



Le mot de la Présidente :

Vous êtes impatients, comme tous, de finir l'année 2020 qui restera gravée dans nos mémoires et dans l'histoire de notre société !

Non, je ne vais pas dire « mais que nous réserve 2021 » ! Il faut rester optimiste (et lucide) et se dire qu'il nous faut apprendre à vivre différemment. La vie sociale est nécessaire au moral et au physique.

Toutes les conditions pour passer un agréable moment seront là, et vous aussi.

Il faut y croire et venir soutenir les 8 nouveaux administrateurs élus au Conseil d'Administration, qui vont relever les manches pour vous offrir plaisir, divertissement dans la bonne humeur et l'amitié. Je les remercie pour vous, de faire don de temps et de travail pour vous satisfaire au mieux. Ne les décevez pas, soyez là. Finissons l'année dans la convivialité familiale, et croisons les doigts pour attaquer 2021 dans la convivialité amicale et associative.

Bonnes fêtes à tous et à bientôt. *Colette*

Edité par l'Association AMITIÉS-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 AMITIÉS-LOISIRS Boîte n° 179-3 Place Guy Hersant BP 74184 31031 TOULOUSE CEDEX 4

Présidente : Colette TESSIER

Les membres du CA et moi - même vous souhaitons une bonne année 2021.

Qu'elle démarre dans la joie et l'amitié. Gardons bon pied, bon œil et bonne humeur !

Nous vous attendons....

Colette



Alerte Covid 19

COVID-19

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 3 JANVIER

De **BLAGNAC** à **TOULOUSE** au fil de la Garonne

Garonne – comme l'appellent les sympathisants du fleuve – possède un caractère capricieux : malgré les aménagements, elle reste relativement sauvage, avec des paysages naturels abritant des espèces protégées. Vous pourrez la suivre de Blagnac à Toulouse, au fil des sentiers, des quais jusqu'au pont Saint-Michel.



Pour les randonneurs :

↳ Grand circuit : distance 16 km - dénivelée +90/-80m

↳ Petit circuit : distance 11km - dénivelée +45/- 35m

Rendez-vous : Tram Station Palais de Justice

à **9h15** - Départ **9h30**

Prix : adhérents 2,00€ - Non adhérents 3,00€

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 10 JANVIER

ASTAFFORT - LECTOURE (32)

Après la fontaine du Cassé, les fermes de Tuilerie, le château de la Busquette, le château de Lacassagne et la source de Picat, ce parcours vous emmène vers la ville de Lectoure labellisée «plus beau détour de France ». En effet, elle se pare d'une ceinture de remparts d'où émergent de belles maisons en pierres, jardins, fontaines, ruelles, anciens hôtels particuliers, thermes et monuments imposants.

Pour les promeneurs : Journée et repas libres à Lectoure.



Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 23km – dénivelée + 530/- 450

↳ Niveau 2 : distance 15km – dénivelée + 360/- 310

↳ Niveau 3 : distance 9km – dénivelée + 240/- 240

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à **7h30** Départ **7h45**

Prix : adhérents 20€ – non adhérents 23€

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 17 JANVIER

VAOUR (81)

Le village de Vaour doit son origine aux Templiers dont les restes d'une commanderie subsistent au sud. L'Ordre du Temple est devenu mythique au fil des siècles, de nombreuses légendes entourent cet ordre. Dans le Tarn, les templiers se sont installés près de Vaour vers 1140. Ils y ont construit une commanderie, qui a fini par être la plus grande de la région aux alentours de 1160. De nombreux bâtiments la composaient et elle faisait plus de 1100 m² au total. Nous randonnons dans le pays de Vaour, entre Quercy et Albigeois, et alternerons des voies celtiques et romaines dans un paysage de Causse avec des dolmens et de nombreuses fontaines. Nous pourrions apprécier le panorama et découvrir plusieurs jolis villages au b â t i r e m a r q u a b l e .



