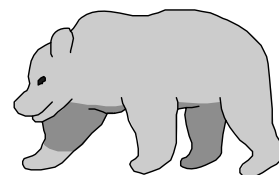


# LE BULLETIN D'ANATHOL



Numéro 58 - janvier 2008

## Editorial

L'année 2007 nous a permis de concrétiser certaines idées, certains projets que vos réactions et remarques nous avaient suggérés, que nous avons explicités dans notre éditorial de janvier 2007.

Nous avons élargi le domaine des activités que nous vous proposons :

- Gymnastique au sens large (Danse orientale – Cirque)
- Randonnées à thème (Via Domitia) ou touristiques (train des Pignes).

Ces succès nous incitent à persévérer dans cette voie. Nous organiserons, en 2008, plusieurs sorties culturelles (Observatoire astronomique) et touristiques (Train jaune en Cerdagne – Visite de Riez). Nous avons aussi rencontré quelques échecs: faible participation au ciné-club, très faible au dernier concert.

Faut-il remettre en cause certaines activités ?

Nous nous attachons aussi à fiabiliser notre fonctionnement grâce à de nouveaux bénévoles. Et des compétences imprévues se manifestent ! Nous les encourageons.

Les membres du conseil d'administration d'Anathol et les bénévoles souhaitent à tous les membres de notre association, une bonne année 2008.

*Michel Gré*

## La ballade du randonneur

Ces marcheurs ont leur élégance  
Sillonnant des chemins sinueux;  
Défiant le temps, parfois brumeux;  
Montrant courage et endurance.  
On voit leur groupe en bonne ambiance,  
Et témoignant de leur vigueur,  
Leur joie de vivre et leur ardeur;  
Car la ballade est leur jouvence.

Téméraires, ou avec prudence,  
Ils cheminent en sentiers pierreux,  
Ou raquettes sur massif neigeux;  
Prouvant ainsi de la vaillance.  
Ils aiment aller vers les hauteurs,  
Grimpant toujours avec ferveur,  
En démontrant leur assurance;  
Car la ballade est leur jouvence.

Tantôt bavards ou en silence,  
De découvertes, ils sont curieux,  
De la nature, ils sont soucieux;  
C'est leur plaisir dans l'existence.  
Toute escalade fait leur bonheur,  
Toute escapade, leur espérance,  
Tout paysage a leur faveur:  
Car la ballade est leur jouvence.

Du Verdon jusqu'à la Durance,  
La Provence les rend heureux;  
Pour eux, ce projet est merveilleux  
C'est la ballade, source de Jouvence.

*Francis Morier*

Pour ces vœux, qu'il me soit permis, de vous offrir mes chers amis, un court poème en votre honneur: La ballade des randonneurs.

## AGENDA 2008 - JANVIER - FEVRIER - MARS -

**10 janvier**

Randonnée pédestre: la forêt de la Gardiole (13)

**13 janvier**

Randonnée cycliste

**15 janvier**

Galette des Rois

**20 janvier**

Randonnée pédestre: le Pilon du Roi (13)

**22 janvier**

Conférence sur la Chine

**30 et 31 janvier**

Sortie de 2 jours à raquettes, en Champsaur

**5 février**

Ciné-club ; Padre Padrone, des frères Taviani

**7 février**

Randonnée pédestre: la montagne de Lure (04)

**17 février**

Randonnée cycliste

**24 février**

Randonnée pédestre: Vautubière (13)

**27 et 28 février**

Sortie de 2 jours à raquettes, Vallée de Névrache

**6 mars**

Randonnée pédestre: Village et sites de Viens (84)

**09 mars**

Randonnée cycliste

**11 mars**

Ciné-club ; La fin du jour, de Julien Duvivier

**15/16 mars**

Week-end à St Michel l'Observatoire

**17 au 19 juin**

Sortie annuelle en Cerdagne (66)

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 Enfants**De 3 à 12 ans**Gym « Tout-petits »** €

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 : 17 h45 à 18 h45  
Maison B. Pezet - E. Zola

À partir de 5 ans**judo - débutants - Autres** €

Jean-Marc GIDE - cours d'essai offert  
Mercredi : 14h30 à 16h Maison B. Pezet - RDC

**Atelier Théâtre pour Enfants** €

Lise AGOPIAN  
Mercredi : 14h30 à 16h : 9 à 12 ans

Un spectacle, aboutissement de la découverte de leurs possibilités tout au long des semaines et des mois, est élaboré pour juin : « Une création devant un public »

Salle Bruno Pezet

Tere rencontre le 19 septembre

**Atelier Cirque** €

Nicolas TORCHEUX  
Mercredi : 9h30 à 11h30 : 10 ans et plus, ce cours peut accueillir d'autres jeunes

11h30 à 13h : 7 à 9 ans  
13h à 14h : 4 à 6 ans  
16h30 à 17h30 : 4 à 6 ans  
17h30 à 18h30 : 4 à 6 ans

Salle Bruno Pezet

Nicolas organise un stage durant les vacances de Printemps, et un spectacle en fin d'année.

