



Le mot de la présidente :

La campagne est déjà parée de mille et une fleurs et nous ne résistons pas à l'envie de nous retrouver en pleine nature au milieu de telles splendeurs !

Vous pouvez en profiter puisque chaque sortie vous amènera dans une contrée différente : de la verte et sauvage Ariège aux gorges de l'Aveyron, des rives de la Garonne entre Toulouse et Blagnac à celles du Viaur...

Profitez du calme ! Le chant des oiseaux est plus agréable à l'oreille que le bruit des voitures, et respirez à pleins poumons l'air de notre superbe campagne !

Bonnes balades.

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

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 dérogés de toute responsabilité juridique l'Association Amitiés Loisirs et son président.



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 8 MAI :

La tour de MONTORGEUIL SAURAT (09)

De la tour de Montorgeuil vous admirerez la vue magnifique sur la vallée de Saurat, ainsi que la roche ronde (reconnaissable par sa petite taille) à droite du Calames (important : pour tous ceux qui auront marché au bout de Touron, ils auront le plaisir de voir de Saurat la crête qu'ils ont foulée de leur pas, lors de leur précédente rando), et pour la 1, elle pourra admirer la roche ronde, où elle sera passée le matin même.

Attention ! La roche ronde qui est proposée uniquement à la 1 ne peut se faire qu'avec une bonne visibilité et un terrain sec. Difficulté : accès par un rocher qui vous permet d'arriver sur un monticule et ruines d'une ancienne forteresse avec une vue exceptionnelle de 360 ° au sud sur la vallée de Rabat les Trois Seigneurs et au Nord sur la vallée de Saurat. Enfin, l'église de Saurat cache une belle fresque à voir, et vous aurez la possibilité de vous désaltérer au «bistrot de Saurat » .**Venez nombreux.**

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 18 km - dénivelée +794/-761 m

Niveau 2 : distance 11 km - dénivelée + / -438 m

Niveau 3 : distance 7 km - dénivelée + / -247 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h15 - Départ 7h30

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

Inscriptions : Robert S 06 81 42 00 64

DIMANCHE 15 MAI :

LARRA (31)



Les deux premières églises de Larra furent détruites avant la Révolution Française. L'Etat révolutionnaire ne considérait que les paroisses comme communes. N'ayant pas d'église lors de la Révolution, Larra fut rattachée à Grenade. Même si l'église actuelle de Larra fut construite entre 1846 et 1861, il a fallu attendre le combat de Maurice Pontich, pour que Larra soit indépendante sur le plan administratif depuis le 18 juin 1955.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 19,5 km – dénivelée +/- 130 m

Niveau 2 : distance 15 km - dénivelée +/- 140 m

Niveau 3 : distance 9,5 km – dénivelée + 75 /- 25 m

Pour les promeneurs : Journée et repas libres à Larra

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h30 - Départ 8h45

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 22 MAI : Randonnée

Des gorges de l'Aveyron au Pont du Cayla à CADOUR (12)

Nos pas suivront les gorges de l'Aveyron au cœur d'une vallée sauvage par le GR62B jusqu'au magnifique Pont du Cayla.

Ce pont de pierre pittoresque desservait une voie gallo-romaine reliant Rodez à Cahors. Notre périple finira dans le charmant village de Cadour. Le cadre naturel est encore préservé.

Profitez-en !

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 18,400 km – dénivelée +535/-570 m

Niveau 2 : distance 13,350km – dénivelée +520m/-290m

Niveau 3 : distance 9,100km – dénivelée +/- 285 m

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 22 MAI : Sortie Culturelle

LA BASTIDE L'EVÊQUE (12)

Fondée en 1280 par l'évêque de Rodez Raymond de Calmont pour concurrencer Villefranche-de-Rouergue, la bastide, construite sur un plateau granitique, domine les gorges de l'Aveyron où de nombreux « martinets ».... Mais qu'est-ce donc un « martinet » ?

Vous saurez tout sur eux en fin de visite !

