



* **Le mot de la Présidente :** Optimiste ! Oui, nous restons optimistes et continuons à organiser des
* sorties pour le bien de toutes celles et tous ceux qui prennent plaisir dans l'effort mais aussi et surtout
* dans le fait de se retrouver et partager de grands moments en plein air !
* Ainsi, le programme a été fait de manière à respecter les conditions sanitaires actuelles.
* Difficile d'organiser des sorties culturelles tant que les restaurateurs n'auront pas ré-ouvert leur porte.
* Mais, promis, dès qu'ils en auront l'autorisation, nous trouverons bien en 2 temps, 3 mouvements, un
* endroit sympathique où vous amener vous changer les idées et retrouver vos amis.
* C'est toujours avec optimisme que le programme du séjour dans les Landes reste à l'affiche. Là aussi,
* la restauration remise en route, nous pourrons *enfin* aller voir l'océan !
* Le Conseil d'Administration qui doit élire le bureau n'a toujours pas eu lieu les salles ne pouvant être
* utilisées. Dès que l'autorisation de réunion sera donnée, nous nous retrouverons pour élire le nouveau
* bureau et répartir la charge de travail.
* Le plus important est qu'Amitiés-Loisirs bouge et vous fasse bouger. N'hésitez plus ! *Colette*



Masque Obligatoire

Gel hydroalcoolique à disposition

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! Les recommandations d'acheminement des marcheurs est énoncé avant chaque départ de groupe.

Le programme pourra être modifié en fonction des obligations sanitaires du moment.
Les sorties culturelles reprendront lorsque les restaurants et les lieux culturels ouvriront.
Merci de votre compréhension et de votre participation.

DIMANCHE 7 MARS

SAINT VICTOR ROUZAUD et MONTEGUT PLANTAUREL - Sabarthès (09) :



Belle randonnée, belle forêt propice aux champignons, le chemin est comme on l'aime, terre, bien balisé, joli panorama, des cépages rouges y sont cultivés (tannat, merlot, cabernet), sur votre route vous trouverez le village de Pailhès dominé par son ancien château des seigneurs de Villemur-Pailhès où, dit-on, le bon roi Henri IV aimait faire étape quand il rendait visite à son comté de Foix. La journée vous fera découvrir un morceau du chemin du piémont pyrénéen vers Saint Jacques de Compostelle, vous serez comme un pèlerin, à qui nous souhaitons : bon camino !

Pour les randonneurs :

- ↳ Niveau 1 : distance 16 km – dénivelé +/- 433 m
- ↳ Niveau 2 : distance 11 km – dénivelé +377/-316 m
- ↳ Niveau 3 : distance 7 km – dénivelée + 250 /- 258 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h15 - Départ 7h30

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 14 MARS 2021

MENVILLE (31)



Diversité de paysages pour cette randonnée hivernale de 2021 partant de Thil pour niveau 1 et du château de Fleyres pour le 2 ou des bords de la Save pour le 3 (la Save est une rivière du Sud

de la France qui coule dans les départements des Hautes-Pyrénées, du Gers et de la Haute-Garonne) en grimpant dans le bois de Carayon.

Pour les randonneurs :

- ↳ Niveau 1 : distance 19,5km – dénivelé 126m+ /206m-
- ↳ Niveau 2 : distance 16,8km – dénivelé 135m+ /176m-
- ↳ Niveau 3 : distance 12,5km – dénivelé 145m+ /145m-

Rendez-vous : métro station argoulets

7h45 départ à 8h00

Prix : adhérents 17€ – Non adhérents 20€

Inscription : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 21 MARS

PUYCELSI (81)

Puycelsi ou la bien nommée « forteresse des bois » semble sortir comme par magie du cœur de la forêt. Plantée sur son éperon rocheux, elle offre aujourd'hui une des plus belles vues de la région, dans laquelle il fait bon plonger son regard jusqu'à l'horizon. C'est au départ de ce village que nous irons de vallons en vallons par les forêts de Chêne à travers une nature restée encore sauvage. (Quelques efforts seront à fournir car les montées et les descentes alternent avec très peu de parties planes).



Pour les randonneurs :

- ↳ Niveau 1 : distance 17 km – dénivelée +/- 570 m
- ↳ Niveau 2 : distance 12 km – dénivelée +/-520 m
- ↳ Niveau 3 : distance 9,5 km – dénivelée +/-410 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h15 - Départ 7h30

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.





