

Sommaire

• Informations diverses	• Agenda des prochaines animations
• L'écho des activités permanentes	• Clin d'œil sur nos activités
• Randonnées pédestres	• Renseignements divers

# Bonne Année 2020

Chères adhérentes, chers adhérents,

Au nom des 60 bénévoles de l'AVF, conseil d'administration, animateurs, accueillants, chargés de mission, qui se dévouent, sans compter, pour le bon fonctionnement de l'association, je vous présente leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

L'AVF, c'est les rencontres, les échanges, l'ouverture aux autres, l'intégration des nouveaux venus, toujours dans la convivialité. Gardons à l'esprit, ces valeurs qui nous animent.

Que cette nouvelle année vous apporte, ainsi qu'à vos proches, santé, bonheur et joie familiale.

Très bonne année 2020

Patrick VALENTIN

**AVF de Villeneuve - Les Angles - Pujaut**  
11 place du Mont Serein, 30400 Villeneuve-lez-Avignon  
☎ : 04.90.25.15.78 (répondeur),  
Courriel : [avf.accueilvilleneuve@gmail.com](mailto:avf.accueilvilleneuve@gmail.com)  
Site internet : <http://www.avf.asso.fr/fr/villeneuve-lez-avignon>

## Informations.

**La commission communication recherche parmi les adhérents AVF des personnes ayant des connaissances informatiques (tableur et traitement de texte) pour participer à cette commission.**

**L'AVF recherche aussi des animateurs pour la randonnée ainsi que pour l'activité conversation anglais**

**Merci de vous faire connaître sur l'adresse [avf.accueilvilleneuve@gmail.com](mailto:avf.accueilvilleneuve@gmail.com)**

**Votre implication est importante pour le devenir de notre AVF**

### Info côté CA:

Lors d'une réunion du Conseil d'Administration AVF régional du 26 novembre dernier, la secrétaire générale nous a indiqué que l'organisation de notre CA local arrêtée lors de notre réunion du 25 octobre, n'était pas conforme aux statuts de l'AVF.

En effet ces statuts stipulent que le nombre de postes du Bureau est limité à 6, correspondants aux 6 commissions régionales et nationales. Or notre bureau actuel comportait 7 fonctions.

C'est pourquoi, afin d'être en conformité avec les statuts, Michel Leduc lors de la réunion de notre CA du 3 décembre, a démissionné de sa fonction de Vice-Président Relation Publiques. Il reste bien-sûr administrateur, et continuera à apporter son concours dans le domaine des relations publiques.

### Règles de fonctionnement :

- Pour participer aux activités, aux sorties, aux soirées, l'adhésion annuelle est obligatoire. Elle est valable du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août. Toute adhésion prise en cours d'année expire le 31 août.
- L'adhérent devra être muni de sa carte AVF à jour, dès le premier jour de la reprise. Seul un nouvel adhérent pourra venir une fois pour voir comment cela se passe.
- Pour les randonnées et marche nordique tout nouvel adhérent devra fournir une photo et un certificat médical de moins de 3 mois. Pour les renouvellements, fournir également un certificat médical. Tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte.

### Lieu et dates des permanences :

Période	Jour	Heure	Lieu
Jusqu'au 30/06/2020	Mardi	16h30 - 18h30	11 place du Mt Serein, Villeneuve-lez-Avignon

Nous attirons votre attention sur l'importance de disposer, pour chaque adhérent, d'une adresse électronique. En effet, la plupart des informations (invitations, rappels, conférences, bulletins mensuels, ...) sont diffusées essentiellement par courriel. Par ailleurs vous pouvez consulter le site de l'AVF.

## L'écho des activités permanentes

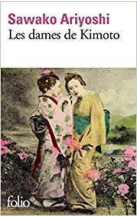

### Informations sur les activités permanentes

**Les activités sont ouvertes uniquement aux adhérents à jour de leur cotisation.**

Elles ne sont pas assurées pendant les vacances scolaires, sauf exceptions à voir avec vos animateurs. (Calendrier des vacances scolaires en fin de document).

