

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

MARCHES, RANDONNÉES

DIMANCHE APRÈS-MIDI Rythme facile, « rando cool »

Les marches du dimanche font entre 5 et 8 km, à un rythme de balade, sans trop de dénivelé.

Pensez à prendre de la monnaie pour défrayer la personne qui vous véhicule (1 ou 2 €) mais aussi pour éventuellement aller au bistrot. Ayez sur vous vos cartes d'identité et vitale (en cas d'accident), de l'eau, des vêtements et chaussures adaptés, et peut-être des bâtons.

Merci de respecter ces recommandations.

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

Joselyne Souroubille

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS du jour
08/11	Bages / Les Pesquis	Joselyne
15/11	Moujan	Marie
22/11	Gruissan Mateille / Les Ayguades	Brigitte, Dominique
29/11	Gruissan Les Auzils	Xavier, Joselyne

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

IMPORTANT : Avant votre 1^{ère} sortie, envoyez un message à l'accompagnateur du jour, ou appelez-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
Danièle 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, JEUDI et VENDREDI (nouveau)

Si vous voulez participer aux randonnées du mardi, du jeudi **ou du vendredi** pensez à vous faire inscrire sur notre liste de diffusion. Nous vous enverrons tous les lundis un SMS avec les précisions sur les marches de la semaine. Ces SMS sont importants car ils vous informent des changements éventuels (lieu de Rdv, lieu de la randonnée, accompagnateurs, annulation...) Si vous avez précisé votre participation dès votre adhésion, vous êtes enregistré automatiquement. **Si vous décidez de faire des randonnées en cours d'année, il faut le signaler au secrétariat afin d'être ajouté à cette liste.**

Si vous ne recevez pas les messages, ou si vous avez changé de numéro contactez le secrétariat au 04 68 90 66 34 ou atlep@orange.fr.

Exceptionnellement, si vous voulez rejoindre le lieu de départ de la marche directement, sans passer par le Rdv, renseignez-vous impérativement auprès de l'accompagnateur du jour avant de partir. Les numéros de téléphone des accompagnateurs ou responsables sont indiqués dans le bulletin mensuel.

Merci, et bonne randonnée !

ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU MARDI, JEUDI et VENDREDI



Marie QUEROL MARDI	04 68 41 55 03 ou 06 87 27 66 06
Martine ROBERT JEUDI / VENDREDI	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

MARDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
03/11	LE SOMAIL	St Jean St Pierre	7 km	Marie, Christine... Henri, Roger
10/11	NISSAN LES MOULINS	Parking Théâtre	7 km	Christine, Marie... Henri, Roger
17/11	MOUJAN	Parking Théâtre	7 km	Marie, Christine... Roger, Henri
24/11	CAPOULADE	Parking Théâtre	6 km	Christine, Marie... Roger, Henri

JEUDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RDV	DISTANCE	ANIMATEURS
05/11	LES MONTJOIES à Montredon des Corbières	Parking du parc de la Campana	7 à 8 kms Moyenne	Martine R.
12/11	MONTREDON	Parking du parc de la Campana	8 à 9 kms Moyenne	Nelly et Martine A.
19/11	LA CAPOULADE	Parking du théâtre	8 à 9 kms Moyenne	Nelly et Martine A.
26/11	LA CLAPE : Tunnel Des Allemands	Parking du théâtre	8 à 9 kms Moyenne	Martine R.

VENDREDI APRÈS-MIDI 13H30 (Nouveau !)

Important : Heure de départ covoiturage : 13h30 – Lieux : Parking du Théâtre ou Parc de la Campana (précisé pour chaque rando)

DATE	LIEU	RDV	DISTANCE	ANIMATEURS
6/11	LA CLAPE – Hauteurs Vinassan	Parking Théâtre	9/10 kms Environ	Éric M.
13/11	LA CLAPE – Falaises et aqueduc de Vires	Parking Théâtre	9 kms	Martine R.
20/11	LA CLAPE – Arches. Capoulade. Goutine	Parking Théâtre	9 kms	Éric M.
27/11	MONTPLAISIR	Parking du parc de la Campana	9 kms	Ginette et Francis M.

SORTIES A LA JOURNEE PROGRAMME DU MERCREDI

Si vous voulez participer aux randonnées du mercredi pensez à vous faire inscrire dans cette activité à l'ATLEP. En effet la diffusion des modifications de randonnée se fera par mail à partir de ces inscriptions à compter du 1er janvier 2027.

Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 04/11/2026 Laure Minervo Heure de départ Narbonne : 8h Temps de trajet 1h00	Accès Narbonne, Villedaigne, direction Olonzac, puis sur D610 prendre direction Puichéric puis direction Laure Minervo Parking : En rentrant dans Laure, prendre à droite la D111 (en venant de Peyriac). Dès la sortie du village, descendre à droite le petit chemin jusqu'au bord du lac.	Randonnée : entre garrigues, Capitelles et pinède Longueur : 15 km Dénivelé+ : 300 m Durée : 5h30	Alain M 
Le 18/11/202 Montbrun des Corbières Heure de départ Narbonne : 8h30 Prévoir 30 min de route	Accès Narbonne, : Lézignan, Conilhac puis Montbrun Parking : à préciser	Randonnée : Garrigues et pinèdes, vignobles Longueur 15 km Dénivelé+ : 550 m	André M, Jean Pierre 
Le 25/11/2026 Roujan Heure de départ Narbonne : 8h30 Prévoir 50 min de route	Accès Narbonne, : Coursan puis direction Béziers, Rocade puis direction Bédarieux puis Roujan Parking : à préciser	Randonnée : Vignes, garrigues, paysages méditerranéens Longueur 17 km Dénivelé+ : 500 m Durée : 5h30	Alain, Jacques et Joël 

ACCOMPAGNATEURS RANDOS 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
André MARRE	06 81 57 66 29
Jean-Michel SAUGET	Photos

Le lieu de rendez-vous est le parking du
boulodrome en face de l'ARENA 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 ci-dessus est le lieu officiel des
départs.
Un mail vous sera envoyé en cas de modification.

