

# Association *T*ourisme *L*oisirs *E*ducation *P*opulaire



7 rue Rossini – 11100 Narbonne

04 68 90 66 34

[www.atlep.org](http://www.atlep.org)

[atlep@orange.fr](mailto:atlep@orange.fr)

Permanence du lundi au vendredi 14h00 – 17h00



## AVRIL 2022

### SOMMAIRE

- 📌 A vos agendas
- 📌 Recherche de bénévoles
- 📌 LOTO de l'ATLEP
- 📌 Rappel Escapade en Cévennes
- 📌 Weekend dans le Bordelais, infos, solde
- 📌 Sortie à Pézenas
- 📌 Conférences
- 📌 Théâtre - Atelier Lecture – Jeux d'écriture – Lecture à Voix Haute
- 📌 Message à l'attention des randonneurs
- 📌 Marches, randonnées
- 📌 Gym : Nos animatrices



*A vos agendas !*



**LOTO DE L'ATLEP LE 3 AVRIL**



**SORTIE CEVENNES LE 13 AVRIL**



**SOLDE DU WEEKEND A BORDEAUX à régler entre le 15 et 30 avril**

**INSCRIPTIONS PEZENAS le 5 AVRIL**  
**Attention, ERREUR dans le précédent bulletin**  
**Nous avons noté le 5 mai, ne pas en tenir compte**



**CONFERENCE « La chanson Française » 9 AVRIL**



**Lecture à Voix Haute Mardi 19/04 et 26/04**

**ATELIER LECTURE & JEUX D'ECRITURE**

**EXCEPTIONNELLEMENT LE 6 AVRIL**

**ET LOISIRS CREATIFS LE 13 AVRIL**

### **RECHERCHE DE BENEVOLES**

**La fête de Juin et le repas de Janvier sont des temps forts de notre vie associative.**

**Ils nous permettent de nous retrouver ou de faire connaissance dans la convivialité.**

**Aussi, nous faisons appel à des bénévoles pour les organiser et former un collectif.**

**Il s'agit de choisir l'animateur, les menus et d'organiser le déroulement de ces journées de fête.**

**Nous comptons donc sur quelques bonnes volontés pour que ces bons moments d'échange et de partage perdurent.**

**Merci de vous manifester auprès de Cécile**



# LOTO DE L'ATLEP

**DIMANCHE 3 AVRIL 2022**

**15 H 00 Salle des Fêtes**

**PALAIS DU TRAVAIL – NARBONNE**

## 2 Cartons pleins



**1<sup>er</sup> carton : un appareil photo numérique CANON**

**2<sup>ème</sup> carton : 1 corbeille avec un jambon, un canard gras et 2 bouteilles de vin**



## 12 Quines composées de produits régionaux et 1/4 de jambon



## 2 Consolantes :

**1<sup>ère</sup> consolante : Un bon d'achat CULTURA d'une valeur de 40 €**

**2<sup>ème</sup> consolante : Un repas pour 2 au Restaurant**



**6 cartons : 12 €**

**Des tickets de Tombola vous seront proposés, et vous permettront de gagner :  
1 Jambon et 1 Plante Verte**



**1 € le ticket**



Contrairement à ce qui a été annoncé, notre fournisseur n'est pas en mesure de fournir un nombre suffisant de gigots. Nous avons donc opté pour les corbeilles traditionnelles.



**RAPPEL**

## ESCAPADE en CEVENNES

Mercredi 13 avril 2022

7h00 Rendez-vous au parking du Théâtre

7h15 Départ en bus pour St Jean du Gard

- Visite libre, à la MAISON ROUGE à St Jean du Gard.
- Repas au Restaurant « L'ORONGE » dans un ancien relais de diligences du XVIIème siècle, avec des spécialités du Terroir Cévenol :

*Tartine Cévenole à la compotée d'oignons et fromage de chèvre des Cévennes rôti  
Mijoté de cochon à l'ancienne et aux châtaignes, assorti de deux légumes  
Moelleux à la châtaigne et Glace Vanille  
Vins de Pays des Cévennes (rouge et rosé)  
Café ou boisson chaude*