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 28 MARS **SALEICH (31)**

Commune de Haute-Garonne riveraine de l'Ariège, blottie au pied des Pyrénées, Saleich jouit d'un climat sous influence océanique. Des explorations et des fouilles révèlent que la grotte de Chac a été habitée dès le Magdalénien. Toute la collection d'objets préhistoriques se trouve aujourd'hui dispersée entre le Musée de Toulouse, le musée de Saint-Gaudens et dans des collections privées. Vous cheminerez sur les premiers reliefs Pyrénéens. Paysages variés et sites architecturaux sont à découvrir le long du chemin.



Pour les randonneurs :

- ↳ Niveau 1 : distance 17 km - dénivelée +/- 660m
- ↳ Niveau 2 : distance 13 km - dénivelée +/- 380 m
- ↳ Niveau 3 : distance 11 km - dénivelée +/- 309m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

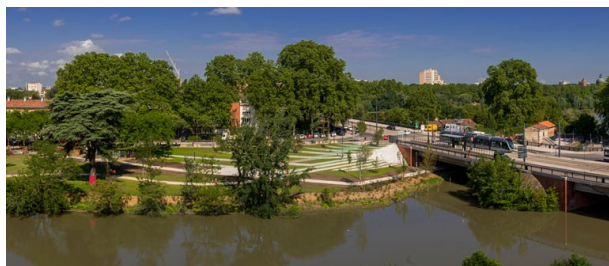
à 7h00 - Départ 7h15

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

LUNDI de PÂQUES 5 AVRIL

Les bords de Garonne à Toulouse. Découvrez le patrimoine et les espaces naturels protégés au cœur de Toulouse le long des deux berges de la Garonne, de l'île du Ramier au jardin Raymond VI.



- ↳ 1 seul niveau : distance 13km - peu de dénivelée

Rendez-vous : Métro **Capitole**

à 10h00 - Départ 10h15

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 18 AVRIL **VAUX (31)**



Proche du parc naturel régional du Haut-Languedoc, Vaux, petit village situé dans la Haute-Garonne est traversé par la rivière Saune, les ruisseaux de Borde et de l'Olivet. Situé à 288m d'altitude le clocher-mur de l'église Saint-Blaise résiste aux vents qui soufflent régulièrement sur les villages du Lauragais. Par contre, la toiture du manoir, ancien logis seigneurial du XVIIème siècle et inscrit aux monuments historiques, n'a pas résisté en octobre 2019. Aucun chantier de rénovation n'a été entrepris depuis ! Vos pas suivront parfois un ruisseau et vous amèneront à la découverte de ces petits hameaux qui font le charme de ce coin d'Occitanie.

Pour les randonneurs :

- ↳ Niveau 1 : distance 18 km - dénivelée +/- 260m
- ↳ Niveau 2 : distance 14,20 km - dénivelée +200/-135m
- ↳ Niveau 3 : distance 12 km - dénivelée +/-195m

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 25 AVRIL **MERCUS-GARRABET (09)**

Belle randonnée, beaux paysages avec du relief, (attention ! dénivelés présents avec cumuls de montées et de descentes parfois raides) 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 14 km - dénivelée +1008/-999m
- ↳ Niveau 2 : distance 14 km - dénivelée +/-730m
- ↳ Niveau 3 : distance 7 km - dénivelée + 356/278m



Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 6h45 - Départ 7h00

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

« A la découverte des Landes » Séjour tourisme ou randonnée

Du vendredi 30 avril au lundi 3 Mai 2021

*La fête de la mer est une journée de réjouissances collectives destinée à célébrer la relation qu'entretient Mimizan-Plage, dans le département français des Landes, avec l'Océan Atlantique qui la borde.
Elle a lieu chaque année le 1er mai.*



Jour 1 : vendredi 30 avril 2021

Tourisme et Randonnée

Départ de la gare routière de Toulouse : (heure de rendez-vous à déterminer) Marquèze. Arrivée à Sabres pour pique niquer puis faire la visite de l'Ecomusée de Marquèze à 14h: départ en gare de Sabres à bord d'un train aux voitures classées « Monuments Historiques » pour le quartier de Marquèze. Nous y découvrirons le cadre de vie et de travail des habitants d'autrefois. Au fil de la promenade, nous nous familiariserons avec les personnages, les métiers anciens et les animaux animant le quartier. Route vers le village, installation. Apéritif de bienvenue. Dîner et soirée animée.

