

Le mot de la présidente :

Si vous mettez le nez dehors pour prendre l'air, vous remarquerez que déjà le printemps s'annonce : bourgeons et petites fleurs ont envie de montrer leur nez! Faites-en autant, laissez tous vos tracas et repartez avec nous découvrir et arpenter notre campagne qui va prendre ses plus belles couleurs au fil des jours. Et la diversité des lieux est là, comme toujours.

Les sorties culturelles vont vous amener des contreforts pyrénéens de Saint-Gaudens au Prieuré de Moirax village d'agenais. Et que dire de Saint-Guilhem-le-Désert où notre amie Pascale vous parlera patrimoine le temps d'un week-end.

Les randonneurs ne seront pas en reste et prendront de la « hauteur » pour admirer ces paysages grandioses.

Oui, il y a de quoi se distraire dans la bonne humeur. Alors, distrayez-vous sans modération! *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

PV du CA du 8 janvier 2022 :

Etaient présents : Jean Louis Bautista, Georgeline Bigot, Robert Bouyssou, Jean Claude Dejean, Marie Noëlle Lievrouw, Robert Segond, Colette Tessier, Rosa Vaissié.

Absents non excusés: Thierry Scotto, Jean Durand. La séance présidée par Colette Tessier, débute à 14 h15. Election du bureau : sont élus pour un mandat de 1 an.

Secrétaire : Rosa Vaissié - Secrétaire adjoint : Robert Bouyssou.

Trésorière : Marie Noëlle Lievrouw - Trésorier adjoint : Jean Louis Bautista.

Responsable culturel: Georgeline Bigot.

Présidente : Colette Tessier — Vice-Président pas de candidat.

Les personnes présentes décident de proposer à Claude Casenove et Jean Durand, d'accepter d'être membres d'honneur.

Organisation sorties : Après concertation il est décidé de mettre le nom et le téléphone personnel du responsable de la sortie sur le bulletin, sauf exception pour motif personnel. L'organisateur établit la liste des inscrits, pointe les encaissements de la sortie, établit le bordereau bancaire, dépose les chèques au Crédit Mutuel de son choix avec la carte dépôt mise à sa disposition et remet les pièces comptable au trésorier.

Il est débattu de s'organiser sur les préparations de randonnées pour avoir une réserve pour la programmation. Cette proposition est acceptée par tous les organisateurs.

Lecture est faite : des statuts et du règlement intérieur modifiés suite à L'Assemblée Générale Extraordinaire et L'Assemblée Générale Ordinaire du 4 Décembre 2021.

Questions diverses : Robert Segond demande si le calcul de la participation aux séjours est faite de manière à en retirer un bénéfice financier.

Colette précise que le seuil de rentabilité est calculé par rapport à un nombre de participants pressenti. Si le nombre de participants est inférieur il v a perte ou annulation du séjour : si le nombre de participants est supérieur il y a un résultat positif et un bénéfice pour Amitiés-Loisirs-Randonnée.

Les voyages par agence sont extérieurs à la comptabilité associative, chaque participant règle directement à l'agence de voyage.

Jean Claude Dejean et Robert Segond ont évoqué la location d'un véhicule 9 places lorsque le covoiturage reste la solution la plus rentable. A envisager dans l'avenir.

<u>Tarif bus</u>: proposition par Robert Segond de fixer le déplacement à 20 €, à réfléchir.

<u>Calendrier du programme établi</u> : le 15 Février pour Mars et Avril et 1er dimanche de Mai, le 15 avril pour Mai et Juin et le 1er dimanche de Juillet. Toute personne fournissant un travail associatif doit déclarer les heures qu'elle effectue pour valorisation du temps de travail des bénévoles en comptabilité. Fin de séance 16 h 30

DIMANCHE 6 MARS





LE LAURAGAIS - DU SEGALA A AVIGNONET-LAUGARAIS (31)

Nous mettrons nos pas dans ceux des pèlerins qui empruntent la Via Tolosa (GR653) ou Chemin d'Arles (ou encore « Route de *L'après-midi* : 14h00 : visite Provence » qui prolongeait historiquement les chemins venant d'Italie en les reliant à l'Espagne. Le Chemin d'Arles commence au pied du plateau du Larzac pour rejoindre Puente-la-Reine en Espagne, départ des autres chemins de pèlerinage vers Saint-Jacques-de-Compostelle.

