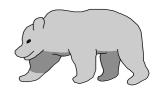


LE BULLETIN D'ANATHOL



Numéro 86 - avril 2017

Ce bulletin est le dernier sous mon autorité, en effet, tout à une fin, après 4 ans à la présidence d'Anathol, il est temps pour moi de laisser l'animation de l'association à une autre équipe.

J'espère que lors de la prochaine Assemblée Générale, en octobre prochain, plusieurs personnes prendront leurs responsabilités et se porteront candidates à l'intégration au Conseil d'administration.

En attendant, je vous rappelle que durant ce trimestre nous organisons 2 sorties: l'une de 2 jours à Saint-Michel l'observatoire et la seconde, de 3 jours à l'ile de Porquerolles (voir détails page 3 et 4).

Les inscriptions ne sont pas closes à ce jour (dans la mesure des places disponibles dans les lieux d'hébergement). Pour clore ce paragraphe, je vous propose une note gaie concernant nos pique-niques.

Yves Hababou, Président

« La découverte d'un vrai pique-nique !»

Dans la journée du randonneur, le pique-nique tient une place importante, presque autant que son parcours ; surtout si la marche se fait en groupe! Mais n'allez pas croire, que pour lui, le but est simplement de s'arrêter un court instant au bord du chemin : il suffirait de se restaurer sur le pouce avec un sandwich, une pomme et une gourde d'eau sortis de son sac! Vous ne connaissez pas le vrai randonneur! C'est un épicurien...

Le pique-nique répond à un vrai plan d'action. Il s'agit d'abord de déterminer le lieu adéquat. L'endroit doit être judicieusement choisi et de nombreuses conditions sont requises : à l'abri du vent, assez ensoleillé, mais aussi avec des zones ombragées, en pente douce et avec une herbe accueillante sans ronce ou autres végétations agressives ; si possible avec quelques pierres plates fournissant des sièges confortables...le tout agrémenté d'un panorama sublime! Bien sûr, le choix d'un tel endroit idéal peut donner lieu à quelques discussions au sein du groupe...Mais avec un peu de perspicacité, on arrive à trouver un compromis!

Après s'être mis d'accord, chacun s'installe en cherchant à optimiser son confort. Alors les festivités peuvent commencer. Car il ne s'agit pas simplement d'entamer ses propres réserves : circulent alors des ressources collectives insoupçonnées : quelques biscuits, pastis, ou autres breuvages apéritifs...Voilà de quoi vous mettre en appétit!

Après le repas, vient enfin l'heure où circulent, café, liqueur, petits gâteaux, chocolats....Il y a surtout « le cake » savoureux, amoureusement confectionné par une randonneuse dévouée, et qui le distribue à chacun avec un charmant sourire!

Tous sont venus pour une marche? Aussi, il convient de reprendre la route...On est parfois obligé de secouer certains qui se sont nonchalamment installés pour une petit sieste! Si les sacs se sont allégés, les corps ont été lestés et les muscles assoupis. La reprise de la marche est un peu pesante? Si par surcroît, les organisateurs ont trouvé bon de choisir un chemin de retour avec une bonne montée, il y a des murmures dans la troupe...Mais la convivialité du repas fait oublier les soucis et a donné à tous de la bonne humeur...

F.Morier



€

L'activité « Aikido » est temporairement supprimée L'activité « Echecs » est temporairement supprimée Nous recherchons un nouvel intervenant

Nous recherchons un nouvel intervenant

L'activité « Judo » est temporairement supprimée Nous recherchons un nouvel intervenant

Danse enfants. 2 cours offerts Marjorie JANNIN, Tel: 06 51 19 13 95

Jeudi: 16h45 à 17h45 pour les 5-6 ans

Yoga doux pour séniors et enfants:



un cours d'essai offert Emmanuelle DUVAL (06.70.17.15.72) **Salle B. Pezet - RDC** Lundi: 10 h 15 à 11h30 Enfants dès 6 ans: Mercredi de 14h00 à 15h00

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

Marie-Thérèse AIM (06.16.29.23.40- 04.42.20.65.37) Salle B. Pezet - RDC Lundi: 8 h 45 à 10 h 15 <u>Maîtrise</u> de la pensée - <u>Postures = remède</u> aux maux du dos Equilibre psychique et bonne santé physique

Hatha Yoga: un cours d'essai offert Claudie SOMNIER (06.80.02.12.36) salle Pezet RDC Mardi, Mercredi et vendredi de 18h45 à 20h00

Stretching - gymball et détente - Salle Zola Assouplissement et modelage corporel par le biais de différentes techniques gymniques. 2 Cours d'essai offerts.

