

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



7 rue *R*ossini – 11100 *N*arbonne

04 68 90 66 34

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

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

Permanences du lundi au vendredi 14h00 – 17h00



## Septembre 2023

**Reprise des activités, dates à retenir**

### **VOYAGES...**

- **Compte-rendu du voyage « Madrid, Les Castilles »**
- **Escapade « Beautés et Gourmandises de la Drôme » dernières infos**
- **Rappel Journée Culturelle à Nîmes**
- **Puy du Fou, Italie du Nord**

**Théâtre**

**Atelier Lecture / Jeux d'écriture**

**Conférence**

**Message de Pierrette Guirao**

**Marches - Randonnées**

**NOUVEAU QUESTIONNAIRE INFORMATIQUE**



## *A vos agendas !*



**FORUM des ASSOCIATIONS** : Samedi 2 septembre, rendez-vous sur les Barques

**Ouverture de l'ATLEP et inscriptions : à partir du lundi 4 septembre**

Rappel : Votre adhésion est valable jusqu'au 30 septembre, passez vous inscrire pour vos activités, mais le paiement de votre adhésion peut se faire un peu plus tard, et avant le 1<sup>er</sup> octobre

### **REPRISES DES ACTIVITES AU LOCAL :**

**ANGLAIS DÉBUTANTS : LUNDI** 25 septembre

**COUTURE : LUNDI** 18 Septembre

**BIBLIOTHEQUE : LUNDI** 18 septembre

**ANGLAIS : MARDI** 19 septembre

**ESPAGNOL** avec Josie : **MARDI** 26 septembre (selon votre groupe)

**SCRABBLE : MARDI** 12 septembre

**ESPAGNOL** avec Josie : **MERCREDI** 27 septembre (selon votre groupe)

**LOISIRS CRÉATIFS : MERCREDI** 27 septembre

**ATELIER LECTURE et JEUX D'ÉCRITURE : MERCREDI** 13 Septembre (voir détails dans le bulletin)

**LECTURE à HAUTE VOIX** (reprise sous réserve, SELON LE NOMBRE D'INSCRITS)

**ESPAGNOL** avec Yvan : **JEUDI** 21 Septembre

**PEINTURE : JEUDI** 14 septembre

**ATELIER MÉMOIRE : VENDREDI** 29 septembre

**JEUX DE CARTES : VENDREDI** 15 Septembre

**INFORMATIQUE** : Après dépouillement des questionnaires, reprise **fin septembre ou début octobre**

### **REPRISE DES ACTIVITES EXTERIEURES :**

(Programme et coordonnées des responsables dans le bulletin)

**VÉLO : LUNDI** 4 Septembre

**TOUJOURS envoyer un message à Marc ESCATO AVANT VOTRE PREMIERE SORTIE**

**MARCHE ACTIVE : MARDI** 5 Septembre 8h30

**RANDONNÉES/MARCHES : MARDI** 12, **MERCREDI** 13, **JEUDI** 14 Septembre

**TOUJOURS envoyer un message à Marcel VIALADE AVANT VOTRE PREMIERE SORTIE**

**MARCHE DU DIMANCHE : DIMANCHE** 17 Septembre

**TOUJOURS envoyer un message à Joselyne SOUROUBILLE AVANT VOTRE PREMIERE SORTIE**

**GYM au STADE EGASSIAIRAL : MARDI** 12 **MERCREDI** 13 et **VENDREDI** 15 SEPTEMBRE

**GYM à la Maison des Services de St Jean St Pierre : LUNDI** 11 et **VENDREDI** 15 Septembre

## VOYAGES, ESCAPADES...

<b>MADRID</b> et les CASTILLES	Passé, Mai 2023	Compte-rendu
<b>DRÔME</b> , escapade	22 et 23 <b>septembre 2023</b>	Dernières infos
<b>PUY DU FOU</b>	<b>Juin 2024</b>	<b>Pré-inscriptions</b> du 18 au 22 septembre
Journée Culturelle à <b>NÎMES</b>	Jeudi 12 <b>octobre 2023</b>	<b>Inscriptions mercredi 13 septembre à 9h30</b> (puis les après-midis)
<b>ITALIE DU NORD</b> , Milan, lacs Italiens	2 au 8 <b>mai 2024</b>	<b>Inscriptions</b> Jeudi 14/09 et mardi 19/09 de 10h à 12h (Puis les après-midi)

### Retour d'Espagne...

#### VOYAGE ESPAGNE DU 12 AU 19 MAI 2023 : MADRID et les CASTILLES



Notre petit groupe de 26 personnes a été accueilli à l'aéroport de Madrid par notre guide accompagnateur José (très compétent et sympathique).

