

Le mot de la présidente : Bonne année à toutes et tous !

La « trêve des confiseurs » bien connue des sportifs, vous a laissé le temps de préparer les fêtes de fin d'année où tous, petits et grands attendent invariablement avec une âme d'enfant, d'être surpris par les cadeaux reçus ou donnés. Oui, le plaisir est aussi de faire plaisir!

En voilà la mise en pratique : des randonnées toujours aussi variées mais pas trop éloignées de la ville rose, de l'histoire avec un grand H à découvrir avec des passionnés de patrimoine et les blanches Pyrénées pour les amateurs de raquettes!

L'océan et les côtes landaises sont à l'étude pour le long week-end du 1er mai.... Vous recevrez le programme dans quelques jours.

Vous remarquerez également que de bimensuel le bulletin devient trimestriel et ce dans un souci aussi bien d'économie budgétaire qu'environnemental : moins de papier, moins d'encre, moins de timbres... même si vous êtes en majorité internautes.

Bonne lecture et au plaisir de se retrouver en toute amitié. *Colette*

Edité par l'Association AMITIES-LOISIRS de TOULOUSE

Siège Social : Apt N°8 - 38 Rue Jeanne Marvig – 31400 TOULOUSE Site Internet : <u>asso.amities-loisirs.com</u> – adresse mail : <u>contact@amities-loisirs.com</u>

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 Contact : 06 87 49 26 13



Bonne Année 2023. Tous nos vœux pour cette nouvelle année. Au plaisir partagé !

DIMANCHE 8 JANVIER CASTELNAU D'ESTRETEFONDS (31)

Commune de la Haute Garonne, Castelnau d'Estretefonds 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.

Pour les randonneurs:

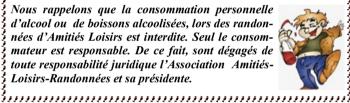
Niveau 1/2: distance 14 km - dénivelée + /- 300 m Niveau 3: distance 7,5 km – dénivelée +/- 150 m Pour les promeneurs : Journée libre à Castelnau d'Estretefonds Hall départ Gare Matabiau Rendez-vous:

à 8h45 - Départ 9h00

Prix : adhérents 3,00€ - Non adhérents 6,00€

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

_____. 00 07 47 20 13 Nous rappelons que la consommation personnelle d'alcool ou de boissons alcoolisées, lors des randon-Inées d'Amitiés Loisirs est interdite. Seul le consommateur est responsable. De ce fait, s toute responsabilité juridique l'Assoc Loisirs-Randonnées et sa présidente. mateur est responsable. De ce fait, sont dégagés de toute responsabilité juridique l'Association Amitiés-



DIMANCHE 15 JANVIER LIMOGNE-EN-QUERCY (46)

Limogne-en-Quercy fait partie du parc Naturel Régional des Causses du Quercy et de la réserve naturelle d'intérêt géologique du Lot. Limogne est une étape incontournable sur le GR65 (Via Podiensis, chemin de Saint-Jacques de Compostelle). Les niveaux 1 et 2 passeront au dolmen de Joncas, un des célèbres dolmens de Limogne. Toutes et tous, vous pourrez découvrir l'architecture remarquable des maisons et des fontaines qui ponctuent le mythique chemin et cette balade à travers le causse de Limogne.

Pour les promeneurs : journée et repas libre à Limogne-en-Ouercy (il est conseillé de vérifier si les restaurants ouvrent le dimanche)





Pour les randonneurs :

Niveau 1: distance 19,300 km – dénivelée +280/-310 m Niveau 2: distance 15,900 km - dénivelée +260/-250 m Niveau 3: distance 10,300 km - dénivelée +/-180m

Métro Station Argoulets Rendez-vous:

à 7h00 - Départ 7h15

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

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

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 JANVIER: WEEK-END RAQUETTES à MERENS-EN-VALS

Voir programme et inscription page

DIMANCHE 29 JANVIER

LES HAMEAUX DE SAUVETERRE BRUNCAN (31)

