

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



7 rue Rossini – 11100 Narbonne

04 68 90 66 34

[www.atlep.org](http://www.atlep.org)

[atlep@orange.fr](mailto:atlep@orange.fr)

Permanences du lundi au vendredi 14h00 – 17h00

## OCTOBRE 2024



Ce mois-ci dans le bulletin...

- **IMPORTANT : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ATLEP SAMEDI 7 DÉCEMBRE**
- Programmes des voyages : Sicile, Charente Maritime
- LOTO de l'Atlep le 16/11
- Sortie au cabaret à Sète
- Conférences d'octobre
- Bibliothèque : *Nouveaux livres*
- Atelier Lecture
- Jeux d'Écriture
- Théâtre
- Marches, randonnées



**Notez bien la date de notre Assemblée Générale, qui aura lieu le 7 décembre après-midi au Palais du Travail. Les convocations et tous les documents vous seront communiqués en novembre**

# Splendeurs et patrimoine Siciliens

## Sicile

8 JOURS/7 NUITS

Du 13 au 20 mai 2025



### VOTRE DESTINATION

*Bienvenue en Sicile ! Un périple circulaire complet de la plus belle île de la Méditerranée.*

*Fille de la Grèce, la Sicile est sans nul doute la plus belle région d'Italie.*

*Charivari renversant de couleurs, de lumière et de parfums, divin musée d'architecture, cette île est un véritable carrefour des civilisations où Grecs, Phéniciens, Romains, Normands et Arabes ont laissé de nombreux et merveilleux témoignages de leur passage.*

### VOTRE PROGRAMME

**Mardi 13 mai 2025 : NARBONNE - TOULOUSE - SOLUNTO - PALERME**

Départ en autocar de grand tourisme de Narbonne en direction de Toulouse

Une assistance aux formalités d'enregistrement Verdie Voyage à l'aéroport et envol pour la Sicile en vol direct.

#### Vol aller-retour sur la compagnie VOLOTEA

13/05/2025 TOULOUSE - PALERME

10h25- 12h30

20/05/2025 PALERME - TOULOUSE

14h10-16h15

Accueil par votre guide francophone qui restera avec vous pendant toute la durée du circuit, et transfert à votre hôtel.

Déjeuner.

**Visite du site archéologique de Solunto** En 450 av JC, elle fût occupée par les Grecs et vers 250 av JC, à l'issue des guerres puniques, passa sous occupation romaine. Un siècle après, la ville fût complètement abandonnée. Les fouilles commencèrent en 1825, sur initiative de la Commission des Antiquités et des Beaux-Arts et reprirent en 1952, après une longue interruption. Grâce à ce travail on peut aujourd'hui profiter d'une incroyable vue sur la mer et d'une cité millénaire. Le Temple, les rues, l'Agora, le Théâtre et la statue de Zeus sont parmi les incontournables de ce site.

Fait insolite : une grande partie de la ville se trouve encore enfouie sous nos pieds !

**Temps libre**

Diner inclus, nuit.

**Mercredi 14 mai 2025 : AUTOUR DE PALERME**

Petit déjeuner à l'hôtel. Le matin, **visite guidée de Palerme**, capitale animée et chaotique qui dévoile un étonnant itinéraire arabo normand classée Unesco. Vous découvrirez les lieux incontournables du centre-ville, traversant l'architecture de style baroque et normand-arabe, avec notamment des attractions telles que la Piazza Pretoria (Place piétonne), l'immense fontaine de marbre, la Plaza Vigliena. Entrée au Palais des Normands, siège actuel du parlement sicilien, pour la visite de son somptueux joyau : la Chapelle Palatine

entièrement recouverte de mosaïques et surmontée d'un plafond en bois unique d'inspiration arabe. Continuation avec l'église de la Martorana appelée aussi Santa Maria Dell Ammiraglio situé sur la place Bellini, est une église en croix grecque qui connut des transformations importantes aux XIIIe et XIVe siècles, célèbre dans le monde entier pour sa beauté et son aspect majestueux.

