



je
porte
bonheur

* « Hâtez-vous lentement, et sans perdre courage, vingt fois sur le métier *
* remettez votre ouvrage. » ainsi s'exprimait Boileau dans L'Art Poétique. *
* C'est en quelque sorte ce que font les organisateurs d'Amitiés-Loisirs : organiser, *
* annuler et reprogrammer...Mais les semaines à venir vont, espérons-le, nous sortir de *
* cette impasse ! *
* Nous ne repartirons « comme avant » en randonnée qu'à partir du 16 mai, puisqu'il se *
* chuchote qu'une levée du confinement est envisageable. Si le confinement persiste, *
* nous agirons au cas par cas ; question d'habitude depuis une année ! *
* *
* Le programme est alléchant et vous baladera de plaines en crêtes, d'églises en châ- *
* teaux, de sentier historique au Pech du Bugarach qui ne l'est pas moins... Bref ! De la *
* variété comme vous l'aimez. Très belles sorties et au plaisir des retrouvailles. Colette. *



Bonjour à tous,

A situation exceptionnelle, bulletin exceptionnel !

Nous sommes déjà au mois de Mai et aucun Conseil d'Administration n'a pu être proposé aux administrateurs, nouveaux et anciens, faute de possibilité de se réunir. L'association fonctionne donc de façon « boiteuse » : pas de bureau d'où pas de présidence, de secrétariat et de trésorier. Depuis septembre 2020 elle avance cahin-caha avec l'aide des bénévoles qui ne veulent pas la voir disparaître. Pour ma part, j'essaie d'assurer les fonctions indispensables à sa maintenance. Un bilan provisoire a été adressé aux administrateurs et vous devez en prendre connaissance. Bonne lecture.

Bilan de l'activité à mi saison 2020/2021

Envoi aux administrateurs.

Bonjour à toutes et à tous,

Faute de pouvoir se réunir, il me semble indispensable de vous faire un bilan provisoire des activités et surtout des finances de l'association à fin mars 2021.

En voilà le principal, condensé :

La nouvelle saison : Nombre d'adhérents	110	145 l'exercice passé
Renouvellements	94 personnes	
1 ^{ère} adhésion	16 personnes	
Nombre de licenciés	53	69 l'exercice passé

Bilan de l'exercice financier au 31/3/2021

Recettes	Adhésions	1487,50€
	Randonnées	4904,00€
	Culturel	430,00€
	Sous total	6821,50€
	Avoir chez Cévéo (Landes)	2690,00€
	Total	9511,50€
Dépenses	Frais généraux	1448,01€
	Comptabilité contrat Sage	247,91€
	Bus Transdev	8368,59€
	Remboursement Landes	7223,00€
	Total	17287,51€

Formation exercice 2020/2021 : annulée par la FFRandonnée

Voyages 2021 : Voyage au Guatemala	maintenu et reporté du 4 au 15 novembre 2021 (19 inscrits)
Séjour à Mimizan	annulé remboursement de l'acompte fait par AL
Venise « le mariage de la mer »	annulé remboursement de l'acompte fait par l'agence
Randonnée itinérante Cadaquès – Collioure	: reportée : à revoir au prochain CA

La moyenne de fréquentation/sortie se limite à 19 participants. La perte financière moyenne/ sortie à 100€.

La situation devient très critique et la rentrée de septembre 2021 pour lancer la saison 2021/2022 sera cruciale pour son avenir.

Nous pourrons parler dès qu'un Conseil d'Administration sera possible des idées et suggestions proposées par des membres du Conseil d'Administration. C'est à partir de ces réflexions que nous pourrons mettre en place une réelle organisation puisque je le rappelle, depuis septembre 2020, la comptabilité n'est pas aux mains d'un trésorier ; depuis l'Assemblée Générale il n'y a ni trésorier, ni secrétaire, ni présidence. Actuellement, je ne fais que l'intérim.

Il faut donc garder le moral ainsi que bon pied, bon œil et bonne humeur ! Recevez toute mon amitié.

Colette

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.

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 16 MAI **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. Située 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 14,200 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 23 MAI

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 Muséum 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



Pour bien randonner, il faut être bien équipé !!

Chaussures à tige haute avec semelles amortissantes et crantées. 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.



Rendez-vous : → Métro Station Argoulets ←

à 7h00 - Départ 7h15

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 30 MAI

SAINT-CRICQ (32)

Cette randonnée alterne avec bonheur, montées et descentes, chemins creux et routes de crêtes. Il n'est pas rare que le promeneur ait la surprise de déranger un groupe de chevreuils en longeant bois, taillis, campagne et lac de Saint-Cricq pour le plaisir des yeux.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 21 km - dénivelée +/-326 m

Niveau 2 : distance 17 km - dénivelée +/-281m

Niveau 3 : distance 12 km - dénivelée +/-132m



Rendez-vous : →Métro Station Argoulets←
à 7h45 - Départ 8h00

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 6 JUIN **BRUNIQUEL (82)**



C'est autour du joli village de Bruniquel, parmi les plus beaux villages de France que nous randonnerons.

Son château légendaire de la reine **Brunehaut** domine d'un côté la falaise de l'Aveyron, de l'autre le village étagé à flanc de colline. Le lieu avait été attribué à la reine en 587 jusqu'à son exécution en 613, ses cheveux attachés à la queue d'un cheval.