Pour les randonneurs

↳ Niveau 1 : distance : 20 km – dénivelée : +490/-330 m

↳ Niveau 2 : distance : 16 km – dénivelée : +350/-340 m

↳ Niveau 3 : distance : 10 km – dénivelée : +260/-105 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à **8h** - Départ **8h 15**

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 24 JANVIER

BEAUMONT-de-LOMAGNE (82) Randonnée

Depuis le XIXème, l'élevage du cheval de race « trotteur français » est une tradition en Lomagne. « Circuit des trotteurs » est le nom donné au PR que nous emprunterons tous aujourd'hui près de la base de loisirs.

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 24,700 km - dénivelée +/- 316m

↳ Niveau 2 : distance 17,800km - dénivelée +147/-255 m

↳ Niveau 3 : distance 12,800 km – dénivelée +/-95m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à **8h00** - Départ **8h15**

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

Ou

DIMANCHE 24 JANVIER

BEAUMONT-de-LOMAGNE

(82) sortie Culturelle

Le Matin : Visite guidée du village de Larrazet, bastide aux maisons anciennes construites du 16ème au 19ème siècle. Puis, focus sur le retable.

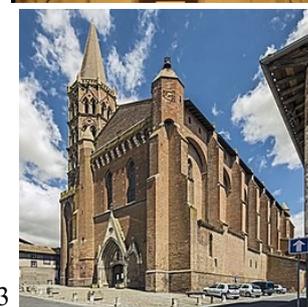
Le Midi : repas au restaurant (ou pique-nique)

L'Après-midi : visite/tour de ville de Beaumont-de-Lomagne

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

Prix : adhérents 39,00€ - Non adhérents 41,00€

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 déchargés de toute responsabilité juridique l'Association Amitiés Loisirs et son président.

DIMANCHE 31 JANVIER

De MONTGAILLARD-SUR-SAVE à CIADOUX (31)



Créés en 2016 par une volonté des communes de Charlas, Ciadoux, Lespugue, Montgaillard-sur-Save et Saint-Lary-Boujean, 5 parcours ont été balisés par les bénévoles du CDRP31. Ces PR (promenades, randonnées) permettent au public de découvrir les paysages vallonnés de cette partie du Comminges autour de la vallée de la Save où les points de vue sur la chaîne pyrénéenne sont nombreux. L'itinéraire alterne entre crêtes, vallons, bois et découverte du patrimoine bâti.

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 17,700 km - dénivelée +310/- 300m

↳ Niveau 2 : distance 13,800 km - dénivelée +/- 230 m

↳ Niveau 3 : distance 9 km - dénivelée +/- 165m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 7 FEVRIER

De SAINT-CEZERT à LAUNAC (31)

La randonnée proposée vous amènera du petit village de Saint-Cézer, typique de la région toulousaine - avec son clocher-mur à pignon triangulaire, ses maisons de brique réunies autour de la place du village - au château de Launac du XVème siècle. Monument historique inscrit à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques, forteresse érigée par les Comtes de l'Isle Jourdain, il est aujourd'hui disponible à la location pour toutes célébrations privées. Si l'un de vous veut jouer au châtelain le temps d'un week-end, nous serons ravis d'être ses invités !



Pour les promeneurs : journée et repas libres à Launac.

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 18,600 km - dénivelée +145/-130 m

↳ Niveau 2 : distance 14 km - dénivelée +/- 100m

↳ Niveau 3 : distance 10 km - dénivelée +100/-90m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h15 - Départ 8h30

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 14 FEVRIER

SIDOBRE (81)



Ah le chaos ! Que pouvons-nous en dire ? Est-ce le désordre général ? Et bien non ! C'est une «rivière de boules de granit formées par l'érosion, qui ont dévalé la pente et se sont retrouvées dans le creux formé par un ruisseau» (source internet). En ce dimanche

13 décembre, venez chercher les Trois Fromages, le Roc de l'Oie... A la fin du parcours, vous pourrez aussi admirer Peyro Clabado. Ce rocher de 780 tonnes tient sur un socle d'un mètre carré. Pendant ce temps, les promeneurs pourront découvrir ou redécouvrir la ville de Castres et son musée Goya. A vos agendas !

