



Le mot de la présidente : *A l'heure où je vous parle, l'hiver est bien là, ensoleillé, pour vous laisser le temps et le plaisir de faire vos achats en prévision des fêtes, que je vous souhaite belles, bonnes et pleines de joie !*

La neige, très bien reproduite par Claude Monet, couvre d'un épais tapis les Pyrénées qui nous sont chères. Nous vous proposons d'y faire une excursion le temps d'un week-end « raquettes ». Quant aux randonnées elles vous amèneront d'un coin à l'autre, toujours aussi variées.

Amis du culturel, réjouissez-vous ! Nous vous entraînons dès le 9 janvier « faire la vie de château » dans celui de Goudourville et flâner au fil des vieilles rues historiques d'Albi le 13 février. La croisière repas a plu à 34 d'entre vous aussi, nous irons au cabaret, le 17 février, pour reprendre à tue-tête les chansons des années Yéyé.

N'hésitez pas à en parler autour de vous. Ne dit-on pas : plus on est de fous, plus on rit ! Je vous souhaite un superbe Noël, une très bonne année 2022 et surtout santé et joie à tous.

A 2022, bon pied, bon œil et bonne humeur ! Toute mon amitié.

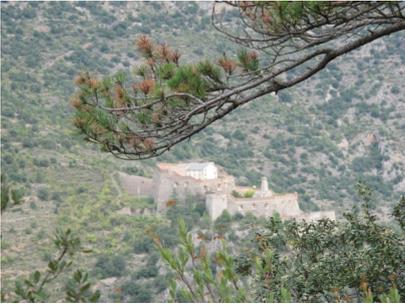
Colette

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

Week-end au Cœur du Conflent : samedi 8 octobre : Départ par une belle journée ensoleillée pour Villefranche-De-Conflent, où nous arrivons quatre heures plus tard. Créée en l'an 1000 et traversée par la Têt.



Après le départ des marcheurs, voici Pascale qui nous conduit à Fort Libéria, où nous attend Benoît. Son exposé nous apprend que le fort, très bien conservé, a été construit par Vauban au XVII^e siècle lors du Traité des Pyrénées entre l'Espagne et la France. Il comprend trois niveaux. Guidés ensuite par René, nous prenons un chemin difficile, à la descente rapide, pour une visite libre de la ville.



Après le repas, nous nous rendons avec Pascale et Dominique à la visite de la Manufacture de Grenats à Prades. Une fois arrivés, nous examinons des bijoux finement taillés avant de voir un film et entendre un exposé précis, intéressant et documenté sur la taille et le sertissage du grenat, avant de passer en revue chaque atelier derrière sa vitre et voir travailler les bijoutiers.

Nous terminons la journée à la boutique viticole "Terres Plurielles" avec, là aussi, un autre exposé sur les vins du pays. Rendez-vous ensuite à l'Hôtel "Le Vauban" à Prades après un repas délicieux au Café de la Paix.

Dès le lendemain, nous quittons notre hôtel pour nous diriger vers Perpignan où nous attend le Palais-forteresse des Rois de Majorque et où nous suivons Serge qui nous expose le passé du lieu, construit au XVIII^e par Jacques I^{er} le Conquérant, comte de Roussillon. Le récit, précis, nous apprend que le royaume de Majorque a duré 73 ans. Le majestueux édifice, de style gothique, présente une architecture massive et défensive. Nous visitons successivement la grande cour d'honneur avec ses deux puits, la salle du trône, la grande salle du château de 400 mètres carrés et sa cheminée monumentale, puis le portail de la Chapelle Sainte-Croix et sa porte romane tardive. Nous remarquons aussi le plafond en bois peint, la Cour de la Reine, la chapelle gothique royale avec ses multiples décorations pour terminer.



Nous nous rendons ensuite à Salses au restaurant "La Loge". Et nous terminons par la visite de la forteresse, construite en 1497 par l'Espagne, en six ans et demi. C'est maintenant Joseph qui anime notre visite et qui nous apprend que 1500 soldats logeaient sur trois niveaux. Elle marquait la frontière entre l'Espagne et la France. Nous passons en revue l'intérieur du donjon avec les appartements du gouverneur, la casemate et ses entrepôts de nourriture. Il y avait aussi dix-neuf sources d'eau sous l'édifice, ... et 150 latrines ! Vient ensuite la salle à manger du gouverneur et des officiers supérieurs avec les cheminées et les cuves des prisons. Nous terminons avec Jean-Luc qui nous montre les grands fours à pain, les bains chauds de l'époque et l'alimentation en eau avec six cuvettes dans une salle du bas.



