

Editorial

Bonjour,

Dans notre Association, il y a des accros de l'informatique, de tout ce qui est nouveau. C'est super ! Ils nous font partager des nouveautés toujours à l'avant-garde du progrès.

Il y a ceux qui se contentent du quotidien, qui mènent leur train-train sans se soucier hormis de la santé, de la famille, du lendemain.

Notre société est saturée d'info..., d'intox... A nous de ne pas tomber dans les pièges.

Notre Association est le reflet de cette société où des rumeurs circulent sans fondement, ON m'a dit et voilà ! C'est parti, ça fuse d'on ne sait ni d'où, ni de qui, ni pourquoi. Tout comme les arnaques que vous pouvez recevoir par le net soyez méfiants, ne colportez pas n'importe quoi, renseignez-vous auprès des personnes concernées.

Vous ne recevrez de la part du secrétariat et membres chargés de la communication que des infos nécessaires au bon fonctionnement de l'Assos.

Il vous faut aussi lire le bulletin "**en entier**". En effet les organisateurs de sorties sont très souvent, trop souvent, sollicités pour des renseignements qui sont déjà diffusés. S'il y a des ajouts, des modifications, ils doivent être relayés par les animateurs des ateliers pour les 8% de membres qui n'ont pas internet, ils ont aussi droit à être informés.

J'ai toujours favorisé le dialogue, les rencontres, il est regrettable que certains y soient réfractaires, il vaut mieux des discussions franches que de rester avec des malentendus.

J'ose espérer que le printemps, qui a déjà fait son apparition, nous apportera plus de joie, de rires et maintiendra la bonne ambiance qu'Aile communique à Celles et Ceux qui participent aux activités.

Cordialement.

Robert SENILLE

Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple.

Jacques Prévert.

Inscriptions et dates à retenir

Inscriptions GAP

Jeudi 11 avril de 16h45 à 18h salle du rugby, 4 rue Hélène Boucher à Cugnaux

(en entrant à droite sur le parking du Cast'Aile)

- sortie du dimanche 5 mai – Centre équestre du Rousset à Lisle-sur-Tarn ([page 4](#))
- sortie du vendredi 17 mai – Auvillar ([page 5](#))
- visite du vendredi 24 mai – Terre-Cabade ([page 5](#))
- sortie du mercredi 10 juillet – Grotte de Betharram et Abbaye Notre-Dame de Tournay ([page 5](#))

Jeudi 20 Juin de 10h à 12h salle du rugby, 4 rue Hélène Boucher à Cugnaux

- sortie du mercredi 7 août – Château de Valmirande et les grottes de Gargas ([page 6](#))

Rappels

(1) Lieu de rendez-vous avec les autocars : avenue Léo Lagrange au croisement avec la rue Hélène Boucher à Cugnaux (les voitures sont à garer sur le parking du Cast'AILE).

(2) 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

Renouvellements adhésions

Les permanences sont prévues le 28 mai de 14h à 16h et le 20 juin de 10h à 12h Salle du Rugby.

Important :

Pour éviter toute erreur, nous n'accepterons plus les renouvellements groupés (excepté pour les couples). Désormais, une carte d'adhérent sera délivrée chaque année. Il sera inutile de ramener votre ancienne carte.

Clôture des renouvellements le 31 Août 2019...impératif

Inscription des nouveaux adhérents

Nous enregistrerons les nouvelles demandes, uniquement en présence de la personne concernée. Les nouvelles adhésions seront prises dès le mardi 28 mai et **seront clôturées aux forums des associations (début septembre)**

Inscription FFRS 2019/2020

Les inscriptions auront lieu Salle du Rugby:

Le mardi 28 mai de 14h à 16h et le jeudi 20 juin de 10h à 12h.

Le prix est de 30€.

Les chèques seront encaissés fin août.

N'oubliez pas de fournir soit le certificat médical soit l'auto-questionnaire médical sans cela il ne sera pas possible de saisir et imprimer les licences.