Boudée en novembre, 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 ioli 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

Métro Station Argoulets Rendez-vous:

à 8h15 - Départ 8h30

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

<u>Inscriptions</u>: 06 87 47 26 13

DIMANCHE 5 FÉVRIER MONDONVILLE, FORÊT DE BOUCONNE (31)



La forêt de Bouconne recèle bien des trésors. En partant de Brax pour les groupes 1 et 2 et en cheminant vers le lac de la Bordette puis la tour du Télégraphe, vous rencontrerez peut-être des chevreuils ou l'âme des grands héros de la Résistance. Vous découvrez ensuite sa base de loisirs et son sentier écologique. Vous terminerez, pour le groupe 1 seulement, par le charmant village de Mondonville avec ses vieux remparts, son horloge et son pigeonnier. Le groupe 3 fera une partie de ce parcours mais en partant de Mondonville.

Pour les randonneurs:

Niveau 1: distance 19km – dénivelée +/-120m Niveau 2 : distance 16,5km — dénivelée +/-85m Niveau 3: distance 11km — dénivelée +/-71m

Métro Station Argoulets Rendez-vous:

à 8h00 - Départ 8H15

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

<u>Inscriptions</u>: 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.

DIMANCHE1 12 FEVRIER AUZAS-PROUPIARY (31)

Randonnée



Dans ce paysage des petites Pyrénées en Comminges, nous nous promènerons autour de l'Abbaye cistercienne du XIIe siècle et Je vous propose un tout nouveau parcours à l'ouest d'Albi, aux marcherons dans les pas de Norbert Casteret à Auzas (célèbre spéléologue). En chemin nous découvrirons la grange cistercienne de la Peyrère rattachée à la vie de labeur des moines de l'abbaye, aujourd'hui habitation privée. A Auzas nous chercherons la tombe et la fresque murale de Norbert Casteret, pionnier de la spéléologie et découvreur des sources de la Garonne. Nous longerons sa base de loisirs et découvrirons l'église Saint-Félix de style néogothique.

Quand «randonnée » rime avec « patrimoine »! Pour les randonneurs :

> Niveau 1 : distance 15,860 km - dénivelée +/-337m Niveau 2 : distance 13,560km - dénivelée +/-298 m Niveau 3: distance 9,830 km - dénivelée +/-190m

Rendez-vous : → Métro Station Argoulets ←

à 8h15 - Départ 8h30

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

06 87 49 26 13 Inscriptions:

OU

DIMANCHE1 12 FEVRIER Culturel **SAINT-MARTORY (31)**

Saint-Martory est une commune située dans l'Ouest de la Haute-Garonne, dans le Comminges. La commune possède un site

Natura 2000 et 4 zones naturelles d'intérêt écologique, faunistique et floristique. Parmi ses monuments historiques on peut retenir : le Pont de Saint-Martory : construit en 1724 par l'intendant Antoine d'Etigny, le menhir Peyro-Hitto , les deux châteaux de Saint-Martory : construits par la famille des Montpezat, etc, et bien d'autres lieux. Mais laissons Mr



Jean-Jacques NAVARRO, Président l'Association de « Patrimoine, culture et environnement » bénévole et passionné de sa ville qui saura avec ferveur vous la faire découvrir.

La journée se déroulera avec lui et les découvertes se feront au fil de ses envies!

Matin et Après-midi: avec Mr Navarro.

Midi: repas au restaurant.

Rendez-vous: Métro, station Argoulets

à 8h15 - Départ 8h30

Prix : adhérents 00€ - non adhérents 00€ (Ces prix comprennent le bus, les visites guidées. Le restaurant est à part (à préciser au moment de l'inscription).

