



Le mot de la présidente :

L'été s'est déjà installé bien avant la date du calendrier. On nous promet un été chaud, sec....

Alors, fuyons la ville, sa chaleur, sa luminosité aveuglante sur fond de bourrasque chaude qui assèche encore plus tout ce qui est déjà sec. Prenons de la hauteur sur le piémont ariégeois, allons dans la verdure au pays de l'Ours, faisons la sieste au bord de l'eau et savourons la nature sans modération.

Les vacances vont vous voir « disparaître » pendant plusieurs semaines mais c'est pour mieux revenir à la rentrée, s'allonger au bord de la Garonne avec enfants petits enfants et amis après un pique-nique partagé en toute simplicité. La langueur estivale nous encombrera encore quelques temps, et puis... Hop, et ça repartira !

Vos amis organisateurs et administrateurs se joignent à moi pour vous souhaiter d'excellentes vacances et vous retrouver « bon pied, bon œil » fin août. Bon et bel été. *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

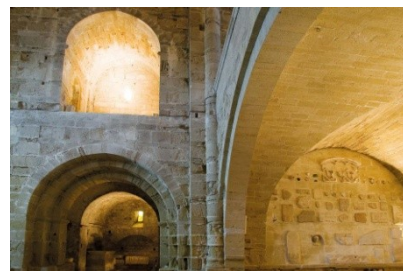
3 Place Guy Hersant BP 74184 31031 TOULOUSE CEDEX 4

Présidente : Colette TESSIER

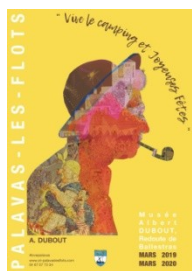
Contact : 06 87 49 26 13

Séjour autour de Montpellier des 10 et 11 décembre 2022.

En cette journée du samedi 10 décembre 2022, nous voilà partis pour Montpellier. Et c'est sur une aire près de Carcassonne que nous retrouvons Pascale d'Audetour qui va animer notre séjour durant tout ce week-end. Nous nous arrêtons ensuite sur l'aire d'Inasse pour nous restaurer. Arrivés



en milieu de matinée, nous voici à PALAVAS-LES-FLOTS où nous attend Bernard, qui va nous faire un intéressant exposé historique sur les lieux. Arrêtés près de la cathédrale, nous apprenons que le port de Maguelonne a été fondé vers l'an 400, avant l'arrivée des Wisigoths conduits par Athaulf qui, eux aussi, ont créé un autre port avec des entrepôts. Une première église a été fondée au VI^e siècle (maintenant disparue) tandis que Maguelonne fut détruite en 737 par Charles Martel. Au XII^e ont été construits, toujours à Maguelonne, le donjon et l'église, avec tous deux des murs de 3 mètres d'épaisseur, dans le plus pur style roman. L'intérieur renferme des sarcophages, les tribunes en pierres tombales et des trous acoustiques dans la voûte. A l'extérieur se trouvent les restes du palais épiscopal du XIV^e siècle. Voici maintenant la maison du gardien du XV^e siècle, le portail de l'église en marbre de récupération avec, de chaque côté, Saint Pierre et Saint Paul. Les revêtements dateraient de l'an 1000, les linteaux aux feuilles d'acanthé et l'inscription latine de 1178. Voici aussi le tympan représentant le Christ et les quatre évangélistes. Nous terminons par la chapelle de l'hôpital du XII^e siècle. Et nous terminons cette intéressante matinée par le repas au restaurant "La Passerelle" donnant sur le canal "LE Lèze" avec la Méditerranée au fond à gauche. Délicieux !



Nous débutons l'après-midi par la visite du Musée Albert Dubout, dessinateur de génie rappelant les dessins de Hergé (Tintin et Milou) mais à l'humour corrosif et étonnamment réaliste. Ensuite, nous voici au Phare haut de 64 mètres avec vue panoramique à 360° renfermant le Musée des Poilus et ses objets en cuivre, laiton et aluminium. Nous terminons cette première journée en retrouvant les randonneurs et en nous rendant au Campanile, où nous attendent nos chambres, avant de prendre un copieux repas. Et c'est dans une ambiance détendue que nous terminons la soirée en regardant le match Angleterre-France s'achevant par la victoire de celle-ci 2 à 1. Et c'est après une bonne nuit bien paisible que nous repartons pour cette deuxième journée pleine de promesse. Peu de temps après, nous "abandonnons" les randonneurs à Brabells dans une campagne recouverte de givre. A notre tour, nous débarquons à Montpellier près du Polygone, immense galerie commerciale aux allures futuristes. Et là nous rencontrons notre guide du jour : Danielle, par une température glaciale malgré un pâle soleil. Elle nous donne un exposé précis et détaillé née en 985 créée par la famille seigneuriale des Guilhem, sous le règne de Lothaire III, avant -dernier roi de la dynastie carolingienne. Elle est située sur la voie domitienne, et compte actuellement 280000 habitants (dont 90000 étudiants) et 450000 sur toute la métropole, dont des américains et des africains.

