

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



7 rue *R*ossini – 11100 *N*arbonne

04 68 90 66 34

www.atlep.org

atlep@orange.fr

Permanences du lundi au vendredi 14h00 – 17h00



MARS 2026

Ce mois-ci dans le bulletin...

 *Exposition « Les Pinceaux de l'Atlep »*

 *Sorties - Voyages*

- Sortie dans l'Hérault le 19 mars
- Solde pour le séjour Vulcania
- Voyage en Savoie

 *Conférences de Mars*

 *Atelier Lecture*

 *Jeux d'Écriture*

 *Théâtre*

 *Marches, randonnées*



les pinceaux de l'atlep

Vous êtes cordialement invités à visiter l'exposition de l'Atelier Peinture de l'Atlep qui aura lieu du mardi 3 au vendredi 27 mars 2026 à l'antenne du Département, 13 Bd Gambetta à Narbonne.

EXPOSITION

LES PINCEAUX DE L'ATLEP

présentée par l'Association Tourisme,
Loisirs et Éducation Populaire

DU 3 AU 27 MARS 2026

ANTENNE DU DÉPARTEMENT DE L'AUDE
13 BOULEVARD GAMBETTA | NARBONNE

ENTRÉE GRATUITE



Sortie Culturelle

Escapade Héraultaise ! JEUDI 19 MARS 2026

La Manufacture de la Savonnerie de Lodève, unique annexe de la Manufacture nationale des Gobelins, perpétue un savoir-faire d'exception depuis plus de quatre siècles. Ici, des tapis prestigieux sont tissés à la main pour les ambassades, monuments nationaux et le palais de l'Élysée, alliant tradition et création contemporaine. L'atelier de la Savonnerie travaille sur les tapis de style et la composition d'œuvres d'artistes contemporains. Chaque tapis, nécessitant d'une à sept années de travail, témoigne d'un artisanat d'excellence.



Visite en deux groupes à 10 h 30

Fin de matinée direction Saint Guilhem le Désert.

Repas au restaurant.

Menu

Kir, ¼ de vin/personne et café

Entrée :

Gratin de queues d'écrevisses

Plat à choisir lors de l'inscription :

La brochette de poisson et sa garniture

ou

Le filet de canette et ses légumes

Dessert :

Tarte aux fruits



Étape spirituelle sur le Chemin de Saint-Jacques de Compostelle, Saint-Guilhem-le-Désert est une petite cité médiévale du département de l'Hérault faisant partie des Plus beaux villages de France.

Partez à la découverte du village médiéval de Saint-Guilhem-le-Désert, niché dans le val de Gellone.



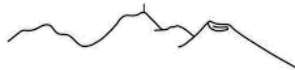
Vous y découvrirez la célèbre abbaye de Gellone fondée en 804 par Guilhem, un cousin de Charlemagne et aujourd'hui considérée comme un joyau de l'art roman languedocien.



Départ Narbonne 8h30 Retour 19h00

74 € / personne

Inscription à partir du 20 février, puis tous les après-midis dans la limite des places disponibles. Renseignez-vous au local, ou au 04 68 90 66 34



VULCANIA et volcans d'Auvergne

Séjour volcanique

Du mardi 26 mai au vendredi 29 mai 2026

-  **Narbonne - Clermont-Ferrand**
-  **Parc Vulcania**
-  **L'aventure Michelin et volcan le Lemptégry**
-  **Panoramique des dômes et retour vers narbonne**



(Base 40 participants)	1 ^{er} paiement le 20/02/2026	Solde le 23/03/2026
Chambre double ou twin	293 €	293 € (Recalculé selon le nombre d'inscrits)
Chambre individuelle	405 € (293 + 112)	293 € (Recalculé selon le nombre d'inscrits)

Règlement du solde LUNDI 23 MARS de 9h30 à 12h00





LA SAVOIE

21 au 26 septembre 2026

JOUR 1 : VOTRE RÉGION - LA SAVOIE

Rendez-vous avec notre autocar à Narbonne et départ en direction la Savoie. Déjeuner en cours de route au restaurant. Arrivée en fin d'après-midi au village de vacances. Installation pour le séjour. Réunion d'accueil avec un apéritif de bienvenue. Dîner logement

