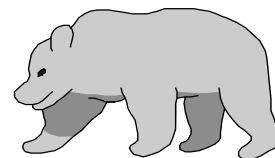


# LE BULLETIN D'ANATHOL



Numéro 97 - Octobre 2020

Chers adhérentes, chers adhérents,

L'établissement de ce nouveau bulletin est motivé par la tenue de notre Assemblée Générale du 07 octobre 2020, entérinant des changements notoires tels que :

- Jean Imbert nouveau membre élu du Conseil d'administration que nous accueillons avec grand plaisir.
- la démission de Martine De lavergne du Conseil d'Administration.
- Le départ de Marie-Françoise Bourgeron, en charge de la gymnastique, pour des raisons de santé, et son remplacement par Fabienne Auletta.
- L'arrêt des cours de danse dispensés par Magali Fouque par le biais d'Anathol.
- La prise en charge par l'équipe municipale de la conférence sur le thème « Médecine de ville, médecine d'urgence », afin de couvrir un plus large public. Anathol participera évidemment à cette conférence (voir détail page 3).
- L'activité « Bridge » sera dorénavant gérée uniquement par « Tholonet Accueil ».
- La galette des Rois de début janvier se tiendra salle Ferrat (Jauge salle Pezet inappropriée).

Malheureusement la Covid 19 sévit toujours, nous devons subir des contraintes Sanitaires qui se durcissent de plus en plus. De ce fait nos activités se trouvent perturbées, et il est difficile de faire des projets à court ou long terme.

Cependant nous avons quand même pu développer nos activités par des cours de Judo, de Hip Hop, de Yoga, et d'Informatique. Les jeudis littéraires semblent remporter un franc succès.

Evidemment les randonneurs, berceau d'Anathol, continueront à parcourir les chemins de Provence.

Ensuite, pour clore l'année 2020, le goûter de Noël des enfants, sera peut-être supprimé par absence de disponibilité de la salle Ferrat.

Vous trouverez en annexe, le compte-rendu de l'assemblée générale, qui détaille une partie des changements cités plus haut.

En conclusion, sachez que le Bureau et le Conseil d'Administration travaillent la main dans la main pour faire vivre Anathol pour le plus grand bien de ses adhérents.

Protégez-vous, et prenez soin de vous.

Bien cordialement,  
Jacqueline Ceccaldi, Présidente d'Anathol.



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



**Dernière minute, Arrêté municipal: Limitation du nombre de personnes, salles municipales**  
**Nouvelles activités, début septembre: Breakdance-Hip hop, Informatique »**



### Yoga doux

Maîtrise de la pensée, postures = remède aux maux du dos, équilibre psychique et bonne santé physique

**Claudie SOMNIER 06 80 02 12 36**

[meril55@hotmail.com](mailto:meril55@hotmail.com)

Vendredi : 9h30 à 10h45 Salle Pezet - RDC

**1 cours d'essai offert**



### Hatha-Yoga

Phases d'intériorisation, de postures statiques et dynamiques, de respiration et de relaxation.

**Claudie SOMNIER 06 80 02 12 36**

[meril55@hotmail.com](mailto:meril55@hotmail.com)

Mardi et vendredi : 18h45 à 20h00 Salle Pezet - RDC

**1 cours d'essai offert**



### « Multi Gym »

**Fabienne AULETTA 06 63 06 88 74**

Lundi et Mercredi: 19h à 20h

Mardi : 10h à 11h

Vendredi: 10h à 11h

**Salle Zola 1er étage 2 Cours d'essai offerts**

[benji-auletta@hotmail.fr](mailto:benji-auletta@hotmail.fr)



### « Multi Gym »

**Fabienne AULETTA 06 63 06 88 74**

Lundi: 18h à 19h

Mardi : 9h à 10h

Vendredi: 9h à 10h

**Salle Zola 1er étage 2 Cours d'essai offerts**

[benji-auletta@hotmail.fr](mailto:benji-auletta@hotmail.fr)



### Atelier de reliure

**Marthe Ambrosini 06 61 10 96 61**

Lundi et Mercredi : 14h30 à 17h30

**Salle 19 1er étage**



### Scrabble

**Ariette CHAIX : 04 88 05 80 87**

Mardi : 14h00 à 17h00 Salle 12 1er étage

**Nicole MEGARD : tél. 04 42 66 93 97**

Jeudi : 14h00 à 17h00 Salle 12 - 1er étage



### Informatique

Aide à la maîtrise des bases de l'utilisation de PC ou tablette, à internet et aux démarches administratives en ligne.

