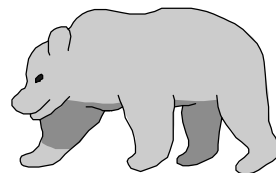


# LE BULLETIN D'ANATHOL



Numéro 63 - septembre 2009

## Editorial

*Bonjour à tous , Anatholiens anciens et ...nouveaux.*

En effet, en cette rentrée 2009, qui signale la fin du repos bien mérité des "grandes vacances" et la reprise de nos activités, votre conseil d'administration n'a qu'une chose à vous souhaiter : que les générations se renouvellent et que , pour la pérennité de cette plus ancienne association du Tholonet, vous soyez nombreux en cette nouvelle année scolaire, à assurer la relève : relève des effectifs, mais surtout relève de l'équipe d'animation qui a besoin de se rajeunir.

Venez nous rencontrer le DIMANCHE 13 SEPTEMBRE au THOLONET, lors de la matinée des associations qui sera suivie de l'aïoli sous les frondaisons de la Cause.

Choisissez dans la gamme des activités proposées celles qui vous tentent : le choix en est varié. Assistez à notre assemblée générale le 15 OCTOBRE... et bonne rentrée à toutes et à tous !

C.G.L.

### AVIS AUX INTERNAUTES

Sauf demande explicite de votre part, le bulletin d'Anathol ne vous sera plus envoyé que par INTERNET.

[anathol.letholonet@laposte.net](mailto:anathol.letholonet@laposte.net)

## AGENDA 2009 - SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE

### Vendredi 11 septembre

Journée en Camargue, avec nos jumeaux d'ESCHBRONN

### Samedi 12 septembre

Randonnée au pied de Ste Victoire avec nos jumeaux

### Dimanche 13 septembre

Aïoli, prairie des Infernets

### Dimanche 13 septembre

Journée des associations, parking des infernets

### Samedi 19 et dimanche 20 septembre

Journées du patrimoine

### Mercredi 23 et jeudi 24 septembre

Sortie dans le Queyras et l'Ubaye

### Jeudi 1er octobre

Promenade le long du canal de Manosque

### Jeudi 8 octobre

Randonnée à Jouques

### Dimanche 11 octobre

Randonnée cycliste

### Jeudi 15 octobre

Assemblée générale d'Anathol, 18 heures

Jeudi 15 octobre, 20h30

Ciné-club: « Jules et Jim » de François Truffaut

### Dimanche 18 octobre

Randonnée: Les gorges de Trévans

### Jeudi 5 novembre

Randonnée: Sisteron, massif du Molard

### Jeudi 12 novembre

Conférence sur les O.G.M.

### Dimanche 15 novembre

Randonnée: Les Alpilles, aux abords de St Rémy

### Dimanche 22 novembre

Randonnée cycliste

### Dimanche 29 novembre

Une heure de musique: « Flutets historiques de Provence »

### Jeudi 3 décembre

Randonnée: La dune de sable aux Lecques

### Dimanche 13 décembre

Randonnée: Le Pic des Mouches

### Dimanche 20 décembre

Randonnée cycliste

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 » €

Marie-Françoise BOURGERON - cours d'essai offert

Lundi : de 17 h à 17 h45 Maison B. Pezet, Salle E. Zola  
(l'animatrice peut accompagner les enfants depuis l'école)

### Gym harmonique €

Marie-Françoise BOURGERON - cours d'essai offert

Lundi 17 h45 à 18 h45 Maison B. Pezet, Salle E. Zola

À partir de 5 ans

### judo - débutants ou non €

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.

Les cours ci-dessus et ci-dessous commencent à la mi - septembre  
excepté ceux mentionnés avec un autre jour de début

## Atelier Théâtre €

Hélène CLEMENSON revient au THOLONET:

Pour Enfants et adolescents : de 4 ans à 18 ans

Horaires : chaque mercredi : Salle Bruno Pezet

8-10 ans: 9h00 à 10h30

4-6 ans: 10h30 à 11h30

7-9 ans 11h30 à 12h30

plus amples renseignements au 04 42 66 90 82

## Activités Hebdomadaires

### Yoga un cours d'essai est offert €

Marie-Thérèse AIM - Maison B. Pezet - RDC

Lundi : 9h à 10 h30

jeudi : 8 h15 à 9 h45 1er cours le 28 septembre

### Etirements et postures - yoga Lyengar €

La méthode lyengar est basée sur la pratique approfondie des postures et de la respiration, elle est dynamique, et développe force, souplesse et détente.

Les cours sont progressifs et peuvent être pratiqués par tous.

Jean-Pierre DUCLOS - donnera 2 cours le lundi :

de 17 h45 à 19 h15: Cours de base, accessible aux débutants

Maison B. Pezet, RDC

de 19 h50 à 21 h 20: Cours général, pour tous niveaux

Maison B. Pezet, salle Zola

### Cours de VINYASA YOGA ou YOGA DYNAMIQUE

Maryvonne LASCOMBES

durée 1 h15' - accessible à tous. — Synchronisation du mouvement et de la respiration pour bien-être et vitalité.