- Visite accompagnée de la GROTTE DE TRABUC
- Musée du Désert (Programme détaillé dans le bulletin de Mars)

**Retour prévu vers 16h30 pour une arrivée à Narbonne vers 19h30**

**Ne tardez-pas ! CLOTURE DES INSCRIPTIONS LUNDI 4 AVRIL à 17h00 !**

**PARTICIPATION ADHERENTS : 71 €**

**NON ADHERENTS : 73 €**

**RAPPEL**

**WEEK- END dans le BORDELAIS 18 - 19 - 20 JUIN 2022 (COMPLET)**

**SOLDE A REGLER PAR CHEQUE A L'ORDRE DE TOURACO : 258 €**

Au secrétariat de l'ATLEP, entre le 15 et le 30 avril de 14h00 à 17h00

Pensez déjà à noter la réunion d'information qui aura lieu :

**LUNDI 13 JUIN 2022 à 17H00 au local de l'ATLEP**

Pour tout problème ou question, contacter :

- Josette 06 12 26 54 99 ou 04 68 33 45 67  
(Vous pouvez me laisser un message)
- TOURACO 04 68 32 62 02
- ATLEP 04 68 90 66 34 ou atlep@orange.fr





# AU PAYS DE MOLIERE

## PEZENAS (Hérault)



**Vendredi 20 mai 2022**

**Rendez-vous au Parking du Théâtre à 7h45**  
**Départ de l'autocar à 8 h 00 en direction de PEZENAS**

**9 H 00 - Visite du Domaine « La Seigneurie de Peyrat »** - La Seigneurie de Peyrat est l'un des châteaux viticoles les plus anciens et les plus respectés du Languedoc. Datant de l'époque romaine, le château qui existe aujourd'hui a été construit au 17ème siècle.

Au XVIIe siècle, la famille Peyrat qui avait sa « maison d'été » à Montplaisir habitait l'hôtel Connétable de Montmorency à PEZENAS. A cette époque, le domaine a eu l'honneur d'accueillir « le Roi Soleil » Louis XIV et le cardinal Mazarin en 1660.

### **11 H 15 - Visite de la Collégiale SAINT JEAN à PEZENAS**

La Collégiale St Jean est une ancienne collégiale inscrite au titre des Monuments historiques en 1935.

L'église est dédiée aux saints Jean-Baptiste et Jean l'Evangeliste.  
En 1733, la chute du clocher entraîne la reconstruction totale de l'édifice.



### **12 H 45 - Repas au Grand Hôtel MOLIERE :**

#### MENU

Apéritif

Petits pâtés de PEZENAS

Cuisse de pintade avec sauce aux agrumes

Et son gratin pomme de terre-courgette

Crème brûlée

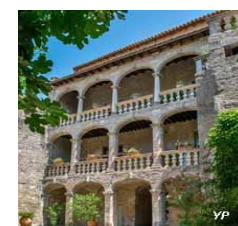
1/4 de vin de Pézenas - caté



### **14 H 30 - Visite guidée du Centre historique de la Ville de PEZENAS**

Ville de foires au Moyen Age, résidence des Gouverneurs du Languedoc aux 16° et 17° siècle, PEZENAS renferme un riche patrimoine : les grandes demeures du Moyen Age et les hôtels particuliers du « Grand Siècle » côtoient les édifices religieux : chapelles du 17° siècle, collégiale du 18° siècle.

Protégé par le Prince de Conti, MOLIERE a séjourné dans la ville à plusieurs reprises.

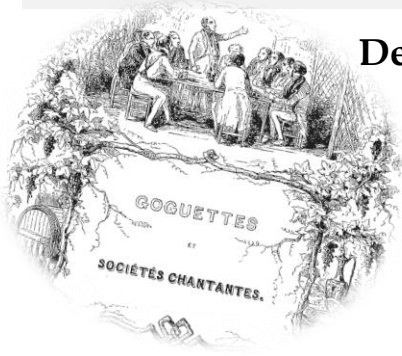


**16 H 30 - Visite guidée de l'Hôtel D'Alfonse**, construit entre 1590 et 1603 par Jean de Plantade, capitaine-chatelain de PEZENAS. L'Hôtel est également dénommé « Ancien théâtre de Molière.

