

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



7 rue *R*ossini – 11100 *N*arbonne

04 68 90 66 34

www.atlep.org

atlep@orange.fr

Permanences du lundi au vendredi 14h00 – 17h00

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

MARS

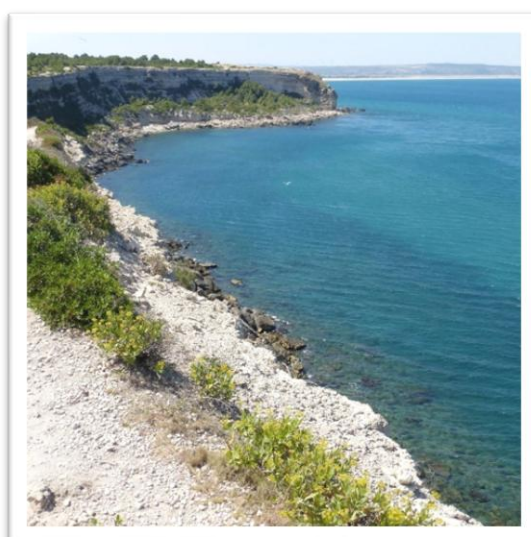
Date	Lieu	RDV	Distance	Animateurs
15/03/2026	LEUCATE	Parc des Expositions 9h00	15 à 16 Kms	Martine ROBERT

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
15/03	Le Somail	Marie, Nadine
22/03	Gruissan Les Auzils	Danièle, Xavier
29/03	La Nautique	Brigitte, Dominique

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
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

Si vous voulez participer aux randonnées du mardi ou du jeudi, 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 !

MARDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
10/03	Ecluse de Mandirac	Parc Expos côté Bridge	7/8 km	Éric, Marie, Jean-Louis, Henri, Roger
17/03	Ouveillan	St Jean St Pierre	7/8 km	Marie, Éric, Jean-Louis, Henri, Roger
24/03	Les Pesquis	St Jean St Pierre	7/8 km	Ginette, Francis, Jean-Louis, Henri, Roger
31/03	L'écluse Quai de Lorraine	St Jean St Pierre	7/8 km	Marie, Éric, Jean-Louis, Henri, Roger

JEUDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RDV	DISTANCE	ANIMATEURS
12/03	NEVIAN MONTREDON	Parking st Jean St Pierre	8 à 9 kms	Martine AGUILA
19/03	POINTE DE L'EVÊQUE LES GOULES autrement	Parking Parc des Expositions	8 à 9 kms	Martine ROBERT
26/03	ORNAISON	Parking st Jean St Pierre	8 à 9 kms	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 JOURNEE PROGRAMME DU MERCREDI			
Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 11/03/2026 Mailhac Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne, Marcorignan, St Marcel au rond-point de la Minervoise prendre direction Mailhac, Parking : à préciser	Randonnée : Pinèdes et garrigues Longueur : 17km, Dénivelé+ : 450 m, Durée : 5h.	Alain, Joël et Jacques 
Le 18/03/2026 Cantignergues Heure de départ Narbonne : 8h	Accès Narbonne, Ville daigne, Homps, Pepieux, La Livinière, st Julien de Molières, Contigergues Parking : On se gare juste avant le village, à gauche ou à droite de la route	Randonnée : Pinèdes et garrigues, Longueur : 14km, Dénivelé+ : 500 m, Durée : 5h30.	Alain M 
Le 25/03/2026 St Guilhem le désert Heure de départ Narbonne : 8h	Accès Narbonne, A75, sortie Montpeyroux, Lagamas, St Jean de Fos, St Guilhem Parking : Dans le village prendre à gauche vers le parking, prévoir 10€ par voiture	Randonnée : Cirque de l'infernet, les falaises, forêt de cèdres du Liban, vues sur le village. On pourra visiter le village en fin de rando Longueur : 15,5km, Dénivelé+ : 650 m, Durée : 5h30.	André, J Pierre, JacquesC 

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