**Les activités hebdomadaires ne font l'objet d'information que s'il y a une modification ou une annonce particulière à faire.**

Cette rubrique est alimentée par les animateurs (agenda, commentaires et photos)

Activité	Commentaires	
Art floral (2 groupes)	L'activité aura lieu le jeudi 16/01/2020 et jeudi 27/02/2020. Salle du foyer au Forum des Angles. Premier groupe 13h30 et deuxième groupe 15h30 S'inscrire 8 jours avant la séance auprès de marysebarra13@gmail.com ou Monique SOSTEGNI 06 23 33 34 03	
Peinture à l'huile	Reprise de la peinture le 9 Janvier 2020	
Autour d'un livre	Les rencontres, ouvertes à tous les adhérents, ont lieu à 17h 30 au local AVF. Les livres choisis sont édités en collection de poche  Lundi 20 janvier 2020 Les dames de Kimoto de Sawako Ariyoshi	
Allons au Cinéma	<p><b>CINEMA UTOPIA MANUTENTION</b> <b>Cour Maria CASARES</b> Ancienne adresse (4 rue des escaliers Ste Anne) <b>84000 AVIGNON</b></p> <p><b>Jeudi 9 janvier 12h00</b> <b>L'ADIEU</b> Réalisé par Lulu WANG en VOSTF américain/chinois</p> <p>Prochaine date: Jeudi 6 février</p> <p>Contacts: Marie-Christine 06 84 86 79 38</p>	
Atelier Mémoire	La deuxième session démarrera le mercredi 15 janvier	
Généalogie	Prochaines dates les 09 et 23 janvier	
Anglais 3	Désormais l'animation commence à 17h.	
Italien 2	L'animation d'Italien 2 reprendra le 7 janvier 2020	
Informatique	<a href="#">Voir le programme</a>	
Retouches Photos	<a href="#">Voir le programme</a>	
Marche nordique Randonnées	Voir détail ci-après	

**Le planning des activités, susceptible d'évoluer, est mis à jour au fur et à mesure sur le site de l'AVF et affiché au local.**

# Randonnées pédestres

## Informations aux randonneurs

**La licence de la fédération de randonnée (FFRP) est obligatoire.** Elle vous assure en responsabilité civile et accidents corporels et permet de financer l'entretien des chemins que nous empruntons. Elle est valable du 1er septembre au 31 août suivant. En cas de non renouvellement l'assurance est valable jusqu'au 31 Décembre suivant mais sans licence en cours de validité impossible de participer aux randonnées. Des contrôles, carte AVF + licence, seront effectués en début d'année. Elle est délivrée par le secrétariat ou l'équipe d'accueil après avoir réglé la cotisation et donné le certificat médical d'aptitude à la marche de moins de trois mois.

**La licence doit être souscrite de préférence à l'AVF**, si ce n'est pas le cas prière de bien vouloir nous fournir une copie recto verso de votre licence de l'année 2019/2020.

Les programmes ci-dessous peuvent être modifiés au dernier moment, en particulier selon la météo. Se renseigner auprès de l'animateur.

### Les règles des Marcheurs

- ° Avoir sur soi la licence FFRP, la carte AVF et une fiche signalétique indiquant la personne à prévenir en cas de problème.
- ° Etre convenablement équipé(e) (chaussures de marche montantes, vêtement en fonction de la météo, boisson, collations éventuelles, pharmacie personnelle etc).
- ° Privilégier la convivialité.
- ° Accepter de prendre à tour de rôle son propre véhicule pour se rendre au point de départ de la randonnée.
- ° Savoir que l'AVF ne couvre pas les accidents de la circulation.
- ° Arriver impérativement 15 mn avant l'heure de départ prévue
- ° en cas de changement d'itinéraire de la marche ou randonnée, informer préalablement les participants, et le président, seul responsable juridique, par mail en précisant le nom du groupe
- ° En cas de mauvais temps, c'est à chacun de téléphoner au responsable pour s'assurer que la randonnée est maintenue ou non.
- ° Accepter de marcher en groupe en respectant le rythme moyen de l'ensemble (3 à 4 km/h en général), ne pas quitter le groupe pour effectuer un autre parcours. Prévenir obligatoirement lors d'un besoin « technique » ou d'un arrêt non prévu.
- ° Respecter les consignes de sécurité et de fonctionnement.
- ° Chiens et cigarettes sont prohibés.