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 19 km - dénivelée + 700/- 580 m

↳ Niveau 2 : distance 14 km - dénivelée + 330/- 320 m

↳ Niveau 3 : distance 10 km - dénivelée + 210/- 200 m

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Castres -

Possibilité de visite du musée Goya pour 5 € (ouvert à partir de 10 h)

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h30 - Départ 7h 45

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 21 FEVRIER

De MONTGAILLARD à SAINT-CLAR (82)

Nous emprunterons le PR10, chemin qui reliait Lavit à Saint-Clar, deux centres commerciaux très importants du Moyen-Age jusqu'à la fin du XXème siècle. Le marché de Lavit était spécialisé dans les bestiaux, celui de Saint-Clar dans le commerce de grains et de poteries.



Saint-Clar, « la cité de l'ail et du soleil » est un village de caractère qui surplombe la vallée de l'Arratz. La halle-hôtel de ville se situe au centre de la place de la Mairie, une place entourée de maisons à arcades (ou *garlandes*), situation typique des bastides du Sud-Ouest de la France.



Pour les promeneurs : journée et repas libres à Saint-Clar

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 19,725 km - dénivelée +359/- 442m

↳ Niveau 2 : distance 14 km - dénivelée +202/ -295 m

↳ Niveau 3 : distance 9,810 km - dénivelée +137/-195m

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 28 FEVRIER

SOREZE (81)



Oppidum de Berniquaut

Dans le triangle Albi-Toulouse-Carcassonne, en bordure de la plaine du Lauragais, en Pays de Cocagne et au pied de la Montagne Noire, Sorèze offre une palette de paysages haute en couleurs. Station classée au passé prestigieux, son Abbaye-école, Monument Historique du 10^e siècle, son Clocher Saint-Martin et ses maisons à pans de bois et à encorbellements lui donnent un cachet remarquable. Halte privilégiée sur les chemins de Saint-Jacques de Compostelle, Sorèze est aussi une porte ouverte sur le Parc naturel régional du Haut-Languedoc.

C'est d'ailleurs sur « le chemin d'Arles » que le niveau 3 entamera sa balade campagnarde en direction de Cahuzac et de son château, avant de quitter le GR653 pour rejoindre Saint-Amancet et sa forêt domaniale. Le niveau 2 côtoiera plutôt le passé archéologique du lieu, en profitant d'abord de la vue vertigineuse offerte par l'Oppidum de Berniquaut – attention, pose des mains requise pour les derniers mètres avant le sommet – puis en allant saluer la roche à cupules et la grotte du Calel. Le niveau 1 profitera des mêmes richesses, avec, en sus, la traversée du joli village de Durfort, une incursion dans la forêt domaniale de Saint-Amancet, et une visite révérencieuse au colosse qui veille sur la chapelle en ruine de Saint-Jammes : le plus vieil arbre de la Montagne Noire, un hêtre de plus de 450 ans !

Pour les promeneurs : Possibilités de découvrir le village, d'y manger et de visiter l'abbaye-école et le musée.

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 20,836 km – dénivelée +621/-618 m

↳ Niveau 2 : distance 12,239 km - dénivelée +505/-503 m

↳ Niveau 3 : distance 12,144 km – dénivelée +186/-178 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15

Prix : adhérents 17€ - Non adhérents 20€

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 7 MARS

MERCUS-GARRABET (09)

Belle randonnée, beaux paysages avec du relief, dénivelés pré-



sents, belles contrées, avec Arnave village pittoresque, sa rivière, sa fontaine d'eau fraîche et au-dessus la chapelle de St Paul et sa pierre noire aux propriétés médicinales.

Pour les randonneurs :

↳ Niveau 1 : distance 17 km – dénivelée +/-1037 m

↳ Niveau 2 : distance 14 km - dénivelée +/-730m

↳ Niveau 3 : distance 7 km – dénivelée + 295/351m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h15 - Départ 7h30

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

Lettre d'un adhérent depuis 1985 (diffusée avec son autorisation)

« Bonjour Colette,

35 ans à Amitiés-Loisirs... Première carte en 1985... ! Hélas, voilà quelques années que je ne peux plus suivre... du, paraît-il, au vieillissement... !

