



Le mot de la Présidente :

Tout doucement, la vie dite « normale » reprend son cours, le masque nous suit partout et nous nous habituons . La santé a un prix. C' est la rentrée pour tous, petits et grands et nos sorties reprennent leur rythme dominical.

Les mois à venir nous amèneront dans diverses contrées où chacune et chacun trouvera du plaisir : les grands espaces pyrénéens, la forêt de Cardeilhac et ses arbres majestueux, l' Aude sur terre vers Talairan et Lagrasse ou en bord de mer à Narbonne le temps d' un week-end, le Lot et ses célèbres grottes de Lacave ... Je ne vais pas citer tout le programme où chaque département visité offre ses richesses.

Randonneurs ou Promeneurs, plaisir de l' effort ou plaisir de la découverte culturelle, vous avez de quoi vous divertir. Alors, divertissez-vous sans restriction. Quelle chance !

Colette.

Edité par l'Association AMITIES-LOISIRS de TOULOUSE

Siège Social : Apt N°8 - 38 Rue Jeanne Marvig – 31400 TOULOUSE

Site Internet : asso.amities-loisirs.com – adresse mail : contact@amities-loisirs.com

Bureau : **MAISON DES ASSOCIATIONS**

Service de la Vie associative AMITIES-LOISIRS Boîte n° 179-3 Place Guy Hersant BP 74184 31031 TOULOUSE CEDEX 4

Présidente : Colette TESSIER

Bienvenue à la saison 2020/2021 !



Important ! 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€. Les licences seront éditées à partir du 3 septembre, date de mise en route du site FFRandonnée. Pour l'envoi de la carte d'adhésion et de la licence, joindre une enveloppe timbrée.



Consignes sanitaires :

Le port du masque est obligatoire sur le lieu de rendez-vous, dans le bus durant tout le trajet, à la descente des groupes et jusqu'au départ de 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 7h00 - Départ 7h15

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

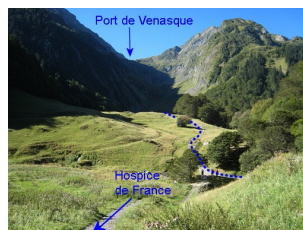
Pour bien randonner, il faut être bien équipé !!

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 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 boudrons 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

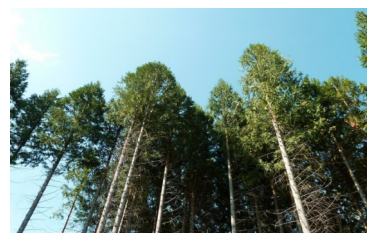
à 7h00 - Départ 7h15

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

CARDEILHAC (31)



Cardeilhac célèbre pour sa forêt (1000 ha) se situe entre Saint-Gaudens et Boulogne-sur-Gesse, sur les coteaux qui annoncent le Gers. De nombreux sentiers balisés la parcourent et vous pourrez continuer sa découverte par une visite du remarquable arboretum centenaire (premières plantations en 1913) au départ de la Maison forestière (visite libre). Ce dernier est un véritable jardin à la française avec ses allées et ses placeaux (petits espaces où sont installés ensemble quelques jeunes plants d'arbre). Il offre plus d'une centaine d'espèces à découvrir et notamment de gigantesques séquoias.

Pour les promeneurs : journée et repas libres (possibilité de restauration à Saint-Marcet, le préciser à l'inscription). Visite de l'arboretum, créé en 1913 dans le but de tester de nouvelles espèces pour régénérer la forêt pyrénéenne, et de la maison de l'arboretum qui est un espace d'information et d'exposition ouvert au public.

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 21 km - dénivellée +/- 340m

↳ Niveau 2 : distance 16,600 km - dénivellée +/- 209 m

↳ Niveau 3 : distance 13 km - dénivellée +/- 163m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h00 - Départ 7h15

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

Week-end dans le Narbonnais – Séjour « tourisme » ou « randonnée »



Voir le descriptif adressé en juillet. Pour plus de renseignement, appeler Colette au 06 87 49 26 13

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

LACAVE (46)

Amis randonneurs, vous évoluerez dans le Causse tout autour de Lacave. Vous longerez des falaises, des gorges encaissées, de nombreux gouffres. Au fil de votre cheminement, vous découvrirez des paysages très changeants, des panoramas divers, étonnants à couper le souffle ! Les promeneurs pourront visiter la grotte de Lacave avec sa spécificité : « la lumière noire ».