**Le non-respect des ordres ou consignes peut entraîner l'exclusion de l'animation Randonnées**

## Marche nordique

Mercredi 8 janvier Frigolet

Rendez-vous en bas au parking face au moulin à 13h45

Mercredi 15 janvier Frigolet

Rendez-vous en haut parking de l'abbaye 13h45

Mercredi 22 janvier Rochefort du Gard

Rendez-vous au parking place du marché 13h45

Mercredi 29 janvier Rochefort du Gard

Rendez-vous au parking place du marché 13h45

Randonnées du lundi animées par Jean BARTHEZ (06 07 40 26 38)

Sauf indication contraire rendez-vous à 8h20 pour un départ à 8h30 parking Jean Rey aux Angles.

### **Lundi 20 janvier**

Alpilles sud-est vers le vallon des Amants

Avec ce nom très prometteur, nous irons admirer les magnifiques paysages des falaises calcaires par un sentier serpentant au sud du plateau de la Caume.

15 km, 5h30, 400 m de dénivelé, plutôt facile excepté une descente assez raide

Départ de la rando : au bord d'une ancienne carrière à gauche sur la D5 après la bifurcation vers les Baux de Provence (se garer après la carrière)

Co-voiturage : 5 €

## Lundi 27 janvier

Alpilles sud - Vers le Mont Paon

Un circuit au départ du Mas du Pommet qui nous conduira dans les Alpilles Sud le long du vallon de la Lèque. Retour en contournant le mont Valence et en passant par le mont Paon. ( Si les chasseurs nous le permettent nous irons sur le mont Valence à la place du mont Paon...)

15km, 5h30, 300m de dénivelé, facile

Regroupement et départ : parking au mas du Sommet, à Saint Etienne du Grès

Co-voiturage : 4 €

## Lundi 3 février

Ventoux : La combe de Curnier et le jas des Landerots

Une boucle entre 450 et 1000 m d'altitude nous faisant passer par la magnifique combe de Curnier. Nous continuerons jusqu'au Jas des Landerots pour un pique-nique sur pelouse avec point de vue...

Retour par le GR 91 B : nous dépasserons le jas du Pie Gros et continuerons pour redescendre par le magnifique Vallon ombragé du Beaume du Chat vers Les Clops

13 km, 6h, 600 m de dénivelé cumulé, plutôt difficile : longue montée continue (500 m) pour rejoindre le jas des Landerots.

Regroupement au lieu-dit « Les Clops » au nord de Bédouin sur le GR 91.

Co-voiturage : 7 €

## Randonnées du jeudi (½ journée)

Alain Gautier (06.33.27.98.06), Yves Rouquette (06.74.80.63.50)

RDV parking Jean Rey à 13h20, départ à 13h30

Dates	Randonnées	Niveau	Temps de marche estimé	Distance (en Km)	Dénivelé cumulé (en m)	Covoiturage estimé (en €)	Heure de départ
09/01	Pujaut - Le canal	*	2h30	8	100	1	13h30
16/01	Théziers - Chapelle Saint Amant	*	2h30	7	150	3	13h30
23/01	Sainte Baume de Lirac	**	3h	10	180	2	13h30
30/01	Rocher des 2 trous (Alpilles)	**	2h30	7	250	4	13h30


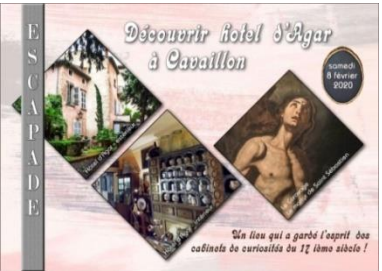
Les randonnées peuvent être modifiées, remplacées ou annulées selon les circonstances.