Ces documents sont à [télécharger sur le site de Aile](#).

Rappel la FFRS est obligatoire pour tous les séjours sportifs, le vélo, les raquettes, le ski alpin et fond et le SMS.

Spectacles Odyssud saison 2019-2020 : Abonnements - Spectacles

Comme chaque année, le théâtre Odyssud de Blagnac propose un large éventail de spectacles de très bonne qualité et pour tous publics : théâtre, danse, musique, cirque, variétés, humour, enfants...

Cette année encore AILE vous propose de regrouper vos abonnements afin de vous faire bénéficier du tarif "Groupes" ou "Collectivités", plus intéressant que le tarif abonnement individuel.

Un minimum de quatre spectacles est requis.

Les abonnés de la saison précédente recevront directement chez eux les programmes et les bulletins d'abonnement, un peu avant la présentation de la saison 2019-2020 qui aura lieu à Odyssud dans le courant du mois de juin. Cette présentation est ouverte au public.

Ceux qui n'étaient pas abonnés cette année, devront s'inscrire auprès de François PROVENDIER, **impérativement avant début juin 2019**, afin que des programmes et des bulletins d'abonnement leur soient réservés.

Vous serez contactés par lui afin de vous les procurer le plus rapidement possible.

Vos bulletins d'abonnement remplis et accompagnés d'un chèque ou de la formule de paiement différée, seront à déposer chez François PROVENDIER.

Une annonce par courriel et [sur le site](#) vous indiquera en temps utile la date de la présentation des spectacles et la date limite à respecter pour la remise des dossiers chez lui.

Pour avoir plus de chance d'obtenir de bons placements, les dossiers seront ensuite déposés par ses soins à Odyssud avant l'ouverture officielle des guichets.

François PROVENDIER :

11 avenue du 19 mars 31270 FROUZINS - 05 61 92 90 47- francois.provendien@free.fr

Repas partagé , Fête de la convivialité

Prévu le 16 avril Salle Albert Camus de Cugnaux,
Ouverture des portes 17h30, apéritif 18h, repas 19h, fin de la soirée 23h environ.
Participation : 5€.
Pensez à amener vos couverts
Contact Suzanne LEMAIRE - 05 61 92 57 35

Brèves sur les activités

RAPPEL DE L'ARTICLE II DU REGLEMENT INTERIEUR

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

Atelier tricot :

L'atelier tricot réalise tout le long de l'année des ouvrages pour le service néonatal de Purpan et pour le Cancéropole;

Pour ces activités, nous recherchons de la laine layette de toutes les couleurs et de la laine rose ainsi que du tissu fin en coton pour participer à Octobre Rose.

Si vous voulez nous aider, contactez les deux responsables:

Jackie PASIAN - 05 61 92 53 92 ou Jackie FERREIRA - 05 61 92 22 02

Merci d'avance pour votre aide

Atelier Mah jong :

Cette nouvelle activité Jeux de Société vous est proposée,

Mah Jong « 麻将 » veut dire littéralement « le moineau » qui est considéré comme l'oiseau de l'intelligence en Chine. Ce jeu très pratiqué dans toute l'Asie s'appelle aussi le Jeu des 4 vents.

Bien qu'il se pratique avec les mêmes tuiles que le jeu sur ordinateur, les règles se rapprochent en fait plus du jeu de Rami ou du Rummikub.

Le jeu se joue à 4 mais peut aussi se jouer à 3 et même à 2. Il est constitué de 144 tuiles (genre de dominos) agréables à manipuler que l'on doit associer pour réaliser des combinaisons et marquer des points.

Une partie dure entre 20 et 30 minutes.

Les règles que nous utilisons dans l'association sont un peu différentes des règles officielles, nous avons voulu privilégier la simplicité et la convivialité.

