

Éditorial

Depuis le 29 octobre notre Association a 18 ans.

Eh oui ! Mmes et Mrs les Seniors nous sommes majeurs.

Qui, en 2001, des 42 membres réunis à la première réunion d'Aile y aurait pensé ?

Merci aux "Pères d'Aile" (voir règlement intérieur = Historique).

Aile a fait son chemin, aujourd'hui avec plus de 880 adhérents, plus de 120 bénévoles et plus de 30 activités, administratives comprises, un Conseil d'Administration, qui pense aux 20 ans de l'Assos..., à se mettre en conformité avec les réglementations européennes (RGPD), à être couvert par de meilleures conditions d'assurances et qui revoit les statuts et règlements intérieurs pour que ses dirigeants ne soient pas pris au dépourvu devant des situations qui paraissaient impensables en 2001 dans une Association créée pour des Loisirs et Entraide.

Oui ! Tout le monde n'est pas beau, tout le monde n'est pas gentil.

A ce jour 886 membres, pour être précis, telle est la réussite d'Aile. Il est vrai que pour 20 € par an (1,67 € / mois) nous offrons bénévolement une multitude de Loisirs et d'entraide, sans accepter d'argent des collectivités.

Récemment, nous avons eu le privilège de remettre un chèque de 700 € à la Ligue contre le Cancer (recette des bracelets, porte-clés), travail de l'atelier d'art créatif, plus 90 coussins d'aisance remis à l'Oncopole pour les personnes opérées du sein, par l'activité tricot. Voyez, nous ne sommes pas en manque d'idées, d'imagination pour nous rendre utile et aider les autres.

Tous les groupes ont besoin de soutien, je le répète souvent (trop). Pour ne pas arriver à saturer le bénévolat, venez rejoindre pour un binôme, un trinôme l'activité qui vous ressemble avec laquelle vous avez envie de partager du temps et de la convivialité. Il ne faut pas se décourager si nous voulons que l'association Aile continue sur sa lancée, pas forcément en nombre de membres mais en qualité de ce qui peut vous être proposé.

Avec la nouvelle année civile j'ai des pensées pour celles et ceux et leurs familles qui nous ont quittés ces derniers mois. A celles et ceux qui souffrent. Ils ne sont pas seuls, là aussi l'Entraide est présente.

Pour 2020, Meilleurs Vœux de Santé, Bonheur, Joie pour vous, vos familles, vos proches.

Bien cordialement.

Robert Sénille

Celui qui aime à demander conseil, grandira. Proverbe chinois.

INSCRIPTIONS & RENOUELEMENTS DES ADHESIONS

Toutes les

~~LIÈGE IMPERATIVEMENT.....~~
~~A noter dans vos agendas dès maintenant~~

Les inscriptions saison 2019/2020 sont définitivement closes.

Saison 2020/2021 : Des permanences seront assurées à notre local, Casa Aile à Cugnaux

Nous serons à votre disposition pour vous donner tous renseignements, pour enregistrer les nouvelles adhésions et les renouvellements :

MAI 2020	JUIN 2020	JUILLET 2020	AOÛT 2020
<i>Mardi 5</i> 16 h 30 à 18h 30	<i>Jeudi 11</i> 17 h à 19 h	<i>Mardi 21</i> 9 h 30 à 11 h 30	<i>Mercredi 19</i> 9 h 30 à 11 h 30
<i>Mardi 25</i> 16 h 30 à 18 h 30	<i>Mercredi 24</i> 9 h 30 à 11 h 30		<i>Lundi 1</i> 9 h 30 à 11 h 30

Lors des inscriptions ou des renouvellements, présence obligatoire de l'intéressé. Un seul membre suffit pour les couples.

Tout ancien adhérent n'ayant pas renouvelé son adhésion l'année ou les années précédentes devra refaire une demande d'inscription (coût 20 € +5 € (frais de dossier) + 7 € pour bulletin papier).

Clôture des renouvellements le 31 août dernier délai.
Clôture des nouvelles adhésions, au Forum des associations début septembre.

Aucun document déposé dans la boîte aux lettres ne sera recevable
Aucune dérogation ne sera acceptée.