Le matin : visite guidée de ce village du Pays d'Art et d'Histoire des Bastides du Rouergue qui a conservé son plan typique des bastides : la place centrale, l'église Saint Jean Baptiste et son clocher porche en granit rose.

Midi : repas au restaurant ou pique-nique : le préciser à l'inscription.

Après-midi : Visite commentée des Martinets du Lézert : forge du cuivre des XIVème et XVème siècles.

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h15 - Départ 7h30

Prix : adhérents 28€ - non adhérents 31€ (Ces prix comprennent le bus, les visites guidées. Repas non inclus).

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

DIMANCHE 29 MAI**Bonne****Fête****Des****Mères****DIMANCHE 5 JUIN****Bout de TOURON – BEDEILHAC - SAURAT (09)**

Cette belle randonnée réalisée le 26 Septembre 2021, en pleine purée de brouillard a été redemandée massivement par les randonneurs (ses), qui souhaitent profiter des paysages extraordinaires, des animaux en liberté, avec si les Dieux sont avec nous une journée ensoleillée.

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 garantie 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. Condition sine qua non : 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 7h45 - Départ 08h00****Prix :** adhérents 20,00€ - Non adhérents 23,00€**Inscriptions :** Robert S 06 81 42 00 64**SAMEDI 11 JUIN :****Le Tuc de MONTCALIBERT – SAINT-LIZIER (09)**

Panorama grandiose à partir du Tuc de Montcalibert, vue sur le piémont et la chaîne Pyrénéenne, jusqu'au pic du Midi, belvédère offrant une vue magnifique sur l'ensemble des val-

lées Couserennes et sur les splendides sommets dominés par le mont Valier. La croix de Montcalivert blanche, imposante, du haut de ses 15 mètres domine toute la vallée. Cet endroit pousse à l'admiration de Dame nature, qui nous offre une vue imprenable et grandiose. Profitez de ce moment.

PS : Pour la 3, pas de crainte, vous avez la possibilité pour ceux qui auraient une difficulté à monter à la Croix, de vous arrêter sur le versant du pic, de profiter du paysage, et d'être récupérés par votre animateur qui à cet endroit fait un aller-retour, pour reprendre le chemin et continuer votre balade.

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Saint-Lizier**Pour les randonneurs :**

Niveau 1 : distance 19 km - dénivelée +/- -671 m

Niveau 2 : distance 17 km - dénivelée +/- -630 m

Niveau 3 : distance 9 km - dénivelée +/- -352 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets**à 07h30 - Départ 07h 45****Prix :** adhérents 20,00€ - Non adhérents 23,00€**Inscriptions :** Robert S 06 81 42 00 64**DIMANCHE 19 JUIN Elections****Bonne****Fête****Des****Pères****Mais aussi :****DIMANCHE 19 JUIN :****TOULOUSE-BLAGNAC (31) :**

Randonnée dite «citadine » qui nous permettra de longer la Garonne du Pont Saint-Michel jusqu'au Moulin de Naudin à Blagnac. La Garonne qui possède un caractère capricieux malgré les aménagements reste relativement sauvage avec des paysages naturels qui abritent des espèces protégées. (1 seul circuit mais possibilité de raccourcir).

Rendez-vous : Face à la station départ du Tram à Palais de Justice**à 10h00 - Départ 10h15****Prix :** adhérents 2,00€ - Non adhérents 3,00€**Inscriptions :** 06 87 49 26 13**DIMANCHE 26 JUIN :****SAINT-MARTIN-LAGUEPIE (81)**

Situé au confluent de l'Aveyron et du Viaur, Saint-Martin-Laguépie se trouve dans le Ségala, un territoire qui s'étend sur les départements du Tarn et de l'Aveyron, constitué de longs plateaux schisteux, morcelé d'étroites vallées. La randonnée vous conduira dans les gorges du Viaur, patrimoine naturel remarquable reconnu « Site Natura 2000 », espace protégé d'intérêt écologique, faunistique et floristique. Régalez-vous !

