



Le mot de la présidente : Bonne année à vous tous !

Je vous souhaite ainsi que les administrateurs et organisateurs de l'association, une très bonne année 2024.

Laissons de côté la « tristitude ambiante » et retrouvons-nous pour partager en toute amitié, la galette des Rois, la convivialité des samedis après midi pour des loisirs partagés, les randonnées qui nous font parcourir les sentiers méconnus de la Haute-Garonne et des départements voisins, ... Et la Culture, me direz-vous ! Elle est au rendez-vous et vous apprendrez tout sur Ingres et Bourdelle et plein d'autres belles choses.

Sortez, soyez boulimiques de loisirs et croquez à pleines dents le plaisir de partager le menu qui suit. Bon appétit !

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

CULTUREL à La Bastide De Sérrou le 17 Septembre 2023.

Nous partons en ce beau dimanche estival pour La Bastide de Sérrou, petite commune de 800 habitants située dans l'Ariège. Et c'est Pierrette qui vient à notre rencontre. Elle nous donne d'abord l'historique : sa création remonte au début du XIII^e siècle par le comte de Foix et l'abbé du lieu, à l'instigation d'Alphonse de Poitiers (frère cadet du roi Louis IX) par un acte de paréage signé en 1244. Nous visitons ensuite le village pittoresque (ancienne bastide). D'abord la Halle de 1850, avec à sa droite l'église du XIII^e siècle à clocher-mur, et les maisons médiévales typiques, à pans de bois. La porte de Mas avec sa croix de Rogation métallique, près de la statue de Saint-Joseph, précède les restes des murs du château et, tout près, et au-dessus d'une porte, la Vierge allaitant. Nous entrons dans l'Eglise au style fin du roman début du gothique, avec sa crypte ornée d'objets de valeur dont un christ du XIV^e siècle, et aux peintures faites par des peintres italiens. Pierrette nous fait ensuite un exposé sur la législation du XIII^e siècle concernant la vie en société (les "chartes"). Nous parcourons ensuite les ruelles fleuries, la rue d'Arize très descendante, avec ses maisons bien séparées pour éviter les incendies, et ses vestiges de remparts. A l'extérieur, nous pouvons voir les terrains verts avec clôtures en bois qui permettaient d'accéder à la rivière et des canaux qui alimentaient cinq communes. Enfin, pour clôturer la matinée, voici les vestiges du Moulin d'Arize datant de 1254, près du village-vacances.

Après le repas, nous partons en bus vers le jardin des reptiles, qui nous réservait des surprises bien inattendues. C'est **Lilou** qui nous accueille, très décontractée au milieu de ce beau "monde". Voici d'abord les tortues en liberté dont la plus impressionnante doit atteindre les 300 kilos, et qui s'approchent de nous en levant bien la tête.

Et Lilou nous fait un bon commentaire sur les iguanes (qui vivaient 150 ans !). Viennent ensuite les couleuvres, un serpent-roi ratier, un cobra, des crotales, des vipères, un mamba, des boas (dont le constrictor qui étouffe sa proie avant de l'avaler) et le python royal qui s'enroule autour des épaules de Lilou et nous tend sa tête pour se faire caresser ! La liste ne s'arrête pas là : voici ensuite la **tortue malavira**, le dragon barbu (lézard d'Espagne et d'Australie) le gecko léopard, le "monstre" de Gila, le caïman nain à lunettes de Cuvier, le python malais, l'anaconda jaune (considéré comme le plus gros serpent du monde, venu d'Amérique), le python de Birmanie, l'anaconda vert, le boa constrictor, le python de Saba, le python réticulé, le varan de Cuming, le grand téju, le python améthyste, le serpent ratier à tête cuivrée, le serpent roi du désert, le boa de Cuba et de Porto-Rico, le serpent taureau.

Ainsi se termine cette longue énumération, qui met à mal beaucoup d'idées reçues sur les reptiles : ils font preuve de qualités ignorées et insoupçonnées, rien que par l'attitude sans aucune agressivité envers les visiteurs qu'ils examinent avec curiosité !