Pour les randonneurs :

Niveau 1: distance 18,600 km – dénivelée +295/-315 m Niveau 2: distance 14,700 km - dénivelée +205/-300 m Niveau 3: distance 11,750 km - dénivelée +200/-220m

Rendez-vous: Métro Station Argoulets

à 8h15 - Départ 8h30

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

Inscriptions: 06 87 49 26 13

DIMANCHE 13 MARS sortie culturelle **MONTREJEAU - SAINT-GAUDENS (31)**

Le château de Valmirande de Montréjeau a été édifié à partir de 1893 par l'architecte bordelais Louis Garros pour le compte du baron Bertrand de Lassus, héritier d'une famille de banquiers. Vous serez reçus par le propriétaire actuel.

Le matin : 10h30 : visite guidée des extérieurs et des jardins du château de Valmirande.

Repas: au choix: au restaurant « le Clos Bleu » menu 25€ entrée – plat – dessert- vin/café inclus (prévenir si allergies diverses) -

Ou pique nique tiré du sac guidée de la collégiale Saint-Pierre de Saint-Gaudens, magnifique édifice roman du XIème et XIIème siècle situé sur le chemin de pèlerinage vers Saint-Jacques de

Compostelle. Elle a été l'œuvre d'artisans et de compagnons talen-





Rendez-vous: Métro, station Argoulets à 7h45 - Départ 8h00

Prix: adhérents 40€ - non adhérents 43€ (Ces prix comprennent le bus, les visites guidées).

06 87 49 26 13 de préférence avant le **Inscriptions**: mercredi midi pour confirmation au restaurant

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.



OU

DIMANCHE 13 MARS: Randonnée MONTREJEAU (31)

Vous suivrez le PR13 « Le Cuing-Montréjeau » qui est aussi un tronçon du GR86, sentier de Grande Randonnée long de 280 km qui relie Toulouse à Bagnères-de-Luchon le tout, en Haute-Garonne.

Pour les randonneurs:

Niveau 1: distance 20,600km – dénivelée +438/-363 m Niveau 2: distance 15,350km – dénivelée +282/-370 m Niveau 3: distance 10,300 km – dénivelée +195/-226m

Rendez-vous: Métro Station Argoulets

à 7h45 - Départ 8h00

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

<u>Inscriptions</u>: 06 87 49 26 13

DIMANCHE 20 MARS CASTELNAUDARY (11)

Capitale du cassoulet,

Castelnaudary est un lieu emblématique du Canal du Midi. C'est le 19 mai 1681, que le canal fut inauguré pour l'ouverture officielle à la navigation. Initialement, le canal ne devait pas passer par Castelnaudary. Les consuls payèrent 30 000



livres pour que cela le soit. Les niveaux 2 et 3 pourront le longer. Tous les niveaux emprunteront une partie du GR7. Les promeneurs pourront réserver une bonne table pour manger du cassoulet. A vos agendas!

Pour les randonneurs:

Niveau 1 : distance 23 km – dénivelée + /- 75 m Niveau 2 : distance 15 km - dénivelée + /- 50 m

Niveau 3: distance 10,5 km – dénivelée + 75 /- 55 m Pour les promeneurs : Journée libre à Castelnaudary. 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

DIMANCHE 27 MARS

LAVELANET (09) Les gorges de Péreille

Belle vue sur la chaine pyrénéenne, le Massif de TABE, agréable boucle en forêt, puis au travers des gorges de Péreille. Vous découvrirez le hameau déjà mentionné en 1168 ou Raymond de Péreille, ancien seigneur de Mirepoix et possesseur du château y accueillit des réfugiés cathares en 1200.

De la croix de Péreille, et de la table d'orientation vous surplomberez le village avec sa chapelle romane, les gorges, et en face de vous, le Massif de TABE, la station de ski des Monts d'Olmes,



Pour bien randonner, il faut 🖥 être bien équipé!!

