

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



Septembre 2026



Campagne d'adhésion 2026/2027

La campagne d'adhésion pour la nouvelle saison va démarrer à compter du 7 septembre.

Inscription dans les activités :

Chacune et chacun d'entre vous lors de son adhésion devra s'inscrire dans les activités souhaitées.

Pour certaines activités cette inscription vaut validation de la participation à l'activité.

Vous aurez des informations activité par activité lors de votre inscription

Pour d'autres activités cette inscription devra être validée par le ou la responsable de l'activité accompagné par le bureau de l'ATLEP.

Le résultat vous sera communiqué en fonction de la date de reprise des activités mais pas avant le 18 septembre.

Il n'est donc pas nécessaire de se bousculer sur les premiers jours.

Pourquoi nous procédons ainsi : nous sommes limités par la taille des locaux ou par des clauses de sécurité, par ailleurs l'efficacité de certains cours ou ateliers est bien amoindrie au-delà de 15 personnes.

Nous avons ajouté des plages supplémentaires pour les activités en tension l'an dernier (yoga par exemple).

Nous essaierons comme d'habitude de donner satisfaction à tout le monde, en réorganisant la fréquence des sessions, en augmentant leur nombre si nous trouvons les locaux et/ou les animateurs nécessaires.

Quelques précisions sur les diverses activités :

Gymnastique : reprise à partir du lundi 21 septembre

Gym Douce (ex Judo senior) : rappel cette activité mêle du Pilate et autres gymnastiques douces ainsi que l'apprentissage de gestes permettant de faire face à des situations de conflit. Il y a un seul créneau, nous serons obligés de valider les inscriptions avant de démarrer l'activité

Yoga : Nous proposons un créneau supplémentaire cette année, ce qui fait 3 cours de Yoga par semaine, nous validerons les inscriptions le 20 septembre et les personnes inscrites recevront un mail de validation ou d'attente, reprise à partir du lundi 21 septembre

Bien être : un seul créneau, nous serons obligés de valider les inscriptions avant de démarrer l'activité

Randonnées : Pas de limitation de nombre envisagée pour l'instant, reprise randos à la journée le mercredi 23 septembre, pour les sorties du jeudi reprise le 1er octobre, pour les sorties du mardi reprise le 6 octobre. Marches du dimanche, reprise le 13 septembre (voir programme en fin de bulletin)

Marche active : Pas de limitation de nombre envisagé, reprise dès le 1^{er} septembre

VTC Assistance Electrique : Pas de limitation de nombre envisagée pour l'instant, reprise le jeudi 10 septembre. Cette année, un Vélo à Assistance Électrique est obligatoire pour les sorties VTC

Informatique : Vous vous inscrivez en remplissant le questionnaire similaire à celui de l'an dernier. Nous organiserons les cours en fonction de vos demandes. Il n'y aura certainement plus de cours qui dureront toute l'année

Attention, en raison de la disponibilité des animateurs les cours ne reprendront qu'au retour des vacances de Toussaint

Smartphone : Deux créneaux, un pour les anciens élèves et un pour les nouveaux, les personnes inscrites recevront un mail de validation ou d'attente, reprise à fixer

Anglais : Nous proposons 6 cours d'anglais selon votre niveau. De débutant à conversation, nous validerons les inscriptions et proposerons un autre créneau si nécessaire, reprise à partir du lundi 21 septembre

Espagnol : Nous proposons 5 cours d'espagnol. Inscrivez-vous selon votre niveau, les animateurs vous proposeront de modifier votre cours si nécessaire, reprise à partir du mardi 22 septembre

Allemand : Comme l'année dernière le cours s'adresse à des personnes qui ont suivi des cours d'allemand lors de leur scolarité, a priori pas de problème de nombre. Reprise à partir du vendredi 25 septembre

Longe Côte : aura lieu 1 fois tous les 15 jours avec un maximum de 15 personnes par session. En cas de mauvais temps des séances de gym seront organisées sur la plage. Il y aura des tests en septembre pour les personnes inscrites

Jeux de l'esprit : Remplace les ateliers "mémoire", comme l'an passé les personnes inscrites assisteront à un cours d'une heure par semaine. Il y aura deux nouveaux animateurs, vous aurez le même animateur toute l'année et les exercices seront strictement les mêmes pour tous les groupes. Reprise à partir du vendredi 25 septembre

Scrabble : Comme l'an dernier deux créneaux, le mardi après-midi et le jeudi après-midi ce qui devrait permettre d'accueillir toutes les personnes postulantes. Reprise à partir du mardi 22 septembre

