

Editorial

En début d'année, c'est la tradition de faire le bilan de l'année écoulée et des projets pour la nouvelle.

L'année 2016 est positive. Les nouvelles activités : Gestion du Stress et Atelier Mémoire, ont trouvé leur rythme de croisière. La soirée diapo : "Voyages en Images" a réuni des candidats aux balades en tous genres. Les Séances Multi activités Seniors commencées en cours d'année ont trouvé leurs adeptes.

Si nous n'avons pas répondu à toutes les attentes, nous veillons à garder les bases de l'association « convivialité, amitié ». Nous avons renoué avec la soirée "carnaval" qui se fera tous les deux ans en alternance avec le repas partagé.

Nous avons fêté les 15 ans d'Aile, la qualité des expositions faites à Cugnaux, Frouzins, Villeneuve, dues aux « artistes » AILIENS, qui se sont impliqués dès les réflexions de préparation à ces manifestations, fut aux rendez-vous. L'aide des communes concernées a été très appréciable.

Le succès de la grillade à Eaunes au mois de juillet, la soirée Cabaret avec la troupe du Kalinka en novembre, laisseront de bons souvenirs à tous les participants et spectateurs.

Entrer dans un atelier, ou une activité en plein travail, fait comprendre le sérieux mis en place par les animateurs. Ils y mettent toute leur bonne volonté, leur passion, leur savoir faire. Ils les partagent avec des débutants et en toute simplicité. Cette année, de nouveaux bénévoles se joignent au groupe pour l'Anglais et l'Italien, bienvenue à eux.

Pour alléger la charge de travail des membres du C.A. nous recherchons un membre (contacter le Bureau) qui pourrait prendre en main les dossiers d'assurances, de révision des contrats etc.

Avec un nombre constant d'adhérents, (877), nous devons maintenir des bases solides mais les faire évoluer. Un groupe de travail est en place pour revoir nos statuts, règlement intérieur et charte qui vous seront présentés dans une prochaine A.G.

Essayons de laisser nos différents aux oubliettes.

J'ai demandé aux responsables et animateurs de prendre ou faire prendre en photos des "éclats de rires" en ateliers, balades, randos, visites, séjours. Elles seront exposées, récompensées. Montrons notre joie de vivre, les seniors ne sont pas des gens tristes.

MERCI à Celles et Ceux qui m'accordent leur soutien et leur confiance et m'ont aidé toute l'année 2016.

Ayons une pensée pour celles et ceux qui souffrent dans leurs corps ou dans leur tête.

Que cette période de fêtes vous apporte à vous, vos familles et proches.

JOIE, BONHEUR, SANTE,
Meilleurs Vœux pour 2017
Robert Sénille

Informations

Conseil d'Administration & Bureau de l'Association

A l'Assemblée Générale du mardi 25 octobre 2016

Le Conseil d'Administration de notre Association a accueilli Francine Gioanni, Sylvia Rubio.

A noter les démissions de Serge Alaux et Ignacio Lujan

Le mercredi 26 octobre le C.A a validé les membres dans leur fonction au Bureau, à savoir :

Président : Robert Sénille ; Vice – Président : Claude Jollivet

Secrétaire : Suzanne Lemaire

Trésorier : Christian Rouquette

Membres :

Robert Padula en charge du site internet.

Josiane Vespa en charge de l'administration.

Michèle Rémy en charge du fichier.

Ajouts-Modifications validées par l'A.G du 25 octobre 2016

(1) Règlement intérieur

ARTICLE II : ORGANISATION DES ACTIVITES

L'animateur : Tout adhérent ne se présentant pas à deux ateliers consécutifs, sans avertir l'animateur, sera remplacé par un membre inscrit en liste d'attente.

ARTICLE VII : ADHESIONS et COTISATIONS

Les renouvellements d'adhésion démarreront au **début du mois de mai** et se termineront à la **fin août** de la même année.

(2) Charte Patrimoine, Séjours, voyages

Santé, Sécurité - En cas de problème de santé dû à un accident ou autre cause, il sera indispensable de fournir un certificat médical d'aptitude à la reprise d'une activité physique.

