



\*\*\*\*\*  
Le mot de la présidente :

Y'a plus de saison ! Le printemps est plus chaud que l'été... Quant sera-t-il des deux mois à venir ? Une chose est sûre, nous allons profiter de cette trêve saisonnière par aller de ci, de là vers la famille, les amis ou pour notre simple plaisir durant quelques semaines. La sortie à Gruissan va sûrement aiguïser votre appétit d'envie de farniente ! Et nous repartirons du bon pied dès le 28 août à l'assaut de la fraîcheur du splendide lac d'Oô.

La saison redémarre au 1er septembre. Amis adhérents et licenciés, pensez à renouveler votre inscription rapidement.

Je vous retrouve aux prochaines sorties. A ceux que je ne verrai pas, je souhaite un très bel été et je vous dis à la rentrée, bon pied, bon œil et bonne humeur !

Très amicalement,

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](http://asso.amities-loisirs.com) – adresse mail : [contact@amities-loisirs.com](mailto: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



**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.**

**DIMANCHE 3 JUILLET : Randonnée**  
**Du GRP du Tour des Baronnies au château de MAUVEZIN**  
**via l'Abbaye d'ESCALADIEU**



Ce n'est plus la plaine, ce n'est pas encore la montagne : ce sont les Baronnies, un pays de collines, de grottes et de vallées secrètes où l'homme préhistorique trouva refuge autrefois. Les niveaux 1 et 2 quitteront le GRP à l'Abbaye de l'Escaladieu pour parcourir, tout comme leurs amis du niveau 3, le PR qui les amènera de l'Abbaye au château de Mauvezin. Randonnée et patrimoine font très bon ménage. A vos godasses !

**Pour les randonneurs :**

- Niveau 1 : distance 19,100 km – dénivelée +540/-390m
- Niveau 2 : distance 14,300km – dénivelée +375m/-282m
- Niveau 3 : distance 7,600km – dénivelée +/- 272 m – possibilité de prendre le temps de visiter l'abbaye prix 5€

**Rendez-vous :** Métro Station Argoulets  
**à 7h15 - Départ 7h30**

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

**Inscriptions :** 06 87 49 26 13

**OU**

**DIMANCHE 3 JUILLET : Sortie Culturelle**  
**JOURNÉE « TRESORS DES BARONNIES »**

**Le matin :** classé Site Naturel Remarquable, le Gouffre d'Esparros compte parmi les plus beaux gouffres grâce à la beauté de ses cristaux qui en font un véritable jardin de cristal ! Grandes draperies, fleurs de calcite et d'aragonite, vastes galeries aux centaines de cristaux composent une visite d'exception.



**Midi :** repas au restaurant l'Auberge de l'Arros à Bonnemazon.  
**Après-midi :** Visite guidée du château de Mauvezin qui vous amène sur les traces de Gaston PHEBUS, Prince des Pyrénées ainsi qu'à la découverte de l'histoire mouvementée de ce site. En prime, de magnifiques panoramas sur les Pyrénées !



**Rendez-vous :** Métro Station Argoulets  
**à 7h15 - Départ 7h30**

**Prix :** adhérents 60€ - non adhérents 63€

(Ces prix comprennent le bus, les visites guidées, le repas à l'Auberge de l'Arros de Bonnemazon).

**Inscriptions :** 06 87 49 26 13 **de préférence avant le mercredi midi pour confirmation au restaurant (précisez si régime particulier)**

**DIMANCHE 10 JUILLET**  
**GRUISSAN (11)**

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



**Pour les randonneurs :**

**Niveau 1 :** distance 19 km – dénivelée +/- 470 m

**Niveau 2 :** distance 14,2 km - dénivelée +/- 280 m

**Niveau 3 :** distance 10,6 km – dénivelée +/- 80 m

**Rendez-vous :** Métro Station Argoulets  
**à 7h15 - Départ 7h30**

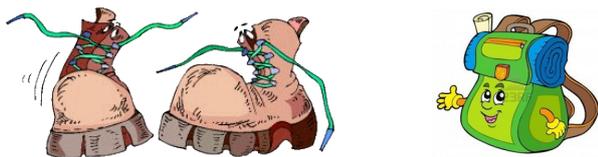
**Prix :** adhérents 20,00€ - Non adhérents 23,00€

**Inscriptions :** 06 87 49 26 13



C'est la rentrée !

