

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



7 rue Rossini – 11100 Narbonne

04 68 90 66 34

www.atlep.org

atlep@orange.fr

Permanence du lundi au vendredi 14h00 – 17h00

MARS 2023

Sommaire

LOTO de l'ATLEP

Solde voyage Madrid - Les Castilles

Conférences

Sortie à Elne (Inscriptions jusqu'au 13 mars)

Sortie à Collioure

Escapade à Lyon (Inscriptions jusqu'au 6 mars)

Communiqué de la Commission Voyages

Atelier Lecture - Jeux d'écriture - Lecture à Haute Voix - Théâtre

Randonnées, marches du mois

Précision Point de rassemblement VTC

INFORMATION Ateliers Informatiques



LOTO DE L'ATLEP



SAMEDI 25 MARS 2023

15 H 00 Salle des Fêtes

PALAIS DU TRAVAIL – NARBONNE

2 Cartons pleins

**1^{er} carton : un bon d'achat chez CULTURA
D'une valeur de 120 €**



2^{ème} carton : une valise de cabine



12 Quines composées de produits régionaux



2 Consolantes :

1^{ère} consolante : Un coffret de 6 bouteilles



**2^{ème} consolante : Un bon d'achat chez « Arc en Ciel »
(Décoration) d'une valeur de 50 €**



6 cartons : 12 €

Des tickets de Tombola : 1 € le ticket, vous seront proposés, et vous permettront de gagner : un Jambon, un bon d'achat de 50 € chez Marionnaud et un coffret de 3 bouteilles.



VENTE DE JETONS SUR PLACE



VOYAGE MADRID ET LES CASTILLES

Du 12 au 19 mai 2023

Le **solde** pour le voyage est à verser :

IMPERATIVEMENT avant le vendredi 31 mars 2023

27 personnes participent à ce voyage.

Prix total du voyage : (base 26 à 30 personnes)

1 709 € en chambre double

1 988 € en chambre individuelle

SOLDE :

Chèque à établir à l'ordre de « ATLEP »

- Chambre double : **509 €** par personne

- Chambre individuelle : **588 €**

Pour ce voyage, pensez à vous munir de la **carte européenne d'assurance maladie**
(Délivrée par votre caisse d'assurance maladie).

Michel FONT fera **une conférence** sur Madrid et les Castilles (Détail dans le bulletin du mois d'avril)

Une réunion d'informations aura lieu ultérieurement. La date vous sera communiquée dans un prochain bulletin.



CONFERENCE ATLEP

Yvan Hurtado
Les navires de l'espoir

Le volet maritime de « La Retirada »



Samedi 18 mars 2023 à 15h

Salle Docteur Lacroix du Palais du Travail

Le dramatique exode des républicains espagnols à travers les Pyrénées, « La Retirada » est un épisode de l'histoire désormais bien connu de tous.

Ce qui l'est moins, c'est le volet maritime de cet exode ; Yvan Hurtado, animateur à l'ATLEP et président de l'Ateneo du narbonnais nous amène sur les mers du globe, dans le sillage de ces navires de l'espoir.





Dans le cadre de son partenariat avec l'ATLEP, l'UPN propose la **conférence**
d'Annie COLL

« **Comment vivre en poète sur cette terre ?** »

Vendredi 10 mars, 18H, salle de spectacle de la MJC

La poésie ne saurait être réservée à une élite. Romain Gary disait que l'absence de poésie faisait de nous des infirmes et des mutilés.

Vivre en poète à contre-courant, mais comment ?



MARDI 21 MARS 2023

Journée Culturelle *À ELNE*

Notre Programme

Rendez-vous 7h45 en bas du **Quai Victor Hugo** pour un **départ à 8h00**

9h30 Visite Guidée de la **Cathédrale et du Cloître**

11h00 Visite Guidée de la **Ville Haute**

12h00 Repas au **Restaurant Cara Sol**



Notre Menu :

Kir de Bienvenue

Salade catalane aux anchois, tomates et artichauts confits

Cannellonis aux épinards-ricotta et Saumon

Ou

Joue de porc à l'estragon et pommes de terre grenaille persillées

Tiramisu aux fruits rouges et spéculos

Vin et Café



14h30-16h00 Visite Guidée du **Château d'En Bardou** ou **Maternité Suisse**

16h30 Retour sur **Elne** pour un **temps libre** et **dégustation du vin du Roussillon**

Retour à Narbonne vers 18h30

Inscriptions :

Tous les après-midis jusqu'au 13 mars inclus

Tarif : 62 € par personne



JOURNEE CULTURELLE

COLLIOURE (P.O.)

