

La Gazette du CIQ de Fontsaïnte

Automne
2025 **n°55**



1222 avenue Guillaume Dulac / Téléphone : **07 67 43 71 03** ^{nouveau}

www.fontsaïnteciqlaciotat.fr / ciqfontsaïnte@gmail.com

Facebook.com

ACCUEIL ET BIBLIOTHEQUE : Mercredi de 10h00 à 12h00

EDITO

La saison 2025-2026 a repris dans notre local provisoire des Matagots le 27 août. Nous remercions par avance toutes celles et ceux qui apporteront leur soutien au CIQ en confirmant leur adhésion de l'an dernier, et nous accueillerons avec grand plaisir les nouveaux inscrits. Les « anciens et les nouveaux » sont reçus le mercredi matin, de 10h à 12h autour d'un café et des viennoiseries, pendant la permanence de la bibliothèque.

Pourquoi adhérer au CIQ de Fontsaïnte ?

Pour les activités bien entendu, mais également pour apporter votre soutien aux bénévoles qui œuvrent toute l'année pour la bonne marche de cette association, qui participent aux réunions en mairie, avec la métropole, la police pour tenter d'améliorer la vie du quartier.

Les réponses à nos demandes arrivent vite, mais leurs mises en place nous semblent toujours trop tardives, liées aux lenteurs administratives !

Cette année à venir va nous voir enfin, réintégrer notre nouveau local. Nous allons pouvoir retrouver nos « habitudes » : permanences bi-hebdomadaires, repas, activités...

La livraison du local est prévue en février ou mars. A ce jour, le ferrailage de la dalle est installé et les murs vont pouvoir bientôt s'élever. Nous aurons patienté deux années.

Merci à toutes celles et ceux qui nous ont gardé leur confiance malgré cela.

Alain GUERIN

LES RENDEZ-VOUS DU TRIMESTRE

6 Décembre : Assemblée générale à Ste Marguerite
(Heure non encore fixée)

20 Décembre : Pique-nique à Port d'Alon

AGENCE IMMOBILIERE J-P CONSTANT



SUR LE PORT
4, Bd Anatole France
04 42 08 23 37

DANS VOTRE QUARTIER
471, Av de Fontsaïnte
04 42 71 56 78

CONTACTEZ NOUS
www.constantimmobilier.com

BALADES 3ÈME TRIMESTRE 2025

RDV 9h30 parking de la poste St Jean
Départ 9h45

DATE	LIEU	DIST	DÉNIV	COV
04 Oct	Les Engraviers	6	170	3
11 Oct	Pichauris (platrières)	7	145	7
18 Oct	La grande Arche	Reconnaissance en cours		
25 Oct	La forêt de Janas	6	140	5
01 Nov	Le télégraphe	7	170	3
08 Nov	Sources Huveaune	8	140	5
15 Nov	La Font de Mai	Reconnaissance en cours		
22 Nov	Ex cabanon tagué	8	100	3
29 Nov	Les plaines Baronnes	6.5	200	2
06 Déc	ASSEMBLEE GENERALE			
13 Déc	La dune de sable	5	170	3
20 Déc	Pique-nique à Port d'Alon	-	-	-



SORTIES PÉDESTRES ACCOMPAGNÉES

RDV 8h45 parking de la gare
départ 9h

DATE	LIEU	NIVEAU	DIST	DÉNIV	TRAJET	COV
251004	Pain de sucre	Verte	7.7	218	40	2.5
251011	Pichauris	Verte	8.5	250	80	7
251018	Fontblanche	Bleue	8.2	241	20	2
251025	Barrage Dardennes	Rouge	6	237	82	7
251101	Vieux Beausset	Verte	7.4	218	40	2.5
251108	La tour Cauvin	Bleue	9.6	307	80	7
251115	La crête de Sicié	Rouge	11	382	72	7
251122	Gorges du Caramy	Verte	7.5	126	104	8
251129	Mt Puget, Candelles	Rouge	13	475	54	4
251206	ASSEMBLEE GENERALE					
251213	Belvédère Languillard	Bleue	9.8	286	40	4
251220	Autour Port d'Alon, Pique-nique	-	-	-	-	-
251227	La Garonne	Rouge	9	225	96	9
260103	La valette Fort Napoléon	Verte	11	80	68	7



**adhésion
2025-2026**
20 euros
(par foyer)

C.I.Q. de FONTSAINTE et du Soleil Levant Ciotaden - Tél. 07 67 43 71 03

- ☐ Nouvelle adhésion
☐ Renouvellement

(1 adhésion par foyer)

A retourner au
C.I.Q de FONTSAINTE
1222 Av. Guillaume Dulac
13600 LA CIOTAT

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Portable :

Courriel :

Atelier peinture : Jean François VELLY

Mardi : 9h30 à 12h

Balades : André

Samedi 9h45 : départ du parking de la poste

Bibliothèque : Colette Mado Marie

Mercredi : 10h à 12h

Espéranto : Renée TRIOLLE

04 42 71 42 74

Cours gratuits

Mercredi : 17h00 à 18h00 : débutants
et de 18h00 à 19h00 : avancés

Gymnastique : Françoise LARNAC

06 71 99 97 17

Le Lundi

9h à 10h -> Renforcement musculaire

10h à 11h -> Stretching

11h à 12h -> Pilates

L'assemblée générale
en décembre

La Fête du CIQ
en juin ou juillet

Pique-nique de Noël
à Port d'Alon

Pique-nique au parking
des Cistes mi-juin

Les repas au C.I.Q

En raison des travaux, activité en
suspens jusqu'en mars 2026

Les soirées culturelles

Pétanque et Jeux de cartes

En raison des travaux, activité en
suspens jusqu'en mars 2026

Pique-nique au parking des Cistes mi-juin

Pique-nique de Noël à Port d'Alon

Randonnées : Guy, Nathalie,
Joseph, Christian

Samedi 9h, départ du parking du Baguier
(sauf exception).

Une rando par semaine avec
alternance de difficultés (verte ou rouge).

TAI CHI CHUAN Vent et Eau
Michèle et Claude PERNICE

06 11 79 32 86

Mardi : de 18h à 19h

Jeudi : de 18h à 19h

Yoga Pasquale SIGURET

Lundi : 18h à 19h

Jeudi : 19h à 20h

Réalisation : Alain Guérin, Marie Van Der Gucht, Martine Savary, Didier Giudici.

Trimestriel tiré en 5000 exemplaires. Il est distribué dans les boîtes aux lettres de nos quartiers
et on peut aussi le trouver en Mairie, au Musée, à la Maison des Associations, à l'Office du
Tourisme...

Prochaine Gazette : Hiver 2025

Graphisme/ Impression : netcreation.fr - C. PENA - 13600 LA CIOTAT