

AMITIES-LOISIRS



BULLETIN DE LIAISON EDITO

LE MOT DE LA PRESIDENTE

31,46, 81, 82, 12, 09, et même 66... Non, je ne réapprends pas à compter mais la diversité dans ce nouveau programme est bien alléchante. A chaque dimanche, son département, son fleuve ou sa rivière, son architecture et son histoire. Le cheminement sera au soleil ou à l'ombre de grands arbres, sur l'herbe ou parfois un chemin forestier, au pied des Pyrénées ou bien en bord de mer... Qu'importe, du moment que la tête se vide, que les jambes fonctionnent et que le regard se porte sur toute cette nature en pleine floraison aux senteurs enivrantes. Du plaisir, il y en aura pour tous ; alors profitez-en ! Au plaisir partagé,

Colette

- Edité par l'Association AMITIES-LOISIRS de TOULOUSE

Site Internet : www.amities-loisirs.com - Siège Social : Espace Bonnefoy 31500 Toulouse

Bureau : MAISON DES ASSOCIATIONS

Service de la Vie associative AMITIES-LOISIRS Boîte n° 179-3 Place Guy Hersant BP 74184 31031 CEDEX 4

Présidente : Colette TESSIER

DIMANCHE 6 MAI

Journée « PORTES OUVERTES » en coordination avec le CDRP31

RIEUX-VOLVESTRE (31)

Au pied des Pyrénées, à 45 km au sud de Toulouse, Rieux-Volvestre est un village médiéval niché dans un méandre



de l'Arize. Son patrimoine du Moyen-Age, sa cathédrale des XIVe et XVIIe siècles et son trésor, son clocher octogonal, ses maisons à colombages, ses ruelles sont le vestige d'un évêché qui dura jusqu'à la Révolution. Chaque premier dimanche de mai depuis plus de 400 ans, la Compagnie des Archers de Rieux-Volvestre, en costume d'époque, perpétue la noble tradition **du tir au Papogay**, tradition d'archerie datant du XIVème siècle. L'archer qui arrive à faire tomber le perroquet (en bois et en fer) fixé en haut d'un mas à 45 m de hauteur devient Roi pendant un an !

Pour les promeneurs : journée libre à Rieux pour la fête du Papogay : programme : messe en occitan (9h30), défilé de chars puis tir au Papogay (stade). Possibilité de restauration sur place.

Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : 19 km – dénivelée +360m/ -340m
- Niveau 2 : 14.5 km – dénivelée +270m/ -250m
- Niveau 3 : 7.5 km - dénivelée +160m/ -140m

Rendez-vous : ➔Métro Station Argoulets◀

Rendez-vous : **8h** – Départ **8h15**

Prix : adhérents 17,00€ - Non adhérents 20,00€

Inscriptions : Colette : 06 87 49 26 13

DIMANCHE 13 MAI

Journée « PORTES OUVERTES » en coordination avec le CDRP31

CAHORS (46)

Le GR65 ou Cahors vu du ciel : depuis le Mont Saint-Cyr, le regard, en embrassant l'ensemble de la boucle du Lot dans laquelle s'inscrit la ville de Cahors, peut saisir l'histoire de sa construction.

Coté est, au pied de la colline, c'est le Cahors médiéval, forêt de toits roses parcourue de rues étroites.



Au Nord de ces quartiers anciens, on aperçoit la cathédrale Saint Etienne et ses toits en coupole couverts d'ardoises. Au centre, le boulevard Gambetta, repérable par une ligne d'arbres, était au XXIe siècle un rempart. La ville à cette époque n'occupait que le tiers ouest de la presqu'île. Au-delà du boulevard, les constructions se font plus vastes, les rues plus larges. Bâtie à partir du XVIIIe siècle, cette partie de Cahors était auparavant occupée par les enclos de couvents.

Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : 21 km – dénivelée +250m/ -410m
- Niveau 2 : 15.7 km – dénivelée +225m/ -350m
- Niveau 3 : 10.5km - dénivelée +105m/ -250m

Rendez-vous : ➔Métro Station Argoulets◀

Rendez-vous : **7 h 45** – Départ **8 h 00**

Prix : adhérents 17,00€ - Non adhérents 20,00€

Inscriptions : Colette : 06 87 49 26 13

OU

DIMANCHE 13 MAI (sortie culturelle)

Au cœur du Quercy : CAHORS (46)

Matin : visite guidée de la ville

Cahors est une ville d'art et d'histoire enserrée dans un méandre du Lot. Elle est née au temps de Rome et s'est épanouie au moyen-âge pour devenir une place commerciale et financière importante. Elle est située aux portes d'un vignoble reconnu pour ses vins d'exception.

Découverte du centre historique avec les ruelles médiévales, les maisons aux couleurs harmonieuses et aussi bien sûr la cathédrale. Celle-ci a des allures de forteresse avec sa façade occidentale formée de trois imposantes tours juxtaposées.



Midi : restaurant ou pique-nique - le préciser à l'inscription

Après-midi : croisière sur le Lot

Embarquement au quai des soupirs (à proximité du pont Valentré) sur un bateau-promenade pour découvrir autrement les paysages lotois, avec notamment d'impressionnantes falaises.

Rendez-vous : ➔Métro, station Argoulets◀

Rendez-vous : **7 h 45**- Départ à **8 h 00**

Prix : Bus + visites : adhérents 34 € - non adhérents 37 €
(Le restaurant est en plus et à régler sur place)

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

Monique 05 61 75 99 34

LUNDI 14 MAI

Activité « Autour des livres »

De 14h à 16h, à la Maison des Associations

3 Place Guy Hersant à Toulouse

Métro ligne B St-Agne ou Empalot

Au programme : **L'amitié**



- No et moi (Delphine de Vigan)
- L'ami retrouvé (Fred Uhlman)
- Les cerfs-volants de Kaboul (Khaled Hosseini)

Inscriptions : Monique 05 61 75 99 34

DIMANCHE 20 MAI

LAUTREC (81)

Au cœur du Tarn, entre le Sidobre et la plaine toulousaine, le surprenant village de Lautrec est à découvrir, classé et labellisé « plus beau village de France ».

Ce lieu était déjà connu des Romains. Le village lui-même s'organisa vers l'an mille autour d'une forteresse, en son point le plus élevé le Montlauzin ; juste au-dessous un moulin à vent, la Salette, entièrement restauré. Au XII^{ème} siècle, un mur d'enceinte comprenant 8 portes fortifiées s'élevait autour du village. Il en reste quelques beaux vestiges. Pour la petite histoire, le peintre Henri de Toulouse-Lautrec était l'illustre descendant des vicomtes de Lautrec.

Mais encore, c'est l'ail rose de Lautrec devenu une production mondialement connue qui est à l'origine de nombreuses recettes de cuisine entrées dans le répertoire gastronomique régional.

Pour les promeneurs : journée et repas libre à Lautrec : rues charmantes avec maisons à colombages, passages étroits, théâtre en plein air, collégiale Saint-Rémy (XV^{ème})...

Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : 20km - dénivelée +500m/-380m
- Niveau 2 : 14km - dénivelée +340m/-340m
- Niveau 3 : 10,5 km - dénivelée + 230m/-270m

Rendez-vous : ➔Métro Station Argoulets←

Rendez-vous : **8h15** – Départ 8h30

Prix : adhérents 17,00€ - Non adhérents 20,00€

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

21 MAI au 26 MAI

Séjour en Bretagne

DIMANCHE 27 MAI

MONTPEZAT-DE-QUERCY (82)



La ville s'élève sur les derniers contreforts du Quercy et a possédé deux églises. Elle fut, dès le 13^è siècle, le siège d'un archiprêtre. La Collégiale, dédiée à St-Martin, fut érigée en 1334 par le Cardinal Pierre des Prés, seigneur du lieu et ami du Pape Jean XXII. Le plan fut dressé par un architecte de la Cour Pontificale d'Avignon. Son style, très sobre, est du gothique méridional. Mais le vieux Montpezat recèle aussi de nombreux atouts (Couvent des Ursulines, maisons à colombages, place de la Mairie avec ses couverts, la Porte de la ville, ...).

Pour les Promeneurs : Journée libre pour visite de la ville. Possibilité de restauration sur place.

Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : 20 km +/- 410 m
- Niveau 2 : 14,5 km +/- 330 m
- Niveau 3 : 10 km +/- 270 m

Rendez-vous : ➔Métro Station Argoulets←

Rendez-vous à **7h45** – Départ **8h**

Prix : adhérents : 17,00 € - Non adhérents : 20,00 €

Inscriptions : Jean-Pierre : 05 67 00 21 52. (après 18 h)

DIMANCHE 3 JUIN

Journée « PORTES OUVERTES » en coordination avec le CDRP31

DE SAINT-BEAT à FOS (31)



Le 18 juin 2013, cette commune située dans le Comminges et Petit-Comminges devenait tristement célèbre. La Garonne qui traverse le village atteignait jusqu'à 1,80 m de hauteur. Les 400 habitants ont dû déserrer leur habitation. Depuis, le calme est revenu. Nous remettons nos pas dans ceux des anciens qui parcouraient les chemins de villages en hameaux, parfois jusqu'au-delà de Fos, pour passer la frontière en direction de l'Espagne.

Pour les promeneurs : Journée libre à Saint-Béat puis à Fos. Possibilité de repas au gîte de Fos (le dire à l'inscription).

Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : 21 km – dénivelée +610m/ -860m
- Niveau 2 : 14km – dénivelée +500m/ -520m
- Niveau 3 : 7.5 km - dénivelée +250m/ -230m

Rendez-vous : ➔Métro Station Argoulets←

Rendez-vous : **7h45** – Départ **8h00**

Prix : adhérents 17,00€ - Non adhérents 20,00€

Inscriptions : Colette : 06 87 49 26 13



DIMANCHE 10 JUIN

REPAS DANSANT

Retrouvons le goût de la valse, du paso-doble, du cha-cha et surtout la convivialité d'une journée placée sous le signe de l'amitié et du partage autour d'une bonne table !

Musique : José Solé

Rendez-vous ➔ à **12h00** au **Faubourg** ←

Z.A de Monlong -17 Rue Paul Charrier
(accès par la route de Seysses) – 31100 Toulouse

(Perdu : 05.34.61.43.43)

MENU

Apéritifs :

Punch, Sangria et amuses bouches (Feuilletés)

Hors d'œuvre :

Petite Tatin aux pommes et son foie gras chaud sauce Porto

Le Plat :

Pavé de Veau sauce Trompette/Garnitures :

légumes préparés au gré des saisons

Dessert :

Entremets aux Spéculeos

Prix : 39€ adhérents/42€ non adhérents

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13 **avant le 2 juin**

DIMANCHE 17 JUIN

Journée « PORTES OUVERTES » en coordination avec le CDRP31

Abbaye de Sylvanès et Château de Montaigut (12)

Située au sud du département de l'Aveyron (près du Tarn et de l'Hérault), elle a été construite sur la rive droite du Cabot. Cette vallée, étroite mais fertile, offre un paysage aux formes molles et peu contrastées. Elle est entourée de collines boisées près desquelles coulent plusieurs sources thermales aujourd'hui inexploitées. Les randonneurs des trois niveaux évolueront sur le Plateau de la Loubière avec, comme point de départ, le parking du château de Montaigut.

Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : 20 km +/- 720m
- Niveau 2 : 14,5 km +/- 520m
- Niveau 3 : 10,6 km +/- 300m

Rendez-vous : → Métro Station Argoulets ←

Rendez-vous à **7h00** – Départ **7h15**

Prix : adhérents : 17,00 € - Non adhérents : 20,00 €

Inscriptions : Colette : 06.87.49.26.13.

OU

DIMANCHE 17 JUIN (sortie culturelle)

Deux sites remarquables de l'Aveyron (12) :

Abbaye de SYLVANES et château de MONTAIGUT

Matin : visite de l'abbaye

Cette abbaye cistercienne a été fondée en 1136 par Pons de L'Héras. Elle est située dans un cadre naturel d'exception et c'est aujourd'hui un haut lieu de culture, d'art et de spiritualité.

Magnifiquement restaurée, c'est un pôle touristique incontournable, nous pourrions admirer l'église, le cloître, la sacristie, la salle capitulaire et le scriptorium des moines, ancienne salle voûtée du XIIIème siècle.

Midi : repas pour tout le culturel dans le scriptorium.



Après-midi : Départ pour Gissac, village situé à proximité de l'abbaye, et visite du château fort médiéval de Montaigut.

Sa construction a commencé au Xème siècle et c'est une imposante forteresse qui, grâce à sa situation sur un éperon rocheux, domine la vallée du Dourdou. Il présente également de belles salles voûtées dans lesquelles ont lieu des représentations théâtrales.

