



# Lou papafard moutassin

Numéro 80 20<sup>e</sup> année Septembre 21



Le papier motassin, bulletin municipal de la commune de la Motte d'Aigues

**NUMÉRO  
SPÉCIAL  
ASSOCIATIONS**

## LE MOT DU MAIRE

Une journée des associations pour aller de l'avant

Ce numéro spécial est dédié à la journée des associations. Cette journée fait son grand retour en cette rentrée 2021/2022. Près de 12 associations seront présentes ce samedi 11 septembre dès 9h, à la salle polyvalente, pour répondre aux questions du public, pour faciliter les inscriptions, proposer des démonstrations. Un vrai temps fort pour rappeler le partenariat étroit qui unit le village et les associations.

Cette journée soulignera une fois de plus l'énergie de tous les bénévoles impliqués dans les manifestations festives, culturelles, solidaires, sportives, éducatives... qui font de La Motte un modèle du vivre ensemble.

Pour respecter la réglementation en vigueur, le port du masque sera obligatoire sur le site, et un pass sanitaire sera exigé à l'entrée.

## JOURNÉE DES ASSOCIATIONS SAMEDI 11 SEPTEMBRE DE 9H00 A 13H00 SALLE POLYVALENTE

### COMITÉ DES FÊTES

Mairie de la Motte d'Aigues  
Parc Reybaud - 84240 LA MOTTE D'AIGUES

#### PROGRAMME PREVISIONNEL DES ACTIVITES POUR LE 2<sup>ème</sup> SEMESTRE 2021

##### SEPTEMBRE

- Samedi 18 : Vide Grenier parking des cerisiers et salle polyvalente

##### OCTOBRE

- Dimanche 3 à 16h : Loto à la salle polyvalente
- Samedi 9 et 23 à 15h : Concours de boules parking de la salle polyvalente

##### NOVEMBRE

- Dimanche 7 à 16h : Loto à la salle polyvalente

##### DECEMBRE

- Samedi 11 à 9h : Marché de Noël à la salle polyvalente
- Vendredi 31 à 19h : Réveillon de la Saint-Sylvestre à la salle polyvalente



ॐ

# L'INSTANT

YOGA

## Méditation

## Postures

## Respiration

Chers Mottassins,

Je suis professeure diplômée de Hatha Yoga depuis plusieurs années, avec une spécificité yoga de l'énergie suivant l'enseignement de Roger Clerc qui permet de développer votre énergie par la respiration à travers les postures.

Le yoga n'est pas une gymnastique et pourtant il maintient la jeunesse et la forme physique et mentale.

**Le yoga aide à mieux vivre !!!**

Le Yoga que j'enseigne permet d'acquérir, par une pratique régulière, détente, souplesse, tonicité, pour mieux connaître votre corps, pour développer la conscience de votre énergie...

Le Yoga permet de maîtriser la pensée. C'est ainsi que l'on acquiert plus de calme intérieur, plus de facilité à se détendre et à se recueillir, plus de sérénité dans les épreuves

**TOUT NOUVEAU !!!**

**Cours Parents-enfants (Salle la Remise)**

**Lundi 17h00 à 18h00**



Après une journée d'école, il peut être bienvenu de **se détendre un peu et de relâcher les tensions** pour passer une bonne soirée en famille !

Le yoga pour les enfants est complémentaire à une autre activité. Cette pratique devient un véritable outil au quotidien.

Parce que **les bienfaits du yoga chez l'enfant sont nombreux et reconnus** mais aussi et surtout parce qu'une pratique en famille vous permettra de partager une activité complice et de développer encore **le lien d'attachement** qui vous unit.

**Cours Adulte (salle la Remise)**

**Mercredi 18h30 - 19h45**

**Vendredi 9h30 - 10h45**

**Matériel pour tous**

Apporter un tapis anti-dérapant, un plaid et un coussin



Si les **conditions sanitaires** ne permettent pas d'utiliser la salle, je vous propose de nous retrouver à **l'étang de la Bonde** (RDV côté snack) aux mêmes heures proposées.

