

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 2026

Ce mois-ci dans le bulletin...

- **Assemblée Générale de l'Atlep**
- **Loto de l'Atlep**
- **Repas dansant**
- **Voyages : Séjour randonnée, le Grand Tour des Balkans**
- **Conférences, Théâtre, Atelier Lecture, Jeux d'Écriture**
- **Randonnées, marches : NOUVEAU ! Marche le Vendredi après-midi**

Un mot du Bureau

Cette rentrée 2026/2027 est assez exceptionnelle pour notre association.

Nous en sommes à près de 650 adhérents, ce qui présage plus de 700 adhérents en fin d'exercice. Et il y a plus de 150 nouvelles ou nouveaux adhérents, ce qui représente un taux de rotation de près de 25%.

Cet afflux a été pris en charge par les membres du bureau, notre secrétaire et les bénévoles assurant les permanences. Nous avons réussi à saisir les adhésions et renouvellements quasiment au jour le jour et nos comptes sont à jour à la semaine et mis en cohérence régulièrement.

Cela nous a permis de prendre des décisions pour remédier aux problèmes de surpopulation de certaines activités. Notre animatrice de cours d'allemand a trouvé du travail et nous a donc quittés. C'est une excellente nouvelle pour elle et nous avons lancé la recherche d'un ou d'une remplaçante immédiatement.

Nous avons prévu des activités ou des créneaux supplémentaires : longe côte, une heure de yoga de plus Et malgré ces ajouts, nous avons dû prendre des décisions désagréables :

-Vous ne pouvez assister à certaines activités qu'une semaine sur deux.

-Certaines et certains ont dû changer de créneau horaire voire d'animatrice.

Et nous sommes en cours de demandes pour ajouter encore des créneaux sur certaines activités : par exemple Gym à St Jean ST Pierre en sachant que les disponibilités de salles municipales sont rares.



Nous avons ajouté une 1/2 journée de randonnée supplémentaire.

Ce fut une rude tâche pour tous ces bénévoles qui œuvrent au quotidien. Nous avons sûrement fait des erreurs, et c'est normal au vu du flux à traiter. Toute l'équipe de l'ATLEP est bénévole, tous nos animateurs et toutes nos animatrices sont bénévoles, cela nous permet d'offrir un panel d'activités très large pour un prix imbattable.

Nous profitons de ce message pour lancer également un appel à bénévoles, pour animer nos activités actuelles, nous en proposer de nouvelles ou pour nous aider aux permanences et toutes les autres tâches : préparation des lotos, repas etc....

Il faut savoir aussi que recruter des bénévoles pour des activités sur lesquelles les animateurs sont rémunérés dans les autres associations fait appel à une dialectique un peu compliquée.

Ce fonctionnement est notre ADN et aussi la raison d'être de l'ATLEP. Il n'a de sens que s'il s'accompagne d'un grand respect des uns et des autres. Nous fonctionnons bien parce que l'ATLEP repose entre autres sur les valeurs de tolérance et d'empathie. Voilà l'association que vous avez rejointe ou dans laquelle vous poursuivez un bout de chemin.

Merci à vous pour votre confiance et merci à tous nos bénévoles de nous permettre de vivre ces moments ensemble.

Le Bureau de l'Atlep

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ATLEP

SAMEDI 21 NOVEMBRE à 16H00

Salle des Fêtes – Palais du travail

Vous êtes tous conviés à participer à notre Assemblée Générale. C'est un des points forts de la vie de notre association. Nous vous présenterons, et vous aurez à donner votre avis, sur le rapport moral, le rapport d'activité et le résultat budgétaire de l'année passée. Et nous ferons de même pour les projets et le budget de l'année à venir. Nous clôturerons cet après-midi par un moment de convivialité.

Si vous désirez être candidat au Conseil d'Administration, des bulletins de candidature seront disponibles à l'Atlep jusqu'au vendredi 20 novembre.

Des procurations seront également à votre disposition au local.



AVEC LE SOUTIEN DE



LOTO DE L'ATLEP

SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026

15H00

Salle des Fêtes du Palais du Travail

2 CARTONS PLEINS

Pour chaque carton plein :

1 Bon d'achat *Auchan* de 120 €



12 QUINES

Corbeilles du Terroir

2 CONSOLANTES

- 1 carte cadeau *Auchan* 50 €

- 1 carte cadeau *Cultura* 50 €



VENTE DE JETONS SUR PLACE

6 CARTONS = 12 €

TOMBOLA TIRÉE À L'ENTRACTE

1 € LE TICKET

7 LOTS À GAGNER :

1 Miroir grossissant

1 Coussin de cou massant

1 filet de conserves de charcuterie

1 Croc' Time *Tefal*

1 lot gourmand

1 lot de 3 bouteilles de vin rouge IGP Languedoc

1 lot de 3 bouteilles de vin rouge IGP Languedoc



Jeudi 10 décembre 2026

MARCHÉ DE NOËL À TOULOUSE

Le matin, visite guidée des Grands monuments de Toulouse.

Voyagez à travers les siècles au cœur de Toulouse, basiliques et berges de la Garonne, cette balade guidée révèle toute la richesse historique et architecturale de la Ville Rose.

Déjeuner au restaurant

L'après-midi, visite libre du marché de Noël. Flânez parmi les chalets blancs du marché de Noël de la Place du Capitole, entre illuminations, gourmandises, idées cadeaux et patinoire.

Poursuivez la découverte sur les Ramblas, où le village des Créateurs met à l'honneur artisans et producteurs locaux.

PRIX ADHÉRENT : 82 € / INVITÉ : 87 €

INSCRIPTIONS MARDI 3 NOVEMBRE DE 9H À 11H30

Puis les après-midis de 14h à 17h, du 3 au 10 novembre (date limite d'inscription)



Réservez votre journée !

REPAS DANSANT

Dimanche 24 janvier 2027 à 12h00

Salle des Fêtes du Palais du Travail

ANIMATION MUSICALE : Pascal Lecocq



Menu

Servi par le traiteur Arqué

Apéritif

Bouchée feuilletée aux fruits de mer

Canard à l'orange

OU

Pavé de Merlu sauce dieppoise

Fromage

Pavlova



Vin rouge, blanc, rosé, 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 adhérent : 35 € - Prix invité : 40 €

Réservations du 4 au 18 janvier 2027

Tous les après-midis de 14h à 17h

Attention : Aucune annulation ne sera remboursée après le 20/01/2027. Toutefois, les personnes concernées pourront faire récupérer leur repas le jour même au Palais du Travail (prévoir un contenant)



Séjour Randonnée 2027

Saint Lary Soulan

Du 12 au 19 juin 2027

Comme tous les ans nous organisons un séjour de randonnée d'une semaine. Traditionnellement nous randonnons cinq jours et le mercredi est consacré aux visites et toutes autres activités non encadrées. Nous partons vers le site d'hébergement le samedi, en covoiturage et revenons de la même façon le samedi suivant.

Le site : Dans le département des Hautes Pyrénées. Nous passerons une semaine de randonnées et de balades au cœur de la vallée d'Aure. Elle se caractérise par des paysages préservés, qui abritent une faune et une flore unique. Entre sommets majestueux, vallées verdoyantes et les lacs d'altitude, la région offre une multitude d'activités en plein air dans un esprit aussi authentique que traditionnel.

L'hébergement : au centre de Vacances ULVF Les Ramondies. Vous trouverez un descriptif complet du centre, sur le site de l'ATLEP en cliquant sur le lien ci-après : <https://atlep.org/sejour2027/sejour2027>

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

Restauration : Les repas seront pris au restaurant du centre de vacances. Il y aura des paniers repas 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 la proposition de randonnées habituelle du centre sur le site ATLEP. Attention ce descriptif est prévu pour des groupes en autocar, de ce fait il est fort probable que nous modifions l'ordre des randonnées et surtout fort possible que tous les groupes ne partent pas sur le même site tous les jours.



<https://atlep.org/sejour2027/sejour2027>

Les prix et réservation :

Le tarif estimé à ce jour est de 690 € (ce prix comprend l'assurance annulation)

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

Ce prix comprend

- L'hébergement en appartement double ou triple ou plus, linge de lit et de toilette fourni, lits faits à l'arrivée, ménage en fin de séjour.
- La pension complète du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour
- Le vin à discrétion à tous les repas et le café à midi
- Les déjeuners en panier à emporter excepté le jour de repos, au restaurant du centre.
- Les animations de soirée
- L'accès aux équipements du village vacances

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 Saint Lary.