**Françoise DARDALHON 06 10 64 84**

**88 [f.dardalhon@orange.fr](mailto:f.dardalhon@orange.fr)**

Jeudi : 17h30 à 19h00

Vendredi : 10 h à 11h30

Salle 12 - 1ere et 3eme semaine du mois

**1 Cours d'essai offert**



### Aïkido

**Jacky Potdevin**, Diplômé d'Etat, 5e dan Aïkidan de Tokyo **06 20 67 14 19**

[jacky.potdevin@hotmail.com](mailto: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 1 cours d'essai offert**



### Judo

**Fabrice Duval**, Diplômé d'Etat. **06 59 32 70 57**

[fabrice.duval10@wanadoo.fr](mailto:fabrice.duval10@wanadoo.fr)

Mercredi : 17h à 18h 00 4 à 7 ans

Mercredi : 18h à 19h 00 8 à 12 ans

Mercredi : 19h à 20h > 12 ans

**Salle dojo Pezet - RDC 1 cours d'essai offert**



### Hip-Hop et Breakdance

Initiation aux mouvements et transmission de la culture Hip-Hop et Breakdance à partir de 8 ans

**Laura Serfaty, 06 66 64 18 32**

[laura.serfaty@gmail.com](mailto:laura.serfaty@gmail.com)

Lundi 17h à 18h et 18h à 19h

**Salle Zola 1er étage 1 Cours d'essai offert**



### Jeudis littéraires

**Le XXe siècle ou L'écriture de la modernité**

Œuvres proposées :

**Séance de rentrée: 8 Octobre**

Paul Eluard, (1895-1952)

« *Le tout est de tout dire...* »

*Un poète pour notre temps*

**Séance les 26 novembre, 21 janvier, 11 mars**

**Nouveau programme:**

***Ecrire sur l'art, la figure de l'artiste dans la littérature***

*(Ecrire sur l'art, littérature et peinture, destins croisés- La naissance de la critique d'art.*

*L'écriture des salons chez Diderot et Baudelaire.*

*L'artiste, personnage romanesque: Balzac, Zola, Proust)*



**Chantal GUYOT-DE LOMBARDON**

**06 86 54 82 20**

[Guyotdelombardon@wanadoo.fr](mailto:Guyotdelombardon@wanadoo.fr)

**10h à 12h- Salle Hippolyte Ferrat 1er étage**

### Randonnées des jeudis et Dimanches

(Voir programmes détaillés page 4)



**Montant des cotisations 2020**  
**Adulte : 17 €    Enfant : 4 €**  
**Tarif « couple » : 30 €**



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

## **MATINEE DES ASSOCIATIONS Dimanche 6 Septembre** **9h à 12h Prairie des Infernets**



Organisée par la Municipalité du Tholonet, pour découvrir ou retrouver vos activités de loisir ou celles de vos enfants dans la commune :

- Présentation et démonstrations des activités associatives
- Echanges et inscriptions

- Clôture par un apéritif offert à tous par la mairie

## **SORTIE « Hyères et ses environs » du 8 au 11 Septembre 2020**

**Hébergement : Hôtel Le Continental Hyères Transport : Covoiturage**



- **Mardi 8** : Départ Le Tholonet 8h - Petite randonnée Presqu'île de Giens - Visite Notre Dame de la Consolation

- **Mercredi 9** : Collobrières (La Chartreuse de la Verne), petite randonnée.

- **Jeudi 10** : Visites guidées de la vieille ville de Hyères puis de Port-Grimaud Balade en Coches d'eau et Petit Train Touristique

- **Vendredi 11** : Visites de Bormes les Mimosas puis du jardin du Rayol Canadel - Retour Le Tholonet

**Prix estimé : 230 €.**

**Inscriptions non closes (sous réserve de disponibilité à l'hôtel)**

**Programme détaillé et inscriptions auprès de :**

Yves Hababou :06 22 12 12 75 [yves.hababou@laposte.net](mailto:yves.hababou@laposte.net)

