



Le mot de la Présidente :

Nous avons de la chance d'avoir des lieux proches de Toulouse aussi riches en patrimoine qu'en paysages majestueux qui nous font aller de la montagne à la plaine, de la forêt aux rives d'une rivière, traverser des bois puis grimper à la crête d'une colline...

Chaque département offre chaque dimanche un nouveau réjouissement pour les yeux, le calme, la « zénitude ».

Faisons nôtre la phrase de Jean Giono « Si tu n'arrives pas à penser marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore ».

Alors marchons ! Mais nous lèverons le pied quelques temps pour apprécier les fêtes de fin d'année que tous, petits et grands attendent avec impatience. Nous repartirons en 2023, repus et reposés sur d'autres chemins toujours aussi variés.

Nous vous souhaitons d'excellentes fêtes. Gardez bon pied, bon œil et bonne humeur !

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

Sortie culturelle du 4 septembre 2022 :



C'est par ce dimanche ensoleillé que nous débutons notre saison culturelle escortés par Denis, notre chauffeur. Nous allons commencer par *Puymirol*, beau village aux maisons de caractère, et de toutes époques. C'est Nadine, notre accompagnatrice, qui

va nous le faire découvrir, et apprécier. Tout d'abord, c'est par la visite entre la mairie et le petit jardin du Musée des Outils de la Vigne, ces mêmes outils en cuivre rouge et parfois en laiton pour la production du vin, en particulier les robinets et les pressoirs. L'ensemble est au sous-sol. Puis nous poursuivons notre visite au premier étage, au musée minéral des roches cristallines. Ainsi, nous découvrons une grande variété de pierres aux multiples couleurs, parfois rares, et des fossiles de l'ère primaire en coquilles (ammonites) venues de divers pays : une collection variée et intéressante.

Nous nous rendons ensuite à *Moirax* pour prendre un repas simple mais excellent à "La Cigale " avant de nous rendre aux remparts du XIII^e siècle que nous parcourons à pied. Nous visitons ensuite les pigeonniers du Grand Contrás, accompagnés par Jean-Paul, qui nous raconte l'histoire des lieux et nous décrit le climat du Brulhois avec d'abondantes explications sur le style de l'époque et sur ces fameux pigeonniers fabriqués avec de l'engrais de fiente de pigeons, la "colombine" qui leur donne un certain prestige ! Nous en apprenons aussi sur l'histoire de la navigation sur la Garonne. Notre visite se poursuit avec une tour de 11,60 mètres de haut devenue (elle aussi !) pigeonnier, faite de 4200 tuiles plates, et qui abrite une petite exposition au rez-de-chaussée.

Vient ensuite l'église romane, faisant partie de l'abbaye rattachée à Cluny, fondée en l'an 910 (époque carolingienne, début du Moyen-âge classique), classée Monument Historique en 1846, dont Jean-Pierre nous fait un historique complet, nous précisant au passage que Moirax compte 1200 habitants actuellement. A l'intérieur, le style est bien d'époque : le chevet, l'abside à droite et l'absidiole à gauche, les rondes sculptures romanes sur chapiteaux et coupole en pierre au-dessus.

Ainsi se termine cette intéressante journée, et nous pouvons retourner sur Toulouse, la tête pleine et satisfaits. **Robert**



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.



DIMANCHE 30 OCTOBRE

De PRADES à COMUS puis 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 (métro Empalot). Venez nombreux pour parler et décider de l'avenir de l'association. Les bénévoles actifs actuels ont besoin de volontés supplémentaires. Devenez Administrateur et venez renforcer l'équipe de bénévoles !

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 randonneurs :

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

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



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 13 NOVEMBRE :

SAINT-MAURIN (47)

Prolongement naturel du Périgord, le Lot et Garonne est la région agricole la plus riche du Sud-Ouest (pruneaux, tomates, melons, asperges, etc...). En pays de Serres, au creux d'un vallon verdoyant où coule l'Esorneboeuf, le village est plein de charme avec ses maisons à colombage, sa halle, les vestiges d'une abbaye bénédictine du XIème et XIIème siècle et son château abbatial construit en 1500. Les circuits proposés nous feront découvrir ce patrimoine mais aussi le moulin de Ferrussac et quelques fermes munies de pigeonniers en pierre.



Pour les promeneurs : journée et repas libres à Saint-Maurin, village riche en patrimoine.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 20,510 km – dénivelée +/-470m

Niveau 2 : distance 17 km – dénivelée +/-365m

Niveau 3 : distance 13 km – dénivelée +/- 264 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h45 - Départ 8h00

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 20 NOVEMBRE :**LES HAMEAUX DE SAUVETERRE BRUNCAN (31)**

Cette belle balade facile, dans le bassin de Sauveterre avec vues panoramiques sur le massif du



Cagire et du Gar et le pic du Midi, va vous ressourcer, avec sur le chemin la chapelle de Notre-Dame de Barry qui offre un joli point de vue pour la 1 et la 2. La 3 n'est pas en manque, puisqu'elle termine sa randonnée aux thermes de Barbazan. Nous vous attendons nombreuses et nombreux. A dimanche !