## Agenda des prochaines animations


Organisées par AVF



Pour les sorties, l'inscription se fait aux permanences ou par courriel à [avf.accueilvilleneuve@gmail.com](mailto:avf.accueilvilleneuve@gmail.com), elle ne devient définitive qu'à réception du règlement.

<p><b>Vendredi 17 janvier</b> <b>20h30</b> <b>Salle Fernand Martin</b> <b>Villeneuve</b></p>	<p><b>Soirée Galette des Rois</b> <b>Soirée dansante</b></p> <p>Inscriptions au plus tard le 14 janvier aux permanences ou par mail <a href="mailto:avf.accueilvilleneuve@gmail.com">avf.accueilvilleneuve@gmail.com</a></p>	 <p>SOIRÉE GALETTE DES ROIS Vendredi 17 janvier à 20h30 soirée dansante #galette tombola</p>
--	--	---

<p><b>Mardi 28 janvier 19H Salle des conférences Villeneuve</b></p>	<p><b>Conférence par Anne-Marie BERNI</b> « Les débuts de la Renaissance à Florence »</p> <p>Voir article détaillé sur le bulletin de décembre</p>	 <p><i>Les débuts de la Renaissance à Florence</i> Botticelli Donatello Gherardini Roggionio Conférence par Anne-Marie BERNI</p>
<p><b>Samedi 8 février Découverte de l'hôtel d'AGAR</b></p>	<p>VISITE DE L'EXPOSITION DE L'HOTEL D'AGAR Samedi 8 février 2020, Départ 13H15 parking Jean REY ou RDV sur place 14h30, 58 rue Liffra Cavaillon (A préciser à l'inscription) - Cout de la visite 10€</p> <p>Voir article sur le bulletin de décembre Inscription aux permanences avant le 15 janvier</p>	 <p><i>Découvrir hôtel d'Agar à Cavaillon</i> Samedi 8 février 2020 « Le lieu qui a gardé l'esprit des cafés de Cavaillon du 17<sup>ème</sup> siècle ! »</p>

## Clin d'œil sur les activités

<p><b>Vendredi 6 décembre 19h00 Entrée libre Salle des Conférences Villeneuve</b></p>	<p>Un public nombreux est venu le vendredi 6 décembre 2019 à 19h salle des conférences à Villeneuve pour assister à la conférence présentée de façon remarquable par Natacha NICOLAS, Présidente de la société de musique de chambre D'Avignon, sur l'histoire de la rencontre du célèbre musicien polonais Frédéric Chopin avec L'écrivaine George Sand. Chacun s'en est allé enchanté et convaincu d'avoir passé une très agréable soirée.</p> <p style="text-align: right;"><a href="#">Voir les photos</a></p>	 <p><b>CONFÉRENCE</b> Natacha Nicolas vous contera l'histoire de la rencontre du célèbre musicien polonais Frédéric Chopin avec l'écrivaine française George Sand.</p>
<p><b>Jeudi 12 décembre 19h00 Salle Blanchard Le Forum Les Angles</b></p>	<p>Le 12 décembre à la Salle Blanchard du Forum des Angles, l'AVF de Villeneuve-lès-Avignon, Les Angles, Pujaut, organisait sa traditionnelle soirée de Noël. Environ 120 adhérents se sont retrouvés, chacun apportant un plat sucré ou salé qui était déposé sur un buffet, auquel chacun est venu se servir dans un esprit de partage.</p> <p>En début de soirée le Président Patrick Valentin a remercié les personnes participantes et présenté les membres du bureau élus en octobre dernier. Il a tenu aussi à remercier tous les bénévoles qui ont préparé la fête, installé la salle, notamment l'équipe d'accueil, sans laquelle rien ne serait possible. Une petite équipe de l'atelier art floral avait créé spécialement pour la soirée une élégante composition de saison.</p> <p>L'ambiance a été chaleureuse et conviviale. La soirée était animée par le groupe vocal de l'association "Avec" de Châteauneuf-de-Gadagne. Les 10 chanteuses et chanteurs ont interprété en deux séquences des chansons de la variété française bien connues, notamment dédiées à l'amour. Une belle soirée vraiment réussie !</p>	 <p><b>SOIRÉE de NOËL</b> AVF Villeneuve, Les Angles, Pujaut Jeudi 12 décembre 2019 à 19h30 Salle Blanchard forum Les Angles Soirée de partage avec animation Inscription avant le mardi 10 décembre aux permanences ou mardi ou par email à avf.acceuilvilleneuve@gmail.com en précisant la participation de chacun : plat salé ou sucré</p>