Maison B. Pezet, RDC

mercredi à 19 h45 Cours pour tous -

vendredi 18 h15 Cours d'initiation à votre propre rythme

Essai gratuit, Début des Cours le 9 septembre

### Stretching - Abdos €

Assouplissement et modelage corporel par le biais de différentes techniques gymniques dont la méthode PILATE

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

mardi : 12 h30 à 13 h30

Maison B. Pezet - Salle E. Zola

jeudi : 10 h à 11 h

Maison B. Pezet - Salle E. Zola

jeudi : 18 h 45 à 19 h45

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

Mardi : 9 h à 10 h

Maison B. Pezet - Salle E. Zola

Mardi : 18 h45 à 19 h45

Maison B. Pezet - Salle E. Zola

jeudi : 9 h à 10 h

Maison B. Pezet - Salle E. Zola

Vendredi : 12 h 30 à 13 h30 Maison B. Pezet - Salle Zola

### Scrabble

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 00 à 18 h

Maison B. Pezet, salle 17

jeudi : 17 h à 20 h

Maison B. Pezet, salle 17

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

Attention: Changement de salle

### Reliure

Claire Lalleman

Pas possibilité de nouveaux adhérents

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

### Atelier d'Écriture

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

Maison B. Pezet : salle 12

1er groupe : « Plaisir et création » :

25 Septembre 2009

9 et 23 octobre

13 et 27 novembre

12 décembre

2ème groupe : « Les chemins du style » :

2 et 16 octobre

6 et 20 novembre

4 et 18 décembre.

### **Jumelage avec ESCHBRONN**

Dans le cadre des échanges réguliers entre les randonneurs du Tholonet et ceux d'Eschbronn, le Comité de jumelage et Anathol organisent :

- Jedi 10 septembre** : arrivée de nos amis à partir de 18 h, à la salle de l'Ours, où les familles d'accueil pourront les retrouver,
- Vendredi 11** : journée, puis nuit en Camargue, départ, du Ferrageon, 8 h30,
- Samedi 12** : retour de Camargue, randonnée au pied de Ste.Victoire, départ, du Ferrageon, 10 h,
- Dimanche 13** : après une courte balade près du village, Aioli sur la prairie des infernets, dîner dans les familles d'accueil,
- Lundi 14** : départ, du Ferrageon, 8 h.

Si vous êtes intéressé par ces manifestations, contactez :

**P. EBERMEYER** : 04 42 66 83 82 ou 06 07 45 12 75 – Courriel : p.ebermeyer@wanadoo.fr

### **Dimanche 13 septembre : Journée des associations**

**Prairie des Infernets**, « Anathol » y tiendra son stand

**A midi : AÏOLI, toujours sur la prairie**

Inscriptions : Nicole Mégard - Tel : 04 42 66 93 97, ou Joelle Minier - Tel : 06 19 67 14 08

Joindre chèque 16€ adultes, 10€ enfants, à l'ordre du « Comité des fêtes »

### **Journées du Patrimoine : 19 et 20 septembre**

Route Cézanne piétonne le 20 septembre de 13h à 18h;

Animation musicale médiévale avec "Les Goliards de Provence" et la chorale du Lycée Cézanne

### **ASSEMBLEE GENERALE - jeudi 15 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/Budget prévisionnel 2009 - 2010
- 6/Renouvellement statutaire du Conseil d'Administration
- 7/Questions diverses

**Profitez de l'Assemblée Générale pour régler votre cotisation**

L'assemblée Générale sera suivie de la séance classique de ciné-club avec le programme ci-après.  
Un rafraichissement sera offert.

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

**Le jeudi 15 octobre:** «JULES et JIM » film français  
Réalisateur:François Truffaut, d'après le roman de Roché

### **Conférence sur les O.G.M. par Jean-Bernard Bonastre.**

Le jeudi 12 novembre 2009 à 18 heures, Salle de l'OURS.

De quoi s'agit-il ?, à quoi cela sert-il ?, -y a-t-il quelque chose à redouter ?

Venez nombreux - cette conférence est d'une grande actualité.

### **"FLUTETS HISTORIQUES de PROVENCE de la Renaissance à nos jours"**

Une heure de musique avec :

Maurice GUI, Elodie SOULIE- OBRE, Virginie GIAI- OBRE, Jean-Baptiste GIAI

**Dimanche 29 Novembre 2009, LIEU : Eglise du Tholonet, HEURE : 17h**

Entrée libre: Corbeille

### **Prévisions pour le début de l'année 2010**

**14 janvier** : conférence de Roger Bout, sur les étudiants à Aix du temps de Cézanne, suivi de la traditionnelle Galette des rois.

