

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



Les membres du Bureau de l'Atlep vous souhaitent, à vous et à vos proches, une très belle année 2026 : santé, bonheur et petites joies, belles rencontres, magnifiques voyages

Ce mois-ci dans le bulletin...



- ★★★ Nouveau Conseil d'Administration, élu lors de l'Assemblée du 13/12/2025
- ★★★ Composition du Bureau élu lors du CA du 19/12/2025
- ★★★ Repas dansant du 25 janvier
- ★★★ Loto de l'Atlep le 14 février
- ★★★ Journée en Pays Héraultais
- ★★★ Voyages : Majorque, Les Volcans d'Auvergne, La Savoie
- ★★★ Conférences de janvier
- ★★★ Atelier Lecture
- ★★★ Jeux d'Écriture
- ★★★ Théâtre
- ★★★ Marches, randonnées

*Bonne année à tous ceux qui m'aiment,
Et qui m'entendent ici-bas,
Et bonne année aussi, quand même,
A tous ceux qui ne m'aiment pas.*

Rosemonde Gérard (1871-1953)

L'Atlep sera fermé du 19 décembre au 5 janvier 2026. Bonnes vacances !



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026
ÉLU LE 13 12 2025 LORS DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

	NOM	PRÉNOM	ÉLU(e) en	JUSQU'EN
1.	ADRADOS	Jacques	2023	2026
2.	AIGNEL	Liliane	2025	2028
3.	BABONNEAU	Claude	2023	2026
4.	BASSET	Yvonne	2024	2027
5.	BONNET	Jean-Louis	2023	2026
6.	CALVI	Roselyne	2023	2026
7.	COUSTAL	Yvonne	2023	2026
8.	CUBAT	Lucette	2023	2026
9.	DELBOURG	Bernadette	2025	2028
10.	ENJALBERT	Jean-Pierre	2023	2026
11.	ESCATO	Marc	2023	2026
12.	GALAN	Martine	2023	2026
13.	GARCIA	René	2023	2026
14.	GUIZARD	Claudine	2024	2027
15.	HURTADO	Yvan	2024	2027
16.	JALABERT	Manuelle	2025	2028
17.	JOUCLA	Marie-Claire	2023	2026
18.	JULIEN	Marie-Elisabeth	2024	2027
19.	LUMIERE	Raymonde	2025	2028
20.	MALRIC	Josette	2023	2026
21.	MARCE	Georges	2024	2027
22.	MIGNONAC - SANTAEULALIA	Carmen	2025	2028
23.	PALAYRET	André	2024	2027
24.	PASCUAL	Marie Carmen	2024	2027
25.	PATHIER	Jocelyne	2024	2027
26.	PECH	Chantal	2025	2028
27.	PELLEN	Marie-Annick	2025	2028
28.	PERUS	Gérard	2024	2027
29.	QUEROL	Marie	2025	2028
30.	RAYNAUD	Nicole	2023	2026
31.	RIVALS	Emmanuel	2023	2026
32.	ROLLE	Martine	2024	2027
33.	SALABERT	Andrée	2023	2026
34.	SANJUAN	Suzanne	2023	2026
35.	SICARD	Annette	2024	2027
36.	SIRET - LAYRIS	Nicole	2025	2028
37.	TAMIER	Josiane	2023	2026
38.	TARRAGO	Michel	2024	2027
39.	TOZZI	Marcelle	2024	2027
40.	VIGUIER	Claude	2025	2028
41.	VIVES	Patricia	2025	2028

BUREAU DE L'ATLEP 2026
ÉLU PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION LE 19/12/2025

PRÉSIDENT

ENJALBERT Jean-Pierre

VICE-PRÉSIDENTES

ROLLE Martine

VIGUIER Claude

TRÉSORIÈRE

BASSET Yvonne

TRESORIÈRE-ADJOINTE

LUMIERE Raymonde

SECRÉTAIRE

AIGNEL Liliane

SECRÉTAIRE ADJOINTE

TOZZI Marcelle

MEMBRE du Bureau

ADRADOS Jacques

Avec fonctions ponctuelles

GUIZARD Claudine

TAMIER Josie

Réservez votre journée !