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Saint-Martin-Laguépie : son château (renseignements sur : <https://www.louvielcastel.fr>, fermé à l'heure de cette programmation)

SORTIES A VENIR



DIMANCHE 3 JUILLET : Randonnée
Du GRP du Tour des Baronniees au château de MAUVEZIN
via l'Abbaye d'ESACALADIEU
ou
DIMANCHE 3 JUILLET : Sortie Culturelle
JOURNEE « TRESORS DES BARONNIES »

DIMANCHE 10 JUILLET
GRUISSAN (11)

Merci de renouveler adhésion et licence avant le 1er septembre.

Bonnes vacances !
La rentrée ?
Le 28 août...

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 19,850 km – dénivelée +550/-583m

Niveau 2 : distance 14,400km – dénivelée +447m/-533m

Niveau 3 : distance 9,100km – dénivelée +311/- 335 m

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

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

CA du 2 avril 2022

Le conseil d'administration s'est réuni le 2 avril 2022 à 14 h au 7 rue des amidonniers sous la présidence de Colette Tessier, secrétaires de séance Rosa Vaissié et Robert Bouyssou. Etaient également présents Jean-Louis Bautista, Georgeline Bigot, Jean-Claude Dejean, Jean Durand, Robert Segond.

Absents excusés : Marie-Noëlle Lievrouw, Gérard Lombeze, Thierry Scotto

Avant de débiter la séance, les membres du CA ont reçu Aïcha Amagour, adhérente, qui voulait connaître l'organisation mise en place à l'association. Les différentes tâches à effectuer lui ont été expliquées ainsi que les difficultés actuelles de « partage des tâches » qui demandent parfois une certaine technicité : la mise en page du bulletin, la comptabilité, l'organisation des randonnées et leur animation...

Après son départ, la séance du CA a débuté à 15h. Etaient à l'ordre du jour :

Pour les chiffres :

A ce jour 110 adhérents

Licenciés de l'association 47

Licenciés autre club : 15

Résultat financier : randonnées déficitaires

En ce qui concerne le weekend à Saint Guilhem le Désert 14 inscrits.

Quant au nombre d'inscrits pour le séjour à Madère 13 à ce jour.

Mode d'indemnisation du covoiturage : le remboursement est calculé sur les frais réels, selon le site Mappy (coût du carburant actualisé chaque jour, s'ajoutent les frais d'autoroute)

A compter du 1^{er} mai 2022, suite à l'augmentation des frais de bus de 5% appliquée depuis le 27 mars 2022, la participation aux sorties sera de 20 € quelque soit la distance du trajet. La proposition est retenue à l'unanimité.

Organisation des sorties toutes confondues :

Le culturel : Georgeline et Colette travaillent dessus en tenant compte des distances et de ce qui a été déjà fait.

Les randonneurs : un travail est fait sur les futures randonnées lieux et dates, les promeneurs peuvent se rattacher sur certaines sorties. Il a été déterminé que dorénavant le responsable de chaque sortie prendra le sac et le téléphone de l'association pour les inscriptions de celle-ci, pointer les paiements par chèque ou liquide, fera les encaisses et les déposera au Crédit Mutuel de son choix puisque 2 cartes de dépôt sont à leur disposition.

La journée des animateurs du CDRP31 le 9 Avril à Blagnac. Y participeront : Georgeline, Rosa, Maïté, Huguette et Colette ainsi que Joseph. Marie Noëlle et Jean Claude ne peuvent se joindre à eux.

Période et dates pour la pause estivale : du 10/07/2022 au soir jusqu'au 28/08/2022.

Pas de questions diverses. La séance est levée à 17 h.

