

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

OCTOBRE 2026

Ce mois-ci dans le bulletin...

🍁 Sorties, Voyages :

- Marché de Noël à Toulouse
- Séjour de randonnées 2027 à Saint Lary
- Grand Tour des Balkans en mai 2027

🍁 Programme Théâtre 2026-2027

🍁 Conférences

🍁 Nouveaux livres de bibliothèque

🍁 Marches, randonnées



Jeudi 10 décembre 2026



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)



JUIN 2027

SÉJOUR DE RANDONNÉE SAINT-LARY-SOULAN

690 € (Assurance comprise)

(Séjour sans transport, covoiturage organisé avant le départ)

1^{er} versement à effectuer du 2 au 6 novembre : 350 €

Détails et inscriptions dans le bulletin de novembre



LE GRAND TOUR DES BALKANS

Du 21 au 28 mai 2027

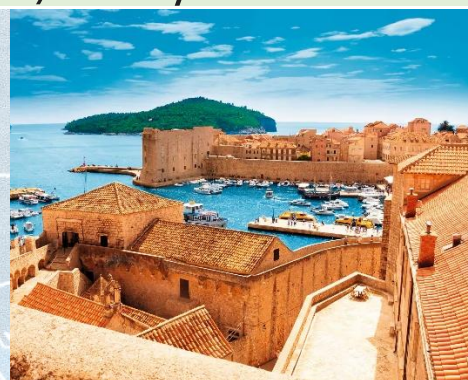
1710 €/Personne

• 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.

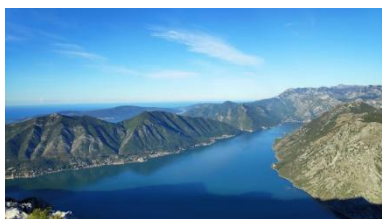


JOUR 3 - TREBINJE ET LES MONASTÈRES DE BOSNIE

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**

CONFÉRENCES D'OCTOBRE

« C'est quoi cette usine nucléaire à Narbonne ? »

Par Maryse Arditi

Samedi 10 octobre 15h
Salle Lacroix du Palais du Travail



Après avoir situé cette usine dans la filière du cycle de l'uranium, expliqué ce qu'elle fait sommairement, on s'intéressera à ce qu'elle rejette dans l'environnement et aux déchets qu'elle stocke sur place.

Restera la question de l'avenir du site ?



Maryse Arditi a créé l'association ECCLA, association de vigilance environnementale, en 1988 et l'a présidée jusqu'en 2023. Elle est docteur en physique nucléaire.

Les conférences sont gratuites et ouvertes à tous !

Conférence UPN

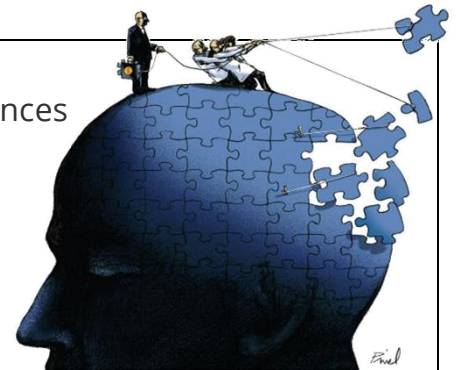
Par Dalila Akkal, chercheuse en neurosciences

Vendredi 23 octobre 18h

À L'espace Média

La mémoire

*Comment fonctionne la mémoire ? L'oubli est-il parfois nécessaire ?
Que sait-on de la maladie d'Alzheimer ?*



Atelier Lecture : Mercredi 14 octobre



Nous parlerons du livre « Le parfum des poires anciennes » d'Ewald Arenz



Prochain atelier « Jeux d'Écriture »
Mercredi 14 octobre à 15h45

Théâtre saison 2026 - 2027

PROGRAMME ATLEP COMPLET

Pensez à réserver avant la date limite !