Marie-Françoise BOURGERON Tél: 04 42 66 85 77 mardi: 10 h a 11 h et 18h15 a 19h 00 (a partir du 16/09) jeudi: 10 h à 11 h et 19 h à 19 h 45

<u>Gym-Forme Abdo-fessiers - Salle Zola €</u> Tonification musculaire par la combinaison de différentes techniques gymniques, 2 Cours d'essai offerts.

Marie-Francoise BOURGERON Tél: 04 42 66 85 77 mardi: 9 h à 10 h et 19h00 à 19h 45 (à partir du 16/09) ieudi: 9 h à 10 h et 18 h 15 à 19 h 00

Atelier de reliure

Jean-Michel BOURY: Mercredi et vendredi: 14 h30 à 17 h30 Tél. 07 81 53 77 47, Salle 19,

Scrabble

Michel REY: Salle 12 - mardi: 14 h 15 à 18 h tél. 04 88 05 32 18, 06 03 22 39 31 Nicole MEGARD: Salle 12 - Jeudi: 14 h 15 à 17 h

tél. 04 42 66 93 97

Bridge

En partenariat avec « Tholonet accueil »

Louis Poirson: tél. 04 42 21 93 30

Le lundi de 14 h à 18 h—Salles 12 et 17 Le jeudi de 16 h30 à 20 h - Salle 17 (sauf 3ème jeudi du mois) Le vendredi de 14 h à 18 h - Salle 17

L'activité "Ecriture" est temporairement supprimée Nous recherchons un nouvel intervenant

Les mardis littéraires d'ANATHOL

Le groupe suit maintenant Louis Ferdinand CELINE dans " VOYAGE AU BOUT DE LA NUIT", dernière étape et non des moindres du parcours de cette année scolaire. Dates des prochaine séminaires : 3 avril- 2 mai

Repas convivial: le 6 juin

Chantal GUYOT-DE LOMBARDON

8 séances, d'octobre à mai - (premier mardi du mois, sauf janvier 2017: le 10, de 10h à 11h30 Salle H.Ferrat , ou salle 12 immeuble pezet. (ré) inscription: 06 86 54 82 20, places disponibles

Guyotdelombardon@wanadoo.fr

Anathol possède maintenant un site web dont le graphisme est relativement rudimentaire, 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

Après avoir mis en ligne les archives condensées des randonnées du dimanche, je vous propose de retrouver la plupart des photos prises en randonnées ou sorties et Diaporamas et présentations reçus de diverses sources. Il n'y aura plus d'envoi général, mais simplement une mise à jour de cette liste, à chaque réception de nouveautés. Si certains membres possèdent des compétences en matière de graphisme ou d'administration de site Web, nous serions très heureux de leur faire partager cette aventure.

Vous pouvez prendre contact avec Nicole Megard, (nicole.megard@free.fr), si cela vous intéresse.

En cliquant sur les liens bleus, vous serez dirigés vers le site Web et vous verrez plus de détails sur nos activités.

Jeudi 13 avril: Tourisme en Luberon

Visite d'un fabricant de fruits confits et de son magasin/exposition à Apt, <u>« Les Fleurons d'Apt »</u>
Pique-nique et <u>Balade de 2 heures dans les ocres du Luberon</u>
<u>Visite de la célèbre lustrerie « Mathieu » et son Musée des Lustres à Gargas</u>
A cette époque les cerisiers sont en fleurs

Ciné-club : Mercredi 10 mai 2017 à 18h00 - Salle H. Ferrat - Palette The Visitor, de Tom McCarthy - 1h45 (2008)

Professeur d'économie dans une université du Connecticut, Walter Vale, la soixantaine, a perdu son goût pour l'enseignement et mène désormais une vie routinière.

Lorsque l'Université l'envoie à Manhattan pour assister à une conférence, Walter constate qu'un jeune couple s'est installé dans l'appartement qu'il possède là-bas : victimes d'une escroquerie immobilière, Tarek, d'origine syrienne, et sa petite amie sénégalaise Zainab n'ont nulle part ailleurs où aller. D'abord un rien réticent, Walter accepte de laisser les deux jeunes gens habiter avec lui.