Les statuts sont consultables [sur le site](#)

Inscriptions et dates à retenir

Galette : mardi 17 janvier salle Albert Camus à Cugnaux ([page 3](#))

Théâtre : 15 janvier et 19 février à 16h salle Marcel Pagnol à Villeneuve Tolosane ([page 4](#))

Voyages en images : 8 février ([page 4](#))

Repas partagé : inscriptions le 13 janvier (prévoir 2 €), salle du rugby de 10h30 à 11h30 ([page 3](#))

Inscriptions GAP

Vendredi 13 janvier 2017 de 10h à 11h30 salle du rugby, 4 rue Hélène Boucher à Cugnaux
(*en entrant à droite sur le parking du Cast'Aile*)

- Visite du mercredi 8 février – Le Capitole ([page 6](#))
- Conférence jeudi 16 février – Goya ([page 7](#))
- Sortie du dimanche 19 février – Repas couscous & Danseuse ([page 6](#))
- Visite du ~~mercredi~~ vendredi 10 mars – La Place du Salin et son environnement ([page 6](#))
- Conférence mardi 21 mars – La prévention chez les seniors ([page 7](#))
- Sortie du vendredi 24 mars – Narbonne ([page 5](#))
- Visite du vendredi 31 mars – Quartier des Abattoirs et Théâtre Garonne ([page 6](#))
- Conférence jeudi 13 avril – Marseille ([page 7](#))
- Sortie du vendredi 21 avril – St Gaudens & Valentine ([page 5](#))

Rappel :

Pour nous permettre d'assurer au mieux la gestion des visites des vendredis après-midi, il est impératif de s'inscrire, au préalable, auprès de l'animatrice. Toutes les personnes non inscrites et se présentant le jour de la visite seront refusées. Lors de désistements, les personnes sur liste d'attente seront contactées directement.

Voir ci-après les détails sur ces activités à la rubrique GAP ([page 5 à 7](#))

Inscriptions GAV :

Mercredi 29 mars, de 10h à 12h, salle du rugby à Cugnaux :

- Voyage en Italie prévu en mai 2018 ([page 5](#))

Evènements festifs

Galette des Rois :

Mardi 17 janvier 2017 aura lieu notre traditionnelle galette des Rois à la salle Albert Camus de Cugnaux. Ouverture des portes à 15h30 pour profiter de l'exposition des "Artistes" d'Aile.

Elle n'avait pas pu se joindre à nous l'année dernière elle espère être présente cette année : Pascale Casanova (Fille de Christiane et Gérard, adhérents de notre association). Championne Olympique de ski Alpin handisport (déficients visuels) aux jeux Paralympiques de Salt Lake City en 2002 et Turin en 2006. Pascale vous proposera et dédicacera son livre «on m'avait dit que c'était impossible... ». Et répondra à vos questions.

Yolande Castéra , André Bernat membres de notre association, vous proposeront aussi leur livre respectif.

Début du spectacle à 16h30 : Poésies et Chants animeront cet après-midi festif.

Cette année, une participation de 2 € vous sera demandée. (voir les compléments sur le site)

Soirée « Repas partagé, Fête de la convivialité »

Mercredi 15 mars 2017, Salle Latapie à Frouzins à partir de 18h.

Nous partagerons ensemble le repas que chacun aura eu le plaisir de réaliser...

Patrick animera cette soirée conviviale

L'apéritif, le vin, l'animation seront assurés par l'association,

Nous vous demanderons une **participation de 2 euros lors de l'inscription.**

Les inscriptions se feront le vendredi 13 janvier - salle du rugby à Cugnaux de 10h30 à 11h30.

Pensez à signaler si vous apportez un plat salé ou sucré.

Brèves sur les activités

Atelier du mardi

Salle du Vivier 2. De 9 à 11 heures. Hors vacances scolaires.

Peinture huile et acrylique, dessin, initiation et perfectionnement.

Ambiance conviviale, chacun son rythme et sa sensibilité.

L'effectif est actuellement au complet, de nouvelles adhésions seront possibles à partir de mai 2017, en fonction des disponibilités.

