



Association *Tourisme Loisirs Education Populaire*

7 rue *Rossini* – 11100 *Narbonne*

04 68 90 66 34

www.atlep.org

atlep@orange.fr

Permanences du lundi au vendredi 14h00 – 17h00

MARS 2024



Ce mois-ci dans le bulletin...

- Exposition « Les Pinceaux de l'Atlep » Conseil Départemental du 5 au 28 mars
- Sortie aux Forges de Pyrène et rivière souterraine de Labouiche 19/04
- LOTO de l'ATLEP 23/03
- Voyage Milan et Lacs Italiens : Règlement du solde
- Voyage Puy du Fou : Règlement du solde
- Voyage en Catalogne
- Conférences
- Théâtre
- Atelier Lecture, Jeux d'Écriture
- Bibliothèque
- Marches et randonnées du mois



Images Freepik

A NE PAS MANQUER !

EXPOSITION



« Les Pinceaux de l'Atlep »

Les participants de l'Atelier Peinture de l'Atlep exposent leurs œuvres !

Du 5 au 28 mars

**A l'antenne du Conseil Départemental
13 Bd Gambetta**

8h30-12h30/13h30-17h30 du lundi au jeudi et 8h30-12h30/13h30-16h30 le vendredi



JOURNÉE AU PAYS DE FOIX

Découverte de la rivière souterraine de Labouiche et des Forges de Pyrène

Vendredi 19 avril 2024

7H00 : Rendez-vous au parking du théâtre

7H15 : Départ

10H00 : Découverte du site classé de la rivière souterraine de Labouiche, située à 6 km au nord-ouest de Foix

Une balade guidée de 1,5 km en barque, à 60 mètres de profondeur, au milieu de belles concrétions mises en lumière.



Photo « Ariège Tourisme »

12H : Déjeuner au restaurant « Ô bistrot Pyrène »

- Salade Montagnarde (Bethmale, jambon sec, noix)
- Filet mignon sauce forestière
- Ou Filet de truite d'Aston et petits légumes
- Tarte aux myrtilles
- 1/4 de vin et café compris



Photo « La Depeche »

14H : Visite des « Forges de Pyrène, le village inoublié, un voyage au cœur du siècle dernier

Souvenirs partagés et savoir-faire anciens sont les maîtres mots de ces lieux.

Divers ateliers d'anciens métiers (forgeron, verrier-vitrailliste, vannier, boulanger ou orpailleur, sans oublier l'école du début du XXème siècle) nous feront partager un moment d'Histoire, au sein d'un parc accueillant.

17H30 : Retour vers Narbonne

INSCRIPTIONS le 5 MARS de 10H à 12H

Et tous les après-midis jusqu'au 29/03/2024

76 € / personne



LOTO DE L'ATLEP

SAMEDI 23 MARS 2024

15h00

Salle des Fêtes
Palais du Travail Narbonne



2 Cartons pleins

1^{er} carton : Bon d'achat **CARREFOUR** d'une valeur de 140 €



2^{ème} carton : Bon d'achat **CULTURA** d'une valeur de 90 €

12 Quines composées de produits gourmands



2 Consolantes :



1^{ère} consolante : Un coffret de **6** bouteilles Rouge, Blanc, Rosé

2^{ème} consolante : Une friteuse sans huile



6 cartons : 12 €

Des tickets de **Tombola : 1 € le ticket**, vous seront proposés, **4 lots à gagner** : un **Jambon**, un bon d'achat **Marionnaud** de 50 € et **deux coffret-surprise**.



Images de macrovector sur Freepik

VENTE DE JETONS SUR PLACE



Voyage Milan et Lacs Italiens

Belle Surprise !

Notre voyage approche à grands pas et, nous sommes en mesure de vous communiquer une **bonne nouvelle**. En effet, lors de la publication de ce voyage, le tarif annoncé était de **1520 euros** en chambre double. Grâce au nombre d'inscrits, le prix définitif **quel que soit le groupe**, s'élève à :

- + 1424 € en chambre double
- + (+ 182 € en chambre particulière soit : 1606 euros)



Ce prix comprend :

- La présence d'un accompagnateur au départ de Narbonne
- Toutes les visites prévues au programme
- L'assurance annulation
- Une soirée folklorique au cours du voyage
- Les pourboires des différents guides, de l'accompagnateur et du chauffeur

Le montant du dernier versement s'élève donc à :

- + 424 € en chambre double
- + 466 € en chambre particulière

Le dernier encaissement aura lieu les

Mardi 5 Mars et

Mercredi 6 Mars

De 9h à 11h au local de l'ATLEP

Merci de respecter ces horaires

Nous aurons rendez-vous pour les départs au parking du théâtre, mais nous pouvons organiser un point de ramassage à l'aire de covoiturage de l'autoroute. Merci de nous faire part de votre choix à l'occasion du dernier encaissement.