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Lacave. Visite de la grotte : accès en petit train, nombreuses salles et multiples lacs aux concrétions les plus curieuses, la salle des merveilles de 2000m2 animée par les effets de la lumière noire (entrée 11,50€, réservation sur internet conseillée).



Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 18,200 km - dénivellée +384/- 530m

↳ Niveau 2 : distance 15 km - dénivellée +339/- 486 m

↳ Niveau 3 : distance 10,900 km - dénivellée +265/- 316m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h00 - Départ 7h15

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 4 OCTOBRE

TALAIRAN - LAGRASSE (11)

« Le facteur n'est pas passé ! Il ne passera jamais... Lundi ! Mardi ! Mercredi ! Jeudi ! Vendredi ! Samedi ! Dimanche ! Fermez vos petits pois ! »... et découvrez le Sentier du facteur à Talairan. Tous les randonneurs suivront le chemin qu'arpentait le facteur pour la distribution du courrier dans les fermes isolées. Durant le parcours vous allez découvrir de merveilleux paysages avec des panneaux explicatifs de la faune et de la flore. Pendant ce temps, les promeneurs arpenteront les rues de la cité médiévale de Lagrasse et pourront découvrir son patrimoine culturel et patrimonial (abbaye, pied de Charlemagne...).



Venez donc nombreux découvrir ou redécouvrir Talairan et Lagrasse !

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Lagrasse et à Talairan

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 17,5 km - dénivellée +/- 330 m

↳ Niveau 2 : distance 14,5 km - dénivellée +/- 220 m

↳ Niveau 3 : distance 10,5 km - dénivellée +/- 160 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h00 - Départ 7h15

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

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, 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.

Bâtons de marche recommandés !

Mettre des chaussures de ville après la randonnée.

DIMANCHE 11 OCTOBRE

BROUSSE LE CHATEAU (12)

Classé l'un des plus beaux villages du Tarn, Brousse le Château est situé dans la vallée du Tarn. L'origine du nom vient probablement de « bruscia » qui signifie « bruyères ou broussailles incultes ». La création du village remonte au XIIIème siècle. Il a subi la guerre de cent ans de 1337 à 1453, puis les guerres de religion de la fin du XVIème siècle. Après votre périple, n'hésitez pas à regarder les pierres qui racontent cette histoire.

Les promeneurs peuvent visiter le château (tarif entrée à 5€ de 14h à 18h), après avoir déambuler dans les rues de cette bourgade.

Possibilité de restauration sur place.

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Brousse-le-Château. Possibilité de le visiter.

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 18,5km - dénivellée + 400 /- 300m

↳ Niveau 2 : distance 14 km - dénivellée +/- 300 m

↳ Niveau 3 : distance : 8,500 km - dénivellée +/- 230 m



Rendez-vous : « Métro Station Argoulets »
à **7h15** - Départ **7h30**

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

Inscriptions : Marie-Noëlle 06 17 71 52 53 (en soirée)
Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 18 OCTOBRE Sortie culturelle VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE (12)

Programmé le 5 Avril et annulé pour cause de Covid19, nous reprenons intégralement ce beau projet où culture et randonnée se partagent la vedette !

Vous découvrirez la bastide royale de Villefranche-de-Rouergue, ses anecdotes historiques et ses richesses architecturales. Laissez vous guider et découvrez ce site incontournable de la région.

Le Matin : visite guidée de La Bastide.



Le Midi : repas au restaurant ou pique nique (le préciser à l'inscription).

L'Après-midi : visite guidée de La Chartreuse Saint-Sauveur
Rendez-vous : ➔ Métro Station Argoulets ◀
à **7h30** - Départ **7h45**

Prix : Adhérent 40€ - non adhérent 43€ - Ces prix comprennent le bus et les visites, le restaurant est en plus et à régler sur place.
Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13 (préciser si restaurant)

Ou

DIMANCHE 18 OCTOBRE Randonnée VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE (12)

Cette ville, fondée au 13ème siècle par Alphonse de Poitiers, devient bastide royale. De situation géographique privilégiée, c'est le carrefour économique du Rouergue. N'hésitez pas à vous perdre dans le dédale des rues étroites de cette bastide à la découverte des maisons et hôtels particuliers, votre chemin vous ramènera infailliblement vers la place à couvert Notre- Dame, cœur de la ville.



Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : 20,500 km - dénivelée +560m/-615m

↳ Niveau 2 : 13,200 km - dénivelée + 270m/-240m

↳ Niveau 3 : 9,300 km - dénivelée +100m/-350m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à **7h30** - Départ **7h45**

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13



Nous rappelons que la consommation personnelle d'alcool ou de boissons alcoolisées, lors des randonnées d'Amitiés Loisirs est interdite. Seul le consommateur est responsable. De ce fait, sont dégagés de toute responsabilité juridique l'Association Amitiés Loisirs et son président.