Etonnez-vous : prenez un pinceau !

Animateur : Michel Richard

Bridge

Depuis septembre dernier, six personnes s'initient au Bridge.

Pour étoffer l'effectif actuel, nous accueillons volontiers de nouveaux joueurs, même novices.

L'ambiance est conviviale, sans prétention autre que celle de pratiquer un jeu passionnant, accessible à TOUS.

Contact : Bernard Ploix tél 0561925603

Multi activité séniors

Cette activité concerne ceux et celles qui souhaitent reprendre une activité physique

Le « **sport sur ordonnance** » : c'est une nouvelle formule concrétisée en mars 2016.

Nous sommes labellisés depuis Juillet 2016 par la commission médicale et la direction technique de la **FFRS** et ce label nous permet de communiquer auprès des acteurs locaux de santé.

2 animatrices titulaires du B.A.F. « randonnées » sont titulaires du module complémentaire S.M.S.

Il s'agit de J Castan (10/2015) et de M L Dunoyer (11/2016)

2 nouvelles animatrices

M Grelet-Dang et E Cabrero Ambite sont en cours de formation.

Après une séance d'échauffement, des exercices ludiques font travailler les participants au niveau physique mais aussi mental, adresse, équilibre et mémoire.

Sous une attention bienveillante, chacun fait de son mieux, à son rythme et selon ses possibilités.

Un atelier de retour au calme vient clôturer la séance qui dure environ 1 heure 30.

Les séances ont lieu tous les mercredis matin de 9h30 à 11H salle Paucheville à Frouzins

Théâtre

Dates des prochaines représentations de la troupe de théâtre Les Farfad'aile (atelier théâtre de AILE)

DIMANCHES 15 janvier 2017 et 19 février 2017, théâtre Marcel Pagnol de Villeneuve Tolosane à 16 h.

Titre de la pièce : Place aux chaussons,

Entrée libre

En résumé, Fred est l'heureux propriétaire d'une maison dont il s'absente deux semaines. A son retour, il a la désagréable surprise de constater... (vous connaîtrez la suite en venant nous applaudir)

Bref, une comédie déjantée et loufoque qui vous fera passer un bon moment.

Tricot

Prochaines dates des séances de tricot à la salle du foot de 14h à 16 h30

6 et 20 janvier; 3 et 24 février; 10 et 24 mars, 21 avril, 12 mai, et, enfin, les 2, 16 et 30 juin 2017.

Marches

Nous vous rappelons que nos activités de marche doivent être encadrées par des animateurs pour être couvertes par l'assurance de l'Association.

Les points de RDV sont : le parking principal de la Ramée (près du manège) et le parking du Touch à Tournefeuille. Les départs se font à 9h. Pour plus de renseignements [voir lien site](#).

Prochaine séance de "voyages en images"

Mercredi 8 Février 2017 à 20h30, salle du foot à Cugnaux.

Ce sera l'occasion, autour d'un pot en fin de séance, d'un échange de point de vue avec les réalisateurs (participation de 1 euro par personne) Nous proposerons :

- La Chine - Alain Edin (31')

Un peu de géographie et d'histoire avec ses traditions. Un tour dans la communauté Yaho, sur la rivière Li, visite de l'armée de terre cuite de Xian, Pekin, Shangai et de la grande muraille

- Le canal du midi - Ramon Vilagines (14')

La mise en œuvre de cet ouvrage est étroitement liée à la question du transport fluvial actuel.

- L'église rupestre de Vals - Ramon Vilagines (8')

Au cœur du Piémont ariégeois, le petit village de Vals, semble endormi...

- Le parc de Yellowstone (30')

Un immense parc, espace de liberté pour les animaux + activités géologiques tourmentées.

- Noel à Mauressac 2012 - Patrick Le Roncé (15')

Chaque année les habitants de Mauressac proposent : décorations, animations, spectacles.

G.A.V : Groupe Activités Voyages

Voyage en Italie : Les Lacs Italiens et le Nord-Ouest

9 jours et 8 nuits du 26 mai au 3 juin 2018.

