

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

Permanences du lundi au vendredi 14h00 – 17h00

NOVEMBRE 2025

Ce mois-ci dans le bulletin...

- ✿ Voyages 2025-2026 :
 - ✓ Belgique
 - ✓ Séjour de randonnée Murol, Lac Chambon
- ✿ Nouveau : Cours d'Allemand
- ✿ Conférences de novembre
- ✿ Atelier Lecture
- ✿ Jeux d'Écriture
- ✿ Amateurs de belote ?
- ✿ Théâtre
- ✿ Marches, randonnées
- ✿ Nouveau : Marche à la journée, 1 dimanche/mois

Réservez votre après-midi

Samedi 13 décembre

15h : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ATLEP



Boîte à idées !



Votre avis compte !

N'hésitez pas à partager vos suggestions, remarques ou idées d'amélioration dans la boîte à idées mise à disposition.

Chaque contribution est précieuse pour faire évoluer nos projets et notre quotidien.

AU COEUR DE LA BELGIQUE DU 04 AU 08 MAI 2026

Inscriptions tous les après-midis au
local de l'Atlep



JOUR 1 : VOTRE RÉGION - BRUXELLES

Départ de votre région avec notre autocar en direction de l'aéroport de Toulouse. Assistance à l'enregistrement et vol en direction de Bruxelles. Accueil par votre guide local. Départ pour un tour panoramique de la ville environ 2h30 (quartier de l'Atomium vue extérieure, la résidence royale, la première gare de Bruxelles, le jardin botanique, la cathédrale, le palais de justice, le parlement européen) suivi d'un petit temps libre dans le quartier du Sablon. Puis départ vers l'hôtel. Installation. Dîner et nuit.

JOUR 2 : BRUGES

Petit-déjeuner à l'hôtel. Puis départ avec votre autocar en direction de Bruges. Journée consacrée à la découverte de la Venise du Nord ! Le matin visite guidée pédestre de la ville avec ses canaux paisibles, ses ruelles pavées et son centre médiéval classé à l'UNESCO, Bruges est un véritable voyage dans le temps. Ancienne puissance marchande au Moyen Âge, la ville regorge de trésors culturels. Déjeuner au restaurant suivie d'une promenade en bateau sur les canaux. Visite de la brasserie Bourgogne de Flandres et dégustation. Retour sur votre hôtel. Dîner et nuit.

JOUR 3 : ANVERS LE MATIN

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ pour Anvers qui est une ville à la fois historique, artistique et résolument moderne. Capitale mondiale du diamant, berceau du peintre Rubens et carrefour culturel européen, Anvers séduit par son énergie cosmopolite et son patrimoine unique avec la Grand-Place : cœur médiéval de la ville, entourée de superbes maisons de corporations et dominée par la majestueuse Cathédrale Notre-Dame, un chef-d'œuvre gothique inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous pourrez en découvrir les secrets lors d'une visite guidée pédestre. (Entrées à la cathédrale incluses).

Déjeuner au restaurant

JOUR 3 : LIERRE L'APRES MIDI

Puis départ vers la ville de Lierre. Visite de la tour Zimmer et de son musée : cette tour médiévale abrite une horloge astronomique spectaculaire construite en 1930. Elle attire les visiteurs par son ingéniosité et son animation toutes les heures. Petit temps libre en ville et retour à l'hôtel dîner et nuit.

JOUR 4 : NAMUR

Petit-déjeuner à l'hôtel et départ vers Namur. Visite guidée du centre-ville puis montée à la citadelle en autocar. Découverte de la citadelle à bord du train touristique laissez-vous conduire le long des remparts de cette somptueuse place forte, en parcourant l'ensemble de ses fortifications et découvrez des panoramas uniques sur la vallée et la ville. Visite du centre des visiteurs dans l'ancienne caserne de Terra Nova, suivez ce mur flottant d'écrans et d'images, qui raconte l'histoire de la vie namuroise de la nuit des temps à aujourd'hui avec des audioguides. Déjeuner au restaurant en cours de journée. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi. Dîner et nuit.

JOUR 5 : BRUXELLES - AEROPORT TOULOUSE - RETOUR DANS VOTRE REGION

Petit-déjeuner à l'hôtel. Dépose des bagages à la bagagerie de l'hôtel. Découverte pédestre 1h30 à 2h00 de Bruxelles notamment les galeries Royales, le Manneken Pis, la bourse... Déjeuner au restaurant. Temps libre pour profiter de la ville jusqu'au transfert à l'aéroport de Bruxelles. Vol en direction de Toulouse où notre autocar vous attendra pour le retour dans votre région.

Horaires d'avion*

Départ Toulouse 12h10 Bruxelles 13h50

Départ Bruxelles 21h05 Toulouse 22h45

*Sous réserve de changement

LE PRIX COMPREND :

Le transport en autocar grand tourisme entre Narbonne et Toulouse
Les vols aller-retour Toulouse / Bruxelles 4 nuits en chambre double dans l'hôtel 3* Bedord en centre de Bruxelles
La pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 5 Le guide accompagnateur pour le séjour
La visite panoramique de Bruxelles le jour 1
La visite en autocar et pédestre de Bruxelles le Jour 5
La visite guidée pédestre de Bruges
La promenade sur les canaux à Bruges
La visite guidée pédestre d'Anvers avec entrée à la cathédrale La visite guidée de Namur
La visite en petit train de la citadelle de Namur La visite du centre des visiteurs à Namur
L'assurance annulation et assistance rapatriement

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Le supplément en chambre individuelle : 310€ pour le séjour
Les entrées autres que celles mentionnées Toute prestation non mentionnée
Les boissons non incluses

TARIFS :

Base 30-34 personnes : 1754€

Base 35-39 personnes : 1720€

Base 40-45 personnes : 1684€

Séjour Randonnée 2026

Murol, Lac Chambon

Du 6 au 13 juin 2026



Le site : Au cœur du parc naturel des volcans d'Auvergne, au pied du massif du Sancy, nous serons hébergés au domaine du lac Chambon, dans un grand espace préservé.



L'hébergement : Nous serons dans un camping, hébergés dans des cottages. Les logements sont spacieux avec 2 chambres séparées pour 2 personnes (en cottage family). Un cottage pour deux personnes, 2 chambres dont une avec un lit double et l'autre avec deux lits simples, cuisine équipée, lave-vaisselle, salle d'eau et WC séparés, canapé dans le séjour et terrasse en bois extérieure indépendante avec salon de jardin.

(Il n'y aura pas de chambre individuelle vu la disposition des lieux. Vous trouverez un descriptif complet du domaine du Lac Chambon, sur le site de l'ATLEP en cliquant sur le lien ci-après : <https://www.domaine-lac-chambon.fr/>

La répartition dans les cottages sera faite au mois de février.

Restauration : Le restaurant du Domaine, au bord de la place proposera une carte actualisée avec notamment des spécialités auvergnates, il y aura des pique-niques pour les jours de randonnée.



Les randonnées : Elles seront encadrées par un accompagnateur de moyenne montagne, par groupes de niveau, 12 personnes maximum par groupe (la répartition dans les groupes sera faite dans les 3 semaines précédant notre départ). Vous trouverez un book des randonnées sur le site de l'ATLEP en cliquant sur le lien ci-après : atlep.org/sejour_2026/sejour_2026.htm

Les prix et réservation :

Le tarif estimé à ce jour est de 685 € (ce prix comprend l'assurance annulation)

Il peut varier, surtout en fonction du nombre d'inscrits.

Ce prix comprend

- Séjour en pension complète du diner du premier jour au petit déjeuner du dernier jour
- Apéritif de bienvenue
- ¼ de vin inclus par personne aux repas
- 1 café aux déjeuners pris au village
- Possibilité de déjeuners sous forme de paniers repas
- Un apéritif le vendredi soir
- Hébergement sur la base de 2 personnes par logement en cottage Family ; linge de lit fourni, lits faits à l'arrivée, linge de toilette et ménage de fin de séjour compris
- 5 jours de randonnées avec accompagnateurs de moyenne montagne : dimanche, lundi, mardi, jeudi et vendredi.
- Il n'y a pas d'activité encadrée prévue pour ce jour-là. Chaque participant peut ce jour-là, découvrir la région en fonction de ses appétences.
- Mise à disposition des logements à partir de 17h le premier jour

Ce prix ne comprend pas

- Les autres boissons consommées au village
- Le transport depuis la ville de départ, qui sera réalisé en covoiturage, organisé par nos soins dans le mois qui précède le départ. Chaque participant sera covoituré vers le lac Chambon.

Les réservations se feront au local de l'ATLEP le lundi 1^{er} décembre de 14h00 à 17h00.

A cette occasion il vous sera demandé de verser un acompte de 350 € par chèque ou par carte bancaire.

Le solde sera versé au mois d'Avril, les personnes inscrites seront avisées en temps et heure.

Tous les vendredis, 17h00 au local de l'Atlep

Si vous êtes intéressé, inscrivez-vous au local !

Salle Lacroix - Palais du Travail

Considérations historiques, politiques et polémiques sur un sujet passionnel

Nous apprécions tout particulièrement que l'un de nos adhérents - André Marre est un « marcheur » - nous fasse profiter de ses compétences et du fruit de sa réflexion.

Brassens militant





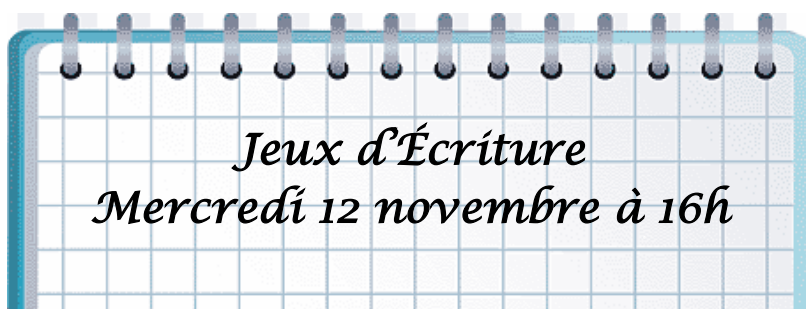
Atelier Lecture

Mercredi 12 novembre à 14h30

Nous discuterons autour du livre :

« L'œuvre de Dieu, la part du Diable » de John Irving

Le 10 décembre, ce sera : « Son odeur après la pluie » de Cédric Sapin-Defour.



Avis aux amateurs de belote !

Deux adhérents aimeraient bien jouer à la belote mais pour l'instant, il n'y a pas assez d'amateurs pour pouvoir faire une partie...

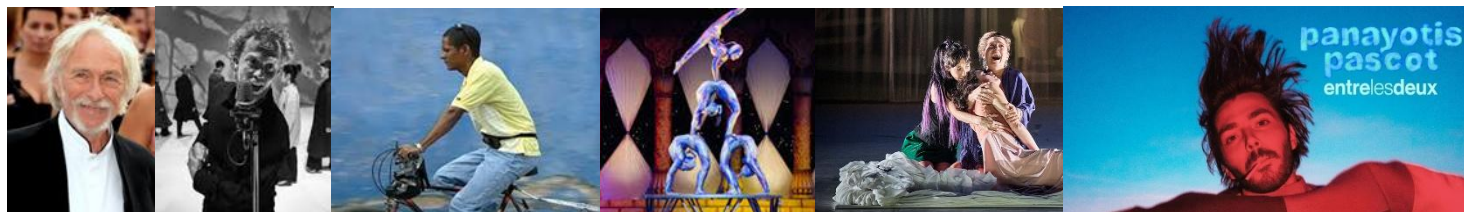
Si vous êtes intéressé, vous pouvez nous rejoindre tous les vendredi après-midi à 14h00 au local de l'Atlep. (On joue aussi au Tarot et au Rami)

À bientôt !





Date	Spectacle	Style - Artiste	Réserver AVANT le	Tarif	Informations importantes
Sam 15/11 à 20h	Je suis là mais je ne suis pas là	Théâtre - Pierre Richard	Renseignez- vous au local	22 €	
Jeu 27/11 à 20h	WE nous et les temps	Danse - Cie Catalane Mal Pelo (Avignon)	Renseignez- vous au local	22 €	
Sam 29/11 à 21h	Suite habana	Ciné-concert - Cinéma Cubain revisité en musique	Renseignez- vous au local	7 €	21h00
Mer 03/12 à 20h	Grand-peur et misère du Ille Reich	Théâtre - Bertolt Brecht Julie Duclos	17-Nov	22 €	Durée 2h15
Sam 6/12 à 18h	Strano	Cirque Trottola - Sous chapiteau	17-Nov	13 €	18h à Canet d'Aude
Ven 12/12 à 20h	While my guitar gently weeps	Musique-Théâtre - Renaud Cojo	17-Nov	22 €	Durée 3h avec entracte
Jeu 15/01 à 20h	Entre les deux	Humour - Panayotis Pascot humoriste, chroniqueur TV, écrivain	15-Dec	30 €	
Jeu 22/01 à 20h	Roméo et Juliette	Théâtre - Guillaume Séverac- Schmitz - version inédite, contemporaine	05-Jan	22 €	2h15



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.

Nouveau : rando mensuelle à la journée

À partir de novembre, une randonnée aura lieu un dimanche par mois

Chaque sortie sera composée de 13 à 15 km de marche, avec un peu de dénivelé (environ 200 m), sur des parcours faciles et accessibles à tous, pour profiter de la nature, des paysages et de la bonne humeur du groupe, dans un rayon de 30 km autour de Narbonne