Mais lorsque Tarek, immigré clandestin, est arrêté par la police dans le métro, puis menacé d'expulsion, Walter n'a d'autre choix que de tout mettre en œuvre pour venir en aide à son ami...

Venez nombreux, film émouvant et drôle

Vendredi 19 mai 2017 à 18h, église du Tholonet, (durée=1 heure)

A l'invitation d'Anathol

La chorale CEZANNE (direction C.Guyot-de-Lombardon et les Musiciens Amateurs d'Aix (AMA) vous feront partager leur plaisir de la musique...

Au programme: œuvres de Saint-Saëns, Mozart, Mendelssohn, Rutter... (Entrée libre, corbeille– Venez nombreux !)

Week-end à Saint Michel l'observatoire les 20 et 21mai

Samedi 20 Mai :

Matinée : départ d'Aix vers 9h, pour une petite randonnée de 2h à St Michel

Pique-nique sur place Arrivée au centre vers 15h

16h à 17h30 : Observation du soleil

Repas à 19h

Soirée d'observation de 20 H 30 à 23 H 30, comportant: Conférence en images au Sidérostat,

Lecture du ciel à l'œil nu, Observation aux télescopes.

Hébergement au Centre en chambres de 4 à 6 lits-prévoir sacs de couchage.

Dimanche 21 Mai:

Petit-déjeuner à 8h, Départ vers 9h pour une randonnée de 11 ou 8 km, avec pique-nique sur place. Regroupement avec les Anatholiens désirant participer uniquement à la randonnée Possibilité pour les non-marcheurs de passer la matinée sur la place du marché de Reillanne, regroupement lors du pique-nique.

Jeudi 1er juin au samedi 3 juin: sortie sur l'île de Porquerolles, à l'hôtel IGESA

Départ au lieu-dit « La Tour Fondue »

3 jours de farniente, balade, randonnée et tourisme (**Budget indicatif: 223 €, tout compris**) **Inscription encore possible suivant disponibilité à l'hôtel IGESA**Renseignements et réservations: Y. Hababou au 06 22 12 12 75

Mercredi 11 octobre 2017 à 18h (à confirmer), Immeuble Pezet

Assemblée Générale d'Anathol, avec en particulier, le renouvellement du Conseil d'Administration et du président. Présence de tous souhaitable (en auditeurs et/ou candidats aux responsabilités)

Randonnées pédestres du Dimanche

23 avril: Signes

Cette randonnée très variée permet de visiter les restes du fameux Pont du Diable, qui a coûté la vie à de nombreux conducteurs de chariots remplis de pains de glace. Ils descendaient de la Sainte Baume le plus vite possible, pour livrer les maisons des Toulonnais ou autres citadins.

Parking: D'Aubagne, prendre la D8 en direction de Toulon. Au carrefour du Camp, prendre la D2, en direction de Signes A environ 1km de Signes, tourner à gauche vers la carrière de Chibron. La dépasser et juste après Veolia, prendre à gauche une large piste jusqu'au parking sous les pins.

Randonnée moyenne, 13 km, dénivelée:250m, raccourci possible. Ferrageon: 8h45

20 et 21 mai: week-end à St Michel l'observatoire

A la demande de nos jumeaux d'Eschbronn, nous participerons à la soirée d'observation de 20h30 à 23h30, comportant; Conférence en images au Sidérostat, Lecture du ciel à l'œil nu, Observation aux télescopes. 2 randonnées le samedi (6 km) et le dimanche (11 km) accompagneront cette sortie.

Pour les membres uniquement intéressés par la randonnée du dimanche, RV sur le parking.

20 mai: Saint-Michel l'Observatoire

Randonnée facile de 6 km et 100m de dénivelée (2h).

Trajet et parking: Monter au village en empruntant la D5 et stationner sur le parking face à l'hôtel de ville (Place du Serre), point de départ de votre randonnée.

21 mai: Manosque, Foret de Pélissier: La mort d'Imbert <u>Trajet et parking (58', 71km):</u>

Prendre l'autoroute et sortir à Manosque.

Direction centre ville, proche du centre prendre le boulevard qui ceinture la ville dans le sens contraire de rotation de votre montre, suivre les panneaux "Drouille" et "Hôpital".

Au nord de ce boulevard prendre à droite la direction Dauphin, Forêt de Pélissier par la D 5.

Au sommet du col prendre immédiatement la route forestière à gauche, Cette route se sépare en deux, prendre la route de droite, le parking est à 200 m environ.