06 87 49 26 13 de préférence avant le <u>Inscriptions</u>:

mercredi midi pour confirmation au restaurant

DIMANCHE 19 FÉVRIER LAGASSAT, FORÊT DE SIVENS (81) :



portes du vignoble de Gaillac, dans la forêt de Sivens qui est un excellent endroit pour observer la faune sauvage (chevreuils, sangliers, genettes, hiboux...) et la flore (feuillus, conifères...) sans oublier la maison forestière avec des tables bien disposées pour pique-niquer et son espace d'expositions thématiques. Pour les randonneurs :

> Niveau 1 : distance 22km - dénivelée +/-482m Niveau 2 : distance 16km - dénivelée +345m/-302m Niveau 3 : distance 9km - dénivelée +139m/-207m

Rendez-vous: Métro Station Argoulets

à 7h45 - Départ 8h00

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

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

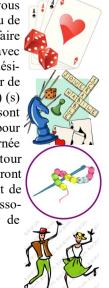
SAMEDI 25 FEVRIER: NOUVEAU: LOISIRS CONVIVIAUX ET FESTIFS.

Que vous soyez randonneurs ou non, si vous aimez manger, chanter, danser, si vous êtes passionné.(e) (s) de lecture, de poésie ou de broderie, si vous aimez partager vos savoir-faire et vos expériences, si vous préférez jouer avec les mots ou les jeux de société ou si vous désirez tout simplement regarder un film, écouter de la musique ou venir papoter avec des ami.(e) (s) sans rien faire de particulier, ces moments sont faits pour vous. Venez nous rencontrer pour notre premier rendez-vous pour une journée porte ouverte. N'hésitez pas à en parler autour de vous. Les personnes non adhérentes pourront tester les activités une fois sans engagement de leur part, mais devront être adhérentes à l'association pour les fois suivantes. Au plaisir de vous voir nombreuses et nombreux.

Un goûter sera offert!

Rendez-vous: à 14 h au 7 Rue des **Amidonniers**

Inscriptions: Aïcha 06 60 97 50 19 après 18h mail aicha.amagour@wanadoo.fr



<u>DIMANCHE 5 MARS</u> LE SENTIER DES 2 LACS – SAINT-ANTONIN-DE-LACALM (81)



Devant le plan d'eau de la Bancalié, tout est séduisant. D'un côté, les pins couronnent les collines, de l'autre les pâtures renforcent une large impression de calme. De l'imposant barrage du lac de Rasisse formé sur le Dadou nous pourrons rejoindre les cascades d'Arifat, remonter sur le plateau et admirer le lac de la Bancalié où les pins et les collines se reflètent dans son eau.

Pour les randonneurs : descriptif non finalisé

<u>Niveau 1</u>: distance 18 km - dénivelée + 678/-786 m <u>Variante</u>: distance 20 km - dénivelée + 734/ - 845 m <u>Niveau 2</u>: distance 16 km - dénivelée + 681/- 668 m Niveau 3: distance 13 km - dénivelée + 119/- 122 m

Rendez-vous: Métro Station Argoulets

A 7h15 - Départ 7h30

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

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

DIMANCHE 12 MARS MOULIN-NEUF (09)



Départ de Moulin Neuf, dans le pays d'Olmes autour de Lagarde et de son château fort qui domine l'Hers Vif.

Pour les randonneurs:

Niveau 1: distance 18,9 km - dénivelée +/- 580m Niveau 2 : distance 5km - dénivelée +/- 378 m Niveau 3 : distance 9,4 km - dénivelée +200m/-- 180 m

Rendez-vous: Métro Station Argoulets

à 7h45 - Départ 8h

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

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

SAMEDI 18 MARS LOISIRS CONVIVIAUX ET FESTIFS APRES-MIDI SCRABBLE.

Qui aime jouer au Scrabble ? Tout le monde, je pense. Perso, je ne suis pas très bonne à ce jeu, mais je suis sûre que je vais m'améliorer en jouant avec vous. Merci de venir très nombreux/

nombreuses pour me donner un maximum de conseils. Je compte sur vous. Si parmi vous il y en a qui ne souhaitent pas jouer, venez quand-même pour discuter avec vos ami.e.s, un endroit vous sera réservé pour cela. N'hésitez pas à en parler autour de vous.