**Tarifs et informations**

**Contacteur :**

**Carole Delrieu 06 72 76 17 43**  
**linstant.asso@gmail.com**





Sophie, coach sportive diplômée depuis plus de 15 ans, vous propose de la nouveauté en FITNESS dans votre village. Le nom choisit pour l'association, il est simple « So » pour Sophie et « Fit » pour Fitness, vous pourrez venir faire du sport seul(e) ou en famille de 6 à 80 ans voir +. « Ayant l'expérience avec toute tranche d'âge, je voulais vraiment m'adresser à toute la famille. » Voici ce que vous pourrez venir découvrir dans la joie et la bonne humeur !

### Descriptif des Activités

**PILATES** : Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps en harmonie avec la respiration, cours mixte. L'essayer c'est l'adopter !

**LE TEMPS DE VIVRE** : entraînement pré chorégraphié pour les séniors dont l'objectif est de raffermir, tonifier, travailler les muscles profonds, la coordination, l'agilité, renforcer le dos, les abdos, gérer le stress et prévenir le vieillissement. Le cours s'adresse à un public mixte.

**BODY SCULPT** : alternance de travail musculaire et cardio entre le haut et le bas du corps, cours mixte également. Au top pour avoir un corps ferme et tonique !

**HIIT FULL BODY** : travail en interval training en fractionné (ex : 45s de travail suivi de 15s de récup ) pour brûler un maximum de calories. Le top du top pour brûler les graisses sans complexe !

**SHAKE IT** : cours pré chorégraphié à mi chemin entre l'aérobic et plusieurs styles de danses comme la salsa ou le hip hop, cette discipline féminine festive et électrique vise à lâcher prise totalement du quotidien. Alors qu'attendez vous pour entrer sur le dancefloor !

**OXYGENE** : combiné de différentes disciplines plus zen comme le tai chi, yoga, pilates, stretching et méditation visant à améliorer la posture, la souplesse, l'équilibre, à renforcer les muscles profonds et apprendre à gérer son stress au quotidien pour se sentir plus serein et détendu.

**FAT BURNER** : cours à forte dépense énergétique avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés, entraînement cardio vasculaire sur fond musical électrisant pour vous aider à repousser vos limites mais surtout améliorer vos capacités physiques, celles dont vous avez besoin dans votre vie de tous les jours.

**STRETCHING** : gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires pour récupérer en souplesse et favoriser la récupération consécutive à un effort physique. Ce cours s'adresse également aux séniors.

N'hésitez pas à me contacter au **06.98.38.72.75** et je vous donne rdv au **forum des associations** le 11 septembre pour des cours gratuits !

Sportivement, à bientôt, SOPHIE

## Les amandiers en fleurs



Chers adhérents,

Après une année noire à cause de l'épidémie du Covid, je suis heureuse de vous annoncer la reprise de nos activités **le 2 septembre 2021**

Bien entendu tout ne sera pas comme « avant ». Il faudra être vigilant. Mais je sais que beaucoup d'entre vous êtes vaccinés.

Tout au long de cette année, certaines personnes étaient seules, isolées. Malgré tout nous avons gardé le contact grâce au téléphone.

En attendant de vous revoir, le bureau et moi-même espérons que vous avez passé de bonnes vacances. Peut être avec vos proches qui vous ont tant manqués.

Vivement le 2 septembre pour retrouver nos jeux de cartes, scrabble et bien sur le loto.

Amicalement, La Présidente,



## AGV Saint-Martin - La Motte : FORME ET SANTÉ

Une association qui fête cette année ses 41 ans !

Malgré la crise sanitaire et dans le strict respect des gestes barrière l'AGV Saint-Martin - La Motte propose chaque semaine, hors période de vacances scolaires, des activités de plein air et des randonnées accessibles à tous et encadrées par des animatrices et animateurs diplômés.