Nous vous communiquerons prochainement (bulletin d'Avril) la date de réunion d'information qui se déroulera avant le départ, en présence du voyageur. Les points de ramassage vous seront communiqués à cette occasion.



VOYAGE PUY DU FOU ET MARAIS POITEVINS

L'encaissement du solde du voyage aura lieu :

MARDI 16 AVRIL de 10H à 12H au local (MERCY DE RESPECTER CET HORAIRE)

Montant du solde :

- + 335 € en chambre double
- + + 169 € en chambre particulière soit : 504 € (chèque à libeller à l'ordre de l'ATLEP)



Prodigieuse Catalogne

Nous vous proposons un voyage plein de surprises à la découverte des richesses culturelles et des traditions du pays catalan espagnol.

Du Jeudi 19 au Dimanche 22 Septembre 2024

Salou – Tarragone – Monastère de Santa Maria de Vallbona
Tren dels lacs – Barcelone



VOTRE PROGRAMME

JOUR 1 : JEUDI 19 SEPTEMBRE : NARBONNE – SALOU



08H30 : Départ de Narbonne et route pour Salou (353 kms).

Arrivée à l'hôtel vers 13h00

Déjeuner au restaurant de l'hôtel

En début d'après-midi, et selon disponibilités, installation dans les chambres

Dans l'après-midi, selon horaires et disponibilités, visite commentée à bord du petit train Touristique de Salou.

Le Train Bleu *parcourt la zone des criques, comme celles*

de la Font et de la Vinya, jusqu'au phare de Salou. (Durée 1h40)



18h00 : Entrée et visite libre du centre d'art contemporain de Torre Vella, utilisé pour des expositions de peintures et le musée de l'émail contemporain, avec une riche collection d'émaux d'artistes nationaux et internationaux.

19h30 : retour à l'hôtel pour dîner et logement.

JOUR 2 : VENDREDI 20 SEPTEMBRE : TARRAGONE – SANTA MARIA DE VALLBONA

Petit-déjeuner à l'hôtel et route pour Tarragone (16 kms).

10h00 : Rencontre avec votre guide local francophone et visite guidée de la ville et des remparts (durée 2h00). *Vous découvrirez l'ancienne Taraco, fondée par les romains au 3^{ème} siècle avant J.C., à travers ses vestiges : les remparts, les plus anciens connus hors d'Italie, les monuments romains du centre historique, mêlés aux places et aux demeures contemporaines et le magnifique amphithéâtre offrant une vue imprenable sur la mer.*

Déjeuner dans un restaurant de Tarragone.



Puis transfert pour le monastère de Santa Maria Vallbona (61 kms), dans la province de Lérida.

Vers 15h30, entrée et visite guidée du monastère. L'édifice est le seul **monastère féminin catalan** dont la vie est rythmée par une **communauté de nonnes** depuis 850 ans. Vous visiterez l'église Santa Maria, bâtie en forme de croix latine, et sa magnifique

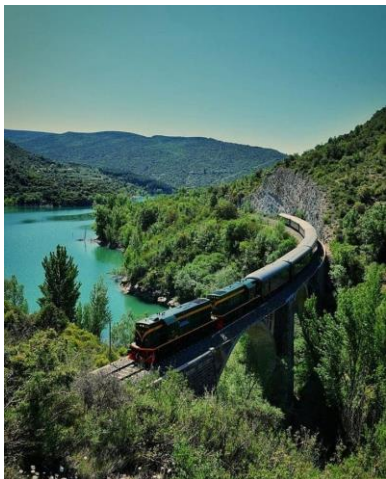
Tour-clocher à 8 faces se terminant par une pyramide, le cloître arboré mêlant les styles roman, gothique et Renaissance ainsi que les diverses dépendances de ce couvent cisterciens du XIIIème siècle, où les femmes issues des familles les plus prestigieuses d'Espagne venaient pour y recevoir la meilleure des instructions.



Retour à Salou pour dîner et logement.

JOUR 3 : SAMEDI 21 SEPTEMBRE : TRAIN DES LACS ET BOTIGUES DE SALS DE PALLER

Petit déjeuner à l'hôtel.