REPAS DANSANT

Dimanche 25 janvier 2026 à 12h00

Salle des Fêtes du Palais du Travail

ANIMATION MUSICALE : Pascal Lecocq



Menu

Servi par le traiteur Arqué

Apéritif

*Foie Gras de Canard mi-cuit
Et Confit de Fèves*

Coquille Saint Jacques à la Bretonne

Détente Languedocienne

Civet de Chevreuil Sauce Grand Veneur

Fromage



Bûche Glacée

Vin, Café, Blanquette



Si vous voulez partager votre table avec des amis, adhérents ou invités :

Signalez-le lors de l'inscription

(Tables de 8 à 10 couverts)



Prix : 39 €

Réservations du 15 décembre 2025 au 19 janvier 2026

Tous les après-midis de 14h à 17h

Attention : Aucune annulation ne sera remboursée après le 20/01/2026. Toutefois, les personnes concernées pourront faire récupérer leur repas le jour même au Palais du Travail (prévoir un contenant)

LOTO DE L'ATLEP

SAMEDI 14 FÉVRIER 2026

15H00

Salle des Fêtes du Palais du Travail

2 CARTONS PLEINS

Pour chaque carton plein :

1 Bon d'achat Carrefour de 120 €



12 QUINES

Composées de produits gourmands



2 CONSOLANTES

- 1 Ensemble de linge de toilette
- 1 Bon d'achat CULTURA de 50 €



6 CARTONS = 12 €

VENTE DE JETONS SUR PLACE

TOMBOLA TIRÉE À L'ENTRACTE

1 € LE TICKET

5 LOTS À GAGNER :

- 1 Air Fryer
- 1 panier charcutier
- 1 bon d'achat CARREFOUR de 40 €
- 1 coffret de 3 bouteilles de vin
- 1 coffret surprise



67

34

42

86

81

6

Sortie Culturelle

Escapade Héraultaise !

JEUDI 19 MARS 2026

La Manufacture de la Savonnerie de Lodève, unique annexe de la Manufacture nationale des



Gobelins, perpétue un savoir-faire d'exception depuis plus de quatre siècles. Ici, des tapis prestigieux sont tissés à la main pour les ambassades, monuments nationaux et le palais de l'Élysée, alliant tradition et création contemporaine. L'atelier de la Savonnerie travaille sur les tapis de style et la composition d'œuvres d'artistes contemporains. Chaque tapis, nécessitant d'une à sept années de travail, témoigne d'un

artisanat d'excellence.

Visite en deux groupes à 10 h 30

Fin de matinée direction Saint Guilhem le Désert.

Repas au restaurant.

Étape spirituelle sur le Chemin de Saint-Jacques de Compostelle, Saint-Guilhem-le-Désert est une petite cité médiévale du département de l'Hérault faisant partie des Plus beaux villages de France.

Partez à la découverte du village médiéval de Saint-Guilhem-le-Désert, niché dans le val de Gellone.



Vous y découvrirez la célèbre abbaye de Gellone fondée en 804 par Guilhem, un cousin de Charlemagne et aujourd'hui considérée comme un joyau de l'art roman languedocien.

Départ Narbonne 8h30 Retour 19h00



74 € / personne

Inscriptions Vendredi 20 février de 9h30 à 11h30 au local de l'Atlep

Puis les après-midis de 14h à 17h jusqu'au 27 février



VOYAGES 2026

MAJORQUE - 4 au 9 mai 2026

JOUR 1 : VOTRE RÉGION - BARCELONE

Rendez-vous de tous les participants avec notre autocar et départ en direction de Barcelone. Dîner au restaurant à Barcelone. Rendez-vous avec le guide d'assistance au port de Barcelone pour vous assister lors l'embarquement. Embarquement en soirée. Nuit en mer en cabine double intérieure.

JOUR 2 : PALMA

Arrivée au port de Palma. Accueil par notre guide et transfert à votre hôtel pour le petit-déjeuner. Départ pour la visite guidée de Palma. Fondée par les Romains, Palma de Majorque a tour à tour été byzantine, arabe puis reconquise par les rois d'Aragon au XIII^e siècle. Chaque époque a laissé son empreinte : bains arabes, palais gothiques, ruelles médiévales et, bien sûr, la majestueuse cathédrale La Seu qui domine la mer. De port stratégique à capitale animée des Baléares, Palma raconte une histoire où se croisent cultures et légendes méditerranéennes. Vous découvrirez les intérieurs de la Cathédrale, bâtie sur l'emplacement de l'ancienne mosquée arabe, la vieille ville, les patios majorquins, les petites ruelles, les extérieures du Palais d'Almudaina, la Lonja, le Château de Bellver (entrées non incluses) et promenade par le Paseo Maritime.