Jour 1 : Cugnaux – Lac Majeur hôtel 4* (normes locales)

Jour 2 : Lac Orta, lac Majeur-villa Taranto.

Jour 3 : Iles Borromées (visite du Palais), village Pescatori.

Jour 4 : Lacs de Côme et de Gardes (visite guidée de la villa Carlotta). Hôtel 4*(normes locales).

Jour 5 : Vérone, Padoue, visites guidées.

Jour 6 : Lac de Garde, excursion en bateau. Puis visite le long de la côte.

Jour 7 : Bergame visite guidée de la ville + funiculaire vers la vieille ville. Sirmione tour en bateau + visite de la ville.

Jour 8 : Visite guidée de Milan (Dôme, Scala, Cimetière Monumental). Hôtel 4 * (normes locales).

Jour 9 : retour à Cugnaux.

Tout compris : transport avec Artabal (car), hôtels 4*(normes locales), repas, boissons, visites guidées.

Base 31 pers : 1385€, 36 pers : 1325€, + 41 pers : 1280 €. Single 250€

[Pour plus de détails voir le site](#)

Inscriptions le 29 mars de 10h à 12h salle du rugby.

3 versements de 350€ débités en 04 et 10 -2017 et 02-2018

I Cantaloube 05 61 92 24 73 - B Lichtfouse 05 62 87 29 86 – P Loisel 05 61 92 06 90

G.A.P : Groupe Activités Patrimoine

Sorties du Vendredi

Vendredi 24 mars : NARBONNE ([en détails sur le site](#))

6h15 : Rendez-vous parking Intermarché à Cugnaux pour un départ à 6h30

Arrêt sur l'aire de Carcassonne/Argens Sud Rompétrol pour le petit-déjeuner.

Fondée par les romains en -118 et leur plus ancienne colonie en gaule, la ville de Narbonne est un véritable joyau de l'histoire et concentre toutes les richesses de la civilisation méditerranéenne.

9h30 : Rendez-vous à l'Office de tourisme pour la visite guidée de la cathédrale, cour et jardin du palais des archevêques, place de l'hôtel de ville, la voie domitienne. Nous continuerons par un parcours en ville, Horreum romain, promenade souterraine, fresques archéologiques, halles, ces dernières sont encore considérées comme l'un des plus beaux marchés couverts de France.

12h30 : Repas à la brasserie CO. Menu : Croustillant de canard et foie gras servi comme un bonbon. Au choix le jour des inscriptions : Pastilla de saumon et risotto ou Tajine de poulet aux épices et aux abricots. Soufflé glacé à la mandarine. Vin rosé – rouge – café compris. Les personnes végétariennes sont invitées à le signaler dès l'inscription.

14h45 : Départ vers les caves de « L'HOSPITALET » : visite et dégustation

Retour sur Cugnaux par Gruissan plage

Participation : 44 €

Contact : Francine GIOANNI – 05 67 00 17 41 ou 06 80 20 20 72 – francinegioanni@yahoo.fr

Vendredi 21 avril : Saint GAUDENS & Valentine ([en détails sur le site](#))

6h45 : Rendez-vous parking Intermarché à Cugnaux pour un départ à 7h

9h : Visite Abbaye de Bonnefont (présentation historique sur les ruines de l'ancien monastère)

11h : Visite de la Collégiale de Saint-Gaudens et le cloître.

12h30 : Repas au restaurant « l'Etable » Pont de Valentine. Menu : assiette d'hors d'œuvres variés / Moules ou confit de canard / Frites maison et haricots verts / Crème brûlée / Vins et café

15h : Visite de la ferme de Prouzic à Valentine

Participation : 40 €

Contact : Maïthé LOUVEL - 05 61 92 03 57 & Dany BIOULET

Visites demi-journées du Vendredi

Mercredi 8 février : CAPITOLE - Hôtel de Ville ([en détails sur le site](#))

14h15 Rendez-vous Donjon du Capitole. Métro ligne A : station Capitole.

