



Le mot de la présidente :

Les arbres bourgeonnent, les fleurs embellissent les prairies bien vertes, les oiseaux piaillent et se poursuivent....! La vie redémarre avec les jours qui s'allongent et le soleil présent. Suivez cette nature, partez prendre le grand air loin de la pollution citadine.

Vous avez de quoi vous satisfaire, le panel est varié comme à son habitude : de coteaux en vallées, de piémont en plaine, vous irez balader vos godasses dans les recoins les plus reculés de notre département et des départements voisins. Vous pourrez aussi parfaire votre culture à la célèbre fête du papogay de Rieux-Volvestre ou connaître la vie de Margot et de son célèbre château à Saint-Projet. Et il n'y a pas que cela : la convivialité et l'amitié sont à chaque rendez-vous., de quoi bien se détendre et passer une excellente journée.

Un bon conseil : profitez ! Au plaisir de vous retrouver. *Colette*

CULTUREL à Tauriac et Salvagnac le 25 Février 2024

Nous voici en ce beau matin pour deux visites dans le Tarn : nous sommes 5 participants devant la mairie de Tauriac où **Nicole** vient à notre rencontre. Elle nous fait visiter l'église du XVIII^e siècle où se déroule une messe par mois. Elle est rattachée à la paroisse Saint Vincent de Paul à Saint Sulpice. De style simple mais agréable : un autel construit sur un ancien pressoir à raisins, opposé à celui de l'arrière consacré à Saint Joseph. Nous nous rendons ensuite à Salvagnac, que nous parcourons avant de manger : très agréable village avec ses maisons anciennes de caractère, et ce malgré une météo devenue peu engageante.

Ensuite, c'est le repas chez "Le Relais des deux Vallées", excellent et sympathique au point de vue accueil.

Dès 14 heures 30, voici **Yves** qui va nous guider, et qui nous donne un historique de Salvagnac : quelques vestiges romains nous donnent une idée des origines du village, qui a été, jusqu'en 1620, la propriété des Comtes de Toulouse avant son autonomie au XVIII^e siècle. Nous entrons ensuite dans l'église datant de 1745, où nous sommes surpris d'apercevoir à notre gauche un crucifix en bois avec un Jésus-Christ squelettique semblant souffrir. Voici aussi un étrange trésor : un buffet en bois impossible à ouvrir, et qui renfermerait une chasuble derrière une serrure cassée depuis longtemps. Voici un antiphonaire contenant des notes de musique et des chants religieux en latin, et des stèles anciennes au pied du mur. Toutes ces curiosités bizarres occupent ainsi une partie de notre après-midi. Et nous terminons cette journée assez atypique par notre retour à Toulouse, comme chaque fois.

ROBERT



Le Conseil D'Administration s'est réuni le 24 Février 2024 au 7 Rue des Amidonniers, sous la présidence de Colette Lemoine (Tessier) et la secrétaire Rosa Vaissié.

Étaient présents : Amagour Aïcha, Bigot Georgeline, Bouyssou Robert, Dejean Jean Claude, Lemoine Colette (Tessier), Second Robert, Vaissié Rosa.

Absent excusé : Bautista Jean Louis. Début de séance 14 h 30.

Approbation du PV du 28 Octobre à l'unanimité.

Bilan Adhérents, Licenciés, Participants et Finances : 87 adhérents, licences 51 club, 12 hors club, 63 randonneurs. Tranche d'âge : De 40/49 ans 4 personnes, de 50/59 ans 4, de 60/69 ans 20, de 70/79 ans 18, de 80/89 ans 5.

Les finances : la randonnée : les participations aux randonnées dominicales ne sont pas suffisantes pour couvrir les frais de bus : perte à ce jour 2640 €.

Banque : Solde livret 7608€ - solde compte courant 781€ soit 8389€ - factures à payer : 2753€ solde réel : 5636€

Les dons s'élèvent à 508€.

Séjour raquettes : 11 participants – résultat positif : 554,50€ (trajet plus court que prévu-tarif groupe +10 personnes au Relais d'Endron).