Les réservations se feront au local de l'ATLEP le lundi 2^{er} Novembre de 14h à 17h.

A cette occasion il vous sera demandé de verser un acompte de **350 Euros** préférentiellement par carte bancaire sinon par chèque. Le nombre de places est limité à 52.

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



LE GRAND TOUR DES BALKANS

Du 21 au 28 mai 2027

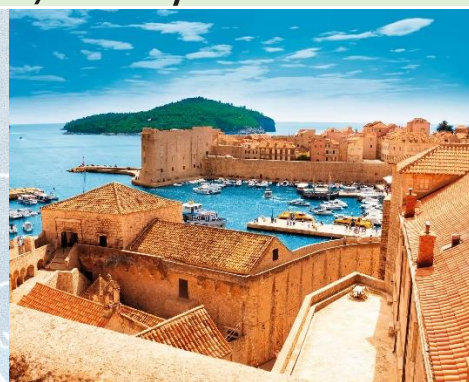
1710 €/Personne

• CROATIE

• MONTÉNÉGRO

• BOSNIE-HERZÉGOVINE

• ALBANIE



PROGRAMME

JOUR 1 - FRANCE → MONTÉNÉGRO - BOSNIE-HERZÉGOVINE

Départ de Narbonne vers l'aéroport de Montpellier. Envol à destination du Monténégro. Accueil par votre guide puis transfert vers la Bosnie-Herzégovine. Installation à votre hôtel **** dans la région de Trebinje. Dîner et nuit.

JOUR 2 - DUBROVNIK ET CAVTAT

Découverte de Dubrovnik, la célèbre « Perle de l'Adriatique », classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Visite guidée de la vieille ville, de sa cathédrale et de ses ruelles historiques. Déjeuner au restaurant. Arrêt à Cavtat, charmant village côtier au riche patrimoine Renaissance. Retour à l'hôtel. Dîner et nuit.

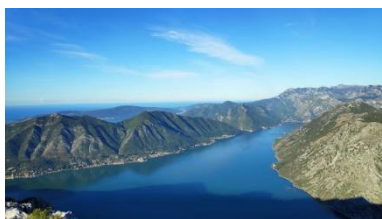


JOUR 3 - TREBINJE ET LES MONASTÈRES DE BOSNIE

Visite de Trebinje : vieille ville, pont Arslanagić et monastère de Crkvina. Découverte du monastère de Tvrdoš avec dégustation de vins produits par les moines. Déjeuner traditionnel. Route vers le Monténégro et installation à votre hôtel **** dans la région de Budva pour les 5 prochaines nuits. Dîner et nuit.

JOUR 4 - CETINJE, NJEGUŠI, SVETI STEFAN ET BUDVA

Découverte de l'ancienne capitale royale du Monténégro, Cetinje, et visite du Palais du Roi Nikola. Continuation vers le village de Njeguši, réputé pour ses spécialités locales. Déjeuner typique. Arrêt photo devant le célèbre îlot de Sveti Stefan. Visite de la vieille ville fortifiée de Budva. Retour à l'hôtel. Dîner et nuit.



JOUR 5 - CROISIÈRE DANS LES BOUCHES DE KOTOR

Embarquement pour une magnifique croisière dans les Bouches de Kotor, l'un des plus beaux sites naturels des Balkans. Découverte de Perast et de l'île Notre-Dame-du-Rocher. Déjeuner à bord. Visite de Kotor, cité médiévale classée à l'UNESCO. Retour à l'hôtel. Dîner et nuit.

JOUR 6 - LAC DE SKADAR

Excursion au Lac de Skadar, le plus grand lac des Balkans. Croisière au cœur d'un parc national remarquable pour sa faune et ses paysages sauvages. Déjeuner dans un restaurant traditionnel. Découverte du village pittoresque de Rijeka Crnojevića. Retour à Budva. Dîner et nuit.

JOUR 7 - DÉCOUVERTE DE L'ALBANIE

Journée consacrée à la découverte de l'Albanie. Visite de Shkodër, importante ville culturelle du nord du pays : centre historique, musée archéologique et cathédrale. Déjeuner de spécialités albanaises. Montée à la forteresse de Rozafa offrant une vue panoramique exceptionnelle sur la région. Retour au Monténégro. Dîner et nuit.



