudi 25 octobre, 18h

Assemblée générale d'Anathol

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

☎ - Janine Valleix au 04 42 66 90 82, Mise en page: Yves Hababou

Activités Hebdomadaires

De 3 à 12 ans

Gym « Tout-petits » reprise le 12 septembre €

Marie-Françoise BOURGERON - cours d'essai offert
 mardi : 16 h45 à 17 h45 Maison B. Pezet - 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
 Maison B. Pezet - E. Zola

judo - débutants - Autres (à partir de 5 ans) €

Jean-Marc GIDE - cours d'essai offert
 Mercredi : 15 h à 16 h30 Maison B. Pezet - RDC

Atelier Théâtre pour Enfants €

Lise AGOPIAN succède à Hélène CLEMENSON
 Mercredi : 14 h à 15 h30 : 7 à 10 ans

Le groupe a besoin d'accueillir d'autres enfants pour pouvoir fonctionner de façon intéressante -

un minimum de 7 enfants est requis : Salle Bruno Pezet

2007-2008, « l'atelier cirque » intègre l'association ANATHOL

Cet été, après le succès des stages des vacances de Pâques, un stage pour les enfants et adolescents est proposé du 20 au 24 août (salle Pezet). L'occasion est donnée aux enfants à partir de 4 ans de s'initier et se perfectionner aux arts du cirque. Les ateliers, animés par Nicolas, permettront à chacun de découvrir et développer son équilibre sur la boule, le fil, le monocycle, de se sentir pousser des ailes avec le trapèze, d'apprendre des bases d'acrobatie et de jonglerie...

Infos + et inscriptions : nathalie.brun@wanadoo.fr ou cirquepalette@gmail.com.

Nicolas Torcheux continuera d'assurer les cours, et vos interlocuteurs seront Janine Valleix, Nathalie Brun et Lahcène Tebsi, avec une adresse mail unique à laquelle vous pouvez dès à présent commencer à envoyer vos préinscriptions ou vos demandes d'infos : cirquepalette@gmail.com

A noter que les cours auront lieu le **mercredi uniquement**, à partir du 19/09/07.

Activités Hebdomadaires

Yoga €

Marie-Thérèse AIM
 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 -
 lundi : 18 h45 à 19 h45 Maison B. Pezet - E. Zola
 mardi : 10 h à 11 h Maison B. Pezet - E. Zola
 mardi : 18 h45 à 19 h45 Maison B. Pezet - E. Zola
 (sous réserve d'un nombre suffisant)
 mercredi : 12 h30 à 13 h30 Maison B. Pezet - E. Zola
 (sous réserve d'un nombre suffisant)
 jeudi : 10 h à 11 h Maison B. Pezet - E. Zola

Multi-Gym - Abdo-fessiers €

Tonification musculaire par la combinaison de différentes techniques gymniques - cours d'essai offert
 Marie-Françoise BOURGERON -
 Lundi : 12 h 30 à 13 h30 Maison B. Pezet - E. Zola
 Mardi : 9 h à 10 h Maison B. Pezet - E. Zola
 Jeudi : 9 h à 10 h Maison B. Pezet - E. Zola
 Jeudi : 18 h45 à 19 h45 Maison B. Pezet - E. Zola

Méthode Feldenkrais €

Des mouvements simples nous aident à retrouver « un corps oublié », la fluidité et la spontanéité des origines, un minimum d'effort vers un maximum d'efficacité

Tout sur le site : <http://www.mouvement-feldenkraiss.fr>
 Jean-François ROQUIGNY, masseur kinésithérapeute méziériste
 lundi : 10 h30 à 11 h30 - Maison B. Pezet - RDC

Danse Orientale ou Raks el Sharki €

Écouter la musique. Se laisser emporter, dépayser. Puis faire confiance à la danse dans la joie et le respect - Peut être pratiquée par chacun, par tous, adultes et adolescents.

