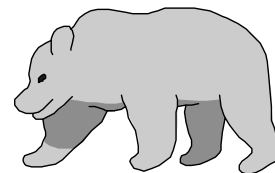


# LE BULLETIN D'ANATHOL



Numéro 60 — septembre 2008

## Editorial

Les vacances sont terminées et ANATHOL vous propose de reprendre, avec nous, vos activités habituelles.

Nous avons établi pour le dernier quadrimestre 2008 un programme où sport et culture s'équilibrent.

Ceci doit permettre à tous les Anatholiens de trouver des opportunités d'enrichir leurs loisirs.

Participez à l'Assemblée générale du 16 octobre ; sinon envoyez votre pouvoir. C'est une façon élégante de remercier et encourager les bénévoles.

Michel Gré

## DANS LES PYRENEES ORIENTALES DU 17 AU 19 JUN 2008

Le compte-rendu de ce voyage culturel très intéressant et goûté comme il se doit par les participants, ne pouvant être intégré au bulletin, nous vous le livrons en « encart »



## AGENDA 2008 - SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE

### 28 septembre - dimanche

Randonnée pédestre : Sentier du littoral aux abords de St Cyr

### 11 septembre - jeudi

Randonnée pédestre : Grillades pieds dans l'eau

### 14 septembre - dimanche

Rencontre avec les associations et « Sport et bien-être » 9 h à 12 h, Aioli 13 h - **inscription en mairie**

### 20-21 septembre : Patrimoine

20 : concert choral : 17 h Eglise - 21 : route piétonne 9 h à 12 h

### 2 octobre - jeudi

Cyclotourisme en Camargue

### 9 Octobre - jeudi

Randonnée pédestre : le « Vanson » en aval de Sisteron

### Judi 16 octobre : 18 h

**Assemblée générale Anathol, voir page 3**

### 19 octobre - dimanche

Randonnée pédestre : Sisteron - Tour de la montagne de la Baume

### 22 octobre - mercredi

Ciné-club : 20 h 30 : « Le silence est d'or »

### 26 octobre - dimanche

Randonnée cycliste

### 6 novembre - jeudi

Randonnée pédestre : les crêtes de Lure

### 9 novembre - dimanche

Randonnée cycliste

### 13 novembre - jeudi

Conférence « Vauban » par Fr. Bonifacio 18 h

### 16 novembre - dimanche

Randonnée pédestre - la barre de Cuers

### 23 novembre dimanche

Concert « L'Oiseau Luth » 17 h Eglise

### 04 décembre - jeudi

Randonnée pédestre : forêt de La Gardiole

### 7 décembre - dimanche

Randonnée cycliste

### 14 décembre - dimanche

Randonnée pédestre : nord-ouest de Venelles, La Quille



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

☎ Janine VALLEIX : 04 42 66 90 82

**Activités Hebdomadaires****De 3 à 12 ans****Gym « Tout-petits » - à dater : 15 septembre €**

Marie-Françoise BOURGERON - cours d'essai offert  
 mardi : 16 h45 à 17 h45 ( Maison B. Pezet - Salle E. Zola )  
 (l'animatrice peut accompagner les enfants depuis l'école)

**Gym harmonique - Step - à dater : 15 septembre €**

Marie-Françoise BOURGERON - cours d'essai offert  
 Mardi : 17 h45 à 18 h45 ( Maison B. Pezet - Salle E. Zola )

**À partir de 5 ans****judo - débutants ou non - à dater : 15 septembre €**

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

Activité Judo : 21 enfants de 5 à 13 ans travaillent ensemble, les grands prenant les plus jeunes « sous leur aile » -

l'esprit de ce sport est vivant entre les enfants et les parents.

Durant l'année 2007-2008 Trois « benjamins » ont mérité d'être nommés :

Lewis Alan qualifié pour le « championnat régional benjamins », Axel Migner et Guillaume Yoshizawa

Le groupe se manifestera le 14 septembre dans le cadre du Salon « sport et bien-être »

**Atelier Théâtre** **durant les vacances €**

Lise AGOPIAN, moins disponible, ne peut proposer cette année que des stages durant les vacances :

**Vacances Toussaint** - chaque après-midi pour les jeunes de 10 à 12-13 ans - du Lundi 27 au jeudi 30 inclus : de 14 h30 à 17 h.