### **LA MARCHÉ ACTIVE : Lundi de 10 h à 11 h (Etang de la Bonde)**

Cette activité se pratique autour de l'étang de la Bonde à raison d'une séance d'une heure par semaine. Chaque participant bénéficiera d'un suivi personnalisé réalisé par l'animatrice diplômée.

### **LA GYM DOUCE : Mardi de 16 h à 17 h (Salle des fêtes La Motte)**

La gym douce consiste à réaliser des exercices non agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, pour les épaules avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée.

### **LA GYM PLEIN AIR : Mercredi de 9 h 45 à 11 h (Stade de La Motte)**

Que ce soit en termes de lutte contre le stress, d'attitude positive ou encore de souplesse et de perte de poids, la Gym Plein Air c'est tout simplement bon pour la santé.

### **LA MARCHÉ PLAISIR : Jeudi de 9 h à 11 h ou de 14 h à 16 h ou de 9 h à 17 h**

(En fonction du temps et des saisons) Avec l'arrivée du printemps, les sorties Marche Bien-être se feront à nouveau le matin, avec un départ à 9 heures (entre 6 à 8 km) une fois par semaine ou à la journée (11 à 14 km) une fois par mois.

### **LA RANDO PLUS : deux mardis par mois ou plus suivant désir des adhérents proposera des séances plus corsées**

### **LE STRETCHING : Vendredi de 15 h à 16 h (Salle Polyvalente de Saint-Martin de la Brasque)**

Le stretching ne se résume pas à l'étirement des muscles mais permet aussi d'améliorer sa souplesse au quotidien, son maintien, sa posture et d'éloigner les douleurs chroniques, tout en gagnant en énergie et en concentration.

>> L'association étant affiliée FFEPGV (Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire) tout adhérent sera titulaire d'une licence qui lui permettra notamment d'être couvert en cas d'accident.

Si vous êtes intéressés par la pratique d'une ou plusieurs de ces activités vous pouvez contacter

Claude SABART au 06 08 86 16 35 ou Robert Aberlenc au 06 11 54 47 43.

Email : [emiga.com@wanadoo.fr](mailto:emiga.com@wanadoo.fr)

Nous serons heureux de vous accueillir et de partager avec vous d'excellents moments en toute convivialité.

## ASSOCIATION ÉCHARPE D'IRIS

L'association l'Écharpe d'Iris\* a perdu, cet hiver, son professeur de Yoga et Méditation. Ces activités-là, ainsi que la Relaxation, ont cessées pour l'instant. Cependant, le projet culturel qui réunit les membres du groupe, une fois par mois, demeure pérenne. Voici à titre indicatif, l'annonce des réunions et sorties à venir, pour 2021-2022 et des thèmes proposés au débat :

- 12 septembre : la Motte d'Aigues, siège de l'association, 16 rue Genty : Assemblée générale et Présentation de l'ouvrage « Ennéagramme, Druidisme », par son auteur Brestos.
- 10 octobre : Eyguières, villa gallo-romaine Saint-Pierre de Vence : clôture des travaux sur œuf et dragon - Point sur les origines de l'homme.
- 7 novembre : forêt de Pourrières : Samain, forêt obscure et héritage des sorcières.
- 21 novembre : Cabrières d'Aigues, chez Marie-Monique : présentation du DVD de Myriam Philibert, sur les déesses-mères (Debowska Productions).
- 5 décembre : parc de Charleval : chamanisme et vol magique + présentation du livre de Myriam Philibert « Pérégrinations des âmes ».
- 9 janvier : la Motte d'Aigues, en intérieur : définition de la « théosophie » avec Jean Iozia et Myriam Philibert.
- 13 février : forêt de Venelles : Prime printemps et digressions sur le tambour chamanique.
- 6 (ou 13) mars : la Motte d'Aigues, en extérieur : le printemps retrouvé et l'arbre de vie.
- 3 avril : Plan d'Aups-la-Sainte-Baume ou Cabrières d'Aigues ( ? ) : les mondes invisibles.
- 1<sup>er</sup> mai : la source du Mirail : la source, l'Eau, la nature.
- 5 juin : forêt de cèdres de Bonnieux : les arbres-guides.
- 25 septembre : la Motte d'Aigues, en intérieur : Assemblée générale et Transmission orale et/ou alphabets sacrés.

