

Association *Tourisme* *Loisirs* *Education* *Populaire*



7 rue Rossini – 11100 Narbonne

04 68 90 66 34

www.atlep.org

atlep@orange.fr

Permanences du lundi au vendredi 14h00 – 17h00



Décembre 2025

Ce mois-ci dans le bulletin...

- 🎄 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ATLEP Samedi 13 Décembre
- 🎄 L'Atlep grandit, l'Atlep s'adapte
- 🎄 Compte-rendu de la sortie en Pays Catalan
- 🎄 Voyage à Majorque en remplacement de la Belgique
- 🎄 Repas dansant Dimanche 25 janvier
- 🎄 Conférences de Janvier
- 🎄 Atelier Lecture
- 🎄 Jeux d'Écriture
- 🎄 Théâtre
- 🎄 Rando, marches de janvier



Notre prochain **loto** aura lieu le **14 février** à 15h

Réservez votre après-midi !



AVEC LE SOUTIEN DE

Narbonne
AU COEUR DES POSSIBLES





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ATLEP

SAMEDI 13 DÉCEMBRE à 16H00

Salle des Fêtes – Palais du travail



Si vous désirez être candidat au Conseil d'Administration, des bulletins de candidature seront disponibles à l'Atlep jusqu'au vendredi 5 décembre.

Des procurations seront également à votre disposition au local.

Cette année, afin d'organiser au mieux cette **Quarantième Assemblée Générale**, nous vous demanderons de confirmer votre présence par mail atlep@orange.fr ou par téléphone les après-midis au 04 68 90 66 34 pour le 28 novembre au plus tard. Merci !

L'ATLEP grandit, l'ATLEP s'adapte

Le nombre d'adhérents à notre association croît fortement sur ces dernières années. Cela fait deux ans que nous sommes près de 650 et tout laisse à penser que nous devrions être 700 pour l'exercice en cours.

C'est une excellent nouvelle pour notre association.

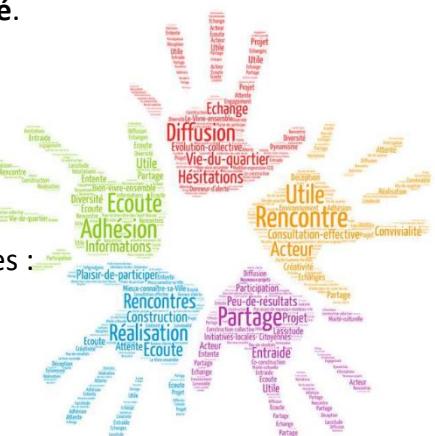
D'autre part la demande de nouvelles activités est forte.

Nous avons dû également tenir compte des règles de sécurité qui nous imposent un nombre maximum de 18 personnes dans notre local.
Nous avons donc dû nous adapter et faire preuve d'efficacité en cette rentrée pour caler le planning des

Nous avons mis tout en œuvre pour que les attentes et les besoins de chacun soient entendus et nous y avons répondu (recherche de salles, de bénévoles, de créneaux) dans le respect de l'esprit de notre association. Nous tenons à remercier les bénévoles qui ont été mobilisés et la solidarité.

Ainsi, de nombreuses nouveautés ont vu le jour cette année.

- L'ouverture de nouveaux cours de langues :
 - **Espagnol (1 groupe)**
 - **Anglais – niveau intermédiaire (2 groupes)**
 - **Allemand (1 groupe)**
- **Le doublement des créneaux** pour plusieurs activités très demandées :
 - **Gymnastique** (St Jean-St Pierre, le lundi)
 - **Scrabble**
 - **Smartphone**
 - **Couture**



Nos **ateliers peinture** bénéficient désormais d'un **grand local lumineux à Léo Lagrange**, offrant des conditions idéales à la créativité de chacun.

Dans le même esprit d'ouverture et de dynamisme, nous avons également :

- Mis en place une **randonnée à la journée le dimanche**, une fois par mois,
- Testé avec succès, sur le premier trimestre, des **séances de bien-être** : respiration positive, travail du périnée et **initiation au judo** seniors.

Nos ateliers d'informatique ont été adaptés aux besoins actuels, et un tout nouvel atelier "Intelligence Artificielle" a vu le jour, témoignant de notre volonté de rester en phase avec les outils du monde moderne.

Il nous reste encore du travail : nous manquons de bénévoles :

- Pour encadrer certains cours de gymnastique,
- pour ouvrir un cours de smartphone supplémentaire et ainsi satisfaire les demandes en souffrance,
- pour encadrer plus confortablement les randonnées à la demi-journée

Tout ce travail ne peut être réalisé sans l'implication, la disponibilité et la passion de nos **bénévoles**, véritables piliers de notre association. Grâce à eux, notre structure continue de grandir, d'innover et de perpétuer les valeurs qui nous rassemblent : **partage et solidarité**.



Retour sur la sortie Culturelle en Pays Catalan

Jeudi 9 octobre 2025



La journée a démarré aux Orgues d'Ille-sur-Têt avec une météo favorable.

La guide nous a accueillis avec beaucoup d'humour et nous a commenté la promenade du site des Orgues par étapes. Elle a pu nous expliquer la formation rocheuse du sol, la rivière Têt qui creuse le chemin lors de fortes pluies et nous a conduits jusqu'aux "cheminées des fées".



Les participants ont été ravis du beau spectacle et ont pris de nombreuses photographies.

Le déjeuner au restaurant sélectionné à Taurinya "El Taller" a été absolument délicieux et a émoustillé les papilles de tous les participants à l'unanimité !!!



Par la suite, la visite guidée de l'abbaye de Saint-Michel de Cuxa nous a plongés dans une mixité des styles et des époques. Styles préroman, roman, puis modernes. On y trouve une crypte avec la chapelle de la Crèche (chapelle de la Vierge de la Crèche), un clocher de style roman lombard, un cloître du XII^e siècle taillé dans le marbre rose du Conflent.

Pour conclure la journée, la visite de la Manufacture du grenat catalan Henri Privat, a enchanté tout le public. Nous avons commencé par la déambulation dans la boutique très sécurisée et avons continué par une visite guidée commentant les 3 secrets du grenat catalan qui a une particularité spécifique de conception : la qualité de la pierre taillée plate avec un chaton et un paillon comportant une résine de couleur rouge.



Le retour à Narbonne s'est fait paisiblement.

La journée a été une excellente réussite et nous pouvons remercier Josette et Nicole pour leur parfaite organisation et leur accompagnement.



VOYAGES 2026



Communication importante

Suite au manque de participants, le voyage initialement prévu en Belgique **EST ANNULÉ**.

En remplacement nous vous proposons **LES BALÉARES**

PROGRAMME :

MAJORQUE - 4 au 9 mai 2026

JOUR 1 : VOTRE RÉGION - BARCELONE

Rendez-vous de tous les participants avec notre autocar et départ en direction de Barcelone. Dîner au restaurant à Barcelone. Rendez-vous avec le guide d'assistance au port de Barcelone pour vous assister lors l'embarquement. Embarquement en soirée. Nuit en mer en cabine double intérieure.

JOUR 2 : PALMA

Arrivée au port de Palma. Accueil par notre guide et transfert à votre hôtel pour le petit-déjeuner. Départ pour la visite guidée de Palma. Fondée par les Romains, Palma de Majorque a tour à tour été byzantine, arabe puis reconquise par les rois d'Aragon au XIII^e siècle. Chaque époque a laissé son empreinte : bains arabes, palais gothiques, ruelles médiévales et, bien sûr, la majestueuse cathédrale La Seu qui domine la mer. De port stratégique à capitale animée des Baléares, Palma raconte une histoire où se croisent cultures et légendes méditerranéennes. Vous découvrirez les intérieurs de la Cathédrale, bâtie sur l'emplacement de l'ancienne mosquée arabe, la vieille ville, les patios majorquins, les petites ruelles, les extérieures du Palais d'Almudaina, la Lonja, le Château de Bellver (entrées non incluses) et promenade par le Paseo Marítimo.



Retour à l'hôtel pour le déjeuner. Distribution des chambres, Temps libre, pot d'accueil et réunion d'information. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 3 : FORMENTOR-ALCUDIA



Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ vers le nord de l'île et le Cap Formentor. Sur la route des falaises, arrêt au belvédère d'Es Colomer pour profiter d'une des plus belles vues de l'île sur les impressionnantes promontoires rocheux tombant à pic dans la mer. Poursuite vers la cité fortifiée d'Alcudia qui a conservé un centre historique plein de charme. Avec ses vestiges préhistoriques, romains, arabes et médiévaux, la ville offre un riche patrimoine



historique et culturel. Déjeuner en cours d'excursion. Au retour, passage par le Parc Naturel de S'Albufera, qui abrite une flore et une faune très riches.