Poursuite et découverte de son éclectique Cathédrale qui abrite les tombeaux de la première dynastie royale de Sicile.

Déjeuner au restaurant

L'après-midi, vous partirez pour **Monreale**, ville située à seulement 5 kilomètres de Palerme. La visite commencera par la cathédrale, symbole de la ville, déclarée monument du patrimoine mondial de l'Unesco, célèbre dans le monde entier pour les mosaïques dorées de sa cathédrale

Votre visite se poursuivra avec la visite de l'ancien monastère bénédictin et du cloître, qui flanquent la cathédrale, et un regard sur la belle vue surplombant la vallée et le bassin doré d'orangers et d'agrumes.

Dîner inclus et nuit.

#### **Jeudi 15 mai 2025 : SEGESTE - ERICE - LA ROUTE DES SALINES - MARSALA**

Petit déjeuner à l'hôtel. Départ pour la **visite du site Élyme de Ségeste** où entre mythe et réalité se découpent les formes suggestives d'un édifice dorique du Ve s. av. J.C. Puis montée avec navette publique jusqu'à son théâtre de type hellénistique (3<sup>ème</sup> siècle av. J. C.)

Déjeuner dans une pizzeria.

Départ pour une excursion d'une journée entière à **Erice et Ségeste**. Le matin, montée en bus jusqu'au hameau médiéval d'Erice, juché à 750 mètres d'altitude et panorama sur la ville de Trapani et les îles Égades. Promenade et petite dégustation de gâteaux locaux à base de pâte d'amande.

Continuation vers Marsala pour explorer le paysage naturel de la **réserve naturelle des îles Stagnone de Marsala** lors d'une visite guidée et visite du musée du sel.

Dîner inclus et nuit.

#### **Vendredi 16 mai 2025 : LA ROUTE DES SALINES DE TRAPANI A MARSALA - SELIMONTE - AGRIGENTE**

Petit déjeuner à l'hôtel. Découverte du **site archéologique de Sélinonte**, ancienne fondation grecque du VIIe s. av. J.C, dense de vestiges résidentiels, défensifs et templiers parfois cyclopéens. Le site antique, caressé par les flots méditerranéens, étale une quantité de fouilles impressionnantes tenues parmi les plus vastes d'Europe.

Dégustation de vin de marsala.

Déjeuner de poisson

Continuation aux **carrières de Cusa** : le site offre quelque chose de mystique à tous ceux qui s'arrêtent pour l'observer : c'est comme si le temps s'était arrêté à 409 avant J.-C. après l'interruption brusque et soudaine des travaux en raison de la survenance de l'événement de guerre.

Visite guidée de la Vallée **des Temples (UNESCO) Agrigente** l'un des hauts lieux du style dorique en Méditerranée. La visite comprend les **temples de Junon, Concorde, Hercule, Zeus** etc.

Une enivrante suite d'architectures grecques du Ve s. av. J.C superbement conservées. Situé sur une crête, le parcours le long des temples et nécropoles offre un panorama exceptionnel.

Dîner et logement.

#### **Samedi 17 mai 2025 : PIAZZA ARMERINA - CALTAGIRONEA**

Petit déjeuner à l'hôtel. Route pour **Piazza Armerina**, et visite de la **Villa Romana del Casale** (Unesco), édifianche demeure de l'aristocratie foncière romaine du IIIe s et Ive siècle. Les fouilles ont révélé une extraordinaire succession de pièces aux parterres revêtus de mosaïques figurées ou géométriques polychromes.

Déjeuner campagnard dans un agriturismo

Route pour **Caltigirone**, qui se tourne aujourd'hui aussi bien vers l'avenir que le passé, elle est classée au patrimoine mondial de l'Unesco pour sa précieuse architecture baroque et allie parfaitement le tourisme, les traditions et la qualité de son artisanat. Admirez **La Scala Di Santa Maria Del Monte**, un escalier monumental de 142 marches en pierre de lave situé dans le centre historique de la capitale de la céramique sicilienne, la

Scala est originale par ses carreaux de faïence décorant ses contre-marches de motifs et de couleurs différentes pour chaque marche, offrant ainsi du bas de l'escalier la seule vision de ses taches de couleur se dressant tel un mur devant le visiteur dont l'œil peu habitué à de tel spectacle se trouve enchanté et impressionné. Promenez-vous dans les jardins publics puis, entrée au musée de la céramique pour une visite libre.