**Départ à 17 H 30 - Retour à NARBONNE prévu aux environs de 18 H 30**

**PARTICIPATION : 60 Euros / personne**  
**62 Euros pour les non-adhérents**  
**INSCRIPTIONS A L'ATLEP MARDI 5 AVRIL 2022 A 9H30**  
**ET TOUS LES APRES-MIDIS JUSQU'AU JEUDI 5 MAI 2022**

## Conférence de Martine Vidal



### Des caveaux et goguettes à la Rive Gauche, Évolution de la chanson française

Samedi 9 Avril 2022  
15h00  
Palais du Travail salle Lacroix



Qui connaît encore Pierre-Jean de Béranger, chansonnier star du XIXe siècle qui eut des obsèques nationales ?

De tout temps, la France chante. La chanson, outre sa fonction de divertissement, est le véhicule des espoirs, des révoltes, de l'insolence, de la subversion, de l'engagement... et c'est souvent une arme. Les textes se mémorisent facilement et se répandent comme des trainées de poudre. Du XVIIIe siècle au milieu du XXe, on retracera l'évolution de la chanson française qui se coule dans l'air du temps.



Dans le cadre de son partenariat avec l'Atlep l'UPN propose :



Conférence de Sylvie QUEVAL  
Penser au XIVe et XVe siècles

Vendredi 8 Avril 2022  
18h

Médiathèque du Grand Narbonne

Le XIVe est un temps de crises : famines, guerres, pestes..., crises de la pensée aussi : l'aristocratie cède la place à un retour du platonisme. Nous examinons comment, au fil des XIVe et XVe siècles, l'intellectuel universitaire du Moyen-âge disparaît au profit de la figure de l'humanisme de la Renaissance.





# THÉÂTRE 2022



SPECTACLES	OEUVRE	PRIX	DATE SPECTACLE	DATE LIMITE RESERVATION
Jean-François Zygel	Musique	21 €	21/04/2022	01/04/2022
Vivaldi Il Teatro	Opéra	13 €	14/06/2022	25/05/2022



ATTENTION !

L'Atelier Lecture aura lieu  
Exceptionnellement le 1<sup>er</sup> mercredi du mois.

Il n'y aura pas Loisirs Créatifs ce jour-là

Mais le 13 avril



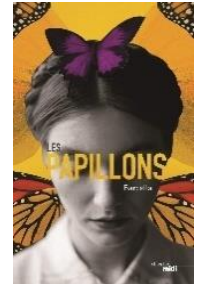
## Atelier Lecture

Mercredi 6 Avril 14h45 au local

Le roman choisi est « Les papillons » de Barcella

Bonne lecture

Josie



## Jeux d'écriture avec Marcelle Tozzi

Mercredi 6 Avril 16h15

Au local

Lecture à Haute Voix avec Michelle Sarlat

Les Mardis 19 et 26 avril

Au local 9h00



Loisirs Créatifs

Mercredi 13 avril

Et tous les Mercredis...  
Au local 14h00 – 17h00

## A l'attention des randonneuses et randonneurs :

L'augmentation récente du coût des carburants nous impose de rappeler les règles de covoiturage pour se rendre sur les lieux de départ des randonnées.

Afin de limiter la consommation de carburants et le coût correspondant, **le covoiturage** est de règle.

La première consiste à systématiser le covoiturage le plus efficace. Les règles sanitaires instaurées lors de la pandémie sont aujourd'hui assouplies nous pouvons donc remplir les véhicules, c'est bon pour nos portefeuilles et pour la planète.

La seconde est que les chauffeurs ne doivent pas subir seuls les coûts engendrés. Il faut que chacune et chacun se mettent d'accord sur la participation aux frais de covoiturage.

Les modalités de **défraiement** sont à discuter avec le conducteur si vous n'utilisez pas votre véhicule.

Ces règles prévalent dans nos groupes de randonnées depuis longtemps. Nous avons parfois été moins rigoureux, mais les circonstances actuelles nous rappellent que le bon sens doit encore et encore prévaloir et le tout dans l'atmosphère conviviale et de partage qui est notre ADN.