Se posent-ils des questions ???

Et c'est encore une riche journée qui se termine, en attendant les suivantes.

Robert.

Culturel aux Forges de Pyrènes le 22 Octobre 2023.

C'est en ce beau matin que nous partons pour **les Forges de Pyrène** où nous attend, à Montgaillard, Quentin. C'est lui qui nous présente la forge d'après-guerre, qui a fonctionné des années 50 aux années 90. Elle servait surtout à la fabrication de fers à cheval, de clous et d'outils. Nous sommes quelque peu fascinés par la taille du four et par l'imposant feu qui y brûle, et Quentin nous explique les subtilités du métier : l'élaboration dans le détail des clous et fers pour mulets, ânes, bardots, chevaux, vaches et bœufs. Il nous détaille aussi la ferronnerie d'art : les crémaillères des cheminées, les portails. Nous écoutons attentivement les détails sur les travaux et tâches des forgerons avec leurs outils (enclumes et marteaux surtout...) ainsi que l'utilisation du charbon ou du charbon de bois.

Nous passons ensuite au Musée du Fer où nous assistons à une projection et explication sur les processus de la métallurgie dans les Pyrénées après 1892, époque qui va connaître la révolution industrielle et l'épopée du fer dans la région. Voici maintenant la Forge à Martinet, avec ses énormes machines, sa grande cheminée et son immense foyer. A la sortie nous attend un beau parc et son torrent.

Nous terminons cette matinée instructive par un délicieux repas chez Ô Bistrot Pyrène. En début d'après-midi nous assistons à une démonstration de fabrication de pain dans un four d'époque. Nous entrons ensuite dans une école de 1900 (style Jules Ferry) avec Arnaud qui joue le rôle de l'instituteur et qui nous fait un historique de l'enseignement public. Vient ensuite la salle des "Ages de la Vie", sonorisée et qui relate la vie d'un citoyen ordinaire avec photos en noir & blanc. Nous pénétrons dans une seconde salle toujours sonorisée où nous attendent un corbillard et des statues humaines grandeur nature simulant des obsèques puis un mariage à la salle attenante avec le "Café Saint Jean". Encore une scène de vie familiale le tout commenté en français et un accent du "terroir" très marqué.

La visite se termine pendant et après l'occupation (1940-1945) avec les premiers récepteurs de télévision à tube et en noir et blanc typiques de l'époque. Ainsi se termine cette riche journée qui nous a beaucoup intéressés.

Robert

SAMEDI 6 JANVIER**GALETTE DES ROIS**

Nous vous invitons à venir partager la galette et fêter les reines et rois le verre à la main, après un court diaporama des sorties partagées et vécues en 2023.

Venez nombreuses et nombreux fêter la nouvelle année. Tchîn, Tchîn ! **Rendez-vous à 14h15 au 7 Rue des Amidonniers.**

**DIMANCHE 7 JANVIER****NAILLOUX (31)**

Pour reprendre « doucement » le plaisir de la randonnée sans quitter celui de se régaler, nous amènerons nos pas à Nailloux. Le lac de Thésauque dispensera son lot de fraîcheur aux randonneurs. Pour ceux qu'une bonne table attire, ils pourront laisser aller le pèché de gourmandise après une balade champêtre le long du lac. Randonneurs et promeneurs partageront le plaisir de ce premier dimanche 2024.

Pour les promeneurs : journée et repas libres (ferme de Champreux) au lac de Thésauque. Les personnes désireuses de manger au restaurant doivent s'inscrire pour retenir une table à leur intention. Paiement direct au restaurateur. Merci de le préciser à l'inscription.