Stage d'improvisations : le corps comme instrument, libérer son imaginaire, sa créativité, sa voix, son énergie. Prendre en compte le partenaire, le groupe, l'espace. Jouer ensemble ! **Renseignements au 04 42 66 90 82**

Salle Bruno Pezet

**Atelier Cirque : à dater 15 septembre €**

**Cours tous les mercredis du 24/09/08 au 10/06/09 inclus, de 9h à 17h inclus :**

\* 9h30 à 11h : cours de grands et moyens (de 7 à 11 ans) : 12 enfants maximum

\* 11-12h : cours de petits (4-6 ans) 8 enfants maximum suivant

\* 13-14h : cours de petits (4-6 ans) 8 enfants maximum nombre

\* 14-15h : cours de petits (4-6 ans) 8 enfants maximum d'enfants

Salle Bruno Pezet

\* 15h30 à 16h30 : nouveau cours d'arts plastiques autour du cirque

Salle Emile Zola

Contactez Nathalie BRUN au 04 42 66 80 16

**Activités Hebdomadaires****Yoga à dater : 25 septembre €**

Marie-Thérèse AIM - Maison B. Pezet - RDC  
 Lundi : 9h à 10 h30  
 jeudi : 8 h15 à 9 h45

**Stretching - Abdos - Pilates : à dater : 15 septembre €**

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 - 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 et 18 h 45 à 19 h45 Maison B. Pezet - Salle E. Zola

**Multi-Gym - Abdo-fessiers - à dater : 15 septembre €**

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 - Salle E. Zola  
 Mardi : 9 h à 10 h et 18 h45 à 19 h45 Maison B. Pezet - Salle E. Zola  
 Jeudi : 9 h à 10 h Maison B. Pezet - Salle E. Zola

**Etirements et postures €**

- Arrêt de l'activité durant cette année

**Scrabble à dater : 15 septembre**

Nicole MEGARD Maison B. Pezet, Salle E. Zola  
 jeudi : 14 h à 17 h  
 M.T. HOSOTTE Maison B. Pezet, Salle 12  
 Lundi : 14 h à 18 h

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

lundi et vendredi : 14 h 15 à 18 h - salle E. Zola Maison B. Pezet  
 jeudi : 17 h à 20 h - salle 17

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

**Reliure**

Claire Lallemand

**Pas possibilité de nouveaux adhérents**

lundi et vendredi : 14 h30 à 17 h30 Maison B. Pezet, salle 19

**L'Animatrice étant arrêtée pour cause de santé, les participants sont priés de téléphoner au 04 42 66 90 82 pour avoir des nouvelles**

**Atelier d'Écriture - à dater : 15 septembre €**

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

Maison B. Pezet : salle 12

1er groupe :

« Plaisir et création » :

03, 17 et 31 octobre

14 et 28 novembre

12 décembre .

2ème groupe :

« Les chemins du style » :

16 et 24 octobre

07 et 21 novembre

05 et 19 décembre

Montant des cotisations :

1 adulte : 12€

2 adultes : 23€

1 enfant : 4€

2 enfants : 7€

3 enfants : 10€

Réception

Jumeaux allemands

Descente du TARN les 4, 5 et 6 septembre

**Journées du Patrimoine : en septembre**

le 20/ - concert choral et instrumental à 17 h à l'église du THOLONET

le 21/ - route Cézanne piétonne : promenade avec M.-Ch. BERNARD :

« Ecouter le paysage » - départ à 9 h15 devant le Château

Rencontre : Associations  
et « Sport et Bien-être »  
14 septembre : 9 h - 12 h  
place du Ferrageon

14 septembre 13 h : Aioli, prairie des infernets—inscription en mairie

**Ciné-club Adultes-Adolescents :****Mercredi 22 octobre : «Le silence est d'or»**

\_Avec M. Chevalier, D. Robin, F. Périer.

Film en français, en noir et blanc, de 1947. Durée 90 mn

**20 h 30 Salle de l'Ours****Conférence : «VAUBAN, homme des Lumières»**

par Francis Bonifacio

**jeudi 13 novembre : 18 h - Salle de l'Ours****Concert ensemble vocal féminin « L'Oiseau Luth »**

Direction Bernadette Chouvet

**dimanche 23 novembre : 17 h—Eglise du Tholonet****ASSEMBLEE GENERALE - jeudi 16 octobre**

à 18 h Salle de l'Ours

**Ordre du jour :**

1/Rapport moral - activités

2/Rapport financier

3/Quitus des rapports : moral et financier

4/Assurances Anathol

5/Augmentation des cotisations

6/Budget prévisionnel 2009

7/Renouvellement statutaire du Conseil d'Administration

8/Questions diverses

**jeudi 16 octobre – Salle de l'Ours**

À l'issue de l'Assemblée Générale - Apéritif dinatoire

Coordination : contact : Gine RICARD: 04 42 66 90 56

Sorties

Conférences

Festivités

**Randonnées pédestres du dimanche**

**28 septembre : Sentier du littoral aux abords de St Cyr , petite navette en voiture probable.**

Entre la Madrague de St Cyr et les abords de Bandol.  
Baignade lors du pique-nique.  
Distance: 40 km, parcours: 10 km  
Randonnée peu difficile, dénivelée: 250m  
**Départ Ferrageon : 8 h**