<p><b>Mardi 17 décembre</b></p>	<p>Le repas du 17 décembre a réuni une quarantaine d'adhérents des activités COUTURE et AQUARELLE autour d'une belle table, bien garnie grâce aux nombreuses cuisinières des 2 groupes. L'ambiance était joyeuse comme d'habitude, et la bonne entente entre les "couturières" et les "aquarellistes" s'est confirmée après le repas lors de la confection d'un vase en carton très "déco" embelli soit de tissus soit d'aquarelle.</p> <p style="text-align: right;"><a href="#">Voir les photos</a></p>	
<p><b>Samedi 21 décembre</b> <b>Visite du Palais du Roure</b></p>	<p>Le 21 décembre. Une visite théâtralisée de l'ancienne demeure de Folco de Baroncelli, ami de Frédéric Mistral et défenseur de "la nation gardienne". La diligence visible sur l'un de cliché était celle qui desservait Maillane et Graveson au temps de Frédéric Mistral. Elle a été hissée au 2e étage du palais après que... le toit ait été démonté.</p>	

## Le groupe des débutants en italien partageant un dessert de fête



Voici la recette du succulent nougat noir que nous avons dégusté à cette occasion. In italiano, per favore !

### Ricetta – Ingredienti

1,5 kg mandorle  
1 kg miele di lavanda  
300 g di farina  
350 g de zucchero semolato  
1 bicchiere di vino rosso  
2 fogli di ostia

Preparate : uno stampo rettangolare con i bordi alti da 5 cm.

Mettere lo stampo su una placca coperta di carta cottura e un foglio di ostia.

Su una placca da forno distribuite le mandorle e mettetele in forno 5 minuti per scaldare les mandorle senza arrostirli.

Mettere il miele e lo zucchero in un recipiente in metallo inossidabile o rame (per marmellata) e portare ad ebollizione, mescolare con una spatola di legno.

Versare tutte le mandorle nel miele bollente, e mescolando costantemente. Quando il miele comincia ad abbronzare aggiungere la farina

e fare cuocere 4 minuti a fuoco dolce. Quando appena un poco di fumo sorte del miele aggiungere el vino (Attenzione alle bruciature !)

e mescolare energicamente 2 a 3 minuti (L'alcol evapora).

Fermare i fuoco. Versate il composto nello stampo preparato e livellandolo con una spatola di legno.

Mettere sopra un foglio di ostia.

Mettere una placca di legno, porre di sopra degli oggetti pesanti.