Il y a déjà une vingtaine de personnes intéressées par le jeu ce qui permet de faire plusieurs tables de 4.

Les jeux se déroulent les Jeudis de 13h30 à 16h30 à la salle des Arts 2 au Vivier à Cugnaux

Dans chaque séance du jeudi, un espace et un temps est prévu pour les nouveaux arrivants qui souhaitent se joindre à nous.

Nous disposons de plusieurs jeux, il n'est donc pas nécessaire d'en acheter un pour venir nous retrouver, vous détendre et vous amuser avec nous !

Michelle et Roland BOELLINGER - 05 62 87 30 78

Atelier poésie :

Salle du Rugby, 4 rue Hélène Boucher Cugnaux, le jeudi de 14h à 16h, aux dates suivantes : 11 avril, 16 mai, 13 juin.

Déco-plier :

Danielle BIOULET arrête son atelier.

Un grand merci pour ses conseils et son dévouement.

Nous regretterons les superbes décorations de nos tables festives.

Groupe « CINE FIL » :

Le Groupe Cinéfil mené par Fabienne et Martine poursuit ses sorties bimensuelles au cinéma UTOPIA Tournefeuille.

A l'issue de la séance, les participant(e)s sont invité(e)s à exprimer et échanger leurs impressions en toute convivialité.

Le jour (mardi/mercredi/jeudi) et l'horaire (début d'après-midi) varient en fonction du film choisi par Fabienne et Martine.

Les rendez-vous ont lieu, soit sur place, soit sur le parking des Chamois à Cugnaux.

Films vus : *En liberté* - *Pupille* - *Affaire de famille* - *Les invisibles* - *L'ordre des médecins* - *Intime conviction* - *Grâce à Dieu*.

Contacts :

Fabienne fabinoucel@gmail.com - 06 64 03 11 67

Martine martbezombes@gmail.com - 05 61 92 31 96

Atelier peinture du mardi :

Salle du vivier 2.

Venez tâter du crayon et du pinceau. Entre amis, tout convivial et sans se prendre le chou.

Même en couleur!

Nous sommes à la recherche d'un(e) Animateur (trice) pour prendre le relais de Michel.

Se faire connaître auprès de Suzanne LEMAIRE - 05 61 92 57 35

Merci.

Marches et Randonnées

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 sur le site.

Pour les randonnées, le point de RDV est précisé sur le tableau des randonnées. ([page 7](#))

Groupe Activités Patrimoine. G.AP.

Sortie du Dimanche

Dimanche 5 Mai : Domaine équestre du Rousset à Lisle-sur-Tarn ([détails](#))

10h15 : RdV avenue Léo Lagrange Cugnaux (parking au Cast'Aile) pour un départ en car à **10h30**

12h : Repas au restaurant La Louvière à Lagrave.

Menu : Kir – Corolle aux crevettes et agrumes – Saumon sauce homardine – Petits légumes de saison – Cèpe glacé – Vin rouge et rosé – Café.

Puis direction Le Domaine équestre du Rousset où Frédérique mène la danse. Vous découvrirez la structure du domaine ; elle nous présentera son élevage d'étalons espagnols, ses juments dont certaines seront accompagnées de leur bébé né cette année. Puis elle nous fera une présentation équestre : carrousel, longues rênes, travail à pied et en liberté.

Vers 18 h : Retour à Cugnaux

Participation : 44€

Contact : Danielle CHRISTIAENS - 05 61 92 51 94 - 06 73 73 11 95 - christiaens.dany@gmail.com

Sortie du Vendredi

Vendredi 17 Mai : AUVILLAR - Visite du village et détente dans un verger à DUNES ([détails](#))

7h : RdV Avenue Léo Lagrange Cugnaux (parking au Cast'AILE) pour un départ à **7h15**

9h30 : Visite commentée de la ville – monuments classés – centre historique de la faïence et de la batellerie.