**Activités Hebdomadaires Adultes****Yoga** €

Marie-Thérèse AÏM -  
lundi : 9 h 00 à 10h30 Maison B. Pezet - RDC  
jeudi : 8 h 15 à 9h45

**Stretching - Abdos - Pilates** €

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  
mercredi : 12 h30 à 13 h30 Maison B. Pezet - E. Zola  
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

**Etirements et postures** €

Libérer les tensions, rééquilibrer le corps, faire circuler le souffle, détendre l'esprit. -Cours d'essai gratuit-

Thierry LION -  
Vendredi : 18h30 à 20h00 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.

Karima ABDESLAM  
mercredi : 18 h30 à 19 h45 Maison B. Pezet - RDC

**Scrabble**

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

**Bridge (organisé avec Tholonet-Accueil)**

Du fait de la diminution du nombre de places de parking sur la place du marché de Palette, les séances du lundi et vendredi sont transférées à la salle de l'Ours à compter du vendredi 4 janvier pour une durée indéterminée, la séance du jeudi est inchangée.

lundi et vendredi : 14 h à 18 h Salle de l'Ours, mairie du Tholonet  
jeudi : 17 h à 20 h Maison B. Pezet, salle 17

le Bridge n'a pas lieu le 3ème jeudi de chaque mois

**Reliure**

Cette année : Pas de possibilité de nouveaux adhérents  
lundi et vendredi : 14h30 à 17h30 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

**Photo**

Karine BALDINO - responsable  
Mercredi : 17h30 à 19h30 Maison B. Pezet, salle 13  
L'atelier photos fonctionne à nouveau et attend de nouveaux adhérents

**Atelier d'Écriture - Salle de l'Ours)** €

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

**1er groupe :**

« Plaisir et création » :  
04 et 18 janvier,  
1er et 29 février,  
07 et 21 mars.

**2ème groupe :**  
« Les chemins du style » :

11 et 25 janvier,  
08 février,  
1er, 14 et 28 mars



Montant des cotisations  
à Anathol :

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



### **Galette des rois**

*Le mardi 15 janvier à 18 heures, salle de l'Ours*

### **Conférence sur la Chine, le mardi 22 janvier 2008**

*Salle de l'Ours, 18heures*

#### **La Chine à la veille des jeux olympiques**

*Conférencier: Mme Christine CHAIGNE; juriste et sinologue - Maître de Conférence à la Faculté de droit et de sciences politiques d'Aix en Provence.*

### **Sortie de 2 jours à raquettes :**

*Les destinations indiquées seront adaptées éventuellement en fonction des conditions nivologiques. Deux semaines avant la date prévue:*

*Inscription obligatoire pour le gîte, la location éventuelle de raquettes (à préciser), le covoiturage. Inscription accompagnée d'un chèque d'arrhes au nom d'Anathol, le tout auprès de Michel Gré.*

**Mercredi 30 et jeudi 31 janvier 2008, en Champsaur.**

*1er jour- Sous le Pic de Gleize (près du col Bayard)*

*2ème jour - Sous le sommet du Soleil Bœuf, 1/2 pension au gîte « Les Gondoins »*

**Mercredi 27 et jeudi 28 Février, vallée de Névrache.**

*1er jour- En fond de vallée de la Clarée*

*2ème jour - Vers le col de l'Echelle, 1/2 pension au gîte « Le creux des souches », à Névache VH*

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

**Le 5 février: « Padre Padrone » 20h30, film des frères TAVIANI, Palme d'Or à CANNES en 1977**  
*Un berger sarde se détache de la tyrannie de son père pour devenir linguiste et écrivain.*

**Le 11 mars: «La fin du jour » de Julien Duvivier (1939),avec:**

*Louis Jouvet, Michel Simon, Victor Francen, Madeleine Ozeray, Gabrielle Dorziat et Sylvie.*

*De vieilles gloires du théâtre coulent des jours englués d'ennui dans une maison de repos et cabotent à tour de rôle. L'arrivée d'un nouveau "pensionnaire" (Louis Jouvet) séducteur invétéré va réveiller tout ce petit monde pour le meilleur et pour le pire.*

### **Sortie au centre d'astronomie de Saint Michel l'Observatoire**

*les Samedi et dimanche 15 et 16 Mars 2008,avec séjour au centre en demi-pension.  
Pour détails et réservation, voir feuille jointe (réponse avant le 31 janvier 2008)*

