AVRIL-MAI-JUIN
ANNEE 2023– N°256

AMITIES-LOISIRS
BULLETIN DE LIAISON TRIMESTRIEL

Le mot de la présidente :

9, 11, 31,32, 46 et 81… Non, ce ne sont pas les chiffres gagnants du loto mais ceux des départements visités dans ce nouveau programme. Quoique le loto n' est pas laissé à part puisque vous pourrez y jouer le 15 avril en compagnie des autres amateurs. Les lots seront modestes mais l' amitié et la bonne humeur seront au rendez-vous ainsi qu' à l' après midi de naturopathie du 17 juin.

L' océan et ses grandes plages landaises nous attendent pour le long week-end de la fête de la mer à Mimizan où tourisme et randonnée sont à l' honneur. Un joli groupe est partant ! Il y a encore de la place pour celles et ceux qui hésitent encore !

La « culture » est au rendez-vous : libre au salon des plantes à l' Abbaye de Fontfroide, organisée à Samatan et à votre bon plaisir à Espéraza.

A chaque sortie, les gambettes vont se renforcer sur de très beaux chemins, plus ou moins escarpés, pour permettre à tous d' apprécier les sentiers plus montagneux de nos superbes contrées voisines.

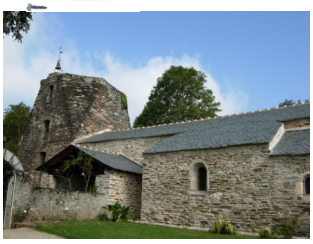
Le menu est alléchant, le grand air nous requinque. Alors prenez tout ! Colette

Edité par l'Association AMITIES-LOISIRS-RANDONNEES 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-RANDONNEES - Boîte n° 179
3 Place Guy Hersant BP 74184 31031 TOULOUSE CEDEX 4
Présidente : Colette TESSIER
Contact : 06 87 49 26 13

Heure d'été !!! (avancer d'1h à 2h du matin)

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 :

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

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h15 - Départ 8h30

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 02 AVRIL

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-Randonnées et sa présidente.

MONZE-ALARIC (11)

A partir de Monze les 3 groupes s'élanceront vers les Bénitiers et le château de Miremont à la recherche du trésor du chef Wisigoth

Alaric. Le groupe 3 s'arrêtera aux Bénitiers. Balade en boucle.

Pour les randonneurs

Niveau 1 : distance 18 km dénivelée +/- 600m
Niveau 2 : distance 14km dénivelée +/ - 500m
Niveau 3: distance 9 km dénivelée +/- 300m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15

Prix : Adhérents 20 € Non Adhérents 23 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 9 AVRIL Pâques pas de sortie.

SAMEDI 15 AVRIL LOISIRS CONVIVIAUX ET FESTIFS LOTO.

J'invite le plus grand nombre à venir tenter sa chance à ce loto où des lots surprises vous attendent. Vous pourrez vous procurer un ou plusieurs cartons selon vos envies et vos moyens selon les modalités suivantes :

1 carton : 3 €
2 cartons : 5 €
3 cartons : 8 €
5 cartons : 10 €

Un goûter et des boissons vous seront proposés à faibles prix, dans un esprit participatif. (*Merci de prévoir des sommes très proches de ce que vous allez payer pour éviter d'avoir des soucis pour vous rendre la monnaie).*

Merci, dans la mesure du possible, de ramener avec vous votre gobelet « Amitiés Loisirs » ou équivalent pour éviter de trop consommer des gobelets jetables.

Pour ceux qui le souhaitent, on peut se retrouver à partir de 12h30 pour partager un moment de repas que chacun amènera avant de commencer notre après-midi. N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Rendez-vous : **à 14 h au 7 Rue des Amidonniers**
(*ou plus tôt à 12h30)*

Inscriptions : *(pour l'organisation)* ***Aïcha 06 60 97 50 19***

DIMANCHE 16 AVRIL

ESPERAZA - FA (11)

Belle randonnée sauvage dans l'Aude, près de Quillan, sur le Plateau de Bouichet. Les randonneurs du niveau 1 iront à la découverte du renouveau de la nature entre Espéraza et Fa.