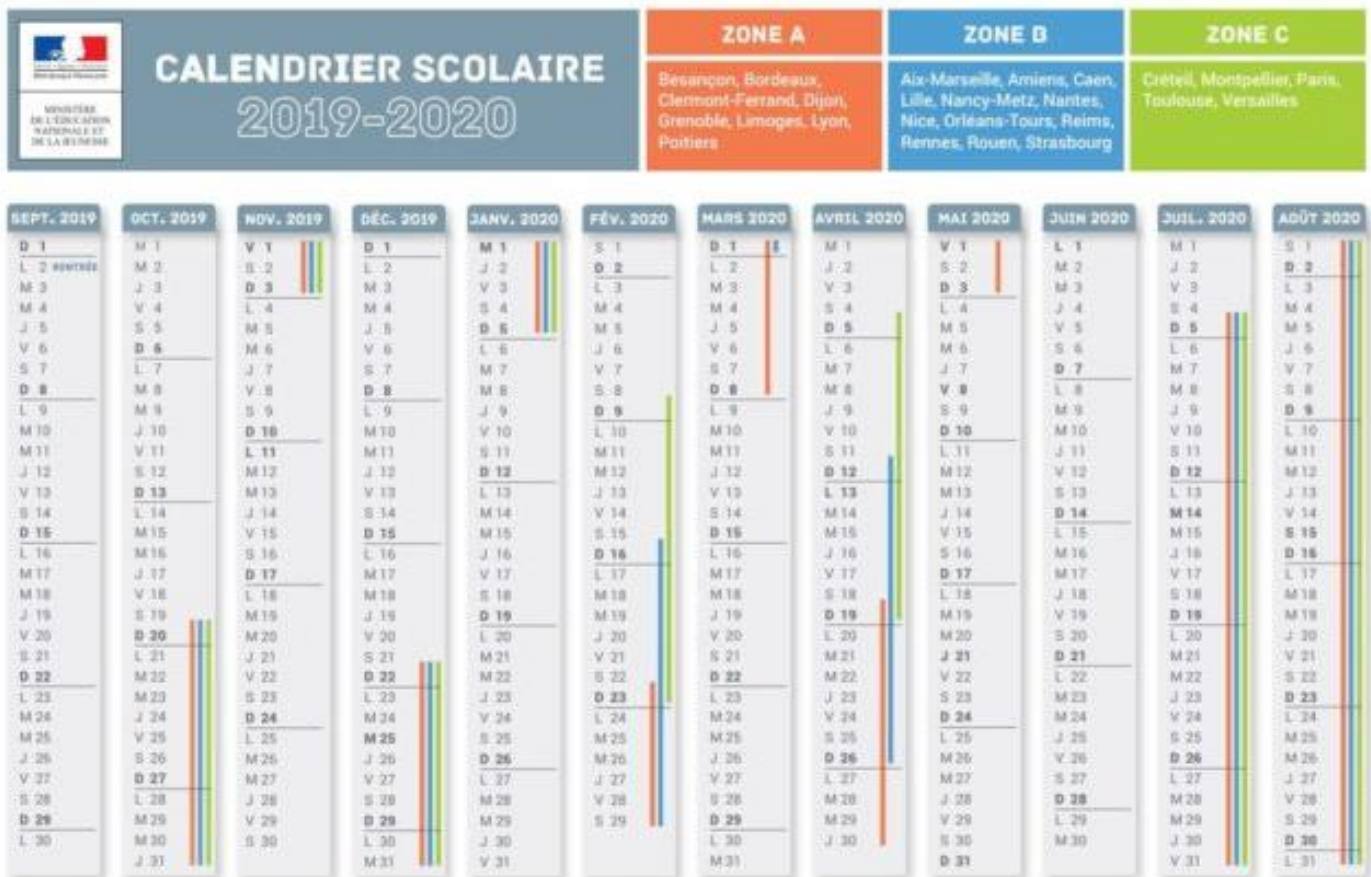
Tagliare di barrette quando e tiepido, Avolgete ciascuno pezzo di turrone nel cellophane per alimenti.

Si la recette n'est pas réussie.....[Voir la traduction](#)

# Renseignements divers

## Permanences

Période	Jour	Heure	Lieu
Jusqu'au 30/06/2020	Mardi	16h30 - 18h30	11 place du Mt Serein, Villeneuve-lez-Avignon



Pour en savoir plus : <http://www.education.gouv.fr>

### Les partenaires de l'AVF de Villeneuve- Les Angles-Pujaut



Revue éditée par l'association AVF Villeneuve-Les Angles-Pujaut  
 11, Place du Mont Serein- 30400 Villeneuve Lez Avignon  
 Directeur de la publication : Patrick VALENTIN,  
 Rédaction : Jean-Marc LAUGIER