Par cette belle journée du **19 décembre 2021**, changeant radicalement nos habitudes, nous allons passer notre journée sur la péniche "L'Occitania". Nous sommes reçus par Leila, qui va animer notre petit séjour et par Corinne, la capitaine. C'est donc à 12 heures 30 que débute notre navigation sur le canal, égayée par un agréable soleil automnal, très prometteur. Les berges à la végétation dense et très verte ajoutent au charme de cette promenade atypique. Nous écoutons les commentaires de Corinne sur "la Gabarre du Midi" qui relate les premiers transports de personnes en 1681. Nous passons successivement devant les ports Saint-Sauveur et port de la Daurade, le port de l'Embouchure, et la Capitainerie. Là est amarré un bateau anglais : l'Améthyst".

Nous apprenons aussi que le premier nom de notre cours d'eau artificiel était le CANAL ROYAL DU LANGUEDOC creusé sur la direction de Pierre-Paul Riquet, avec l'autorisation du roi Louis XIV. Il mesure 241 kilomètres de long et comporte 63 écluses !

Le moment est venu de prendre notre excellent repas, calme joyeux et convivial. Seule fausse note : une vision un peu triste, sur la gauche, de platanes malades.

Nous passons devant le Pont-Canal des Herbettes, construit en 1982, avec de beaux platanes à sa gauche, âgés de 200 ans ! Il est suivi d'une double rangée des mêmes arbres, des deux côtés, ce qui donne un aspect romantique, dépouillé. Suivent ensuite quelques bateaux à l'aspect original.

Nous commençons, à 14 heures 17, le demi-tour pour repartir. Et le retour se passe dans le plus grand calme, toujours sous le soleil qui ne nous a pas quittés.

Et c'est dans une ambiance joyeuse que se termine notre journée : belle manière de terminer 2021 pour Amitiés-Loisirs.

Robert



En ce second dimanche de janvier (9) nous arrivons à Auvillar par une météo pluvieuse. C'est Sylvie qui nous accueille. Elle nous montre d'abord la Tour de l'Horloge, avec son architecture du XVII^e siècle, sur l'emplacement de la Tour Othon du XIII^e. Nous débouchons ensuite sur une rue pavée bordée par des maisons style Renaissance, du XV^e. Nous visitons ensuite le Musée riche de divers objets d'époque : faïences, batellerie, mécanismes de l'ancienne horloge, monnaies gallo-romaines.

Nous avons droit à un exposé sur la vie économique et la vie tout court du XIX^e siècle. Au premier étage, voici une magnifique collection de faïences, variée et intéressante. Nous descendons ensuite dans le parc, à l'emplacement de l'ancien château détruit en 1572, où nous jouissons d'une imprenable vue sur la Garonne. Après l'Office du Tourisme sur l'emplacement d'une ancienne chapelle, voici un bel immeuble à pans de bois et à deux étages, de 1475. Vient ensuite la Halle aux Grains toute ronde à colonnes toscanes, datant de 1830. Nous visitons maintenant l'Eglise de l'ancien prieuré bénédictin de Moissac avec ses restes romans à l'intérieur, de très larges vitraux colorés abondamment, le retable entièrement en bois lui aussi aux mille couleurs. Sitôt sortis, voici la Maison des Consuls de 1265, avec sa belle tour octogonale d'époque.

Nous prenons le temps de déguster le bon repas typique, bien de la région.

Nous débutons notre après-midi par la chapelle de la commanderie templière du XII^e siècle, puis par l'église du village du même nom avec son décor baroque du XVIII^e, son décor en bois, ses dorures et imitations marbre, son plafond refait en 1991, sa chaire baroque classée monument en 1975, ses tribunes à l'italienne en bois de chêne, sa porte double très sculptée vieille de 250 ans, son bénitier en pur marbre, son baptistère du XII^e siècle, attribué aux Templiers. Nous repartons ensuite pour notre dernière visite à Valence d'Agen : ses lavoirs circulaires surmontés de toits vides malgré la pluie et ses murs polis par le temps.

Et nous terminons cette journée intéressante et instructive, satisfaits et prêts à revenir si possible.

Robert

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 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 01/09/2022 au 31/08/2023 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 »