Elles figurent désormais dans notre charte des randonneurs qui est disponible au siège de l'ATLEP ou sur notre site.

L'ATLEP ne souhaite pas imposer un barème, il nous semble en effet préférable que le montant du défraiement soit le résultat d'un accord amiable entre conductrice ou conducteur et covoituré.e.s.

Il existe de nombreux outils permettant de calculer le coût du carburant pour un déplacement. Toutefois pour faciliter ces échanges pour celles et ceux qui le souhaitent, vous trouverez une ou plusieurs grilles de coûts auprès des responsables de randonnée.

Bonnes randonnées à toutes et à tous





## La charte de la randonneuse et du randonneur

L'ATLEP vous propose des sorties à la demi-journée ou à la journée, plus ou moins lointaines et comportant plus ou moins de difficultés, et toujours **dans un climat de convivialité**.

Tous les **itinéraires sont reconnus** par avance et toutes les sorties sont accompagnées par **des animateurs bénévoles**.

Toutes les activités de l'ATLEP sont couvertes **par notre assurance**, donc en cas de blessure, par exemple à l'occasion d'une chute l'animateur informera le bureau de l'ATLEP pour une éventuelle déclaration à notre assurance.

**Le programme des sorties** est publié dans notre bulletin mensuel ainsi que les coordonnées téléphoniques des animateurs.

**Toute sortie peut cependant être modifiée ou annulée** en raison en particulier de conditions météorologiques inappropriées. Ces modifications et autres précisions vous seront communiquées par mail ou SMS

**Les chiens** même tenus en laisse **ne sont pas autorisés** pour des raisons de sécurité.

Afin de limiter la consommation de carburants et le cout correspondant, **le covoiturage** est de règle.

Les modalités de **défraiement** sont à discuter avec le conducteur si vous n'utilisez pas votre véhicule.

Vous trouverez ci-dessous quelques règles simples à respecter pour que nos sorties se passent en toute sécurité

### Ma préparation :

J'ai fourni un certificat médical m'autorisant à pratiquer la randonnée pédestre ou d'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre

Les randonnées sont décrites dans le bulletin mensuel et par mail, je prends connaissance de la longueur, du dénivelé et de la durée prévus et des particularités de la randonnée. Je participe à la randonnée en toute connaissance de causes.

### Mon équipement

Mes chaussures sont adaptées à la nature du terrain prévue, j'utilise des bâtons s'ils sont préconisés dans le descriptif, ou si j'ai l'habitude de leur usage.

Ma condition physique est conforme à l'effort qui va être demandé, et en particulier pour les sorties à la journée.

### Pendant la randonnée : sécurité de la marche

Le groupe de randonnée est encadré par un animateur et un serre file.

L'animateur marche en tête du groupe

Le serre file en fin de groupe

Je respecte les consignes données par l'animateur, je ne le dépasse pas pendant la marche.

Si je quitte le sentier, je le signale soit en posant mon sac au bord du sentier soit en avertissant un ou une randonneuse, qui attend que je rejoigne le sentier ou le signale au serre file qui prendra le relais et attendra mon retour.

Lors d'un changement de direction, si les suivants sont hors de vue je les attends pour leur indiquer le bon chemin.

**Gestion de l'effort** : s'hydrater et s'alimenter régulièrement, si nécessaire demander une pause pour boire ou s'alimenter.

### Respecter mon environnement :

Ne rien jeter au sol, rapporter ses déchets.

La cueillette des fruits, fleurs et plantes est interdite. Ce geste peut entraîner la disparition de fleurs rares.

Apprenons à les reconnaître.

### Respecter les autres :

Les propriétés privées : N'abîmons pas les cultures, refermons les barrières.

Être tolérant et courtois avec la population locale, les autres sportifs, usagers des sports de nature : chasseurs ou VTTistes ....