Ainsi se termine cet intéressant, instructif et convivial week-end, qui nous donne envie d'en faire d'autres. **Robert**

Du côté des randonneurs



Bonne année 2022



Les membres du CA se joignent à moi pour vous souhaiter une très bonne année et espèrent vous retrouver nombreux en 2022. Recevez toute notre amitié !

DIMANCHE 9 JANVIER GOUDOURVILLE (82) Randonnée



Cette journée nous amènera du château de Clermont-Soubiran, perché sur son coteau à celui de Goudourville devenu un lieu très « chic » où il fait bon se réunir entre « gens bien-pensants » ! Nous pourrons admirer également le lavoir Del Théron, à Valence d'Agen, remarquable par sa toiture circulaire et dont la construction doit se situer à la fin du XVIIIème siècle.

Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : distance 20,550 km – dénivelée +152/-207 m
- Niveau 2 : distance 14,315 km – dénivelée +185/-180 m
- Niveau 3 : distance 9,140 km – dénivelée +/-165m

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

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

ou

DIMANCHE 9 JANVIER GOUDOURVILLE (82) Sortie Culturelle



Tout comme les randonneurs, vous pourrez voir le château de Clermont-Soubiran et les lavoirs de Valence d'Agen. Puis votre journée vous amènera à :

Le matin : 10h : visite guidée d'Auvillar, du village, du musée de la Faïence et du musée de la Batellerie (guide conférencier)

Repas : au restaurant « Le Petit Palais » (prévenir si allergies diverses)

L'après-midi : 14h30 : visite guidée par la propriétaire des lieux du château de Goudourville.

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

Prix : adhérents 55€ - non adhérents 58€

(Ces prix comprennent le bus, les visites guidées, le restaurant).

Inscriptions : 06 87 49 26 13

Faites connaître nos sorties culturelles à vos amis (ies) !

DIMANCHE 16 JANVIER : Balade panoramique autour de MONTJOIRE et VACQUIERS (31)



Vous aimerez cette balade, qui vous permettra de rester plus longtemps au lit, de profiter de beaux points de vue à 360° sur les Pyrénées et la Montagne Noire depuis le chemin de ronde et la table d'orientation place du Fort à Montjoire.

Les romains dédièrent sa construction au dieu Jupiter : Monte Jovis, «Mont de Jupiter» devenu plus tard Montjoire.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 15 km - dénivelée +238/-238 m

Niveau 2 : distance 12 km - dénivelée +197/-197 m

Niveau 3 : distance 8 km - dénivelée +130/-98 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à **08h45** - Départ **09h 00**

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 23 JANVIER NEGREPELISSE (82)



Nègrepelisse porte son nom depuis le 17 avril 1270. L'origine provient des bûcherons qui fabriquaient du charbon dans les forêts environnantes. Ils portaient les sacs sur leur dos, ce qui noircissait leur pelisse. Nous, nous risquons juste de, peut-être, mettre du marron sur nos chaussures, en parcourant les chemins de randonnées. Nous pourrons aussi voir le château de cette bourgade. Une agréable journée tranquille nous attend !

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 17 km – dénivelée +/- 70 m

Niveau 2 : distance 15 km - dénivelée +/- 60 m

Niveau 3 : distance 11 km – dénivelée +/- 55 m

Pour les promeneurs : Journée libre à Nègrepelisse. Possibilité de restauration sur place.

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à **7h45** - Départ **8h00**

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 JANVIER WEEK-END RAQUETTES

Village Vacances Le **TARBESOU-AX-les 3 Domaines**
(voir page 5)

DIMANCHE 6 FEVRIER MONTGAILLARD (82)-SAINT-CLAR (32)

Nous emprunterons « El Camin des Mercats » qui relie Lavit à Saint-Clar, deux centres commerciaux très importants du Moyen Âge jusqu'à la moitié du XXème siècle. Le marché de Lavit était

spécialisé dans le marché des bestiaux, celui de Saint-Clar, dans le commerce de grains et de poteries. A voir en chemin : moulins à vent et à eau, églises et châteaux, fontaines et pigeonniers.



