



Le mot de la présidente :

Je suis heureuse de vous retrouver et espère que ces événements très perturbants n'ont pas été pour vous et votre entourage vécus dans trop de difficulté et d'angoisse.

Ouf ! Enfin nous pouvons repartir sur les chemins presque « comme avant » ! Les gambettes et les godasses frémissaient d'impatience et vous êtes assez nombreux dès que les autorisations ont été données, à avoir rechaussé pour crapahuter entre amis. Et vous avez bien fait ! Rien de tel que de retrouver la nature pour alléger les pensées.

Le programme n'a pas été facile à faire puisque la forme de chacun en cette sortie de confinement est différente. Aussi, nous commencerons avec une sortie pour les retrouvailles, qui nous conduira au bord de Garonne, au frais, tranquilles.

Puis, nous continuerons dans la forêt de Picaussel pour enfin prendre de la hauteur dans nos chères Pyrénées en revenant à l'Hospice de France où tout est possible : faire du dénivelé, de la balade ou la sieste à l'ombre d'un arbre au bord du torrent...

Le week-end des 19 et 20 septembre est à inscrire dans votre agenda : nous repartirons toutes sections confondues à Narbonne et ses alentours... Allez voir le programme et reprenez la date, nous comptons sur vous !

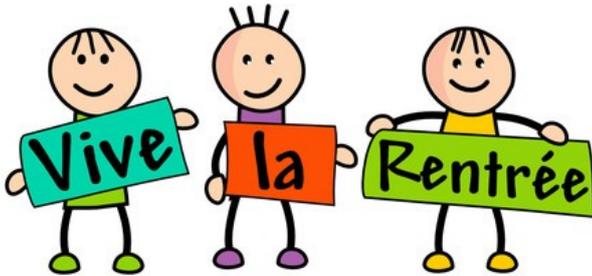
Avant ces réjouissances, laissons passer l'été que je vous souhaite plein de plaisirs partagés avec famille et amis qui nous ont bien manqué ces derniers mois. Bel été ! Colette.



Les vacances, c'est bien, mais il faut préparer la rentrée.

Vous trouverez le bulletin d'adhésion saison 2020/2021 en dernière page.

- Vous étiez adhérent saison 2019/2020 : l'adhésion est à 12,50€.
 - Vous êtes nouvel adhérent : l'adhésion est à 25€.
 - Vous êtes randonneur : la licence FFRandonnée est à 32,50€.
- Pour l'envoi de la carte d'adhésion et de la licence, joindre une enveloppe timbrée.



Dans le bus, le port du masque est obligatoire !

DIMANCHE 23 AOÛT

BOUDOU – SAINT NICOLAS DE LA GRAVE (82)



Cette journée se vivra au rythme de l'eau ! La Garonne vue du haut du belvédère du « point de vue de Boudou » qui la surplombe de 100 mètres, le canal du Midi emprunté pour rejoindre le pont Coudol puis le lac de la base de loisirs aménagé après la construction du barrage de Golfesch... Depuis, les dépôts alluvionnaires ont formé des îles sur la Garonne où les oiseaux trouvent refuge. Un observatoire ornithologique, créé et animé par la société des sciences naturelles de Tarn et Garonne, est installé au bord de la Garonne et permet de suivre le parcours passionnant des oiseaux migrateurs ou sédentaires.

Pour les promeneurs : Journée et repas libres. A voir : le point de vue de Boudou, Saint Nicolas de la Grave et la base nautique.

Pour les randonneurs :

- ↳ Niveau 1 : distance 21,800 km – dénivelée +330/-405 m
- ↳ Niveau 2 : distance 15,300 km – dénivelée +185/-195 m
- ↳ Niveau 3 : distance 13 km – dénivelée +/-35m

Rendez-vous : ➔ Métro Station Argoulets ➔
à **9h00** - Départ **9h15**

Prix : adhérents 17,00€ - Non adhérents 20,00€

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

Pour bien randonner, il faut être bien équipé !!

Chaussures à tige haute avec semelle amortissante et crantée. Sac à dos, bâtons de marche recommandés, eau (1 litre au minimum), pique-nique, vêtements de pluie, vêtements chauds. Ne pas oublier le couvre-chef, les lunettes de soleil et la crème solaire.

Mettre des chaussures de ville après la randonnée.

DIMANCHE 30 AOÛT

PUIVERT - NEBIAS (11)

Le sentier cathare et la mémoire du maquis de Picaussel.