12h30 : Déjeuner au restaurant « Le Donzacais » à Donzac

Menu : Kir – Salade de gésiers – Cuisse de pintade sauce estragon – Gratin dauphinois – Duo de fromages – Tarte normande – Vin rouge et rosé – Café.

14h30 : Départ vers les vergers de Touticaud : visite des vergers et dégustation – Moment de détente sous le vieux tilleul (possibilité achat de produits naturels).

Vers 17h retour à Cugnaux

Participation : 39€

Contact : Maïthé LOUVEL - 05 61 92 03 57

Visite à la ½ journée

Vendredi 24 Mai : Cimetière de Terre-Cabade ([détails](#))

14h15 : RdV devant l'entrée principale du cimetière

Dans ce cimetière-jardin insolite et inattendu, vous empruntez un itinéraire choisi pour découvrir le "Père Lachaise" de Toulouse et les monuments funéraires des toulousains célèbres.

Visite commentée par l'office du tourisme de Toulouse

Métro ligne A Basso-Cambo – Jean Jaurès – Jeanne d'Arc (terminus ligne 23) – Arrêt "Riquet"

Participation : 6 €

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

Sorties 'Grandes Vacances'

Mercredi 10 juillet : Grotte de Bétharram à pied, en bateau et en train et Abbaye Notre-Dame de Tournay ([détails](#))

6h45 : RdV avenue Léo Lagrange Cugnaux (parking au Cast'AILE) pour un départ en car à **7h précises**. Arrêt en cours de route à la cafétéria de l'arche du Comminges.

9h30 : Accès à la grotte, une des plus belles d'Europe, fascinante de par sa variété, 80m de dénivellation, concrétions où vous laisserez parler votre imaginaire. Traversée de la rivière en bateau et encore de quelques salles puis le petit train nous emmènera à la sortie. **Se munir de chaussures fermées et d'un gilet, 12° maxi.**

Temps libre à la boutique.

12h : Repas au Vieux Logis : Salade composée – Filet de truite à l'oseille et Gratin dauphinois – Coupe de glace - Vin rosé, rouge - Café.

14h : Direction l'Abbaye Notre-Dame de Tournay, magnifique bâtisse en pierre des Pyrénées, habitée par 20 frères bénédictins et ouverte toute l'année pour des retraites spirituelles. Leur renommée est très importante car les frères se sont lancés dans la confection de pâtes de fruits naturelles, sans conservateur (10 tonnes sont produites et vendues chaque année) et constituent leur revenu financier. Nous aurons accès au cloître, à l'église et bien sûr, pour ceux qui seront intéressés au magasin de vente de leurs produits.

18h environ retour à Cugnaux

Participation : 44 €

Contact : Francine GIOANNI - francinegioanni@yahoo.fr - 06 80 20 20 72

Mercredi 7 août : Château de Valmirande et les grottes de Gargas ([détails](#))

7h30 : RdV avenue Léo Lagrange Cugnaux (parking au Cast'AILE) pour un départ en car à à **7h45**

10h : Après un arrêt technique, rendez-vous au Château de Valmirande, près de Montréjeau, pour une visite guidée et une balade dans le parc. Le Château de Valmirande, édifié par le Baron Bertrand de Lassus, est une création ex-nihilo de la fin du XIXe siècle. Le parc est un véritable arboretum de plus de 180 espèces.

12h30 : Déjeuner au restaurant Le Paléo : Menu communiqué le jour des inscriptions.

14h30 : Visite des grottes de Gargas, véritable sanctuaire des mains, 2 groupes de 24 personnes au maximum avec alternativement la visite libre de Nestploria, Centre d'Interprétation Numérique (CIN) des grottes de Gargas.

Pour info il y a 44 marches pour monter aux grottes et ensuite la visite (durée 1 heure) se fait en descendant progressivement.

Il fait **11°C à l'intérieur** quelle que soit la saison, pensez à prendre une veste pour votre confort de visite. Les **chaussures de marche**, genre tennis, sont vivement recommandées.