Aujourd'hui, vous remonterez le temps en compagnie de votre guide-accompagnateur francophone.

Départ pour Lérida (Lleida) (98 kms)

10h40 : vous prendrez place à bord d'un des trains les plus mythiques d'Espagne : le Tain des lacs. De Lérida à La Pobla de Segur, votre locomotive 1950 vous mènera au cours de deux heures de trajet, ses 89,35 kilomètres de parcours et ses 17 gare, au cœur d'un paysage sublime, véritable petit bout du monde entre la France et la Catalogne. Le train à vapeur longe la rive droite du fleuve Sègre, puis la rivière Noguera Pallaresa tout en traversant des barrages et des cordillères montagneuses comme la chaîne de Montsec. Le charme du voyage couplé à la beauté grandiose des paysages vous laissera un souvenir impérissable.

Arrêt 5 mn en gare de Ballaguer

12h35 : Arrivée à la Pobla de Segur

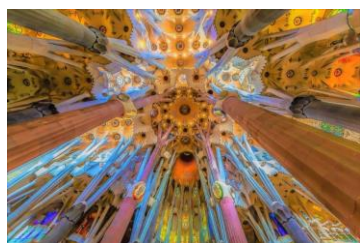
Déjeuner au restaurant.

Puis l'après-midi, vous continuerez à remonter le temps avec la visite guidée du village muséal de Salas de Paller et ses « botigues », comme figées en pleine révolution industrielle, entre 1950 et 1970. À travers des espaces entièrement reconstitués à partir du mobilier et des supports graphiques les plus représentatifs de cette période, vous découvrirez le quotidien de nos aïeux à travers plusieurs boutiques : les épicerie et coloniales, la pharmacie, le bureau de tabac, la mercerie-parfumerie, le kiosque à journaux, le salon de coiffure, le café, et l'impression.

Retour en fin de journée à Salou pour dîner et logement.



JOUR 4 : DIMANCHE 22 SEPTEMBRE : BARCELONE ET RETOUR



Petit déjeuner à l'hôtel et chargement des bagages dans l'autocar.

Vous ferez route pour Barcelone (108 kms).

Vers 10h00, et selon horaires accordés, entrée et visite guidée de la Sagrada Família, chef d'œuvre posthume de Gaudi. Vous observerez la façade de la cathédrale monumentale, consacrée en 2010, commencée sous Gaudi et dont les travaux devraient définitivement s'achever en 2026. Puis, votre guide vous fera entrer dans l'édifice afin de vous expliquer la vision initiale de l'artiste, étroitement liée à la nature

qu'il affectionnait, ainsi que le savant jeu des lumières et des couleurs.

Déjeuner au restaurant de Barcelone,

L'après-midi, vous découvrirez l'hôpital de Sant Pau, classé à l'UNESCO, lors d'une visite guidée (durée 1h15). Avec son bâtiment principal et ses pavillons, l'ancien hôpital est le complexe le plus grand de l'architecture moderniste catalane. Son architecture est assez extraordinaire, à l'extérieur des pavillons comme à l'intérieur et la façade

de son bâtiment principal regorge de faïences très colorées, et diffère du style austère et fonctionnel que l'on rencontre habituellement pour ce type de bâtiment.



Vers 16h30, route retour pour Narbonne (252 kms). Arrivée prévue vers 20h00.

Prix par personne :

Base 45/50 personnes : 537 €

Base 40/45 personnes : 549 €

Base 35/39 personnes : 572 €

Ce prix comprend :

- Le transport en autocar
- L'hébergement en hôtel *** (base chambre double)
- La pension complète à partir du déjeuner du jour 1, au déjeuner du jour 4, dont 1 déjeuner au restaurant à la Pobla le jour 3 et à Barcelone le jour 4
- **Les entrées suivantes :** Le Monastère Santa Maria de Vallbona, le musée de Salas de Paller, la Sagrada Familia et l'hôpital San Pau à Barcelone, l'amphithéâtre et les remparts de Tarragone
- La visite en Petit Train Bleu à Salou, avec audioguides en français (sous réserve de planning pour 2024)
- Le voyage en train d'époque de Lérida à Pobla de Ségur
- Les visites guidées de Tarragone, Barcelone, et Monastère Sta Maria de Vallbona
- Les services d'un guide accompagnateur pour le jour 3
- La taxe de séjour
- L'assurance annulation/rapatriement

Ce prix ne comprend pas :

- ✓ Le supplément chambre individuelle : 38€/personne/nuit
- ✓ Toute visite et entrée non mentionnée au programme

Inscriptions et 1^{er} versement :

Mardi 9 et Mercredi 10 Avril de 9h à 11 h au local de l'Atlep

MERCI DE RESPECTER CES HORAIRES

Chèque de **300 euros** à l'ordre de l'ATLEP en chambre double

Chèque **de 320 euros** en chambre individuelle.