Informations

Galette des Rois

Le lundi 3 février à 15h30, dans la salle Camus à Cugnaux, aura lieu notre traditionnelle Galette des Rois. Les ateliers d'espagnol, poésie et chorale participeront à l'animation de cet après-midi festif qui se terminera en toute convivialité par la dégustation de la galette. Il sera demandé comme l'année dernière 2 euros de participation. Venez nombreux....

Octobre Rose

Cette année, l'association AILE a décidé d'apporter son "Entraide" à la Ligue contre le cancer lors de l'événement "Octobre Rose". Notre atelier "loisirs créatifs" a réalisé 200 porte-clefs et 50 bracelets qui ont été vendus pour une somme très modique lors de la journée "Octobre Rose" et lors de l'assemblée générale d'AILE. Cela nous a permis de remettre le 6 décembre un chèque de 700 euros à la Ligue contre le cancer, chèque destiné à la recherche. Merci à tous ceux et celles qui ont soutenu notre action...

Inscriptions, informations : les dates à retenir

Inscriptions GAP

Mardi 7 janvier 2020 de 15h à 16h30 salle René Cassin, 13 rue Lazare Ponticelli – 31270 Cugnaux

- conférence du jeudi 6 février – Turner ([page 5](#))
- visite du lundi 10 février – Théâtre du Capitole ([page 4](#))
- sortie du dimanche 1^{er} mars – Repas Spectacle au Robinson ([page 3](#))
- visite du vendredi 13 mars – Les cours secrètes toulousaines ([page 4](#))
- conférence du jeudi 26 mars – Milan ([page 5](#))
- sortie du vendredi 27 mars – L'Isle Jourdain ([page 3](#))
- sortie du vendredi 10 avril – Mazamet d'Hautpoul ([page 4](#))

Rappel Attention : 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).

G.A.P. - Groupe Activités Patrimoine

Sortie du Dimanche

Dimanche 1^{er} Mars : Repas Spectacle au Robinson ([détails sur le site](#))

12h : RDV au Robinson 348 Avenue de Toulouse 31830 Le Vernet.

Maritie et Gilbert Carpentier... Que de souvenirs !!!!! Venez les faire revivre au Robinson avec en avant-première le repas : Cocktail du Robinson / Feuilleté de la mer / Cuisse de Canard Confite, sauce au porto et son accompagnement / Gâteau glacé et son coulis de fruits rouges / Vin rouge et rosé, café.

Puis ce sera la comédie musicale : « Les étoiles de la variété ».

16h30 environ : fin du spectacle

Participation : 46 €

Contact : Danielle CHRISTIAENS – 06 73 73 11 95 – christiaens.dany@gmail.com

Sorties du Vendredi

Vendredi 27 mars 2020 : Journée à L'Isle Jourdain ([détails sur le site](#))

7h15 : Rendez-vous avenue Léo Lagrange à Cugnaux en face du Collège, voitures sur le parking du Cast'Aile pour un départ à **7h30** précises.

9h à 11h45 : Visite guidée du centre historique de la ville (Pont tourné, château de Panat, Collégiale St Martin, fontaine, etc...) ainsi que la maison de Claude Augé (créateur du petit Larousse Illustré entre autres). Classée monument historique, cette demeure affiche de très beaux vitraux dont celui de « La Semeuse », emblème des Editions Larousse.

12h : Déjeuner au Restaurant le d'Artagnan : Toast de chèvre chaud sur mesclun, noisettes et tomates séchées / Pièce de volaille IGP label rouge, jus à la moutarde violette / Smoothie exotique et rocher coco, Tartare d'ananas. Vin blanc OU rouge (1 verre et demi/personne). Café.

15h : Visite du musée européen d'Art Campanaire ou art des cloches (histoire, fabrication) Sa collection est unique tant au niveau européen que mondial.

Retour sur Cugnaux vers 18h

Participation : 43 €

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

Vendredi 10 avril 2020 : MAZAMET D'HAUTPOUL (détails sur le site)

6h45 : Rendez-vous Avenue Léo Lagrange à Cugnaux (parking du rugby) pour un départ à **7h00** précises. Arrêt technique route de Castres « La Bombardière ».