Dîner inclus et nuit

#### **Dimanche 18 mai 2024 : SYRACUSE ET NOTO**

Petit-déjeuner à l'hôtel. **Syracuse** (UNESCO), la plus illustre des fondations grecques en Sicile. Visite guidée du **site archéologique Néapolis** et sur la presqu'île d'Ortigie avec ses palais baroques restaurés, cernés par la mer. Visite de ses principaux monuments : Le **Théâtre grec, les Latomies du Paradis, l'oreille de Denys, l'amphithéâtre romain, la Cathédrale, la source d'Aréthuse et le temple d'Apollon, la fontaine Aretusa....**

Déjeuner

Route pour **Noto**. L'artère principale de Noto est ponctuée de trois places pourvues chacune de son église. Elle débute à la Porta Reale, entrée monumentale en arc de triomphe, érigée au 19<sup>e</sup> s. De part et d'autre, on voit une tour, symbole de force, et un lévrier, symbole de fidélité.

Derrière, sur un boulevard planté d'arbres, bougainvillées et palmiers d'où émergent les bustes de personnages célèbres annoncent un beau jardin public, point de rencontre des habitants.

**Visite guidée Corso Vittorio Emanuele ainsi que sa cathédrale.**

Dîner inclus et nuit

#### **Lundi 19 mai 2025 : ETNA - CEFALU**

Petit-déjeuner à l'hôtel. **Découverte de l'Etna**, volcan le plus haut et actif d'Europe. Ascension en bus jusqu'au rifugio Sapienza, sa limite carrossable (2000 m d'altitude environs). Temps libre pour admirer les poignants paysages issus de ses maintes activités volcaniques.

Possibilité de faire l'excursion en 4X4 jusqu'aux cratères sommitaux (3000 Mt d'altitude environs - 78 € à régler sur place). **NB excursion étroitement liée aux conditions météo-volcaniques.**

Déjeuner

**Visite guidée de Cefalu**, découverte de l'ancien quartier juif, juste à l'extérieur du centre historique de la ville, où subsistent les traces des Juifs qui ont peuplé cette zone pendant près de 200 ans. L'histoire et la tradition se mêlent à l'architecture et aux bâtiments désormais habités davantage par des pêcheurs, compte tenu de la proximité de la mer et de l'ancienne porte de la Porta Giudecca, par laquelle vous pénétriez dans le quartier. De là, où vous pourrez admirer le phare, nous poursuivons notre promenade à travers les ruelles siciliennes suggestives jusqu'à ce que nous atteignons le petit port de pêche, encadré par l'ancienne porte médiévale Porta Pescara. Ce lieu enchanteur aux bateaux de pêche colorés a été choisi comme décor de film pour des films importants tels que New Cinéma Paradiso et le dernier Indiana Jones 5. La visite se poursuit par la visite du lavoir médiéval, dans l'atrium du **Palazzo Martino**, autrefois lavoir. En explorant la ville, vous pourrez admirer à l'extérieur le **Palazzo Mandralisca** qui abrite le célèbre musée des icônes byzantines et le portrait de l'Inconnu peint par Antonello da Messina.

Retour à Palerme

Dîner inclus et nuit

#### **Mardi 20 mai 2025 : PALERME – TOULOUSE - NARBONNE**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Transfert à l'aéroport de Palerme. Formalités et embarquement pour la France

Déjeuner libre à l'aéroport

Palerme 14h10 Toulouse 16h15

Transfert en autocar de grand tourisme en direction de Narbonne.