Pour les Randonneurs :

Niveau 1 : 16,500 km – dénivelée +/- 350 m

Niveau 2 : 12,800 km – dénivelée +/- 275m

Niveau 3 : 8km – dénivelée +/-148m

Rendez-vous : ➔ Métro Station Argoulets ➔

à 8h45 – Départ à 9h00

Prix : randonnée adhérents : 22 € - Non adhérents : 25 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

SAMEDI 13 JANVIER.**LOISIRS CONVIVIAUX : LOTO**

Rendez-vous 14h au 7 rue des Amidonniers

Inscriptions : Aïcha 06 60 97 50 19 après

18h mail aïcha.amagour@wanadoo.fr

**DIMANCHE 14 JANVIER****CASTANET - LE CHEMIN DES MOINES (81)**

Le fameux chemin des Moines, a été utilisé pendant six siècles pour transporter anis, céréales, coriandre, pastel et safran. Nous l'emprunterons, et traverserons un paysage subtil, composé de cultures, bosquets, vignes, chemins, bâtis traditionnels, pigeonier, églises, domaine viticole, et pour la 1, la traversée du beau village de Ste Croix, constituant un ensemble harmonieux et lumineux, avec un grand panorama sur les plaines et vignobles du Gaillacois.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 18 km - dénivelée +/-371m

Niveau 2 : distance 16 km - dénivelée +/-337m

Niveau 3 : distance 11 km - dénivelée +/-199/-232m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h15 – Départ 8h30

Prix : adhérents 22,00€ - Non adhérents 25,00€

Inscriptions : **Jean-Claude 07 82 36 37 79**

**DIMANCHE 21 JANVIER.****CASTELNAU-BARBARENS (32)**

Situé à 18 km d'Auch sur un éperon rocheux, ce village dont le nom signifie littéralement « *Nouveau château sur un site barbare* » est un de ces petits bijoux qui parsèment la campagne Gasconne. Il domine la vallée de l'Arrast et les vallons environnants que nous irons visiter.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 17,7 km -

dénivelée +/- 300 m

Niveau 2 : distance 14 km - dénivelée +/- 230 m

Niveau 3 : distance 9,5 km - dénivelée +/- 190 m

Rendez-vous : Métro Stations les Argoulets

à 8h00 départ à 8h15

Prix : adhérents 22 € - non adhérents 25 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

**SAMEDI 27 ET DIMANCHE 28 JANVIER****WEEK-END RAQUETTES**

Voir programme et inscription joints

DIMANCHE 4 FEVRIER**SAINTE-CROIX-VOLVESTRE (09)**

Le sentier de Peyre : balade toute en crête, de hameau en hameau, sur les hauteurs du Volvestre, d'où l'on bénéficie de très beaux points de vue tant sur les forêts avoisinantes que sur les Pyrénées. Vous allez aimer ! Les perspectives sont très belles, le chemin agréable, tout est beau !

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 18 km - dénivelée +305/-521m

Niveau 2 : distance 15 km - dénivelée +289/-459m

Niveau 3 : distance 11 km - dénivelée +/-270m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8 h – Départ 8 h15

Prix : adhérents 22,00€ - Non adhérents 25,00€

Inscriptions : **Jean-Claude 07 82 36 37 79**

**DIMANCHE 11 FEVRIER**

Spectacle PADAM PADAM (voir détail page suivante).

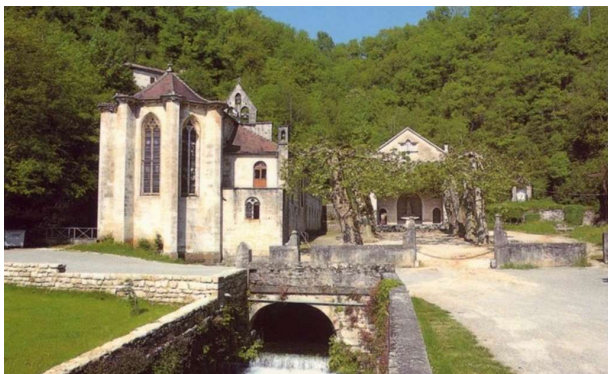
SAMEDI 17 FEVRIER.**LOISIRS CONVIVIAUX : NUMISMATIQUE**

Rendez-vous 14h00 La Maison des Associations

Inscriptions : Aïcha 06 60 97 50 19 après 18h

mail aïcha.amagour@wanadoo.fr

DIMANCHE 18 FEVRIER **CAYLUS (82)**



Cette randonnée autour de Caylus, une petite bastide médiévale située dans la vallée de Bonnette accrochée à un flanc de colline entre buis et pierres sèches, nous permettra de découvrir le cirque de Labarthe avec son lac, les cayrous ou amas de pierres, les gariottes ou abris, les cazelles ou granges à usages multiples... Nous découvrirons aussi le sanctuaire Notre Dame de Livron avec sa cascade, un haut lieu de pèlerinage et de légende du dragon et du chevalier de Lagardelle.

