



Le mot de la présidente :

Ce programme automnal est aussi celui de la découverte de notre patrimoine architectural que nous avons la chance d'avoir dans notre région. Riche par sa diversité, par sa qualité de conservation mais également par son histoire.

Promeneurs ou randonneurs, vous plongerez dans celle-ci, à travers les siècles et les paysages. De bastide en prieuré, de forteresse en château, de musée en chapelle, rien ne va vous échapper !

Les chemins empruntés par les marcheurs seront tout aussi divers : du pied des falaises des gorges de la Frau au célèbre chemin du Puy en Velay, d'un sentier des Pyrénées ariégeoises aux points de vue à couper le souffle en haut du pic de Nore ou du pic du midi du Sarrasis, etc.

Prenez-en plein les yeux et amusez-vous !

Au plaisir de vous retrouver.

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 4 SEPTEMBRE Culturel



PUYMIROL - MOIRAX (47)

Matin : Nous pourrions nous promener et lézarder dans le charmant village de Puymirol et visiter son étrange musée.

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).

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 Contrats » 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€) - A préciser au moment de l'inscription).

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

OU

DIMANCHE 4 SEPTEMBRE Randonnée MOIRAX (47)

Aux portes d'Agen, ce petit circuit emprunte les chemins des premiers contreforts des coteaux de Gascogne. Très beaux paysages sur la vallée de la Garonne qui s'expose depuis les coteaux. Les randonneurs du niveau 1 rallieront deux sites classés, le prieuré de Moirax et l'église fortifiée d'Aubiach, représentatifs de l'art roman en Agenais.



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€ - Non adhérents 23€

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 11 SEPTEMBRE

LAC DE CARLA-BAYLE (09) : Randonnée/pique-nique partagé

En ce début de saison et pour profiter des derniers jours de l'été, je vous propose une sortie conviviale de pique-nique et baignade autour du lac de Carla-Bayle. Mais c'est aussi un prétexte pour rassembler les anciens et les nouveaux pour faire connaissance entre participants sur un site touristique. Alors venez en nombre avec votre pique-nique et votre maillot de bain pour partager un bon moment ensemble.



Pour les promeneurs : balade libre dans le village d'art du Carla-Bayle et au bord du lac.

Pour les randonneurs :

Niveaux 1 et 2 : distance 9,200km – dénivelée +/-309m

Niveau 3 : distance 5,800km - dénivelée +/-168m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h15 - Départ 8h30.

Prix : Adhérents 20€ - Non adhérents 23€

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

LA TOUR DE MONTORGUEIL -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 foulé de leurs pas, lors de leur précédente rando, et pour la 1, elle pourra admirer la roche ronde, ou 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 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 du pays.

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 7h 30

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE TOURTOUSE (09)



Randonnée dans l'Ariège autour de Tourtouse, petit village à la porte du Couserans, dans le parc naturel des Pyrénées ariégeoises, possédant un beau château du 17ème et traversé par 3 ruisseaux.

Pour les promeneurs : journée libre à Tourtouse, possibilité de restauration (*en réservant au 05 61 96 43 25*).

Pour les randonneurs

Niveau 1: distance 18km – dénivelée +/- 720m

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

Niveau 3: distance 10,6 km – dénivelée +/- 230m

Rendez-vous : métro station Argoulet

à 7h15 départ : 7h30

Prix : adhérents 20€ - Non adhérent 23€

Inscriptions: 06 87 49 26 13

DIMANCHE 2 OCTOBRE



LE PIC DU MIDI DE SARRASIS - ROQUEFEUIL (11)

Cette balade en montagne à 936 m d'altitude, vous emmène sur les crêtes sommitales, offre des points de vue remarquable sur le plateau et la vallée de Rébenty. Vous accéderez tous au belvédère du pic du

midi qui vous offrira une vue magnifique sur la vallée et les sommets environnants sur 360°; vue imprenable sur le pic de Soularac.

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Foix ou à Roquefeuil

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 16 km - dénivelée +563/-564 m

Niveau 2 : distance 11 km - dénivelée +350/-353 m

Niveau 3 : distance 7 km - dénivelée +/-218 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7 h00 - Départ 7 h 15

Prix : adhérents 20€ - Non adhérents 23€

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 9 OCTOBRE Culturel BARDIGUES – AUVILLAR (82)



Matin : Le Château Delamotte Bardigues (reportage du 13 mai 2020 dans «Des racines et des ailes»). Edifié sur un plateau le château du XVIIIe siècle offre une vue panoramique sur les vallées environnantes. Beaucoup de collections à voir, un grand parc avec moulin, la tour télégraphe et le four à pain.

Repas : au restaurant à Bardigues. Possibilité de pique-niquer (le préciser à l'inscription).

Après-midi : La fête des potiers à Auvillar (visite libre) : 50 artistes exposent et vendent leurs créations dans tout le village. Nombreuses animations.

Rendez-vous : Métro, station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15

Prix : adhérents 30€ - non adhérents 33€ (Ces prix comprennent le bus, les visites guidées. Le restaurant est à part : apéritif, hors d'œuvre, plat, dessert, café : 33€ - A préciser au moment de l'inscription).

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



OU

DIMANCHE 9 OCTOBRE Randonnée

De MIRADOUX à AUVILLAR par le GR65

Le GR65 est un des chemins de Compostelle (le plus mythique dit-on !) via Le Puy. Il nous amènera du charmant bourg de Miradoux, ancienne bastide fondée en 1253, à Auvillar où nous attendent les exposants potiers artistes et créateurs ainsi que nos amis du culturel.