Et pour les niveaux 2 et 3 ils profiteront aussi de dame nature en faisant une boucle avec départ et arrivée à Fa.

Pour les promeneurs : journée et repas libres. De nombreuses choses à voir. Pour plus de renseignements voir lien : Espéraza - Pyrénées Audoises Tourisme (pyreneesaudoises.com)

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 19 km – dénivelée +/- 650 m
Niveau 2 : distance 15 km – dénivelée +/- 500 m
Niveau 3 : distance 8 km – dénivelée +/- 300 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h15 - Départ 7h30

Prix : adhérents 20,00 € non adhérents 23,00 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 23 AVRIL 2023

FONTFROIDE (11)

Nous partirons de l'Abbaye cistercienne de Fontfroide nichée dans les contreforts des Corbières au Sud-Ouest de Narbonne.

Cette randonnée nous fera découvrir une forêt typiquement méditerranéenne avec des vues sur Narbonne, les étangs de Bages et Leucate.

Après la randonnée, le groupe pourra profiter de la fête des plantes et du Massif organisée ce jour-là dans l'abbaye.

Pour les promeneurs :

Au-delà de la visite de l'Abbaye de Fontfroide, vous pourrez profiter de la fête des plantes et du massif avec des exposants producteurs, pépiniéristes, et professionnels du monde horticole. Des animations centrées sur le développement durable. Enjeux climatique, sensibilisation à la protection de la biodiversité.
Pour plus de détail voir sur le site de l'Abbaye de Fontfroide lien Accueil - Abbaye de fontfroide

Pour les randonneurs :

Niveau1 : distance 17,500km - dénivelée : +/-520m
Niveau 2 : distance 14,500km - dénivelée : +/-400m
Niveau 3 : distance 10,400km - dénivelée : +/-353m

Rendez-vous : métro Argoulets
à 7h15 ; départ 7h30
Prix : Adhérents : 20€ Non adhérents 23,00€
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.

DU SAMEDI 29 AVRIL AU MARDI 2 MAI :
La Fête de la Mer à Mimizan (40) :
Renseignement : **06 87 49 26 13 Il reste des places !**

DIMANCHE 7 MAI
LA SOULANE DE VICDESSOS (09)

La soulane de Vicdessos est un versant de la vallée, exposée au soleil et, ici de toute beauté. Des bâtisses montagnardes à flanc de montagne, une vue exceptionnelle sur le Montcalm (3077 m) avec la traversée de très beaux villages, Lapège, Illier, dont Orus avec sa mairie ombragée. Nous surplomberons Vicdessos, et, pour la 1 et la 2 emprunteront un long chemin rocheux en bordure du ruisseau de Vicdessos pour terminer la boucle et rejoindre le village de Junac.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 18 km - dénivelée +/-676m
Niveau 2 : distance 16 km - dénivelée +269/-667m
Niveau 3 : distance 10 km - dénivelée +246/-360m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets
à 7h35 – Départ 7h50
Prix : adhérents 20,00€ - Non adhérents 23,00€
Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 14 MAI CULTUREL
SIMORRE (32)
Charmant village, avec son église fortifiée, sa vieille halle centrale, son musée, ses maisons à colombages et à encorbellements, son foirail et placettes ombragées qui invitent à la visite. Simorre surprend et émerveille, son atmosphère est agréable. Le village aux ruelles pittoresques étonne en particulier .... Je vous laisse découvrir la suite !
Le matin : visite guidée du Musée Paysan d'Emile qui vous invite à plonger dans la vie quotidienne des paysans gascons du début du XXème siècle

Repas : au restaurant « La Grange » à Masseube.
Après-midi : visite guidée et commentée de l'église et du cœur historique du village.
Rendez-vous : Métro, station Argoulets
à 8h00 - Départ 8h15
Prix : adhérents 54€ - non adhérents 57€ (Ces prix comprennent le bus, les visites guidées, le restaurant (entrée-plat-dessert, vin/café inclus)
Inscriptions : 06 87 49 26 13 de préférence avant mercredi midi

OU

DIMANCHE 14 MAI RANDONNEE
SIMORRE (32)
De belles boucles avec des sentiers très agréables en lisière de forêt. De beaux panoramas s'offriront à nous dont une superbe vue sur le village de Simorre et son église fortifiée. Sur le circuit, la sculpture de l'artiste japonais Teruhisa symbolisant le toit. Vous pourrez compléter votre culture « artistique » en empruntant le « Sentier A p'Art » (4km), sentier d'art en pleine nature qui vous fera découvrir 5 œuvres en matériaux durables ou de récupération et flâner dans ce village de caractère.

Niveau 1 : 17,700 km – dénivelée +290/-300m
Niveau 2 : 14,300km - dénivelée +/-230 m
Niveau 3 : 9,700 km - dénivelée +/-155m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets
à 8h00 – Départ 8h15
Prix : adhérents : 20,00 € - Non adhérents : 23,00 €
Inscriptions : 06 87 49 26 13

SAMEDI 20 MAI LOISIRS CONVIVIAUX ET FESTIFS
ATELIER CUISINE
Ce jour, c'est collectivement que nous allons concocter notre repas. Plus de précisions vous seront données ultérieurement. N'hésitez-pas à préparer dès à présent vos tabliers. Rendez-vous :
à 10 h au 7 Rue des Amidonniers

Inscriptions : *(pour l'organisation)* ***Aïcha 06 60 97 50 19***

DIMANCHE 21 MAI 2023
LE PORT, ÉTANG DE LERS (09)

Vous allez visiter l'un des plus beaux sites des Pyrénées Ariégeoises. A l'ouest du point de départ situé près de l'étang de Lers pour les groupes 1 et 3, le parcours est dominé par le mont Béas (1903m) puis au sud, au port de Lers pour les 3 groupes, par le

mont Ceint (1975m) enfin au nord, à l'étang d'Arbu pour les groupes 1 et 2, par le pic des trois seigneurs (2199m). ***Attention, les places sont limitées (28 places) car on ne peut pas prendre le grand bus.***

Pour les promeneurs : promenade libre autour de l'étang de Lers.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 12,8km – dénivelée +/-837m
Niveau 2 : distance 7,4km — dénivelée +/-681m
Niveau 3 : distance 5,6km — dénivelée +/-305m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets
à 7h00 - Départ 7h15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 4 JUIN
LIMOGNE-EN-QUERCY (46)

Boudée en hiver, les couleurs printanières de cette destination devraient jouer sur votre moral !

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 mystique chemin et cette balade à travers le causse de

Limogne.

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Limogne-en-Quercy (il est conseillé de vérifier si les restaurants sont ouverts le dimanche)

Pour les randonneurs :

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

Rendez-vous : Métro Station Argoulets
à 7h00 – Départ 7h15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 11 JUIN
ALLIAT - LAPEGE (09)

Pour tous les niveaux, Lapège splendide village exposé à la soulane, bâti en nid d'abeille, ne vous laissera pas insensibles. Vous aurez l'occasion de monter un certain nombre d'escaliers, d'où vous jouirez d'une vue superbe sur le versant sud où vous pourrez repérer le château de Miglos devant lequel vous passerez lors de votre randonnée du 2 Juillet 2023.

En fin de parcours, la 3 pourra aller à la grotte de la Vache à proximité d'Alliat ; et la 1 bénéficiera d'un panorama grandiose au Col de Lastris. La 2 ne sera pas en manque avec un très beau parcours.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 16 km - dénivelé +888/-880 m
Niveau 2 : distance 10 km - dénivelé +693/-668 m
Niveau 3 : distance 7 km - dénivelé +245/-622 m

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

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

SAMEDI 17 JUIN LOISIRS CONVIVIAUX ET FESTIFS
ATELIER NATUROPATHIE.

Qu'est-ce que la naturopathie ?

Description des 10 techniques utilisées.
Venez nombreuses et nombreux écouter notre intervenante qui vous expliquera tout et à qui vous pourrez poser vos questions.
Pour ceux qui le souhaitent, on peut se retrouver à partir de 12h30 pour partager un moment de repas que chacun amènera avant de commencer notre après-midi. N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Rendez-vous : **à 14 h au 7 Rue des Amidonniers**
(*ou plus tôt à 12h30*)

Inscriptions : *(pour l'organisation)*
Aïcha 06 60 97 50 19

DIMANCHE 18 JUIN 2023
LES CAMMAZES (81)

Aux Cammazes vous pourrez admirer la Rigole qui passe sous la montagne ! Une prouesse technique imaginée par Vauban et commencée en 1686. Grâce à cette voûte-tunnel de 122 mètres, l'eau emprunte le lit du Laudot pour rejoindre le bassin de Saint-Ferréol. Cette œuvre maîtresse est inscrite au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO entre 1953 et 1958. Vous marcherez ensuite, sauf pour le groupe 3, jusqu'au barrage-voûte de la Gravette qui constitue un réservoir d'eau potable de 20 millions de mètres cubes et alimente plus de 186 communes en eau. Grâce à sa hauteur (70 m), le barrage appartient à la classe A, dite des "grands barrages", comme celui du lac de Saint-Ferréol.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 19,7km – dénivelée +/-563m
Niveau 2 : distance 14,3km — dénivelée +/-325m
Niveau 3 : distance 9,2km — dénivelée +/-126m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

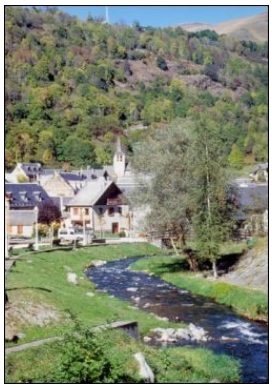
à 7h30 - Départ 7h45

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 25 JUIN 2023

VALLEE D'OUEIL –VILLAGE D'OO (31)



Dernier village de cette vallée sauvage également surnommée la vallée aux biches, le village d'Oueil sera le point de départ du groupe 1. Le groupe 2 partira du village de Cirés, petite commune de 15 habitants. Toujours dans la vallée d'Oueil, du village de Marègues 30 habitants, le groupe 3 entamera la descente.

Tous ensemble nous cheminerons vers un village connu de tous les cruciverbistes.

Pour les randonneurs

Niveau1 : 17km +500m
Niveau2 : 14km + 480 m
Niveau 3 : 11,5km +390m

Rendez-vous : Metro station Argoulets

à 7h15 – départ 7h30

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 2 JUILLET

ARQUIZAT - GESTIES PAR LE GR 10 (09)

La 3, vous partirez de Capoulet, par un joli chemin ombragé, bordé de murettes moussues, qui vous conduira jusqu'au village d'Arquizat et de son église romane avec un beau point de vue du château de Miglos.

Les autres randonneurs poursuivront jusqu'au Col de Larnat où une vue unique les attend sur le quié de lujat, qui n'est pas sans rappeler les montagnes aragonaises. De là, nous atteindrons le rocher de Miglos (avec un retour sur Arquizat pour la 2), pour poursuivre jusqu'au Col du Sasc et rejoindre Gestiès par le GR 10 pour la 1.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 15 km - dénivelé +1153/-931 m
Niveau 2 : distance 14 km - dénivelé + 861/-859 m
Niveau 3 : distance 8 km - dénivelé + 392/-220 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h15 – Départ 7h30

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

Dates à venir : Samedi 8 juillet Pique-nique -Rendez-vous au Jardin de l'Observatoire Jolimont à partir de 12h avec chacun son casse-croûte

9 juillet : randonnée et sortie culturelle à Auzat (31) -

14/15 et 16 juillet : randonnée dans le Néouvielle

LOISIRS CONVIVIAUX ET FESTIFS

Le samedi 25 février 2023 fut la journée de lancement de nos activités de loisirs conviviaux et festifs. Nous avons consacré ce moment à nous connaître. Nous étions au total 13. Nous nous sommes présenté.e.s à tour de rôle. Chacun.e, à son tour, a parlé de sa profession durant sa vie active, de ses passe-temps favoris et de ce qu'il/elle aimerait faire comme activité pour faire vivre le groupe ou en tant que simple participant. Parmi les loisirs favoris, il y a la lecture, les jeux de société de toutes natures, l'écoute et la pratique de la musique. Parmi les attentes, on peut relever des demandes de sorties collectives au cinéma et au théâtre, de chant en chorale, de l'initiation au dessin et à la peinture. Certains se sont proposés pour transmettre aux autres leurs savoirs et savoir-faire. C'est ainsi que nous pourront avoir un aperçu de ce qu'est la naturopathie et la numismatique et que nous aurons le plaisir de participer collectivement à un atelier de cuisine, de peinture ludique (avec des techniques variées), de la tapisserie sur meuble, du crochet et plein d'autres. N'hésitez pas à faire remonter vos idées de partage pour que l'on puisse continuer à s'enrichir collectivement.

****

Le samedi 18 mars, nous nous sommes retrouvés aux Amidonniers pour un après-midi Scrabble. Nous étions 9, répartis en 2 groupes. Pendant que l'un jouait au Scrabble traditionnel, l'autre le « Scrabble Zigzag », une variante originale et amusante qui lie la formation de mots avec de la stratégie. Dans un 2ème temps, un grand groupe s'est formé et nous avons tous joué au « Timeline », un jeu de cartes qui nous a fait réviser l'histoire de France.

****

Pour les prochains mois : J'envisage pour les prochains mois de programmer un samedi « littérature ». Afin de rien imposer et voulant que ces moments soient participatifs, je vous propose de m'envoyer par e-mail (ou de me le dire par téléphone) le titre d'un livre coup de cœur que vous aimeriez faire connaître aux autres (deux titres maximum). Un seul titre sera tiré au sort lors de notre prochain samedi et fera l'objet d'une discussion en automne. Les autres titres serviront pour d'autres fois.

Aïcha

Séjour à Mimizan Il reste quelques places !

Fête de la Mer-TOURISME - *Tarif* : 425€-**RANDONNEE -** *Tarif* : 390€

2 groupes :

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

Village Cévéo de Mimizan plage-***Du samedi 29 avril au mardi 2 mai 2023.***

Appeler le 06 87 49 26 13 pour plus d'informations.

N'hésitez plus !

WEEK-END dans le MASSIF du NEOUVIELLE - Prix : 160€

Bulletin d'inscription à retourner avant le **31 mai** 2023 accompagné du chèque de 80€

(ce prix comprend le trajet en co-voiturage-l'hébergement en demi-pension dîner du vendredi, petit déjeuner et dîner du samedi et petit déjeuner du dimanche.

Repas libre le midi (possibilité de pique nique dans les refuges)

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

Nom ………………………………….. Prénom ……………………………………..… Portable ………………………...

Adresse :……………………………………………………… ……………………………………..………………………….…..

Je prendrai ma voiture pour covoiturer : OUI ❑ (nombre de places) …….... NON ❑

Personne à prévenir : Nom………………………………………….. Téléphone : …………………………………………………

Lu et approuvé à…………………………le ………………………………………… Signature

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