Retour à l'hôtel pour le déjeuner. Distribution des chambres, Temps libre, pot d'accueil et réunion d'information.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 3 : FORMENTOR-ALCUDIA



Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ vers le nord de l'île et le Cap Formentor. Sur la route des falaises, arrêt au belvédère d'Es Colomer pour profiter d'une des plus belles vues de l'île sur les impressionnantes promontoires rocheux tombant à pic dans la mer. Poursuite vers la cité fortifiée d'Alcudia qui a conservé un centre historique plein de charme. Avec ses vestiges préhistoriques, romains, arabes et médiévaux, la ville offre un riche patrimoine historique et culturel. Déjeuner en cours d'excursion. Au retour, passage par le Parc Naturel de S'Albufera, qui abrite une flore et une faune très riches.



Dîner et nuit à l'Hôtel

JOUR 4 : GROTTES DU DRACH-VALLDEMOSSA



Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ pour Porto Cristo, avec son petit port de pêche où se trouvent les très réputées grottes du Drach, elles offrent un spectacle insolite d'une beauté incomparable. Vous pourrez y apprécier dans un amphithéâtre naturel, un bref concert de musique classique ainsi que des jeux de lumière sur le lac Martel.

Retour à l'hôtel et déjeuner.



L'après-midi départ pour Valldemossa. Blotti dans la Serra de Tramuntana, le village de Valldemossa charme autant par son cadre naturel que par son histoire. Ancien bourg médiéval, il s'est construit autour de sa chartreuse royale, fondée au XIV^e siècle, qui devint célèbre quand Frédéric Chopin et George Sand y séjournèrent durant l'hiver 1838-1839. Ses ruelles pavées, ses maisons de pierre aux volets verts et ses jardins fleuris gardent l'authenticité d'un lieu où se mêlent tradition majorquine, patrimoine religieux et mémoire romantique.

Vous serez séduits par ce petit village pittoresque aux vieilles maisons de pierre, construit dans la partie montagneuse de Majorque. Visite de la fameuse Chartreuse au toit de céramique bleu turquoise, et au charme d'une plaisante villégiature, rendue célèbre par Georges Sand et Chopin. Découverte du cloître dont la pharmacie du 17^e siècle présente une belle collection de bocaux, des cellules des 2 artistes avec vue sur les plantations de caroubiers, le petit musée.



JOUR 5 : SOLLER ET SA CALOBRA



Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ pour une journée d'excursion vers le Nord. Embarquement à bord du vieux train à travers les collines plantées d'orangers jusqu'à Soller. Promenade pour voir les maisons seigneuriales de style colonial ou moderniste et poursuite jusqu'à Port de Soller en tramway d'époque. Puis, traversée en bateau le long des hautes falaises de la Tramuntana jusqu'à Sa Calobra, magnifique crique aux eaux turquoise où le torrent de Pereis a creusé un impressionnant canyon. Déjeuner au restaurant. Temps libre et retour par une route vertigineuse, offrant des vues plongeantes sur la mer. Retour à l'hôtel pour le dîner.



JOUR 6 : BARCELONE - VOTRE RÉGION

Petit déjeuner matinal à l'hôtel à 06h30.

À 07h15, départ de l'hôtel avec votre car pour le transfert vers le port d'Alcudia (nord de Majorque). Embarquement sur le bateau fast-ferry vers 08h45 en fauteuils. Appareillage à 09h45. Arrivée au port de Barcelone à 13h15.

Déjeuner (vin + eau inclus) dans un restaurant proche du port de Barcelone.

Retour à Narbonne avec notre autocar.

Le séjour comprend : Le transport en autocar grand tourisme au départ de votre région / Le dîner à Barcelone le J1 et le déjeuner à Barcelone le jour 6 au retour / La traversée maritime de nuit Barcelone/Palma en base cabine double à l'aller et la traversée de jour base fauteuil au retour le dernier jour / L'hébergement en hôtel 4**** base chambre double / la pension complète du dîner du jour 1 au jour 6 selon programme / les boissons (eau et 1/2 de vin) / un guide francophone selon les excursions / les visites et entrées mentionnées au programme / L'assurance rapatriement et annulation

Le séjour ne comprend pas : Le supplément en chambre individuelle : 110€ par personne pour le séjour (limité et sur demande) / le supplément cabine individuelle pour le trajet du premier jour : 77€ par personne / La taxe de séjour à régler sur place / Toute prestation non mentionnée / Les dépenses personnelles, pourboires et extras



MAJORQUE - 4 au 9 mai 2026

TARIF ET INSCRIPTIONS

BASE PARTICIPANTS	PRIX PAR PERSONNE
30 - 34 personnes	1110 €
35 - 39 personnes	1070 €
40 - 45 personnes	1024 €

(Paiement en 3 X 357 €)