Niveau 1 : distance 17,300km – dénivelée +210/-70m

Niveau 2 : distance 14km – dénivelée +170/-60m

Niveau 3 : distance 9,400km – dénivelée +154/-55m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15

Prix : adhérents 20€ - Non adhérents 23€

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 16 OCTOBRE LE PIC DE NORE (81)



Le pic de Nore est le point culminant (1211m) de la montagne Noire. Très belles randonnées en boucle depuis Pradelles, Cabardès pour le groupe 1 et groupe 2.

Le groupe 3 sera déposé en bus au sommet, petite boucle et descente vers Pradelles. Tout cela dans un festival de belles vues à 360° sous les hêtres nains, parmi les rocs dénudés et la bruyère.

Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : distance 18 km – dénivellée +/- 700 m
- Niveau 2 : distance 14 km – dénivellée +/- 500 m
- Niveau 3 : distance 7 km – dénivellée + 100 m / -500 m

Rendez-vous : métro station Argoulet

à 7 h - départ 7 h 15

Prix : adhérent 20€ - Non adhérent 23€

Inscription : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 30 OCTOBRE

De COMUS à MONSEGUR (09)

« Faire » le **Sentier Cathare GR®367**, c'est plonger dans une histoire poignante. C'est découvrir les « châteaux cathares », ces lieux où des combats effroyables ont eu lieu, des lieux de foi et de résistance. Ce sentier mène de la Méditerranée aux Pyrénées et traverse deux départements, l'Aude et l'Ariège, sur 250km de Port la Nouvelle à Foix. GR incontournable et emblématique de la chaîne des Pyrénées et d'Occitanie, le parcourir c'est



découvrir les paysages des Corbières et des Pyrénées propices à la rêverie. Chacun des groupes passera par les gorges de la Frau aux hautes falaises impressionnantes.

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Monségur : son château cathare sur l'éperon rocheux, ses boutiques, etc.

Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : 17,200 km +616 /- 916 m
- Niveau 2 : 13,300 km +540 /- 776 m
- Niveau 3 : 7,600 km +40/- 587 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h00 - Départ 7h15

Prix : adhérents 20€ - Non adhérents 23€

Inscriptions : 06 87 49 26 13

SAMEDI 5 NOVEMBRE Assemblée Générale

L'AG de l'association se tiendra à 14h30 à la Maison des Associations Place Hersant. Venez nombreux pour parler et décider de l'avenir de l'association. Les bénévoles actifs actuels ont besoin de volontés supplémentaires. Devenez Administrateur !

DIMANCHE 6 NOVEMBRE Culturel



NAJAC - SAINT-MARTIN-LAGUEPIE (81)

Matin : La forteresse de Najac. Ce château fort que vous allez visiter, classé monument historique, vous offrira un magnifique panorama sur l'Aveyron et le village médiéval.

Repas : au restaurant à Najac. Possibilité de pique-niquer (le préciser à l'inscription).

Après-midi : Saint-Martin-Laguépie : visite guidée du château. Gravissez le chemin qui mène au château et découvrez l'histoire tumultueuse des seigneurs de La Guépie. Le château conserve de superbes éléments d'architecture et la visite offre un magnifique point de vue sur la vallée du Viaur et sur les villages.

Rendez-vous : Métro, station Argoulets

à 7h45 - Départ 8h

Prix : adhérents 32€ - non adhérents 35€ (Ces prix comprennent le bus, les visites guidées. Le restaurant est à part. A préciser au moment de l'inscription).

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

OU

DIMANCHE 6 NOVEMBRE : Randonnée **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

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€ - Non adhérents 23€

Inscriptions : 06 87 49 26 13

Ordre du jour de l'Assemblée Générale du 5 novembre 2022

- Rapport moral de la présidente
- Rapport financier
- Rapport sur l'activité culturelle
- Questions diverses
- Présentation du/des candidat (s) aux élections des membres du Conseil d'Administration

Vote et résultats

Cette assemblée sera suivie d'un court diaporama des activités de l'année et se terminera par un amical gouter.

Venez nombreux !

LES SECTIONS
Voyages - Sorties Culturelles - Randonnées - un seul numéro

06 87 49 26 13

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-RANDONNEE et à adresser : **Maison des Associations Service de la Vie Associative – Amitiés-Loisirs-Randonnée Boîte n° 179 - 3 Place Guy Place Hersant - BP 74184 - 31031 TOULOUSE CEDEX 4**

Nom : Prénom : Date de Naissance

Adresse :

Code postal : Ville : Téléphone :

Mobile : Email :

➤ **Statuts et règlement intérieur** : Je déclare avoir pris connaissance des statuts et du règlement intérieur de l'association Amitiés-Loisirs-Randonnée 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 (*razer 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 (*razer la mention inutile*)

- LICENCE FFRandonnée** : Individuelle adulte : IRA (32€) ou multi-Loisirs Individuelle IMPN (42€) (*razer la mention inutile*)

(IRA = *risques civils et corporels individuels randonnée* – IMPN = *risques civils et corporels multi-loisirs*)

+ **le certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée** (*1ère licence ou renouvellement certificat de + de 3 ans*)
ou **attestation sur l'honneur complétée pour renouvellement**

Personne à prévenir en cas d'accident : Nom.....Téléphone

A le

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »

Pour l'envoi de la carte d'adhésion joindre une enveloppe timbrée ; la licence est dématérialisée (information par mail)