# MARCHES RANDONNEES

## MARCHES DU MARDI APRES-MIDI

DATE	LIEU	DEPART	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
29/03	Narbonne Plateau de Figuières	Parc des Expos	9 Km	Jean-Pierre Enjalbert
05/04	Peyriac (Le tour du Dou)	St Jean St Pierre	9 Km Dénivelé 150m	Marcel
12/04	Vinassan	Parc des Expos	9 Km	Alain Girard
19/04	Tourouzelle	St Jean St Pierre	10 Km	Yvonne
26/04	Narbonne Hauts Roche Grise	St Jean St Pierre	8,5 Km	Francis

## MARCHES DU JEUDI APRES-MIDI

DATE	LIEU	DEPART	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
07/04	Gruissan (Salins)	Parc des Expos	10 Km	Yvonne
14/04	Boutenac (St Siméon)	St Jean St Pierre	8,5 Km Dénivelé 230m	Marcel
21/04	Bages (Estarac)	St Jean St Pierre	8 Km Dénivelé 100m	Marcel
28/04	VACANCES			

Le programme sera adapté aux conditions météorologiques *et pourra également être modifié en fonction de la disponibilité des animateurs.*

Si vous avez besoin d'un renseignement : téléphonez à la personne responsable de la randonnée ce jour-là.

## RESPONSABLES DES MARCHES DU MARDI ET JEUDI

Marie QUEROL	04 68 41 55 03 ou 06 87 27 66 06
Ginette et Francis MARTINEZ	04 68 41 50 65
Marcel VIALADE	04 68 27 15 37 ou 06 10 83 56 67
Jacques RAYNAL	04 68 93 48 65 ou 06 08 78 21 06
Yvonne COUSTAL	06 77 76 42 07
Jean-Louis BONNET	Accompagnateur
Henri BOURREL	Accompagnateur
Patrick MOUCHELET	Accompagnateur



## MARCHES DU DIMANCHE APRES-MIDI

### Balades, rythme facile

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS
03/04	LOTO DE L'ATLEP - PAS DE MARCHE	
10/04	NISSAN Les Moulins et Chapelle St Chrystol	Joselyne - Brigitte
17/04	LA NOUVELLE Ste Lucie	Philippe - Joselyne
24/04	MOUSSAN Les Capitelles	Monique - Régine

Lieu de rendez-vous : Au bout du quai Victor Hugo (arrêt de La Citadine)

Départ 14h00

Covoiturage possible : 4 personnes (masquées) maximum

Bâtons de marche souhaitables, eau indispensable, vérifiez que vous avez bien fourni un certificat médical au local.

Il se peut que pour diverses raisons, le lieu et/ou l'accompagnateur soient modifiés, **pour tout renseignement, téléphonez à la personne inscrite sur le bulletin.**

**Il est important, que ceux qui viennent marcher le dimanche pour la 1ère fois avec le groupe, se fassent connaître par téléphone, la veille à la personne responsable du jour.**

**D'avance merci. Joselyne**

### RESPONSABLES DES MARCHES DU DIMANCHE

*Je sollicite de l'aide pour des idées de circuits pour nos marches du dimanche :*

- Peu de dénivelé
- Entre 6 et 8 Km
- Rayon de 20 Km autour de Narbonne (Hors Bords du canal et étangs)

Joselyne SOUROUBILLE	06 85 66 87 24
Philippe BOUSSARD	06 11 08 91 07
Brigitte DUBOIS	06 74 59 29 61
Monique FERRIER	06 11 23 37 71
Régine PERONI	06 81 17 23 67