C'est aussi ici qu'a été tourné le célèbre film « Le vieux fusil » avec Romy Schneider et Philippe Noiret ;

Au départ de Bruniquel, nous irons vers les hauteurs très boisées pour surplomber la vallée avec de beaux sentiers sauvages et une belle vue sur Bruniquel du côté opposé de la rivière.

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Bruniquel
Renseignements à prendre auprès de l'office de tourisme tourisme-bruniquel@wanadoo.fr Tel: 05 63 67 29 84

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 18,250 km - dénivelée +/- 413m

Niveau 2 : distance 13 ,190 km - dénivelée +/-326m

Niveau 3 : distance 9,200km – dénivelée +/-238m

Rendez-vous : →Métro Station Argoulets←
à 8h15 Départ 8h 30

Prix : Adhérents : 17,00 € Non Adhérents : 20,00 €

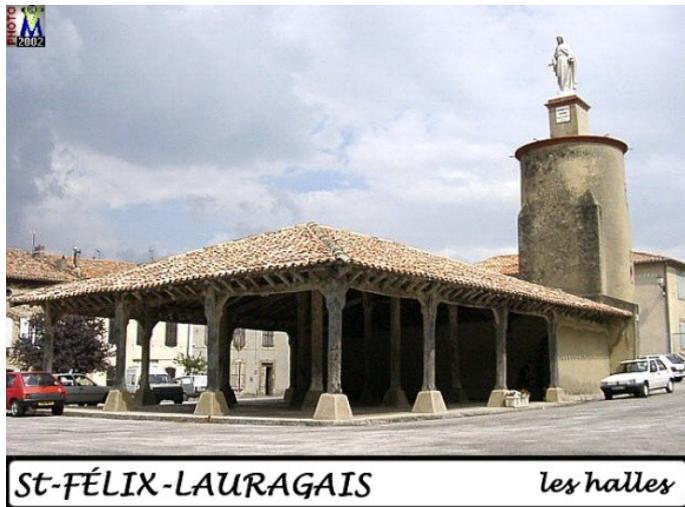
Inscriptions : Colette : 06 87 49 26

DIMANCHE 13 JUIN (élections régionales)

St-Félix-Lauragais (31)

Le relief du Lauragais est très vallonné. Au moindre soubresaut

dudit relief, les nombreux villages traversés profitent de chaque position dominante pour élever leur habitat au-dessus des champs. Ces remarquables positions étaient idéales pour la défense de ces petits bourgs (à voir les restes de fortifications de St-Julien et de St-Félix). Le Pastel, plante mythique, est très fortement associée à l'histoire du Lauragais. Cette plante donna au « Pays de Cocagne » une richesse qu'il n'a jamais plus retrouvée. Le siècle d'or (de 1462 à 1562) a vu le pays se couvrir de châteaux, de magnifiques hôtels, d'églises et de pigeonniers. L'Indigo, au pouvoir colorant supérieur, va rapidement supplanter le Pastel. Depuis quelques années, celui-ci a été réintroduit en Lauragais.



Pour les promeneurs : Journée libre pour la découverte du village (à visiter : voir liste jointe).

Pour les randonneurs

Niveau 1 : distance 23,300 km - dénivelée +/- 330 m

Niveau 2 : distance 16,200 km - dénivelée +/- 210 m

Niveau 3 : distance 11 km - dénivelée +/- 160 m

Rendez-vous : →Métro Station Argoulets←
à 8h15 - Départ 8h30

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

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 20 JUIN (élections départementales et régionales)

BUGARACH (11)



Découvrir Bugarach, mondialement connu, indissociable de la fin du Monde et vivre une expérience inoubliable. Paysages imposants et vues vertigineuses à 360°. Une ascension mythique pour randonneurs chevronnés sur le Sentier Cathare. Une occasion unique pour les fans de paranormal de découvrir ce site emblématique, d'observer ... avec un peu de chance des phénomènes exceptionnels... Certains grimperont au Pech du Bugarach (1230m), les autres en feront le tour.

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Limoux.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 15,500 km – dénivelée +970m/-1032m

Niveau 2 : distance 10 km – dénivelée +430/-500m

Niveau 3 : distance 8,100 km – dénivelée +201/-135m

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 27 JUIN (élections départementales et régionales)

ROQUEFIXADE-MONTGAILHARD (09)

L'un des avantages majeurs du Sentier Cathare est qu'il offre à tout randonneur la possibilité, sinon de simplement contempler, mais de visiter de nombreux châteaux du Pays Cathare : Aguilar, Quéribus, Peyrepertuse, Puivert, Puilaurens, Montségur, Roquefixade etc ... ! Le point final historique, Foix, est remis en question suite au refus de passage sur ses terres d'un propriétaire « grincheux ». Nous ferons cette dernière étape avec un final inhabituel à Montgailhard.

Pour les promeneurs : journée et repas libre à Foix.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 17 km – dénivelée +530m/-860m

Niveau 2 : distance 12 km – dénivelée +430/-610m

Niveau 3 : distance 13,200 km – dénivelée +/-205m



Rendez-vous : →Métro Station Argoulets←

à 8h15 Départ 8h 30

Prix : Adhérents : 20,00 € Non Adhérents : 23,00 €

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 4 JUILLET

MERCUS-GARRABET (09)

Belle randonnée, beaux paysages avec du relief, dénivelés présents, 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 +/-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

Quelques souvenirs de randonnée pour vous évader !



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 »