JOUR 2 : LA CLUSAZ - CAVE D'AFFINAGE - ANNECY (130 km)



Petit-déjeuner départ avec le guide **vers La Clusaz**, station célèbre du Massif des Aravis ; puis **ascension du Col de la Croix Fry** où vous pourrez apprécier une station moderne de sport d'hiver. Ensuite descente dans le massif pour **une visite de cave d'affinage** : présentation et **dégustation des fromages** de la région.

Déjeuner à la résidence

L'après-midi départ vers Annecy appelée également la Venise savoyarde. Visite panoramique des abords du lac puis guidée à pied de la vieille ville d'Annecy et de son château, situé à proximité d'un des plus beaux lacs des Alpes. **Ou avec supplément possibilité de remplacer le château par une croisière d'1h sur le lac** Retour à la résidence dîner logement.



JOUR 3 : CHAMONIX - MER DE GLACE (150 km)



Petit déjeuner et départ avec le guide pour la journée à Chamonix, capitale française de l'alpinisme. **Visite de Chamonix en petit train. Déjeuner au restaurant à Chamonix avec menu typique**

L'après-midi **Visite de la Mer de Glace** en empruntant **le petit train à crémaillère de Montenvers** qui permet d'avoir une vue admirable sur le glacier. A l'arrivée du train de Montenvers, outre le magnifique panorama à découvrir et à apprécier, vous pourrez découvrir **le glaciarium**, espace dédié à la glaciologie et **l'exposition « Le Temple de la Nature »**, ainsi que **le musée du Montenvers** qui retrace l'histoire du célèbre petit train et la conquête des glaciers.

Retour à la résidence dîner logement

JOUR 4 : CHAMBERY - AIX LES BAINS - HAUTECOMBE

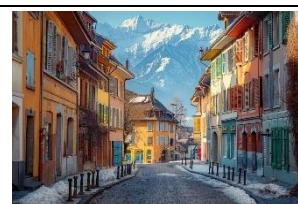
Petit-déjeuner. Départ avec le guide pour la journée en direction de Chambéry, surnommée « la cité des ducs » **Visite guidée de Chambéry**, ville d'art et d'histoire ou le réseau des traboules est une véritable curiosité. Départ en direction **Aix les Bains**, grande station thermale et important centre touristique.

Déjeuner au restaurant à Aix les Bains avec menu traditionnel L'étape de

l'après-midi vous emmènera à l'Abbaye de Hautecombe qui s'effectuera par voie lacustre en embarquant à Aix les bains pour une **traversée sur le Lac du Bourget** qui vous conduira au pied de l'Abbaye.

Visite de l'abbaye de Hautecombe qui domine superbement le lac et qui abrite les tombeaux des princes de la Maison de Savoie.

Retour à la résidence. Dîner logement



JOUR 5 : LAC LEMAN- GENÈVE – YVOIRE (170 km)



Petit déjeuner et départ avec le guide pour la journée par les Gorges du Borne, direction Genève. Genève est une cité internationale, située au bord du Lac Léman dont les rives sont merveilleuses avec leurs jets d'eau et leur cadre de verdure et de montagne. Mais Genève est restée aussi la ville de Calvin.

Visite guidée panoramique de Genève : ses monuments, ses nombreux parcs et jardins, le célèbre "jet d'eau" de 145 m de haut et l'extérieur du palais de l'O.N.U.

Déjeuner au restaurant avec menu typique

Continuation vers **Yvoire** qui a su conserver le cachet de l'époque médiévale grâce à ses remparts du XIVème siècle et à ses maisons du Moyen-âge. Visite guidée du village. Dîner logement

JOUR 6 : RETOUR DANS VOTRE REGION

Petit-déjeuner et retour dans votre région. Déjeuner au restaurant en cours de route. Arrivée à Narbonne en fin de journée

TARIF ET INSCRIPTIONS

BASE PARTICIPANTS	PRIX TOTAL PAR PERSONNE
35 – 39 personnes	890 €
40 - 45 personnes	860 €
45 – 49 personnes	836 €

	1 ^{er} paiement vendredi 3 avril 2026	2 ^{ème} paiement Lundi 18 mai	Solde Jeudi 18 juin
Chambre double ou twin	287 € OU 297 € (Si croisière choisie jour 2)	287 €	Communiqué En avril, selon le nombre d'inscrits
Chambre individuelle	423 € (287+136) OU 433 € (Si croisière choisie jour 2)	287 €	Communiqué En avril, selon le nombre d'inscrits

- 1- **Inscriptions le vendredi 3 avril 2026 de 9h30 à 11h30 au local de l'Atlep**
Avec **premier paiement de 287 € ou 297 €** (si croisière jour 2))
Puis poursuite des inscriptions tous les après-midis auprès des permanentes de 14h à 17h
- 2- **2ème paiement de 287 € le lundi 18 mai 2026 de 9h30 à 12h**
- 3- **Règlement du solde (avec ajustement du prix qui sera précisé en fonction du nombre d'inscrits) jeudi 18 juin 2026 de 9h30 à 12h**

LE PRIX COMPREND :

Le transport en autocar Grand Tourisme au départ de votre région
Le logement en chambre double
Le linge de toilette fourni à l'arrivée et changé une fois au cours du séjour
La pension complète du déjeuner du 1^{er} jour au déjeuner du 6^{ème} jour, le café aux déjeuners
Le déjeuner du jour 2 à la résidence de vacances
Les déjeuners en route le jour 1 et le jour 6 au restaurant (1/4 de vin et café)
Les déjeuners en restaurant les jours 3, 4 et 5 avec un menu supérieur comprenant des plats de spécialités locales (1/4 de vin et café)
Un guide du jour 2 au jour 5
Les visites guidées : Annecy et son château à pied, Chamonix en petit train, la mer de glace en train à crémaillères, le glaciorium, le musée de Montenvers, Chambéry, Abbaye de Hautecombe, Genève et Yvoire
Découverte de la Clusaz, du Col de la Croix du Fry et d'Aix les Bains.
Visite et dégustation d'une cave d'affinage.
Assurance assistance rapatriement et annulation

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Le supplément en chambre individuelle : 136 € par personne pour le séjour
Toute prestation non mentionnée
Supplément croisière (1h) l'après-midi sur le Lac d'Annecy à la place de la visite guidée du Château : 10 € par personne

FORMALITÉS POUR GENÈVE :

Carte Nationale d'Identité ou passeport valide



Conférence ATLEP

Geneviève Abbé

**Enjeux historiques et mémoriels dans les luttes occitanistes
et viticoles des années 1960 et 1970**

Attention changement de lieu ↘

Le samedi 14 mars, à 15h, au club Léo Lagrange 1^{er} étage



Il s'agit de montrer comment les revendications culturelles et politiques des occitanistes apportent un surcroît de légitimité aux luttes en cours. En effet le concept de « colonialisme intérieur » forgé par l'universitaire Robert Lafont s'appuie sur l'histoire et la mémoire occitanes qui servent de grille de lecture aux luttes viticoles et galvanisent l'action des Comités d'action nés dans les années 1960.

Geneviève Abbé est professeure dans le secondaire, auteure d'un master en histoire contemporaine sous la direction de Rémi Pech, soutenu à L'université Toulouse 2 Jean Jaurès en 2017 sous le titre « Les luttes viticoles en Languedoc dans les années 1970 »



L'histoire sociale et l'histoire culturelle en Occitanie constituent l'axe principal de ses recherches aujourd'hui (ex : villages des Corbières au tournant des XIXe et XXe, rapports de classes dans le monde viticole à ces mêmes dates ...)

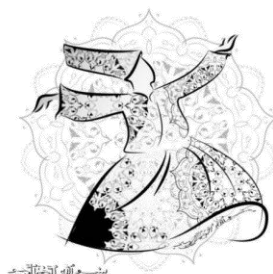


Conférence UPN

Christophe Cabrier

« Mots clefs spirituels de l'Islam et du soufisme »

Vendredi 20 mars, 18h, Ostal occitan





Atelier Lecture

Mercredi 11 mars 2026 à 14h30

Le livre du mois : « La nuit au cœur » de Natacha Appanah

Jeux d'Écriture

Mercredi 11 mars à 16h00

Théâtre Saison 2025 - 2026

Avec l'arrivée du printemps, l'envie de sortir... d'aller au théâtre !

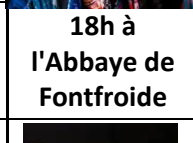
Ne manquez pas : « Soirée Magique » Danse, Jonglage, Virtuosité, un spectacle plein de poésie

« Scènes de la vie conjugale » de Bergman avec Romane Bohringer, Stanislas Nordey

Ne tardez pas à vous inscrire !

théâtre
+ cinéma

Scène
nationale
Grand
Narbonne

Date	Spectacle	Style - artiste	Réserver avant le	Prix	Informations importantes
Sam 14/03 à 20h	Soirée magique	Danse - Magie Nouvelle Cie 14 : 20 - Spectaculaire	Renseignez-vous au local	22 €	
Jeu 02/04 à 20h	Scènes de la vie conjugale	Théâtre - Adapté d'Ingmar Bergman par Christophe Perton Avec Romane Bohringer	Renseignez-vous au local	22 €	
Mar 07/04 à 20h	Maldonne	Danse - Leïla Ka - Ballet saisissant sur les solidarités féminines	16-Mars	13 €	
Sam 11/04 à 18h	Faune	Cirque - Danse - Cie Libertivore	16-Mars	7 €	18h à l'Abbaye de Fontfroide
Mer 13/05 à 20h	Paradox	Danse - Cabaret - Loriane Wagner Cie Portes Sud	20-Avril	13 €	
Jeu 28/05 à 20h	Orchestre Divertimento	Musique - Cosmopoles, de l'aurore au Zenith - Zahia Ziouani et 60 musiciens	04-Mai	22 €	
Ven 12/06 à 20h	Rodrigo Cuevas	Musique - Agitateur folklorique	18-Mai	7 €	
Sam 13/06 à 22h	Croire aux fauves	Théâtre en espace public - Cie des Arts Oseurs	18-Mai	Gratuit	22h à Rayssac sur Lampy - Bus départ théâtre à 19h30 - 10 € aller/retour

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.

RANDONNÉE DU DIMANCHE À JOURNÉE

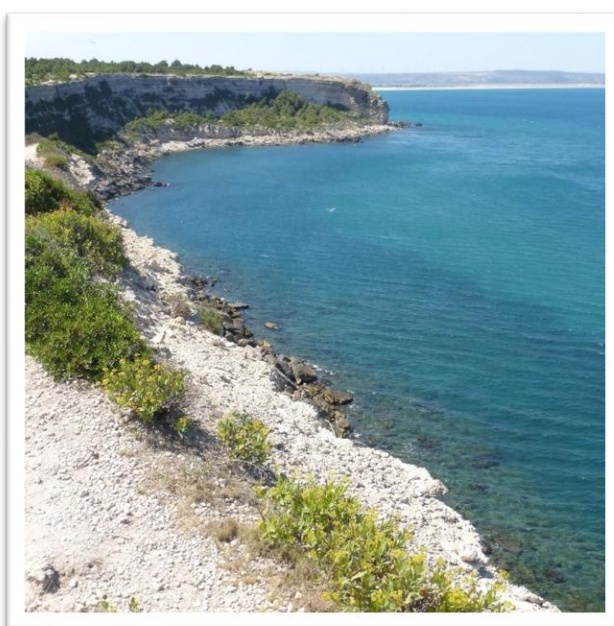
MARS

Date	Lieu	RDV	Distance	Animateurs
15/03/2026	LEUCATE	Parc des Expositions 9h00	15 à 16 Kms	Martine ROBERT

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

07 67 06 29 71

Merci pour votre retour,
Martine Robert



DIMANCHE 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
15/03	Le Somail	Marie, Nadine
22/03	Gruissan Les Auzils	Danièle, Xavier
29/03	La Nautique	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

Si vous voulez participer aux randonnées du mardi ou du jeudi, pensez à vous faire inscrire sur notre liste de diffusion. Nous vous enverrons tous les lundis un SMS avec les précisions sur les marches de la semaine. Ces SMS sont importants car ils vous informent des changements éventuels (lieu de Rdv, lieu de la randonnée, accompagnateurs, annulation...) Si vous avez précisé votre participation dès votre adhésion, vous êtes enregistré automatiquement. **Si vous décidez de faire des randonnées en cours d'année, il faut le signaler au secrétariat afin d'être ajouté à cette liste.**

Si vous ne recevez pas les messages, ou si vous avez changé de numéro contactez le secrétariat au 04 68 90 66 34 ou atlep@orange.fr.

Exceptionnellement, si vous voulez rejoindre le lieu de départ de la marche directement, sans passer par le Rdv, renseignez-vous impérativement auprès de l'accompagnateur du jour avant de partir. Les numéros de téléphone des accompagnateurs ou responsables sont indiqués dans le bulletin mensuel.

Merci, et bonne randonnée !

MARDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RENDEZ-VOUS	DISTANCE	ACCOMPAGNATEURS
10/03	Ecluse de Mandirac	Parc Expos côté Bridge	7/8 km	Éric, Marie, Jean-Louis, Henri, Roger
17/03	Ouveillan	St Jean St Pierre	7/8 km	Marie, Éric, Jean-Louis, Henri, Roger
24/03	Les Pesquis	St Jean St Pierre	7/8 km	Ginette, Francis, Jean-Louis, Henri, Roger
31/03	L'écluse Quai de Lorraine	St Jean St Pierre	7/8 km	Marie, Éric, Jean-Louis, Henri, Roger

JEUDI APRÈS-MIDI

DATE	LIEU	RDV	DISTANCE	ANIMATEURS
12/03	NEVIAN MONTREDON	Parking st Jean St Pierre	8 à 9 kms	Martine AGUILA
19/03	POINTE DE L'EVÊQUE LES GOULES autrement	Parking Parc des Expositions	8 à 9 kms	Martine ROBERT
26/03	ORNAISON	Parking st Jean St Pierre	8 à 9 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 11/03/2026 Mailhac Heure de départ Narbonne : 8h30	Accès Narbonne , Marcorignan, St Marcel au rond-point de la Minervoise prendre direction Mailhac, Parking : à préciser	Randonnée : Pinèdes et garrigues Longueur : 17km, Dénivelé+ :450 m, Durée : 5h.	Alain, Joël et Jacques 
Le 18/03/2026 Cantignergues Heure de départ Narbonne : 8h	Accès Narbonne , Ville daigne, Homps, Pepieux, La Livinière, st Julien de Molières, Contigergues Parking : On se gare juste avant le village, à gauche ou à droite de la route	Randonnée : Pinèdes et garrigues, Longueur : 14km, Dénivelé+ :500 m, Durée 5h30.	Alain M 
Le 25/03/2026 St Guilhem le désert Heure de départ Narbonne : 8h	Accès Narbonne , A75, sortie Montpeyroux, Lagamas, St Jean de Fos, St Guilhem Parking : Dans le village prendre à gauche vers le parking, prévoir 10€ par voiture	Randonnée : Cirque de l'infernet, les falaises, forêt de cèdres du Liban, vues sur le village. On pourra visiter le village en fin de rando Longueur : 15,5km, Dénivelé+ :650 m, Durée : 5h30.	André, J Pierre, JacquesC 

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
André MARRE	06 81 57 66 29
Jean-Michel SAUGET	Photos

Le lieu de rendez-vous est le parking du boulodrome en face de l'ARENA 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 ci-dessus est le lieu officiel des départs.

Un mail vous sera envoyé en cas de modification