A travers la belle forêt de Picaussel, ce sentier, qui domine le plateau de Puivert et sa puissante forteresse, porte la marque de l'Histoire, y compris récente. Nous marcherons vers les traces et le souvenir des combattants de la Résistance. Formé en 1943 avec seulement quelques hommes, le maquis s'organise et passe rapidement à 380 membres. En août 1944, les maquisards sont encerclés, le village de l'Escale est brûlé, mais les hommes de Picaussel ont pu rejoindre ceux de Quérigut et continuer la lutte contre l'occupant.



Pour les promeneurs : journée et repas libres. Visite du château situé à 800m du village de Puivert (entrée 7€).

Pour les randonneurs :

- ↳ Niveau 1 : distance 15 km - dénivelée +700/- 745m
- ↳ Niveau 2 : distance 16 km - dénivelée +265 m/ -305 m
- ↳ Niveau 3 : distance 11.750 km – dénivelée +230/-175m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets
à **8h00** - Départ **8h15**

Prix : adhérents 20,00€ - Non adhérents 23,00€

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 6 SEPTEMBRE

HOSPICE DE FRANCE - PORT DE VENASQUE (09)



Oui, nos pas nous ont déjà menés à l'Hospice de France mais cette fois, nous boudérons le chemin de l'Impératrice pour celui de Louise ou bien la « RN125 » qui mène au Port de Venasque. Le sentier aux multiples lacets a été aménagé avec un soin particulier, sur les deux versants, par les troupes du Génie des armées napoléoniennes pendant qu'elles occupaient l'Espagne, pour permettre le passage des mulets et de leur chargement. Il constituait alors la dernière partie de la Route Nationale 125, venant de Toulouse. De la brèche, se révèle alors une vue sur le massif de la Maladeta et de l'Aneto

Pour les promeneurs : Journée et repas libres à Bagnères-de-Luchon (thermes-restaurants-boutiques) ou à l'Hospice de France

Pour les randonneurs :

- ↳ Niveau 1 : distance 12,700 km – dénivelée +/-1051 m (montée longue mais régulière)
- ↳ Niveau 2 : distance 9,100 km – dénivelée +/-456 m
- ↳ Niveau 3 : distance 6 km – dénivelée +/-350m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets
à **7h00** - Départ **7h15**

Prix : adhérents 20,00€ - Non adhérents 23,00€

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

Week-end dans le Narbonnais - Séjour tourisme ou randonnée les 19 et 20 septembre 2020

Tourisme : samedi 19 : Matin Narbonne autour de la cathédrale et de son cloître. Narbonne, cité méditerranéenne de l'Aude est riche de 2 500 ans d'histoire. Première colonie romaine hors d'Italie, elle recèle de vestiges de l'Antiquité, du Moyen-âge, de la Renaissance, et de l'âge d'or viticole de la fin du XIX^{ème} siècle avec le canal de la Robine classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. La cathédrale Saint-Just-et-Saint-Pasteur est le monument le plus prestigieux de la ville de Narbonne. Tour au Halles de Narbonne.

Déjeuner à Narbonne.

Après-midi Visite des salins de Gruissan. Depuis 1911, les salins de Gruissan cultivent l'or blanc de manière industrielle. Mais les marais salants ont traversé l'histoire....Puis on retrouve le groupe de randonneurs au Port La Nautique, possibilité de faire une marche autour pour ceux qui le souhaitent.

Dîner et Nuit autour de Narbonne

Dimanche 20 : Matin Découvrez le monde de l'olive à l'OULIBO (Bize-Minervois). Durée 1h15. Une visite guidée à l'ombre des oliviers et dans un moulin Déjeuner à l'Auberge de la Sellette.

Après-midi : Découverte des 9 écluses de Fonsérannes, ouvrage majeur du Canal du Midi, et embarquement sur le bateau Cap au sud, un lieu unique en Occitanie. Navigation commentée sur le pont-Canal de Béziers et passage en bateau des 9 écluses de Fonsérannes. Retour à Toulouse.

Randonnée : **Samedi 19 :** de Peyriac-de-Merc au Port La Nautique , nous suivons le GRP Golfé Antique qui longe la mer et s'en écarte peu. Distance 000km - dénivelée +/-0000. Pique nique tiré du sac (à apporter). Dîner et Nuit autour de Narbonne.