MADRID : Nous avons découvert cette belle capitale chargée d'histoire, d'abord en bus puis à pied : de nombreux palais et fontaines dont celle des Cibeles, la Plaza Mayor et les emblématiques arènes, ensuite une promenade dans le parc du Retiro de 120 ha composé de nombreux éléments architecturaux et historiques (Palais Velasquez, palais de cristal, diverses fontaines...) et un grand lac. Nous continuons vers la cathédrale de la Almudena, le palais Royal qui ne sert plus qu'à des réceptions protocolaires et la visite du musée du Prado où nous attendent de nombreux chefs d'œuvre de la peinture espagnole (Velasquez, Goya, El Greco, Rubens...)

Le voyage se poursuit :

TOLEDE : l'ancienne ville impériale située sur une colline au pied de laquelle coule le Douro est connue pour ses monuments médiévaux chrétiens, juifs et arabes : elle domine avec son imposante et magnifique Cathédrale Sainte Marie et l'Alcazar, s'ensuit son monastère San Juan de Los Reyes, ses églises dont celle de Santo Tomé qui abrite le célèbre tableau du Greco ( l'enterrement du comte d'Orgaz), ses places, ses musées, sa synagogue... et l'atelier d'art tolédan très réputé (fabrication d'épées et le damasquinage pour les bijoux).

ARANJUEZ : son palais royal est édifié à l'origine par Philippe II (fils de Charles Quint). La construction débute en 1587 mais 3 monarques participeront à sa construction, ce qui explique les différents styles architecturaux et les 3 rois orneront sa façade. Visite aussi des très beaux jardins et fontaines.



SALAMANQUE : ne dépareille pas avec son architecture exceptionnelle, l'ancienne et la nouvelle cathédrale, le couvent de las Duenas et de San Esteban, son université renommée (la 3e plus ancienne en Europe après Bologne en Italie et La Sorbonne à Paris). L'extraordinaire Plaza Mayor considérée comme la plus belle d'Espagne et le musée d'art nouveau et d'art déco

des dernières décennies situé dans la Casa Lis fondé en 1995 fut un émerveillement d'objets de collection (vases, poupées de porcelaine, statuettes de bronze ou d'or et ivoire...) et un éblouissement de couleurs par sa verrière.

AVILA nous impressionne avec ses remparts de 2,5 km de long et ses 80 tours, de belles maisons médiévales y sont conservées ainsi que la maison natale de Sainte Thérèse d'Avila (Santa Teresa de Jesus) et sa cathédrale gothique.

SEGOVIE perchée sur un promontoire rocheux à 1000 mètres d'altitude est une merveille avec son aqueduc romain et son emblématique Alcazar aux allures de château de fées qui fut la résidence d'Isabelle la Catholique au XVIe siècle.

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL où se situe le pharaonique monastère du XVIe siècle, classé au patrimoine mondial de l'Unesco abrite un palais, une bibliothèque, une basilique et surtout un immense Panthéon Royal où sont enterrés les monarques espagnols des maisons d'Autriche et de Bourbon.

Notre voyage se termine dans la Sierra de Guadarrama où une structure gigantesque creusée dans la montagne est érigée en mémoire des morts de la Guerre Civile espagnole à l'époque franquiste : Valle de los Caídos (Valle de Cuelgamuros depuis octobre 2022). Ce mémorial est surmonté d'une croix de plus de 150 mètres de hauteur. Les restes de plus de 33 000 personnes qui ont combattu pour la liberté sont disséminés dans la crypte autour de la basilique (moment très impressionnant).