Nous nous retrouvons maintenant à l'extrémité de la Place de la Comédie depuis 1755, ancienne Place de l'Oeuf, de style haussmanien, avec les Opéras Comédie et Berlioz et Quorum. Nous apprenons que la ville possède quatre trams, qui passent près de la fontaine centrale et monumentale des Trois Grâces. La rue de la Loge est bordée de façades style Art Moderne-Art Nouveau, du début du XX^e siècle. La Place Saint Jacques de Compostelle circulaire et loge des Marchands fut fondée par Jacques Coeur au XV^e siècle. La grande rue Jean Moulin est de style XVII^e-XVIII^e siècle plaque du mécène Alfred Bruyas (1821-1877), la maison de Jean Moulin, et l'Hôtel Saint Côme du milieu du XVIII^e siècle. La rue En-Rouai nous montre un grand amphithéâtre et l'église Saint Roch actuellement en réfection. Le Quartier Saint-Roch aligne de nombreux bars-restaurants, la grande chocolaterie et les vestiges d'une église du XVII^e siècle. Nous arrivons maintenant à l'Hôtel Montcalm (mort au Canada) avec sa façade originale, à la rue de l'Ancien Courrier, à la rue du Bras de Fer en escaliers avec l'Hôtel des Trésoriers de la Bourse. L'intérieur de l'Hôtel de Montcalm nous offre une salle du XVII^e siècle avec deux styles différents et un bel escalier. Voici maintenant les Halles du XVIII^e siècle réhabilitées avec marché dominical et l'ancienne place médiévale Notre-Dame.

Après être passés devant la remarquable façade du XIX^e siècle de la Préfecture, nous voici au bain juif médiéval du XIII^e siècle en sous-sol, retrouvé dans les années 80, et inauguré en 1985. Il était alimenté par la nappe phréatique, et utilisé jusqu'en 1394. Nous apprenons aussi que Montpellier a été rattachée au royaume de France au milieu du XIV^e siècle. Après un délicieux repas aux crêpes "froment et sarrasin", nous voici prêts pour notre dernier après-midi. La température est déjà plus agréable, et nous retrouvons le groupe de randonnée, avant de nous arrêter à l'Oulivie.





Et c'est Pierre qui nous apprend que cette coopérative fut fondée en 1957, et fonctionna ainsi jusqu'en 1981. Reprise en 1992 par Pierre lui-même jusqu'en 1997 - 2000, elle fonctionna en biodiversité : vivre ensemble végétal, animal et humain. Il nous explique aussi la façon de fabriquer le vinaigre, et la permaculture (plantes aromatiques). Nous jouissons d'une jolie vue splendide et panoramique sur les champs des oliviers et les potagers. Pierre nous explique ensuite l'action du froid et des saisons en général sur l'olivier (source de l'olivier sauvage : l'oléas) et sa récolte à la mi-octobre. Après avoir écouté les explications sur la cueillette de l'olive, sa mise au moulin à 12° pour la production de l'huile (broyage et malaxage), nous terminons par une petite dégustation et quelques achats.

Ainsi finit ce sympathique week-end ensoleillé mais glacial par l'incontournable retour dans la satisfaction générale et la bonne humeur. **Robert**



Froid et grand vent pour les randonneurs mais le soleil et la bonne humeur étaient là !



LOISIRS CONVIVIAUX Calendrier

8 juillet 2023: Pique-nique observatoire Jolimont
16 septembre 2023: Naturopathie (Maison des associations)
14 octobre 2023: Concours mots croisés
18 novembre 2023: Cinéma Gaumont
16 décembre 2023: Cabaret Le Robinson
Mi janvier 2024: Loto + galette des rois
17 février 2024: Numismatique (Robert Bouyssou) (Maison des associations)



LOISIRS CONVIVIAUX : Qu'avons-nous fait ?