Dimanche 20 : Matin à Bize-Minervois : Chapelle Symphorien du Pech - Distance 000km - dénivelée +/-0000 - Pique nique fourni par l'hébergeur. Après-midi : Découverte des 9 écluses de Fonsérannes avec le groupe Tourisme. Retour à Toulouse.

Tarif Tourisme : 245€ : ce prix comprend : le transport - les visites guidées par un guide conférencier - le repas du samedi midi au restaurant - l'hébergement et demi-pension en chambre de 2 personnes - le repas du dimanche midi au restaurant.

Tarif Randonnée : 180€ : ce prix comprend : le transport - l'hébergement et demi-pension en chambre de 2 personnes - le panier/repas du dimanche, la visite des 9 écluses de Fonsérannes. Pour samedi midi, pique nique tiré du sac (à apporter).

Peu de chambre seule : 35€ de plus. *Ces prix sont donnés à titre indicatif, la crise sanitaire a retardé voire annulé certains services chez nos partenaires et du retard de courrier est en cours de rattrapage. Une information complémentaire ainsi que le bulletin d'inscription vous seront adressées dans quelques jours (hors bulletin). Merci de votre compréhension.*

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le Conseil d'Administration s'est réuni le samedi 16 mai 2020 à 14 H 15 au 7 Rue des Amidonniers à Toulouse sous la Présidence de Colette TESSIER, secrétaire de séance Mireille ROQUES.

Etaient présents : Jean DURAND, Françoise GIROD, Marie Noëlle LIEVROUW, Colette TESSIER, Mireille ROQUES. Robert BOUYSSOU

Absents excusés : Thierry SCOTTO

1/ Marie Noëlle a donné les derniers chiffres comptables au 30 avril 2020 : résultat positif de 473.56 €

2/ Le site internet a été piraté deux fois sans conséquence au niveau des données. Pour reprendre l'ancienne présentation qui plaisait aux internautes (agréable et facile en navigation), il faut acheter une nouvelle licence d'un coût d'environ 50€. Les membres donnent leur accord pour cet achat.

Colette précise que la ligne internet qui sert à l'association Amitiés-Loisirs est sa ligne personnelle. Le contrat associatif chez « free » qui servait précédemment à Jeanne (secrétaire jusqu'à fin 2017) a été clôturée début 2018 ; soit un gain pour l'association d'environ 400€ annuels.

3/ Le point a été fait sur les avances pour les voyages :

Les avoirs du séjour à Marseille non utilisés seront remboursés sous peu aux personnes concernées (sans qu'elles en fassent la demande)

Les avoirs utilisés pour l'acompte du séjour des Landes, reporté du 30 avril 2021 au 3 mai 2021 sont comptabilisés et reportés dans les écritures de l'exercice prochain 1/9/2020 au 31/8/2021.

Les personnes « soucieuses de leur devenir » inscrites au séjour des Landes et qui désireraient le remboursement de l'acompte versé (soit 200€), doivent le demander par écrit ; leur lettre servant de pièce comptable.

4/ La date de reprise des activités dépendra des annonces faites par le Gouvernement. Donc aucune activité jusqu'à la rentrée.

Un week-end à Narbonne est à l'étude. Le programme culturel est arrêté, les randonnées à étudier ; Marie-Noëlle propose de s'en charger. La date sera à fixer dès que les activités pourront reprendre normalement. Le bulletin de juillet août sera réduit, pas de sortie cet été.

5/ L'adhésion sera à 25 € pour les nouveaux adhérents, et le renouvellement à 12.50 € ; la licence à 32€ (à confirmer par le CDRP31).

6/ Il faut réfléchir à l'organisation à mettre en place à la rentrée prochaine : l'organisation des randonnées, du culturel, des séjours...

7 / L'assemblée générale : la date sera à fixer pour novembre, dès que les mesures de regroupement/repas au restaurant le permettront. Les renouvellements de mandat à prévoir : Colette, Thierry, Robert, Mireille. Colette aimerait que les postes de président, trésorière et secrétaire soient tenus en binôme. Nous espérons avoir des candidatures au C.A.

8/ Colette aimerait que l'équipe d'animateurs formés s'étoffe. Il faut donc trouver des personnes motivées. Le 23 février 2020, deux adhérentes ont suivi le stage « Pratiquer découverte », initiation à l'orientation. Souhaitons que leur motivation fasse école.