Vendredi 21 Avril 2023

- :- :- :-



Rendez-vous à 7 h 45 en bus du
Quai Victor Hugo pour un départ à 8 h 00

9 H 45 – « Le train touristique » vous attend pour attaquer la montée vers les hauts de Collioure par le chemin de la Galère jusqu'au Fort Saint Elme. A travers les vignes en terrasses, parvenus au pied du fort, les wagons blancs et jaunes marquent une pause pour admirer la vue panoramique qui va du littoral et de la baie de Collioure à la plaine du Roussillon jusqu'aux Pyrénées.

11 H 00 – Visite du Château Royal (catalan : Castell Reial de Collioure). Ensemble fortifié situé sur la commune de Collioure. Le château proprement dit est médiéval. La première mention date du début du XIIIe siècle. Il fut érigé sur l'emplacement d'un village fortifié au VIIe siècle. Il a ensuite été remanié du XIIIe au XVIIe siècle en étant incorporé à une citadelle qui a progressivement repoussé toutes les habitations vers deux criques de part et d'autre du site.

12 H 45 – Repas au Restaurant : « Le CAN PLA »



Notre menu :

Apéritif

Salade de Collioure

(Salade, anchois, bocquerones, œufs, poivrons)

Filet de poisson sauce ciboulette

ou
Fraginat (viande en sauce base poivrons,
tomates et liée à l'aïoli)

crème brûlée

vin – caté

14 H 15 - 15 H 15 : Visite du Musée d'Art Moderne de COLLIOURE :

Riche de quelques 1600 œuvres, le musée présente dans ses salles une sélection de son fonds permanent, constitué d'œuvres d'art moderne de la première partie du XXe siècle, autour des nombreux artistes qui ont séjourné dans la ville de COLLIOURE, ainsi que des « œuvres d'art contemporaines. Les expositions temporaires explorent l'histoire artistique de COLLIOURE ou promeuvent des artistes contemporains.

16 H 30 : Maison DESCLAUX -

« Producteurs d'Anchois à COLLIOURE depuis 1903 »

Vous accueille pour vous faire découvrir ses anchois et produits régionaux
(Salle d'exposition, ateliers de démonstration et de dégustation).



Retour vers NARBONNE pour une arrivée prévue vers 19 H 30

Inscriptions : Le mardi 14 Mars 2023 à 9H30

Et tous les après-midis jusqu'au 11 Avril inclus

Tarif : 68 € par personne



ESCAPADE DE 3 JOURS A LYON (13 au 15 OCTOBRE 2023)



JOUR 1 : NARBONNE - LYON - MAISON DES CANUTS - MURS PEINTS - VIEUX LYON
JOUR 2 : COLLINE DE FOURVIERE - BASILIQUE- MUSEE GALLO-ROMAIN - PRESQU'ÎLE
JOUR 3 : MUSEE DES CONFLUENCES - BALADE EN BATEAU - PARC DE LA TÊTE D'OR ET RETOUR

(Programme complet dans le bulletin de janvier, ou disponible au secrétariat)

VOS TARIFS révisables si la base minimale n'est pas atteinte (hors ponts, fêtes ...)

BASE 35/39 PERSONNES minimum : 549 € PAR PERSONNE

BASE 40 /44 PERSONNES minimum : 519€ PAR PERSONNE

INSCRIPTIONS

TOUS LES APRES-MIDI de 14h à 17h **JUSQU'AU LUNDI 6 MARS 2023**

A L'INSCRIPTION :

- **1 CHEQUE de 10 € A L'ORDRE DE L'ATLEP** (Frais de dossier)
- **ACOMPTE PAR CHEQUE A L'ORDRE DE L'ATLEP :**
 - **250 €** en chambre double
 - **332 €** en chambre individuelle

Le solde, à régler en juin, sera communiqué sur le bulletin de juin en fonction du nombre de participants.



Communiqué de la COMMISSION VOYAGE

Suite aux résultats de la consultation « voyages », nous remercions les personnes volontaires pour rejoindre la commission voyages de se manifester auprès du secrétariat.

NOTRE PROGRAMME 2023

Mars : **SORTIE à ELNE** mardi 21/03/2023

Avril : **SORTIE à COLLIOURE** vendredi 21/04/2023

Mai : **VOYAGE MADRID, LES CASTILLES** du 12 au 19 mai 2023

Juin : **SEJOUR des MARCHEURS à DIGNE** du 3 au 10 juin 2023

Octobre : **SORTIE à NIMES** jeudi 5/10/2023

Octobre : **ESCAPADE à LYON** du 13 au 15/10/2023

Atelier Lecture avec Lucette Caumeil

AU LOCAL

MERCREDI 8 MARS

14h30 - 16H00



Nous irons sur les pas de **Colette** à l'occasion du 150ème anniversaire de sa naissance (28 Janvier 2023). Pionnière du féminisme, à la fois journaliste et écrivaine, elle a marqué son époque.

Chacun(e) choisira de lire l'un de ses livres et, nous échangerons sur l'œuvre de cette femme hors du commun.

Jeux d'Écriture avec Marcelle Tozzi

AU LOCAL

MERCREDI 8 MARS 16H00



Lecture à Haute Voix avec Michèle Sarlat

AU LOCAL

MERCREDI 15 MARS 16H30

MERCREDI 22 MARS 16H30



Théâtre Saison 2022 2023

SPECTACLE	OEUVRE	PRIX	DATE	<u>DATE LIMITE de RESERVATION</u>
Orchestre National de Montpellier 150 ans de Serguei Rachmaninov	Musique	21 €	01/04/2023	14/03/2023
Arthur H (Higelin)	Chanteur	21 €	21/04/2023	06/04/2023
Les Hauts Plateaux	Cirque	21 €	10/05/2023	20/04/2023
Incandescences Ahmed Madani	Théâtre	13 €	23/05/2023	09/05/2023



MARCHES RANDONNEES - MARS 2023

RANDONNEES DES MARDI ET JEUDI

Si vous ne recevez pas les messages concernant les randonnées,
Faites parvenir votre numéro de portable à Marcel : 06 10 83 56 67

MARCHES DU MARDI APRES-MIDI

DATE	LIEU	DEPART	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
07/03	Ile St Martin	Parc des sports	7/8 Km	Francis, Yvonne, Marie...
14/03	Bize	St Jean St Pierre	7/8 Km	Marie, Yvonne, Francis...
21/03	Arzens	St Jean St Pierre	9/10 Km	Yvonne, Francis...
28/03	Nissan	St Jean St Pierre	7/8 Km	Martine, Yvonne, Francis...

MARCHES DU JEUDI APRES-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE Co-voiturage	DÉPART	ANIMATEUR
02/03	Vacances				
09/03	Gruissan La Vigie	Parc des Expos	8 km 9€/voit	Source st Louis Bergerie Figuières 43.149444 N 3.078055 E	Martine
16/03	Montredon (Labade)	St Jean St Pierre	8 km 4€/voit	Parking salle assos Av Languedoc 43.189166 N 2.928611 E	Marcel
23/03	Fleury Tuffarel	Parc des Expos	9 km 10€/voit	L'Oustalet 43.1975 N 3.189166 E	Martine
30/03	Portel Corbières Canto Perdrix	St Jean St Pierre	8,3 km 14€/voit	Parking entrée Portel à droite 43.061666 N 2.92 E	Marcel

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
Marcel VIALADE	04 68 27 15 37 ou 06 10 83 56 67
Ginette et Francis MARTINEZ	04 68 41 50 65 ou 06 74 35 03 15
Yvonne COUSTAL	06 77 76 42 07
Alain GIRARD	06 08 74 89 77
Martine ROBERT	07 67 06 29 71
Jean-Louis BONNET	Accompagnateur
Henri BOURREL	Accompagnateur
Patrick MOUCHELET	Accompagnateur
Alain BENYAMINA	Accompagnateur



MARCHES DU DIMANCHE APRES-MIDI

Rythme facile

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS
12/03	MARCORIGNAN Le barrage	Marie, Nadine
19/03	BIZE Le Bouldou	Monique
26/03	GRUISSAN Les Salins	Brigitte, Nadine

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

Attention, en raison de la fête foraine, le rendez-vous est déplacé au parking juste avant.

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.

1. 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.
2. Afin de s'assurer que le covoiturage soit possible, merci de rejoindre le lieu de rendez-vous avec votre véhicule, et, le cas échéant, de penser à dédommager le conducteur.

Ayant quelques soucis passagers de santé, je ne peux pas vous accompagner actuellement sur les chemins.

Nous recherchons toujours un volontaire bénévole pour organiser nos marches du dimanche : Encadrement de la sortie, choix du parcours.