Jour 2 : samedi 1^{er} mai 2021

Tourisme

Découverte de la « Promenade Fleurie », surprenant havre floral situé au bord du lac. Déjeuner au village. Visite des musées de Mimizan : le clocher-porte de l'ancien prieuré de Mimizan, ensuite la Maison du Patrimoine exposant l'histoire de la société rurale landaise et leurs interactions avec la forêt. Retour par la fête de la mer le long du courant et de la plage. Dîner et soirée animée.



Jour 2 : samedi 1^{er} mai 2021

Randonnée (Pique nique fourni)

De Cévéo à la promenade fleurie puis clocher porte au village Mimizan en passant par le lavoir et la promenade de l'aigrette. Retour par la fête de la mer le long du courant et de la plage. Dîner et soirée animée

Jour 3 : dimanche 2 mai 2021

Randonnée

Randonnée à la journée. Pique niquefourni.
Pontenx-les-Forges :

Le circuit de découverte du courant de Pontenx –Les Forges (6km) suivi du circuit de la Forge (12.7km)
Dîner et soirée animée.



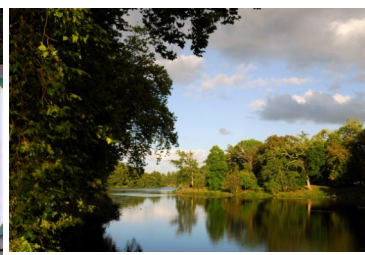
Jour 3 : dimanche 2 mai 2021

Tourisme

Visite guidée du Cordon Dunaire commentée par un technicien de l'ONF. Vous rejoindrez un site en forêt littorale d'où vous pourrez comprendre son évolution et sa progression jusqu'au stade de forêt naturelle, puis sa gestion en terme de forêt de production.

Déjeuner au village.

Démonstration de gemmage, à la maison forestière de Leslurgues, activité millénaire qui consiste à pratiquer des entailles dans les pins afin d'en récolter la résine. Dîner et soirée animée.



Jour 4 : lundi 3 mai 2021 :

Tourisme

Promenade en attelage. Circuit commenté dans les rues de Mimizan sur les thèmes de l'architecture, le littoral landais... Visite du phare de Contis. Repas au restaurant. Retour sur Toulouse.

Jour 4 : lundi 3 mai 2021 :

Randonnée

Randonnée : circuit de la Mallouhère - Mimizan-plage
Visite du phare de Contis. Repas au restaurant. Retour sur Toulouse.

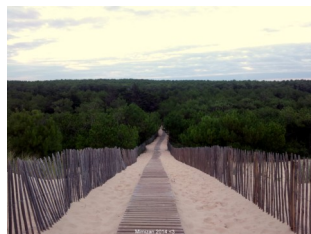
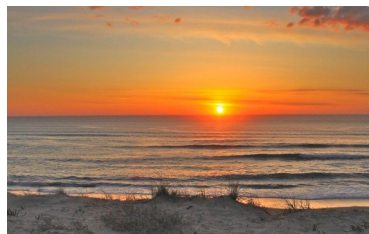
Prix Tourisme 430€

Prix : Randonnée 385€

Le prix comprend : le trajet en bus- l'hébergement en Village Vacances - les repas avec boissons du dîner du 30/04/2020 au repas au restaurant du 3/5/2020 midi - L'assurance annulation que sur la partie « hébergement » au village vacances. **Pour le tourisme** : les entrées des visites et l'accompagnateur du village vacances. **Pour la randonnée** : 1 animateur bénévole de l'association pour l'accompagnement des randonnées, les entrées à Marquèze, le phare de Contis, le repas au restaurant. (Boissons personnelles non incluses- chambre seule non incluse supplément 40€).

Annulation par l'adhérent : remboursement intégral si remplacement par une autre personne – retenue sur les frais hors hébergement s'ils devaient rester à la charge d'Amitiés-Loisirs, après avis du CA.

Annulation par Amitiés-Loisirs : remboursement de l'intégralité des sommes perçues de chaque participant.



Sortie culturelle à Villefranche -de-Rouergue (12) : En ce beau dimanche 18 octobre 2020, nous voici à Villefranche-de-Rouergue (13000 habitants) où nous avons décidé de passer notre journée.



Nous commençons, par une agréable fraîcheur matinale bien de saison, par rencontrer "Ludo" (Ludovic), notre animateur culturel qui débute par un petit cours de géographie de la région. Ainsi apprenons-nous que 180 millions d'années en arrière, ce même territoire était une mer ! Plus proche, au XII^e siècle, l'agglomération comptait 8500 habitants. Elle vivait principalement de mines de cuivre et d'agriculture riche (représentée actuellement par l'entreprise Blanc Aéro spécialisée dans l'agroalimentaire.) Nous marchons dans la rue principale, d'origine médiévale, large depuis les origines de huit mètres, à double sens de circulation, endommagée en 1497 par un incendie accidentel. Nous apercevons de la Collégiale, imposant, haut de 58 mètres. Ludo nous apprend aussi qu'au Moyen Age, la ville était gérée par un sénéchal, équivalent de notre préfet de région, et que la fonction pouvait (déjà!) être exercée par une femme ! Contrairement à d'autres villes de l'époque, la notion d'hygiène était en avance sur son temps.



Voici maintenant la Maison de la Renaissance avec son "griffoul" (point d'eau), une "combette" de cinq étages, de grandes fenêtres dans la cage d'escalier avec croisillons, meneaux, pilastres, croisillons et candélabres, et, pour couronner le tout, les armoiries des deux propriétaires qui montrent bien leur richesse en ce XVI^e siècle. Nous continuons par la Place de la Fontaine, du début du XIV^e siècle, située au milieu d'un creux avec marches descendantes pour empêcher les animaux d'y accéder.

Nous prenons ensuite l'axe ouest en direction de Cahors, large et à double sens, bordée par un immeuble de six étages avec créniaux et encorbellements, datant de la fin du XV^e siècle... Nous faisons le tour de la place Dardenne de style Renaissance avec sa cour intérieure pavée, très éclairée, avec statues et coffre en cuivre encastré. En face, une porte avec escalier et rampes décorée à chaque niveau d'un plafond gothique et de chapiteaux corinthiens. Nous apprenons que cette même place mesure 45 mètres de côté et constituait le centre économique au Moyen Age. Nous visitons, tout à côté, la Collégiale gothique du XV^e siècle (gothique flamboyant) restaurée au XIX^e siècle, puis en 2012/2013.

A midi, c'est l'incontournable repas à l'Auberge de la Poste, que l'on peut qualifier d'excellent !

Nous débutons l'après-midi par la visite du Couvent de la Chartreuse, après avoir retrouvé Ludo. Ensuite c'est un exposé sur l'Ordre des Chartreux que nous écoutons : il s'agit de leur travail après 1452, puis de 1475 à 1985, avant que l'établissement ne devienne un hôpital. Nous apprenons ainsi qu'ils vivaient dans la solitude et le silence.



L'église est du style gothique tardif, avec porte sculptée de deux moines, qui nous fait entrer dans la Salle des Huit Frères Convers qui comportent une séparation en bois finement travaillé, sept grands tableaux sur les murs : les sept sacrements. Au premier coin droit, la porte des morts conduit au grand cloître pour les défunts, avec un bénitier en marbre du XIX^e siècle. Voici maintenant l'espace sacré des pères avec hôtel sculpté, des sièges en bois du XV^e en chêne, de style gothique flamboyant. Nous apprenons que chaque année, en date du 6 octobre, une messe est dite en mémoire de Saint Bruno, fondateur de l'Ordre. La porte sud nous conduit vers un vestibule avec lavabo pour les purifications, et à la salle de réunion du prieur élu et des moines réunis pour informations, ornée de trois vitraux lumineux et multicolores, ce qui ajoute une touche supplémentaire à l'ambiance de recueillement.



Vient ensuite un petit cloître, lieu de passage sans porte d'entrée, l'hôtel funéraire, et un lavabo pour les ablutions. Voici maintenant le réfectoire qui était utilisé seulement le dimanche et les jours de fêtes, avec tables en bois d'époque avant d'aboutir au grand cloître avec gazon au milieu : un des plus grands de France (60 x 40 mètres) Nous apprenons aussi que le nombre des cellules est, selon les côtés de 5 + 5 + 3, et que celles des chartreux, assez grandes, sont occupées entre 20 et 22 heures par jour ! 22 chartreuses seraient encore en activité dans le monde, avec un effectif de 400 membres. Elles continuent à produire la liqueur Chartreuse, composée de pas moins de 130 plantes ! Nous terminons par une belle vue sur les arcades sud, mitoyennes avec l'hôpital.

Et cette inoubliable journée, agréable, conviviale et instructive se termine, tout en rentrant sur Toulouse. Mais nos surprises n'avaient pas dit leur dernier mot puisque, en traversant Cordes vers 18 heures 40, nous apercevons une majestueuse montgolfière bleue et blanche, immobile, qui se détache sur le ciel sombre à peine éclairé par un soleil déclinant. Cette magnifique journée restera pour nous un souvenir agréable. **Robert.**

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 »