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Caylus.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : 18,6 km dénivelée +/- 349 m IBP = 62

Niveau 2 : 13,1 km dénivelée +/- 218 m IBP = 44

Niveau 3 : 9,6 km dénivelée +/- 173 m IBP = 33

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h30 Départ 7h45

Prix : Adhérents 22 € Non adhérents 25 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 25 FEVRIER **Randonnée** **SALVAGNAC (81)**

Situé à une cinquantaine de kilomètres de Toulouse capitale régionale, Salvagnac est l'une des portes d'entrée du circuit des Bastides Albigeoises et des villages fortifiés de Castelnau de Montmiral, Puycelis, Penne, Bruniquel... Molles ondulations des collines et camaïeu des champs. Jeux de lumières, nuances des teintes, diversité des trames, des textures... Perspectives toujours changeantes... Autour de la plaine du Tescou, la campagne a aussi une âme d'artiste.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 20,450 km – dénivelée +471/-411m

Niveau 2 : distance 14,360 km – dénivelée +332/-319m

Niveau 3 : distance 11,800 km – dénivelée +263/-258m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 8h15 Départ 8h30

Prix : Adhérents : 22,00 € Non Adhérents : 25,00 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

Ou

DIMANCHE 25 FEVRIER **Culturel** **SALVAGNAC (81)**

Après un petit tour de Montgaillard et de son château, vous irez à Salvagnac. D'origine et d'influence romaine, village riche en histoire et en patrimoine (voir sur [Mairie de Salvagnac – Site officiel de la commune de Salvagnac](#)), Salvagnac gagne à être connu. Ce n'est pas Elie Rossignol, historien régional, qui a écrit en 1866 que le Tescou qui coule au bas de Salvagnac a pour origine le nom du peuple gaulois qui vivait dans cette région : le peuple des « Tasconis », ce sera Yves, un bénévole passionné de patrimoine qui vous contera ***l'Histoire*** de son village.



Matin : visite libre du village de Montgaillard

Midi : possibilité de restauration à Salvagnac (le préciser à l'inscription pour retenir une table - menu libre) ou pique nique

Après-midi : visite guidée et commentée du village de Salvagnac avec Yves « historien du cru ».

Rendez-vous : « Métro Station Argoulets »

à 8h15 Départ 8h30

Prix : Adhérents : 28,00 € Non Adhérents : 31,00 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 3 MARS **MONTOLIEU (11)**



Situé entre Toulouse et la Méditerranée, au point de rencontre de deux climats. Ce joli bourg d'artistes est perché sur les contreforts de la montagne noire, entouré de vignes du Cabardès. Il nous invite à flâner et à cheminer à travers champs et vallons.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 17 km – dénivelée +/- 420 m

Niveau 2 : distance 14 km – dénivelée +/- 360 m

Niveau 3 : distance 7 km – dénivelée +/- 170 m

Rendez-vous : Métro Stations Argoulets.

à 8h00 Départ 8h15

Prix : Adhérents 22 € non adhérents 25 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 10 MARS **Randonnée** **NEGREPELISSE (82) (en cours d'élaboration)**

Ou

DIMANCHE 10 MARS **Culturel** **MONTAUBAN (82)**

Ingres et Bourdelle : deux grands artistes montalbanais qui ont leur musée dans la ville dont ils étaient natifs.