18h30 : Arrivée probable à Cugnaux

Participation : 44 € (pourboires compris) – **48 personnes maximum**

Contact : Lise et Gérard MASSON - 05 61 31 18 48 - lisegerard-aile@orange.fr

Prévisions GAP

Août 2020 : Paris sur 6j/5n – début seconde quinzaine août – Découverte de la capitale ayant pour objectif de préparer les séjours courts événementiels (musées & expos temporaires)

Marseille et ses calanques 5j/4n, ainsi que Le Puy du Fou 3j/2n sont reportés en 2021

Prévision des séjours sportifs pour l'année 2020

Séjour hiver : Prévu à Font Romeu.

Dates non définies en fonction du voyage en Birmanie et de la disponibilité des animateurs.

Séjour Printemps : semaine 21 ou 22 en Espagne à Péniscola.

Séjour septembre : semaine 38 ou 39 en Espagne à La Fosca.

Ces 2 séjours ne sont pas encore certains ce ne sont que des projets.

Séjour vélo : La vélodysée cote atlantique (Charente) : semaine 26 ou 27.

NOTA : La licence FFRS est obligatoire pour s'inscrire à ces séjours.

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 marie-lou.aile@orange.fr (remplacement de Michèle Remy). Elle est assistée de Jacqueline Lafaille.

Randonnées 2^e trimestre 2019

[Lien dynamique vers le site](#)

Date	Rdv	Animateur	Lieu	Km	Niveau	Observations
Lun. 01 Avr	8h00	Francis D	Chateau de St Barthélémy : Durban sur Arize 09	80	N2	13km - 500m
Jeu. 04 Avr	13h30	Michel	Rieumes La Bure 31	29	N1	10km
Ven. 05 Avr	7h00	Alain E	Mont Fourcat (et Estagnole) : Croquié 09	100	M	15km – 750m (950m)
Lun. 08 Avr	8h00	MLA	Soulane de Vicdessos 09	105	N2	12km – 400m
Jeu. 11 Avr	13h30	Babée	Puydaniel 31	25	N1	10km – 130m
Ven. 12 Avr		CRA	INTER CLUB CODERS :Montpezat de Quercy			Info FFRS Aile
Lun. 15 Avr	8h00	Ignacio	Voie verte Prat Bonrepos-Lorp -Sentareille	70	B	Brun'Aile 2x9km
Jeu. 18 Avr	13h30	Alain L	Vieille Toulouse 31	10	N1	10km – 230m
Ven. 19 Avr	7h00	Francis D	Roquefort les cascades 09	90	N3	17km - 900m
Lun. 22 Avr	8h00	J.J.J	Plagnoles 31 : Omelette des randonneurs	30	N1	
Jeu. 25 Avr	13h30	René	Bonrepos Aussonelle 31	20	N1	11km – 150m
Ven. 26 Avr	7h00	Alain E	Pic de Balmiou : Massat 09	120	M	12km – 700m
Lun. 29 Avr	8h00	Francis R	Les Phosphatières : Bach 46	125	N1	14km – 170m
Jeu. 02 Mai	13h30	Daniel	Castanet 31	25	N1	10km
Ven. 03 Mai	7h00	Claude	Bédat et Monné : Bagnères de Bigorre 65	140	M	18km – 900m
Lun. 06 Mai	8h00	Francis D	Bouillac 82	50	N1	18km – 220m
Jeu. 09 Mai	13h30	Daniel	Le Castéra	25	N1	10km
Ven. 10 Mai	7h00	Alain E	Sommet Antenac : Mayrègne 31	140	M	13km - 800m
Lun. 13 Mai	8h00	Ignacio	Voie verte Vernajouls – Labouiche 09	75	B	Brun'Aile 2x7km
Jeu. 16 Mai	13h30	René	Goudourville 31	20	N1	10km – 150m
Ven. 17 Mai	7h00	Claude	Luz St Sauveur – Barèges	195	M	11km : +800m -270m
Sam. 18 Mai	7h00	Claude	Barèges – Luz St Sauveur	195	M	13km : +270m -800m
Lun. 20 Mai	8h00	Claude	Les granges de Sarrat Balagué : Balagué 09	110	N2	12km – 450m
Jeu. 23 Mai	13h30	Michel	Plagnoles 31	34	N1	11km
Ven. 24 Mai	7h00	Francis R	St Pierre de Soulan 09	115	M	15km – 600m
Lun. 27 Mai	8h00	Claude	Le pacte des loups : Pla de Moula 65	125	N2	10km – 490m
Ven. 31 Mai	7h00	Ignacio	Etang d'Appy : Appy 09	110	M	10km – 760m
Lun. 03 Juin	8h00	Claude	Labyrinthe vert : Puivert 11	115	N1	16km -250m
Jeu. 06 Juin	13h30	Alain L	Clermont le fort 31	10	N1	12km – 200m
Ven. 07 Juin	7h00	Claude	Les estives de Camurac : Camurac 11	140	M	14km – 650m
Lun. 10 Juin	8h00	Ignacio	Les cascades de Prayols 09	90	N2	11km – 460m
Jeu. 13 Juin	13h30	Daniel	Clermont le fort 31	20	N1	12km
Ven. 14 Juin	7h00	René	Etangs de Bassiès : Auzat 09	110	M	15km – 820m
Lun. 17 Juin	8h00	Francis R	Brun'Aile Roc de Bazerque : Légrillou 09	90	B	14km – 170m (A/R)
Jeu. 20 Juin	13h30	Daniel	La Croix Falgarde	10	N1	10km
Ven. 21 Juin	7h00	Francis R	Etangs de Lagardelle : Soulcem 09	100	M	11km – 1000m
Lun. 24 Juin	8h00	MLA	Prat Bonrepos 09	70	N1	14km – 300m
Jeu. 27 Juin	13h30	Michel	Savères 31	30	N1	11km
Ven. 28 Juin	7h00	MLA	Etang d'Artax : Gourbit 09	100	M	11km – 990m