**PRIX EN CHAMBRE DOUBLE**

**TOUS POURBOIRES INCLUS**

**Base de 40 à 45 participants : 1800 €**

**Base de 35 à 39 participants : 1830 €**

**LE PRIX COMPREND :**

- Le transfert en autocar de grand tourisme au départ de Narbonne
- Les vols réguliers Toulouse / Palerme / Toulouse avec la compagnie Volotea en vol direct estimé à 200 €
- Les taxes aéroports et redevances passagers (sujettes à modification jusqu'à l'émission des billets) estimé à 75 €
- Le transport en bus grand Tourisme pour toute la durée du circuit
- L'hébergement de 07 nuits base chambre double en hôtels 3\* et 4\*, taxe de séjour incluse
- La pension complète du déjeuner du 1er jour au petit déjeuner du 8ème jour dont : 1 repas pizza, 1 déjeuner typique paysan en agritourisme, 2 déjeuners de poissons
- 2 dégustations en cours d'étape gâteaux à Erice, vin marsala à Sélinonte
- Les boissons incluses : ½ eau minérale + ¼ de bouteille de vin par personne et par repas, un café par personne et par déjeuner
- Le guide local francophone du jour 1 au jour 8 et des guides locaux
- Des audiophones/écouteurs pour toute la durée du circuit
- Les excursions et visites mentionnées : Palerme Chapelle Palatine, Monreale Cathédrale, Monreale Cloître Bénédictin, Ségeste (temple et théâtre), bus navette Ségeste, Sélinonte parc archéologique, Agrigente Vallée des temples, Villa Casale Piazza Armerina, Syracuse Néapolis, Taormina théâtre, Syracuse Cathédrale.
- Le spectacle folklorique en cours de circuit
- L'assurance multirisque (annulation, bagages, assistance rapatriement, responsabilité civile à l'étranger) :72€
- Un carnet de voyage avec guide sur la destination par couple ou par personne voyageant seule
- Une réunion d'information offerte dans vos locaux

**LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le **supplément chambre individuelle : 200 €**
- Les pourboires et les dépenses personnelles
- Toutes prestations non mentionnées dans « ce prix comprend »

**LES INSCRIPTIONS AURONT LIEU À L'ATLEP**

**MARDI 15 OCTOBRE**

**De 9H30 à 11H30**

- **1<sup>er</sup> chèque d'acompte à verser à l'inscription : 600 € à l'ordre de l'ATLEP**
- **2<sup>ème</sup> versement prévu en février : 600 €**
- **SOLDE en avril (le montant sera déterminé en fonction du nombre de participants)**

# LES CHARENTES MARITIMES

Du 15 au 20 SEPTEMBRE 2025



## JOUR 1 - NARBONNE - TRAIN DES MOUETTES - RÉGION ROCHEFORT

Rendez-vous des participants avec notre autocar et départ en direction de Saujon. Déjeuner au restaurant en cours de route. L'après-midi, arrivée à la Tremblade et embarquement à bord du **train des Mouettes** qui parcourt 21 Km. Il s'agit d'un train à vapeur associatif qui à l'origine était dédié au transport des huîtres. Installation pour le séjour à l'hôtel en fin de journée dans la région de Rochefort, dîner et logement.



## JOUR 2 - ROCHEFORT - CORDERIE ROYALE - MUSÉE

Petit déjeuner. Départ pour la **visite guidée de Rochefort**. Parcours pédestre. **Visite guidée du centre-ville** : une ville en damier créée de toutes pièces qui au fil des siècles a su conserver l'unité de son patrimoine bâti et respecter l'architecture du Grand Siècle de ses hôtels particuliers. Puis **découverte de la ville marine, avec l'arsenal maritime**, un site créé par Colbert au 17<sup>e</sup> s sous le règne de Louis XIV. Vous finirez par le jardin de retours, qui célèbre le retour des expéditions maritimes, le rappel des grands voyages de découverte.



Déjeuner. **Découverte guidée de la corderie royale**, la plus longue manufacture de cordage d'Europe au 17<sup>e</sup> s (374 m). Temps libre à l'issue de la visite sur Rochefort avant le retour à l'hôtel en fin de journée, dîner et logement.

## JOUR 3 - LA ROCHELLE - ILE DE RÉ

Petit déjeuner. **Visite guidée de la Rochelle** du cœur de la vieille ville ainsi que du vieux port de cette grande cité marchande.

**Départ pour l'île de Ré** en passant aux abords du port de commerce de La Palice. Après le pont les villages se succèdent : Rivedoux, le fort de la Prée, l'abbaye des Châteliers, le port de la flotte et la capitale St Martin de Ré et la citadelle Vauban.

Déjeuner. **Visite guidée de l'île avec passage à Ars En Ré** avec son célèbre clocher blanc et noir qui domine la région salicole et la vaste réserve naturelle. **Arrêt au phare des Baleines**. Retour à l'hôtel, dîner et logement.

## JOUR 4 - ÎLE D'OLÉRON



Petit déjeuner. Route avec un **guide journée en direction de l'île d'Oléron**, la lumineuse. **Découverte de Château D'Oléron** et de la citadelle, et de l'ostréiculture en Oléron. Puis **Saint Pierre D'Oléron** avec son église et son clocher faisant office d'amer, la lanterne des morts, la plus haute de France et la dernière demeure de l'écrivain Pierre Loti. Direction le **Phare De Chassiron**, un édifice emblématique guidant aujourd'hui les marins vers le Pertuis et

dont la galerie offre un vaste panorama sur la mer des Pertuis. Arrêt au **village de la Côtinière** dont le port avec sa flottille d'une centaine de bateaux et ses plus de 90 espèces de poissons et de crustacés qui y sont débarqués et classés au 7<sup>ème</sup> rang des ports de pêche français et en première position sur la côte Charentaise. Déjeuner à La Côtinière. Sur le retour visite guidée de la cité de l'huître : des savoir-faire nécessaires à l'élevage de l'huître en Charente-Maritime. Suivie d'une initiation à l'ouverture et dégustation de 2 huîtres par personne

Retour à l'hôtel en fin de journée, dîner et logement.

## JOUR 5 - JOURNÉE A SAINTES ET DÉGUSTATION DE COGNAC

Petit déjeuner. Départ pour Saintes. **Visite guidée** pour découvrir toutes les richesses de cette ville, de sa fondation au 1er siècle à son apogée au Moyen Age : la porte monumentale de la ville gallo-romaine, rare exemple d'arc à deux baies dans le monde romain, et le premier couvent de femmes de la Saintonge avec son église romane aux sculptures remarquables.

Déjeuner.

Balade en gabare commentée permettant de découvrir le patrimoine de ville son Arc de Germanicus, la Cathédrale Saint Pierre, l'abbaye aux Dames ainsi que les anciennes maisons de Cognac au fil de l'eau  
Temps libre avant de partir en direction de Chaniers, **visite d'une cave avec dégustation de cognac.**

Retour à l'hôtel, dîner et logement

#### **JOUR 6 - BROUAGE ET RETOUR DANS VOTRE RÉGION**

Petit déjeuner. Départ pour Brouage. Découverte de la citadelle et ses fortifications, la Halle aux vivres et l'église Saint Pierre font de cette cité fortifiée l'un de plus beaux villages de France. Blotti au cœur d'un marais qui s'étend sur plus de 3000 hectares, le village bénéficie d'un climat agréable tout au long de l'année. Déjeuner au restaurant et retour.



**L'ordre de ce programme peut être modifié par le voyageur, si les circonstances l'exigent.**

#### **TARIF**

***En chambre double, pourboires compris***

***BASE 45/49 PERSONNES MINIMUM : 1120 € PAR PERSONNE***

***BASE 40/44 PERSONNES MINIMUM : 1160€ PAR PERSONNE***

***BASE 35/39 PERSONNES MINIMUM : 1200 € PAR PERSONNE***

#### **CE PRIX COMPREND :**

- Le transport en autocar grand tourisme au départ de votre région
- L'hébergement en chambre double en hôtel des Remparts 3\* à Rochefort ou similaire
- La pension complète du déjeuner du J1 au déjeuner du J6
- Les boissons 1/4 de vin aux repas et café aux déjeuners
- Le train des Mouettes (circule du jeudi au dimanche)
- La visite guidée de Rochefort
- La visite guidée de la corderie royale
- Un guide local la journée 3 et 4
- Notre accompagnatrice Rubio du premier au dernier jour
- La visite guidée de Saintes avec entrée à l'Abbaye aux Dames
- La balade en gabare à Saintes
- La dégustation de cognac
- La cité des huitres visite guidée
- L'assurance assistance rapatriement annulation

#### **CE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le supplément en chambre individuelle : 199 € par personne pour le séjour
- Toute prestation non mentionnée au programme

#### **PRÉ-INSCRIPTIONS**

**MARDI 8 OCTOBRE**

**DE 10H00 à 12H00 à l'ATLEP**

**Chèque de 30 € à établir à l'ordre de l'ATLEP**



**LE LOTO DE L'ATLEP AURA LIEU  
SAMEDI 16 NOVEMBRE AU PALAIS DU TRAVAIL  
RÉSERVEZ VOTRE APRÈS-MIDI !**



## Sortie à Sète

Vendredi 6 décembre

**LE CABARET C'EST MAGIQUE**



Pour bien commencer les festivités de fin d'année, nous vous proposons un repas-spectacle fabuleux avec les danseurs de la *Revue Parisienne* et leur nouveau spectacle « LOVE ». Plumes et paillettes...

**Rendez-vous au parking du théâtre à 10h45 pour un départ à 11h15**

### Menu

*Kir de bienvenue et Amuse-Gueules  
Salade Gourmande et son foie gras du terroir  
Fondant de Volaille aux Cèpes  
Gaufrette Rösti et Tomate provençale  
Parisienne aux fruits rouges et sa crème anglaise  
Café, vin Rouge, Rosé ou Blanc (1 bouteille pour 4 personnes)*

Retour à 17h vers Narbonne, après avoir exécuté quelques danses...



**INSCRIPTIONS LUNDI 21 OCTOBRE de 9h30 à 11h30**

Puis tous les après-midis de 14h à 17h **jusqu'au 22 novembre**

**PLACES LIMITÉES**

**75€ par personne**

ATLEP

# Conférence de Daniel Lacoste

## Juges et politiques, ennemis jurés

Samedi 5 octobre 2024

15h00

Salle Lacroix du Palais du Travail



*Pourquoi ce titre ? Les juges et les politiques sont-ils des ennemis ? Pour quelles raisons ? Est-ce une situation normale dans notre démocratie ? D'où proviennent les dysfonctionnements ?*

*Comment améliorer le fonctionnement de ces institutions ?*



Qui est Daniel LACOSTE, d'où parle-t-il ?

Commissaire divisionnaire honoraire de la police nationale

En poste pendant 13 ans à la Direction de la Police Judiciaire de Paris (Le 36 quai des orfèvres)

Chef adjoint de la Brigade Financière de Paris

Chef de la BRI Financière de Paris

Spécialisé en matière de délinquance financière

---

**Dans le cadre de son partenariat avec l'ATLEP,  
L'UPN propose la conférence de  
M.J. Bigou, P. Dubreucq, S. Queval, M. Vidal**

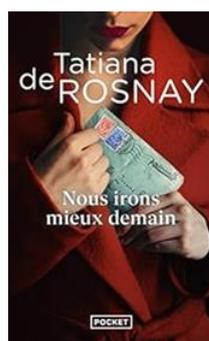
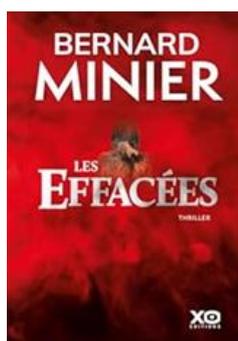
**Proust à 4 voix**

*Proust, l'auteur le plus célèbre et le moins lu !*

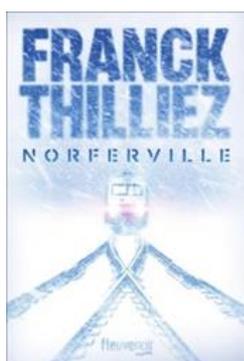
**Vendredi 11 octobre  
À 18h à la médiathèque**



## BIBLIOTHÈQUE – TOUS LES JOURS de 14H à 17H



Jean-Christophe Rufin  
Les Flammes de Pierre



*Nouveautés 2024-2025*

### *Atelier Lecture avec Michèle*

Notre prochain Atelier Lecture aura lieu

**Mercredi 9 octobre** de 14h30 à 16h

L'échange se fera autour du **livre "Ce que je sais de toi" d'Éric Chacour**



### *Jeux d'Écriture avec Marcelle*

**Mercredi 9 octobre à 16h**



## THÉÂTRE SAISON 2024-2025

Pensez à vous inscrire le plus tôt possible !

SPECTACLE	GENRE	DATE	Heure	Réservation Avant le	Prix
<b>Yé (L'eau)</b> Circus Baobab	Acrobatie, voltige	Mar. <b>15/10</b>	20h	27/09	22 €
<b>Don Juan</b> Philippe Car. Agence de voyages imaginaires	Théâtre (Classique revisité)	Ven. <b>15/11</b>	20h	21/10	22€
<b>Bate Fado</b> Jonas & Lander	Danse (Traditionnelle et urbaine)	Jeu. <b>21/11</b>	20h	24/10	22€
<b>Les Suppliques</b> (Les vies de Léon) Birgit ensemble	Théâtre documenté, récits	Ven. <b>22/11</b> Au mémorial de Rivesaltes <b>en Bus</b>	<b>Départ du théâtre 17h30</b>	24/10	10 € (Bus compris)
<b>Art</b> De Yasmina Reza Avec François Morel et les ex- Deschiens	Théâtre Humour	Mar. <b>10/12</b>	20h	25/11	22€
<b>From England with love</b> Hofesh Shechter	Danse/Théâtre	Jeu. <b>19/12</b>	20h	21/11	22 €
<b>Requiem</b> La mort Joyeuse	Danse	Ven. <b>17/01</b>	20h	16/12	22 €
<b>20 000 lieues sous les mers</b>	Théâtre	Jeu. <b>6/02</b>	20h	13/01	22 €
<b>Langages</b> Quatuor Parisi et Emmanuelle Devos	Concert Lecture	Sam. 8/03	20h	17/02	22 €
<b>De loin si près</b> Bruno Pradet – Cie Vilcanota	Danse Théâtre	Jeu. 13/03	20h	17/02	13 €
<b>Les suppliques</b>	Théâtre	Mer. 19/03	20h	24/02	13 €
<b>À Huis Clos</b> Kery James	Théâtre	Sam. 5/04	20h	10/03	22 €
<b>À ciel ouvert</b> Cirque Aïtal	Cirque	Sam. 3/05 <b>Au stade St Salvayre</b>	20h30	08/04	13 €
<b>Marius</b> Joël Pommerat	Théâtre	Mer. 7/05	20h	15/04	22 €
<b>Orchestra National du Capitole</b>	Musique	Ven. 16/05	20h	22/04	22 €
<b>Rocio Marquez et Bronquio</b>	Musique	Ven. 6/06	20h	19/05	7 €



**\* Pour pratiquer une activité sportive avec l'ATLEP, un certificat médical récent vous sera demandé \***

## VÉLO VTC – VTT

Si vous êtes nouveau à l'ATLEP, et que vous voulez intégrer le groupe vélo, **envoyez un message, ou appelez Marc au 07 68 20 00 35** (il pourra ainsi vous renseigner, enregistrer vos coordonnées, et vous envoyer les informations concernant les balades)  
**La possession d'un Vélo À Assistance Électrique (VTTAE) est fortement recommandée**



## MARCHES, RANDONNÉES

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

### DIMANCHE APRÈS-MIDI Rythme facile, « rando cool »

DATE	LIEU	ACCOMPAGNATEURS
6/10	PEYRIAC	Eric, Anne-Marie
13/10	LE LAC DE JOUARÈS	Brigitte, Dominique
20/10	VACANCES	

**IMPORTANT : Avant votre 1<sup>ère</sup> sortie, envoyez un message à l'accompagnateur du jour, ou appelez-le pour vous faire connaître.**

**Lieu de rendez-vous : PARKING DU THÉÂTRE, DÉPART 14H**

Covoiturage possible, bâtons de marche souhaitables, eau indispensable, **pensez à fournir un certificat médical au local.**

### ACCOMPAGNATEURS DES MARCHES DU DIMANCHE



Joselyne SOUROUBILLE	Responsable	06 85 66 87 24
Brigitte DUBOIS		06 74 59 29 61
Monique FERRIER		06 11 23 37 71
Marie QUEROL		06 87 27 66 06
Dominique LEBLANC		06 95 48 32 04
Éric MARTINEZ		07 54 37 69 10
Anne-Marie SEMELIS		06 15 17 69 83
Odile HOUDY		06 61 47 27 25



## 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	DIS-TANCE	ACCOMPAGNATEURS
01/10	L'AYROLLE	Parc des Expos	8/9 Km	<b>Ginette, Francis</b>
8/10	BIZANET	St Jean St Pierre	7/8 Km	<b>Marie, Yvonne</b>
15/10	ORNAISON	St Jean St Pierre	8/9 Km	<b>Yvonne</b>

### JEUDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	DÉPART	ANIMATEUR
10/10	Étang de Gruissan	Parc des expos	8 km		Francis et Ginette
17/10	Vinassan, départ du parking de Chez Pierrot	Parc des Expos	9 km		Alain, Martine

Le programme sera adapté aux conditions météorologiques **et pourra également être modifié en fonction de la disponibilité des animateurs.**

Si vous avez besoin d'un renseignement : téléphonez à la personne responsable de la randonnée ce jour-là.



#### 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
Yvonne COUSTAL	06 77 76 42 07
Jean-Louis BONNET	Accompagnateur
Alain BENYAMINA	Accompagnateur



## SORTIES A LA JOURNEE PROGRAMME DU MERCREDI

Date et lieux	Départ itinéraires	Difficultés, durée	Animateurs
Le 02/10/2024 Roquefère (cascade de Cubservies) Heure de départ <b>Narbonne : 8 h</b>	<b>Accès :</b> Narbonne, Ville-daigne direction Olonzac, prendre la D610 à gauche puis tourner à droite vers la Redorte, continuer jusqu'à la D101 prendre direction Las-tours puis avant d'arriver à Mas Cabardes prendre D9 vers Roquefère	<b>Randonnée : assez ardue prendre les bâtons</b>  <b>Longueur :</b> 13km <b>Dénivelé+ :</b> 700 m <b>Durée :</b> 6h	Michel 
Le 09/10/2024 Laurens  Heure de départ <b>Narbonne : 8h30</b>	<b>Acces</b> Narbonne Béziers, à Béziers rocade nord prendre direction Bédarieux sortir à Laurens Ne pas rentrer dans le village mais poursuivre sur 1 km sur la D909 jusqu'à un bâtiment de couleur rouge (L'OUSTAL) sur la gauche : tourner sur la gauche, contourner le bâtiment et stationner sur terre-plein	<b>Randonnée :</b> Randonnée au milieu des vignes et des bois d'arbousiers et traversée du village de CAUSSINIOJOLS Bâtons recommandés une descente un peu raide  <b>Longueur :</b> 18,5km <b>Dénivelé+ :</b> 420 m <b>Durée :</b> 5h30	Alain, Joël et Jacques 
Le 16/10/2024 Le Pic de Nore Heure de départ <b>Narbonne : 8h</b>	<b>Acces</b> Narbonne-----> Ville-neuve Minervois --->Cabrespine--->Laviale. On se gare au parking au-dessus du cimetière à gauche à l'entrée du village	<b>Randonnée :</b> randonnée en forêt pas de difficulté particulière  <b>Longueur :</b> 15km <b>Dénivelé+ :</b> 650 m <b>Durée :</b> 5h30	Alain M 

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