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.

nettes de soleil et la crème

de ville après

Ne pas oublier le couvre-chef, les lunettes de soleil et la crème solaire.

> Mettre des chaussures de ville après la randonnée.

...........



le Mont Fourcat, avec peut être la surprise de croiser sur votre chemin un troupeau de chèvres et aussi d'apercevoir le faucon pèlerin ou le percnoptère.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 16 km - dénivelée +732/-797 m Niveau 2: distance 11 km - dénivelée +357/-357 m Niveau 3: distance 9 km - dénivelée +319/-319 m

Rendez-vous: Métro Station Argoulets

à 07h45 - Départ 08h 00

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

Inscriptions: 06 87 49 26 13

VENDREDI 1^{er} AVRIL : réunion pour le voyage à MADERE. Rendez-vous dès 13h30 avec Vincent Pichon, de l'agence Syltours, pour les explications sur les démarches administratives d'inscription et de paiement. Vous munir de la photocopie de votre carte d'identité ou de votre passeport en cours de validité, de votre chéquier si vous ne payez pas par virements.

Plus d'explications ? 06 87 49 26 13

DIMANCHE 3 AVRIL 2022 CAYLUS (82)



Anciennement appelé Caylus -de-Bonnette, Caylus est riche d'histoires. La ville fut assiégée par Simon de Montfort en 1211. En 1270, elle est rattachée au royaume de France. Les guerres mirent à mal Caylus. Au XVIIIe siècle, les fortifications furent

en grande partie démolies. Caylus devint petit à petit un bourg rural. Les trois niveaux de randonneurs pourront voir les alentours de cette bourgade pendant que les promeneurs pourront découvrir son patrimoine. Une belle journée nous attend encore! Pour les randonneurs:

> Niveau 1 : distance 20.5 km – dénivelée + /- 360 m Niveau 2: distance 14 km - dénivelée + /- 275 m

Niveau 3: distance 10,7 km – dénivelée +/- 200 m

Pour les promeneurs : Journée libre à Caylus. 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

DIMANCHE 10 AVRIL : Sortie Culturelle

1^{er} tour des élections présidentielles, bureaux de vote ouverts jusqu'à 20h **BARDIGUES (82) - MOIRAX (47)**

Votre journée sera « à cheval » sur 2 départements : le Tarn-et-Garonne et son voisin le Lot-et-Garonne.

En Tarn-et-Garonne : Le matin :

10h : Le Château de La Motte à Bardigues. Edifié sur un plateau, le château du XVIIIème siècle offre une vue panoramique sur les vallées environnantes. C'est la propriétaire qui fera la visite. De nombreuses



collections à voir, le parc de 5hectares avec moulin, d'une tour de télégraphe Chappe et d'un four à pain récemment restauré. Repas: au choix: au restaurant à Layrac - menu 20€ - entrée plat – dessert- vin/café inclus (prévenir si allergies diverses) – Ou pique nique tiré du sac

En Lot-et-Garonne : L'après-midi : 14h00 : c'est un conteur d'histoires, Mr Cadiac, qui vous guidera à

Moirax, vieux village blotti au pied du prieuré Notre-Dame de Moirax, classé aux monuments historiques depuis 1946. Puis, il vous amènera chez lui admirer un des



«pigeonniers du Grand Contras» qu'il a restauré avec sa famille.

Rendez-vous: Métro, station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15 (retour sur Toulouse avant 19h) Prix : adhérents 34€ - non adhérents 37€

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

06 87 49 26 13 de préférence avant le **Inscriptions**: mercredi midi pour confirmation au restaurant

ou

DIMANCHE 10 AVRIL

1er tour des élections présidentielles, bureaux de vote ouverts jusqu'à 20h MOIRAX (47)

Pour les randonneurs:

Aux portes d'Agen, Moirax est reconnu pour son prieuré Clunisien que visiteront nos amis de la sortie culturelle. Les randonnées empruntent les chemins des premiers contreforts des coteaux de Gascogne, ils surplombent la vallée de la Garonne et Offrent à la vue de superbes paysages. Et que dire de la beauté du patrimoine bâti : prieuré, fontaine, lavoirs et châteaux s'égrènent au long du parcours. La grande boucle du niveau 1 les mènera à Aubiac où les randonneurs pourront admirer l'église Voyage : Madère du 25 septembre au 2 octobre 2022 (classée aux monuments historiques) représentative de l'art roman en Agenais.