Couture : Comme l'an dernier deux créneaux, le lundi après-midi 14h-16h et 16h-18h ce qui devrait permettre d'accueillir toutes les personnes postulantes. Reprise à partir du lundi 21 septembre

Peinture : Nous avons la possibilité d'accueillir un nombre de personnes plus important depuis que nous allons à Léo Lagrange, il ne doit pas y avoir de problème de nombre. Reprise à partir du jeudi 27 septembre

Loisirs créatifs : Pas de limitation de nombre envisagée pour l'instant, reprise à partir du mercredi 23 septembre

Lecture : Pas de limitation de nombre envisagée pour l'instant, reprise à partir du mercredi 14 octobre

Écriture : Pas de limitation de nombre envisagée pour l'instant, reprise à partir du mercredi 14 octobre

Cartes : Pas de limitation de nombre envisagée pour l'instant, reprise à partir du vendredi 25 septembre

Bibliothèque : Reprise à partir du 21 septembre. Nouveaux livres présentés dans le bulletin d'octobre

Paielement de la cotisation

Vous pourrez payer le montant de la cotisation en ligne en cliquant sur le lien suivant

<https://www.monetico-online-asso.com/atlep/adhesion-20262027>

En pratique : il faut venir à l'ATLEP pour s'inscrire aux activités, si vous souhaitez payer en ligne vous pourrez le faire avec notre assistance sur place et vous pourrez également le faire à partir de chez vous en cliquant sur le lien.

Ne pas payer en ligne avant de passer au local, et d'être inscrit aux activités.

Les Cartes d'adhérent

Nous ne remettons des cartes d'adhérents habituelles qu'aux personnes qui le demanderont et qui n'ont pas d'adresse mail.

Nous les enverrons par mail aux autres personnes qui souhaiteront avoir une carte d'adhérent.

Le certificat médical : Pour toutes les activités physiques nous demandons un certificat médical. Pour les personnes qui auraient du mal à en obtenir un, nous proposerons un questionnaire de santé fin septembre. **Il faudra remettre au secrétariat l'un ou l'autre de ces documents pour participer à ces activités.**



ATLEP PLANNING SEMAINE 2026-2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM St Jean St Pierre 8h25-9h20 et 9h25-10h20	MARCHE ACTIVE au stade 8h30	RANDO À LA JOURNÉE		GYM St Jean St Pierre 9h-10h
INFORMATIQUE 8h30-9h30 9h45- 10h45	GYM Stade 10h-11h	GYM Stade 10h15-11h15		GYM Stade 9h15-10h15
ANGLAIS Fred Débutants + * Léo 9h30-10h30 10h30- 11h30	YOGA Montplaisir 10h-11h	Gym Douce Montplaisir 8h45 9h45		Longe côte 9h45 - 11h Narbonne Plage
ANGLAIS Alain Débutants 11h-12h	Bien être Montplaisir 11h-12h	YOGA Montplaisir 10h-11h	ANGLAIS Cécile * Léo Conversation 10h30-11h45	Jeux de l'esprit 8h45-10h 10h15-11h30
ATELIERS Smartphones * Léo 10h 11h nouveaux 11h 12h anciens	ANGLAIS Fred Approfondissement Confirmés 10h-11h 11h-12h	ESPAGNOL Josie 8h45-9h45 Niveau II 9h55-10h55 Niveau I Yvan 11h-12h	ESPAGNOL Yvan 11h12h	
VÉLO Tout chemin AE 13h30	RANDONNÉE 14h	LOISIRS CRÉATIFS 14h-16h30 Sauf le 2ème mercredi du mois	VÉLO Tout chemin AE 13h30	CARTES 14h-17h
COUTURE 14h-16h	SCRABBLE 14h-16h30	2ème mercredi du mois ATELIER LECTURE 14h30-16h JEUX D'ÉCRITURE 16h-17h15	RANDONNÉE 14h	ALLEMAND Kathleen 17h- 18h
COUTURE 16h-18h	ESPAGNOL Josie Débutants 17h-18h		SCRABBLE 14h-16h30	
			PEINTURE * Léo 14h-16h30	
			INFORMATIQUE 17h-18h	
BIBLIOTHÈQUE AU LOCAL TOUS LES APRÈS-MIDIS 14h – 17h				
Marche du dimanche (rythme facile, rando « cool ») 14h				

*Léo : À Léo Lagrange avenue de Lattre de Tassigny

Prochaine journée culturelle



Sortie Catalane jeudi 8 octobre 2026



Nicole et Josette vous proposent une visite guidée du superbe village de Castelnaud, et de son magnifique château vicomtal, dont l'histoire remonte au Xe siècle. Cette forteresse du moyen-âge des Pyrénées Orientales donne une vue imprenable sur toute la vallée des Aspres.