Matin : visite guidée par un conférencier du musée Ingres-Bourdelle

Midi : possibilité de restauration (le préciser à l'inscription pour retenir une table - menu libre) ou pique nique

Après-midi : visite libre du Muséum d'Histoire Naturelle Victor Brun

Rendez-vous : « Métro Station Argoulets »

à 8h15 Départ 8h30

Prix : Adhérents : 42,00 € Non Adhérents : 45,00 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

SAMEDI 16 MARS**LOISIRS CONVIVIAUX (sujet non défini à ce jour)**

Rendez-vous 14h00 7 rue des Amidonniers

Inscriptions : Aïcha 06 60 97 50 19 après 18h

mail aïcha.amagour@wanadoo.fr

DIMANCHE 17 MARS**CAMBIAC (31)****Del blat al molin ou du blé au moulin :**

Entre champs de blé et de pastel, collines ondulant et moulins à vent, marchez sur ces terres fertiles, à la recherche de l'or bleu du Lauragais. Arrêtez-vous en chemin pour rencontrer les producteurs locaux, garants de la qualité et de la tradition Lauragaises.

Pour les promeneurs : journée et repas libre à CambiacPour les randonneurs :

Niveau 1 : 19,50 km dénivelée +/- 347 m IBP = 56

Niveau 2 : 16,43 km dénivelée +/- 263 m IBP = 47

Niveau 3 : 11,58 km dénivelée +/- 201 m IBP = 36

Rendez-vous : Métro Station Argoulets**à 8h30 – Départ 8h45**Prix : Adhérents 22 € Non adhérents 25 €Inscriptions : 06 87 49 26 13

La 3, du Belvédère pourra les atteindre par un sentier sûr, sans difficultés. De là, elle prendra le bus pour rejoindre Sallèles-Cabardès d'où elle poursuivra sa randonnée jusqu'à Trassanel.

La 1 et la 2 atteindront la crête du Roc de l'Aigle, et leurs regards, se poseront sur le bassin de l'Aude jusqu'au Pyrénées avec une belle vue sur le village de Cabrespine au fond de la vallée.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 13 km - dénivelée +558/-371m

Niveau 2 : distance 10 km - dénivelée +558/-134m

Niveau 3 : distance 5 km - dénivelée +163/-173m puis

suite Niveau 3 : distance 4 km - dénivelée +203/- 20m

*Possibilité, pour la 3, d'interrompre sa marche à la première boucle.*Rendez-vous : Métro Station Argoulets**à 7h45 – Départ 8h00**Prix : adhérents 22,00€ - Non adhérents 25,00€Inscriptions : Jean-Claude 07 82 36 37 79**JOYEUSES PÂQUES !****DIMANCHE : 24 Mars.**

LASTOURS -TRASSANEL (11) Ses châteaux, Son Belvédère, TRASSANEL la Crête du Roc de l'Aigle. Le sentier mène aux quatre châteaux de Lastours, alignés, les uns derrière les autres. Ils trônent audacieusement sur une crête couverte de cyprès au cœur du val d'Orbier et, constituent une attraction touristique incontournable au pied de la Montagne Noire.

DIMANCHE 7 AVRIL

SOUEICH : (31) Charmant petit village situé au cœur du pays de Comminges, et sous le pic du Cagire, nous cheminerons entre Encausse les Thermes et Aspet.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : 20,50 km – dénivelée +/-730m

Niveau 2 : 15 km – dénivelée +/-490m

Niveau 3 : 9 km – dénivelée + 206/-400m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets **à 7h45 Départ 8h00**Prix : Adhérents 22 € Non adhérents 25 €Inscriptions : 06 87 49 26 13

Le Conseil d'Administration s'est réuni le 28 octobre après l'Assemblée Générale du 21 octobre 2023 aux 3 Place Guy Her-

sant sous la présidence de Colette Lemoine (Tessier) et la secrétaire Rosa Vaissié.

Etaient présents : Amagour Aïcha, Bigot Georgeline, Dejean Jean Claude, Lemoine Colette (Tessier), Vaissié Rosa.