Vous partez à la découverte de l'hôtel de ville et de l'histoire du capitoulat en admirant l'architecture et les décors des salles d'apparat (Gervais, Martin, du Conseil et des Illustres – sous réserve d'accès). De l'ancienne tour des archives, donjon du Capitole à la cour Henri IV, sans oublier la façade monumentale et la place, vous explorerez tous les aspects du Capitole, cœur symbolique de la ville.

A noter : La visite au public des salles d'apparat du 1^{er} étage est possible, mais reste totalement soumise à des événements extérieurs non connus, ni prévisibles par anticipation.

Visite commentée par l'Office du Tourisme de Toulouse – Durée 2 h maxi

Participation : 5 €

Contact : Josiane VESPA – 05 61 92 85 42 – josiane.vespa@orange.fr

Vendredi 10 mars : La Place du Salin et son environnement ([en détails sur le site](#))

14h15 Rendez-vous devant le Temple protestant (à l'angle de la rue du Languedoc/Place du Salin).

Métro ligne A – station Esquirol

Histoire de la maison de l'inquisition (en extérieur), du temple protestant (intérieur et extérieur) et de l'église des Jésuites (Intérieur et extérieur).

Visite commentée par l'A.P.H.A. (Mme Christine Jiménez) – durée 2 h maxi

Participation : 5 €

Contact : Josiane VESPA – 05 61 92 85 42 – josiane.vespa@orange.fr

Vendredi 31 mars : Métamorphose du quartier des Abattoirs et théâtre Garonne ([en détails sur le site](#))

14h15 Rendez-vous devant l'espace Saint Cyprien (56, Allées Charles de Fittes).

Métro Ligne A : station ST Cyprien/République

Vous découvrirez le quartier des Abattoirs et des métamorphoses à travers un itinéraire qui passe par les portes du Languedoc, le rempart, la tour Taillefer, le jardin botanique Raymond VI et les abattoirs d'Urbain Vitry, (centre d'art contemporain). Vous terminerez la visite par un accueil personnalisé au théâtre Garonne où vous découvrirez leurs superbes galeries souterraines.

Le parcours se déroule de l'Espace Saint-Cyprien au théâtre Garonne (1 Avenue du Château d'Eau), en passant par la place Saint Cyprien, la place Roguet, le marché couvert, la place du Ravelin et les Abattoirs (ext.). A noter : Il y a de la marche.

Visite commentée par l'Office du Tourisme de Toulouse – Durée 2 h maxi.

Participation : 5 €

Contact : Josiane VESPA – 05 61 92 85 42 – josiane.vespa@orange.fr

Sortie du Dimanche

Dimanche 19 février : Repas couscous & Danseuse ([en détails sur le site](#))

12h15 : Rendez-vous au restaurant le Ksar 7, rue Perchepinte (Rue de Nazareth) – métro Esquirol ligne A ou Carmes ligne B

Apéritif, Couscous, pâtisserie, vins, thé ou café.

Places limitées à 35 personnes

Participation : 30 €

Contact : Ginou SENILLE – 05 61 92 76 01 – robert.senille@wanadoo.fr

Conférences

Salle CAMUS Cugnaux à 20h30

Participation : 5 €

Contact : Ginou SENILLE – 05 61 92 76 01 – robert.senille@wanadoo.fr

Conférences diaporama présentée par Geneviève FURNEMONT

Jeudi 19 janvier : Henri Martin, ou la douce lumière du sud-ouest. ([en détails sur le site](#))

Né à Toulouse, il reste le peintre pointilliste associé au décor du Capitole de Toulouse.

Jeudi 16 février : Goya, d'or et de sang ([en détails sur le site](#))

Le peintre de l'Espagne moderne. Du sacripant aragonais au peintre du roi, portrait d'un artiste observateur de l'humanité, témoin sans concession de son temps.

Jeudi 13 avril : Marseille une ville en pleine (r)évolution ([en détails sur le site](#))

De l'abbé Faria à la Sardine, en passant par Notre-Dame de la Garde, elle sollicite notre imaginaire.

Conférence « Equibr'Age »

Mardi 21 mars : La prévention chez les seniors. Savoir, pour mieux prévenir les risques de chutes.

Ce programme de prévention s'appuie sur les études (démographiques, épidémiologiques) et des recommandations médico-sociales.

Les chutes chez la personne âgée : 12 millions de personnes âgées de plus de 60 ans en France, 25 % de la population à l'horizon 2020.

- 2 millions de personnes âgées de plus de 60 ans chutent chaque année en France.
- 1/3 des chutes survenant chez les plus de 60 ans sont à l'origine d'une hospitalisation et la chute reste la première cause d'entrée en institution et de perte d'autonomie.
- La prévention des chutes chez les personnes âgées est une priorité nationale réaffirmée par les pouvoirs publics et les organismes sociaux depuis de nombreuses années.

Les conférences « Equibr'Age »

- Quelques chiffres sur les chutes, leurs causes et leurs conséquences.
- Comment aménager les lieux de vie.
- Comment entretenir son équilibre.
- Comment se relever après une chute

Prévisions GAP 2^{ème} trimestre 2017

Sorties du vendredi : Vic-Fezensac & Lupiac

Sorties du dimanche : Croisière Baïse (Nayrac)

Visites du vendredi : Toulouse Années Folles

Divers

La Librairie Papeterie « LA PLUME ENVOLEE »

17 avenue de Toulouse à Cugnaux. Tél 05 61 44 61 54

Accorde aux adhérents d'Aile, sur présentation de la carte de membre, une réduction de 5% (prix grandes surfaces) pour tout achat de livres et papeterie. Fourniture de livres pour les ateliers de langues

Coordonnées

Siège social et Adresse postale: A.I.L.E. 4, rue Hélène Boucher 31270 CUGNAUX
Boîte vocale : 09 72 30 08 25

Internet: <http://association.aile.free.fr>

Courriel: association.aile@laposte.net

SUZANNE LEMAIRE - 05 61 92 57 35 ou suzanne.lemaire@orange.fr

ROBERT SENILLE - 05 61 92 76 01 ou robert.senille@wanadoo.fr

Merci de signaler les changements de coordonnées postales, téléphoniques ou courriel directement à MICHELE REMY - 05 61 92 39 78 ou mremy-aile@orange.fr

Vélo 1^{er} trimestre 2017

Dates	Heures	Noms	Lieux RV	Observations
Sam. 7 jan	9H45	Alain	Ayguevives parking lycée	A la journée d'Ayguevives jusqu'au Ségala 50Km A/R avec repas "nouvelle année section vélo" Relais de Riquet au Ségala
Mer. 18 jan	13h30	Guy	Frouzins Latapie	
Sam. 28 jan	13h30	Gérard	Frouzins Latapie	
Mer. 8 fev	13h30	Guy	Frouzins Latapie	
Sam. 18 fev	13h30	André	Frouzins Latapie	
Mer. 1 mars	13h30	René	Frouzins Latapie	
Sam. 11 mars	13h30	Gérard	Frouzins Latapie	
Mer 22 mars	9h45	Alain	Dieupentale	A la journée Dieupentale-Montaban 50Km A/R canal Latéral et canal de Montech
Sam. 1 avril	13h30	René	Frouzins Latapie	