9/ Sur le budget 2020 /2021 il faut faire un état des lieux des formations en cours, des formations reportées, et prendre en compte de futurs candidats possibles.

10 / Nous fixerons la date du prochain C.A, après les mesures gouvernementales, pour préparer la rentrée.

11/ Questions diverses : nous avons appris le décès de Marie AMOROS ancienne adhérente.

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 16 h.

LES SECTIONS

La Section Voyages:	Colette	06 87 49 26 13
La Section Sorties Culturelles :	Voir sur programme la personne à joindre pour l'inscription	
La Section Randonnées :	Colette – Marie Noëlle	06 87 49 26 13 - 06 17 71 52 53 (en soirée)
La Section Amitiés	Colette	06 87 49 26 13

(Pour les adhérents (es) hospitalisés (es))

TRES IMPORTANT

Pour toutes les activités, il est impératif de téléphoner pour retenir sa place.

Afin de prévenir en cas de difficulté : un numéro de téléphone est mis en service 30 minutes avant le départ des randonnées en bus : 06 87 49 26 13 (téléphone associatif) - Cette ligne restera ouverte jusqu'au retour à Toulouse.

CLASSEMENT DES RANDONNEES

- Niveau 1 : entre 18 et 20 km, dénivelé de 450 à 800m positif (cumulé) : marcheurs entraînés
- Niveau 2 : entre 14 et 16 km, dénivelé jusqu'à 450m positif (cumulé) : bons marcheurs
- Niveau 3 : entre 8 et 12 km, dénivelé faible ou inférieur à 250m positif (cumulé)

Directeur de la Publication et de la Rédaction Colette TESSIER 06 87 49 26 13
Imprimé par nos soins - CPPAP - Dépôt légal 324796 - SIRET 47785489700014

BULLETIN BIMESTRIEL

Toute personne participant aux diverses activités peut réaliser des articles. Ceux-ci doivent nous parvenir au minimum **un mois** avant la parution du **Bulletin**, avec Nom, Prénom et signature. La publication aura lieu dans l'ordre de réception et en fonction de la place disponible. Tout courrier doit être adressé à :

Maison des Associations Service de la Vie Associative
Amitiés-Loisirs Boîte n° 179 3 Place Guy Hersant BP 74184 - 31031 TOULOUSE CEDEX 4

PERMANENCES D'AMITIES-LOISIRS

Maison des Associations Service vie associative 3 Place Guy Hersant Toulouse ☎05 36 25 28 30
Métro ligne B station Empalot/Saint-Agne SNCF
Lundi - Vendredi de 14h à 16h (hors vacances scolaires)

- RENOUVELLEMENT D'ADHESION du 01/09/2020 au 31/08/2021 12,50€**
- 1^{ère} DEMANDE D'ADHESION du 01/09/2020 au 31/08/2021 25,00 €
- ABONNEMENT du 01/09/2019 au 31/08/2020 10,00 € (Non adhérent)

Chèque libellé à l'ordre d'AMITIES-LOISIRS et à adresser : **Maison des Associations Service de la Vie Associative - Amitiés-Loisirs Boîte n° 179 - 3 Place Guy Hersant BP 74184 31031 TOULOUSE CEDEX 4**

Nom : Prénom : Date de Naissance

Adresse :

Code postal : Ville : Téléphone :

Mobile : Email :

- DEMANDE DE LICENCE : 1ère licence FFRandonnée IRA (+ le certificat médical) ou renouvellement (32€)**
(Chèque à l'ordre d'Amitiés-Loisirs)

➤ **Statuts et règlement intérieur** : Je déclare avoir pris connaissance des statuts et du règlement intérieur de l'association Amitiés-Loisirs que j'ai pu lire à mon inscription..

➤ **Autorisation de prises de vue et/ou photographies /adresse mail** :

J'autorise l'association Amitiés-Loisirs à utiliser et diffuser à titre gratuit sur son site web www.asso.amities-loisirs.com des photographies de groupes où je figure, réalisées lors des activités du club :

OUI NON (rayer la mention inutile)

J'autorise l'association Amitiés-Loisirs à donner mon adresse mail à la FFRandonnée pour bénéficier des avantages et informations :

OUI NON (rayer la mention inutile)

➤ **Pour l'envoi de la carte d'adhésion (et de la licence) joindre une enveloppe timbrée.**

➤ Personne à prévenir en cas d'accident : Nom Téléphone

A le

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »