

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

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

IMANCHE APRÈS-MIDI Rythme facile, « rando cool »

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, 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
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 Campana Prévoir un petit goûter à partager !	St Jean St Pierre	4/5 Km	Marie, Éric, Francis, Ginette

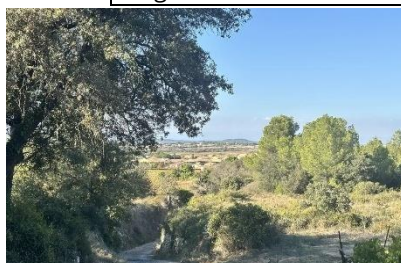


JEUDI APRÈS-MIDI

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 JOURNEE 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 Felines 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, Capeatang, 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