La secrétaire Mireille Deubel

\* l'association l'Écharpe d'Iris - 16 rue Genty - 84240 - LA MOTTE D'AIGUES  
tel. Mireille : 06.68.97.88.02 et/ou Myriam : 07.70.24.95.67.

## Association l'AGLANDAU

Cette association a été créée le 17 janvier 2017 et elle a son siège social à la Motte d' Aigues.

Elle est une œuvre d'intérêt général et elle a pour objet :

- de promouvoir le patrimoine et les traditions locales du village de La Motte d' Aigues.
- de contribuer à la réalisation de travaux pour conserver et mettre en valeur le patrimoine, en particulier l'église du village.
- d'organiser des manifestations pour faire connaître le patrimoine, les traditions locales et créer un lien social entre les villageois.

Parmi sa première action, l'association l'AGLANDAU contribue à la restauration de l'église Saint Florent de La Motte d'Aigues.

C'est donc en partenariat avec Monsieur le Maire et Monsieur le Curé que des travaux ont été entrepris pour redonner du lustre à cet édifice religieux qui date du XIV ème siècle.

La première phase de travaux est achevée, elle a eu pour objet de restaurer l'intérieur et elle a permis de mettre en valeur la nef en pierre de taille comme à l'origine. A cette occasion a été découverte une « litre » tout le long de la corniche en pierre (ornement funèbre dédié au seigneur du village).

La deuxième phase consistera à la restauration de la façade et du clocher et devrait démarrer dès le mois de septembre.

Cet ouvrage de restauration a été mené avec l'aide de la Fondation du Patrimoine, de la Direction Régionale du patrimoine et des services du Département du Vaucluse.

Parmi nos projets, nous souhaiterions :

- organiser des concerts de musiques sacrées par exemple un concert de chants de Noël au mois de décembre et un autre concert en été.
- Créer un groupe de bénévoles pour faire une crèche provençale dans l'église au moment de la fête de Noël et contribuer à la restauration d'une très ancienne coutume provençale comme l'ont déjà fait avec talent nos voisins de Grambois, la Bastide des Jourdan, Bonnieux ..

Notre association est ouverte à tous les villageois qui s'intéressent à l'histoire et au patrimoine de notre village

Contact :

Denis DRAGON  
Président de l'association

[ddragon1949@gmail.com](mailto:ddragon1949@gmail.com)

06.51.88.91.26





## Les Amis du Temple Mottassin

### Historique

Notre intérêt pour le temple de La Motte remonte en 2012 où nous avons créé au sein de l'Association Convivialité et Culture une section « Temple » chargée de contribuer à la rénovation du bâtiment et de son mobilier en collaboration avec la commune. En 2015, des améliorations majeures ont été apportées :

réfection de la sacristie (isolation, toilettes, lavabo, toiture révisée)  
isolation des combles du temple,  
changement des fenêtres dégradées par des neuves à double vitrage,  
mise en place d'une pompe à chaleur pour le chauffage et la climatisation.

Des concerts, conférences et expositions multiples (sections couture, modelage, peinture) ont permis de financer l'achat de chaises pour remplacer des bancs en bois très abîmés et inconfortables.