Pour les randonneurs:

Niveau 1 : distance 18,300km – dénivelée +/-467 m Niveau 2 : distance 15,600km – dénivelée +/-440m Niveau 3: distance 13,200 km – dénivelée +/-322m

Rendez-vous: Métro Station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15 (retour sur Toulouse avant 19h)

Prix: adhérents 20.00€ - Non adhérents 23.00€

<u>Inscriptions</u>: 06 87 49 26 13

WEEK-END PASCAL les 17et 18 AVRIL :

détente!

Joyenses Pâques!



SEJOUR SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 AVRII

2ème tour des élections présidentielles, bureaux ouverts jusqu'à 20h. Voir le programme détaillé et le bulletin d'inscription en dernière page

SAMEDI 30 AVRIL

PASSERELLE DE MAZAMET (81):

Randonnée Niveau 1 : vous passerez deux fois sur la passerelle de Mazamet, la 1ère fois tôt le matin il va y avoir peu de promeneurs mais la 2è fois dans l'après-midi vous aurez la compagnie des enfants et vous allez expérimenter le tangage et le roulis dans le vide !!! Niveau 2 : vous ne passerez qu'une seule fois la passerelle tôt le matin. Niveau 3 arrivera à la passerelle par le GR7. Passera ou passera pas! Les 2 solutions existent! Et vous aurez le temps de visiter Hautpoul façon « touriste »!

Attention : en cas de vent violent, la passerelle est fermée. Pour tous, le parcours est vallonné, ne comporte que des sentiers et passe par la visite du village médiéval d'Hautpoul.

Pour les randonneurs:

Niveau 1: distance 15,500km – dénivelée +/-810m Niveau 2: distance 13 km - dénivelée +/-655m Niveau 3: distance 7,600 km – dénivelée +46/-456m

Pour les promeneurs : Journée et repas libres, possibilité de visi-

ter du village médiéval d'Hautpoul Rendez-vous: Métro Station Argoulets

à 8h00- Départ 8h15

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

Inscriptions: 06 87 49 26 13

Sorties à venir :

Randonnée: 8 mai SAURAT (09): La tour de Montorgueil

Culturel: 19 juin LABASTIDE- L'EVÊQUE (12) 3 juillet gouffre d'Esparros-château de Mauvezin (65)

Notre voyage au GUATEMALA du 7 au 18 novembre 2021

En ce beau jour du 7 novembre 2021, nous voici réunis à l'aéroport de Blagnac pour notre grand voyage au Guatemala. Nous prenons un premier avion pour Madrid, puis un autre qui nous emmènera à Guatemala Ciudad.

C'est la Compagnie Iberia qui nous transporte su 11000 kilomètres en 12 heures de vol dans d'excellentes conditions, tant le service est d'une remarquable qualité. Nous voici enfin à destination, où nous faisons connaissance de *Jorge*, notre guide touristique (qui s'exprime en excellent français), et d'Oscar, notre chauffeur lui aussi hispanophone, avec son bus le "Grâce à Dieu".



Jour 2 : Après une bonne nuit au Radisson Hôtel à Guatemala City nous partons pour Livingston pendant que Jorge nous expose, durant le trajet, les aspects de l'histoire des 21 ethnies Mayas et de la société du pays, ce qui nous intéresse beaucoup. En route, nous nous arrêtons pour récolter des pierres d'obsidienne, noire dure et très brillante. Nous traversons des paysages d'une indicible beauté à la végétation tropicale luxuriante. Chemin faisant, Jorge nous fait état de l'économie du pays et de ses problèmes actuels. Après avoir traversé le Rio Lobo, nous faisons une petite promenade à Quirigua, avec son petit square très vert et calme, son monument d'août 1985 primé par l'U.N.E.S.C.O., et nous découvrons le Seiba, cube de 70 mètres de hauteur : c'est un arbre de vie des Mayas datant de l'an 920. Le monument est situé sur la fameuse faille de San Andréas. Jorge nous en explique la signification, tout en nous montrant les canaux d'irrigation d'époque, très apparents, l'ensemble encadré d'arbres centenaires majestueux. Voici aussi des stèles imposantes du dieu soleil Ajaw, en pierre grise, d'origine aztèque et datant des années 700 à 1000. Suivent ensuite un rocher zoomorphe (de 780), un monolithe de 775, une "estela ecalificada" haute de 10,7 mètres de 771, une gargouille et de petits animaux de pierre zoomorphes datant de 705, pendant que de nombreux oiseaux inconnus nous mettent de l'ambiance avec leurs sifflements aigus. Voici maintenant "La Pendue", une stèle de 751, une autre stèle de l'an 800 avec des visages massifs, et deux autres du même style, puis l'Acropole, avec ses anciens bâtiments administratifs en terrain carré fermé.







Nous reprenons la route à travers une plaine verte et plate à perte de vue, avec une végétation luxuriante.

Nous prenons notre repas au restaurant "El Viagero", assez tardivement à cause d'un blocage routier et après une marche de 2 kilomètres et un "backchich" versé par Jorge aux policiers de la circulation. Nous embarquons ensuite pour une promenade en bateau sur le Rio Dulce Golfete.

Nous terminons notre journée à l'Iris Villa Caribe, un apéritif, et une soirée animée par des groupes musicaux ainsi que par des cris d'oiseaux variés.

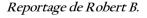
Jour 3 : après un cours de géographie donné par Jorge, nous partons pour Livingston en passant d'abord par les quartiers "burga mama" avec ses "tiendas" et une typique famille maya. Arrivés au bord de l'Atlantique nous apercevons le Belize de très belles baies : le Rio Dulce et le Rio Tatin. Nous prenons ensuite le bateau-promenade dans la rade, avec le port aux oiseaux, réduit à un squelette qui sert de perchoir, ainsi que les arbres au bord d'une eau filtrée par la falaise parsemée de "huevas" (grottes) peuplées de caïmans. Nous passons ensuite sous de grands arbres ("los chorros") et sous une cavité. Plus loin, des falaises de couleur claire couvertes de tags : le "mur des lamentations" dédié aux dieux mayas par les pêcheurs. Nous terminons notre périple par "El canon del Rio Dulce" et ses merveilleux nénuphars.

Nous débarquons ensuite à Rio Tatin là où les Mayas parlent le Ketchi, et où Jorge nous fait part des métiers qu'ils exercent à la fin de leurs études. Le chemin à travers bois nous fait découvrir mille curiosités : indications écrites sur panneaux, pierre sacrée, et petite pyramide maya (montagne huit). Nous terminons sous une cabane ronde où Jorge nous expose les divers sujets de la société guatémaltèque, avant de retourner à notre bateau et terminer ainsi la matinée.

Après le repas, nous revoici au bateau pour voir les mangroves et les habitations ketchies en bois et en toit de chaume (sans électricité ni wifi!) Une forteresse espagnole de 1850 nous apparaît sur notre droite tandis que, sur la gauche se situe le Château de San Felipe (poste de douane) et, au fond la montagne de la mine d'or. Nous arrivons en milieu d'après-midi à Puerto Frontera Rio Dulce, où nous attendent Oscar et son bus. Au cours de notre longue route de retour, un douanier militaire visite notre véhicule. Et notre journée se termine ainsi à 22 heures. "Papagayo" de trois mètres de haut avec portrait en relief du gouverneur tenant une lance à trois

"Papagayo" de trois mètres de haut avec portrait en relief du gouverneur tenant une lance à trois pointes. Et la matinée se termine à l'excellent restaurant Yaxha.

Notre après-midi sera consacrée aux opérations de change au Banco Azteca. Elle se termine au restaurant Raices derrière un lac que nous avons traversé.



À suivre au prochain numéro....!!!!









	LES SECTIONS	
La Section Voyages:	Colette	06 87 49 26 13
La Section Sorties Culturelles : Voi	ir 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 **2**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€			
☐ ABC	NNEMENT 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	A Signature r	le précédée de la mention « lu et approuvé »	
Signature procedure as in mention will evappe out of			