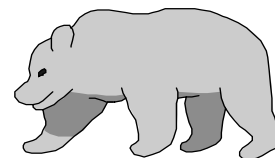
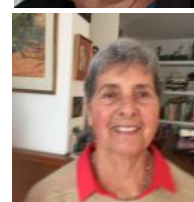
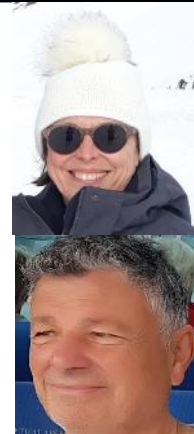


LE BULLETIN D'ANATHOL



Numéro 94 - Janvier 2020



Chers membres d'Anathol,

Je garderai un bon souvenir de ce mercredi 8 janvier 2020, où j'ai pu me présenter à vous et faire la connaissance de la plupart d'entre vous, dont l'activité première est la randonnée, ça se voit à votre forme et votre mine superbes, bravo !!!

J'ai été très touchée de vos marques de sympathie, de gentillesse. Je vous remercie d'être venus si nombreux, surtout de nous avoir fait partager votre joie de vivre, votre bonne humeur.

Par ailleurs, vous remarquerez que la sortie de ce premier bulletin de l'année a pris quelque retard, alors merci pour votre indulgence. Mon équipe et moi, ferons le nécessaire pour que vous disposiez des bulletins à venir en début de trimestre.

Je vous souhaite à nouveau à toutes et à tous, une excellente année 2020, Santé, Bonheur, Chance.

Jacqueline CECCALDI
Présidente d'ANATHOL



Le randonneur hyperconnecté 2020

Comme vous l'avez sans doute observé, le randonneur est un être à la pointe des nouvelles technologies : il est donc **hyperconnecté**.

Tout d'abord, chez lui, son domicile est super branché pour lui faciliter la vie. Tous les équipements sont connectés. Il peut ainsi depuis son smartphone disposer de toutes les informations pour les maîtriser : le réfrigérateur lui dit ce qu'il contient, ce qu'il faut réapprovisionner, et quels repas préparer. Bien sûr, tous les systèmes vidéo et audio sont aussi connectés et pilotés. D'ailleurs toute la maison est sous contrôle et elle peut être surveillée à distance. Dans toutes ses activités il dispose d'applications spécialisées.

Mais qu'en est-il lors de la randonnée ? Il est lui-même « auto-connecté ». Une série de capteurs qu'il porte le renseigne sur son état : sa tension, son rythme cardiaque, son état de fatigue, sa régulation alimentaire, son bilan énergétique, etc. Il reçoit des consignes de vie en conséquence. Durant la marche, il peut ainsi s'auto-contrôler.

Ceci ne lui suffit pas. Alors il attend d'autres techniques qui sont prévues à court terme, grâce à l'Intelligence Artificielle : c'est « l'interconnectivité –dynamique » appliquée à la randonnée. Il sera relié à son groupe de marcheurs ; et toutes les situations durant le parcours pourront être pilotées, régulées : les orientations sur le chemin, le rythme des marcheurs en fonction du relief et de la météo, la régulation générale de la marche en fonction des paramètres de santé du groupe. Bref, la randonnée entrera dans l'ère idéale de la marche automatisée et sécurisée. Quels progrès fantastiques !...

Francis Morier
Randonneur



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

Responsable 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](#)

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
20 65 37

Lundi: 8 h45 à 10 h 15
Salle Pezet - RDC
1 cours d'essai offert



42

Hatha Yoga



Claudie SOMNIER Tel 06 80 02 12 36

Mardi et vendredi : 18h45 à 20h00

Salle Pezet RDC

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
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
2 Cours d'essai offerts.