Le temps très frais nous a un peu surpris mais ce voyage a été très enrichissant en culture et en Histoire Espagnole. Tout cela ponctué par de bons repas : tapas, apéritif, chocolat chaud et churros, le



cochon de lait grillé et l'inoubliable dîner au café de l'Opéra, agrémenté de ses chanteurs aux magnifiques voix puissantes. Sans oublier



les nouvelles connaissances et l'ambiance très conviviale.

Merci aux organisateurs pour ce très beau voyage !

Josette et Annette

## Beauté et Gourmandises de la Drôme VENDREDI 22 et SAMEDI 23 SEPTEMBRE



**COMPLÉT !**

Rendez-vous au parking du théâtre à **5h15**

**Pour un départ IMPÉRATIF à 5h30**

Pour info : le retour le samedi se fera aux alentours de 21h30



## PUY DU FOU et MARAIS POITEVIN

Séjour de 4 jours - 3 nuits

Départ entre le 05 et le 10 juin **2024** (dates précises à confirmer)

Tarif **autour de 700 €** tout compris

Deux journées complètes sur le parc avec ses nombreux spectacles dont les Noces de feu et le plus grandiose : la Cinéscénie.

**Les places sont chères mais très demandées, nous devons nous positionner rapidement, ce qui nécessite une pré-inscription avec 30 € d'acompte qui se fera du 18 au 22.09.23 les après-midis à l'ATLEP aux heures de permanence.**

Le programme complet vous sera communiqué ultérieurement





Rappel *Journée Culturelle*  
*Nîmes et le Pont du Gard*  
*Jeudi 12 octobre 2023*



Nîmes, « Rome française » dont la fondation remonte à l'Antiquité, est une ville d'Occitanie connue pour l'exceptionnelle conservation de ses monuments romains, et qui a évolué avec son temps.

Notre programme :

**Rendez-vous à 7h15** au parking du théâtre pour un **départ à 7h30**.

A notre arrivée sur Nîmes **vers 9h, visite guidée du centre-ville**

- La Maison Carrée
- Les Jardins de la Fontaine
- Le Temple de Diane
- La Tour Magne
- Les Arènes et l'Amphithéâtre (extérieur et intérieur)



**12h30 Repas au restaurant « Le Cheval Blanc »**



Notre menu :

Apéritif

Flan de fromage de chèvre et sa salade

Filet de lieu sauce citron ou gardianne de taureau / riz

Nougat glacé et son coulis de fruits rouges

Vin, café



**14h30 Départ pour le Pont du Gard** à 26km de Nîmes

Le Pont du Gard est un monument historique exceptionnel, inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO depuis 1985.

Témoignage de la prouesse technique de la civilisation romaine, cet ouvrage est le plus haut pont construit par les Romains et le mieux conservé au monde.

Le Pont du Gard est le seul exemple d'aqueduc à 3 étages superposés encore visible.

Visite libre du site (les extérieurs du Pont et le musée, avec une projection sur le site)

**Retour à Narbonne** pour une arrivée prévue vers **18h30**

**Inscriptions mercredi 13 septembre de 9h30 à 12h00**

**Et tous les après-midis jusqu'au 29 septembre.**

**Tarif : 78€ par personne**

# Italie du nord

Du 2 au 8 Mai 2024



## VOTRE PROGRAMME

**1<sup>er</sup> jour :** Narbonne / Milan (env. 740 km via Nice et Ouest de Gènes)

06h30 (heure et lieu à confirmer) rendez-vous à Narbonne, installation dans votre autocar grand tourisme et départ en direction de la région de MILAN.

Départ avec votre **accompagnatrice Verdié Voyages**

Arrêt **déjeuner** en cours de route (1/4 de vin)

Arrivée en fin d'après-midi dans la région de **MILAN** en hôtel 3\* NL

**Dîner et logement**

**2<sup>eme</sup> jour :** Milan / Région du Lac de Garde (env. 130 km)

**Petit déjeuner** à l'hôtel

**Rendez-vous avec votre guide Italien pour la journée consacrée à la visite guidée de Milan :** les extérieurs du **Château Sforzesco**, le **Musée du Théâtre Alla Scala** (entrée incluse), Place du dôme, le dôme (entrée incluse, si ouvert ce jour-là) et la **Galerie Vittorio Emanuele II**.