9h30 : Rendez-vous à Mazamet avec le guide. Visite du village médiéval D'HAUTPOUL dont l'accès se fait en navette minibus. Cette visite guidée se déroule à **pied** du haut vers le bas du village et se termine sur l'esplanade du château : impressionnant panorama sur la passerelle (unique en Occitanie) *que nous n'emprunterons pas* ; **pour cette visite être très bien chaussé**. Retour avec le minibus vers notre autocar.

12h : Déjeuner au restaurant « Le Boulevard » (logis de France). MENU : salade gourmande gésiers et croûtons **ou** feuilleté du jour en salade / Poissons du jour en papillote **ou** Suprême de Poulet à la normande / Moelleux au chocolat **ou** Panna Cotta aux marrons. Kir – vin au pichet (blanc, rosé ou rouge) et café compris.

15h : Déplacement vers la Maison du Bois – visite libre –

- *A l'intérieur* : Une collection de plus de 1500 jouets anciens, exposition et explication des essences d'arbres (jeux interactifs). Boutique d'artisans français.
- *A l'extérieur* : espace ouvert – arboretum, pépinière de jeunes pousses et sentier de randonnée.

17h : retour vers Cugnaux

Participation : 45 €

Contact : Maïthé LOUVEL – 05 61 92 03 57

Visites à la ½ journée

Lundi 10 février 2020 : Lever de rideau au Théâtre du Capitole (détails complets sur le site)

14h15 : Rendez-vous devant le Donjon du Capitole – Office du Tourisme

Métro : Ligne A – Arrêt Capitole

Durée de la visite : 1h00

Voilà plus de trois siècles que Toulouse a son opéra. Entrez dans ce haut-lieu de l'art lyrique et de la danse. On vous y parlera patrimoine, décors, costumes, techniques de scène, et aussi des artistes et artisans qui œuvrent pour faire briller chaque spectacle

Nombre de participants : maximum 25 personnes

Participation : 7 €

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

Vendredi 13 mars 2020 : A la découverte des cours intérieures secrètes de TOULOUSE (détails complets sur le site)

14h15 : Rendez-vous au Donjon du Capitole – Office du Tourisme

Métro : Ligne A – Arrêt Capitole

Une cour plus ou moins cachée, une cour inattendue, une cour qui n'est plus, des cours cloîtrées, un cours d'eau, une cour tout-court. Vous l'aurez compris, vous suivez un parcours dans la ville, sur le thème de la cour.

Durée de la visite : 2h00

Nombre de participants : 30 personnes

Participation : 7 €

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

Conférences

Théâtre des Grands Enfants, 2 rue du Pré Vicinal à Cugnaux

20h15- Conférence diaporama présentée par Geneviève FURNEMONT
Ouverture de la billetterie à 19h45

Participation : 7 €

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

Jeudi 6 février : TURNER, un éblouissement (détails sur le site)

A la découverte du peintre anglais le plus célèbre du 19^{ème} siècle et ses rapports avec ses contemporains : Constable, Keats, Whistler... Aquarelles, Magie de la copie, Bords de Loire, théorie des couleurs, Vues de Venise, Train à pleine vitesse, Théorie du sublime...

Jeudi 26 mars : MILAN (détails sur le site)

La plus élégante des villes italiennes : Duomo, château des Sforza, Scala, la Cène de Vinci, gastronomie, pinacothèques, mode et design et... un peu d'art contemporain.

Prévisions

Séjour Futuroscope (préinscriptions)

Proposition de dernière minute pour un séjour 3 jours / 2 nuits au Futuroscope de Poitiers du mardi 16 au jeudi 18 juin 2020 (**détails complets sur le site**)

Le séjour comprend :

- L'aller en car Cugnaux Poitiers avec déjeuner en route,
- La visite guidée de Poitiers d'une durée de 2h30 avec un guide conférencier
- Une première nuit en demi-pension (dîner et petit-déjeuner) à l'hôtel Kyriad sur le site du Futuroscope,
- Une journée complète sur le parc du Futuroscope avec des tickets gourmands pour déjeuner librement et un dîner en restaurant (spectacle inclus),
- Une deuxième nuit avec le petit-déjeuner à l'hôtel Kyriad,
- Une deuxième journée au Futuroscope avec un déjeuner en restaurant "menu Futé".
- la taxe de séjour des 2 nuits, l'organisation et le carnet de voyage.
- Le retour en car sur Cugnaux dans la soirée

Le tarif estimé sera au maximum de **350 €**, base **30 personnes (+71,90 € pour single) pourboires compris payable sur 2 acomptes + soldes**

Nous avons besoin d'avoir au plus vite votre préinscription pour bloquer ces dates. Merci donc de nous contacter très rapidement si vous êtes intéressés. (Avant le 30 décembre)

ATTENTION, ce séjour est limité actuellement à 30 personnes.