Inscriptions le lundi 12 janvier 2026 de 9h30 à 12h au local de l'Atlep

Avec premier paiement de 357 € et vérification de la pièce d'identité (qui devra être en cours de validité au moment du voyage)

Puis poursuite des inscriptions tous les après-midis auprès des permanentes de 14h à 17h

- 2ème paiement de 357€ le **jeudi 12 février 2026 de 9h30 à 12h**
- 3ème paiement (avec ajustement du solde qui sera précisé en fonction du nombre d'inscrits) le **jeudi 12 mars 2026 de 9h30 à 12h**



VULCANIA et volcans d'Auvergne

Séjour volcanique

Du mardi 26 mai au vendredi 29 mai 2026



Départ jour 1 de Narbonne vers Clermont-Ferrand :

Accueil des participants et de leurs bagages au parking du théâtre de Narbonne à **7 h 45**. Départ du bus à **8 h 00**. Arrêt panoramique à l'aire du Viaduc de Millau pour prise de photographies.

Poursuite de la route et arrêt vers **11 h 50 / 12 h 00** à SAINT-FLOUR, ville d'art et d'histoire du Cantal perchée sur un promontoire volcanique qui cultive son caractère montagnard avec audace et modernité et déjeuner auvergnat au restaurant des Roches (entrée, plat, dessert, vin et café).



Départ du restaurant à **14 h 00** pour rendez-vous à **16 h 00** avec notre guide Place de la Victoire à CLERMONT-FERRAND pour une visite guidée. Découverte commentée du centre historique de CLERMONT-FERRAND : l'Hôtel de Ville et l'édifice Cathédrale construite en pierre de lave, les rues piétonnes bordées d'hôtels particuliers et ponctuées de fontaines dont celle d'Amboise d'époque Renaissance, la basilique romane Note-Dame-du-Port inscrite à l'Unesco au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle en France... sans oublier l'évocation de grands personnages : Vercingétorix, Urbain II et Blaise Pascal.

18 h 00 fin de visite

Installation à l'Hôtel Le Marmotel*** situé à CLERMONT-FERRAND même.

18, Bd Winston Churchill
63000 CLERMONT-FERRAND

Dîner hôtelier (3 plats avec vin et café).

Nuitée

Jour 2 - mercredi 27 mai : Parc VULCANIA

Petit-déjeuner à l'hôtel

9 h 15 – Direction vers SAINT-OURLS, VULCANIA

10 h 00 – Accueil sur le site de VULCANIA pour la journée, visite confort accompagnée d'un guide.

Partez en exploration à Vulcania, au cœur des volcans d'Auvergne, et partagez des expériences aussi amusantes que spectaculaires.



Parc unique en Europe sur le thème des volcans, des phénomènes naturels et de la Terre dans l'Espace, Vulcania mêle émotions et découvertes pour vous faire vivre une aventure exceptionnelle.

12 h 00 - Déjeuner sur site au restaurant : menu Puy des Goules (entrée, plat, dessert, pain, vin, eau

et café inclus).

14 h 00 - Reprise de la visite guidée

18 h 00 - Fin de visite

Retour à l'hôtel

Dîner hôtelier (3 plats avec vin et café).

Nuitée

JOUR 3 - jeudi 28 mai - L'AVENTURE MICHELIN ET VOLCAN LE LEMPTEGY

Petit-déjeuner hôtelier

Départ vers **9 h 30**

10 h 00 - Accueil sur le site de l'Aventure Michelin

Visite assurée par deux guides.

11 h 30 - sortie du site

12 h 30 - Déjeuner au Volcan de **Lemptégy** (Entrée, plat, dessert, vin d'Auvergne et café)



14h30 - Départ de la visite guidée en petit train : le volcan de Lemptégy, niché dans la chaîne des Puys, révèle les secrets du volcanisme. Un périple en petit train, au cœur de ce volcan à ciel ouvert, dévoile l'histoire géologique du site avec un regard grandeur nature sur l'anatomie du volcan : bombes, scories, cheminées, dyke... Emotions garanties... En route pour un voyage au cœur de la chaîne des Puys, cet alignement de 80 volcans endormis... Et si la faille se réouvrait ? Arriverez-vous à destination ? Une expérience sensorielle et émotionnelle à ne pas manquer. Alors ne ratez pas le prochain départ !



18 h 00 - Sortie de site

Départ vers l'hôtel, dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 4 - vendredi 29 mai 2026 - Panoramique des Dômes et retour vers Narbonne :

Petit-déjeuner à l'hôtel,



9 h 15 - Départ vers le Puy de Dôme - Panoramique des Dômes

9 h 45 - Arrivée sur le site du Puy de Dôme et rencontre avec notre guide.

10 h 20 - Départ effectif : prenez place à bord du Panoramique des Dômes et accédez au sommet du Puy de Dôme (1 465 m), volcan totem et Grand Site de France.

Au sommet, départ pour une découverte commentée du volcan : son panorama exceptionnel à 360°, lecture de paysage sur la chaîne des Puys et la Faille de la Limagne inscrites au patrimoine mondial de l'Unesco, évocation du volcanisme en Auvergne, de l'ensemble gallo-romain avec le temple de Mercure, l'Observatoire.

12 h 00 - Déjeuner au sommet du Puy de Dôme restaurant EPICURE : entrée, plat, dessert (vin, eau, café).

14 h 00 - Redescente, reprise du Panoramique.



14 h 30 - Retour vers NARBONNE en bus et arrivée vers 20 h 30 avec 45 minutes de pause.

VULCANIA et volcans d'Auvergne

Séjour volcanique

Du mardi 26 mai au vendredi 29 mai 2026

INSCRIPTIONS VENDREDI 20 FÉVRIER de 9h30 à 11h30

Puis tous les après-midis de 14h à 17h00, à la permanence de l'Atlep

(Base 40 participants)	1 ^{er} paiement le 20/02/2026	Solde le 23/03/2026
Chambre double ou twin	293 €	293 € (Recalculé selon le nombre d'inscrits)
Chambre individuelle	405 € (293 + 112)	293 € (Recalculé selon le nombre d'inscrits)

Règlement du solde LUNDI 23 MARS de 9h30 à 12h00



LA SAVOIE

21 au 26 septembre 2026

JOUR 1 : VOTRE RÉGION - LA SAVOIE

Rendez-vous avec notre autocar à Narbonne et départ en direction la Savoie. Déjeuner en cours de route au restaurant. Arrivée en fin d'après-midi au village de vacances. Installation pour le séjour. Réunion d'accueil avec un apéritif de bienvenue. Dîner logement

JOUR 2 : LA CLUSAZ - CAVE D'AFFINAGE - ANNECY (130 km)



Petit-déjeuner départ avec le guide **vers La Clusaz**, station célèbre du Massif des Aravis ; puis **ascension du Col de la Croix Fry** où vous pourrez apprécier une station moderne de sport d'hiver. Ensuite descente dans le massif pour **une visite de cave d'affinage** : présentation et **dégustation des fromages** de la région.

Déjeuner à la résidence

L'après-midi départ vers Annecy appelée également la Venise savoyarde. Visite panoramique des abords du lac puis guidée à pied de la vieille ville d'Annecy et de son château, situé à proximité d'un des plus beaux lacs des Alpes. **Ou avec supplément possibilité de remplacer le château par une croisière d'1h sur le lac** Retour à la résidence dîner logement.



JOUR 3 : CHAMONIX - MER DE GLACE (150 km)



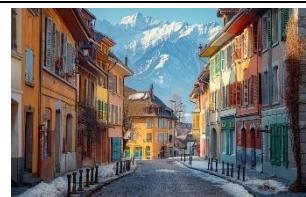
Petit déjeuner et départ avec le guide pour la journée à Chamonix, capitale française de l'alpinisme. **Visite de Chamonix en petit train. Déjeuner au restaurant à Chamonix avec menu typique**

L'après-midi **Visite de la Mer de Glace** en empruntant **le petit train à crémaillère de Montenvers** qui permet d'avoir une vue admirable sur le glacier. A l'arrivée du train de Montenvers, outre le magnifique panorama à découvrir et à apprécier, vous pourrez découvrir **le glaciatorium**, espace dédié à la glaciologie et **l'exposition « Le Temple de la Nature »**, ainsi que **le musée du Montenvers** qui retrace l'histoire du célèbre petit train et la conquête des glaciers.

Retour à la résidence dîner logement

JOUR 4 : CHAMBERY - AIX LES BAINS - HAUTECOMBE

Petit-déjeuner. Départ avec le guide pour la journée en direction de Chambéry, surnommée « la cité des ducs » **Visite guidée de Chambéry**, ville d'art et d'histoire où le réseau des traboules est une véritable curiosité. Départ en direction **Aix les Bains**, grande station thermale et important centre touristique.



Déjeuner au restaurant à Aix les Bains avec menu traditionnel L'étape de l'après-midi vous emmènera à l'Abbaye de Hautecombe qui s'effectuera par voie lacustre en embarquant à Aix les bains pour une **traversée sur le Lac du Bourget** qui vous conduira au pied de l'Abbaye.

Visite de l'abbaye de Hautecombe qui domine superbement le lac et qui abrite les tombeaux des princes de la Maison de Savoie.

Retour à la résidence. Dîner logement

JOUR 5 : LAC LEMAN- GENÈVE - YVOIRE (170 km)



Petit déjeuner et départ avec le guide pour la journée par les Gorges du Borne, direction Genève. Genève est une cité internationale, située au bord du Lac Léman dont les rives sont merveilleuses avec leurs jets d'eau et leur cadre de verdure et de montagne. Mais Genève est restée aussi la ville de Calvin.

Visite guidée panoramique de Genève : ses monuments, ses nombreux parcs et jardins, le célèbre "jet d'eau" de 145 m de haut et l'extérieur du palais de l'O.N.U.

Déjeuner au restaurant avec menu typique

Continuation vers **Yvoire** qui a su conserver le cachet de l'époque médiévale grâce à ses remparts du XIVème siècle et à ses maisons du Moyen-âge. Visite guidée du village. Dîner logement

JOUR 6 : RETOUR DANS VOTRE REGION

Petit-déjeuner et retour dans votre région. Déjeuner au restaurant en cours de route. Arrivée à Narbonne en fin de journée

LA SAVOIE

21 au 26 septembre 2026

TARIF ET INSCRIPTIONS

BASE PARTICIPANTS	PRIX TOTAL PAR PERSONNE
35 - 39 personnes	890 €
40 - 45 personnes	860 €
45 - 49 personnes	836 €

	1^{er} paiement vendredi 6 mars 2026	2^{ème} paiement Vendredi 3 avril	Solde Lundi 18 mai
Chambre double ou twin	287 € ou 297 € (Si croisière choisie jour 2)	287 €	Communiqué En avril, selon le nombre d'inscrits
Chambre individuelle	423 € (287+136) ou 433 € (Si croisière choisie jour 2)	287 €	Communiqué En avril, selon le nombre d'inscrits

1- Inscriptions le vendredi 6 mars 2026 de 9h30 à 11h30 au local de l'Atlep

Avec premier paiement de 287 € ou 297 € (si croisière jour 2))

Puis poursuite des inscriptions tous les après-midis auprès des permanentes de 14h à 17h

2- 2^{ème} paiement de 287 € le vendredi 3 avril 2026 de 9h30 à 12h

3- Règlement du solde (avec ajustement du prix qui sera précisé en fonction du nombre d'inscrits) Lundi 18 mai 2026 de 9h30 à 12h

LE PRIX COMPREND :

Le transport en autocar Grand Tourisme au départ de votre région
Le logement en chambre double
Le linge de toilette fourni à l'arrivée et changé une fois au cours du séjour
La pension complète du déjeuner du 1^{er} jour au déjeuner du 6^{ème} jour, le café aux déjeuners
Le déjeuner du jour 2 à la résidence de vacances
Les déjeuners en route le jour 1 et le jour 6 au restaurant (1/4 de vin et café)
Les déjeuners en restaurant les jours 3, 4 et 5 avec un menu supérieur comprenant des plats de spécialités locales (1/4 de vin et café)
Un guide du jour 2 au jour 5
Les visites guidées : Annecy et son château à pied, Chamonix en petit train, la mer de glace en train à crémaillères, le glacier, le musée de Montenvers, Chambéry, Abbaye de Hautecombe, Genève et Yvoire
Découverte de la Clusaz, du Col de la Croix du Fry et d'Aix les Bains.
Visite et dégustation d'une cave d'affinage.
Assurance assistance rapatriement et annulation

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Le supplément en chambre individuelle : 136 € par personne pour le séjour
Toute prestation non mentionnée
Supplément croisière (1h) l'après-midi sur le Lac d'Annecy à la place de la visite guidée du Château : 10 € par personne

FORMALITÉS POUR GENÈVE :

Carte Nationale d'Identité ou passeport valide



CONFÉRENCES DE JANVIER

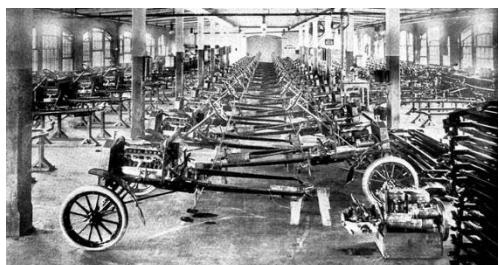
ATLEP

Samedi 10 janvier 26

15h00 Salle Lacroix du Palais du Travail

**Jean-Jacques Marcq-Collin parlera de
L'organisation du travail**

À la fin du 18^{ème} siècle, l'arrivée du chemin de fer, de l'automobile, les prémisses de l'aviation et même la transformation des cycles a obligé les entreprises industrielles à s'organiser.



C'est à cette période qu'apparaissent différentes organisations du travail notamment aux USA. Chacun propose ses conceptions : Henry Ford, Frédéric Taylor et en France Louis Renault.

Au milieu du 20^{ème} siècle, ce sont les japonais qui proposent une nouveauté complètement révolutionnaire qui va bouleverser le monde des entreprises en responsabilisant l'ensemble des salariés.



Jean-Jacques MARCQ-COLLIN est membre de l'ATLEP. Titulaire d'un CAP d'ajusteur. L'évolution de sa carrière l'a obligé à une reconversion l'amenant à occuper un poste de RH (ressources humaines). Dans ses études universitaires il a étudié les différentes organisations du travail. Cette formation s'est enrichie de participations à des colloques, à des réunions, mais aussi de son expérience professionnelle.

Nous nous réjouissons d'entendre un adhérent de l'ATLEP nous parler de sa vie professionnelle et nous faire partager l'enrichissement personnel qu'il y a trouvé. Il nous fera pénétrer dans le monde de l'entreprise et de l'organisation du travail qui est pour beaucoup d'entre nous un monde étranger.

Conférence de l'UPN
Vendredi 30 janvier
18h00 à l'Ostal Occitan

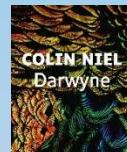
Olivier Carillo

« Exercice & dérives du pouvoir en république, comparaison entre la fin de Rome et la Vème république »

De la République romaine à la République française, nous cheminerons entre politique, philosophie, histoire et citoyenneté.



Atelier Lecture



Mercredi 14 janvier 2026 à 14h30

Nous échangerons autour de « Darwyne » de Colin Niel



théâtre + cinéma Scène nationale Grand Narbonne

Théâtre Saison 2025 - 2026



Date	Spectacle	Style - Artiste	Réserver AVANT le	Tarif	Informations importantes
Jeu 22/01 à 20h	Roméo et Juliette	Théâtre - Guillaume Séverac-Schmitz - version inédite, contemporaine	05-Jan	22 €	2h15
Mar 03/02 à 20h	Carcaça	Danse Portugaise - Marco da Silva Ferreira - Moderne, populaire	05-Jan	22 €	
Ven 13/02 à 20h	Lieux communs	Théâtre - Baptiste Amann Cie l'Annexe - Polar, fiction, poésie	19-Jan	13 €	2h20
Mar 17/02 à 20h	Cher Cinéma	Danse - Jean-Claude Galotta, chorégraphe, danse son amour du cinéma	19-Jan	22 €	
Ven 20/02 à 21h	Seule comme Maria	Théâtre - Théo Askolovitch et Marilou Aussiloux (Narbonnaise) Sublime trait d'union entre deux générations	19-Jan	7 €	A 21h00
Sam 14/03 à 20h	Soirée magique	Danse - Magie Nouvelle Cie 14:20 - Spectaculaire	16-Fev	22 €	



MARCHES, RANDONNÉES

Les programmes des marches peuvent changer, pour tout renseignement, téléphonez au responsable/accompagnateur du jour.

Les sorties du Mardi, Jeudi et Mercredi sont des randonnées qui empruntent des chemins et sentiers de notre région, donc souvent caillouteux et parfois escarpés.

Il est donc indispensable de venir randonner avec des chaussures adaptées, avoir pris connaissance des conditions de la sortie décrites dans le bulletin et de se munir de bâtons si nécessaire. Participer à une sortie dont la difficulté est au-dessus de ses capacités physiques est problématique pour soi et aussi pour le groupe et les animateurs.

Rappel : un certificat médical est obligatoire pour participer à nos sorties pédestres.

RANDONNÉE DU DIMANCHE À JOURNÉE

Date	Lieu	RDV	Distance	Animateurs
18/01/2026	La clape autrement	Parking parc des expositions 9h30	14 à 15 kms	Martine Robert

Envie de rejoindre l'aventure ? Faites-le moi savoir !

07 67 06 29 71

Merci pour votre retour,
Martine Robert



DIMANCHE APRÈS-MIDI Rythme facile, « rando cool »

Dès la reprise des marches du dimanche, vous devrez consulter le bulletin mensuel pour votre planning. **Vous ne recevrez plus de rappel par SMS comme l'an passé.**

Pour tout renseignement sur la marche, s'adresser à la personne qui guide ce jour là, et dont les coordonnées sont sur le bulletin.