Après le déjeuner à Thuir, autre visite guidée : Les caves de Byrrh, un petit commerce créé en 1866 qui n'a cessé de grandir et qui est maintenant connu dans le monde entier. Vous découvrirez son histoire...

La famille Violet – La naissance de Byrrh – l'apogée de la marque

Départ Narbonne parking du théâtre : 8h30

Retour vers 19h



78 € / personne - Invité, non-adhérent : 83 €

Inscription jeudi 3 septembre de 9h30 à 11h30 au local de l'Atlep

Puis les après-midis de 14h à 17h, **du 7 au 21 septembre**

(Dans la limite des places disponibles)

Sortie festive



La Folie des Sosies

Vendredi 16 octobre à 15h

Palais des congrès du Cap d'Agde



Replongez dans les années 60 – 70 – 80 grâce à un show réunissant 3 grandes idoles :
Mike Brant, Dalida et Claude François

57 € / personne

Inscription jeudi 3 septembre de 9h30 à 11h30

Au local de l'Atlep

Puis les après-midis de 14h à 17h, **du 7 au 15 septembre**

(Attention, seulement 15 places !)

Nos conférences reprendront dès le samedi 10 octobre.
Elles sont gratuites et ouvertes à tous

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



Par Maryse Arditi
Samedi 10 octobre
Salle Lacroix du Palais du Travail
15h00

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.

Et en septembre, les conférences de l'UPN :

Vendredi 25 septembre à 18h, à l'Ostal Occitan

« Vous avez dit Guitare ? » par **Olivier Saltiel**

La guitare à travers une galerie de portraits aussi talentueux que hauts en couleur



Lundi 28 septembre à 18h 30, salle Daudet de Bages

Peut-on faire la paix ? par **Pascal Tozzi**

Cette conférence est en lien avec l'exposition salle Daudet des œuvres de Pascal Tozzi sur le thème de la non-violence.



Prochain **Atelier Lecture : Mercredi 14 octobre**

Contrairement à ce qui a été annoncé, les horaires resteront inchangés : **14h30 – 15h45**
Nous parlerons du livre « Le parfum des poires anciennes » d'Ewald Arenz



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

Retenez la date de notre **prochain LOTO :**

SAMEDI 14 NOVEMBRE à 15h00

Palais du Travail



Théâtre saison 2026 - 2027

Suite à notre réunion du 8 juin à l'Atlep, nous avons sélectionné un certain nombre de spectacles dont voici la liste pour le 1^{er} trimestre.

Nous vous attendons nombreux !!

Bonne rentrée ! Claude et Josette

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 €



Pour réserver une place, passez au local de l'Atlep l'après-midi, entre 14h et 17h. Le paiement doit se faire lors de la réservation.

Vos places sont disponibles au local environ une semaine avant le spectacle. N'oubliez pas de venir les chercher !

Vous pouvez inviter des personnes non-adhérentes. Pour tout renseignement, appelez au local, ou envoyez un mail.

Programme complet de l'année, dans le prochain bulletin

MARCHES, RANDONNÉES

SORTIES A LA JOURNÉE PROGRAMME DU MERCREDI

Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 23/09/2026 Sallèles d'Aude Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne, Cuxac d'Aude Sallèles Parking : à Préciser	Randonnée : le canal de jonction, val de Cesse Longueur : 15 km Dénivelé+ : 100 m, Durée : 5h30	André M et J Pierre 
Le 30/09/2026 Fraisse sur Agout Heure de départ Narbonne : 8h Prévoir 1h 30 de route	Accès Narbonne, Cuxac, Saint Chinian, Saint Pons, prendre ensuite la direction du Cabarérou puis tourner à droite sur la D169 en direction de Fraisse sur Agout Parking : en entrant dans le village à gauche sur le parking du stade (ne pas stationner devant les bâtiments)	Randonnée : nous marcherons sur des chemins forestiers entre 700 et 1000 mètres d'altitude, franchirons 10 cols (aucune difficulté : col de la Bane, de Montplo, Fontfroide...etc.) Longueur 17,5km Dénivelé+ : 400 m, Durée 5h.	Alain Jacques et Joël 

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

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



DIMANCHE APRÈS-MIDI Rythme facile, « rando cool »

Dès la reprise des marches du dimanche, vous devrez consulter le bulletin mensuel pour votre planning.