**INFO :** la visite comprend aussi le théâtre à condition qu'il n'y a aucune répétition en cours (en effet, on voit le théâtre d'une loge).

**Déjeuner** au restaurant en cours de visite

17h, départ en direction du Lac de Garde

**IMPORTANT :** de Milan à la région du Lac de Garde, il y a env. 130 kms. Il faudra donc laisser Milan vers 17.00 pour éviter d'arriver trop tard à l'hôtel.



**Dîner et logement en hôtel 3\*\*\*NL** (entre Brescia et Salo car les hôtels acceptant les groupes ne sont pas au bord du lac)

**3eme jour :**

**Salo / Gardone - Sirmione**

**Petit déjeuner à l'hôtel**

**En compagnie de l'accompagnateur Italien** cette journée sera consacrée à **la visite du Lac de Garde**

Le matin arrêt à **Salo**

*Salo est située sur une crique naturelle à l'extrémité sud de la Gardone Riviera et à l'ouest du lac de Garde dans la région de Lombardie, au nord de l'Italie. C'est une ville tranquille dans un cadre attrayant avec des montagnes en toile de fond et sur les bords du lac.*

*Avec des racines historiques qui remontent à l'époque romaine, Salo a gagné la renommée plus récemment en tant que capitale de la République de Mussolini de 1943 à 1945.*



Poursuite vers **Gardone** pour la traversée en bateau jusqu'à **Sirmione** avec son charme indéniable !

**Déjeuner** au restaurant à Sirmione

**Visite de Sirmione**, petite ville située sur une étroite péninsule à l'extrémité sud du Lac de Garde, dans un endroit pittoresque qui a attiré les visiteurs depuis l'époque romaine. La péninsule ne fait que 100 mètres de large et près de quatre kilomètres de long.

Retour à l'hôtel, **dîner et logement**

**4eme jour :**

**Brescia / Bergame / Région Lac Majeur**

**Petit déjeuner à l'hôtel**

**Départ en direction de Brescia.**

**Rendez-vous avec votre guide italien pour la visite guidée**

*: les quatre places historiques les plus importantes. Nous partons de la Piazza Del Foro pour connaître l'ancienne Brescia ; nous passons par la Piazza Del Duomo pour voir ses plus importants bâtiments médiévaux et les deux cathédrales ; nous traversons la Piazza della Loggia pour admirer sa splendeur Renaissance ; nous arrivons à la Piazza della Vittoria, la dernière grande esplanade urbaine, construite en 1932 sous le régime fasciste.*



Poursuite vers **Bergame** pour le déjeuner

**Visite guidée de la ville**

*Bergame est un petit bijou du nord de l'Italie. Datant de 49 apr. J.-C., la ville comporte deux centres : l'Alta (ville supérieure) et la Bassa (ville inférieure), reliées par un funiculaire et divers sentiers.*

Poursuite vers votre hôtel 3\*\*\*NL situé entre **Arona et Pallanza** - **Dîner et logement.**



## 5eme jour :

## Lac Majeur

Petit déjeuner à l'hôtel

**En compagnie de votre accompagnateur Italien** la journée sera consacrée **aux 3 Iles Borromées**, (Les traversées se font en bateau privée).

Le matin, entrée au Palais Borromées sur l'île Bella, **visite guidée du Palais et des jardins, et promenade sur l'île Pêcheurs**

**Déjeuner** au restaurant sur Ile Pêcheurs.

Après-midi **visite de l'île Madre**. L'île du jardin romantiquement fleuri.



Retour à l'hôtel, **dîner et logement.**

## 6eme jour :

## Pallaza / Orta

Petit déjeuner à l'hôtel

**En compagnie de votre accompagnateur Italien** départ pour la **visite du magnifique jardin de la Villa Taranto à Pallanza**  
« *Un beau jardin n'a pas besoin d'être grand, mais il doit être la réalisation de votre rêve, même s'il est seulement quelques deux mètres carrés de large et se trouve sur votre balcon.* »



*Avec ces mots le Capitaine Neil Mc Eacharn, à qui on doit la naissance de ces jardins merveilleux, expliquait sa philosophie. Les plantes de Villa Taranto, en effet, ont été disposées avec une sensibilité d'artiste, dans un cadre de beauté entre le lac et les montagnes.*

En fin de matinée, **transfert en petit train** du parking des autocars au centre-ville de Orta.

