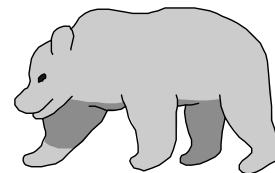


LE BULLETIN D'ANATHOL



Numéro 67 - Janvier 2011

Editorial

Une fraîcheur, un frisson le matin au jardin...

De gros nuages roulent sur Sainte Victoire, les bourrasques déplument nos arbres, en un mot, l'hiver est là.

Mais il y aura encore de belles journées pour nos randonnées.

Et s'il pleut, nous profiterons de nos activités dont la diversité nous enchante. A Anathol, les bonnes volontés ne ménagent ni leur temps ni leur imagination. Qu'elles en soient ici remerciées.

Toute notre gratitude va aussi vers ceux ou celles qui nous emmènent sous d'autres cieux, ne serait-ce que musarder, la tête en l'air, sous le vol de grands cygnes blancs ou bien vers une passerelle himalayenne, vertigineuse pour certains ou encore débarquer en car, dans une brume à couper au couteau, au milieu de nulle part pour, ô miracle, découvrir sortant des nuages, une impressionnante basilique, admirer à nos pieds un immense lac turquoise sur lequel une paisible navigation nous attend.

Que de dépassements que de découvertes nous leur devons !

Et toujours dans cette ambiance joyeuse et conviviale qui caractérise notre association.

Qu'il pleuve qu'il neige ou qu'il vente, nous pouvons toujours nous réchauffer « à la chaleur douce de l'amitié » ...

A tous nos amis Anatholiens : bonne année !

M.R. Brousse.

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

AGENDA 2011 - JANVIER—FEVRIER—MARS

Jeudi 6 janvier

Randonnée : Velaux

Mercredi 12 janvier

Gâteau des rois

Dimanche 16 janvier

Randonnée : Charleval

Dimanche 23 janvier

Sortie cycliste

Mercredi 26 janvier

Conférence : « les Juifs du pape »

Jeudi 3 février

Randonnée : La Côte Bleue

Mercredi 9 février

Ciné-club : Alexandre Nevski

Dimanche 20 février

Randonnée : Riboux

Dimanche 27 février

Sortie cycliste

Jeudi 3 mars

Sortie « Aventure »

Mercredi 16 mars

Ciné-club : Ivan le Terrible

Dimanche 20 mars

Randonnée : Mont Aurélien

Dimanche 27 mars

Sortie cycliste

Directeur de la publication **Michel Gré** - ✉ ANATHOL - Mairie du THOLONET -
3384, Route Cézanne - CS 50080 - 13182 AIX EN PROVENCE Cedex 5
Janine VALLEIX : 04 42 66 90 82 - Mise en page : Eliane CARLES

Activités Hebdomadaires

Espace Culturel Georges Duby—Salle F. Zola

De 3 à 12 ans

Gym « Tout-petits » €

Marie-Françoise BOURGERON - cours d'essai offert

Lundi : de 17 h15 à 18 h10

(l'animatrice peut accompagner les enfants depuis l'école)

Gym harmonique €

Marie-Françoise BOURGERON - Tél. 04 42 66 85 77
cours d'essai offert

Jeudi : de 17 h15 à 18 h10

(l'animatrice peut accompagner les enfants depuis l'école)

À partir de 5 ans

Judo - débutants ou non

Jean-Marc GIDE - cours d'essai offert €

Mercredi : 14 h30 à 16 h Salle B. Pezet - RDC

Activité Judo : Les enfants de 5 à 13 ans sont ensemble, les grands prenant les plus jeunes « sous leur aile »
l'esprit de ce sport est vivant entre tous.

Atelier THEATRE—Hélène CLEMENSON €

Pour Enfants et jeunes de 4 ans à 14 ans

Horaires : chaque mercredi : Salle F. Zola

7 à 10 ans : de 14 h à 15 h30

11 à 14 ans : de 16 h30 à 18 h

Projet : Les enfants sont motivés par le désir de la pratique théâtrale, de l'écoute, de la lecture et de l'intérêt pour des textes qui permettent l'utilisation de diverses formes de théâtre.

4 à 6 ans : de 15 h30 à 16 h30

Une histoire écoutée prend place dans l'espace ; l'incitation est à trouver dans un travail corporel et ludique dont les enfants sont les acteurs.

Plus amples renseignements au 06 74 08 61 01

NOUVEAU - Cours et Atelier GOSPEL

Nathalie GARCIA—Tél. 06 19 03 21 36

Dans une ambiance conviviale et décontractée.