## **ASSEMBLEE GENERALE 7 OCTOBRE 2020 17H30 SALLE H. FERRAT**

**Ordre du jour :**

- Rapports moral et financier
- Budget prévisionnel 2020/2021
- Sorties, animations et activités diverses
- Renouvellement du Conseil d'Administration. Nous attendons de nouvelles candidatures

**Pas de rafraichissement à l'issue de l'Assemblée Générale.**

**Profitez de l'Assemblée Générale pour régler votre cotisation 2020/2021.**



## **CONFÉRENCE - Salle Hippolyte Ferrat à Palette ,Une heure avec...**

**« Accès aux soins : Médecine de ville, Médecine d'urgence »**

(Conférencier, Date et heure à préciser ultérieurement par l'équipe municipale)

**Entrée libre**



## **Fête de Noël pour les enfants 2020: (A confirmer ?)**

**Date, heure et lieu à définir Salle Ferrat, Entrée libre**

**Projection d'un film , Goûter de Noël offert**



## **Gâteau des Rois**

**Date et lieu à confirmer, Salle Ferrat ?, suivant évolution du Covid**

**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 « 1 ». N'oubliez pas de nous le signaler au préalable, si nécessaire...



## Randonnées pédestres du Dimanche

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

### Dimanche 18 octobre: 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 le chemin de Saint Michel, 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 15 novembre: 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**

### 20 décembre: Tour du bois de Bouc-Bel-Air

Cette randonnée vous emmène à la découverte du bois communal de Bouc-Bel-Air

**Parking** de l'école maternelle des Pins, proche de la Gendarmerie (19', 15km).

**Parcours facile de seulement 7.5 km, avec une dénivelée cumulée de 200m**, proche d'Aix en Provence.

Idéale pour le mois de décembre

**Ferrageon: 9h30**

### 17 janvier: Lambesc, Campagne, pinède et garrigue

Un aperçu de la diversité de la campagne entre Lambesc, Saint Canat et Rogne.

**Trajet:** A la sortie de Lambesc, direction Rognes (D15), à droite sur une petite bretelle qui fait une courbe à gauche et qui rejoint la D15.

Prenez le 2eme départ à droite, chemin des Moulins et suivez celui-ci jusqu'à la bifurcation avec chemin de Concernade (DFCI).

**Parking:** Garez-vous le long de la route à l'intersection.

**Parcours facile** d'environ 10km, **dénivelée: 100m**

**Ferrageon: 9h00**

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

## Randonnées pédestres du jeudi

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

### Mardi 8 au vendredi 11 septembre: Hyères.

Sortie de 4 jours /3 nuits aux alentours de Hyères.

Hébergement en hôtel 3\* (pension complète), Visites guidées (**Hyères, Grimaud, Port-Grimaud, Bormes les mimosas, jardin, Rayol-Canadel**, randonnées, plages, restaurant panoramique, etc..)

**Inscription encore possible pour séjour complet ou uniquement le jeudi pour visites.**

Voir page 3 pour plus de détails.

### 8 octobre : lac de Peyrolles

**Trajet:** route de la Durance RD62 - parking près du lac.

**Parcours:** Le sentier -avec 8 ateliers aménagés - fait le tour du lac. Pas de difficulté, 6km.

**Ferrageon ou Infernets: 9h30**

### 5 novembre: Poudrerie de Miramas/ St Chamas

Départ du château de Cabasse, Miramas le Vieux, Poudrerie.

Un poudreur nous racontera pendant 1 heure l'histoire de la poudrerie depuis Louis XIV.

Randonnée facile

Distance : 50 km – Parcours 10 km

Dénivelée 200 m – Durée 4 h 00

**Départ du Ferrageon : 8 h 30.**

### 4 décembre: ST Zacharie, les sources de l'Huveaune

**Trajet:** Dans le centre du village, à droite, prendre la D480 vers Plan d'Aups. Faire 4 kms de lacets.

Dépasser le petit pont d'Angèle. Bifurquer à droite sur 1.2 km environ.

Le parking "pas de Peyruis" se trouve sur la gauche, en bordure de route.

**Parcours:** e 12 km - dénivelée : 350m - 3h30

**Ferrageon ou Infernets: 9h00**

### 7 janvier - ANSOUIS.

**Trajet:** Direction Pertuis - Villelaure par D973 puis direction Ansois.

**Parcours:** Balade de 9km - 3h, larges chemins forestiers, pas de difficulté.

**Ferrageon ou Infernets: 9h00**

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.**

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