**Déjeuner** au restaurant.

Après-midi embarquement pour la petite île San Giulio, **visite de l'île et sa Basilique** (si ouverte).

Retour à **Orta**, et en fonction du temps disponible un peu de temps libre.



*Le lago d'Orta est le plus à l'ouest des lacs italiens, c'est aussi l'un des plus petits (13,4 km de long sur 2,5 km de large). Il est situé au Piémont à seulement 23 km du lac Majeur, son plus proche voisin. Le lac d'Orta est considéré comme l'un des plus romantiques d'Italie.*

Dernière nuit à l'hôtel. **Dîner**

## 7eme jour : Région lac Majeur / Narbonne (via Briançon, Sisteron, Aix et Nîmes)

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ en direction de Narbonne

**Déjeuner en cours de route** (1/4 de vin).

Arrivée à Narbonne en soirée



Du 2 au 8 Mai 2024  
Milan & Les lacs Italiens  
7 jours / 6 Nuits

**PRIX : 1520 €**

Le tarif est calculé sur la base 35 à 39 personnes  
Paiements **par chèque à l'ordre de l'Atlep**  
1520 € par personne chambre double  
1730 € par personne chambre individuelle

**À l'inscription :**

- Un chèque de **500 €** à l'ordre de l'Atlep en chambre double
- Un chèque de **570 €** à l'ordre de l'Atlep en chambre individuelle

**Avant le 15 janvier 2024 : 2ème acompte**

- **500 €** en chambre double
- **570 €** en chambre individuelle

**Avant le 15 mars 2024 : solde**

Le tarif sera ajusté au moment du règlement du solde, en plus ou en moins, en fonction du nombre de participants.

**INSCRIPTIONS :**

**Jeudi 14 septembre de 10h à 12h au local**

**Mardi 19 septembre de 10h à 12h au local**

**Puis tous les après-midis jusqu'au 29 septembre**

LA PRIORITE EST DONNEE AUX ADHERENTS

**Aucune inscription n'est prise par téléphone**

Après 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 avec un numéro de téléphone en cas d'urgence
- apportez votre carte d'identité ou passeport afin de confirmer la date de validité

**(Pour information les CNI prorogée ne sont pas acceptées en Italie)**



- **Les services d'une accompagnatrice** Verdié Voyages du J1 au J7
- Le transport en autocar grand tourisme au départ de Narbonne et selon le programme
- 2 déjeuners en cours de route (J1 et J7) **avec ¼ de vin**
- 6 nuits en hôtels 3 étoiles NL, base chambre double standard
- **La taxe de séjour** dans les hôtels
- La pension complète en Italie du dîner du 1<sup>er</sup> jour au petit déjeuner du 7<sup>e</sup> jour
- **½ eau minérale** aux repas en Italie
- **¼ de vin OU 1 bière OU 1 soda** aux repas en Italie
- **Les services d'un guide Italien (parlant français)** pour la visite **guidée** de Milan le 2<sup>e</sup> jour
  - L'entrée au Musée du Théâtre Alla Scala le 2<sup>e</sup> jour
  - L'entrée au dôme de Milan le 2<sup>e</sup> jour (si ouvert ce jour-là)
- **Un accompagnateur Italien (parlant français)** pour la découverte du Lac de Garde le 3<sup>e</sup> jour, pour l'excursion aux Iles Borromées le 5<sup>e</sup> jour, la visite de la Villa Taranto et du Lac d'Orta le 6<sup>e</sup> jour
- La traversée en bateau de Gardone à Sirmione le 3<sup>e</sup> jour
- **Les services d'un guide Italien (parlant français)** pour la visite **guidée** de Brescia le 4<sup>e</sup> jour et de Bergame (la ville haute) le 4<sup>e</sup> jour
- La promenade en bateau privé journée entière aux Iles Borromées le 5<sup>e</sup> jour
  - L'entrée au Palais Borromée sur l'île Bella le 5<sup>e</sup> jour
  - L'entrée aux jardins de l'île Madre le 5<sup>e</sup> jour
  - L'entrée à la Villa Taranto le 6<sup>e</sup> jour
- Le transfert en petit train du parking des autocars à Orta jusqu'à env. 200 mètres du village a/r le 6<sup>e</sup> jour
- La traversée en bateau de ligne d'Orta à San Giulio a/r le 6<sup>e</sup> jour
- L'assurance assistance et rapatriement
- **La mise à disposition d'écouteurs pendant les visites**
- Un carnet de voyage par couple et par personne seule
- **La garantie annulation** (valeur à ce jour 40€)