Le dernier versement aura lieu fin juin en raison de la fermeture estivale



CONFÉRENCES DE MARS

Conférence de Paul Cabanac

Le pouvoir du nombre : Signe de progrès ou d'aliénation pour l'homme ?

Samedi 9 mars 15h00

Salle Lacroix, Palais du Travail

Nous sommes toutes et tous confrontés, en permanence, à des pratiques sociales imposées par le développement des technologies numériques. Face à la gouvernance par les nombres, l'homme-citoyen dispose de faibles marges pour défendre son autonomie. Sans avoir la prétention d'apporter des réponses définitives, nous tenterons d'ouvrir quelques pistes de résistance à la schizophrénie numérique. Le propos sera étayé à partir de situations concrètes de la vie quotidienne.

"Le danger n'est pas dans les progrès d'une super intelligence artificielle, il est dans l'industrialisation des esprits et l'automatisation de l'altérité"

Anne Alombert

Paul Cabanac a occupé les fonctions de professeur de mathématiques, proviseur de lycée professionnel, inspecteur de l'enseignement agricole. Cohabitant avec cette appétence pour l'univers des sciences dites dures, Paul Cabanac nous charme par sa fantaisie, son humour, ses jeux de langage et de scène puisqu'il se produit dans des spectacles dont il est le concepteur, le metteur en scène et l'acteur. Spectacles qui peuvent être en français ou en occitan, en patois de l'Ariège comme il le précise.

Lors de sa conférence - c'est la quatrième qu'il fera pour l'ATLEP - comme à son habitude, il nous rendra accessible toute la problématique de cet univers numérique auquel nous ne pouvons désormais plus échapper.



Dans le cadre de son partenariat avec l'ATLEP, l'UPN annonce

La **conférence de Benoît Souphanor**

À partir du **film *la duchesse***, film réalisé dans la Clape sur le magnifique grand-duc.

Le film donnera lieu à une discussion sur la biodiversité dans la Clape.

Vendredi 1^{er} Mars 18h00

À l'Ostal Occitan (sous l'office du tourisme)





THÉÂTRE

Prochains spectacles

SPECTACLE	Genre	DATE	Réservation Avant le	Prix
Exit Above Anne Teresa de Keersmaeker	Danse, musique Quand la danse rencontre le blues	Mardi 26/03 20h	05/03	21€
Tom na fazenda	Théâtre	Jeudi 25/04 20h	09/04	13€
Thomas Fersen	Chanson, poésie	Samedi 25/05 20h	04/05	13€
Orchestre de France	Concert Chopin, Fauré, Debussy	Mardi 28/05 20h	04/05	21€
Que ma joie demeure	Théâtre d'après Jean Giono	Samedi 01/06 8h (matin)	14/05	13€



Atelier Lecture

Le prochain **Atelier Lecture** aura lieu **Mercredi 13 mars à 14h30** au local.

Nous avons choisi d'échanger autour de l'œuvre d'Albert Camus. Nous proposons que chaque participant choisisse de lire un livre de l'auteur, et en parle au groupe.

Dans un second temps nous échangerons autour de ce qui lie les différents textes.

Bonne lecture,
Lucette



Jeux d'Écriture

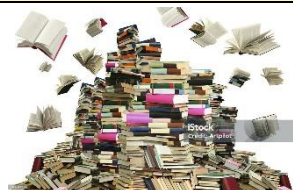
Avec *Marcelle Tozzi* au local
Mercredi 13 mars à 16h00

Grand merci à toutes les personnes qui nous ont donné des livres pour la bibliothèque.

Actuellement, nous manquons un peu de place sur nos étagères ...

Merci pour les prochains dons de temporeriser un peu.

BIBLIOTHÈQUE : Tous les lundis de 9h45 à 11h30



MARCHES – RANDONNÉES

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

Lorsque vous faites du covoiturage pour aller marcher, **merci de porter un masque dans la voiture**, si vous présentez des symptômes de rhume, grippe, covid etc...

MARDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
05/03	Armissan	Parc des expos	7/8 Km	Marie, Yvonne, Éric
12/03	Leucate ALA JOURNÉE DÉPART 8h30	St Jean St Pierre		Éric, Martine
19/03	Bages	St Jean St Pierre	8/9 Km	Yvonne, Marie
26/03	St Obre Gruissan	Parc des expos	7/8 Km	Roger, Marie

JEUDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	DÉPART	ANIMATEUR
7 mars	Névian Labade	St Jean St Pierre	8 km	Névian Chemin de la Jasse	Marcel
14 mars	Sérièges	St Jean St Pierre	8/9 km		Martine A
21 mars	Montredon Campane	St Jean St Pierre	9 km	Maison Assos Av Languedoc	Marcel
28 mars	Gruissan La vigie	Parc expos	8-9 km	Chemin de la Couleuvre	Martine R

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.



ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU MARDI ET JEUDI

Marie QUEROL MARDI	04 68 41 55 03 ou 06 87 27 66 06
Marcel VIALADE JEUDI	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
Martine ROBERT	07 67 06 29 71
Alain GIRARD	06 08 74 89 77
Yvonne COUSTAL	06 77 76 42 07
Jean-Louis BONNET	Accompagnateur
Alain BENYAMINA	Accompagnateur

MARCHES DU DIMANCHE

Rythme facile, « rando cool »

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS
03/03	ARGENS MINERVOIS	Monique, Dominique
10/03	PEYRIAC de MER	Éric, Brigitte
17/03	LAC de JOUARRES	Brigitte, Dominique
24/03	GRUISSAN le tour de l'étang	Brigitte, Dominique
31/03	FÉRIÉ	

Lieu de rendez-vous : Au bout du quai Victor Hugo (arrêt de La Citadine) **Départ** 14h.

Covoiturage possible, bâtons de marche souhaitables, eau indispensable, **pensez à vérifier 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.
3. **Il se peut que la destination du jour soit modifiée pour diverses raisons.**
Si possible, on avertit les marcheurs potentiels inscrits pour le dimanche.
Sinon, ce sera dit Quai Victor Hugo, le jour même.





Merci
Joselyne

ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU DIMANCHE

Joselyne SOUROUBILLE	Responsable	06 85 66 87 24
Brigitte DUBOIS		06 74 59 29 61
Monique FERRIER		06 11 23 37 71
Marie QUEROL		06 87 27 66 06
Dominique LEBLANC		06 95 48 32 04
Éric MARTINEZ		07 54 37 69 10
Moïse PROISY		06 63 72 41 10
Anne-Marie SEMELIS		06 15 17 69 83



SORTIES A LA JOURNEE PROGRAMME DU MERCREDI

Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 06/03/2024 Castelnau de Guers Heure de départ Narbonne : 8 h	Accès Narbonne, Béziers, A75, sortie 59.1 Castelnau de Guers Parking départ à préciser	Randonnée Entre vignes, bosquets et ruisseaux vous apprécierez ses paysages doucement vallonnés Longueur : 14 km, Dénivelé+ :150m, Durée : 5 h00.	André Jean Pierre 
Le 13/03/2024 Les 1000 marches Lignon Saut de Vézoles Heure de départ Narbonne : 8 h	Accès : Prendre direction St Chinian, St Pons, juste avant St Pons, virer à Droite vers Riols puis traverser Ardouane et poursuivre par la D57E1 vers Lignon. Parking à préciser	Randonnée : Exigeante, remontée du ruisseau de Bureau vers le lac de Vézoles Longueur : 13 km, Dénivelé+ 750 m, Durée : 6 h30	Alain M 
Le 20/03/2024 Cebazan Heure de départ Narbonne : 8 h 30	Accès : Narbonne, Cuxac, Ouveillan, Cruzy, Cébazan Parking départ à préciser	Randonnée : Randonnées entre vignes et Garrigues Longueur : 14 km, Dénivelé+ :350 m, Durée : 5 h30	Alain, Joël et Joël 
Le 27/03/2024 Floure Heure de départ Narbonne : 8 h	Accès : Narbonne Lézignan, Capendu, Barbaira puis Floure Parking : à préciser	Randonnée : forêt de pins et belles vues sur le Carcassonnais, Château de Miramont Longueur : 16 km, Dénivelé+ : 650 m, Durée : 6h	Regis, Michel 

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

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
Jean-Michel SAUGET Animateur Photographe	06 80 48 66 76