Rendez-vous : → Métro, station Argoulets ←

Rendez-vous : 7h00- Départ à 7h15

Prix : Bus + visites + repas : Adhérents 46 € - non adhérents 49 €

Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13
Monique 05 61 75 99 34

DIMANCHE 24 JUIN**PREMIAN LAC DE VESOLES (34)**

Journée « **Portes Ouvertes** » en coordination avec le **CDRP31**.



Etes-vous motivés d'être près du Bureau un dimanche ? Rassurez-vous ! Ce n'est pas pour faire travailler les méninges, mais pour marcher en profitant d'un cadre magnifique. Le Bureau est un ruisseau qui coule dans le lac de Vésoules, que les trois groupes de randonneurs vont longer. Vous pourrez papoter, méditer, vous ressourcer, goûter aux plaisirs de la nature, sans penser au boulot ! Une belle journée vous attend encore !

Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : 17 km +/- 700 m
- Niveau 2 : 12 km +/- 400 m
- Niveau 3 : 10 km +/- 100 m

Rendez-vous : → Métro Station Argoulets ←

Rendez-vous à **7h00** - Départ **7h15**

Prix : adhérents 17,00€ - Non adhérents 20,00€

Inscriptions : Marie-Noëlle 06 17 71 52 53 (en soirée)

Colette 06 87 49 26 13

DIMANCHE 1er JUILLET

Journée « PORTES OUVERTES » en coordination avec le CDRP31

LA RESERVE D'ORLU - LE LAC D'EN BEYS (09)

La Vallée d'Orlu est située en Haute Ariège dans les Pyrénées, à 5km d'Ax-les-Thermes. Elle offre un environnement montagnard naturel exceptionnel, accessible et préservé. Elle s'étage de 750 m à 2750 m d'altitude avec en son cœur, la célèbre Réserve Nationale de Faune d'Orlu connue pour la beauté de ses paysages, sa faune de montagne facilement observable (marmottes, isards, rapaces...) et ses activités humaines traditionnelles.

Ce territoire naturel protégé présente un intérêt particulier pour la randonnée et les études scientifiques sur la faune et la flore qui y sont menées. Ce patrimoine très riche fait de la Vallée d'Orlu, le pôle nature de la Haute Ariège.



A 1954 mètres d'altitude, le lac d'En Beys est aussi « l'abreuvoir » de la faune qui peuple ce coin majestueux des Pyrénées Ariégeoises.

NOS BALADES ET SORTIES CULTURELLES

Pour les promeneurs : journée et repas libre à Ax-les-Thermes.

Pour les randonneurs :

- Niveau 1 : 17 km +/- 785 m
- Niveau 2 : 14 km +/- 600 m
- Niveau 3 : 9 km +/- 300 m

Rendez-vous : ➔Métro Station Argoulets ◀

Rendez-vous à **7h30** - Départ **7h45**

Prix : adhérents 17,00€ - Non adhérents 20,00€

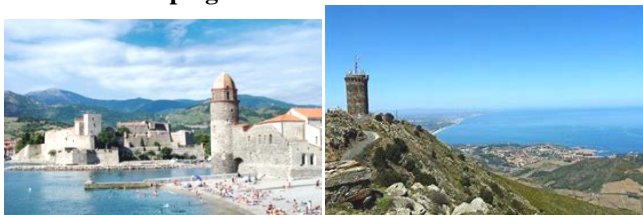
Inscriptions : Colette 06 87 49 26 13

Dates à retenir

DIMANCHE 8 JUILLET

Journée « **PORTES OUVERTES** » en coordination avec le CDRP31

COLLIOURE plage ou randonnée



DIMANCHE 15 JUILLET

Journée « **PORTES OUVERTES** » en coordination avec le CDRP31

LAC D'OO, LAC D'ESPINGO (31)



LUNDI 16 JUILLET

De 14h à 16h, à la Maison des Associations

3 place Guy Hersant à Toulouse

Activité « Autour des livres »

Au programme : **Des femmes et des prix littéraires**

- Une chanson douce (Leïla Slimani - Prix Goncourt 2016)
- Oublier Palerme (Edmonde Charles-Roux - Prix Goncourt 1966.
- Les grands-mères (Doris Lessing - Prix Nobel de littérature 2007)

Inscriptions : Monique 05 61 75 99 34



Sortie culturelle du dimanche 25 mars FANJEAUX – MONTREAL

Nous sommes partis par un temps maussade, mais ça s'est levé rapidement !

