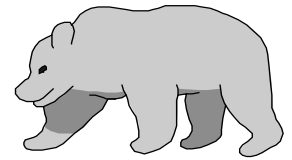


LE BULLETIN D'ANATHOL



Numéro 93 - Novembre 2019

La survie d'ANATHOL était suspendue à l'Assemblée Générale du vendredi 13 septembre 2019, où presque tous les adhérents étaient présents ou représentés.

Mues par la volonté de préserver ANATHOL et toutes les activités qui intéressent les adhérents, Claudie Landois, Martine de Lavergne et moi, toutes trois résidentes au Tholonet. n'avons pas hésité à présenter notre candidature. Merci de nous avoir élues à l'unanimité au Conseil d'Administration.

Bien entendu, avec l'aide des anciens du CA tels que Nicole, Christine, Simone, André, Dietrich et Yves, que vous connaissez bien, je vais œuvrer pour la satisfaction et le bien de tous. Je suis consciente que cela ne sera pas tâche facile, mais je suis persuadée qu'avec de la bonne volonté et un esprit d'équipe, tout ira bien dans le meilleur des mondes.

Je vous laisse donc découvrir le [planning des activités](#) de cette rentrée 2019/2020. Le Judo et l'Aïkido reprendront en janvier 2020.

Si les travaux avancent comme prévu, la nouvelle salle de sports devrait être disponible courant 2020. Nous allons donc nous efforcer de tout mettre en œuvre pour trouver des activités sportives intéressantes les ados et enfants, pour la rentrée 2020/2021.

Nous fêterons le samedi 7 décembre le Ciné/goûter de Noël des enfants, le mercredi 8 janvier le gâteau des Rois d'ANATHOL, et au cours de l'année bien d'autres événements.

Bonne rentrée à tous,

Au plaisir de vous revoir dans notre beau village le Tholonet.

Jacqueline CECCALDI
Présidente d'ANATHOL



Les autres membres du C.A. :
Martine, Yves, Nicole, Christine, Simone, André, Claudie et Dietrich

Directrice de la publication **Martine de Lavergne** ✉ ANATHOL - Mairie du THOLONET -
3384, Route Cézanne - CS 50080 - 13182 AIX EN PROVENCE Cedex 5
Secrétaire **Nicole MEGARD**: 04 42 66 93 97 - [Archives Bulletin](#)

Les activités « Aïkido » « Judo » commenceront le mercredi 8 janvier 2020 salle dojo Pezet du RDC

Enfants garçons - filles
Adolescents hommes - femmes

Yoga

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



Marie-Thérèse AIM 06 16 29 23 40 - 04 42 20 65 37
Lundi: 8 h45 à 10 h 15
Salle Pezet - RDC
Début des cours : Septembre 2019
1 cours d'essai offert



Hatha Yoga



Claudie SOMNIER Tel 06 80 02 12 36
Mardi et vendredi : 18h45 à 20h00
Salle Pezet RDC
Début des cours : Septembre 2019
1 cours d'essai offert



Gym Zen

Assouplissement et modelage corporel par le biais de
différentes techniques gymniques.



Marie-Françoise BOURGERON
04 42 66 85 77
Mardi : 10 h à 11 h et 19h à 19 h 45
Jeudi : 10 h à 11 h et 19h à 19 h 45
Salle Zola 1er étage
Début des cours : 24 Septembre 2019
2 Cours d'essai offerts



Gym Cocktail Forme

Tonification musculaire par la combinaison de différentes
techniques gymniques



Marie-Françoise BOURGERON 04 42 66 85 77
Mardi : 9 h à 10 h et 18h15 à 19h 00
Jeudi : 9 h à 10 h et 18h 15 à 19 h 00
Salle Zola 1er étage
Début des cours : 24 Septembre 2019
2 Cours d'essai offerts.



Atelier de reliure

Marthe AMBROSINI Tel 06 61 10 96 61
Lundi et Mercredi : 14 h30 à 17 h30
Salle 19 1er étage



Scrabble

Michel REY : tél. 06 03 22 39 31

mardi: 14 h
Salle 12 1er étage

Nicole MEGARD : tél. 04 42 66 93 97

Jeudi : 14 h
Salle 12 - 1er étage



Bridge

Avec l'association Le Tholonet Accueil
Lundi 14 h à 18 h Salles 12 et 17
Jeudi 16 h30 à 20 h - Salle 17 (sauf
3ème jeudi du mois)
Vendredi 14 h à 18 h - Salles 12 et 17



Aïkido

Jacky Potdevin, diplômé d'Etat, 4e dan Aïkidan de
Tokyo **Tel 06 20 67 14 19**
jacky.potdevin@hotmail.com
Mercredi 14h30 à 15h30 : 5-8 ans Eveil corporel
Mercredi 15h30 à 17h : 9-15 ans Pratique physique
et technique
Salle dojo Pezet - RDC



Judo

Fabrice Duval, diplômé d'Etat. **Tel: 06 59 32 70 57**
Mail : fabrice.duval10@wanadoo.fr
Mercredi : 17 à 18h 00 4 à 7 ans
Mercredi : 18 à 19h 00 8 à 12 ans
Salle dojo Pezet - RDC



Jeudis littéraires

Le XXe siècle ou L'écriture de la modernité

On abordera la façon dont la littérature française, à la
recherche de modes d'expression nouveaux, se pense et
s'écrit dans la première moitié du siècle dernier, en
renouvelant les genres littéraires classiques, que ce soit le
roman, le théâtre et la poésie.