Venez avec votre véhicule. Le covoiturage se fera (à tour de rôle dans la mesure du possible) sur le parking du théâtre à 13h50 pour un départ à 14h00. Prévoir la monnaie pour le défraiement.

Certificat médical obligatoire

Joselyne Souroubille

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS du jour
11/01/26	Gruissan Pech des Moulins	Danièle, Dominique
18/01	Peyriac	Xavier, Nadine
25/01	Narbonne Plage Les Falaises	Brigitte, Dominique

Rendez-vous : PARKING DU THÉÂTRE 13h50 – Départ 14h00

IMPORTANT : Avant votre 1^{ère} sortie, envoyez un message à l'accompagnateur du jour, ouappelez-le pour vous faire connaître.

ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU DIMANCHE

Joselyne SOUROUBILLE	Responsable	06 85 66 87 24
Brigitte DUBOIS		06 74 59 29 61
Marie QUEROL		06 87 27 66 06
Danielle LAJARA		06 86 14 11 28
Xavier Bonnet		06 13 49 37 92
Nadine CHEURET	Serre-file	06 08 84 48 67
Dominique LEBLANC	Serre-file	06 95 48 32 04



MARDI ET JEUDI

MARDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
06/01/2026	Les Glacières Cuxac	St Jean St Pierre	7/8 km	Marie, Éric, Roger, Henri, Jean-Louis
13/01	Peyriac	St Jean St Pierre	7/8 km	Éric, Marie, Roger, Henri, Jean-Louis
20/01	Armissan	Parc des Expos côté Bridge	7/8 km	Marie, Éric, Roger, Henri, Jean Louis
27/01	Vinassan	Parc des Expos côté Bridge	7/8 km	Éric, Marie, Roger, Henri, Jean-Louis



JEUDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RDV	DISTANCE	ANIMATEURS
08/01/2026	L'arche La Clape	Parking parc des expositions	8 à 9 km	Martine Robert
15/01/2026	Pas de marche faute d'accompagnateur			
22/01/2026	Montredon Le Castellas	Parking st Jean st Pierre	8 à 9 km	Martine Aguila
29/01/2026	Sérièges	Parking st Jean st Pierre	8 à 9 km	Martine Aguila



ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU MARDI ET JEUDI

Marie QUEROL MARDI	04 68 41 55 03 ou 06 87 27 66 06
Martine ROBERT JEUDI	07 67 06 29 71
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
Éric MARTINEZ	07 54 37 69 10
Martine AGUILA	06 86 46 15 09
Jean-Louis BONNET	Accompagnateur - Serre-file
Henri BOURREL	Accompagnateur - Serre-file
Roger BINETTI	Accompagnateur - Serre-file



SORTIES A LA JOURNÉE PROGRAMME DU MERCREDI			
Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 07/01/2026 Puisserguier Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne , Cuxac, Capestang, Puisserguier Parking : à préciser	Randonnée : Pinèdes et garrigues Longueur : 17 km Dénivelé+ : 350 m Durée : 5h	Alain, Joël et Jacques 
Le 14/01/2026 Bize Minervois Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne , Marcorignan, ST Marcel, Cabezac, Bize Parking : à préciser	Randonnée : Pinèdes et garrigues, panoramas et la pierre tremblante Longueur : 15km Dénivelé+ : 450 m Durée : 5h30	André M, Jean Pierre 
Le 21/01/2026 Comigne Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne , Lézignan, Conilhac, Douzens puis Comigne Parking : à préciser	Randonnée : Paysage habituel avec passage au sommet de l'Alaric Longueur : 14,5km Dénivelé+ : 450 m Durée : 5h30	Alain, Joël et Jacques 
Le 28/01/2026 Fontfroide Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne , Montredon, Fontfroide Parking : à préciser	Randonnée : Longueur : 15km Dénivelé+ : 350 m Durée : 5h30	Régis et Jacques 

Accompagnateurs Rando Mercredi

Jean-Pierre ENJALBERT

06 74 97 67 02

Jacques BILLAUD

06 86 87 18 73

Joël CLIMENT

06 46 09 09 65 ou 04 68 45 27 48

Joël GRAND

06 20 32 84 42

Alain GIRARD

06 08 74 89 77 ou 04 68 45 33 50

Alain MARIS

07 50 07 49 12

Jacques CODINA

06 80 93 18 78

André PALAYRET

06 32 31 07 84

Régis RAUX

06 03 44 56 41 ou 04 68 41 44 11

Michel BOUTEILLE

06 01 78 28 39

Jean-Michel SAUGET

Photos

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