Randonnées 1^{er} trimestre 2017

Date	Rdv	Animateur	Lieu	Km	Niveau	Observations
Jeu. 05 jan	13h30	René	Burgerolles 31	20	N1	10km
Ven. 06 jan	7h00	Francis R	La coume de Herrere : Benque dessous 31	140	MR	12km – 850m : Raquettes
Lun. 09 jan	8h30	Gérard	Canal du Midi : Ramonville 31	20	N1	Joëlette
Jeu. 12 jan	13h30	Daniel	Le Lherm 31	20	N1	10km
Jeu. 12 jan	7h00	Ignacio	Ski de fond : à définir			
Ven. 13 jan	7h00	Alain E	Cap de la Lit : Cirès 31	140	MR	11km – 750m : Raquettes
Lun. 16 jan	8h00	Marie Lou	Les coteaux d'Engraviès : Vira 09	110	N2	13,5km – 390m
Jeu. 19 jan	13h30	Guy	Pujaudran 31	25	N1	10km
Ven. 20 jan	7h00	Claude	Turon de la Caucade : Garin 31	140	MR	12km – 650m
Lun. 23 jan	8h00	Babée/Ignacio	Canté Couillon : Villasavary 11	85	N2	12km – 345m
Jeu. 26 jan	13h30	Christian	Mondonville 31	25	N1	11km
Lun. 30 jan	8h00	Gérard	Gaillac Toulza 31	50	N2	14km – 250m
Jeu. 02 fev	13h30	Michel	Beaufort 31	30	N1	11km
Ven. 03 fev	8h00	Jackie	Tour du Quié d'Urs	115	N2	14km – 500m
Lun. 06 fev	8h00	Alain E	Rabastens 81	65	N2	17km – 250m
Jeu. 09 fev	13h30	Christian	Verfeil 31	35	N1	11km
Jeu. 09 fev	7h00	Ignacio	Ski de fond : à définir			
Ven. 10 fev	7h00	Alain E	Col de Barèges : Col de Portillon 31	140	MR	12km – 500m : Raquettes
Lun. 13 fev	8h00	J.J.J	Puech d'en Blanc : Ausillon 81	100	N2	15km - 400m
Jeu. 16 fev	13h30	René	Saiguède 31	20	N1	12km
Ven. 17 fev	7h00	Francis R	Escoussens 81	100	M	22km – 700m
Lun. 20 fev	8h30	J.J.J	Bouconne Joëlette	20	N1	Joëlette
Jeu. 23 fev	13h30	Alain L	Donneville 31	25	N1	10km
Ven. 24 fev	7h00	Alain E	Mail de Louréous : Granges de Labach 31	140	MR	10km – 700m : Raquettes
Lun. 27 fev	8h00	Marie Lou	Prat Bonrepos 09	70	N2	15km – 350m
Mer. 01 mars			Journée neige CODERS 31 au Chioula			
Jeu. 02 mars	13h30	Guy	Ayguesvives 31	20	N1	10km
Ven. 03 mars	7h00	Claude	Pic de la Quère : Alos 09	105	N3	15km – 750m
Lun. 06 mars	8h00	Babée/Claude	Cazal les Bayles	90	N2	14km – 300m
Jeu. 09 mars	13h30	Christian	Grépiac 31	25	N2	11km
Jeu. 09 mars	7h00	Ignacio	Ski de fond : à définir			
Ven. 10 mars	7h00	Alain E	Pic d'Arraing : Balacet 09	110	MR	10km – 750m : Raquettes
Lun. 13 mars	8h00	Francis D	Proupiary 31	75	N2	15km – 300m
Jeu. 16 mars	8h00	Daniel	Baziège 31	20	N1	10km
Ven. 17 mars	7h00	Claude	Lieurac 09	90	N3	14km – 650m
Lun. 20 mars	8h30	Francis R	Castelbiague 31	75	N2	Joëlette
Jeu. 23 mars	13h30	Michel	Rieumes : la Bure 31	30	N1	10km
Ven. 24 mars	7h00	Babée/Ignacio	Niaux – Lapège 09	90	M	12km – 825m
Lun. 27 mars	8h00	Francis D	Ste Foy de Peyrolières	25	N1	15km – 145m
Jeu. 30 mars	13h30	Christian	Goudourvielle 32	25	N1	10km
Ven. 31 mars	7h00	Claude	Bédât et Monné : Bagnères 65	140	M	17km – 880m

Séjour sportif à la neige du samedi 28 janvier au samedi 4 février à St Sauves d'Auvergne 63

Les randonnées prévues avec la Joëlette sont faciles et accessibles à tous et sont conduites par plusieurs animateurs

Pour participer aux randonnées raquettes et ski de fond la licence FFRS est obligatoire.

NOTA : En fonction de la disponibilité des animateurs des randonnées peuvent être ajoutées ou modifiées.

Information par messagerie « montagneaile ou randoaile » et boîte vocale au n°09 72 30 08 25