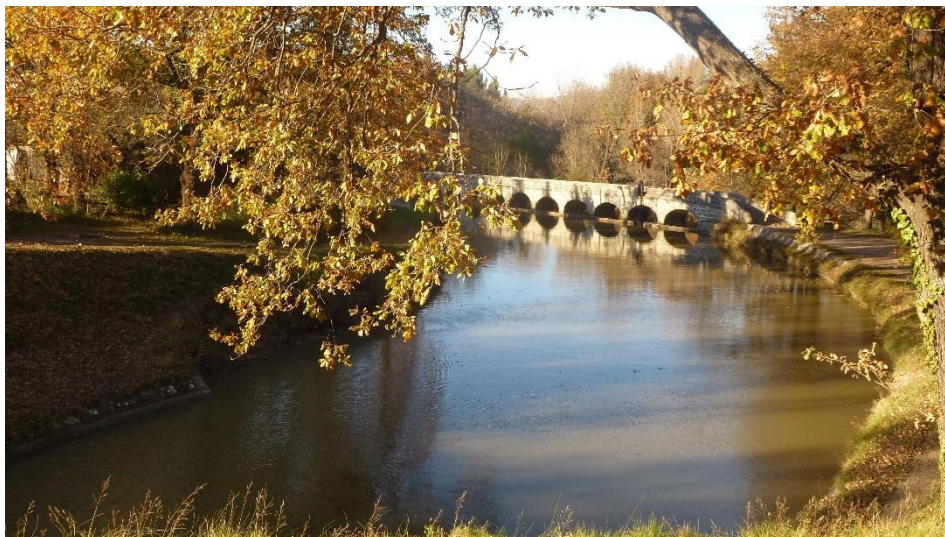
Première sortie : dimanche 23 novembre à La Redorte – 13 à 15 km, 200 m de dénivelé+, départ 9 h depuis St Jean St-Pierre

Covoiturage : 17 € par voiture.

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

0767062971

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
09/11	MANDIRAC le grand Castelou	Brigitte, Dominique
16/11	LA NAUTIQUE - Arboretum	Danielle, Nadine
23/11	LAC DE JOUARRES	Brigitte, Dominique
30/11	ARMISSAN	Xavier, Danielle

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 - NOVEMBRE

MARDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
04/11	Étang de Gruissan	Par des Expos Côté Bridge	7/8 Km	Ginette, Francis, Marie, Éric
18/11	Vinassan Rossignol	Parc des Expos Côté Bridge	7/8 Km	Éric, Marie
25/11	Moussan le Canal	St Jean St Pierre	7/8 Km	Marie, Éric, Francis, Ginette



JEUDI APRÈS-MIDI

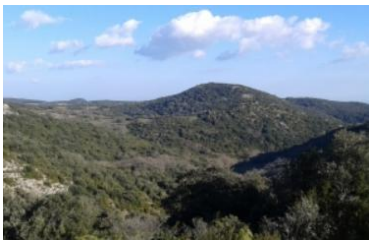
Date	Lieu	RDV	Distance	Animateurs
06/11/2025	Le bois de Sérièges	Parking St Jean St Pierre	8 à 9 kms	Martine AGUILA
13/11/2025	La Clape	Parking du parc des expositions	8 à 9 kms	Martine ROBERT
20/11/2025	La Campane	Parking St Jean St Pierre	8 à 9 kms	Martine AGUILA
27/11/2025	Nissan : Tunnel Le Malpas et l'Oppidum	Parking du parc des expositions	8 à 9 kms	Martine ROBERT

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 05/11/2025 Sigean Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Prendre la nationale 6009 en direction de Perpignan, la quitter à Sigean. Traverser la ville en direction de Port la Nouvelle Au feu tourner à droite puis tout de suite à gauche pour stationner sur le grand parking	Randonnée : Nous rejoindrons les étangs en traversant vignes et garrigues Nous cheminerons le long des étangs jusqu'aux portes du hameau du Lac et rejoindrons notre parking de départ Longueur : 16km, Dénivelé+ :150 m, Durée : 5h.	Alain, Joël et Jacques 
Le 12/11/2025 Coulouma et Donnadiou Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne , Cuxac, Cruzy, Cebazan, Villespassans, Assignan puis Coulouma Parking : se garer le long du chemin à droite juste avant Coulouma. (En venant de ST Chinian).	Randonnée : C'est la randonnée Cool du mois Longueur : 13,5km, Dénivelé+ :350 m, Durée 5h30.	Alain M 
Le 19/11/2025 Vélieux /Rieussec Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne , Marcorignan, St Marcel, Aigues Vives, continuer vers St Pons, après une dizaine de km tourner à droite vers Vélieux Parking : sera précisé	Randonnée : Rando à travers la garrigue, nous passerons au Moulin de Treidos, sur le Brian Longueur : 15,5km, Dénivelé+ :400 m, Durée : 5h30.	André, Jean Pierre 
Le 26/11/2025 Montouliers Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne , Cuxac d'Aude, direction Cruzy, quelques km avant Cruzy, tourner à gauche vers Montouliers Parking : Parking sera précisé avant la randonnée	Randonnée : Garrigues, pinèdes et vignobles Longueur : 18km, Dénivelé+ :500 m, Durée : 6h30.	Alain, Joël et Jacques 

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
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