Œuvres proposées :

André Gide, *Les Faux Monnayeurs* (1925)
Eugène Ionesco, *Rhinocéros* (1959), *Le Roi se meurt* (1962)
(pour mémoire : *La Cantatrice Chauve* (1950), *Les Chaises*,
1952)
Paul Eluard, *Le Phénix* (1951)
En terminant par un auteur contemporain, Laurent Gaudé,
Salina (2003)

Chantal GUYOT-DE LOMBARDON Tel : 06 86 54 82 20

Guyotdelombardon@wanadoo.fr

10h à 12h- salle 12 1er étage

Calendrier des rencontres :

5 à 6 séances, Deux jeudis par trimestre,
21 novembre - 19 décembre (optionnel) - 16 janvier - 12 mars -
7 mai - 4 juin -

Construisons ensemble les activités sportives et culturelles ANATHOL de la prochaine saison :

- Vous êtes animateur et souhaitez proposer une nouvelle activité
- Vous habitez Le Tholonet et aimeriez pratiquer une activité près de chez vous

Merci de contacter Martine de Lavergne
Martine.delavergne@sfr.fr



indique que les séances de cours sont à payer à l'animateur

ASSEMBLEE GENERALE D'ANATHOL

L'Assemblée générale et le Conseil d'Administration du 13 Septembre 2019 ont élu les membres du bureau :
 Jacqueline Ceccaldi : Présidente
 Martine de Lavergne : Vice-Présidente
 Nicole Mégard : Secrétaire
 Yves Hababou : Trésorier
 Merci de votre présence et de votre soutien.

Conférences - Salle Hippolyte Ferrat à Palette - Une heure avec...



Mardi 3 décembre 18h : : **« Pourquoi et comment végétaliser nos immeubles »**

avec Marie Bellamy ingénieure à l'IRSTEA (ex Cemagref) et Paul Pascual Journaliste à La Provence



Janvier 2020 : **« Accès aux soins : Médecine de ville, médecine d'urgence »** avec Nicolas Galiatis, chef de service des urgences à l'hôpital du pays d'Aix et Valery Soulleihet médecin fondateur d'Ultramed à Palette.

(Date et heure précisées ultérieurement)

Ciné-club enfants pour la St Nicolas : Samedi 7 décembre 2019 **14 h 30 Salle Hippolyte Ferrat Entrée libre**



Film **« Les triplettes de Belleville »** de Sylvain Chomet (2003) durée 1h22 César de la meilleure musique, Satellite Award du meilleur film d'animation... Madame Souza eut une idée de génie en offrant un vélo à son neveu. Les trois vieilles dames vont braver tous les dangers dans une course poursuite ébouriffante.

La séance sera suivie d'un goûter de Noël avec friandises

Galette des rois : Mercredi 8 janvier 2020 16h Salle Pezet

Réunion de l'amitié pour tous les Membres d'Anathol



Nous honorerons ce jour-là tous les « Anatholiens » dont l'année de naissance se termine par 0. N'oubliez pas de nous le signaler au préalable...

Sortie « 87e Fête du citron » à Menton : Dimanche 23 février 2020

Départ : 8 h Parking du Groupe scolaire du THOLONET



Voyage aller-retour en car - Déjeuner libre à acheter sur place ou à emporter -

Matin : Visite de l'exposition des motifs d'agrumes et jardins des lumières dans les jardins Bioves

14h30 : Défilé des corsos des fruits d'or

Participation : 35 € ou 24€ pers (voyage en car + visite expositions + place assise en tribune)

Inscriptions avant le 20 novembre 2019 auprès de Nicole Mégard ou à déposer au stand ANATHOL Place du marché de Palette le samedi 16 novembre de 10h à 12h

Randonnées pédestres du Dimanche

Renseignements: [Yves Hababou](#): 06 22 12 12 75

Dimanche 22 septembre : Verneques

Trajet : 45', 42km

Parking: À partir de la D7N entre [Lambesc](#) et Pont Royal, prendre la D 22B vers [Verneques](#) (panneau Cazan - Les Carlats) et prendre à droite vers la Chapelle Saint-Symphorien
Stationner sur le parking de la chapelle St Symphorien.
Belle rando, le point de vue sur le plateau de la table d'orientation est exceptionnel, le reste également
Parcours: Facile de 10km et 220m de dénivelée cumulée .
Ferrageon: 9h00

27 octobre : St Cyr, La Madrague et Port d'Alon

Trajet: 45', 55km: Prendre autoroute de Toulon, sortie 10 « St Cyr » (12€ A/R), suivre la D559 jusqu'au rond-point ou l'on voit le panneau « La Madrague » (environ 3km).

Parking: au bout de la route, sur le petit port.
Une balade d'automne en cheminant sur des sentiers ombragés, au bord de la mer autour de Port d'Alon puis dans les vignes derrière Saint-Cyr-sur-Mer.
C'est un grand classique, mais qui est toujours agréable à revisiter, changeant à chaque fois selon les jours et les saisons, mêlant senteurs marines et couleurs automnales des vignes.

Nous cheminerons sur le sentier du littoral, de falaises en criques, de pinèdes en petites plages. Après avoir dégusté au bord de l'eau notre pique-nique suivi d'une petite pause digestive, nous atteindrons la calanque de Port d'Alon. De là, nous remonterons sur le plateau pour contourner la colline du Collet Redon et rejoindre la Madrague par le bien nommé « sentier des vignes ».

Parcours: facile de 11.0km et 280m de dénivelée cumulée .

Ferrageon: 9h00

17 novembre : Meyrargues, pas de l'étrou

Trajet: Autoroute A51, sortie 14, suivre D96 jusqu'à Meyrargues, puis direction du château, avenue du château. 21km, 30'.

Parking au Sud du cimetière, à proximité de l'arrêt de bus.
Au départ de Meyrargues, cette randonnée vous permettra d'avoir de superbes vues sur le château dominant le village et la vallée de la Durance. Elle vous fera emprunter le pittoresque "pas de l'Étrou". L'horizon sera tour à tour occupé par le Luberon, la Sainte-Victoire et enfin les massifs enneigés des Alpes du Sud.

Parcours: facile de 9.8 km et 280m de dénivelée cumulée .

Ferrageon: 9h00

15 décembre : Beaurecueil, Roques hautes

Se garer au **parking** de l'Aurigon (il y en a 2), se trouvant sur la D17 à gauche, après le croisement avec la D46, en arrivant d'Aix-en-Provence (proche du Ferrageon).

Randonnée dans un écrin minéral et végétal parsemé de terres ocre et rouges. Une 1ère partie en chemin très large sur les traces de Cézanne, des points de vues extraordinaires sur la montagne Sainte-Victoire (face Sud-Ouest, la plus peinte par l'artiste), le Refuge Cézanne et les ruines du hameau du Trou. Une 2ème partie ombragée, en petit sentier, plus courte et plus sauvage.

Ferrageon: 9h30

Janvier 19 janvier 2020 : Le plateau de Vitrolles

Parcours: facile de 9.2 km et 190 m de dénivelée cumulée. (peut être remplacé si grand vent) .

Randonnées pédestres du jeudi

Rens. : [Odile Collot](#): 04 42 50 52 26 /06 75 02 57 22

Jeudi 12 septembre : Correns, le chemin de l'écluse

1er village BIO de France

Trajet: Prendre l'A8 (autoroute) direction NICE) sortie n°35 à Brignoles puis suivre la D554 6 d562 - D45.

PARKING : sal... la fraternele". Traverser le village jusqu'à la... vigneron :

La promenade de... à travers vignes et bosquets.

Randonnée de 7 kms - dénivelé de 120m

Ferrageon: 8h30

3 octobre : Peyrolles, Notre dame D'Astors

Trajet: Peyrolles jusqu'au 3eme feu. Prendre à droite la rue Saint Anne, au pied de la chapelle Saint Sépulcre.

Le **Parking** se situe à environ 50m sur la gauche.

Nous longerons le canal puis monterons dans la colline de Pérenbrun. Possibilité de retourner vers les voitures, ou de continuer vers la chapelle Notre Dame d'Astors.

Retour à travers champs, quelques passages caillouteux, montée sans difficultés.

Ferrageon: 9h00 (26km).

7 novembre : Boucle au barrage de Bimont.

Accès : parking au barrage de Bimont

Départ: 9h30

Durée: 2h30, 8km, 200m de dénivelée

5 décembre : Meyreuil, le terril du Defens

Accés: direction Pont de Bayeux, puis sur la droite prendre Meyreuil. A environ 1,5 km, se garer sur le parking de la bastide VALBRILLANT sur la gauche.

Parcours: Durée 2h30, 7 km.

9 Janvier 2020 : Trets, Boucle au départ du village

Toutes les randonnées du Jeudi sont reconnues. Des précisions vous seront communiquées au fur et à mesure des reconnaissances.

Bienvenue aux nouveaux randonneurs.

Merci aux anciens fidèles pour vos encouragements.

Covoiturage : Le montant de la participation individuelle est maintenu à **7 centimes/ km**, plus quote-part éventuelle du coût des péages.

[Historique et photos des Randonnées du Jeudi et du Dimanche](#)

Échanges entre
« ANATHOL » et « LE THOLONET-ACCUEIL »
Pour connaître les dates des sorties
joindre [Nicole Mégard](#) : 04 42 66 93 97

Montant des cotisations 2019/2020 à
Anathol :
Adulte : 17 € Enfant : 4 €
Tarif « couple » : 30 €