Atelier de reliure

Marthe AMBROSINI au 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

Quelques scrabbleurs ou scrabbleuses seraient bienvenus pour
maintenir cette activité le jeudi



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 AÏKIKAI
de TOKYO Tel 06 20 67 14 19

jacky.potdevin@hotmail.com

<http://jpaikido.free.fr>

Mercredi 14h30 à 15h30 : 5-8 ans Eveil
corporel

Mercredi 15h30 à 17h : 9-15 ans Pratique physique
et technique

Salle 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 Pezet - RDC



Jeudis littéraires

Le XXe siècle ou L'écriture de la modernité

Notre séminaire aborde cette année 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 :

Après l'étude *des Faux Monnayeurs* de Gide et *d'Un roi sans
divertissement* de Giono (dans le cadre de l'exposition au
MUCEM), nous étudions :

En janvier et en mars deux pièces d'Eugène Ionesco,
Rhinocéros (1959), et *Le Roi se meurt* (1961). En mai,
parcours poétique avec 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

Jeudi 10h à 12h - salle 12 1er étage

Calendrier des rencontres :

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
mrt.n.delavergne@gmail.com

Anathol possède un site web, afin de pouvoir donner à ses membres des précisions sur les activités et tenir compte de l'actualité de l'association. L'adresse racine est: <http://www.anathol.fr>



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

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

La Mairie nous a informés que la salle Hippolyte Ferrat est indisponible aux associations en période pré-électorale.



Nos conférences reprendront à partir de fin mars 2020, notamment :

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

Sortie « 87e Fête du citron » à Menton : Dimanche 23 février 2020 En partenariat avec l'association « Tholonet accueil »

Rendez-vous : 7h 15 Parking du Groupe scolaire du THOLONET

Départ du car : 7h30

Voyage aller - retour en car.

Déjeuner libre 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

Inscriptions closes - 45 participants

Une notice de consignes et d'informations pratiques sera remise à chaque participant

Retour : 19h Parking du Groupe scolaire du THOLONET



Sortie « Saint-Raphaël et ses environs » Début juin



Anathol envisage, comme chaque année, une sortie de 3/4 jours, début juin, dans les environs de Saint Raphaël, avec un hébergement dans un hôtel club et des prestations multiples (petites et moyennes randonnées, visites culturelles, etc.)

Ceci ne sera possible, qu'avec la participation minimum de 20 personnes. Le prix serait de 270€ environ par personne (hors transport) pour les 4 jours/3 nuits.

Si vous êtes intéressés, merci de bien vouloir nous faire parvenir votre pré-inscription par courriel à l'adresse contact@anathol.fr.



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

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

Randonnées pédestres du Dimanche

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

Dimanche 19 janvier 2020 : Le plateau de Vitrolles

Boucle au départ du centre équestre des Collets Rouges, Vitrolles, le radar, Rognac et retour par Salvarenque. Balade sur chemins très larges, carrossables, Vues sur l'étang de Berre et l'aéroport de Marseille-Provence.

Parking: À partir de la D9, prendre la sortie 11, sortie **Valbacol**. Garder la route jusqu'au centre équestre des Collets Rouges, se garer sur le parking en terre en face du centre. **26', 26 km**

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

Ferrageon ou Infernets: 9h30

Dimanche 16 février: St Remy, rocher des 2 trous

Petite randonnée en grande partie sur de bons chemins. L'accès au point culminant (panorama à 360°) demande un peu plus d'effort et d'attention. Elle nous conduit jusqu'au rocher pittoresque des Deux trous peint par Van Gogh.

Les plus courageux monteront sur le mont Gaussier

Trajet: 1h00, 77 km

Parking devant le Monastère de Saint-Paul de Mausole.

Parcours facile de 9km, avec 300m de dénivelée.

Ferrageon ou Infernets: 9h00

Dimanche 22 mars: La Cadière d'Azur

Une balade très facile qui vous permettra de voir quelques fossiles, au milieu des vignes et des oliviers, avec de beaux aperçus sur les villages perchés du Castellet et de la Cadière d'Azur. (voir détails sur lien)

Trajet: Autoroute A8, puis A52 et A50, direction Toulon Sortie N°11, La Cadière d'Azur. **44', 62 km.**

Parking: Prendre à droite à la sortie du tunnel, face aux poubelles de recyclage. Chemin de la Cadière À Bandol

Parcours facile de 10 km, avec 300m de dénivelée.

Ferrageon ou Infernets: 9h00

Dimanche 19 avril: Rians, la Vautubière

la Montagne de Vautubière offre de belles vues sur l'ensemble des massifs provençaux (depuis les Alpes du Sud à la Sainte-Baume).

Découvrez également une jolie vallée agricole cachée.

Trajet: Depuis Rians, suivre la route des Espargades, traversez le hameau et, à la fin de la route goudronnée, **garer** la voiture dans la fourche entre les deux routes de terre. **48', 41 km.**

Parcours moyen de 10 km (ou 12) et 360m de dénivelée

Ferrageon ou Infernets: 9h00

Dimanche 17 mai: St Cyr, Port d'Alon

Une promenade dans les vignes puis le long d'un golf avec une belle vue depuis le Roustagnon et pour terminer une belle balade sur le littoral.

Trajet: Autoroute de Toulon jusqu'à sortie 10 (St Cyr). Direction Bandol (D559), jusqu'à bifurcation vers Port d'Alon. Départ depuis le **Parking** bas de la calanque de Port d'Alon. **51', 59 km**

Parcours facile de 11.5 km, avec 300m de dénivelée.

Ferrageon ou Infernets: 9h00

Sortie de 3 jours, début Juin : Voir page 3.

Randonnées pédestres du jeudi

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

9 Janvier 2020 : Trets, Boucle au départ du village

Une randonnée entre vignes et bois (30 kms D'AIX.

Trajet: prendre la D7N / Le Canet - Châteauneuf le rouge - les Bannettes. Continuer tout droit jusqu'à la bifurcation et prendre à droite : TRETTS D12.

Parking : Arrivée au village, avant la cave coopérative se trouve un rond-point. Le contourner sur la gauche, direction St Maximin, Pourrières. Aller tout droit jusqu'au rd-point suivant. Prendre à droite "complexe sportif". Contourner le grand parking par la gauche et prendre rue Max Dormoy (suivre toujours complexe sportif -) Aller jusqu'au bout puis au petit rd-point prendre la rue Marius Joly. Le parking se trouve à la fin du village, sur la gauche, en bordure de route, près des petits bâtiments de la résidence Veyrier.

Nous cheminerons à travers vignes (carignan-grenache) jusqu'au canal de Provence : vue imprenable sur Ste Victoire et le mont Aurélien. Pas de difficultés.

Une légère et courte montée le long du canal.

Une boucle de 8 km mais avec souvent des chemins goudronnés !,

Environ 3 h, dénivelé : 120m - balisage jaune

Ferrageon ou Infernets: 9h00

Jeudi 6 février: EGUILLES, sur les pas de la transhumance. Parking "espace DUBY"

Nous irons en direction des bories à travers la pinède et les oliviers.

longueur : 12km - dénivelée : 234 m - balisage jaune.

Ferrageon ou Infernets: 9h00

Jeudi 5 mars / ST CHAMAS - LA Petite CAMARGUE

Prés de l'étang de Berre (classée Natura 2000)

Parking : le long du stade du Molleton CD15 -route de Lançon ,avant le pont Flavien. **Rendez-Vous: 10h00**

M. Jacques Lemaire nous conduira au paradis des oiseaux, dans les marais. prévoir jumelles - Nous ferons une halte au Pont Flavien au départ pour écouter notre guide sur l'histoire du lieu.

Dénivelé : nul, longueur ? itinéraire choisi par le guide

Ferrageon ou Infernets: 9h15, 38' 45 km

Jeudi 2 avril: Nans les Pins, les sources de l'Huveaune

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](#)