### **Participation d'Anathol à la fête votive, le dimanche 4 mai**

*Rallye touristique automobile de la journée avec déjeuner tiré du sac*

### **Concert avec le groupe vocal masculin: Mecs plus ultra**

*Dimanche 25 mai, 17h, église du Tholonet*

### **Sortie annuelle dans les Pyrénées Orientales**

*du 17 au 19 juin 2008*

*Pour détails et réservation, voir feuille jointe (réponse avant le 20 janvier 2008)*

**Randonnées pédestres du Dimanche****20 janvier: Le Pilon du roi, Massif de l'Etoile (13)**

Départ près de Simiane-Collongue, puis le Pilon du Roi, La montagne du Bau Tranqua et le Grand Puech de Mimet .  
 Dénivelée = 400m, Distance = 10 km  
 Randonnée agréable et facile.  
 RV 8h 00 Ferrageon

**24 février: la montagne de Vautubière (Est de Jouques) (13)**

Départ du parking aux abords du hameau de Bedes (D11, route de St Paul), GR9, Bois de Seouve, Vautubière (tour de guet)  
 Dénivelée = 400m, Distance = 12 km  
 Randonnée agréable et facile.  
 RV 8h 00 Ferrageon

**16 mars: St Michel l'observatoire**

Marche de 3 heures, départ du parking de l'observatoire, déplacement en zone boisée entre Chateauneuf et la retenue d'eau de La Laye.

**Prévision 2ème Trimestre 2008****Avril:** Tour de la Baume de Sisteron (04)**Mai:** Autour du village du Poil (04)

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

**Randonnées cyclistes**

13 janvier, 9h

17 février, 9h

9 mars, 8h30

RV Ferrageon , pour toutes les sorties.

**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**

**Randonnées pédestres du jeudi**

Lorsque en janvier 2006 j'ai proposé ces « randonnées du jeudi », mon but était d'offrir à certains de nos amis randonneurs des sorties, sans plus de risques, mais un peu plus aventureuses, originales, que les sorties classiques du dimanche: disons « hors des sentiers battus », où nous pouvions avoir à trouver in situ la solution à des aléas. Je les avais caractérisées ainsi:

« Ces sorties ne sont pas reconnues sur le terrain, ni l'itinéraire de leur accès et les parkings nécessaires. Des aléas sont donc possibles.

Elles sont étudiées sur cartes, à partir éventuellement d'un topo et choisies en fonction de leur intérêt culturel et/ou touristique.

Des modifications peuvent être décidées au vu de celui-ci, en fonction de l'humeur des participants aussi.

Ces sorties doivent être « libres » et non soumises à des contraintes diverses telles que distance d'Aix, heure du retour et autres critères restreignant notre liberté de choix dans la journée.

Ceci fait que seuls des randonneurs reconnus y seront admis.

Leur nombre sera limité à 15, dans l'ordre des inscriptions à prendre auprès de Michel Gré »

Ceci reste valable.

Ces randonnées ont plu à des participants enthousiastes; mais d'autres y cherchaient au contraire des sorties « tranquilles ». L'opposé donc de leur raison d'être, pourtant clairement explicitée.

Je suis très heureux de ce nouveau désir manifesté par nos randonneurs. Le programme proposé pour le 1er trimestre 2008 tient compte de leur souhait.

En fonction des opportunités, une sortie « tranquille » pourra être organisée le même jeudi qu'une sortie « aventure », ou mieux, être décalée de quelques jours.

**Jeudi 10 janvier : Autour de la forêt de la Gardiole (13)**

Ballade autour de la forêt de « la Gardiole », entre Vauvenargues et Rians, par les chemins du « Ballayre et des Sangliers », retour le long du ruisseau Vacon, jusqu'à la ferme « Lambruisse » et l'observatoire de « la Sinne ». Départ de la Stèle, sur la D10, 1.8 km après le col des Portes  
 Randonnée facile, dénivelée= 400 m , Parcours= 14 km  
 RV 8h 00 Ferrageon, voiture= 20 km

**Jeudi 07 février : Les crêtes de Lure (04)**

« Par un de ces matins d'hiver où la terre semble morte de froid », nous irons tout pantois, retrouver l'aventure sur les crêtes de Lure, peut être en nombre ne serons nous guère, mais d'aucuns se souviendront de naguère.

RV 7h 30 Ferrageon, ou 8h00 péage de Pertuis  
 Direction l'Hospitalet via Forcalquier.

**Jeudi 06 mars : village et sites de Viens (84)**

2 boucles de 2 heures chacune aux abords du village (bories), Visites dans le village  
 RV 7h 45 Ferrageon

**Prévision 2ème Trimestre 2008****3 avril: Jouques****8 mai: La haute vallée de l'Aiguebrun (Sivergue et Bouix)****12 juin: La gorge du Vanson**

Déjeuner dans un restaurant champêtre