Prenez directement contact avec moi. D'avance merci



## SORTIES A LA JOURNEE PROGRAMME DU MERCREDI

Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
<p>Le 06/04/2022</p> <p><b>ST Nazaire de Ladarez</b></p> <p>Heure de départ Narbonne : 8 h30</p>	<p><b>Accès</b> : Narbonne, Béziers, sur la rocade prendre direction Corneilhan, puis Thézan les Béziers, Murviel, Causses et Veyran, continuer la D19 sur 1,6km, puis prendre à droite la D136 vers ST Nazaire</p> <p><b>Parking départ rando</b> : un peu avant l'entrée du village, en dessous du cimetière. (Petite route à droite qui descend juste après le tri sélectif)</p>	<p>Belle randonnée autour de Saint Nazaire de Ladarez, joli petit village Wisigoth et Romain, <u>quelque peu raide par moments, bâtons de marche conseillés.</u></p> <p><b>Longueur</b> : 15 km, <b>Dénivelé+</b> : 620 m, <b>Durée</b> : 5 h30</p>	<p>André, Georges</p> 
<p>Le 13/04/2022</p> <p><b>Embres</b></p> <p>Heure de départ Narbonne : 8 h 30</p>	<p><b>Accès</b> : Narbonne, Durban, direction Tuchan, Cascastel puis prendre à gauche D205 vers Embres et Castelmaure</p> <p><b>Parking rando</b> parking du village à gauche de la route en arrivant ou 100m plus loin parking de la cave coop. Départ rando depuis la cave</p>	<p><b>Randonnée</b> : dans la garrigue et les vignes avec une montée exigeante mais courte et jolie vue depuis une longue crête. Retour le long du ruisseau de la Grave qui franchit un petit défilé de pierre polie.</p> <p><b>Longueur</b> : 16 km, <b>Dénivelé+</b> : 500 m, <b>Durée</b> : 5 h30</p>	<p>Régis et Jacques</p> 
<p>Le 20/04/2022</p> <p><b>Canyon du Diable et Roc des deux vierges</b></p> <p>Heure de départ Narbonne : 8 h</p>	<p><b>Accès</b> : Narbonne, Béziers, A75, puis A750 (Dion Montpellier) première sortie après avoir pris l'A750) prendre direction St Felix de Lodez, traverser St Felix direction Rabieux, à Rabieux prendre direction ST Jean de la Blaquièrre, (D144) 4,3km parking à gauche</p>	<p><b>Randonnée</b> : sentiers et chemins forestiers des avants monts,</p> <p><b>Longueur</b> : 14 km, <b>Dénivelé+</b> : 650 m, <b>Durée</b> : 5 h.</p>	<p>André et Jean Pierre</p> 

<b>Jean-Pierre ENJALBERT</b>	<b>06 74 97 67 02</b>
Jacques BILLAUD	06 86 87 18 73
Joël CLIMENT	04 68 45 27 48 / 06 46 09 09 65
Joël GRAND	06 20 32 84 42
Alain GIRARD	04 68 45 33 50 / 06 08 74 89 77
Alain MARIS	07 50 07 49 12
Georges MINGAM	06 08 23 71 70
André PALAYRET	06 32 31 07 84
Régis RAUX	04 68 41 44 11 / 06 03 44 56 41
Michel BOUTEILLE	06 01 78 28 39

Le lieu de rendez-vous est le parking de **l'ARENA côté STADE** à 8h15 pour un départ à 8h30, ou 7h45 pour un départ à 8h00.

Si vous allez directement au départ de la randonnée, renseignez-vous avant pour savoir si elle n'a pas été modifiée en fonction de la météo, ou d'une indisponibilité de l'accompagnateur.

Seul le parking de **l'ARENA côté STADE** est le lieu officiel des départs.

Un mail vous sera envoyé en cas de modification.



## Des gymnastes qui ont la pêche !

*Renée* à St Jean St Pierre, *Evelyne* à l'Egassairal, animent chacune des séances de gym.

Avec le COVID, elles ont assuré seules et restent toujours aussi motivées pour faire partager, chacune à leur manière, les bienfaits de ce sport.

Elles réussissent malgré les difficultés et conditions physiques de chacun à former un groupe convivial et joyeux, à nous faire accepter les efforts nécessaires pour harmoniser au mieux notre corps, tout en veillant aussi avec professionnalisme à notre position lors des exercices.

Ces séances d'une heure ne sont pas faciles pour tous mais leur bienveillance et leurs encouragements nous aident à progresser.

Merci à elles pour leur persévérance, disons tout simplement pour l'attention qu'elles portent à chacun de nous.

La famille de la gym est fière d'elles et de ce qu'elles font pour notre bien être futur.

Merci à elles

Bernadette Delbourg



Gym au Stade



Gym à St Jean St Pierre

