



Le mot de la présidente :

Oui, place à l'automne et retour aux activités qui nous donnent la pêche !..., avec les contraintes sanitaires, bien sûr.

Repartons d'un bon pas -au sens propre comme au figuré - vers les plaisirs d'une vie normale ; les sorties associatives en font partie.

Pour l'organisation des dimanches à venir, le choix a été fait de profiter de l'été indien pour aller vers des contrées lointaines mais fort sympathiques que nous parcourons toujours avec plaisir.

Les sorties culturelles organisées dans le moindre détail n'ont pas encore repris, mais les promeneurs trouveront de quoi visiter et se distraire aussi bien à Foix qu'à Bagnères-de-Bigorre ou à la fête de la châtaigne de Laguépie. Et puis, le Conflent vous attend que vous soyez randonneur ou promeneur avec un programme bien rempli.

Vous viendrez nombreux, j'en suis sûre. Au plaisir des retrouvailles ! 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

Vous êtes randonneur : la licence FFRandonnée est à 32€. Dématérialisation des licences qui pourront être enregistrées à partir du 3 septembre. Le licencié recevra un mail avec son code d'accès. Pour l'envoi de la carte d'adhésion (et de la licence, pour les non internautes) joindre une enveloppe **timbrée** à votre adresse.



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 sont énoncées avant chaque départ de groupe. Le programme pourra être modifié en fonction des obligations sanitaires du moment. Merci de votre compréhension et de votre participation.

DIMANCHE 5 SEPTEMBRE

MERCUS-GARRABET (09)

Reportée plusieurs fois, souhaitons que cette fois soit la bonne ! 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 promeneurs : journée et repas libres à Foix : L'histoire médiévale du Château de Foix. Le Château de Foix offre une vue imprenable sur le paysage des Pyrénées, le renouveau d'un château emblématique, un espace muséographique moderne et ludique, des animations pour tous. Ouvert de 10h à 18h, tarif 11,50€.

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 7h00 - Départ 7h15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

AX-LES-THERMES (09)

Randonnée intéressante entre ruisseau, forêt, petit lac, paysage très verdoyant.

Pour les promeneurs : journée et repas libre sur place avec la possibilité d'aller aux thermes et faire de la thalasso sur présentation du Passe Sanitaire. Renseignement et réservation conseillée au : 05 61 02 64 41 (prix adulte 19 € pour 2 h).



Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : distance 17,200 km – dénivelé + 770/-885 m
- Niveau 2 : distance 10,200 km – dénivelé +/- 397 m
- Niveau 3 : distance 8,600 km – dénivelé + 35/- 230 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h00 - Départ 7 h 15

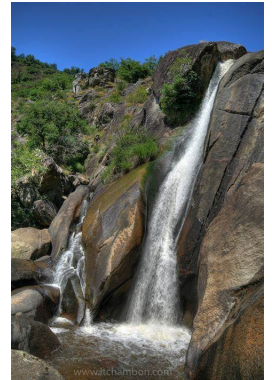
Prix : adhérents : 20 € non adhérents 23 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 19 SEPTEMBRE

LE MASNAU-MASSUGUES (81)

Voulez-vous faire un saut dans le Tarn pour voir une belle cascade du Sidobre ? Le saut de la Truite, superbe cascade de 25 m de haut, tire son nom du rocher situé en bas qui est en forme de truite. Tous les groupes pourront admirer cette splendeur, pendant leur périple (niveau 1 et 2) ou au début de leur parcours (niveau 3). Vous pourrez parcourir le nouveau PR « Randonnée du Masnau Saint Michel de Léon ». Venez avec Amitiés et Loisirs pour le découvrir en toute convivialité !



Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 18,500 km – dénivelée +/-870m

Niveau 2 : distance 12 km – dénivelée +400/-220m

Niveau 3 : distance 6 km – dénivelée + 250/-35 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7 h 15- Départ 7 h 30

Prix : adhérents 20 € - Non adhérents 23 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

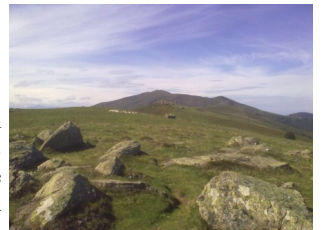
DIMANCHE 26 SEPTEMBRE

BOUT DE TOURON (09)

Nous marcherons sur une sente en crête à 1450 m d'altitude qui nous offrira une vue grandiose sur la chaîne pyrénéenne, vous pourrez admirer en début de marche dans la vallée le village de BEDEILHAC le Calames, la Roche Ronde et le village de SAURAT. Quelle beauté ! Dépaysement garanti pour atteindre le Rocher Batail à 1716 m d'altitude.

La 2 et la 3 mangeront au Roc Mouché repérable par un ruban jaune, une vue splendide vous y attend : vous pourrez admirer le Mont Valier, le pic des Trois Seigneurs (3 pics en ligne) et la haute chaîne ariégeoise, la 1 poursuivra jusqu'au Roc Blanc au-dessus de Col de Port pour revenir au point de départ.

Conditions sinéquanum : du beau temps.



Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 18 km – dénivelée +/-719 m

Niveau 2 : distance 14 km – dénivelée +/-444 m

Niveau 3 : distance 11 km – dénivelée +/-339m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h30 - Départ 7 h 45

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 03 OCTOBRE

BOZOULS (12) :

Les promeneurs et les randonneurs pourront découvrir BOZOULS, ce village, à la porte du Haut Rouergue, construit autour du méandre du Dourdou, rivière qui a creusé dans une roche calcaire une gorge en forme de fer à cheval de 400 m de diamètre et de 100 m de profondeur. Cette curiosité géologique est appelée « trou de Bozouls ».

Une partie du village se trouve en haut de ce canyon naturel impressionnant, où l'on peut admirer la belle église romane de Sainte-Fauste.

Pour les promeneurs :

Visite libre de l'agréable village de BOZOULS avec possibilité d'une restauration sur place et de se promener dans le canyon ; puis l'après-midi, le tour du sentier de découverte du lac d'ARGENS-MINERVOIS.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 19 km – dénivelée +/-520 m

Niveau 2 : distance 15 km – dénivelée +/-430m

Niveau 3 : distance 11 km – dénivelée +/-250m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 6h45 - Départ 7h00

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 OCTOBRE**WEEK-END TOURISME OU RANDONNÉE AU CŒUR DU CONFLUENT**

Voir programme joint

DIMANCHE 17 OCTOBRE**PADIRAC (46) :**

Qui ne connaît pas Padirac, célèbre pour son gouffre ? Les promeneurs pourront le visiter après réservation en ligne, et sur présentation du Pass en arrivant sur site. Les trois niveaux de randonnées déambuleront le long de la campagne des Causses du Quercy (*parcours différents que ceux du 6 octobre 2019*), et finiront au village de Padirac. Sur leurs parcours, ils pourront voir un site préhistorique. N'hésitez plus pour découvrir ou redécouvrir ce beau site !

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Padirac.



Possibilité de visite du gouffre de Padirac en réservant sur leur site pour 18,50 €

☎ : 05 65 33 64 56
(présentation du Pass Sanitaire au gouffre)

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 21,5 km – dénivelée +/-310 m

Niveau 2 : distance 15 km – dénivelée + 230/- 210 m

Niveau 3 : distance 11 km – dénivelée + 205/- 120 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 6h45 - Départ 7h 00

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 24 OCTOBRE**MOUX – LE MINERVOIS (11) :**

Selon Thomas Jefferson (1787), « *la Montagne d'Alaric domine le rivage gauche du canal, terrible et pleine de mystères, le Roi Wisigoth y serait enseveli avec son trésor, ses femmes et ses éléphants !* ».

Bonne chasse au trésor pour le niveau 1 qui ne devra pas être « Moux » pour le trouver ! Tandis que les niveaux 2 et 3 se la couleront douce au bord du Canal du Midi, sur la partie tranquille du GR 77...

Pour les promeneurs :

Visite libre de l'agréable village LA REDORTE avec possibilité d'une restauration sur place et de se promener autour du château, de la halte fluviale, le bord du Canal du Midi ; puis l'après-midi, le tour du sentier de découverte du lac d'ARGENS-MINERVOIS.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 18 km – dénivelée +/-700 m

Niveau 1 Sportif : distance 25 km – dénivelée +/-1000 m

Niveau 2 : distance 16 km – dénivelée +60/-70m

Niveau 3 : distance 10 km – dénivelée +30/-40m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h - Départ 7h 15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 31 OCTOBRE**LAGUEPIE (82) :**

Ce dimanche 31 octobre 2021, il y a la fête de la châtaigne à Laguëpie. Les promeneurs pourront donc profiter de cette fête. Pendant ce temps, les niveaux 1 et 2, emprunteront le GR36 à partir de Najac, pour rejoindre Saint Martin de Laguëpie. Le niveau 1 fera un petit tour de plus avant de profiter de la fête où pourra aller le niveau 3 qui suivra le PR « Rives et Côteaux du Vieur ». Notez la date du 31 octobre 2021 dans vos agendas pour profiter d'un temps en agréable compagnie.

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Laguëpie.



La foire à la Châtaigne. Depuis presque 20 ans déjà, ce charmant petit village se pare de ses plus beaux atouts pour cette programmation festive, gastronomique et pédagogique. Tout au long de la journée, venez découvrir, déguster, vous amuser, ou tout simplement vous balader dans Laguëpie.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 20,5 km – dénivelée + 500 /- 670 m

Niveau 2 : distance 15 km – dénivelée + 340/- 500 m

Niveau 3 : distance 9,5 km – dénivelée +/-200 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 6h45 - Départ 7h 00

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

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)

☐ **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 »