Dîner et nuit à l'Hôtel

JOUR 4 : GROTTES DU DRACH-VALLEMOSSA



Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ pour Porto Cristo, avec son petit port de pêche où se trouvent les très réputées grottes du Drach, elles offrent un spectacle insolite d'une beauté incomparable. Vous pourrez y apprécier dans un amphithéâtre naturel, un bref concert de musique classique ainsi que des jeux de lumière sur le lac Martel.

Retour à l'hôtel et déjeuner.



L'après-midi départ pour Valldemossa. Blotti dans la Serra de Tramuntana, le village de Valldemossa charme autant par son cadre naturel que par son histoire. Ancien bourg médiéval, il s'est construit autour de sa chartreuse royale, fondée au XIV^e siècle, qui devint célèbre quand Frédéric Chopin et George Sand y séjournèrent durant l'hiver 1838-1839. Ses ruelles pavées, ses maisons de pierre aux volets verts et ses jardins fleuris gardent l'authenticité d'un lieu où se mêlent tradition majorquine, patrimoine religieux et mémoire romantique. Vous serez séduits par ce petit village pittoresque aux vieilles maisons de pierre, construit dans la partie montagneuse de Majorque. Visite de la fameuse Chartreuse au toit de céramique bleu turquoise, et au charme d'une plaisante villégiature, rendue célèbre par Georges Sand et Chopin. Découverte du cloître dont la pharmacie du 17^e siècle présente une belle collection de bocaux, des cellules des 2 artistes avec vue sur les plantations de caroubiers, le petit musée.



JOUR 5 : SOLLER ET SA CALOBRA



Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ pour une journée d'excursion vers le Nord. Embarquement à bord du vieux train à travers les collines plantées d'orangers jusqu'à Soller. Promenade pour voir les maisons seigneuriales de style colonial ou moderniste et poursuite jusqu'à Port de Soller en tramway d'époque. Puis, traversée en bateau le long des hautes falaises de la Tramuntana jusqu'à Sa Calobra, magnifique crique aux eaux turquoise où le torrent de Pereis a creusé un impressionnant canyon.

Déjeuner au restaurant. Temps libre et retour par une route vertigineuse, offrant des vues plongeantes sur la mer. Retour à l'hôtel pour le dîner.



JOUR 6 : BARCELONE - VOTRE RÉGION

Petit déjeuner matinal à l'hôtel à 06h30.

À 07h15, départ de l'hôtel avec votre car pour le transfert vers le port d'Alcudia (nord de Majorque). Embarquement sur le bateau fast-ferry vers 08h45 en fauteuils. Appareillage à 09h45.

Arrivée au port de Barcelone à 13h15.

Déjeuner (vin + eau inclus) dans un restaurant proche du port de Barcelone.

Retour à Narbonne avec notre autocar.

Le séjour comprend : Le transport en autocar grand tourisme au départ de votre région / Le dîner à Barcelone le J1 et le déjeuner à Barcelone le jour 6 au retour / La traversée maritime de nuit Barcelone/Palma en base cabine double à l'aller et la traversée de jour base fauteuil au retour le dernier jour / L'hébergement en hôtel 4**** base chambre double / la pension complète du dîner du jour 1 au jour 6 selon programme / les boissons (eau et 1/4 de vin) / un guide francophone selon les excursions / les visites et entrées mentionnées au programme / L'assurance rapatriement et annulation

Le séjour ne comprend pas : Le supplément en chambre individuelle : 110€ par personne pour le séjour (limité et sur demande) / le supplément cabine individuelle pour le trajet du premier jour : 77€ par personne / La taxe de séjour à régler sur place / Toute prestation non mentionnée / Les dépenses personnelles, pourboires et extras



MAJORQUE - 4 au 9 mai 2026

TARIF ET INSCRIPTIONS

BASE PARTICIPANTS	PRIX PAR PERSONNE
30 - 34 personnes	1110 €
35 - 39 personnes	1070 €
40 - 45 personnes	1024 €

(Paiement en 3 X 357 €)

Inscriptions le lundi 12 janvier 2026 de 9h30 à 12h au local de l'Atlep

Avec premier paiement de 357 € et vérification de la pièce d'identité (qui devra être en cours de validité au moment du voyage)

Puis poursuite des inscriptions tous les après-midis auprès des permanentes de 14h à 17h

- 2ème paiement de 357€ le **jeudi 12 février 2026 de 9h30 à 12h**
- 3ème paiement (avec ajustement du solde qui sera précisé en fonction du nombre d'inscrits) le **jeudi 12 mars 2026 de 9h30 à 12h**



designed by freepik.com



Manufacture des Gobelins

Prochaine sortie à la journée :

SAINT-GUILHEM-LE-DÉSERT et LODÈVE

Jeudi 19 mars 2026

Détails dans le prochain bulletin

Inscriptions en février / Prix 74 €



Saint Guilhem le Désert

Réservez votre journée !

REPAS DANSANT

Dimanche 25 janvier 2026 à 12h00

Salle des Fêtes du Palais du Travail



ANIMATION MUSICALE : Pascal Lecocq



Si vous voulez partager votre table avec des amis, adhérents ou invités :

Signalez-le lors de l'inscription

(Tables de 8 à 10 couverts)



Prix : 39 €

Réservations du 15 décembre 2025 au 19 janvier 2026

Tous les après-midis de 14h à 17h

Attention : Aucune annulation ne sera remboursée après le 20/01/2026. Toutefois, les personnes concernées pourront faire récupérer leur repas le jour même au Palais du Travail (prévoir un contenant)

CONFÉRENCES

Conférence Atlep L'Edit de Nantes (1598) par Martine Jeandenans

**Samedi 6 décembre à 15h
Salle Lacroix - Palais du Travail**



Cet édit de pacification est un corpus de textes complexes, mélange de modernité et d'archaïsme. Il fonde la coexistence pacifique des catholiques et des protestants pour une longue période. Mais pour autant est-il un édit de tolérance ?

Martine Jeandenans est docteure en histoire et enseignante à la faculté d'Education de l'Université de Montpellier jusqu'en 2021. Elle s'est consacrée à l'enseignement du fait religieux et de la laïcité dans le cadre de la formation des futurs enseignants.

Martine Jeandenans est déjà connue pour les ateliers très appréciés de géopolitique qu'elle donne avec Robert Jeandenans dans le cadre de l'UPN.

Conférence de l'UPN

Conférence d'astronomie « On va s'marée » par Jérôme Duprez

Président-conférencier le l'astroclub de Velaux

Le vendredi 12 décembre, à 18h, à l'Espace Média

Quel est le point commun entre le Capitaine Haddock, les dinosaures et les anneaux de Saturne ?
Parcourons l'espace et le temps pour découvrir la réponse : **les effets de la marée !...**



Atelier Lecture

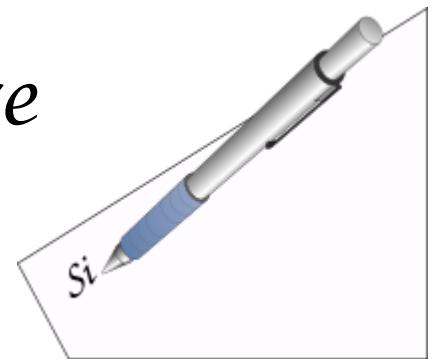
Mercredi 10 Décembre à 14h30

*Nous parlerons de
« Son odeur après la pluie »
De Cédric Sapin-Defour*



Jeux d'Écriture

Mercredi 10 Décembre à 16h00



Théâtre Saison 2025 - 2026



Date	Spectacle	Style - Artiste	Réserver AVANT le	Tarif	Informations importantes
Ven 12/12 à 20h	While my guitar gently weeps	Musique-Théâtre - Renaud Cojo	Renseignez-vous au local	22 €	Durée 3h avec entracte
Jeu 15/01 à 20h	Entre les deux	Humour - Panayotis Pascot humoriste, chroniqueur TV, écrivain	15-Dec	30 €	
Jeu 22/01 à 20h	Roméo et Juliette	Théâtre - Guillaume Séverac-Schmitz - version inédite, contemporaine	05-Jan	22 €	2h15
Mar 03/02 à 20h	Carcaça	Danse Portugaise - Marco da Silva Ferreira - Moderne, populaire	05-Jan	22 €	
Ven 13/02 à 20h	Lieux communs	Théâtre - Baptiste Amann Cie l'Annexe - Polar, fiction, poésie	19-Jan	13 €	2h20



MARCHES, RANDONNÉES

Les programmes des marches peuvent changer, pour tout renseignement, téléphonez au responsable/accompagnateur du jour.