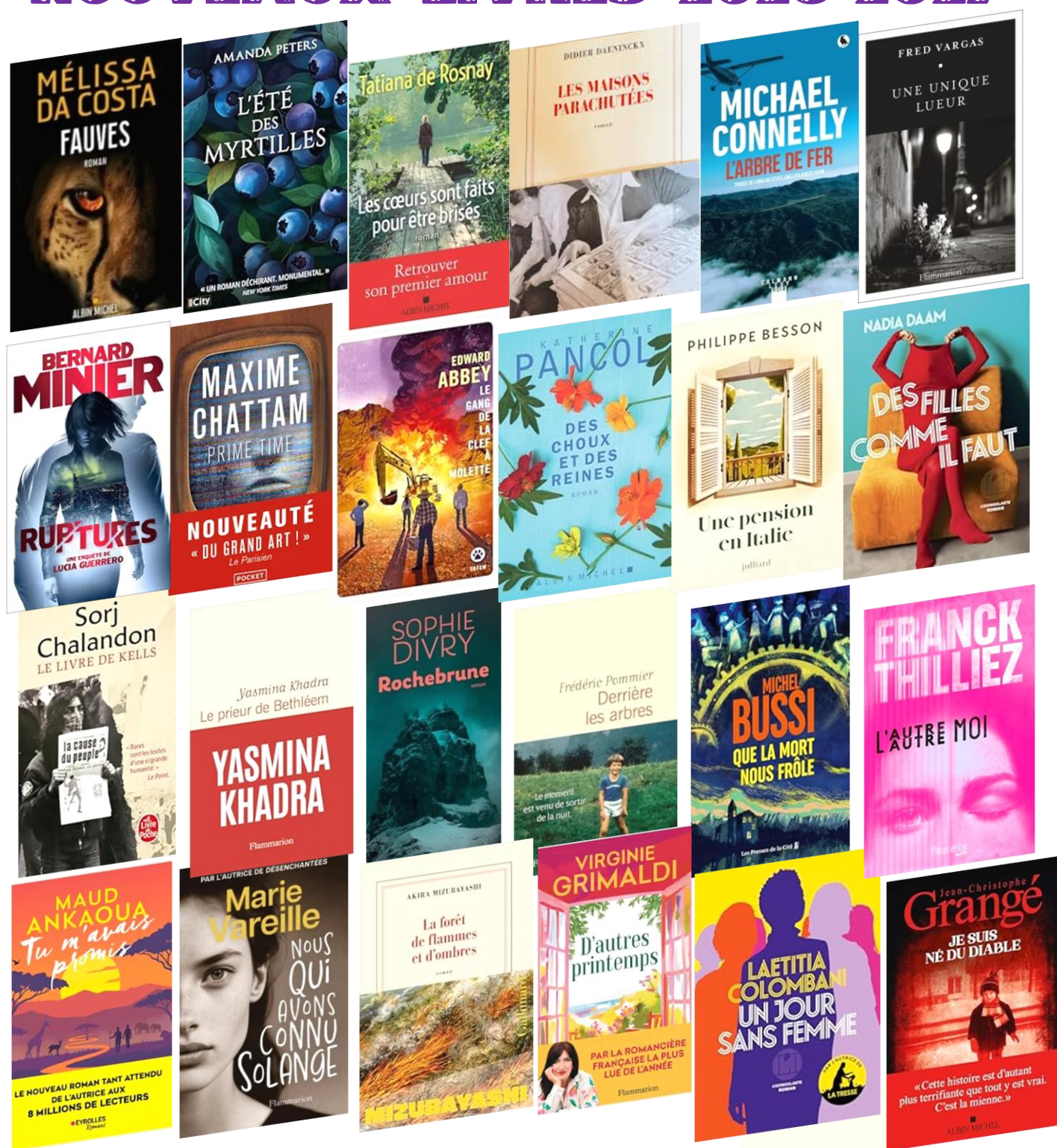


Date	Spectacle	Style - Artiste	Réserver AVANT le	Tarif
Mar 06/10 20h	Le pas du monde	Cirque – spectacle donné dans la cour d'honneur d'Avignon	22/09	23 €
Jeu 22/10 20h	Sexe, grog et rocking chair	Alex Lutz – Molière Humour 2026	06/10	30 €
Mar 03/11 20h	Imminentes	Danse – Jann Gallois, co-directrice AGORA Montpellier	20/10	23 €
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 €



BIBLIOTHEQUE

NOUVEAUX LIVRES 2026-2027



Bibliothèque, tous les jours de 14h à 17h



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
04/10	Gruissan Le tour de l'étang	Xavier, Joselyne
11/10	Peyriac les Planches et +	Brigitte, Nadine

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 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

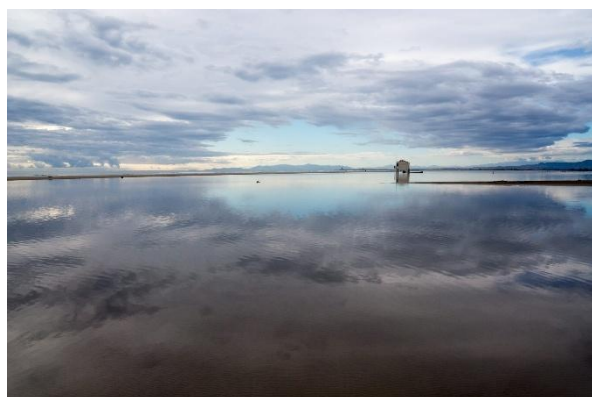
DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
06/10	Pont Canal Le Somail	St Jean St Pierre	6/7 km	Marie, Ginette, Francis, Éric, Henri, Roger
13/10	La Nautique	St Jean St Pierre	7/8 km	Francis, Ginette, Éric, Marie, Henri, Roger

JEUDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RDV	DISTANCE	ANIMATEURS
01/10	Le Lido de Mateilles	Parking des expositions	7 à 8 Kms	Martine Robert
08/10	Les salins de Gruissan	Parking des expositions	7 à 8 Kms	Nelly Les Martines
15/10	Mandirac Castelou	Parking des expositions	7 à 8 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	Voir Marie Querol
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 07/10/2026 Laure Minervois Heure de départ Narbonne : 8h Temps de trajet 1h00	Accès Narbonne, Villedaigne, direction Olonzac, puis sur D610 prendre direction Puichéric puis direction Laure Minervois 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 14/10/2026 Camplong d'hérault Heure de départ Narbonne : 8h Prévoir 1h 30 de route	Accès Narbonne : Coursan puis direction Béziers, Rocade puis direction de Bédarieux, prendre Hérépian puis Graissessac. À quelques kms de Graissessac prendre à droite la D23 en direction de Camplong Parking : traverser tout le village et stationner au niveau du terrain de sport	Randonnée : circuit sur les anciennes mines de charbon avec la possibilité de visiter à Graissessac le musée dédié aux vestiges récupérés sur les sites d'exploitations Longueur : 15km Dénivelé + : 550 m Durée : 5h30	Alain, Jacques et Joël 

Le lieu de rendez-vous est le parking du boudrome 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.

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