### Notre Association

Depuis 2017, l'Association est indépendante sous la dénomination « Les Amis du Temple Mottassin ». L'objet de celle-ci est de veiller, en concertation avec la commune et la communauté protestante, à l'entretien du Temple de La Motte d'Aigues, à l'amélioration de son confort et à promouvoir principalement dans ce lieu des actions culturelles, historiques et éducatives.

En 2017 nous étions 35 adhérents, 65 en 2021. Les cotisations (10€ pour l'année) et les entrées des manifestations que nous avons organisées jusqu'en 2020 (arrêt de celles-ci suite à la crise sanitaire) ont permis de continuer notre travail de rénovation du bâtiment et du mobilier.

### Brochure

Parallèlement nous avons, avec l'aide du regretté Jean Mathiot, rédigé et édité une brochure sur l'histoire des temples (il y en a eu trois!) et de notre village. Cet ouvrage (vendu 10€) raconte les raisons d'un tel édifice à La Motte, son évolution au cours des siècles, la vie de la communauté vaudoise puis protestante de notre commune, l'émigration vers l'Afrique du Sud et autres contrées. Nous invitons les anciens et nouveaux Mottassins à se procurer cette brochure. Les uns y trouveront ce que fut la vie de leurs ancêtres, les autres découvriront le passé historique du village où ils ont choisi de vivre.

### Manifestations depuis 2017

Nombreuses conférences dans différents domaines où sont intervenus de nombreux mottassins :

Ecologie : *Métaux Lourds* par J.C. Bollinger de La Motte,  
Opéra : *Carmen* par Martine et Xavier Pirovano de Cabrières, *Paysages et climats du Luberon* par Vincent Ollivier de La Motte, *Alimentation préhistorique* par Gwenaelle Goude de La Motte,

*La vigne et le vin* par Stéphane Laye de La Motte,  
*L'Arbre de vie* par Myriam Philibert de La Motte...

Concerts de musiques diverses :

Jazz : Groupe *Pâte à Swing* avec Frédéric Savornin de La Motte,

Musique lyrique avec le Groupe *Non Tacet* de la région d'Aix-en-Provence,

Chœurs avec l'*Ensemble Vocal L'Oiseau-Luth* d'Aix-en-Provence,

Airs d'opéra avec la soprano Jennifer Outre, le baryton Dominique Denis et la pianiste Magali Guarino d'Aix en Provence,

Poésie latino-américaine avec André Filosa de Peypin, la pianiste Fabiana Cantarella, les chanteurs Lucien Gardiol et Christine Ligot de La Motte,

Concert des musiciens mottassins : le pique-nique annuel sur la place du temple est précédé d'un petit concert où se manifestent les nombreux talents amateurs de La Motte (enfants, adultes).

Toutes nos manifestations sont suivies d'un pot de l'amitié.

### Travaux du temple depuis 2017

En 2019 la municipalité a financé la rénovation de la porte principale.

Travaux réalisés ou financés par A.T.M

reprise et aménagement de l'installation électrique, du chauffage, aération...

confections de rideaux et mise en place de leur support pour les 5 fenêtres (nécessaire pour faire le noir lors de conférences et pour se protéger de la chaleur l'été), peinture des portes rénovées (principale et sacristie), et notre dernière réalisation, en collaboration avec la communauté protestante ... la rénovation de la chaire qui date de 1820 !

### Avenir

Il reste encore à faire et de bons moments à partager dans une ambiance toujours conviviale et chaleureuse !

### Extérieur :

réfection de la corniche extérieure endommagée,  
façade sud sacristie à rénover,  
révision toiture,  
groupe extérieur échangeur du chauffage à protéger.

### Intérieur :

quelques aménagements intérieurs restent à réaliser,  
sous-bassement à assécher et à rénover.

Concernant nos activités culturelles, concerts, conférences, sorties sur le terrain...sont en projet ou en attente de reprise d'activité (concert *Gospel*, conférences sur le *Vin romain*, *les Vaudois*...).