Nouveauté très prisée KARIMA - (Djema)
 mercredi : 18 h30 à 19 h30 Maison B. Pezet - RDC

Scrabble

Nicole MEGARD Maison B. Pezet, E. Zola
 jeudi : 14 h à 17 h Tous les jeudis, toute l'année
 M.T. HOSOTTE Maison B. Pezet - Salle 17
 Lundi : 14 h à 18 h Tous les lundis, toute l'année

Bridge (organisé avec Tholonet-Accueil)

Maison B. Pezet, E. Zola
 lundi et vendredi : 14 h 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 19

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

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

Montant des cotisations :

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

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

Via Domitia entre St. Michel l'Observatoire et Peyruis.

24 mai, très belle journée ensoleillée

Nos remerciements à Eliane, programmatrice et à Laurence Michel notre guide polyvalente, membre de l'association « Alpes de Lumière » (Forcalquier), dont les narrations passionnantes nous ont fait découvrir ce tronçon de la voie romaine créée par Domitius 2^e siècle avant J.C., tracé rectiligne du mont Genève au sud du Portugal parcouru par guerriers, postiers, marchands, pèlerins... jusqu'à l'époque de Napoléon III.

De construction très élaborée (gué de Reculon, pont de Ganagobie), bordée par des bornes miliaries, ou indicatrices de gîtes « Tavernoure », site d'Alaunum au niveau de la chapelle de Notre Dame des Anges.

Suggestion : Une prochaine randonnée, course aux trésors entre Peyruis et Sisteron.

J. Jaminon

ANATHOL à ESCHBRONN.

Randonnées dans la FORÊT NOIRE (17-19 juin)

Partis à 10 sous la houlette de Patrice Ebermeyer, nous avons fait trois jours de belles randonnées : d'abord sous la pluie, mais la joie au cœur, dans la vallée de la Kinzig, puis, avec le beau temps, au sommet du Hornisgrinde avec ses vues lointaines, et enfin sur les bords fleuris, et presque méditerranéens (!), du lac de Constance. L'accueil magnifiquement chaleureux de nos amis allemands ne s'est pas démenti...; il nous faudra essayer de leur rendre la pareille lors de leur venue en septembre prochain.

Chant choral, avec la chorale des personnels du lycée Cézanne

Dimanche 16 septembre, carrières de Roques-Hautes

Direction: Chantal Guyot-de Lombardon

Visite de nos amis d'ESCHBRONN, (Programme projeté, mi-septembre)

14 : arrivée, accueil, dîner, logement chez nous.

15/17 : randonnées dans la région du Verdon et de Daluis (les 15 & 16, repas du soir et logement au chalet de la Maline)

17 : dîner, puis logement chez nous.

18 : adieux, puis départ.

Les membres d'Anathol qui souhaitent participer au logement de nos amis (17 personnes, dont 5 ménages, environ) et/ou aux randonnées en cours de montage, peuvent se faire connaître auprès d'Olivier Roux (04 42 66 88 79).

Sortie de la journée avec le TRAIN DES PIGNES (22 septembre)

-2^eSortie, Il y a encore de la place; s'inscrire auprès d'Olivier Roux (04 42 66 88 79).

Pendant les vacances

La Section Parapente du Club Alpin de Gap peut organiser, avec ses pilotes brevetés « Biplace », des séances de baptêmes de l'air en parapente. L'organisation d'une séance, qui est étroitement dépendante de la météo, pourrait être programmée en juillet à partir d'un site de décollage à Orcières-Merlette avec une participation d'environ 40€ (ceci inclut un don pour HANDIVOLIBRE, association qui vise à permettre aux handicapés la pratique du parapente et veut acheter le siège spécial nécessaire).

Les intéressés peuvent contacter Pierre Hosotte 04 42 27 00 05.

**Projection de photos sur le Prieuré de Sainte Victoire
Jeudi 4 octobre, 18 h, salle de l'Ours, par M.Decanis**

Randonnées pédestres du Dimanche

23 septembre : Sentier du littoral de la partie Ouest de la presqu'île de Giens à partir de la Madrague (83)

Pointe de l'hermitage, plage de l'Ayguade, pointe des Chevaliers, ancien phare, pointe de Rabat, pointe de l'Arboussière.
Bain le matin et l'après midi.