J'ai randonnée avec Claude Casenove et Christiane et cela tous les dimanches et pendant de nombreuses années (je ne peux plus à présent et je le regrette). Mais que de bons souvenirs et de parties de rigolades... C'est la loi et si nous avons la chance de vieillir nous y passons tous à des degrés différents.

Je suis toujours très attaché à cette association et à ce qui est réalisé ; je continue à suivre avec la doc. que tu nous envoies très bien faite d'ailleurs, les programmes et comptes-rendus de vos différentes sorties.

Cette association peut remercier Claude Casenove, ancien président pendant de nombreuses années qui a su gérer au plus juste lorsque nous étions nombreux et malgré les nombreuses critiques, ce qui permet à cette association de « survivre » à présent.

Nous devons te remercier vivement car tu as eu le courage de revenir comme présidente à un moment très difficile et avec des problèmes de plus en plus complexes. Tu t'en acquittes divinement bien.

Merci aussi aux animateurs jeunes et moins jeunes qui œuvrent à tes côtés.

Courage, persévérance et longue vie à Amitiés-Loisirs en souhaitant que des jours meilleurs viennent récompenser les efforts des bénévoles.

Toute mon amitié,

Fernand S. »

**RESULTATS DE VOTE ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE
D'AMITIES-LOISIRS de TOULOUSE**

Année 2019/2020 – Exercice du 1er septembre 2019 au 31 août 2020.

Nombre d'adhérents en liste au 31 août 2020	145		
Quorum pour valider l'AG ordinaire	145/2 + 1	=	74 votes exprimés minimum
Nombre de votants	79		

1 Résolution comptable :

Les comptes vont du 01/09/2019 au 31/08/2020. Les produits (32 918,12 €) étant inférieurs aux charges (34 153,07 €), le déficit s'élève à 1 234,95 €.

Proposition : report à nouveau.

Nombre de voix pour 79 contre 0 abstention 0

2 Résolution La participation aux frais de bus :

Pour les adhérents 17€ pour les trajets aller/retour inférieurs à 200 km, 20€ au-delà de 200km,

Pour les non adhérents 3€ de majoration

3 sorties « découverte » possibles.

Le prix sera calculé différemment pour des sorties plus lointaines ce que nous faisons peu souvent.

Nombre de voix pour 79 contre 0 abstention 0

3 Résolution Tarif de l'adhésion 2020/2021 :

A titre exceptionnel le renouvellement 2020/2021 à 12,50€

Pour tout nouvel adhérent, inchangée à 25€

Nombre de voix pour 79 contre 0 abstention 0

4 Résolution Elections des candidats au Conseil d'Administration :

3 personnes se représentent : BOUYSSOU Robert – SCOTTO Thierry – TESSIER Colette

8 personnes se présentent pour un 1^{er} mandat : BIGOT Georgeline – CARDENAL Viviane - PUYATIER Geneviève - VAISSIE Rosie – BAUTISTA Jean-Louis – DEJEAN Jean-Claude - LOMBEZ Gérard – SEGOND Robert.

Ont voté pour l'élection des membres du Conseil d'Administration :

BAUTISTA Jean-Louis (77 voix) – BIGOT Georgeline (78 voix) – BOUYSSOU Robert (77 voix) -
CARDENAL Viviane (77 voix) - DEJEAN Jean-Claude (77 voix) - LOMBEZ Gérard (77 voix) -
PUYATIER Geneviève (77 voix) - SCOTTO Thierry (77 voix) - SEGOND Robert (76 voix) -
TESSIER Colette (78 voix) - VAISSIE Rosie (78 voix).

Le Conseil d'Administration est donc composé de BIGOT Georgeline – BOUYSSOU Robert - CARDENAL Viviane - DEJEAN Jean-Claude – DURAND Jean - GIROD Françoise – LIEVROUW Marie- Noëlle - LOMBEZ Gérard - PUYATIER Geneviève - SCOTTO Thierry - SEGOND Robert - TESSIER Colette - VAISSIE Rosie.

Une réunion aura lieu pour élire les membres du bureau dès que les conditions sanitaires le permettront.

Merci de votre participation.

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 »