Formation : Remboursement du CDRP pour les PSC1 le 23/12/2023 : 320€ - Les 2 Brevets seront étudiés fin 2024 par le CDRP31.

Séjours en préparation :

Randonnée dans les Pyrénées Ariégeoises, le 22 et 23 Juin 2024 organisé par un guide (Maxandre) le circuit sur carte a été présenté et exposé.

Randonnée itinérante le Chemin de Stevenson du 27 août au 2 septembre proposé par Joseph

Le séjour en préparation à Lourdes est annulé.

Culturel : Sortie à Rieux Volvestre Haute Garonne pour le Papogay et mise en place pour le déplacement culturel à Saint Projet dans le Tarn et Garonne.

Loisirs Conviviaux : Pour l'organisation de nouveaux thèmes relatifs à ce rassemblement ludique et mensuel, l'organisation se fera le 9 Mars 2024.

Tarifification adhésions licences : Réflexion sur un montant de l'adhésion en vue d'une baisse du montant de la licence dont le tarif se fait par la FFR

Date de la prochaine réunion de CA : le 18 mai à 14 h 15

Questions diverses : La FFRandonnée alerte les dirigeants de clubs sur le non respect de la propriété privée. Elle rappelle que tout individu est censé connaître la loi. Aussi, dans le cadre du non-respect de la propriété privée suivi d'une plainte et poursuite par un propriétaire les conséquences (**article 226-4 du Code pénal**) et du **paiement de dommages et intérêts**. Ces sanctions sont doublées si l'auteur du délit est dépositaire de l'autorité publique (**article 432-8**) seraient assumées par les contrevenants et non par FFRandonnée ou le Président d'Association. Colette précise que ce sujet sera évoqué à la réunion des organisateurs/animateurs qui suit ce CA. Fin de séance 15h15 suivie de la réunion des organisateurs/animateurs.

SAMEDI 6 AVRIL**LOISIRS CONVIVIAUX : thème : pétanque****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 promeneurs : journée et repas libres à Soueich et Encausse-les-Thermes

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 20,500 km – dénivelée +/-730m

Niveau 2 : distance 15 km – dénivelée +/-490m

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

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h15 Départ 7h30

Prix : Adhérents 22 € Non adhérents 25 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 14 AVRIL**NISTOS (65)**

A l'approche de la fête de Libération du 8 Mai, cette randonnée vous fera découvrir les plus beaux panoramas des Hautes-Pyrénées ainsi que le cimetière Anglo-Canadien du pic de Douly chargé d'histoires de la 2^{ème} guerre mondiale. Attention, les places sont limitées (28 places) car on ne peut pas prendre le grand bus. *C'est un parcours de montagne.*



Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 11 km – dénivelée +/- 711 m – IBP 89

Niveau 2 : distance 9,6 km – dénivelée +/- 453 m – IBP 70

Niveau 3 : distance 5,8 km – dénivelée +/- 276 m – IBP 43

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7 h 00 – Départ 7 h 15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 21 AVRIL**MURET (31)**

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Seysses pour la 6^{ème} édition de la Foire aux disques et BD. Entrée gratuite.

Possibilité de restauration.

Pour les Randonneurs :

La boucle qui part de Muret permet de parcourir les bords de Garonne et les crêtes des falaises chargées d'histoire de l'époque gallo-romaine à nos jours (point de vue depuis les falaises sur la plaine de Garonne).

Niveau 1 : 17,750 km – dénivelée +/- 335 m

Niveau 2 : 14,200 km – dénivelée +320/- 160m

Niveau 3 : 11,350km – dénivelée +175/-165m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 9h00 – Départ à 9h15

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

**DIMANCHE 28 AVRIL****MAULEON-BAROUSSE (65) et ses beaux villages alentours**

Du village de Sacoué pour la 1, qui atteindra le Pic de Cau à 1079 m en aller-retour, pour se mettre en jambe ; de la 3, qui rejoindra Bramevaque et les ruines de son château des comtes de Comminges, d'où partira la 2, pour ensemble la1, la2, la3, marcher vers la Maison des Sources, rejoindre Mauléon-Barousse, et le village fleuri magnifique d'Esbareich ; la1, la2, poursuivront jusqu'à Ferrère arrêt de la1 ; la2 rejoindra Mauléon-Barousse par le village d'Ourde, ou elle retrouvera la 3 avec un passage, qui donne accès au sentier du gouffre de la Saoule une arche naturelle creusée dans un énorme bloc calcaire complète cet étonnant travail de l'eau.



C'est une belle balade, avec des paysages de mi-montagne, des villages dont on se souviendra pour certains, un magnifique dépaysement vous est proposé.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 19 km - dénivelée +765/-658 altitude 565/ 1079

Niveau 2 : distance 12 km - dénivelée +486/-455 altitude 547/ 790

Niveau 3 : distance 9 km - dénivelée e+233/-233 altitude 563 /725

Gouffre distance 1 km - dénivelée + 34/- 34

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h00– Départ 7h15

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

Inscriptions : Jean-Claude 07 82 36 37 79

SAMEDI 4 MAI**LOISIRS CONVIVIAUX : thème : visite basilique Saint-Sernin**



DIMANCHE 5 MAI **RIEUX-VOLVESTRE (31)**

Chaque année, la *Fête du Papogay* rassemble les curieux dans une atmosphère joyeuse et festive, mettant en avant les traditions locales du Sud-Ouest. Magnifique fête traditionnelle du tir au Papogay, événement emblématique qui célèbre le perroquet géant, symbole de la région. L'archer qui fera tomber, au moyen de flèches, un oiseau de bois et de fer juché en haut de son mât est proclamé Roi du Papogay. Les familles se réunissent pour partager leur attachement à cette tradition séculaire et participer à des festivités colorées, perpétuant ainsi le riche patrimoine culturel de la Haute-Garonne. La fête offre à toute la famille l'occasion de prendre part aux différentes activités. Les rues s'animent avec



des défilés, des danses traditionnelles, et des stands proposant des produits locaux et des souvenirs aux couleurs du Papogay, vert et jaune, bardé de bois et de fer, perché en haut d'un mât de 45 mètres.

Pour les promeneurs : journée et repas libres à Rieux-Volvestre. Le programme officiel : **09h30**, messe avec chorale - **10h45**, cérémonie officielle avec la compagnie des archers, intronisation des nouveaux archers et danses folkloriques.

15h00, vous assisterez au traditionnel défilé aux costumes du moyen-âge, plus de 360 personnes, accompagnées par un groupe folklorique. Vous écouterez les conteurs narrer l'histoire de Tantiro, le héros du Papogay. Elle raconte que le diable hantait la région, le héros Tantiro, jeune berger qui a réussi à atteindre le malin qui se transforma en Papogay - **16h00**, tir au Papogay pour les adultes et désignations du roi.

Pour les Randonneurs :

Rieux-Volvestre est une halte compostelane incontournable pour découvrir son patrimoine d'exception, aussi bien architectural et religieux que naturel. Mais aujourd'hui, c'est la fête du Papogay qui nous y attend.

Niveau 1 : 18,700km – dénivelée +360/- 340 m

Niveau 2 : 14,500 km – dénivelée +270/- 250m

Niveau 3 : 7,500km – dénivelée +175/-165m

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h45 – Départ à 8h00

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 12 MAI **CAUNES-MINERVOIS (11)**



La belle balade du mois de mai débute par la visite de la mystique Carrière du Roy, témoignage de l'histoire minérale de la région, en passant par N-D du Cros pour une touche de spiritualité.

Ensuite une ascension vers le col des Bious pour être récompensé par une vue panoramique, puis contempler le majestueux Château ruiné de Citou qui domine les environs. Continuez votre parcours par les magnifiques gorges de la rivière de L'Argent-Double, dont le nom est associé aux cerises locales. Explorez ensuite la mystérieuse grotte de figuier, un havre naturel fascinant. Enfin terminez cette journée enrichissante en admirant l'Abbaye de Caunes-Minervois, fière sentinelle de sérénité au cœur de la nature sauvage.

Pour les promeneurs : journée et repas libre à Caunes-Minervois.

Pour visiter la commune propose de découvrir ses merveilles grâce à deux parcours : le circuit historique et le circuit des sculptures en marbre. A voir l'Abbaye datant du 8ème siècle, les boutiques artisanales, l'écomusée Marbre et Terroir, le jardin des Marbrières.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 19,5 km – dénivelée +/- 695 m – IBP 89

Niveau 2 : distance 16,0 km – dénivelée +/- 504 m – IBP 73

Niveau 3 : distance 9,0 km – dénivelée +/- 300 m – IBP 45

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h30 départ 7h45

Prix : adhérents 22 € - Non adhérents 25 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

MARDI 14 MAI. Spectacle TWIST A SAINT-TROPEZ (voir détail page suivante)

DIMANCHE 19 MAI **SEIGNAUX (09)**

Vous aimez les grands espaces, marcher en crête, découvrir les hauts sommets ariègeois, cette randonnée vous attend ! Elle part du hameau pittoresque de Seignaux à 760 m d'altitude, dès le départ un magnifique belvédère s'offre à



vous dominant la vallée de l'Ariège. Ensuite, une belle piste herbeuse monte régulièrement sans abrupt, propre à la méditation ou au rêve, elle vous conduit au premier col, le col de Belvèze (1159 m d'altitude). Là vous vivez un rêve éveillé, face à un panorama magnifique, les sommets vous font signe, les uns après les autres (au sud de la chaîne le mont Fourcat, et d'Est en Ouest ...) ; ils seront à votre portée de vue jusqu'au col du Trocadou (1318 m). Vous entrez ensuite dans une hêtraie avec sa cabane des gardes, halte idéale pour se restaurer, bancs avec table, source en contrebas, musique du vent dans les arbres, le calme total ! Le reste du parcours en descente assez douce par de larges pistes forestières agrémenté par le champ du coucou (mois de mai), offre un retour facile à Seignaux. Mais rappel d'un passé douloureux un panneau indique que la forêt a été entretenue par des familles de Harquis logées dans un village voisin Ginabat.

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 14 km - dénivelée +658/-654 altitude 766/1364

Niveau 2 : distance 13 km - dénivelée +540/-540 altitude 766/1303

Niveau 3 : distance 8 km - dénivelée +292/-287 altitude 761/ 1052

Avec possibilité pour les plus courageux d'atteindre le col de Belvèze.

Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h45– Départ 08h00

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

Inscriptions : Jean-Claude 07 82 36 37 79

DIMANCHE 26 MAI

MONTOLIEU (11) (proposé le 3 mars et annulé)



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 Cabardes, 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 8 h départ 8 h 15

Prix : Adhérents 22 € non adhérents 25 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 2 JUIN

COL DE LA CORE / ETANG D'AYES (09)

Le Couserans, Cœur des Pyrénées, territoire sauvage partagé entre haute montagne, lacs superbes et piémont. Mais aussi, territoire de l'ours et des vautours.

Niveau 1 : 12km – dénivelée +/-1020m

Niveau 2 : 9km – dénivelée +/-700m

Niveau 3 : 9km – dénivelée +35/-680m (par l'étang de Bethmale)



Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h15– Départ à 7h30

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 9 JUIN

LE COL DE PORT (09)

La 1 et la 2, partiront direction Sud Est, pour rejoindre le Col du Carlong par une belle crête en lisière de forêt, au-dessus de la vallée de Saurat.

La 1, doit atteindre le **Roc de Trabinet** à 1663 m, (supplément de +486/-486 sur 4 kms aller-retour) à partir du Col de Carlong, et rejoindra l'église de Saurat. Belle balade en montagne physique pour la 1. La 2, ne sera pas en manque et rejoindra la Cousteille ; et, n'oublions pas la 3, qui a une randonnée agréable, paisible, en partant du village de Prat communal, pour rejoindre l'église de Saurat.

5

Pour les randonneurs :

Niveau 1 : distance 17km - dénivelée +736/-1309 altitude 678/ 1638

Niveau 2 : distance 13 km - dénivelée +290/- 776 altitude 758/ 1390

Niveau 3 : distance 10 km - dénivelée +225/- 471 altitude 668/1073

Avec possibilité pour les plus courageux d'atteindre le col de Belvèze



Rendez-vous : Métro Station Argoulets

à 7h30 - Départ 7h45

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

Inscriptions : Jean-Claude 07 82 36 37 79

SAMEDI 15 JUIN.

LOISIRS CONVIVIAUX : thème : croisière sur le canal du Midi



DIMANCHE 16 JUIN

ASTAFFORT (47)



Astaffort, porte de Gascogne, ou Astaffort, promenade musicale à la rencontre des «Voix du Sud» créées par le célèbre Francis CABREL. Mais aussi Astaffort terre du vignoble du Brulhois. Balade bucolique dans les coteaux arrondis de Gascogne, à travers les différents cépages à la découverte de ses anciennes cabanes de vigne. De village en points de vue, le regard porte sur les vallées du Gers et de la Garonne, sur les larges horizons du territoire du Brulhois d'Est en Ouest et des coteaux de Gascogne vers le Sud.

Pour les Randonneurs :

Niveau 1 : 20,300km – dénivelée +275/- 335 m

Niveau 2 : 16,700 km – dénivelée +242/- 297m

Niveau 3 : 13,590km – dénivelée +/-201m

Rendez-vous : ➔ Métro Station Argoulets ◀

à 7h45 – Départ à 8h00

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

Inscriptions : 06 87 49 26 13

SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 JUIN

WEEK-END PYRENEEN ATOUR DU REFUGE DU RHULE (09)

Voir programme et inscription joints

DIMANCHE 30 JUIN**CAYLUS - SAINT-PROJET (82) Culturel**

La cité médiévale de Caylus propose une richesse historique importante à découvrir pour celui qui prendra le temps de quitter l'axe principal pour pénétrer dans le bourg ancien et flâner dans les petites rues de la bastide. A Saint-Projet, le château a été construit sur un tumulus gallo-romain à la fin du XIIIème siècle...

Le matin : flânerie dans les ruelles de Caylus à la découverte de son patrimoine architectural

Le midi : repas libre ou pique-nique



L'après-midi : visite guidée du château de Margot à Saint-Projet, très riche en histoire.

Rendez-vous : « Métro Station Argoulets »
à 8h15 Départ 8h30

Prix : Adhérents : 32,00 € Non Adhérents : 35,00 €

Inscriptions : 06 87 49 26 13

Ou

DIMANCHE 30 JUIN**SAINT-PROJET (82)****Randonnée**

Nous prendrons le GR46 qui relie la ville de Tours (Indre-et-Loire) à la ville de Toulouse (Haute-Garonne). Sur plus de 960 km il traverse les départements d'Indre-et-Loire, de l'Indre, de la Creuse, de la Corrèze, du Lot, de Tarn-et-Garonne, du Tarn et de la Haute-Garonne. Ce sentier de grande randonnée passe par les célèbres et magnifiques villes de Rocamadour, Brive-la-Gaillarde, St Cirq Lapopie dans le Parc Naturel Régional des Causses du Quercy et les gorges de l'Aveyron. Mais aussi à Caylus, d'où partiront les niveaux 1 et 2.

Niveau 1 : 20,220km – dénivelée +475/-434m

Niveau 2 : 15 km – dénivelée +393/-285m

Niveau 3 : 10,820km – dénivelée +251/-209m

Rendez-vous : → Métro Station Argoulets ←

à 8h15 – Départ à 8h30

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

DIMANCHE 7 JUILLET

Retenez la date : Pour clôturer la saison 2023/2024, au choix : flânerie ou randonnée puis pique-nique partagé au bord de la Garonne (détails dans le prochain bulletin).

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