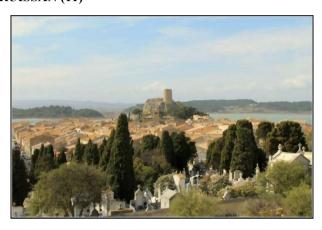


Les personnes non adhérentes pourront tester les activités une fois sans engagement de leur part, mais devront être adhérentes à l'association pour les fois suivantes.

Au plaisir de vous voir.

Rendez-vous: à 14 h au 7 Rue des Amidonniers Inscriptions: Aïcha 06 60 97 50 19

<u>DIMANCHE 19 MARS</u> GRUISSAN (11)



Commune de l'Aude, Gruissan (en occitan: Grussan) tire son nom de Grau qui signifie « chenal » ou « estuaire » en occitan. A Gruissan, nous trouvons plusieurs graus: de l'étang de Gruissan, de l'étang de Mazeille et de l'étang du Grazel. Ils se situent tous dans la commune de Gruissan. Pendant que le niveau 1 et le niveau 2 iront au massif de la Clape, pour voir notamment la Chapelle des Auzils et le cimetière marin, le niveau 3 fera le tour de l'Etang de Gruissan. Venez nombreux profiter du beau cadre de la ville de Gruissan!

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

Rendez-vous: Métro Station Argoulets

A 7h15 - Départ 7h30

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

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

DIMANCHE 26 MARS

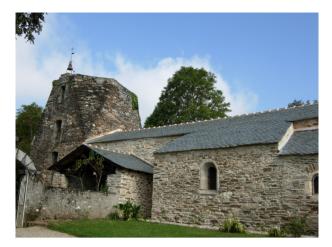
MONTREDON-LABESSONNIE (81)

On ne quitte plus le GR 36 et poursuivons notre balade dans le Tarn. Les hautes terres du Montredonnais réservent d'agréables surprises : reliques de hameaux oubliées au fond des vallons, larges panoramas courant jusqu'aux Pyrénées et un édifice voué depuis des siècles à la passion des astres (la tour carrée édifiée en 1610 par Guillaume le Nautonnier, géographe du roi, spécialiste de la boussole et de la navigation maritime, astronome et mathématicien).

Pour les randonneurs:

<u>Niveau 1</u>: distance 18 km - dénivelée + 542/-541 m <u>Niveau 2</u>: distance 15 km - dénivelée + 513/-336 m <u>Niveau 3</u>: distance 11 km - dénivelée + 358/-270 m

MONTREDON-LABESSONNIE (81)



Rendez-vous: Métro Station Argoulets

A 7h15 - Départ 7h30

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

Inscriptions: 06 87 49 26 13

DATES A RETENIR

<u>DIMANCHE 2 AVRIL</u> MONGE - ALARIC (11)

<u>DU SAMEDI 29 AVRIL AU MARDI 2 MAI</u> MIMIZAN - LES LANDES et LA FÊTE DE LA MER

La fête de la mer est une journée de réjouissances collectives destinée à célébrer la relation qu'entretient Mimizan-Plage, dans (département des Landes) avec l'Océan Atlantique qui la borde. Elle a lieu chaque année le 1^{er} mai.

2 groupes:

- 1 culturel avec un guide accompagnateur et de nombreuses visites
- 1 randonnée avec des circuits variés : randonnée dunaire, bord de lacs, forêt...

Hébergement au village vacances de CEVEO (Mimizanplage).

Le programme complet vous sera adressé ultérieurement.

Nos sorties culturelles vues par Robert

Auvillar - Miradoux - Dunes : En ce jour ensoleillé du 8 Octobre, nous descendons à Miradoux, joli petit village du Gers, pour visiter son église de style roman extrêmement simple, datant de la fin de ce même courant, en 1381/1382. Le village est typique, avec ses maisons anciennes, sa fontaine au milieu de la place, et sa halle centrale. C'est Georgeline qui nous accompagne. Nous remarquons aussi un relais du parcours Saint Jacques de Compostelle à pans de bois, caractéristique du Moyen Age.