RV 7h 45 Ferrageon, heure limite de départ pour éviter d'éventuels bouchons à Hyères - Auto = 110 km

Prévision 4^{ème} trimestre 2007

21 octobre: Moulins de Véroncle (04)

18 novembre: Fontaine de Vaucluse (84)

16 décembre: Les sources de l'Huveaune à partir de Nans

NB: Covoiturage: Le montant de la participation individuelle reste fixé à 5 centimes/ km, plus quote-part éventuelle du coût des péages.

Randonnée cycliste

Le 27 septembre dans le Luberon (Apt/Ceyreste) facile
Possibilité de louer un VTT ou VTC à Apt.

Prix: environ 14 €

Inscriptions et renseignements: Simon Sanguinetti

Tel: 04 42 66 92 04 avant le 15 septembre

(sauf entre le 30 août et le 10 septembre).

Randonnées pédestres du Jeudi

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

Jeudi 6 septembre : avec Michel Gré

Grillades les pieds dans l'eau de l'Asse ou du Vinçon, selon niveau d'eau (sera reconnu).

Bâtons et chaussures pour marcher dans l'eau, baignade.
RV 7h30 Ferrageon ou 8h 00 péage de Pertuis, voiture= 120km

Randonnée du jeudi ou du dimanche possible en juillet sur demande

Départ:6h, retour 11h, Téléphoner à Michel Gré

Exemple: Massif Ste Victoire, coté Nord

Idées en cours:

- Visite touristique de Riez avec un guide, avec déjeuner sur place.

- Visite de l'observatoire de Haute Provence.

- Projection d'un film sur le viaduc de Millau,

Commentaires: G. Chaix et D. Taussig.

Nous étions une trentaine, trois jours dans les Cévennes et les gorges du Tarn

(Du 12 au 14 juin)

Dépaysement total, superbes randonnées, gîtes pittoresques, mémorables agapes, chaude camaraderie, vive Anathol !

A l'aller nous empruntons la corniche des Cévennes avec ses vastes panoramas pour atteindre le premier gîte à Barre-des-Cevennes, village médiéval adossé à une barre rocheuse, traversé par une longue rue droite et austère, évoquant davantage des dragonnades que la joyeuse animation qui y régnait lors des foires et des marchés au carrefour des routes à l'époque des charrettes.

Dés l'arrivée, première randonnée, une boucle peu fatigante vers le nord à travers forêts et prairies tachetées de plages fleuries sur des reliefs doucement mamelonnés, culminant à mille mètres. Puis vient le dîner : nous est alors servie une théorie de plats caussenards, délicieux et copieux. Nous en sortons gavés. Les plus courageux escaladeront néanmoins la barre rocheuse pour admirer le coucher de soleil sur les Causses.

Le lendemain, deuxième randonnée, une boucle au sud-est, plus dure car plus escarpée.

Puis départ en convoi vers les gorges du Tarn : coup d'œil en passant sur des traces de griffes de dinosaures, arrêt dans les gorges pour admirer dans leur fond les hameaux qui se confondent avec la roche qui les surplombe, et arrivée au Gîte des Fleurines sur le plateau près du Point Sublime. Il s'agit d'une vaste et magnifique demeure cévenole de caractère, toute de pierres plates, restaurée par Nathalie et Bernard, des artistes.

Succulent dîner et sommeil réparateur.

Le dernier jour la randonnée débute sur le plateau dominant le confluent de la Jonte et du Tarn, spectacle grandiose en compagnie de vautours planant en dessus du groupe, guettant l'aubaine, mais point de malade ou de défaillant parmi nous.

La marche se poursuit sur un sentier à flanc de falaise, nous permettant de découvrir des maisons troglodytiques, un village abandonné suspendu aux rochers, le Cirque de St Marcellin où nous déjeunons avant de regagner les voitures.

Sur la route du retour, une photo du grand voilier avant de traverser le pont de Millau, puis nos pensées vont vers les organisateurs de cette belle sortie annuelle.

Que d'efforts déployés pour la recherche des gîtes, les reconnaissances des randonnées, l'organisation du séjour. Le beau temps même nous a été assuré.

Que de dévouement à l'association. Marc, Michel, Odile, Pierre, Robert et Yves : Merci

J.L.