### **CE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les dépenses personnelles et « extras »
- Le supplément en chambre individuelle (**NOMBRE TRES LIMITÉ**) : 210€ par personne (Au-delà de 4 chambres individuelles, un supplément de 84€ par chambre s'appliquera)
- Soirée dans l'un des hôtels, SOUS RESERVE DE FAISABILITE : Forfait minimum de 570€ en fonction de l'hôtel

### **QUELQUES INFORMATIONS**

☞ En Italie les chambres seules sont des chambres plus petites avec un lit pour une personne, possibilité de demander un grand lit mais sous réserve de disponibilité et augmentation tarifaire

☞ Les entrées aux églises, basilique, cathédrales .... L'entrée n'est autorisée que si aucune célébration n'est en cours, même en cas d'admission payante, si l'entrée est interdite, les billets achetés précédemment ne peuvent pas être remboursés.

☞ INFORMATION IMPORTANTE pour l'achat des billets d'entrée :

Nous sommes confrontés chaque jour à de plus en plus grandes difficultés pour la réservation et l'achat des billets d'entrées dans les musées et sites archéologiques italiens. Bien souvent, il nous est impossible d'accéder à la réservation plus de 60 jours avant la date programmée et il nous est toujours quasiment obligatoire d'effectuer le règlement total du solde des billets au moment de la réservation (généralement non remboursables en cas d'annulation).



# THÉÂTRE SAISON 2023-2024

Finies les vacances, la canicule, la foule, la solitude pour certains, la rentrée théâtrale se profile.

**Présentation au théâtre de la programmation 2023/2024**

**Samedi 9 Septembre à 18h**

Vous êtes tous invités à vous y rendre

Et, pour commencer la saison, un spectacle gratuit !

**CORANSON** : Place du Forum : Samedi 30 Septembre à 18h (inutile de réserver) groupe de 9 personnes : accordéons, percussions, chant

Spectacle, genre	Date et heure	Date limite de réservation	Prix
Fandango Danse, son histoire, sa musique	Jeudi 19/10 <b>20H</b>		
Éternel mari Théâtre, d'après Dostoïevski	Mercredi 8 <b>OU</b> Jeudi 9/11 <b>20H</b>		
Schubert in love	Mardi 14/11		

Le calendrier complet vous sera présenté dans le bulletin d'Octobre, mais, il est conseillé de s'inscrire dès maintenant. Le tarif est identique à celui de l'an passé, les places seront à nouveau numérotées.

**Suzanne et Claude vous souhaitent une belle année culturelle, riche en découvertes, rencontres et joies.**



## *Atelier Lecture*

Avec *Lucette Caumeil*, au local

**Mercredi 13 septembre à 14h30**



Livre choisi : **Les mains du miracle de Joseph Kessel**

## *Jeux d'Écriture*

Avec *Marcelle Tozzi* au local

**Mercredi 13 septembre à 16h00**



## Après-midi conférence et spectacle : « Troubadours d'hier et d'aujourd'hui »

**SAMEDI 7 octobre**

Cette année, pour démarrer en beauté notre saison de conférences, nous aurons le **7 octobre** un programme exceptionnel avec :

➤ **La conférence d'André Marre « Trovadors et trovaritz »**

*A l'aube du 2<sup>ème</sup> millénaire, se répand dans l'Europe occidentale une parole poétique originelle qui est le chant d'une civilisation nouvelle dans une langue nouvelle. Trouvères et troubadours « inventent » les formes de la poésie moderne.*



➤ **La pause avec rafraîchissements**  
➤ **Le spectacle de nos troubadours d'aujourd'hui :  
Martine Vidal et Richard Breton**

**Martine** piano, chant et **Richard** guitare, composition, chant nous offriront un spectacle inédit avec des chansons pour rire, sourire, et des chansons plus sérieuses.