**19 octobre: Sisteron – Tour de la montagne de la Baume**

Sisteron, Entrepierres, les Meunières par le GR 6 (grande traversée des Préalpes) au Sud du massif.  
Retour par le Nord (PR-Tracé jaune).  
Distance : 100 km, parcours : 12 km  
Randonnée peu difficile mais avec une forte dénivelée : 850m, sur mauvais sentier. durée: 5h30  
**Départ Ferrageon : 8 h ou 8 h 20 du péage de Pertuis**

**16 novembre: La barre de Cuers**

Par le défilé de Truebis, Pas de Cuers, Pilon de St Clément, Retour par le plateau.  
Distance: 50 km, parcours: 14 km  
Randonnée peu difficile, Dénivelée: 400m, durée: 5h00  
**Départ Ferrageon : 8 h.**

**14 décembre: La Quille**

Départ au Nord-Ouest de Venelles (route de Coutheron), avec visite du village de La Quille.  
Distance: 15 km, parcours: 14 km  
Randonnée facile, Dénivelée: 200m, durée: 4h00  
**Départ Ferrageon : 8 h**

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

**Prévisions pour le 1er trimestre 2009 :**

**18 janvier: Les Alpilles: aux abords Est de St Rémy**

**15 février: Montagne du Bessillon (Barjols)**

**15 mars: Plateau de St Jean, A l'ouest de Sault**

**Randonnées cyclistes**

*Dimanche 26 octobre, 9 h*

*Dimanche 9 novembre, 9 h*

*Dimanche 7 décembre, 9 h*

*RV Ferrageon , pour toutes les sorties.*

**Accord entre ANATHOL et « THOLONET-ACCUEIL »**

**Pour connaître les dates des sorties du  
« Tholonet-Accueil »  
joindre Mme Clarysse : 04 42 27 18 81**

**Randonnées pédestres du Jeudi**

**Jeu**di 11 septembre 2008 – Carte IGN 3441 OT

D'aval en amont de Barrême dans l'Asse  
Grillades pieds dans l'eau  
Voir la « lettre de l'été ». Inscription obligatoire.  
M. Gré – Tél. 04 42 66 82 14

**Jeu**di 9 octobre 2008 – Carte IGN 3340 ET

Cours moyen du Vanson, affluent rive droite de la Durance en aval de Sisteron  
Boucle à partir du pont de la Reine Jeanne  
Village abandonné de St Symphorien en cours de reconstruction  
Parcours environ 7 km, agrémenté du passage à gué du Vanson (de cailloux en cailloux ou pieds dans l'eau selon ...)  
Dénivelée cumulée 250 m  
Durée de marche environ 2 h 30 sur bon chemin  
Randonnée facile dans un beau cadre ombragé  
Départ du Ferrageon 9 h – distance : 100 km en voiture  
Tél. M. Gré : 04 42 66 82 14

**Jeu**di 6 novembre 2008 - Carte IGN 3341 OT

Les crêtes de Lure entre Saumane et l'Hospitalet  
Nous repartirons sur les traces de notre randonnée du 7 Février que la neige ne nous avait pas permis d'achever.  
Parcours de 12 km en terrain varié ou hors sentier  
Dénivelée cumulée 650 m – Altitude maximale 1 620 m  
Durée de marche effective environ 6 h  
Randonnée-aventure offrant de magnifiques points de vue et une intéressante recherche d'itinéraire.  
Départ du Ferrageon 7 h 30 – distance : 90 km  
Courte navette  
Relisez les critères des « randonnées-aventure ». dans le bulletin n° 59 d'Avril 2008 –  
Tél. M. Gré : 04 42 66 82 14

**Jeu**di 4 décembre 2008 – Cartes IGN 3244 ET – 3344 OT – 3343 OT

Boucle dans la forêt de la Gardiole  
Parking sur la D 23 vers l'aire du Puy de Rians  
Parcours dans un beau sous-bois ou en vallon sur bon chemin ou sentier - Arbustes rares  
Environ 10 km – Dénivelée 150 m  
Altitude maximale 500 m – 3 h de marche – Randonnée facile.  
Départ du Ferrageon 9 h – distance : 35 km  
Tél M. Gré : 04 42 66 82 14  
**N.B.** : une autre randonnée facile pourrait être proposée se substituant à celle-ci.

**Cyclotourisme**

**Jeu**di 2 octobre 2008

**Randonnée cyclotouriste en Camargue**

Rando facile – Possibilité de louer quelques VTC sur place : 20 participants maximum – 15 euros la journée  
Inscription et renseignements :  
S. Sanguinetti – Tél. 04 42 66 92 04  
avant le 25 septembre (sauf entre le 15 et le 20 septembre)  
Départ 8 h, place du Ferrageon.