A 10 h nous avons rendez- vous avec notre guide pour la visite de Fanjeaux, au cœur du Pays Cathare, qui est un village médiéval, accroché à un piton rocheux avec vue sur la plaine. Il y avait même un Temple édifié à la gloire de Jupiter ! Fanjeaux fut intimement lié au catharisme.

La seigneurie faisait allégeance au Comte de Toulouse. Le troubadour Perceval « chantait le village : **Paradis sur terre !** ». Ancien oppidum, temple romain, puis cité médiévale aux fortifications dotées de 14 tours qui ont été détruites au fil des temps, le village garde la structure médiévale. Mais très peu de vestiges. Le travail de restauration est réalisé par des structures en métal, et le dialogue sera mis en route en juillet...

C'était un passage pour toute la région, tout près de la montagne Noire.

Après une petite montée, la statue de « la parfaite ». Nom donné par le christianisme pour tourner en dérision le catharisme.

Visite de « La major St Dominique » avec vitrail de la légende de St Dominique créateur des Dominicains. Simon de Montfort s'est regroupé avec St Dominique.

Puis nous avons visité l'église de l'Assomption de Fanjeaux, avec une explication très détaillée de celle-ci et de son trésor par une guide qui connaissait parfaitement cette église.

A la sortie le soleil a fait son apparition et ne nous a plus quittés !!

Nous avons rejoint notre restaurant à Montréal, et au dessert la ☺rando 3☺ a pris le café avec nous...

L'après- midi nous avons parcouru les rues de Montréal avec notre guide, et nous nous sommes rendus devant la Collégiale St Vincent (en réfection) dommage car elle est imposante. Il y a des puits partout dans le village, et il y avait 4 portes d'entrée, comme à Fanjeaux.

Il nous faudra donc absolument revenir cet été pour voir : 1/la structure métallique de Fanjeaux, 2/ La Collégiale de Montréal, 3/le concert à la collégiale 4/et le village de Laurac (castrum médiéval) !

Tous les randonneurs nous ont rejoints au bus où nous avons pris le pot de l'amitié comme à l'accoutumée, après cette journée bien remplie ! **Mireille**



La Collégiale de Montréal La structure métallique

LES SECTIONS

- La Section Voyages:	Colette	06 87 49 26 13
	Jean	05 61 22 70 74
- La Section Sorties Culturelles :	Monique	05 61 75 99 34
	Michelle	05 61 85 28 19
- La Section Randonnées :	Jean-Pierre.....	05 67 00 21 52
- La Section Amitiés	Colette	06 87 49 26 13
(pour les adhérents (es) hospitalisés (es))		

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 (Colette) - 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 Publication et de la Rédaction – Colette TESSIER 06 87 49 26 13
Imprimé par nos soins - CPPAP ----- Dépôt légal : 324796

BULLETIN BIMESTRIEL

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)

DEMANDE D'ADHESION (du 01/01 au 31/12) 25,00 €

OU ABONNEMENT (du 01/01 au 31/12) 10,00 € (Non adhérent)

Chèque libellé à l'ordre d'AMITIES-LOISIRS et à adresser : **Maison des Associations Service de la vie associative - Amitiés-Loisirs Boîte n° 179 - 3 Place Guy Hersant BP 74184 31031 TOULOUSE CEDEX 4**

Nom : Prénom : Date de Naissance

Adresse :

Code postal : Ville : Téléphone :

Mobile : Email :

Pour les randonneurs : 1ère licence FFRandonnée IRA (+ le certificat médical) ou renouvellement : 26.50€
(chèque à l'ordre d'Amitiés-Loisirs)

➤ **Statuts et règlement intérieur** : Je déclare avoir pris connaissance des statuts et du règlement intérieur de l'association Amitiés-Loisirs dont il m'a été remis un exemplaire.

➤ **Autorisation de prises de vue et/ou photographies** : J'autorise l'association Amitiés-Loisirs à utiliser et diffuser à titre gratuit sur son site web www.amities-loisirs.com des photographies de groupes où je figure, réalisées lors des activités du club : OUI NON (rayer la mention inutile)

➤ **Pour l'envoi de la carte d'adhésion, joindre une enveloppe timbrée**

➤ Personne à prévenir en cas d'accident : Nom Téléphone

A le

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »