

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



SOMMAIRE

- Communiqué Ateliers informatique
- Retour sur le forum des Associations ----- p.2
- Assemblée générale ----- p.2
- Voyage Madrid et Les Castilles ----- p.3
- Formation « Révision du code de la route » ----- p.8
- Conférence Repas à Marcorignan « Histoire du Tourisme et des Loisirs » p.9
- Conférence UPN / Sortie à Lodève / Loto de novembre ----- p.10
- Théâtre saison 2022-2023 ----- p.11
- Compte-rendu sur la sortie au Pays de Molière ----- p.12
- « Rappels » activités physiques ----- p.13
- Programme des randonnées d'octobre ----- p.14



Ateliers Informatiques

Nos "formations" vont reprendre dès la fin du mois de septembre et nous souhaitons être en rythme de croisière en Octobre.

Nous avons toujours besoin de formateurs ou formatrices, et d'accompagnantes ou accompagnants.

Si vous avez des connaissances en informatique et que vous souhaitez en faire profiter d'autres adhérentes ou adhérents, rejoignez l'équipe d'animation de nos ateliers. Envoyez un mail à l'ATLEP et nous vous contacterons au plus vite

Retour sur le **Forum des Associations**



Nous étions présents au Forum des Associations Samedi 3 Septembre.

Dès l'ouverture, bon nombre de Narbonnais, anciens adhérents ou personnes désireuses de nous connaître, se sont pressés autour de notre stand.

Par ailleurs, l'ATLEP a été mise à l'honneur par la Municipalité puisque la Présidente a reçu la Médaille du Bénévolat.

Elle associe l'ensemble des bénévoles de notre belle association à cette distinction :

Sans eux, l'ATLEP n'existerait pas !



ASSEMBLEE GENERALE

Notre prochaine Assemblée Générale aura lieu

L'APRES-MIDI du SAMEDI 26 NOVEMBRE 2022

Au Palais du Travail

L'Assemblée Générale est un temps fort de notre vie associative.

C'est un moment où chacun peut s'exprimer quant au fonctionnement de l'association et faire des propositions.

Nous comptons sur la présence du plus grand nombre.

A cette occasion, le tiers des membres du Conseil d'Administration sera renouvelé.

Sont renouvelables en 2022 :

AIGNEL	Liliane	PALLIER	Dolorès
BALEN	Liliane	QUEROL	Marie
BOUSSARD	Philippe	RIGOLET	Véronique
JALABERT	Manuelle	ROGER	Marcelle
LIGNERES	Henri	SOULLIER	Marie-Claire
LUMIERE	Raymonde	SOUROUBILLE	Joselyne
MOUCHELET	Patrick	VIGUIER	Claude

Les précisions et documents préparatoires à cette Assemblée vous seront communiqués fin octobre dans le bulletin de novembre.

MADRID ET LES CASTILLES

Ce voyage initialement prévu pour 2020 a dû être reporté, puis annulé à cause de la pandémie de COVID.

Nous vous le proposons à nouveau pour le mois de mai 2023 en espérant que vous serez nombreux à vouloir à nouveau voyager.

Madrid, capitale de l'Espagne, est à la fois très contemporaine et attachée à ses traditions.

Elle est entourée d'une région riche en histoire, **les Castilles**, avec des villes comme Tolède, Ségovie, Salamanque, Burgos...

La Castille est située au cœur de l'Espagne. Mais, pourquoi ce nom : Castille ?

Alors que les Maures se répandaient sur la presqu'île ibérique et y imposaient leur culture, les Chrétiens, repoussés vers le nord, ont édifié des châteaux fortifiés

- en latin Castelli d'où le nom Castille.



Nous vous invitons à visiter Madrid et les Castilles du 10 au 19 mai 2023



JOUR 1 mercredi 10 mai 2023 – Narbonne – Saragosse

Rendez-vous des participants avec notre autocar grand tourisme à Narbonne et départ sur Saragosse. Arrivée en fin de matinée. Accueil par votre guide du séjour.

Déjeuner à l'hôtel

Puis départ pour la Visite de Saragosse (à pied au départ de l'hôtel) : basilique du Pilar, **Cathédrale de la Seo**, le pont de Pierre et la Plaza d'España.

Apéritif de bienvenue. Retour à l'hôtel Dîner et Logement.



JOUR 2 jeudi 11 mai 2023 – Saragosse – Madrid

Départ de l'hôtel après le petit déjeuner.



Arrivée à l'hôtel de Madrid pour le déjeuner.

Après-midi : Découverte panoramique de Madrid : puerta de Alcala, Plaza Mayor, Puerta Del Sol, Place de Cybeles, stade Santiago Bernabeu, les arènes et la place Colomb.

Dégustation de pâtisseries madrilènes.

Dîner à l'hôtel. Logement à Madrid.

JOUR 3 vendredi 12 mai 2023 – Madrid

Petit déjeuner à l'hôtel.

Promenade à pied dans le parc du Retiro surnommé « le poumon vert de Madrid » grâce à ses 125 hectares et plus de 15 000 arbres qui forment une véritable oasis de verdure au cœur de la ville. Le parc compte également de nombreux éléments architecturaux, historiques et de loisirs comme le palais de Velázquez, le palais de cristal et les sculptures et fontaines remarquables.

Visite du Musée du Prado à Madrid : situé dans un magnifique édifice du XVIIe siècle, il rassemble les œuvres les plus significatives de la peinture espagnole parmi lesquelles Velasquez, Goya, El Greco et Rubens.

Déjeuner au restaurant à Madrid.

Visite guidée du Palais Royal à Madrid (visite réalisable sous réserve d'actes officiels) : résidence officielle du Roi d'Espagne située sur la place d'Orient au cœur de Madrid. Il s'agit d'un palais aux fonctions uniquement protocolaires, le Roi d'Espagne et sa famille résidant à l'extérieur de Madrid au Palais de la Zarzuela.

Le palais actuel fut construit entre 1738 et 1755 sous les ordres de Philippe V et fut habité par le Roi Charles III en 1764.

Visite de la **cathédrale Santa María de la Almudena** dédiée à la vierge patronne de Madrid et découverte de l'extérieur du Temple de Debod, construction égyptienne, situé dans le parc de la Montaña

Fin de la visite vers 19h30.

Dîner tapas dans le centre de Madrid

Retour à l'hôtel en autocar local. Logement.

JOUR 4 samedi 13 mai 2023 – Ségovie – Sanctuaire Valle de los Caidos



Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour la visite de Ségovie perchée à 1000 mètres d'altitude sur un promontoire rocheux. Visite de la ville : **l'Alcazar**, ancienne résidence de la reine Isabelle la Catholique, **la cathédrale** de style gothique flamboyant et l'aqueduc romain.

Déjeuner « cochon de lait » au restaurant à Ségovie.

Puis nous partirons **pour la Visite du sanctuaire national du Valle de los Caidos** où se trouve le gigantesque monument élevé en l'honneur des morts de la guerre civile.

Retour à l'hôtel à Madrid



Puis rendez-vous dans le hall de l'hôtel avec votre guide et un autocar local pour le départ pour le Diner **chantant au café Opéra renommé pour son restaurant « design » avec des serveurs qui interprètent des airs d'opéra**

Retour en autocar local – Logement

JOUR 5 dimanche 14 mai 2023 – Madrid – Tolède



Départ de l'hôtel après le petit déjeuner.

Départ sur **El Escorial pour la Visite du monastère de San Lorenzo, édifice** aux dimensions pharaoniques classé au patrimoine mondial de l'UNESCO : la basilique, le panthéon royal, la bibliothèque, le palais des Bourbons et les chambres de Philippe II Déjeuner au restaurant à San Lorenzo de l'Escorial.

Départ pour Tolède.

Début de la visite de Tolède pour le début de la visite de Tolède : la

Cathédrale et ses musées.

Puis installation à l'hôtel à Tolède pour 2 nuits.

Dîner Logement

JOUR 6 lundi 15 mai 2023 – Tolède

Petit déjeuner à l'hôtel.