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 16 km - dénivelé +550/-548 m

Niveau 2 : distance 12 km - dénivelé +318/-315 m

Niveau 3 : distance 9 km - dénivelé +137/-145 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h15 - Départ 8h30

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

Inscriptions : 06 87 47 26 13

DIMANCHE 27 NOVEMBRE :**ROQUEFÈRE, CASCADE DE CUBSERVIÈS (11) :**

Cette randonnée vous fera découvrir les plus beaux panoramas de la Montagne Noire, le village de Roquefère et son château, la chapelle Saint-Sernin de Cubserviès jusqu'à sa cascade.



Pour les promeneurs : balade libre dans le village de Roquefère, site incontournable de la Montagne Noire ! Ce village typique est labellisé « Village de Caractère », riche d'un château fort inscrit aux Monuments Historiques depuis 1985. Depuis les hauteurs de Roquefère, admirez la belle cascade de Cubserviès, 90 mètres de chute. Un site sauvage et imprenable !

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 16km - dénivelée +/-566m

Niveau 2 : distance 12km - dénivelée +380m/-500m

Niveau 3 : distance 6,1km - dénivelée +289m/-311m
(possibilité de raccourci)

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h45 - Départ 8h00

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 4 DECEMBRE :**LE VAUX (31)**

Proche du parc naturel régional du Haut-Languedoc, Le Vaux, petit village situé dans la Haute-Garonne est traversé par la rivière Saune, les ruisseaux de Borde et de l'Olivet. Située à 288m



d'altitude le clocher-mur de l'église Saint-Blaise résiste aux vents qui soufflent régulièrement sur les villages du Lauragais. Par contre, la toiture du manoir, ancien logis seigneurial du XVII^e siècle et inscrit aux monuments historiques, n'a pas résisté en octobre 2019. Aucun chantier de rénovation n'a été entrepris

depuis. Vos pas suivront parfois un ruisseau et vous amèneront à la découverte de ses petits hameaux qui font le charme de ce coin d'Occitanie.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 18 km - dénivelée +/- 260m

Niveau 2 : distance 14,200 km - dénivelée +200/-135m

Niveau 3 : distance 12 km - dénivelée +/-195m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 DECEMBRE :

WEEK-END à MONTPELLIER et ses alentours (voir programme détaillé culturel ou randonnée)

DIMANCHE 18 DECEMBRE**SENTIER DE VILLENEUVE-LA-COMPTAL (11)**

Grand parcours de crête dominant de sauvages vallons jadis cultivés, ce circuit offre de vastes panoramas magnifiques à perte de vue allant des Pyrénées à la Montagne noire.



Dépaysement garanti, bien ouvrir les yeux !

Pour les promeneurs : journée et repas libre à Villeneuve-la-Comptal.

A voir : village castral du XII^e siècle, église paroissiale St Pierre et St Paul du XIV^e siècle.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 14 km - dénivelé +237/-238 m

Niveau 2 : distance 12 km - dénivelé +200/-204 m

Niveau 3 : distance 11 km - dénivelé +204/-204 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 09h00 - Départ 09h15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13



J
O
Y
E
U
X

N
O
Ë
L



Et BONNE ANNEE



Programme à venir

DIMANCHE 8 JANVIER : trajet en train ! **CASTELNAU D'ESTRETEFONDS (31)**

Commune de la Haute Garonne, Castelnau d'Estretfonds est située dans le Frontonnais. Pour parcourir les chemins de cette bourgade, nous prendrons *le train à la gare Matabiau*.

Nous marcherons dans les sentiers, découvrirons les monuments, avant de reprendre le train. Pour réserver le train, il est préférable de s'y prendre en avance pour avoir un tarif préférentiel (*renseignement éventuel auprès de Marie-Noëlle par mail à : marienoelle81@hotmail.com)*



Pour les promeneurs : Journée libre à Castelnau d'Estretfonds
Pour les randonneurs :

Niveau 1/2 : distance 14 km – dénivelée +/- 300 m

Niveau 3 : distance 7,5 km – dénivelée +/- 150 m

Rendez-vous : **Hall départ Gare Matabiau**
à 8h45 - Départ 9h00

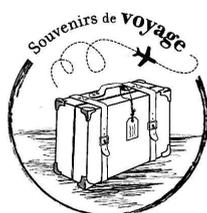
Prix : adhérents 5,00€ - Non adhérents 8,00€

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 15 JANVIER **LIMOGNE EN QUERCY (47)**



Souvenir, souvenir !



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 »