**Date à préciser : Concert avec l'ensemble de Gospels Good Bouill'Gospellers**

Randonnées pédestres du Dimanche**18 octobre: Gorges de Trevas**

Point de vue superbe en arrivant en haut des gorges  
Randonnée peu difficile  
Distance: 100 km, Parcours: 12 km  
Dénivelée cumulée: 500m, Durée: 4h30  
Départ Ferrageon: 8h

**Circuit non encore reconnu, modifications possibles**  
Exemple de circuit: <http://www.randomania.fr/?p=5822>

**15 novembre: Les Alpilles, aux abords Est de St Rémy**

Randonnée peu difficile, comportant une descente de 700m.  
Distance: 80 km, Parcours: 13 km  
Dénivelée cumulée: 560m, Durée: 5h  
Départ Ferrageon: 8h

**13 décembre: Pic des Mouches depuis le col des Portes**

Randonnée peu difficile  
Distance: 20 km, Parcours: 12 km  
Dénivelée cumulée: 400m, Durée: 4h30  
Départ Ferrageon: 8h30

**Circuit non encore reconnu, modifications possibles**

**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 début de l'année 2010:**

**Janvier: St Mitre les Remparts (Martigues)**

**Février: chaîne de l'étoile (Grande étoile)**

**Mars: Taverne Vidauque, à l'est de Cavaillon**

**Avril: Les Hautes Duyes**

(départ à Auribeau, Haute Provence: IGN 3440 W)

Randonnées cyclistes

Dimanche 11 octobre, 8h30

Dimanche 22 novembre, 8h30

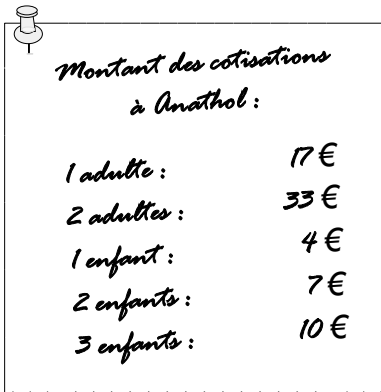
Dimanche 20 décembre, 8h30

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**



*Montant des cotisations  
à Anathol :*

1 adulte :	17 €
2 adultes :	33 €
1 enfant :	4 €
2 enfants :	7 €
3 enfants :	10 €

Randonnées pédestres du « jeudi »

**23- 24 septembre:** Visite de carrières de marbre dans le Queyras et l'Ubaye, nuit au gîte de Fouillouse.  
*Courrier spécifique aux personnes s'étant inscrites*

**1er octobre:** *Quand l'histoire du canal nous est contée.*

**Par E. SAAS, Syndic de l'A.S.C.M.**

Promenade le long du canal de Manosque.

Ouvrage du XIX<sup>e</sup> siècle qui a transformé l'économie locale.

Sur le parcours : cave de la Madeleine.

Distance : 50 km - Durée : 4 h.

Départ du Ferrageon : 8 h.

**Inscriptions :**

**Eliane Carles : 04 42 38 34 40 ou par Internet.**

**8 octobre: Jouques et l'Atelier d'Antoine Sartorio**

Le matin, pour les marcheurs, petite randonnée à la chapelle de Notre-Dame de Consolation.

Repas au restaurant "La Burlière" (15 €) où ceux qui n'auront pas fait la randonnée peuvent rejoindre le groupe.

Après déjeuner, présentation de l'œuvre du sculpteur Antoine Sartorio par sa petite fille Mme Violaine Ménard, dans l'ancienne résidence des archevêques d'Aix qui abrite l'atelier du sculpteur.

Pour terminer, petit détour vers Notre-Dame de la Roque, ancienne église de Jouques, fondée vers l'an mille, contenant une collection d'ex-votos anciens, et suivant les possibilités, visite des jardins de ce qui devait être le grand château d'Arbaud-Jouques.

Pour les marcheurs **départ à 8 heures** de la place du Ferrageon

**Renseignements et inscriptions avant le 1er octobre :**  
**Pierre Hosotte : 04 42 27 00 05**

**5 novembre: Sisteron – Massif du Molard**

Après le pique-nique, visite de la citadelle avec audio-guide et visite guidée de la vieille ville.

(4 €,80 – Tarif de groupe)

Randonnée facile – Durée 3 h

Dénivelée cumulée : moins de 400 m

Distance : 100 km

Départ du Ferrageon : 8 h.

Péage de Pertuis : 8 h 20

**3 décembre: La Dune de sable, la madrague (83)**

Rando facile

Point culminant à la vigie de la Nartette : 220 m

Durée : environ 5 h.30

Départ du parking de la Madrague. Nous montons sur la dune en partie recouverte de pins et la redescendons jusqu'au centre Don Bosco.

PIQUE-NIQUE au bord de l'eau à PORT D'ALON et retour par le sentier habituel du littoral.

départ du Ferrageon: 8h.15