Une personne nouvelle sera toujours en doublon avec quelqu'un qui a l'habitude et connaît le circuit.

D'avance merci. Joselyne







RESPONSABLES DES MARCHES DU DIMANCHE

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
Nadine GRIOT	06 75 29 06 38
Marie QUEROL	06 87 27 66 06



SORTIES A LA JOURNEE PROGRAMME DU MERCREDI

Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 08/03/2023 CEPS Heure de départ Narbonne : 8 h30	Accès : Narbonne, Cuxac, Cruzy, Cébazan, St Chinian, Cessenon, Roquebrun, Ceps Parking départ rando : 4 Kms après ROQUEBRUN au panneau CEPS prendre sur la gauche, parcourir 300 m et avant de franchir le pont d'accès à CEPS continuer tout droit sur 150 m et stationner sur la gauche en bordure de l'Orb	Randonnée dans la garrigue, avec panorama sur la vallée de l'Orb et le Caroux Longueur : 15 km, Dénivelé+ : 550 m, Durée : 5 h30	Alain, Joël et Joël 
Le 15/03/2023 Montseret Heure de départ Narbonne : 8 h 30	Accès : Narbonne, Montredon, au rond-point prendre à gauche la route des corbières (D613) puis 2 km après avoir passé la deuxième route menant à St André de R tourner à gauche sur la D123 en direction de Montsérét Parking place de la gare à Montsérét	Randonnée Rando dans la garrigue et les vignes et visite du château ruiné sur la Roque Longue Longueur : 15 km, Dénivelé+ : 350 m, Durée : 4 h30	Jacques et Régis 
Le 22/03/2023 Fontjoncouse Narbonne : 8 h 30	Accès : Narbonne, Montredon D613, D123 Montsérét, D611 puis à droite vers Fontjoncouse Parking rando On peut se garer à droite à l'entrée du village	Randonnée Balade dans le massif des Corbières avec montée au pic St Victor. Longueur : 15 km, Dénivelé+ : 450 m, Durée : 5 h30	Alain 
Le 29/03/2023 Les gorges de la Colombière Narbonne : 8 h	Accès : Narbonne, Rode de Béziers, direction Bedarieux à Hérépian prendre à gauche direction St Pons, après 10km on arrive à Colombières sur Orb Parking à droite parking des randonneurs après l'école	Randonnée : Belle montée le matin dans les gorges et descente l'après-midi par la voie romaine Longueur : 14km, Dénivelé+ : 700 m, Durée : 6h	André Jacques C et Jean Pierre 



Jean-Pierre ENJALBERT	06 74 97 67 02
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
Jacques CODINA	06 80 93 18 78
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.

Points de rassemblement pour les sorties en VTC :

En période hivernale les sorties se font à 13H30.

D'autre part le point de rendez-vous : "Ancienne Route de CUXAC" **est obsolète.**

Les points de rendez-vous se situent : sur le **Parking couvert de ST JEAN - ST PIERRE (en face de la Maison des Services) ou sur le Parking du Théâtre de NARBONNE.**

Ce lieu de rendez-vous est déterminé à chaque fois par SMS à toutes celles et ceux qui figurent sur la liste des participants. En période estivale l'heure de départ est fixée à 08H45 mêmes endroits pour les lieux de rassemblement.



Ateliers informatiques

Les ateliers Smartphones et Tablettes :

Ils ont démarré à l'Ostal Occitan depuis le 31 janvier.

Il y a actuellement deux sessions en cours, le mardi, l'une de 9h à 10h15 et l'autre de 10h15 à 11h30. L'animatrice des ateliers est Paule Abensour.



Nous allons programmer d'autres sessions, vous pouvez donc vous inscrire, en remplissant le questionnaire, reçu avec le bulletin de la rentrée et disponible à l'ATLEP.

Les ateliers Ordinateurs : les premières sessions, démarrées fin septembre arrivent à leur terme. Nous démarrons de nouvelles sessions à partir du 6 mars, utilisateurs débutants le jeudi à 17h et utilisateurs plus confirmés le lundi à 9h ou à 17h



Nous envisageons de mettre en place des ateliers thématiques le mardi de 8h30 à 9h45 et nous souhaitons connaître les thèmes que vous aimeriez travailler. Un thème serait à l'ordre du jour d'un à deux ateliers.

Des exemples : utiliser un traitement de texte, transférer des photos, utiliser un tableur etc.... Vous pouvez envoyer vos idées sur l'adresse : informatique@atlep.org

