

Association *T*ourisme *L*oisirs *E*ducation *P*opulaire



7 rue Rossini – 11100 Narbonne

04 68 90 66 34

www.atlep.org

atlep@orange.fr

Permanences du lundi au vendredi 14h00 – 17h00



Ce mois-ci dans le bulletin...

Devenez bénévoles à l'Atlep

Fête de l'Atlep Dimanche 22 juin

Sortie Culturelle en Pays Catalan
(Octobre)

Compte-rendu de la sortie à Albi

Atelier Lecture

Jeux d'Écriture

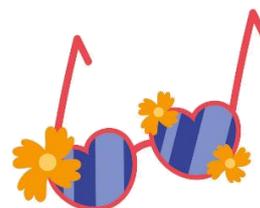
Conférence de l'UPN

Théâtre

Marches, randonnées



AVEC LE SOUTIEN DE





Devenez bénévoles à l'ATLEP

Cette saison 2024/2025 s'achève et le premier constat est que le nombre d'adhérents de l'ATLEP a encore augmenté cette année puisque nous en sommes à 650 adhérents, versus 618 l'an dernier.

C'est une excellente nouvelle pour nous, c'est le reflet de notre dynamisme. Nous attirons chaque année plus de nouveaux adhérents que celles ou ceux qui nous quittent.

C'est aussi une super nouvelle pour nos finances puisque notre plus importante source de revenus vient des cotisations.

Nous avons ainsi de nouvelles responsabilités collectives. En effet le nombre de pratiquants de nos activités va croissant, nous devons faire face à des demandes en respectant les consignes de sécurité, dans notre local et à l'extérieur.

Cela implique de :

- Trouver de nouvelles salles : nous avons pu cette année accroître le nombre de salles, en obtenant des nouveaux créneaux auprès de la mairie et en tissant un partenariat avec le Club Leo Lagrange
- Trouver de nouveaux bénévoles pour encadrer nos activités : Nous avons fait appel avec succès à France Bénévolat.

Et la plus grande ressource, c'est **vous**.

Nous avons toutes et tous des compétences acquises lors de notre vie antérieure, ou nous voudrions accroître un domaine pour animer ou aider les adhérents de l'ATLEP.

Les diverses activités que nous proposons peuvent vous permettre de partager votre savoir-faire et aussi de parfaire ou d'acquérir un savoir-faire pour en faire profiter les autres.

En effet sur certaines activités les animatrices ou animateurs actuels peuvent vous aider dans vos premiers pas.

Les activités les plus gourmandes :

Randonnées à la demi-journée (tutorat : les applis de rando), Gym, Anglais et Espagnol, permanences (tutorat), le site internet (tutorat et formation si nécessaire).

La liste n'est pas exhaustive c'est avec grand plaisir que nous accueillerons toutes et tous les bénévoles, quelle que soit l'activité.

Être bénévole dans notre association c'est bien sûr donner du temps mais c'est aussi partager et l'occasion de s'enrichir sur un passe-temps.

Enrichissez-vous et enrichissez-nous !

Nous espérons vous retrouver dès septembre ! Bonnes vacances à tous !



Le Bureau de l'Atlep

RÉSERVEZ VOTRE JOURNÉE !

FÊTE DE L'ATLEP



DIMANCHE 22 JUIN 2025

CHÂTEAU DE MONTPLAISIR à partir de 11h30

ANIMATION MUSICALE : Bruno Masnou

Menu : *Traiteur : Alain ARQUÉ*
 Apéritif

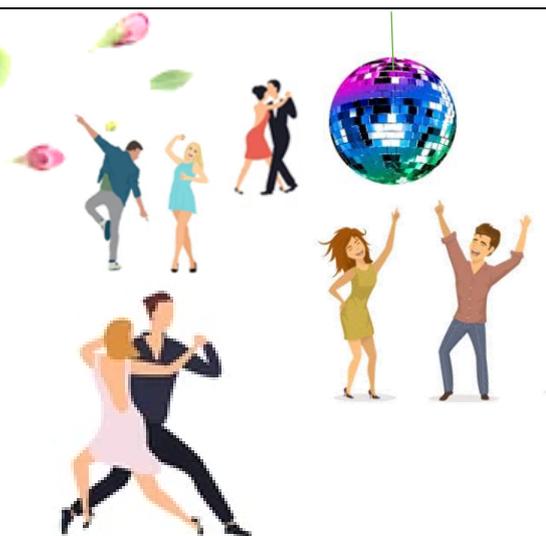
 Tarte fine provençale aux légumes
 Et son mesclun

 Mijoté d'encornets à la rouille
 OU
 Cuisse de pintade et sa sauce moutarde

 Fromage

 Nougat glacé et coulis de fruits rouges

 Vin, Blanquette, café



TOMBOLA
De nombreux lots
proposés, dont 1 repas
pour 2 personnes
Billet : 1 €



Vous voulez partager la table avec des adhérents ou invités ?

Vous pourrez le préciser lors de la réservation

Covoiturage possible, **demander à l'inscription**



PRIX : 33 € / Invités : 36 €

Réservation au local de l'Atlep **du lundi 26 mai au lundi 16 juin**

Tous les après-midis de 14h à 17h

Attention : Toute annulation intervenue après le 17 juin ne donnera pas lieu à remboursement. Toutefois, si vous en avez la possibilité, vous pourrez venir récupérer votre repas le jour même au Château de Montplaisir **à partir de 14h** (Apporter un contenant)

Sortie Culturelle En Pays Catalan

Jeudi 9 octobre 2025



Dans la vallée de la Têt, à mi-chemin entre mer et montagne, le site des Orgues d'Ille sur Têt offre au regard ces étonnantes structures naturelles que sont les « cheminées de fées ». Nous admirerons un paysage unique aux reliefs colorés que l'eau a sculpté dans des argiles et des sables arrachés aux massifs pyrénéens et déposés dans la Têt depuis 5 millions d'années.

Un peu de marche à pied pour cette visite guidée mais sans aucune difficulté.

Sur la route vers l'Abbaye de Saint Michel de Cuxa, nous déjeunerons à Taurinya au restaurant « El Taller ».



Menu à choisir lors de l'inscription

ENTRÉE : Pastilla de joue de porc **OU** Panna cotta au roquefort

PLAT : Boles de picolats façon El Taller **OU** Filet de truite à l'orange et graines de moutarde
Déclinaison de légumes de saison

DESSERT MAISON : Ile flottante au citron vert, noix de coco et crème anglaise fruits exotiques **OU** Tiramisu revisité façon El Taller

Au pied du Canigou, nous découvrirons en visite guidée Saint-Michel de Cuxa, son clocher, son église et son cloître roman. L'abbaye, lieu de vie d'une communauté monastique depuis plus de mille ans, est un monument insigne de l'histoire de la Catalogne, une merveille d'architecture et de sculpture romane.



Dernière étape de cette journée, Prades ! Pôle d'excellence classé au Patrimoine Vivant, la Manufacture du Grenat regroupe et perpétue tous les savoir-faire indispensables à la réalisation des bijoux traditionnels Catalans. Lors d'une visite guidée les joailliers de la Manufacture des grenats nous livreront leurs secrets. Coup de cœur assuré !



Ce programme pourra être modifié si les conditions météo ne permettent pas de visiter le site naturel des orgues.

Rendez-vous à 7h45 au parking du théâtre
Pour un départ à 8h précises

- 9h30 : Site des Orgues d'Ille sur Têt
- 12h : repas au restaurant « El Taller » à Taurinya
- 14h : Visite de l'Abbaye de Saint Michel de Cuxa
- 16h30 : Prades, visite des ateliers de la manufacture des grenats

Retour 19h00/19h30

Prix de la journée : 70 €

Inscription à l'Atlep : JEUDI 4 SEPTEMBRE de 9h30 à 11h30

Puis À PARTIR DU LUNDI 22 SEPTEMBRE jusqu'au vendredi 3 octobre
Tous les après-midis de 14h00 à 17h00

Retour de la Sortie à Albi Mardi 8 avril 2025

Nous arrivons dans cette cité épiscopale, où la journée s'annonce printanière !



Nous voici devant la Cathédrale Sainte Cécile, forteresse impressionnante construite au XIIème siècle sur un piton rocheux qui domine le Tarn, et entièrement faite de briques.

Une guide fort sympathique nous attendait.

Une fois la porte poussée, la sobriété fait place à un décor d'une richesse exceptionnelle. Murs et plafonds sont recouverts de peinture et de trompe-l'œil à la conservation incroyable.



Sous un beau soleil, nous avons déambulé dans le centre historique et avons pu voir quelques maisons médiévales à colombages, et greniers à ciel ouvert « le soleilhou ».

Mais vite, il est l'heure d'un repas convivial dans une cour ombragée.

Il reste encore la visite libre du Musée Toulouse-Lautrec qu'abrite le Palais de la Berbie, ancien château des Evêques d'Albi.



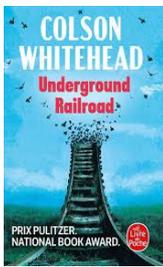
Nous avons pu admirer à loisir les affiches du peintre, innovantes et percutantes, les lithographies de la Belle Époque et bien sûr, ses tableaux.



Encore une petite promenade dans les jardins qui offrent une vue panoramique sur le Tarn, et c'est l'heure du retour, après une journée enrichissante.

Merci Josette et l'Atlep !





*Atelier Lecture avec Michèle
Mercredi 11 juin à 14h30*

*Nous parlerons du livre « Underground Railroad »
De Colson Whitehead*

*Jeux d'Écriture avec Marcelle
Mercredi 11 juin à 16h*



En partenariat avec l'Atlep, l'UPN annonce :

Conférence sur la Géopolitique

Par Martine et Robert Jeandenans, historiens et géographes



En quoi la géopolitique permet-elle de comprendre les conflictualités dans le monde ?

Doit-on espérer face aux déséquilibres nombreux sur notre planète ?

VENDREDI 6 JUIN 18h à l'Espace Média (Médiathèque)



Théâtre Saison 2025 - 2026

**théâtre
+ cinéma**

Scène
nationale
Grand
Narbonne

**Présentation au Théâtre de la Saison 2025 - 2026
Jeudi 19 juin à 20h00**

Programme Atlep 2025 - 2026

Réunion à l'Atlep avec la responsable du théâtre qui nous présentera les spectacles afin que nous établissions notre liste pour l'année prochaine.

**Rendez-vous MERCREDI 25 JUIN à 16h30 à l'ATLEP
Venez nombreux !**

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.

DIMANCHE APRÈS-MIDI Rythme facile, « rando cool »

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS
01/06	MOUJAN	Danielle, Dominique
08/06	LES SALINS	Brigitte, Nadine
15/06	LA TOUR D'ESCALES	Brigitte, Dominique
22/06	FÊTE DE L'ATLEP	

Rendez-vous : PARKING DU THÉÂTRE 14h00



IMPORTANT : Avant votre 1^{ère} sortie, envoyez un message à l'accompagnateur du jour, ou appelez-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
Dominique LEBLANC		06 95 48 32 04
Danielle LAJARA		06 86 14 11 28
Nadine CHEURET		06 08 84 48 67



MARDI ET JEUDI

Si vous ne recevez pas les messages concernant les randonnées, ou si vous êtes un nouvel adhérent, faites parvenir votre numéro de portable à Marcel : 06 10 83 56 67

MARDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
03/06	L'AYROLLE	Parc des sports 8h30	8/10 Km	Francis, Ginette
10/06	NARBONNE PLAGE Retour par le bas des falaises Prévoir chaussures d'eau + serviette	Parc Expos 8h30	7,5 km Dont 2,8 km de marche dans l'eau	Éric
17/06	MIREPEISSET - SOMAIL Prendre un peu de monnaie pour manger une glace	St Jean St Pierre	8/9 Km	Marie



JEUDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE DÉNIVELÉ	ANIMATEURS
05/06	LÉZIGNAN Maurou - Éoliennes	St Jean St Pierre	8 km	Marcel
12/06	NISSAN Le Malpas	Parc Expos	10 km	Martine
19/06	ARMISSAN Carrière du Roy	Parc Expos	7 km	Martine
26/06	MONTREDON Sources	St Jean St Pierre	7/8 Km	Marcel



ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU MARDI ET JEUDI

Marie QUEROL MARDI	04 68 41 55 03 ou 06 87 27 66 06
Marcel VIALADE JEUDI	04 68 27 15 37 ou 06 10 83 56 67
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
Yvonne COUSTAL	06 77 76 42 07
Jean-Louis BONNET	Accompagnateur



SORTIES A LA JOURNEE PROGRAMME DU MERCREDI

Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 04/06/2024 Navacelles Heure de départ Exceptionnellement Narbonne : 7 h 30 (1h45 de route)	Accès Narbonne, Béziers, A75, Lodève sortie Soubes suivre la direction « cirque de Navacelles » descendre au village de Navacelles (route étroite) Parking départ au bout du village de Navacelles	Randonnée : montée sur les hauteurs de la rive gauche de la Vis, puis en balcon jusqu'au cause, descente sur Vissec et l'après-midi résurgence de la Vis et moulins de la Foux Longueur : 17,5 km Dénivelé+ : 600 m Durée : 6h30.	Jean Pierre 
Le 11/06/2025 St Pierre de Vals Heure de départ Narbonne : 8h	Accès Narbonne, A61 Carcassonne Est, rocade Carcassonne direction Mas Cabardès, après Mas Cabardès prendre D101 vers St pierre Parking : à préciser	Randonnée : Très belle rando avec passage dans les très beaux villages de la Tourette et de Miraval Longueur : 17 km Dénivelé+ : 600 m Durée : 5h30	 Alain, Joël, Jacques
Le 18/06/2025 Rando Grillade À Durban Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne, Bages, Durban Parking : prendre le pont à droite au centre du village, le parking est juste après au rond- point à gauche	Randonnée de 8 km le matin autour de Durban Puis Grillade : saucisse et auberge espagnole	
Le 25/06/2025 Neffiès Heure de départ Narbonne : 8h	Accès Narbonne, Béziers, rocade, prendre Roujan puis Neffiès Parking : Parking l'accès sera précisé avant la randonnée	Randonnée : Rando ombragée Longueur : 16 km Dénivelé+ : 350 m Durée : 5h30	Alain, Joël et Jacques 

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