Niveau 1 : distance 19,725 km – dénivelée +356/-442 m
 Niveau 2 : distance 14km – dénivelée +202/-295m
 Niveau 3 : distance 10 km – dénivelée +137/-194m

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

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 13 FEVRIER Randonnée

ALBI (81)

Albi, (ville de naissance de Marie-Noëlle), est notre lieu d'arrivée après nos randonnées. Avant de retrouver le groupe culturel, les trois niveaux partiront de Saint-Juéry pour emprunter les chemins tracés par la communauté de communes d'Albi.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 19,50 km – dénivelée + 180/- 200 m
 Niveau 2 : distance 15 km - dénivelée + 80/- 100 m
 Niveau 3 : distance 9,5 km – dénivelée + 50/- 60 m

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

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13



OU

DIMANCHE 13 FEVRIER : Sortie Culturelle

ALBI

Découvrir Albi c'est adopter pour quelques heures un rythme de visite serein dans un environnement privilégié et se laisser charmer par « l'Esprit du Sud ». Classée au Patrimoine Mondial, la cité épiscopale d'Albi vous enchantera.

Le matin : 10h : la Cathédrale Sainte Cécile : Monument emblématique de la ville d'Albi, la Cathédrale Sainte-Cécile impose par sa puissance. Construite à partir de 1282..., la suite vous sera racontée par votre guide conférencier.

Repas : dans un restaurant du centre historique d'Albi. Menu 2 plats, ¼ de vin, 1 café – choix d'un menu unique (prévenir si allergies diverses)

L'après-midi : 14h00 : Albi, détails insolites et cachés : une autre façon de visiter Albi, sous un nouvel angle portant votre attention sur les détails cachés devant lesquels nous passons tous les jours. Une visite qui vous surprendra et vous fera découvrir toute la singularité d'une ville pleine de mystères.

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

Prix : adhérents 67€ - non adhérents 70€

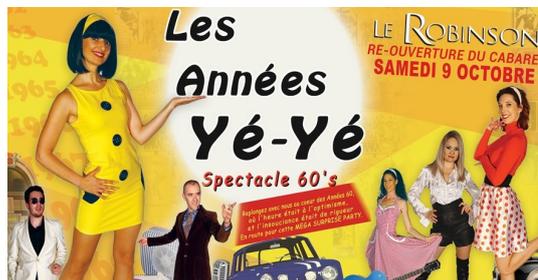
(Ces prix comprennent le bus, les visites guidées, le restaurant - préciser à l'inscription si vous avez des allergies alimentaires).

Inscriptions : 06 87 49 26 13

Faites connaître nos sorties culturelles à vos amis (ies)

JEUDI 17 FEVRIER

CABARET LE ROBINSON Repas spectacle sur le thème des



« Années Yéyé ». Le cabaret Le Robinson, situé à Vernet près de Toulouse est une véritable institution locale. Spectacle des « années 60 », replongeons dans les années « Yéyé » avec les grands succès incontournables de Johnny Hallyday, Sheila, Sylvie Vartan, Claude François, Jacques Dutronc, Nino Ferrer et bien d'autres encore... En route pour cette méga surprise partie et ses 6 artistes !

Rendez-vous : **11h45** sur site : Le Robinson – 348 Avenue de Toulouse – Le Vernet – 31810 - **Perdu ?** 05 61 08 39 39

Pour celles et ceux qui ne peuvent aller sur place, appeler Colette qui vous mettra en relation avec des participants «co-voitureurs».

Prix : adhérents 46,00€ - Non adhérents 49,00€

Inscriptions : 06 87 49 26 13

Parlez-en à votre entourage amical.

DIMANCHE 20 FEVRIER

De PUYMAURIN à L'ISLE-EN-DODON (31)

Randonnée bucolique dans un paysage de vallons et collines avec de larges échappées sur les Pyrénées. En chemin, vous découvrirez les ruelles médiévales de L'Isle-en-Dodon, sa halle du XIXème siècle et l'église Saint-Adrien. Retour sur Puymaurin, où l'église gothique possède un clocher en forme de seringue, un retable du XVIIème et vue sur la vallée de la Gesse, (prudence sur les D17 et D55, bâtons conseillés-chemins glissants si pluie récente).



Pour les promeneurs : matinée et repas libres à L'Isle-en-Dodon, après midi à Puymaurin.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 17,300km – dénivelée +/-320m
 Niveau 2 : distance 12,600 km – dénivelée +218/-162m
 Niveau 3 : distance 8,900km – dénivelée +204/-138m

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

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

LES SECTIONS

La Section Voyages :	Colette ⁶	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)

ADHESION du 01/09/2021 au 31/08/2022 25,00€

ABONNEMENT au bulletin du 01/09/2021 au 31/08/2022 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 »