**Un moment enrichissant et divertissant à partager.**

**Réservez votre après-midi du 7 octobre.**

**Plus d'informations vous seront données dans le bulletin d'Octobre**



### *Ce n'est qu'un Au revoir !*

*Comme il vous a été annoncé dans le bulletin d'Eté, je quitte NARBONNE pour aller vivre dans le Var près de Toulon. Je me rapproche ainsi des enfants et petits-enfants qui sont pour moi source de joie et de réconfort.*

*Ces quinze années passées dans l'association m'ont beaucoup enrichie ; entrée en Février 2008, année où j'ai pris ma retraite, j'ai continué à m'investir car il était évident que je ne pouvais pas rester inactive.*

*J'ai pris beaucoup de plaisir à préparer les lotos et les sorties culturelles ; les permanences m'ont également permis de rester en contact avec les adhérents.*

*Je viens de passer le relais pour tout cela et vous allez me manquer. Mais je me connais, je vais m'investir dans mon nouveau lieu de résidence, me faire plaisir avec de nouvelles activités.*

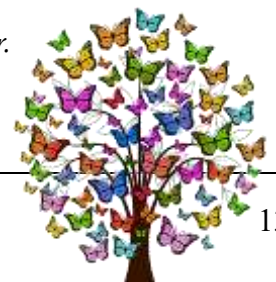
*Je ne vous lâche pas complètement et je l'espère, pourquoi pas participer à quelques sorties ou voyages que vous programmerez.*

*Je vous dis donc à bientôt.*

*Merci pour votre reconnaissance et votre amitié, je garderai un excellent souvenir.*

*Je vous embrasse, Cordialement.*

**Pierrette GUIRAO**



## RANDONNÉES 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
12/09	Mirepeiset - Somail Nous irons manger une glace, prévoyez un peu de monnaie	St Jean St Pierre	7/8 Km	Marie
19/09	L'Ayrolle	Parc des Expos	7/8 Km	Ginette, Francis
26/09	L'Œil doux	Parc des Expos	7/8 Km	Martine

### MARCHES DU JEUDI APRES-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE Co- voiturage	DÉPART	ANIMATEUR
14/09	Gruissan (Salins)	Parc expos	9 km 7€/voit		Francis- Ginette
21/09	La Clape	Parc Expos	9 km		Martine
28/09	Montredon (Castellas)	St Jean St Pierre	8 km 4€/voit	Rue st Pierre Silos Point P	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
Jean-Louis BONNET	Accompagnateur
Patrick MOUCHELET	Accompagnateur
Alain BENYAMINA	Accompagnateur

## MARCHES DU DIMANCHE

Rythme facile

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS
17/09	Le Somail	Marie, Joselyne
24/09	Gruissan les salins	Elena, Nadine

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

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.

D'avance merci.

Joselyne

## RESPONSABLES DES MARCHES DU DIMANCHE



<b>Joselyne SOUROUBILLE</b>	<b>06 85 66 87 24</b>
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
Elena TRILLO	07 81 02 44 66



## SORTIES A LA JOURNEE PROGRAMME DU MERCREDI

Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 13/09/2023 <b>Le Soulié</b> Heure de départ Narbonne : 8 h	<b>Accès :</b> Trajet routier 1h15mn Via Marcorignan, Aigues vives, St Pons, route de La Salvetat, puis D55 à gauche direction Anglés >>> Le Soulié.  <b>Parking départ rando :</b> 2 parkings au centre du village près de l'église.	<b>Randonnée :</b> Circuit des Planques Trajet très ombragé, sapinières, prairies, ruisseaux, planques. <b>Longueur :</b> 17,5 km, <b>Dénivelé+ :</b> 350 m, <b>Durée :</b> 6 h.	Alain et les 2 Joël 
Le 20/09/2023  <b>Fontfroide</b>  Heure de départ Narbonne : 8 h 30.	<b>Accès :</b> <b>Parking départ rando :</b> Rendez-vous sur le bas du parking de l'abbaye de Fontfroide Garez-vous au plus près de l'entrée du parking  Départ de la rando à 09h15	<b>Randonnée :</b> Le massif de Fontfroide et la voie Domitienne ou Heracléenne Randonnée de reprise facile. <b>Longueur :</b> 15 km, <b>Dénivelé+ :</b> 250 m, <b>Durée :</b> 5 h.	Jacques et Regis, 
Le 27/09/2023 <b>Minerve</b> Heure de départ Narbonne : 8 h 30	<b>Accès :</b> Narbonne, Marcorignan, St Marcel Aigues vives, La Caunette et Minerve <b>Parking :</b> Grand parking à la sortie de Minerve, sur la route du Bouys, D147	<b>Randonnée</b> sans difficulté dans les gorges du Briant <b>Longueur :</b> 15 km, <b>Dénivelé+ :</b> 450 m, <b>Durée :</b> 5 h	Jean Pierre 