Toute proposition à venir sur les sujets les plus divers est la bienvenue et nous profitons donc de cet espace d'expression offert par le Papafard pour lancer un appel à tous les amoureux du patrimoine pour qu'ils nous rejoignent et viennent partager notre expérience et nos rencontres que nous espérons reprendre très bientôt.

Association « Les Amis du Temple Mottassin »

Courriel : [amistemlemottassin84@orange.fr](mailto:amistemlemottassin84@orange.fr)

Site : <http://templelamotte.eu/>

Contact : Elisabeth Girard-Soubeyran : 06 80 01 23 68

Pour la visite du temple contacter le Président Lucien Gardiol au  
06 81 21 16 23



# le Chant des Vaucèdes



Nous sommes un groupe de chanteuses et de chanteurs installé depuis plusieurs années à La Motte d'Aigues.

Mozart, la mélodie romantique, le madrigal baroque, le duo d'opéra, la comédie musicale, la création originale et parfois même la variété sont autant d'étapes qui ont marqué et marqueront notre route.



Réunir des amateurs d'art vocal, hommes et femmes, pour pratiquer cette activité en solo ou en petit groupe est notre leit motiv.

Mais vous transmettre ce plaisir par le biais de concerts est notre but principal.

C'est ainsi que « Le Chant des Vaucèdes » poursuit sa quête du "chant plaisir" pour le public et pour la troupe.

Alors, n'hésitez pas, rejoignez-nous :

Président : Jacques Blanc - Trésorière : Bernadette Romanet - Secrétaire : Brigitte Golinski

Directeur artistique : Hugues Roman - Contact : [lechantedesvaucedes@gmail.com](mailto:lechantedesvaucedes@gmail.com)

## LE MOTTAGER

### ASSOCIATION DES JARDINS PARTAGES !!



L'association créée en 2021 va permettre la création des jardins familiaux pour les Mottassins. Le bureau de l'association est composé de Carole Delrieu (présidente), Laetitia Lacan Vinson (secrétaire) et Mathilde Thouvenin (trésorière).

L'objet de l'association « Le Mottager » est de gérer un espace de jardinage.

Un terrain est mis à disposition par la mairie de la Motte d'Aigues, il est encadré par une convention de mise à disposition.

#### Le But de l'association :

Cette association favorise le partage, la solidarité, les échanges et l'apprentissage à travers l'activité de jardinage.

Développer un lien social, un savoir-faire, une convivialité intergénérationnelle, utiliser les circuits courts, entretenir un lieu agréable, beau et convivial, en respectant l'environnement sont les valeurs qui seront partagées par les jardiniers dans un esprit de convivialité, de partage, d'échange et d'engagement.

Le jardin partagé comportera également une partie dédiée à des activités pédagogiques pour les enfants de l'école de La Motte d'Aigues.

L'association recherchera par ailleurs des relations de partenariat, d'échanges et d'entraide avec des personnes, associations et organismes extérieurs : agriculteurs, autres jardins partagés, associations à but social, etc....

Il sera possible d'organiser des rencontres, des formations, des bourses d'échanges, des événements festifs et entreprendre toute action permettant la réalisation de ce projet des jardins partagés.

#### Adhérer à l'association vous permettra :

- De jardiner sur une parcelle familiale (25m<sup>2</sup> ou 50m<sup>2</sup>),
- De jardiner sur une parcelle partagée,
- D'accéder aux espaces communs du jardin,
- De profiter de tarifs spéciaux pour les événements que nous organiserons au cours de l'année.

Nous en profitons pour vous informer que nous serons présentes au FORUM DES ASSOCIATIONS de la Motte d'Aigues qui aura lieu le samedi 11 septembre 2021 (sauf nouvelles contraintes sanitaires.).

Nous serons ravies de vous y rencontrer.

Si vous êtes curieux.ses, intéressés.ées par le projet, n'hésitez pas à nous contacter par mail : [lemottager@gmail.com](mailto:lemottager@gmail.com)



Bonjour à tous !

La rentrée est bien là et nous sommes prêts à affronter cette année 2021-2022 malgré les incertitudes sanitaires. Nous vous donnons ci-dessous un aperçu de nos activités.

N'hésitez pas à nous demander :

Monsieur ou Madame SARI téléphone 06 98 41 08 46.

Mail : [associationconvivialiteculture@gmail.com](mailto:associationconvivialiteculture@gmail.com)

#### Club Loisirs créatifs

**Couture** : Vêtements - Sacs - Objets tel que père Noël, étoile de Noël, .....

**Broderie** : Classique - Dessinée - au rubans - avec perles

**Patchwork** - **Boutis** - **Tricots** Aiguilles - crochets

#### **Peinture :**

Huile

Acrylique

Aquarelle

Pastels

#### **Modelage :**

Sur inscription. Jour à déterminer suivant participants.



Marches, randonnées - calendrier 2021 - horaires départ 08 h 30 à la mairie

#### lundi 6 septembre

*La citadelle, au-dessus de Vauvenargues :*

Sortie facile, avec un dénivelé de 150m, prévoir 2h pour une balade de 6 km sur d'anciens chemins à moutons, les drailles et une ferme massive : *la Sinne*, devenue un observatoire pour astronomes.

Coût du co-voiturage : 4 euros.

#### Lundi 13 septembre

*Visite en Camargue aux marais du Vigueirat :*

Entrée : 3 euros ; balade facile entre les marais ; possibilité d'une promenade en calèche, sur réservation : prévenir au moins une semaine à l'avance ; coût du circuit de 2h en calèche : 19 euros.

Co-voiturage : 8 euros.

#### Lundi 20 septembre

*Autour de Tarascon, balade dans le massif du Planet*, au départ de la chapelle St Gabriel. Balade facile, dans un environnement agréable qui permet de découvrir la Chapelle St Gabriel et les ruines d'un ancien château (site d'Ernaginum), sur des espaces empruntés par les Romains.

Prévoir 2h30 pour 7 km ; dénivelé : 185 m.

Co-voiturage 6,50 euros.

#### Lundi 11 octobre

*Le circuit des 2 barrages*, en partant du Tholonet, permet de marcher en sous-bois avec de belles vues sur Ste Victoire ; prévoir 4h de marche pour 10 km et un dénivelé de 252m. Difficulté moyenne.

Co-voiturage : 4 euros.

**Le mardi 2 novembre**

***La grotte bleue et la crête du Luberon*** à partir de Manosque :

Au milieu d'un paysage magnifique dominé par la forêt, vous découvrirez une habitation troglodytique, les restes d'une carrière d'argile, la source des maquisards, une mine d'eau et la mystérieuse grotte bleue.

Durée : 3h, distance : 7 km, dénivelé 185 m ; balade facile.

Co-voiturage : 2 euros.

**Le lundi 8 novembre**

***A partir de Charleval, le Puou de Peyrou et la bergerie de Montrésor*** : il existe plusieurs circuits - dont certains sportifs... mais nous nous contenterons d'une boucle d'un peu plus de 5 km, avec un dénivelé de 171m dans un milieu sauvage et peu fréquenté.

Co-voiturage : 2,50 euros.

**Le 15 novembre**

***Les hauts de Villemus*** vous offriront des vues sur tous les massifs montagneux de la région, la plaine de Forcalquier, les vallées de la Durance et de l'Encrême ; longueur : 6 km, durée 2h30 dénivelé : 215 m ; balade facile.

Co-voiturage : 2 euros

**Le 22 novembre**

***A partir de Manosque, le chemin de l'eau de la Thomassine***, une des sources qui alimentait Manosque ; vous découvrirez les restes d'un aqueduc, une source sulfureuse, un pont du 15ème siècle, des empreintes d'animaux datant de 30 millions d'années, une mine d'asphalte et une mine d'eau.

Co-voiturage : 2 euros.



Nos sorties s'adressent à un public souhaitant marcher, mais pas à un rythme forcené, avec la possibilité de s'arrêter devant un beau paysage, un monument ; les dénivelés sont très raisonnables ; souvent, un monument ou un village permet de découvrir des facettes moins connues de notre patrimoine. Vous aurez bien sûr tout le temps nécessaire pour faire des photos, sans risquer de vous trouver tout seul dans la nature, sans votre groupe. Les départs se font à 9h place de la mairie de La Motte ; prévoyez un pique-nique ; si les conditions sanitaires le permettent, il nous arrive aussi de déjeuner dans un bistrot de pays, mais chacun choisit : sac ou resto.

Bien sûr, la météo peut nous jouer des tours ; en cas de pluie, c'est l'annulation ; les conditions météo peuvent faire parfois que le but de la balade ait changé si celle qui était prévue présente un risque particulier (chemin glissant, verglas...). Prévenez de votre venue 48 h à l'avance : Claudine Bideau - 04 90 07 75 82 ou 06 03 16 46 88.

**Si vous souhaitez être membre de notre association, une participation annuelle de 25 euros vous sera demandée. Elle couvre l'assurance obligatoire dès votre inscription et vous donne accès à toutes les activités de l'association.**

A bientôt, sur les chemins

Le 6 septembre à 8 h 30

A la mairie

Ou dans les locaux de l'association

(ancienne école place de l'église)

*Ouverture le 2-09-2021*

*de 14 h 00 à 17 h 00 tous les jeudis*



### PLANNING SALLE « LA REMISE »

ASSOCIATIONS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
LES VAUCÉDES	20H – 22H				
INSTANT YOGA (en projet)	18H30 – 19H45				9H30 – 10H45
<b>PROJET FITNESS</b>		<b>SENIORS (+60ans) :</b> Été > 9H-10H Hiver > 14H30-15H30 <b>TOUT PUBLIC :</b> 10H15-11H15	<b>BABY GYM</b> (maternelle) : 10H-11H <b>7-10 ans (CP-CM2) :</b> 11H15-12H15	<b>SENIORS (+60ans) :</b> Été > 9H-10H Hiver > 14H30-15H30 <b>TOUT PUBLIC :</b> 10H15-11H15	

### PLANNING SALLE POLYVALENTE

ASSOCIATIONS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ECOLE LA MOTTE	8 H 30 – 16 H 00	8 H 30 – 16 H 00			
AGV		16 H – 17 H			
3 <sup>ème</sup> AGE				11 H 00 – 17 H 30	
TOUS EN YOGA	16 H 45 – 18 H 15 18 H 30 – 20 H 00	18 H 00 – 19 H 30	9 H 30 – 11 H 30		
<b>PROJET FITNESS</b>				18H15-19H15 19H30-20H30	

### PLANNING LOCAL DES ANCIENNES ECOLES - ASSOCIATION CONVIVIALITE ET CULTURE

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MODELAGE					14H00 – 17H00
COUTURE-BOUTIS-TRICOT- PATCHWORK				14H00 – 17H00	
DESSIN ET PEINTURE				14 H00 – 17 H00	
RANDONNEE-MARCHE					

### PLANNING LOCAL DE L'ANCIENNE MAIRIE - ASSOCIATION A.M.E.H.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Duong sinh 1 <sup>er</sup> année	Duong sinh 1 <sup>er</sup> année	Gestes et Postures	Duong sinh 1 <sup>er</sup> année	Duong sinh 2 <sup>ème</sup> année
	Duong sinh 3 <sup>ème</sup> année	Duong sinh 2 <sup>ème</sup> année	Sophrologie en groupe	Duong sinh 3 <sup>ème</sup> année	Duong sinh 1 <sup>er</sup> année