Prenez vite votre adhésion page 6



### DIMANCHE 28 AOÛT

#### LAC D'OÛ, LAC D'ESPINGO (31)

Imaginez une eau à la couleur d'émeraude protégée par une barrière de montagnes d'où jaillit une impressionnante cascade. Et si on vous disait que ce paysage féerique existe bel et bien ? Et en France, en plus ! Enfilez vos chaussures de marche, on vous emmène en randonnée autour du lac d'Oô !

**Situé en Haute-Garonne, à proximité de Bagnères-de-Luchon, le lac d'Oô est d'origine glaciaire.** Mais depuis la construction d'un barrage servant à alimenter une centrale hydroélectrique en 1921, il est considéré comme artificiel. Avec ses 42 hectares nichés au creux d'un écrin de verdure et perché à 1500 mètres, l'endroit est un incontournable pour tous les amateurs de beaux paysages. Classé Natura 2000, le lac et ses environs abritent une biodiversité riche. Un lieu superbe dont seule l'impressionnante cascade de 275m de haut vient troubler le calme.



Le sentier qui y mène est donc hautement fréquenté (GR10), d'autant plus qu'il est sans difficulté particulière, et qu'il va également au refuge d'Espingo où l'accueil des marcheurs est chaleureux. Chacun trouvera son plaisir avec le joli spectacle de la grande cascade se déversant dans le lac ou les bords d'Espingo fréquentés également par les chevaux montagnards.

**Pour les promeneurs :** journée et repas libres à Bagnères-de-Luchon agréable pour ses thermes ou aux Granges d'Astau (auberge très appréciée par les randonneurs.)



*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.*



#### Pour les randonneurs :

Niveau 1 : 17 km +/- 785 m

Niveau 2 : 14 km +/- 600 m

Niveau 3 : 9 km +/- 300 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h00 - Départ 7h15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

#### LES DATES A VENIR :

### DIMANCHE 4 SEPTEMBRE Culturel

**Matin :** Situé dans une ancienne grange vous trouverez dans ce musée un silo à grains taillé dans le rocher datant du moyen âge et divers outils liés à la viticulture. Le plus étonnant est une collection de roches cristallines venues du monde entier (545 minéraux). Nous pourrions nous promener et lézarder dans le charmant village de Puymirol.

**Repas** au restaurant à Sauveterre-Saint-Denis.

**Après-midi :** 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 Contrás » qu'il a restauré avec sa famille.

Rendez-vous : Métro, station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15

Prix : adhérents 26€ - non adhérents 29€ (Ces prix comprennent le bus, les visites guidées. Le restaurant est à part : apéritif, hors d'œuvre, plat, dessert, café : 26€).

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

#### Ou

### DIMANCHE 4 SEPTEMBRE

#### MOIRAX (47)

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

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

### DIMANCHE 11 SEPTEMBRE

#### LAC DE CARLA - BAYLE (09) :

#### Randonnée/Pique -Nique partagé.

**Pour les promeneurs :** balade libre dans le village « d'art » du Carla-Bayle

**Pour les randonneurs :**

Niveau 1/2: distance 9,2km – dénivelée +/-309m

Niveau 3 : distance 5,8km — dénivelée +/-168m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h15 - Départ 8h30

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13



**Sortie Culturelle à ALBI** . En ce dimanche 13 février 2022 nous arrivons à 10 heures 30 à Albi, place La Pérouse. Nous nous dirigeons vers la place Sainte Cécile, par les rues pavées bordées d'immeubles à pans de bois, qui nous donne un avant-goût de ce qui nous attend, sous le soleil. C'est là que nous attend Corinne, notre guide, entre la Cathédrale Sainte-Cécile et le Palais de la Berbie. Elle nous donne une description détaillée et l'histoire des deux monuments depuis la seconde partie du XIX<sup>e</sup> siècle.

Voici maintenant la Maison Consulaire typique avec colombages, terrasses couvertes : "solidions" pour les séchages.