Les sorties du Mardi, Jeudi et Mercredi sont des randonnées qui empruntent des chemins et sentiers de notre région, donc souvent caillouteux et parfois escarpés.

Il est donc indispensable de venir randonner avec des chaussures adaptées, avoir pris connaissance des conditions de la sortie décrites dans le bulletin et de se munir de bâtons si nécessaire. Participer à une sortie dont la difficulté est au-dessus de ses capacités physiques est problématique pour soi et aussi pour le groupe et les animateurs.

Rappel : un certificat médical est obligatoire pour participer à nos sorties pédestres.

Nouveau : rando mensuelle à la journée

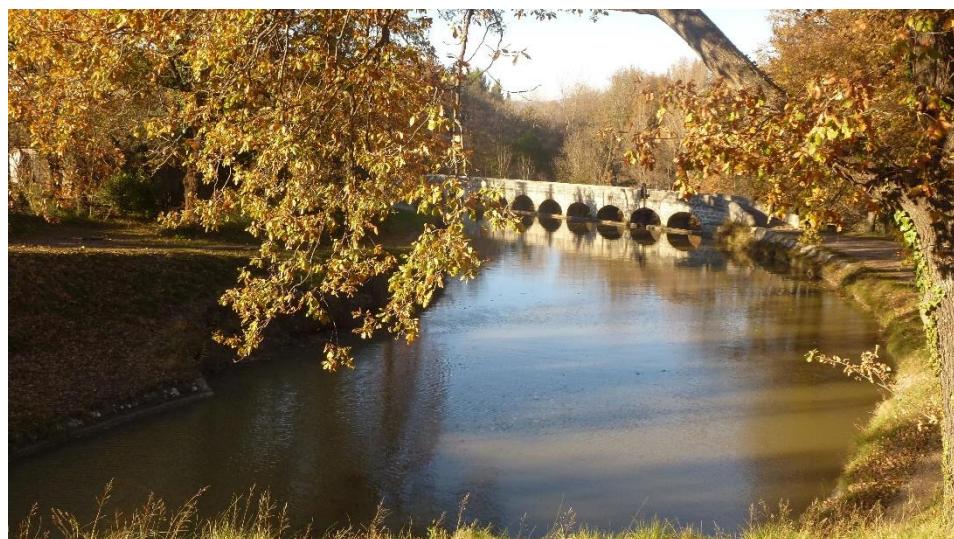
Depuis novembre, une randonnée a lieu un dimanche par mois

Chaque sortie représente 13 à 15 km de marche, avec un peu de dénivelé (environ 200 m), sur des parcours faciles et accessibles à tous, pour profiter de la nature, des paysages et de la bonne humeur du groupe, dans un rayon de 30 km autour de Narbonne

Envie de rejoindre l'aventure ? Faites-le moi savoir !

07 67 06 29 71

Merci pour votre retour,
Martine Robert



Dès la reprise des marches du dimanche, vous devrez consulter le bulletin mensuel pour votre planning.

Vous ne recevrez plus de rappel par SMS comme l'an passé.

Pour tout renseignement sur la marche, s'adresser à la personne qui guide ce jour là, et dont les coordonnées sont sur le bulletin.

Venez avec votre véhicule. Le covoiturage ~~se fera~~ (à tour de rôle dans la mesure du possible) sur le parking du théâtre à 13h50 pour un départ à 14h00. Prévoir la monnaie pour le défraiement.

Certificat médical obligatoire

Joselyne Souroubille

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS du jour
07/12	NARBONNE Voie Verte	Danielle, Nadine
14/12	PEYRIAC	Brigitte, Dominique

Rendez-vous : PARKING DU THÉÂTRE 13h50 – Départ 14h00

IMPORTANT : Avant votre 1^{ère} sortie, envoyez un message à l'accompagnateur du jour, ouappelez-le pour vous faire connaître.

ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU DIMANCHE

Joselyne SOUROUBILLE	Responsable	06 85 66 87 24
Brigitte DUBOIS		06 74 59 29 61
Marie QUEROL		06 87 27 66 06
Danielle LAJARA		06 86 14 11 28
Xavier Bonnet		06 13 49 37 92
Nadine CHEURET	Serre-file	06 08 84 48 67
Dominique LEBLANC	Serre-file	06 95 48 32 04



MARDI ET JEUDI - DÉCEMBRE

MARDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
02/12	La Nautique	St Jean St Pierre	7/8 Km	Ginette, Francis, Marie, Éric
09/12	Camins de Marmorières	Parc des Expos Côté Bridge	7/8 Km	Éric, Marie, Ginette, Francis
16/12	La Campane Prévoir un petit goûter à partager !	St Jean St Pierre	4/5 Km	Marie, Éric, Francis, Ginette



JEUDI APRÈS-MIDI

Date	Lieu	RDV	Distance	Animateurs
04/12/2025	Camplazens	Parking parc des expositions	7 à 8 Kms	Martine Robert
11/12/2025	Montredon des Corbières	Parking st jean st Pierre	7 à 8 Kms	Martine Aguila
18/12/2025	Montlaurès	Parking st jean st Pierre	7 à 8 Kms	Martine Aguila

ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU MARDI ET JEUDI

Marie QUEROL MARDI	04 68 41 55 03 ou 06 87 27 66 06
Martine ROBERT JEUDI	07 67 06 29 71
Ginette et Francis MARTINEZ	04 68 41 50 65 ou 06 74 35 03 15
Martine ROBERT	07 67 06 29 71
Alain GIRARD	06 08 74 89 77
Éric MARTINEZ	07 54 37 69 10
Martine AGUILA	06 86 46 15 09
Jean-Louis BONNET	Accompagnateur - Serre-file
Henri BOURREL	Accompagnateur - Serre-file
Roger BINETTI	Accompagnateur - Serre-file



SORTIES A LA JOURNÉE PROGRAMME DU MERCREDI			
Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 03/12/2025 Villerouge Termenes Mont Major Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne , Montredon, D613 St Laurent de la Cabrerisse, Talairan, puis Villerouge Parking : à préciser	Randonnée : Le mont major par un circuit que nous n'avons pas encore emprunté Longueur : 15km, Dénivelé+ :600 m, Durée : 6h.	Régis et Jacques 
Le 10/12/2025 Félines Minervois Heure de départ Narbonne : 8h	Accès Narbonne , Villedaigne, Homps, Pepieux puis Félines Minervois Parking : à préciser	Randonnée : Pinèdes et garrigues Longueur : 18km, Dénivelé+ :600 m, Durée 5h30.	Alain, Joel et Jacques 
Le 17/12/2025 Causses et Veyran Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne , Cuxac d'Aude, Capestang, Puisserguier, Cazedarnes, Cessenon puis Causses et Veyran Parking : à préciser	Randonnée : le Puech de la Suque et passage par St Nazaire de Ladarez Longueur : 14,5km, Dénivelé+ :575 m, Durée : 5h30.	André, Jean Pierre 



Accompagnateurs Randos Mercredi

Jean-Pierre ENJALBERT	06 74 97 67 02
Jacques BILLAUD	06 86 87 18 73
Joël CLIMENT	06 46 09 09 65 ou 04 68 45 27 48
Joël GRAND	06 20 32 84 42
Alain GIRARD	06 08 74 89 77 ou 04 68 45 33 50
Alain MARIS	07 50 07 49 12
Jacques CODINA	06 80 93 18 78
André PALAYRET	06 32 31 07 84
Régis RAUX	06 03 44 56 41 ou 04 68 41 44 11
Michel BOUTEILLE	06 01 78 28 39
Jean-Michel SAUGET	Photos

Le lieu de rendez-vous est le parking de **l'ARENA côté STADE** à 8h15 pour un départ à 8h30, ou 7h45 pour un départ à 8h00. Si vous allez directement au départ de la randonnée, renseignez-vous avant pour savoir si elle n'a pas été modifiée en fonction de la météo, ou d'une indisponibilité de l'accompagnateur. Seul le parking de **l'ARENA côté STADE** est le lieu officiel des départs. Un mail vous sera envoyé en cas de modification