Le samedi 25 avril 2023 fut notre journée Loto. Les plus audacieux sont venus tenter leur chance, certains avec 2 cartons, d'autres avec 3. On était 7 au total et de nombreux lots nous attendaient. Un lot pour le ou la première qui avait une quine, un lot pour le ou la première qui avait une double quine et un lot pour le ou la première qui avait un carton plein. Il y a eu 3 parties et des personnes sont reparties avec plusieurs lots.

Ce jour-là nous avons fait également des crêpes et nous nous sommes toutes et tous régalés.

Le Samedi 20 mai 2023 nous nous sommes donnés rendez-vous pour un **atelier cuisine** où nous avons préparé une salade de carottes râpées à l'orange et un poisson au curry et noix de coco. Tout le monde a mis la main à la pâte dans la joie et la bonne humeur et tout le monde s'est régalé.



Le samedi 17 juin 2023, nous avons joué à des **jeux de société**. (dominos, scrabble, scrabble zigzag). Nous étions 7.

A l'origine, il était prévu pour une présentation sur la naturopathie. Mais comme la personne souhaitait avoir un support visuel et qu'il n'y avait plus de salle disponible pour cette date à la Maison des Associations qui est équipée avec le matériel adéquat, cette présentation a été reportée à septembre.

Vous pouvez venir même si l'activité proposée ne vous attire pas ! Vous trouverez toujours quelque chose à faire et pourquoi pas simplement papoter et passer un bon moment !



DIMANCHE 2 JUILLET

ARQUIZAT - GESTIÈS 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 à son église romane, avec un beau point de vue du château de Miglos. La 1 et la 2 partiront de Gesties très beau village de montagne pour s'engager sur le GR10 d'abord ombragé, jusqu'à la crête de la Bède qui vous offrira une vue Magnifique pour atteindre le Col de la Lène 1708 m, et pour les plus courageux le Pla de Montcamp à 1894 m et le Col du Sasc.



(bonnes chaussures, bâtons recommandés).

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Foix : visite du Château, musée de la chasse et de la nature.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 11 km - dénivelé +1047/-1045 m

Niveau 2 : distance 6 km - dénivelé + 731/-730 m

Niveau 3 : distance 8 km - dénivelé + 392/-220 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

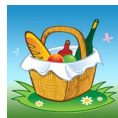
à 8h00 – Départ 8h15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

SAMEDI 8 JUILLET LOISIRS CONVIVIAUX

Pique-Nique : Notre saison s'achève et nous souhaiterions la finir en beauté en vous invitant à un pique-nique géant au Jardin de l'Observatoire de Jolimont à partir de 12h. Chacun ramène son casse-croûte. Nous avons trouvé sympa l'idée d'ouvrir plus largement ce moment aux familles, vous pouvez donc venir avec vos enfants, petits-enfants, conjoints et amis.



Rendez-vous à 12h Place Commerciale Jolimont (métro ligne B station Jolimont)

Inscription : Aïcha 06 60 97 50 19

DIMANCHE 9 JUILLET Culturel

ARBAS (31) Commune du Pays de l'Ours

La Vallée de l'Arbas vous accueille au cœur des Pyrénées Centrales. Son environnement préservé, à la faune et la flore particulièrement riches, offre un cadre particulièrement propice aux randonnées pédestres. Paradis des adeptes de sports aériens, c'est aussi dans cette vallée que se trouve le plus vaste réseau de galeries souterraines, le réseau Félix Trombe Henne Morte, réseau mythique bien connu des spéléologues. Mais c'est Le Pays de l'Ours qui nous accueillera !



Matin : visite du village d'Arbas, de son histoire et de celle de l'Ours

Repas : A l'auberge de Fougaron, charmant petit village (*faire réservation avant mercredi soir*).

Après-midi : vous profiterez du cadre « généreux » pour prolonger la pause café et à l'ombre sur la terrasse, partager un jeu de société après une superbe balade digestive.

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15

Prix : adhérents 50,00€ - Non adhérents 53,00€ (ce prix comprend le bus, la visite, le restaurant).

Inscriptions : 06 87 49 26 13

OU

DIMANCHE 9 JUILLET

Randonnée ARBAS (31)

Commune du Pays de l'Ours

C'est aussi un village «départ»

de moult sentiers de randonnée

pour grands et petits dont certains empruntent des segments du GRP des 3 Vallées (Grande Randonnée de Pays). Les 3 niveaux passeront par le charmant petit village de Fougaron où nos amis du culturel s'attableront à l'auberge du même nom. Les niveaux 1 et 2 se hisseront (ou pas) au sommet des rochers de Pène Blanche (1117m) pour une vue époustouflante sur les villages voisins. Et peut-être aurez-vous la surprise de croiser l'Ours !

Niveau 1 : 17,800 km – dénivelée +/-896 m ou 14km +/-650m (hors rochers Pène Blanche)

Niveau 2 : 15,100 km - dénivelée +/-778m ou 11,250km +/-530m (hors rochers Pène Blanche)

Niveau 3 : 7,600 km - dénivelée +181m/-521m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h00 – Départ 8h15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13



LES 14-15-16 JUILLET

Séjour randonnée dans le Néouvielle

ARRÊT DES ACTIVITÉS DU 17 JUILLET AU 26 AOÛT



Pour continuer un peu les vacances et profiter de la famille (petits et grands !) et des amis, nous vous proposons un pique-nique partagé au bords de la Garonne. Prendre le grand air à l'ombre, tout en observant les cygnes sur le lac. Superbe !

OUVERTURE DE LA SAISON 2023/2024

C'EST REPARTI !

DIMANCHE 27 AOÛT

SAINT-NICOLAS-DE-LA-GRAVE (82)

Randonnée et Pique-nique partagé

Le plan d'eau de Saint-Nicolas-de-la-Grave est une base de loisirs à la confluence du Tarn et de la Garonne, en plein cœur du Tarn-et-Garonne.



Les abords du plan d'eau sont aménagés et forment une grande zone de loisirs avec piscine, aires de jeux, espaces pique-nique à disposition. Ce cadre naturel isolé de la ville et des champs agricoles cache sur ses îles une réserve ornithologique non accessible pour protéger les oiseaux que l'on peut très bien observer de loin. ***Vos enfants ou petits-enfants seront les bienvenus dans ce cadre aménagé pour eux !*** Un petit coin de fraîcheur nous y attend pour partager en toute sympathie notre repas.



Pour les enfants accompagnés d'un parent : suivre le lien [Base de loisirs du Tarn et de la Garonne \(Saint-Nicolas-de-la-Grave\) | Site Officiel du Tourisme en Tarn et Garonne \(tourisme-tarnetgaronne.fr\)](#)

Pour les promeneurs : visite libre du village de Saint-Nicolas-de-la-Grave, balade le long de l'eau. Pique-nique partagé.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : 11 km – dénivellée +205/-220 m

Niveau 2/3 : 6,500 km - dénivellée +105/-121m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h00 – Départ 8h15

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

Prix enfant : 5€

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE

PÉCHABOU (31) :

Après le pique-nique partagé du dimanche dernier, je vous propose un parcours tout près de Toulouse pour déverrouiller vos jambes afin de préparer au mieux notre saison qui sera j'espère mémorable pour tous. Il n'y a pas de grosses difficultés particulières pour les trois groupes. Venez nombreux pour faire vivre notre association. Pour ceux et celles qui habitent près de Péchabou : rendez-vous directement au parking de Castanet Tolosan terminus de la ligne L6 à 9h00. Pour les autres : rendez-vous à la sortie du métro de Ramonville à 8h20 (horaire précis vous sera communiqué à la rentrée) pour prendre ensemble le bus L6 en direction de Castanet Tolosan.

Pour les promeneurs :

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 18,24km — dénivellée +/-470m

IBP*** indice effort = 64

Niveau 2 : distance 15,72km — dénivellée +/-375m

IBP indice effort = 56

Niveau 3 : distance 8,54km — dénivellée +/-230m

IBP indice effort = 36

Rendez-vous : parking de Castanet Tolosan terminus de la ligne de bus Tisséo L6

à 9h00 - Départ 9h15

Prix : adhérents 2€ - Non adhérents 5€

Inscriptions : 06 87 49 26 13

***IBP indice effort explications voir fichier joint



DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

LIMOGNE-EN-QUERCY (46) nous y serons, quelle que soit la météo ! 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.

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

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : 19,300 km – dénivellée +280/-310 m

Niveau 2 : 15,900 km - dénivellée +260/-250 m

Niveau 3 : 10,300 km - dénivellée +/-180m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h00 – Départ 7h15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

SAMEDI 16 SEPTEMBRE LOISIRS CONVIVIAUX

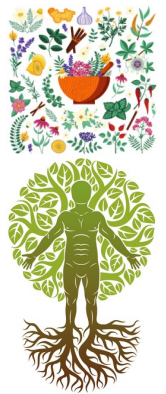
ATELIER NATUROPATHIE

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.

Rendez-vous à 12h30 dans le jardin de la Maison des Associations pour ceux qui souhaitent partager un moment de repas que chacun amènera avant de commencer notre après-midi à 14h. N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Rendez-vous à la Maison des Associations (métro B station Empalot) à 14h



DIMANCHE 17 SEPTEMBRE Culturel

LA BASTIDE-DE-SEROU (09)

Commune rurale du Couserans, La Bastide-de-Sérou possède un patrimoine architectural protégé au titre de « monuments historiques » : l'église Notre-Dame-de-la-Nativité d'Unjat, inscrite en 1992, la mine de cuivre gallo-romaine du Goutil, classée en 1982, et la tour du Loup, inscrite en 1994 puis en 1995. Et les occupants étranges de la Ferme aux reptiles l'ont rendu encore plus célèbre !

Le matin : visite guidée et commentée du village et de son patrimoine historique.



Repas : au choix : restaurant « Les Terrasses du Golf » ou pique-nique (le dire à l'inscription)

Après-midi : visite : **La Ferme des Reptiles** : c'est une diversité du boa nain (30 cm) au python géant (6m25, 100 kg). Lézards dont les iguanes, varans, téjus, caïman, plus de 20 espèces de tortues, de la couleuvre inoffensive au serpent à sonnette : une étonnante palette de couleurs et de tailles. A voir absolument !

Rendez-vous : métro Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15

Prix : adhérents 40,50€ - Non adhérents 43,50€ (ce prix comprend le bus, les visites) - avec Restaurant : adhérents 65,50€ - Non adhérents 68,50€

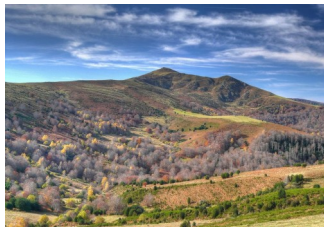
Inscriptions : 06 87 49 26 13

OU

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE Randonnée

LABASTIDE DE SEROU (09)

Depuis le Col de Bouich, le niveau 1 pourra atteindre le Roc de Caralp, appelé aussi lion de Caralp, qui offre une vue saisissante sur la vallée de la Barguillère, au Sud le Picou qui culmine à 1600 m, et au Sud Est la ville de Foix. La 2 et la 1 passeront à St Martin de Caralp, Tresbens, beaux villages, Montcoustan (borne géodésique), Alzen, Bardios hameau perché ou vous passerez devant la ferme de la famille Bergé très accueillante, pour rejoindre Nescus. La 3 suivra la voie verte depuis la Bastide de Sérou, et par un autre chemin rejoindra Durban sur Arize un petit village agréable et paisible. Que de variétés, dans cette randonnée.



Recommandation : Attention aux tiques, couvrir les bras et jambes.

Pour les randonneurs

Niveau 1 : distance 17 km - dénivelé +598/-763 m

Alt mini 424 m maxi 912 m

Niveau 2 : distance 14 km - dénivelé +455/-599 m

Alt mini 424 m maxi 912 m

Niveau 3 : distance 10 km - dénivelé +122/-166 m

Alt mini 365 m maxi 450 m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE

VILLENEUVE DE MINERVOIS (11)

A partir de Villeneuve, située entre le la plaine calcaire du Minervois et les premiers contre-forts du Massif Central, nous découvrirons dolmens, capitelles et fours à chaux, comme autant de témoignages d'une activité humaine millénaire. De superbes points de vue seront également au rendez-vous.



Pour les randonneurs :

Niveau 1 : 17km +/-6500m

Niveau 2 : 14km +/-400m

Niveau 3 : 10km +/-300m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h00 - Départ 8h15

Prix : Adhérents 20 € - Non adhérents 23 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

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

06 87 49 26 13

TRES IMPORTANT Pour toutes les activités, il est impératif de retenir sa place en début de semaine.

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

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)