JOUR 8 - MONTÉNÉGRO → France

Petit-déjeuner puis transfert vers l'aéroport. Vol retour vers Montpellier, où un bus nous ramènera à Narbonne.

Le grand tour des Balkans

PRIX : 1710 € / PERSONNE*

1^{er} acompte 570 €	2^{ème} acompte 570 €	Solde 570 € *
À régler lors de l'inscription MARDI 3 NOVEMBRE DE 9H A 11H30 Puis les après-midis de 14h à 17h	À régler <u>avant le 23/02</u> ou le MARDI 23 FÉVRIER DE 9H À 11H30	À régler <u>avant le 23/03</u> ou le MARDI 23 MARS DE 9H À 11H30 *Le solde pourra être recalculé en fonction du nombre de participants, ou des aléas de l'actualité...

Ce prix comprend :

- Le transfert aller-retour vers l'aéroport de Montpellier
- Le vol direct Montpellier / Monténégro / Montpellier
- Les taxes aéroport et de solidarité
- Les transferts aéroport / hôtel / aéroport
- L'hébergement en hôtels **** durant tout le circuit
- La pension complète du déjeuner du Jour 1 au petit-déjeuner du Jour 8
- Les boissons aux repas (1/4 de vin et eau)
- Toutes les excursions et visites mentionnées au programme
- Les croisières dans les Bouches de Kotor et sur le lac de Skadar
- Un guide accompagnateur francophone
- Les guides locaux et audioguides
- Les taxes de séjour
- Les assurances annulation, assistance et rapatriement

Ce prix ne comprend pas :

- **Le supplément chambre individuelle : 298 €**
- Le café aux déjeuners
- Les visites et entrées non mentionnées au programme
- Les dépenses personnelles

Les plus du voyage :

- Vol direct au départ de Montpellier vers le Monténégro (sans escale)
- Circuit à travers 4 pays : Croatie, Monténégro, Bosnie-Herzégovine et Albanie
- Seulement 2 hôtels durant tout le circuit pour un maximum de confort
- Hébergement en hôtels 4 étoiles
- Pension complète avec boissons incluses aux repas
- Croisière dans les magnifiques Bouches de Kotor
- Croisière sur le Lac de Skadar, le plus grand lac des Balkans
- Découverte de Dubrovnik, joyau de l'Adriatique classé à l'UNESCO
- Excursion en Albanie avec visite de Shkodër et de la forteresse de Rozafa
- Guide accompagnateur francophone pendant tout le circuit
- Audioguides inclus pour un meilleur confort de visite
- Assurances annulation, assistance et rapatriement incluses



Conditions : L'ordre des visites pourra être modifié en fonction des impératifs locaux, tout en respectant l'intégralité du programme prévu.

- ✓ **Passeport valide et carte européenne d'assurance maladie obligatoires**
- ✓ **Voyage déconseillé aux personnes non valides, ou à mobilité réduite**

Théâtre saison 2026 - 2027

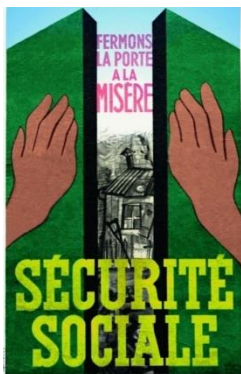
PROGRAMME ATLEP COMPLET

Pensez à réserver avant la date limite !

Date	Spectacle	Style - Artiste	Réserver AVANT le	Tarif
Jeu 26/11 20h	Des danses & des luttes	Danse – Traversée dans l'histoire des danses	10/11	14 €
Jeu 10/12 20h	Face aux murs	Cirque avec trampoline « Apprendre à se relever »	24/11	23 €
Ven 18/12 20h	Orchestre du Capitole de Toulouse	Musique – Bertrand Chamayon, pianiste	24/11	30 €
Ven 15/01 20h	Bientôt le jour	Théâtre – Julie Bertin et le Birgit Ensemble	08/01/27	14 €
Jeu 28/01 20h	Par le Boudu	Cirque - Bonaventure Gacon - un clown féroce irrésistiblement drôle !	12/01	14 €
Jeu 4/02 20h	Sans suite [un air de roman]	Musique - Baptiste Amann et Sébastien Bournac Comédie musicale d'un genre nouveau	19/01	14 €
Sam 27/02 18h	Blanche Neige ou la chute du mur de Berlin	Ciné-théâtre La Cordonnerie – Adaptation du conte version guerre froide	09/02	14 €
Mar 9/03 20h	L'Angelo del focolare l'Ange du foyer	Théâtre - Emma Dante Farce tragique pour dénoncer les violences faites aux femmes	23/02	14 €
Mar 23/03 20h	Fils de batard	Théâtre - Emmanuel de Candido Vibrant hommage aux héroïnes ordinaires	09/03	14 €
Jeu 1/04 20h	Bezperan	Danse – Collectif Bilaka Danses Basques, célébration du printemps	16/03	14 €
Mar 20/04 20h	In the brain	Danse - avec l'incontournable Hofesh Shechter	06/04	23 €
Mer 12/05 20h	La Fondation du Rien Riche programme d'activités annulées	Théâtre – Nicolas Heredia La vaste entreprise	27/04	8 €
Jeu 20/05 20h	Prendre soin	Théâtre - Cie Hyppolite a mal au cœur Rencontre avec des soignants d'hôpital	04/05	8 €
Mer 16/06 20h	Manières d'être vivant À L'Abbaye de Fontfroide	Théâtre en extérieur Clara Hedouin Cie Manger le soleil	25/05	14 €



Conférence ATLEP
Samedi 7 Novembre 2026 à 15h
Salle Lacroix du Palais du Travail



Alain Visa

1946 – 2026, la Sécurité Sociale a 80 ans

La sécurité sociale est issue du versant social du programme du Conseil National de la Résistance mis en Œuvre par l'ordonnance de 45. Alain Visa évoquera l'évolution et les obstacles de la mise en place et du développement de la

Sécurité Sociale. Il parlera des débats actuels au parlement sur le projet de loi de son financement pour 2026, car le financement est la clef de voute du système.

Alain Visa s'est toujours investi sur la question de l'accès aux soins, d'abord professionnellement puis de manière militante. Il est président de la récente association loi 1901 intitulée PROXIMITE-SANTE-SOLIDAIRE (PROSANSOL) dont le but est de soutenir les actions d'éducation populaire des comités pour le droit à la santé et à l'accès aux soins.



L'UPN propose
Conférence de Geneviève Abbé
« Les gilets jaunes »

Samedi 21 novembre, 15h, annexe de la MJC

La conférence sera suivie à 17h de la projection de « Dossier 137 », film de Dominik Moll

Apéritif offert à 19h30



Exceptionnellement, comme le deuxième mercredi du mois tombe le 11 novembre, les Loisirs Créatifs « offrent » leur mercredi à l'Atelier Lecture et aux Jeux d'Écriture. Merci ! 🌸

Atelier Lecture Mercredi 4 novembre 14h30

Échanges autour du livre d'Alain Monnier « D'autres terres que les nôtres »



Jeux d'Écriture Mercredi 4 novembre 15h45



MARCHES, RANDONNÉES

RÉFÉRENT RANDOS/MARCHES Jean Pierre Enjalbert 06 74 97 67 02

MARDI APRÈS-MIDI 14h00 – Responsable Marie Quérol 06 87 27 66 06

JEUDI APRÈS-MIDI 14H00 – Responsable Martine Robert 07 67 06 29 71

NOUVEAU ! VENDREDI APRÈS-MIDI 13H30 – Responsables Éric Martinez 07 54 37 69 10 et Martine Robert

DIMANCHE APRÈS-MIDI 14H00 – Responsable Joselyne Souroubille 06 85 66 87 24

MERCREDI À LA JOURNÉE – Responsable Jean Pierre Enjalbert 06 74 97 67 02

Si vous voulez participer aux marches du vendredi après-midi, et que vous n'avez jamais participé aux marches du mardi et/ou jeudi, envoyez un mail au secrétariat afin de vous enregistrer, et de recevoir les sms de confirmation avant chaque randonnée.

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 Campane	7 à 8 kms Moyenne	Martine R.
12/11	MONTREDON	Parking du parc de la Campane	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 Campane (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 Campane	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 18/11/2026 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.