Point de rendez vous : Parking du Castaile

Séjour sportif randonnées à Palma de Mallorca du 19 au 26 mai 2019

Les randonnées prévues avec la Brun'Aile sont faciles et accessibles à tous et sont conduites par plusieurs animateurs

Licence FFRS obligatoire pour les sorties Montagne raquettes et ski de fond.

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

Vélo 2^e trimestre 2019

[Liens dynamique vers le site](#)

Date	RdV	Animateur	Lieux RV	Observations
Mer 10 Avr	13h30	René	Villeneuve	<u>A la journée</u> Villeneuve - lac de Peysseis (65km en boucle) resto au lac menu à 12,50€ infos veloaille
Sam 20 Avr	9h30	Gérard	Dieupentale	<u>A la journée</u> canal latéral et de Montech 50km en A/R infos veloaille
Mer 1 Mai	13h30	André	Frouzins Latapie	
Sam 11 Mai	9h30	Alain	Isle Jourdain	<u>A la journée</u> l'Isle Jourdain-Lombez 50km en A/R infos veloaille
Mer 22 Mai	9h45	Gilbert	Comminges	<u>A la journée</u> dans le Comminges infos veloaille
Sam 1 Juin	13h30	Philippe	Frouzins Latapie	
Ven-Sam-Dim 8-9-10 Juin	9h45	Alain	Narbonne	<u>WE 3 jours Narbonne</u> canal jonction-canal du midi canal Robine - Port la Nouvelle-Ile Sts Lucie Gruissan-St Pierre la Mer Etap Hotel Narbonne-Est infos veloaille

Séjour vélo en Vendée du samedi 22 au dimanche 30 juin 2019