Absents excusés : Bautista Jean Louis, Bouyssou Robert, Segond Robert. Début de séance 14 h 15.

Election du bureau : Présidente Lemoine Colette (Tessier).
Vice-Président Bouyssou Robert.
Secrétaire Vaissié Rosa.
Trésorier Bautista Jean Louis.

Autres Postes : Culturel Bigot Georgeline et Amagour Aïcha
Permanence à la MDA Bouyssou Robert.
Loisirs Conviviaux Amagour Aïcha.

Le PSC1 : Le dossier d'aide financière à la formation a été déposé au CDRP31. Seules les personnes en cours de formation (certification animateur, brevet) pourront obtenir éventuellement une participation non fixée à ce jour.

Programmation à prévoir : Les sorties sur des sites festifs sont à rechercher comme la fête du Papogay à Rieux Volvestre qui a lieu le 5 mai 2024, la fête de la pomme à Mirepoix, etc. Les promeneurs pourraient ainsi venir grossir le groupe des marcheurs et alléger la charge financière de la location de bus.

Culturel : Des projets à l'étude : exemple: une sortie libre au Parc Australien sur Carcassonne possibilité de pique-nique une guinguette et l'après-midi promenade dans Carcassonne où a lieu la fête médiévale (08/09/2024).

Projets : Une randonnée en itinérance sur les chemins de Stevenson du 3 au 10 juin 2024 à l'étude et proposé par Joseph. Pour les sorties « mixtes » culturel et randonnée, plusieurs sujets à l'étude.

Questions diverses : lors des sorties randonnées il est souhaité que chaque organisateur donne son numéro de téléphone et que celui-ci soit inscrit sur le bulletin.

La lettre ouverte écrite par Robert Segond sera diffusée à tous les adhérents avec le PV de l'AG.

Fin de séance : la réunion se termine à 15 h 20



Culturel au Musée Théodore Calbet de Grisolles le 19 novembre 2023. C'est en ce jour ensoleillé que nous arrivons à **Grisolles**, au marché couvert du village, animé et sonore. Il s'agit du Musée Théodore Calbet : un petit immeuble de la fin du Moyen Age (XVI^e siècle) avec ses grandes cheminées contenant diverses collections d'objets anciens, ouvert dans les années 30. Voici, par exemple, une exposition sur les années 1860/1960, avec photos noir et blanc et une petite vitrine de jouets. Vient ensuite une cuisine rustique avec cuivres et faïences, terres cuites, ustensiles et pétrin ancien, l'ensemble commenté par Valérie. Nous visitons maintenant un atelier de fabrication de balais avec ses anciennes machines et l'abondante explication d'Alain sur l'évolution du métier et les techniques de fabrication. Le sous-sol est composé de petites pièces et galets de diverses matières minérales et certains objets dont certains remonteraient à 200000 ans ! Nous passons maintenant au premier étage avec sa lanterne magique de projection et ses plaques (ancêtre de notre cinéma actuel) des livres d'époque remarquablement reliés en rouge, un stéréoscope, une grande cheminée avec, devant, une machine à tricoter, un phonographe à disques, un grand crucifix. Ensuite, voici une autre salle avec boules de pétanque, un canotier, des instruments de musique à vent en cuivre (dont un tuba et un saxophone), une grande hélice en bois et, enfin, des boules de bowling en bois. Nous visitons maintenant l'église de styles gothique avec ses riches décorations du XVI^e siècle.

Après avoir déambulé dans Grisolles, nous nous rendons au COT&HALLE, bar à vins fort sympathique où nous prenons notre repas dans une ambiance très conviviale.

A 14 heures, nous prenons la direction de **Verdun-Sur-Garonne** à travers une campagne luxuriante, avant d'arriver dans le village devant la Mairie et les halles anciennes. Nous entrons dans l'ancienne église de 1216 avec son style gothique, ses riches peintures. Et nous terminons cette belle journée (une parmi tant d'autres !) à parcourir les rues tranquilles et ombragées, tout en retournant à notre autobus pour le retour.

Robert

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)

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'AMITIÉS-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)

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