DIMANCHE 25 OCTOBRE ENGOMER (09)

Dans un coin préservé des Pyrénées où la mondialisation n'est pas prête d'arriver, Engomer, petite commune située dans l'aire urbaine de Saint-Girons, nous accueille le temps d'une randonnée. Le niveau 3 suivra la vallée du Lez d'Audressein à Luzenac. Les autres randonneurs partiront à l'assaut des estives et découvriront le rustique hameau de Balagué. C'est ici que l'on peut déguster d'excellents fromages de Bethmale vache ou brebis, la Brousse (fromage frais) et bien d'autres bons produits locaux.

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Audressein (église Notre-Dame de Tramesaygues) et Engomer.



Notre Dame de Trémasaygues-Audressein

Engomer

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 16 km - dénivelée +/- 859m

↳ Niveau 2 : distance 12 km - dénivelée +/- 675 m

↳ Niveau 3 : distance 8.400 km – dénivelée +/-325m, pente douce.

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à **7h00** - Départ **7h15**

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DATES A RETENIR

DIMANCHE 1ER NOVEMBRE BEAUMONT-de-LOMAGNE (82)

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 24.700 km - dénivelée +/- 316m

↳ Niveau 2 : distance 17.8km - dénivelée +147 m/-255 m

↳ Niveau 3 : distance 12.800 km – dénivelée +/-95m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à **8h00** - Départ **8h15**

La suite dans prochain bulletin...

RAPPEL DES VOYAGES EN COURS ET A VENIR

GUATEMALA

Du 15 au 27 novembre 2020 : 24 participants (clôturé)



A LA DECOUVERTE DES LANDES

Du vendredi 30 avril au lundi 3 mai 2021



Reporté pour cause d'épidémie, vous avez pratiquement toutes et tous reporté votre inscription et je vous en remercie.

Bien sûr, de nouveaux venus pourront nous rejoindre, la liste des participants n'est pas figée ! De nouvelles informations vous seront adressées en temps utile.

ESCAPADE A VENISE

Prévu du 21 au 25 mai 2020 et reporté, les dates de 2021 ne sont pas encore définies. Les inscrits au nombre de 12 attendent patiemment des nouvelles !



Ce séjour reste ouvert à de nouvelles inscriptions. Une information sera adressée avec le bulletin au moment

Les formations proposées par la FFRandonnée ...

La randonnée.

Vous aimez randonner en famille ou entre amis, vous voulez pratiquer cette activité en toute sérénité... Pour cela, il faut connaître la «base» en randonnée : ***l'orientation***.

Vous savez vous orienter et vous aimez organiser des randonnées entre amis. Vous pouvez étendre vos connaissances et pourquoi pas donner un coup de main à votre club : devenez « ***animateur*** ».

Vous prenez souvent la tête d'un groupe d'amis et les grands espaces hors sentier vous tentent : devenez « ***animateur breveté*** »

C'est à peu de chose près, ce que vous trouverez sur le site FFRandonnée : <https://formation.ffrandonnee.fr> - tous les stages - pratiquants ou animateur - préinscription.

Si vous voulez rejoindre le rang des animateurs d'Amitiés-Loisirs, la formation jusqu'à la certification animateur est fortement recommandée. Après une pratique en club pour chercher, organiser sur le papier puis encadrer avec l'aide d'un animateur confirmé, vous pourrez suivre cette formation et l'association pourra la prendre en charge.

Le balisage.

Tout randonneur connaît ! Et râle quand il n'est pas parfait...

Beaucoup de petites mains pour effectuer ces tirés jaune, blanc/rouge ou jaune/rouge. Mais on ne s'improvise pas baliseur ! C'est un travail très encadré qui suit une charte et qui doit être pratiqué après moulte autorisations.

Actuellement, Amitiés-Loisirs n'a pas une section « balisage ». Mais plusieurs personnes connaissent ce travail et d'autres veulent s'y former. Nous pourrions ainsi créer ce groupe et rendre à César ce qui lui appartient : un balisage parfait!

Info : Stage de balisage les 3 et 4 octobre 2020 au CREPS de Toulouse. Si vous êtes intéressé (e), vous pouvez m'appeler au 06 87 49 26 13 ou aller directement sur le site national de la FFRandonnée : <https://formation.ffrandonnee.fr> - tous les stages - baliseur - Occitanie - préinscription

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 : 1^{ère} 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 »