Continuation de la visite de Tolède : **l'église de Santo Tomé** qui abrite le célèbre tableau du Greco « l'enterrement du Comte d'Orgaz », la porte de la Bisagra, la place Zocodober, **la synagogue de Sta Maria la Blanca, la mosquée du Cristo de la Luz, l'église de san Bartolome, l'Alcazar et le musée du Greco.**

Déjeuner prévu en cours de visite.

Retour à l'hôtel. Dîner et logement

JOUR 7 mardi 16 mai 2023 – Salamanque

Départ de l'hôtel après le petit déjeuner.

Arrivée à Salamanque en fin de matinée. Installation à votre hôtel pour 1 nuit

Déjeuner à l'hôtel Salamanque.

Après-midi visite guidée, ville inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO et connue pour son université qui est la plus ancienne encore en activité d'Espagne. Découverte des lieux et sites les plus emblématiques tels que la plaza mayor, **la cathédrale**, les extérieurs de l'université et du couvent de San Esteban, la maison des coquillages (entrée gratuite à ce jour), et le patio du Palais Anaya (entrée gratuite à ce jour).



Retour à l'hôtel. Dîner Logement.

JOUR 8 mercredi 17 mai 2023 – Salamanque – Valladolid- Burgos

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ sur Valladolid pour la visite de ville qui fût autrefois la capitale de l'Espagne.



Découverte de la plaza Colón et la plaza Zorrilla avec l'académie de cavalerie et l'entrée au parc Campo Grande.

Continuation vers la plaza San Pablo qui abrite de nombreux monuments de grande importance comme l'église San Pablo, le Palais Pimentel et le Palais Royal et la place de l'Université. Visite de la plaza Mayor, la plus ancienne place d'Espagne et qui a été une source d'inspiration pour d'autres villes telles que

Madrid et Salamanque.

Déjeuner au restaurant à Valladolid.

Départ pour Burgos pour la **Visite guidée de Burgos : la cathédrale gothique** de Santa Maria avec sa porte royale, l'Arc de Santa Maria, la promenade de l'Espolon et la statue du Cid Campeador.

Installation dans les chambres pour 1 nuit.

Dîner Logement à l'hôtel à proximité de Burgos

JOUR 9 jeudi 18 mai 2023 - Logroño - Lérida

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ vers la Rioja : **Visite d'une bodega** bâtie dans un édifice du début du XXème siècle et qui fût une fabrique de farine puis une prison durant la guerre civile espagnole. **Dégustation de différents vins en fin de visite.**

Déjeuner au restaurant à Alfaro.

Puis départ sur Lérida. Arrivée à l'hôtel en fin d'après-midi, installation dans les chambres.

Dîner Logement à Lérida.

JOUR 10 vendredi 19 mai 2023 - Lerida - Narbonne

Petit déjeuner à l'hôtel.

Visite de Lérida, important centre régional, agricole et commercial. Visite de **la cathédrale de La Seu Vella**, les anciennes murailles médiévales, le **château de la Suda** dernier refuge du Calife de Cordoue.

Déjeuner dans un Parador à Lerida.

Départ après le déjeuner. Arrivée en fin de journée dans votre ville



PRIX

35 à 39 personnes : 1 870 €

40 personnes et plus : 1 740 €

Les prix comprennent :

Le transport en autocar Grand Tourisme de 49 places au départ de votre région

L'hébergement en chambre double en hôtel 3*** et 4**** normes locales.

La pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 10

Les boissons incluses (eau et 1/4l de vin par personne)

Les cafés aux déjeuners

Toutes les excursions et visites mentionnées dans le programme.

Les entrées payantes mentionnées en caractères gras dans le programme.

Dégustation de pâtisseries madrilènes.

Les déjeuners spécialités aux restaurants mentionnés dans le programme.

La prestation d'une guide conférencière pour tout le séjour et de guides locaux pour les visites de Saragosse et Lérida.

Les audioguides pendant tout le séjour

Les pourboires 20 € par personne

Le dîner chantant au café opéra à Madrid (dîner + transferts aller et retour + guide)

Le dîner tapas à Madrid (dîner + transfert retour + guide)

L'assurance assistance et rapatriement, annulation et protection sanitaire

Les prix ne comprennent pas :

Supplément chambre individuelle : **327 € par personne pour le séjour**

Toute prestation non mentionnée

Les taxes de séjour obligatoires dans les hôtels à régler directement sur place (à ce jour il n'y en a pas)

FORMALITÉS :

CARTE NATIONALE D'IDENTITÉ OU PASSEPORT EN COURS DE VALIDITÉ DE MOINS DE 10 ANS

CARTE EUROPEENNE D'ASSURANCE MALADIE VALIDE

Port du masque dans le bus (sous réserve de nouvelles mesures sanitaires d'ici le départ)

LES HÔTELS PREVUS A CE JOUR (ou équivalents)

ZARAGOZA	HOTEL TIBUR *** - du jour 1 au jour 2
MADRID	HOTEL PUERTA DE TOLEDO *** à MADRID - du jour 2 au jour 5
TOLEDE	HOTEL CARLOS V *** - du du jour 5 au jour 7
SALAMANQUE	GRAN HOTEL CORONA SOL **** du jour 7 au jour 8
BURGOS du jour 8 au jour 9	HOTEL CIUDAD DE BURGOS *** à TUBENA-BURGOS
LERIDA	HOTEL CIUDAD DE LLEIDA **** - du jour 9 au jour 10

Le prix du voyage est calculé sur la base de 40 personnes

Paiements acceptés : espèces, chèques à l'ordre de ATLEP

1 740 € par personne chambre double
2 067 € par personne chambre individuelle

MODALITES DE PAIEMENT

Sur la base de 40 personnes

À l'inscription :

Un chèque (ou espèces) de **30 €** à l'ordre de l'ATLEP (contribution à la gestion du voyage)

Un chèque (ou espèces) de **600 €** à l'ordre de ATLEP en chambre double

Un chèque (ou espèces) de **700 €** à l'ordre de ATLEP en chambre individuelle

Avant le vendredi 3 février 2023 : 2° acompte

600 € en chambre double

700 € en chambre individuelle

Avant le vendredi 31 mars 2023 : solde

Le solde sera calculé en fonction du nombre de participants

Sur la base de 40 personnes et plus

540 € en chambre double

667 € en chambre individuelle

Sur la base de 35 à 39 personnes

670 € en chambre double

797 € en chambre individuelle

INSCRIPTIONS

Mardi 18 octobre 2022

De 9H30 à 11H au local

LA PRIORITE EST DONNEE AUX ADHERENTS

Aucune inscription n'est prise par téléphone.

Après l'inscription définitive, tout désistement devra être justifié par un certificat médical pour obtenir le remboursement des sommes avancées.

Le jour de l'inscription :

- une fiche devra être remplie sur place

- apportez une photocopie de votre pièce d'identité

REVISION DU CODE DE LA ROUTE

LUNDI 10 OCTOBRE A 14H00 - MAISON DES SERVICES

1 Av. de la Naïade à Narbonne - SALLE PIERRE SANSOT

Le nombre de panneaux du code de la route est multiplié par 10 depuis les années 60 !



Venez faire une révision !

Nouveaux panneaux !

Priorités : rond-point ou giratoire ??

Croisement ? dépassement ?!

Viellir n'est pas une maladie... Adaptons-nous aux effets de l'âge en nous informant !



Séance gratuite - **Inscriptions à l'ATLEP à partir du 12 septembre**

Tous les après-midi à partir de 14h00



JOURNEE CULTURELLE, CONFERENCE, REPAS

Salle François Mitterrand MARCORIGNAN



SAMEDI 22 OCTOBRE 2022

10h00 Accueil

10h30 Conférence de Xavier VERDEJO

« Histoire du Tourisme et des Loisirs »

"Cette histoire a été en fait peu étudiée - mais n'a pas été ignorée - par les Historiens. En revanche, elle l'a été davantage par les Géographes. D'ailleurs, une des questions de Géographie des CAPES et des Agrégations (celle d'Histoire et celle de Géographie) de 2019 s'intitulait "Les espaces du tourisme et des loisirs"



Nous vous proposons de retracer l'évolution du tourisme et des loisirs au cours des siècles et surtout à partir du XIXe.

Doit-on en rester à une affirmation, sans doute trop simpliste, qui tendrait à évoquer une évolution linéaire d'un tourisme de luxe à un tourisme de masse ? Nous ne le pensons pas, même s'il semble évident qu'aujourd'hui les pratiques de ces activités ne sont plus le privilège de l'aristocratie et de la bourgeoisie.

Nous aurons, bien sûr, un regard plus particulier sur la France, notamment à partir de 1936, date à laquelle le Front Populaire a favorisé, par l'instauration des congés payés, la démocratisation de ces pratiques."

12h30 Apéritif

13h00 Repas



Apportez vos couverts au complet, l'eau et le café



**L'APRES-MIDI : RETOUR SUR LE VOYAGE
ST EMILION / BORDEAUX / DUNE DU PILAT...**

Par Marie-Claire SOULLIER

Balade, Jeux de cartes...



**Participation 20 € pour les adhérents
 22 € pour les invités**

Inscriptions à l'ATLEP jusqu'au lundi 17 octobre inclus



Atelier Lecture avec Lucette Caumeil

AU LOCAL MERCREDI 12 OCTOBRE

14h30 – 15h45

Le livre choisi est « Pas Pleurer » de Lydie Salvayre

Bonne lecture à tous !

Jeux d'Écriture avec Marcelle Fozzi

AU LOCAL MERCREDI 12 OCTOBRE

16h00



Dans le cadre de son partenariat avec L'ATLEP, l'UPN propose :

Conférence d'Annie Coll



Pour en finir avec la culpabilité, retrouver la joie

Vendredi 7 octobre

18h00

Auditorium de la Médiathèque du Grand Narbonne



L'injonction de notre époque à éprouver du plaisir fait apparaître la souffrance psychique comme un échec personnel. Pour nous déculpabiliser de cette double peine nous montrerons pourquoi la souffrance et la joie sont la trame de toute existence.

CIRQUE DE NAVACELLES ET LODEVÉ
MERCREDI 5 OCTOBRE 2022

75€



Il reste quelques places, renseignez-vous au local !

Complet liste d'attente



Pensez à réserver votre après-midi du **19 Novembre** pour le **LOTO DE L'ATLEP !**

Palais du Travail



Théâtre Saison 2022 2023

SPECTACLE	OEUVRE	PRIX	DATE	DATE LIMITE de RESERVATION
Airelle Besson Quartet	Jazz	*	08/10/2022	22/09/22
Golden Days	Danse	*	09/11/2022	20/10/2022
Sans Tambour Samuel Achache	Théâtre Musical	*	16/11/2022	20/10/2022
Keren Ann et Quatuor Debussy	Musique Chant	*	24/11/2022	10/11/2022
Misericordia Emma Dante	Théâtre	*	02/12/2022	17/11/2022
Contemporary Dance 2.0 Hofesh Shechter	Danse	*	08/12/2022	17/11/2022
Marie-Ange Nguci Saint Saëns	Piano	*	14/01/2023	19/12/2022
L'Avare Molière / Jérôme Deschamps	Théâtre	*	02/02/2023	12/01/2023
Encantando Lia Rodrigues	Danse Brésilienne	*	14/02/2023	27/01/2023
Méditerranée Sacrée Joël Suhubiette	Eglise St Paul- Serge	*	21/03/2023	07/03/2023
Orchestre National de Montpellier 150 ans de Serguei Rachmaninov	Musique	*	01/04/2023	14/03/2023
Arthur H (Higelin)	Chanteur	*	21/04/2023	06/04/2023
Les Hauts Plateaux	Cirque	*	10/05/2023	20/04/2023
Incandescences Ahmed Madani	Théâtre	*	23/05/2023	09/05/2023

* **A l'heure où nous écrivons, nous ne connaissons pas encore les tarifs des spectacles, ils vous seront communiqués dans le prochain bulletin.**

Les réservations et les paiements se font au local de l'ATLEP, tous les après-midis de 14h00 à 17h00.
Vous retirez ensuite vos places au local, quelques jours avant le spectacle.



Pensez à réserver à l'avance !
Bonne année de spectacle !
Suzanne et Claude

RETOUR DU PAYS DE MOLIÈRE



Le 20 Mai 2022, au départ du Théâtre, nous étions tous là de bonne heure, très enthousiastes pour aller passer une journée à PEZENAS.

Dès 9 heures, nous voici arrivés au Domaine « La Seigneurie de PEYRAT », un des châteaux viticoles les plus anciens et les plus respectés du Languedoc. Le domaine a eu l'honneur d'accueillir le « Roi Soleil », Louis XIV et le Cardinal Mazarin en 1660.

Cette bâtisse est dotée d'un pigeonnier et d'une chapelle décorée de fresques et ses armoiries au plafond.

Avec la propriétaire des lieux, nous avons visité le château construit au XVII^{ème} siècle, le chai ainsi qu'un petit tour du côté des vignes. La visite s'est terminée par une dégustation des vins de la propriété dans la cour ombragée du domaine.



Arrivés au centre de PEZENAS à 11H, visite de la Collégiale St JEAN, inscrite au titre des monuments historiques en 1935. En 1733, la chute du Clocher entraîne la reconstruction totale de l'édifice.



Le Trésor de la collégiale a été aménagé dans l'ancienne salle du chapitre. Il se définit comme le lieu « muséal » créé au sein du sanctuaire religieux et par les objets qui le composent. Il a été conçu en 1994 à l'initiative du Ministère de la Culture. Les objets sont présentés dans 7 vitrines qui permettent de les découvrir dans leur dimension culturelle, historique et artistique.

A 12 H 30, nous voici au Grand Hôtel MOLIERE, où un excellent repas a été servi avec notamment « les petits pâtés » de PEZENAS que certains ont découvert pour la première fois.

L'après-midi accompagnés de guides nous avons visité le Centre Historique : Ville de foires au Moyen Age, Résidence des gouverneurs du Languedoc au 16^{ème} et 17^{ème} siècle, PEZENAS renferme un riche patrimoine, les grandes demeures et les hôtels particuliers du « grand siècle » côtoient les édifices religieux, chapelle du 17^{ème} siècle, collégiale du 18^{ème} siècle.

Fin de la visite par l'Hôtel d'ALFONCE construit entre 1590 et 1603 par Jean de PLANTADE, capitaine-châtelain de PEZENAS. MOLIERE a séjourné dans la ville à plusieurs reprises et a joué la comédie dans cette demeure ornée d'une Loggia.



Avant de repartir, un petit temps libre a été bénéfique pour faire quelques emplettes.

Retour à NARBONNE à 18 h 30, ravis de cette belle journée ensoleillée et très enrichissante culturellement.

Suzanne et Pierrette



Rappel(s) Activités Physiques

Pour des raisons d'assurance, pour pratiquer une activité physique (Gym, Vélo, Randonnée) **vous devez avoir réglé votre cotisation annuelle, et nous avoir remis un certificat médical.**

Pour les anciens adhérents, vous aviez jusqu'au 30 septembre, donc **si ce n'est pas encore fait, merci de passer au local pour régulariser.**

Veillez à nous **communiquer vos coordonnées (ou tout changement)** car en cas de modification, absence de l'intervenant, ou imprévu divers, nous devons pouvoir vous prévenir.

REFERENTE RANDO **MARDI** : Marie QUEROL 06 87 27 66 06 ou Marcel VIALADE 06 10 83 56 67

REFERENT RANDO **MERCREDI** (à la journée) : Jean-Pierre ENJALBERT 06 74 97 67 02

REFERENT RANDO **JEUDI** : Marcel VIALADE 06 10 83 56 67

REFERENTE RANDO **DIMANCHE** : Joselyne SOUROUBILLE 06 85 66 87 24

Si vous désirez pratiquer le Vélo

Appelez **MARC ESCATO** avant votre première sortie 07 68 20 00 35



Si vous faites de la Gym/ Mise en Forme

Apportez votre tapis de sol (raisons d'hygiène)

Si vous possédez un élastique vous pouvez aussi l'apporter



PROCHAINEMENT, REPRISE DE LA MARCHE ACTIVE AU STADE
PRECISIONS DANS LE PROCHAIN BULLETIN



RANDONNEES DES MARDI ET JEUDI - OCTOBRE

Si vous ne recevez pas actuellement 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
04/10	ESTARAC	St Jean St Pierre	8/10 Km	Francis, Ginette, Marie, Yvonne
11/10	TALAIRAN A LA JOURNEE Prévoir repas tiré du sac	St Jean St Pierre		Marie, Francis, Ginette, Yvonne
18/10	PEYRIAC	St Jean St Pierre	10 Km	Yvonne, Marie, Francis, Ginette
25/10 Vacances scolaires				



MARCHES DU JEUDI APRES-MIDI

DATE	LIEU	DEPART	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
06/10	Montplaisir	St Jean St Pierre	9 Km	Francis
13/10	Bages	St Jean St Pierre	9 Km	Yvonne
20/10	Gruissan (Capoulade)	Parc des Expositions	8 Km	Marcel ou Jacques

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
Jacques RAYNAL	04 68 93 48 65 ou 06 08 78 21 06
Yvonne COUSTAL	06 77 76 42 07
Alain GIRARD	06 08 74 89 77
Jean-Louis BONNET	Accompagnateur
Henri BOURREL	Accompagnateur
Patrick MOUCHELET	Accompagnateur
Alain BENYAMINA	Accompagnateur

MARCHES DU DIMANCHE APRES-MIDI

Balades, rythme facile

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS
02/10	Le Veyret	Régine, Michel
09/10	Gruissan La Capoulade	Brigitte, Monique
16/10	Bize Les Boulidou	Monique, Régine
23/10 et 30/10 VACANCES SCOLAIRES		

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)

Prenez directement contact avec moi. Merci !

Joselyne

Joselyne SOUROUILLE	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
Michel BUSSEMEY	06 71 34 20 54



SORTIES A LA JOURNEE PROGRAMME DU MERCREDI

Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
<p>Le 05/10/2022</p> <p>Riols</p> <p>Heure de départ Narbonne : 8 h30</p>	<p>Accès : Cuxac, Ouveillan, Cruzy, Cebazan, Saint Chinian puis direction Saint Pons : 2 kms avant Saint Pons prendre la D908 direction Riols vallée du Jaur</p> <p>Parking départ rando : au centre du village prendre sur la droite, franchir le pont sur le Jaur et stationner sur la place du Foirail (des précisions seront apportées ultérieurement)</p>	<p>Nous cheminerons sur des sentiers et chemins forestiers jusqu'à la chapelle Notre Dame de Trédos où nous prendrons notre repas.</p> <p>Longueur : 13 km, Dénivelé+ : 500 m, Durée : 5 h30</p> <p>Bâtons recommandés</p>	<p>Alain, Joel et Joel</p> 
<p>Le 12/10/2022</p> <p>Embres</p> <p>Heure de départ Narbonne : 8 h 30</p>	<p>Accès : Narbonne, Durban, direction Tuchan, Cascastel puis prendre à gauche D205 vers Embres et Castelmaure</p> <p>Parking rando 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>Randonnée : 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>Longueur : 16 km, Dénivelé+ : 500 m, Durée : 5 h30</p>	<p>Régis et Jacques</p> 
<p>Le 19/10/2022</p> <p>La Caunette (Pont de Daniel)</p> <p>Heure de départ Narbonne : 8 h 30</p>	<p>Accès : Narbonne, Marcorignan, St marcel, au rond-point de la minervoise prendre direction aigues vives, puis après le pont sur la cesse tourner à gauche vers La Caunette</p> <p>Parking rando ancienne usine</p>	<p>Randonnée : Belle randonnée mais physique : bâtons conseillés, montées et descentes soutenues. Quelques courts passages délicats pour les sensibles au vertige autour de Minerve.</p> <p>Longueur : 16,5 km, Dénivelé+ : 600 m, Durée : 5 h30</p>	<p>Michel</p> 

ACCOMPAGNATEURS DU MERCREDI



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.