Le cours Gospel permet :

- d'acquérir et maîtriser la technique vocale
- de chanter en harmonie, bouger en rythme
- de s'épanouir par le chant en chœur
- de se produire en concert

Le MARDI de 19 h 45 à 21 h 15—Salle F. Zola

Espace Culturel G. Duby

Activités Hebdomadaires

Yoga à la portée de tous un cours d'essai est offert €

Marie-Thérèse AIM (06 16 29 23 40) Salle B. Pezet - RDC

jeudi : 8 h15 à 9 h45

Maîtrise de la pensée - Postures = remède aux maux du dos
Equilibre psychique et bonne santé physique

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.

Espace culturel Georges DUBY salle F. Zola

mercredi de 18h15 à 19 h30, 19h45 à 21h

vendredi de 9h45 à 11h, 17h à 18h et 18h15 à 19h30

Nous nous engageons à descendre au RDC le vendredi où la Salle Pezet a besoin de la salle E. Zola

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 h20 à 19 h20

Salle F. Zola

mardi : 10 h à 11 h

Salle F. Zola

mardi : 12 h à 13 h30 ****minimum 6 pers.****

Salle F. Zola

jeudi : 10 h à 11 h **et 19 h20 à 19 h50**

Salle F. Zola

Les cours ci-dessus ont lieu : Espace culturel Georges DUBY

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

Salle F. Zola

Mardi : 18 h45 à 19 h45 ****minimum 6 pers.****

Salle F. Zola

jeudi : 9 h à 10 h **et 18 h20 à 19 h20**

Salle F. Zola

Vendredi : 12 h à 13 h30 ****minimum 6 pers.****

Salle F. Zola

Vendredi : 19 h20 à 19 h50

Salle F. Zola

Les cours ci-dessus ont lieu à l' Espace culturel Georges DUBY

Scrabble

Nicole MEGARD - Espace culturel Georges DUBY Salle 12

jeudi : 14 h à 17 h

M.T. HOSOTTE - Espace culturel Georges DUBY Salle 12

lundi : 14 h à 18 h

Bridge

Des réunions « bridge » ont lieu au Centre Social du Val St André :

Le lundi de 14 h à 18 h—tél. 04 42 92 36 27

A l'Espace Culturel Georges Duby—Palette :

Le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30—Salle 17—Cours de bridge

Le vendredi de 14 h à 18 h—Salles 12, 13 et 17—Bridge : JEU

Reliure

Claire LALLEMAN : Lundi et vendredi : de 14 h30 à 17 h30

Espace Culturel G. Duby - Salle 19 €

(Nous pouvons accueillir un nouvel adhérent)

Atelier d'Écriture

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

Espace culturel Georges DUBY salle 12

1er groupe :

« Plaisir et création » :

Les vendredis

2ème groupe :

« Chemins du style » :

les vendredis

7 janvier et 21 janvier

4 février et 18 février

4 mars et 18 mars

14 janvier et 28 janvier

11 février et 25 février

11 mars et 25 mars

GATEAU DES ROIS

MERCREDI 12 JANVIER 2011 à 18 h 30
Notez bien : Salle polyvalente de Palette

CONFERENCE

MERCREDI 26 JANVIER 2011 à 18 h 30—Salle polyvalente de Palette

« La Provence et les « Juifs du Pape »

L'histoire et l'apport d'une population active et parfaitement intégrée
Par Robert MILHAUD—Directeur Honoraire d'Ecole Normale—AIX EN PROVENCE
Descendant lui-même de ces très anciennes familles israélites du Comtat Venaissin,
le conférencier rappellera l'histoire et le rôle joué par les représentants
de cette communauté, depuis la Révolution Française.

CINE-CLUB

MERCREDI 9 FEVRIER 2011 à 20H30—Salle de l'Ours - Mairie du Tholonet :

« **Alexandre Nevski** » (durée 112 mn)

Un épisode de la guerre entre la Russie et les Chevaliers Teutoniques qui avaient envahi le pays au 13^{ème} siècle.— Grand classique de S. Eisenstein (1938)—Musique de S. Prokofiev.

CINE-CLUB

MERCREDI 16 MARS 2011 à 20H30—Salle de l'Ours - Mairie du Tholonet :

« **Ivan le Terrible** » (durée 3H10).