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 covoiturage.**

Joselyne Souroubille

En ce moment, pensez bien à prendre de l'eau, un chapeau/casquette et... une protection contre les moustiques

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

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS du jour
13/09	GRUISSAN le tour de l'étang	Danièle, Xavier
20/09	NISSAN les trois moulins	Joselyne, Xavier
27/09	LE SOMAIL	Marie, Nadine

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



RETOUR DE VOYAGE

VOYAGE DU 26 AU 29 MAI 2026

VULCANIA ET VOLCANS D'AUVERGNE



Après notre départ de Narbonne à l'heure prévue le mardi 26 mai, les voyageurs ont pu admirer le magnifique Viaduc de Millau, chef-d'œuvre de l'ingénierie française qui enjambe majestueusement la vallée du Tarn. Quelques cous se sont allongés et plusieurs appareils photos ont immédiatement été dégainés.

Le déjeuner à Saint-Flour a constitué une pause aussi copieuse qu'appréciée. Certains ont même estimé qu'il aurait été dommage de reprendre la route trop rapidement après un tel repas !

À Clermont-Ferrand, notre guide nous a accueillis sous une fine pluie rafraîchissante. Les



Auvergnats nous ont assuré qu'il faisait beau juste derrière les nuages... Nous

avons découvert le vieux centre-ville avec la fontaine d'Amboise, la façade noire de l'Hôtel de Ville, la cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption dont la pierre volcanique de Volvic lui donne un aspect unique, presque mystérieux, ainsi que ses magnifiques vitraux. La basilique Notre-Dame-du-Port nous a également séduits par son élégance et ses pierres aux teintes blondes qui contrastent avec les édifices plus sombres de la ville.



Nous avons même appris qu'il était possible d'acheter un volcan ! Une information qui a suscité quelques projets immobiliers aussi ambitieux qu'improbables.



Dès le lendemain, au parc Vulcania, la journée a été tout simplement explosive... heureusement uniquement au sens figuré ! Notre jeune guide nous a entraînés avec enthousiasme au cœur des volcans et de la planète Terre. Entre films dynamiques, écrans géants, immersion dans l'Astrodôme à la découverte de la Voie lactée, récit passionnant de la vie de Maurice et Katia Krafft, spectacles de rapaces, ateliers interactifs, Namazu et La Terre en colère, chacun a

trouvé de quoi s'émerveiller.

À la fin de la journée, certains se découvraient une vocation de volcanologue tandis que d'autres vérifiaient discrètement que le sol sous leurs pieds était bien stable.

Tout n'a été que plaisir, rires, joie et bonne humeur !



Le lendemain, changement d'ambiance avec « L'Aventure Michelin ». Ce musée remarquable nous a permis de découvrir l'histoire de la célèbre entreprise, du légendaire Bibendum aux innovations les plus surprenantes. Nous avons appris que Michelin ne s'était pas contenté de fabriquer des pneus, mais avait également laissé son empreinte dans de nombreux domaines :



jeux de balles, vélos, voitures, motos, guides, avions, trains, voiles de bateaux, collaboration avec la NASA...).

L'après-midi, le volcan de Lemptégny nous a ouvert ses entrailles. Nous avons découvert les différentes couches volcaniques de deux volcans en un seul site. Une occasion unique de pénétrer à l'intérieur d'un volcan sans prendre le moindre risque — ce qui a rassuré les plus prudents d'entre nous. Le Volcan Express, les visites virtuelles, les anciennes machines d'extraction de la pouzzolane et le film dynamique en 4D ont complété cette immersion spectaculaire.



Enfin, le dernier jour, le Panoramique des Dômes nous a conduits au sommet du Puy de Dôme. Là-haut, un panorama exceptionnel à 360° nous attendait. Les photographes amateurs se sont transformés en artistes confirmés tandis que chacun tentait d'identifier les nombreux sommets visibles à l'horizon. Entre la chaîne des Puys, la faille de Limagne, le Mont Dore, l'Artense, le Cézallier et les monts du Cantal, les volcans semblaient se compter par dizaines.

Nous sommes repartis avec des souvenirs plein la tête, des centaines de photos dans les téléphones et une certitude : en Auvergne, les volcans sont peut-être endormis, mais ils savent encore réveiller l'enthousiasme des visiteurs !