Une heure après, nous voici à **Dunes** avec son église gothique du XVI° siècle, avec ses murs blancs d'une grande simplicité, son beau retable en bois verni sculpté. Sitôt dehors, nous parcourons les rues médiévales avec leurs maisons à colombages. Voici maintenant la place centrale de la mairie avec ses arcades du XVII° siècle, ses immeubles à deux étages à taille humaine et de style varié (balcons néo-gothiques...)

Nous prenons notre repas à **Auvillar** avant de visiter le marché de la poterie très varié et plein de créativité. Nous passons ensuite au riche musée et sa magnifique terrasse qui nous offre une vue imprenable sur la campagne environnante où se trouvent un beau château et deux églises entourées de leurs petits villages, l'ensemble dans un splendide écrin de verdure. Nous entrons maintenant dans l'Eglise Saint-Pierre des XI°-XII° siècles avec, dans le chœur, un retable doré et finement sculpté. Le Centre d'Art Contemporain nous présente ses tableaux modernes et variés. Notre visite se termine par la Tour de l'Horloge, majestueuse du haut de ses deux étages et couronnée par sa grande horloge au sommet.

Comme chaque fois, nous repartons ravis de notre journée, en attendant la prochaine. *Robert*





WEEK-END RAQUETTES LES 21 ET 22 JANVIER

Mérens en Vals-Col de Marmare - Col de Port - Auberge du Nabe (Ariège)

Vous étiez quelques uns à avoir apprécié la sorte « neige » de l'an passé. Aussi, pourquoi ne pas renouveler ce plaisir! L'Ariège, toujours elle, sera notre terrain de jeu mais vers Mérens en Vals cette fois où nous serons hébergés au gîte d'étape de l'Auberge du Nabre, bien placé sur le GR10 et tout en traditionnel : l'accueil, le bâtiment, la cuisine rustique comme ce village qui a donné son nom à une race de chevaux. Notre accompagnateur, *Maxandre*, est ravi de nous retrouver et nous pouvons lui faire confiance sur la beauté des sites où il va nous balader. La difficulté reste être de la montagne et ne s'adresse qu'à de bons marcheurs. *Vous devez venir avec votre propre matériel (ou avoir loué dès la veille): raquettes-bâtons*. Nous débuterons la randonnée dès notre arrivée.

Rendez-vous: Métro Station Rangueil - Covoiturage organisé - Rendez-vous à 7h00- Départ 7h15.

<u>Prix</u>: adhérents 160,00€ - Non adhérents (licence FFRandonnée obligatoire) - <u>Prix</u> 165,00€. Supplément chambre seule 30€ Ce prix comprend: le trajet en covoiturage, la pension complète repas samedi soir, nuitée, petit déjeuner et repas froid du dimanche midi, l'encadrement par un accompagnateur montagne professionnel. Ne comprend pas le pique nique du samedi midi (à amener), les consommations personnelles, la location raquettes. <u>Annulation</u>: remplacement par autre personne aucun frais, pas de remplacement: frais laissés à la charge de l'association après facturation, non remboursables.

<u>Inscriptions avant le 5 janvier</u>: == → bulletin d'inscription et chèque à envoyer à Colette Tessier – apt 8 – 38 Rue Jeanne Marvig – 31400 Toulouse. Pour plus de renseignements : 06 87 49 26 13.

Bulletin d'inscription à retourner avant le **5 janvier** 2023 accompagné du chèque de 160€ (ce prix comprend le trajet en co-voituragel'hébergement en pension complète du dîner du samedi au déjeuner du dimanche-un accompagnateur montagne sur 2 jours) à :

Mme Colette TESSIER - apt n°8 - 38 Rue Jeanne Marvig - 31400 - Toulouse (me prévenir par a)

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 TRIMESTRIEL

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