L'œuvre unificatrice et l'instauration du pouvoir du tsar Ivan le Terrible,
aux prises avec les Boyards, au 16^{ème} siècle. - Grand classique de S. Eisenstein (1943) -
Musique de S. Prokofiev

Compte-tenu de la durée du film, il sera décidé lors de la séance du 9 février
si on le programme en 2 séances.

Sortie culturelle pour tous :

Les mercredi 11 et jeudi 12 mai 2011

Patrimoine de la région du Vaucluse : « Chapelles, églises romanes, villages du Ventoux »

Sortie de fin d'année :

Les samedi 25, dimanche 26, lundi 27 juin 2011

Randonnées pédestres dans la Drôme, au Sud-Est de Crest

Bulletin d'inscription joint, pour ces 2 sorties, à renvoyer avant le 30 janvier 2011

CONCERT D'AUTOMNE

La petite église du Tholonet était pleine pour accueillir le trio de l'AMA (Association des Musiciens Aixois), venus nous charmer avec un programme de musique romantique allemande le
Dimanche 5 Décembre 2010 à 17 h.

Un grand merci à ce trio talentueux.

Le contenu de la corbeille a été offert, par les musiciens, au TELETHON.

Qu'ils soient, une nouvelle fois, remerciés.

Randonnées pédestres du Dimanche**16 janvier : La Chaîne des Côtes (La Roque d'Anthéron)**

Départ du parking de l'abbaye de Silvacane.

En direction de l'Est vers le canal de l'EDF (Durance), puis montée sur la chaîne

Option 1 : Retour par le hameau de la Baume (village de Vacances)

Parcours facile : 11km, dénivelée : 350m, temps 3h45

Option 2 : Retour par la Roque d'Anthéron

Parcours moyen, un peu fatigant : 16km, dénivelée : 500m, temps : 5h

Départ du Ferrageon : 8h.00

20 février: Riboux (Nord-Est de Cuges-les-Pins)

Départ à définir après reconnaissance.

Montée directe vers le jas de Sylvain (point haut de la journée).

Très beau parcours dans la forêt de Cuges-les-Pins, vers le hameau de Riboux.

Parcours facile avec une dénivelée moyenne : 400m, 11km, Temps : 4h.

Départ du Ferrageon : 8h.00.

20 mars: Le Mont Aurélien

Départ de Pourcieux, vers le Défens.

Montée longue, mais peu pentue vers le mont.

Très belle vue durant la traversée, mais un peu escarpée.

Parcours un peu difficile sur le mont : 16km, dénivelée : 650m, temps : 5h30.

Départ Ferrageon : 8h.00.

Renseignements : M. Coubard : 04 42 66 93 54

Prévisions pour le deuxième trimestre 2011

Avril : Vitrolles en Luberon.

Mai : St Pons-Le Bron

Juin : Courbon, La Bigue du Siron

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

Randonnées cyclistes

Dimanche 23 janvier—Départ 9 h

Dimanche 27 février—Départ 9 h

Dimanche 27 mars—Départ 8 h 30

RV Ferrageon, pour toutes les sorties.

Randonnées pédestres du jeudi

6 janvier : colline de Ste Propice à Velaux

Départ du parking près du stade.

Rando facile—On fait le tour de la colline jusqu'au sommet. Chapelle, ruines d'un habitat agricole, point de vue.

Dans Velaux, direction centre ville, Bd extérieur J. Moulin.

Passer devant Intermarché, continuer tout droit.

Au rond-point suivant prendre à gauche direction le stade.

Distance : 35 km environ

Dénivelée : 200 m

Durée : 2 h 30—Possibilité de rallonger.

Départ Ferrageon : 9 h 30

Renseignements : O. Collot : 04 42 50 52 26

3 février : Côte Bleue—De Carro au canal de Caronte

Départ du parking près du petit port de Carro.

Promenade facile sur un littoral rocheux (sentier botanique à la découverte de la faune et de la flore maritimes).

Pique-nique près de la plage des nudistes ...

Le matin, on peut acheter du poisson. Prévoir glacière ...

Distance : 55 km

Dénivelée: négligeable

Durée : 3 h 30 environ

Départ Ferrageon : 9 h

Renseignements : O Collot : 04 42 50 52 26

3 mars : sortie « Aventure » non reconnue

Bassin du Rancure (pays d'Oraison)

Sur le haut affluent du Rancure

Distance : 80 km environ

Dénivelée : 550 m environ

Durée : 4 h environ

Départ Ferrageon : 8 h 30

Renseignements : M. Gré : 04 42 66 82 14

**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€