<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
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**



# QUESTIONNAIRE INFORMATIQUE 2023 2024

Vous souhaitez vous inscrire pour une formation informatique dispensée par notre équipe de bénévoles. Nous vous remercions de la confiance que vous nous accordez.

Nous vous demandons de répondre à ce questionnaire et le retourner au plus vite à l'ATLEP en rayant ou supprimant la réponse OUI ou NON qui est inadaptée et il faudra le déposer ensuite dans la boîte aux lettres de l'ATLEP.

**Toutes les personnes souhaitant participer aux ateliers qui auront lieu en cette année 2023/2024 doivent s'inscrire, y compris celles et ceux qui s'étaient inscrits les années précédentes.**

**N'oubliez surtout pas de mentionner vos noms et numéros de téléphone. Nous vous contacterons dans le courant du mois de septembre ou en début octobre pour vous communiquer dans quelle session de formation nous pouvons vous accueillir.**

Il y a 3 types de formations, vous pouvez vous inscrire pour chaque type, il y a un questionnaire par type de formation : (Rayez la mention inutile)

Nom :

Prénom :

Numéro de mobile :

Adresse mail :

1 Micro-Ordinateur : **oui/non**

2 Tablette : **oui/non**

3 Smartphone : **oui/non**

**1 Formations Micros Ordinateurs :** Nous disposons de micro-ordinateurs pour équiper celles et ceux d'entre vous qui ne disposent pas d'un ordinateur portable. Nous avons donc besoin de savoir si vous disposez d'un ordinateur portable et si vous pouvez l'amener en formation avec vous.

**Je suivrai les formations avec mon ordinateur portable personnel : Oui Non ?**

**Version de Windows : W7 / W8/ W10 /W11 ?**

**Répondez aux questions suivantes le plus objectivement possible :**

Utilisez vous un **ordinateur** aujourd'hui : **Oui Non**

**Si oui pour quel usage ?**

Mails : **Oui Non**

Recherches sur internet : **Oui Non**

Achats en ligne : **Oui Non**

Sites administratifs : **Oui Non**

Autres : lesquels :

**Avez-vous un ou plusieurs usages que vous souhaiteriez connaître :**

.....  
.....  
.....

## **2 Formations Tablettes**

Vous devrez venir avec votre tablette

**Marque et Type de tablette :** .....

**Répondez aux questions suivantes le plus objectivement possible :**

Utilisez-vous une tablette aujourd'hui ? :

Si oui pour quel usage :

Mails : **Oui Non**

Recherches sur internet : **Oui Non**

Achats en ligne : **Oui Non**

Sites administratifs : **Oui Non**

Autres : lesquels :

**Avez-vous un ou plusieurs usages que vous souhaiteriez connaître ? :**

.....  
.....

## **3 Formations Smartphones**

Vous devrez venir avec votre smartphone

**Marque et type de Smartphone :** .....

**Répondez aux questions suivantes le plus objectivement possible :**

Utilisez-vous un smartphone aujourd'hui ? :

Si oui pour quel usage :

Téléphoner : **Oui Non**

Mails : **Oui Non**

Envoyer des SMS : **Oui Non**

Utiliser les réseaux sociaux : **Oui Non**

Recherches sur internet : **Oui Non**

Autres : lesquels :

**Avez-vous un ou plusieurs usages que vous souhaiteriez connaître ? :**

.....  
.....