Randonnée facile de 11,5km et 400m de dénivelée Ferrageon: 8h30, pour départ Randonnée à 9h30

18 juin: Le Beausset

Trajet: Prendre l'autoroute de Toulon jusqu'à la sortie 11 ou sortie 35 (Auchan) puis N8 Cuges les pins... Parking: Le Beausset, route de Marseille, tourner à droite vers "Circuit du Castellet, Zone d'entreprise de Signes" et immédiatement à droite vers la Maison des 4 Frères. Continuer jusqu'au parking sur la gauche. Randonnée moyenne de 10 km et 285 m de dénivelée Ferrageon: 9h00

17 septembre: Golf de la Frégate (Bandol)

Trajet: Autoroute de Toulon jusqu'à sortie 10 St Cyr, direction Bandol D559, puis au rond-point la 2559 vers Supermarché Casino, puis Ave Bellevue et Ave Lavandes, Bd des Graviers. **Parking:** Se garer au bout de la partie carrossable du Chemin des Chasseurs dans une épingle du Boulevard des Graviers. **Randonnée facile de 9 km et 340 m de dénivelée**, courte pour possibilité de baignade.

Ferrageon: 9h00

Pour les sorties et randonnées du dimanche : Y. Hababou: Renseignements: 06 22 12 12 75

Randonnées pédestres du jeudi

13 avril: Apt/ Gargas: Dégustation, balade et visites 10h: Visite de la confiserie "<u>Les Fleurons d'Apt</u>", quartier Salignan RD900 (à coté du McDonald).

Parking: Avant l'entrée à Apt, prendre sur le 1er et 2eme rond -point, route d'Avignon.

3eme rond-point, 1ere sortie à droite, bâtiment en pierre.

12h: <u>randonnée de 4km vers Gargas, quartier des Tamisais sur la colline de perval;</u>

Cette randonnée nature d'exception se situe sur un site classé en <u>réserve de biosphère</u> par l'UNESCO, et <u>réserve</u> <u>naturelle géologique</u>, détails sur <u>ecobalade.fr</u>

Eco balade de 4 km, durée: 2 heures, sans difficulté. Petite montée vers la chapelle Ste Radegonde (GR6), ou nous pique-niquerons.

15h30: Visite du musée de la Lustrerie Mathieu à Gargas (hameau des Sauvans).

(détail des trajets sur liens bleus et rappel par un message 3 jours avant la sortie).

4 Mai : Le Puy Ste Reparade - La Quille

Le matin: Boucle de 10 km, 3 heures, pistes rocailleuses sous les pins; Au retour, en dernière partie, montée assez raide pendant 10'. **Dénivelée: 100m**

Après-midi: après déjeuner, possibilité de se rendre:

- Soit à la chapelle Ste Reparade par un petit chemin, sans difficulté (30' A/R)
- Soit à la Quille par la route goudronnée qui monte (30' A/R)
 Parking: à la Quille près des ruines et parcours sportif.
 Trajet: 25km, 32'

(détail des trajets sur liens bleus et rappel par un message 3 jours avant la sortie).

Ferrageon: 9h, ou Covoiturage: Parc relais "Hauts de Brunet" sur la D14, ou à la station service "AGIP" sur autoroute juste avant la bifurcation vers A51.

A déterminer par téléphone pour les candidats

1er au 3 juin: 3 jours sur l'ile de Porquerolles Hôtel IGESA, Randonnées (voir page 3)

14 septembre: Gardanne, Vallon du Coq

Le parking de départ/arrivée se trouve sur la route D7 entre Luynes et Gardanne. Prendre à gauche la route de l'Écomusée de la Forêt, le parking se situe un peu plus loin à la hauteur de l'arrêt de bus "Gardanne - Valabre".

Randonnée très facile, 8km, dénivelée: 160m, Ferrageon: 9h00

<u>NB</u>: Covoiturage*: Le montant de la participation individuelle est maintenant de 7 centimes/ km, plus quote-part éventuelle du coût des péages.

<u>Historique et photos des Randonnées du</u> <u>Jeudi et du Dimanche</u>

Pour les sorties du jeudi : O. Collot

Renseignements: 04 42 50 52 26 ou 06 75 02 57 22

Échanges entre « ANATHOL » et « LE THOLONET-ACCUEIL »

Pour connaître les dates des sorties du Tholonet-Accueil joindre Marie-Josée Vielfaure: 04 42 57 03 89

Montant des cotisations à Anathol: $adulte: 17 \in enfant: 4 \in enf$