Corinne nous fait également un petit exposé sur les Ruthènes, peuple gaulois de la région, qui a donné son nom à Rodez, tandis que l'agglomération portait à l'époque le nom d'ALBIGENSIUM. Nous voici maintenant au quartier Saint-Julien avec sa halle carrée et sous-sol, l'ensemble datant de 1901-1902. Ensuite vient le



quartier des Combes, le bien nommé (du latin "cumba" : pente) qui était celui des artisans et commerçants au Moyen-âge, avec ses maisons en briques et pierres d'angles du XIII<sup>e</sup> siècle, et qui auraient servi d'abri pour les Cathares. Nous découvrons maintenant les locaux de la sous-préfecture datant du XIV<sup>e</sup> siècle avec plaques de céramique. Nous parcourons maintenant la place Saint-Salvy pour nous retrouver devant l'église du même nom, qui est la plus ancienne de la ville (XI<sup>e</sup>) siècle, avec son clocher défensif en tour de guet. Elle comporte aussi le chevet de la collégiale avec l'absidiole de l'église primitive et, en arrière des arcades le logement des chanoines. Nous suivons ensuite le passage des anciennes cellules des moines avec portes et décors en accolade Renaissance. Le cloître Saint-Salvy nous apparaît avec son gazon en arrière de l'Eglise et sa galerie romane trapézoïdale. Suivent l'entrée officielle de la Collégiale, l'entrée de l'hôtel particulier avec portail en nid d'abeille et échauguette, l'ensemble donnant sur la rue adjacente. Nous continuons avec la zone du vieil Albi avec ses maisons typiques et boutiques de pasteliers.

Voici aussi la maison natale du peintre Toulouse-Lautrec. Nous visitons la Résidence Le Castelnaud avec sa cour intérieure sur deux côtés et puits au milieu. Nous aboutissons sur le quartier qui donne sur le Tarn et un ancien ruisseau recouvert, sur l'emplacement de l'ancien château avec frise sur le mur et blason de la ville de Castres. Vient ensuite la maison "La Sirène Du Cid", ancienne maison close et vue sur le clocher de la vieille église. Le blason de la ville nous apparaît sur des plaques d'égout. Nous arrivons sur une place médiévale avec maisons de petite taille avec colombages larges près du clocher Sainte-Cécile. Nous continuons avec la terrasse du palais de la Berbie, ses jardins à la française et ses massifs symétriques avec vue sur le Tarn. Nous apprenons que l'enceinte de l'évêché (la Berbie) date du XI<sup>e</sup> siècle, ainsi que le mur de l'ancienne cathédrale romane en pierre et de l'ancien cloître. Nous pouvons voir, à partir de la terrasse, le vieux pont médiéval de 1035 et le quartier de l'artisanat. Nous terminons la matinée par la cour intérieure de l'ancien palais des archevêques réaménagée au XVIII<sup>e</sup> siècle.



Après un bon repas au restaurant, nous nous retrouvons sur le parvis de la Cathédrale Sainte-Cécile avec vue sur les nombreuses gargouilles, son portail du XIV<sup>e</sup> siècle, son porche sculpté du XV<sup>e</sup> siècle à l'entrée, et l'intérieur aux nombreuses peintures et sculptures, abondamment commentées par Corinne. Nous visitons maintenant le Jubé avec ses dentelles de pierre, ses sièges en bois sculptés, son mur double au fond face au chœur avec monogrammes dans la partie haute. L'Hôtel du Jubé est de style gothique flamboyant et contient l'ensemble des statues des douze apôtres, les maquettes des travaux de construction de la cathédrale, et une des plus grandes superficies peintes de l'époque.



Une fois ces nombreuses visites terminées, nous prenons congé de Corinne que nous remercions chaleureusement, avant notre retour sur Toulouse.

**Robert**



5  
Les photos de la saison 2021 2022 !



## 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 : .....	organisateur	06 87 49 26 13
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-Randonnée 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 01/09/2022 au 31/08/2023 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-RANDONNEE et à adresser : **Maison des Associations Service de la Vie Associative - Amitiés-Loisirs-Randonnée 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-Randonnée)*

➤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](http://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 »