Inscription (si maintenue) : Mardi 7 janvier de 15h à 16h30 salle Cassin

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

S'il s'avérait que nous ne remplissions pas les prévisions, le séjour ne sera pas conservé.

- **Du 17 au 21 mai 2021 : MARSEILLE** et ses calanques 5j/4n
- **Le Puy du fou** : Cinéscénie & Orgues de Feu sur 3j/2n
- **2^{ème} Quinzaine de mai 2022 : Hauts de France** sur 5J/4n – Lille & Arras ...
- **Printemps 2023 Bretagne sud**

Activités sportives

Rappel : Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire pour la pratique des activités sportives de l'association (modèle téléchargeable sur le site de l'association).

La licence FFRS est obligatoire pour la pratique des activités suivantes :

Vélo, raquettes à neige, ski de fond, SMS.

Planning des activités sportives

Activité marche :

Départ 9h, au Centre de Loisirs de La Ramée, rendez-vous au parking du Manège.

Mardi matin : Marche rythme moyen avec Marie Thérèse SIAU et Francine GIOANNI

Jeudi matin : Marche promenade avec Michèle et Christian ROUQUETTE

Marche rythme soutenu avec Joëlle BOYER

Vendredi matin : Marche rythme moyen avec Marie Thérèse SIAU

Activité marche nordique :

Groupe 1 : Animateur Jean-Claude PEREZ

Mardi et vendredi à 9h sur des circuits autour de La Ramée, avec parfois quelques variantes sur les berges du Touch. Rendez-vous au parking du Manège de La Ramée,

Groupe 2 : Animateur Ignacio LUJAN.

Mardi à 9h, au Centre de Loisirs de La Ramée, rendez-vous au parking du Manège.

Vendredi à 9h, au site de Bidot à Frouzins, rendez-vous au parking au bout du chemin de Sauveur.

Activité randonnée : voir planning sur [bulletin](#) et [site](#)

Lundi : Randonnée à la journée

Jeudi : Randonnée de proximité

Vendredi : Randonnée montagne

Activité cyclo : voir planning sur [bulletin](#) et [site](#)

Un mercredi et un samedi en alternance par mois à la journée

Une sortie sur 2 jours par trimestre.

COORDONNEES

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@orange.fr

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 DUNOYER marie-lou.aile@orange.fr

Randonnées premier trimestre 2020

Date Rando	Rdv	Animateur	Lieu	Km	Niveau	Observations
Lun. 06 Jan.	8h00	Francis D	Pujaudran 31	15	N1	17km – 170m
Jeu. 09 Jan.	13h30	Daniel	Saiguède 31	25	N1	9km
Ven. 10 Jan.	7h00	Francis R	Scaramus – Fourcat : Col de Marmare 09	140	MR	11km - 650m
Lun. 13 Jan.	8h00	Francis R	Brun'Aile : Les Pujols 09	70	B	10km
Jeu. 16 Jan.	13h30	Michel	Poucharramet 31	26	N1	10km
Lun. 20 Jan.	8h00	Babée /Pascal	Refuge de Saint Martin : Barbazan 31	100	N3	14km – 600m
Jeu. 23 Jan.	13h30	Babée /Pascal	Forêt de Lahage 31	30	N1	12km – 110m
Ven. 24 Jan.	7h00	Pascal	Montgaillard 09	90	M	14km – 900m
Lun. 27 Jan.	8h00	Ignacio	Sarrat Carlong 09	95	N2	12km – 410m
Jeu. 30 Jan.	13h30	René	Goudourville 31	20	N1	10km – 200m
Ven. 31 Jan.	7h00	Alain E	Vallée du Liers : Massat 09	110	MR	15km – 700m
Lun. 03 Fév.	8h00		Pas de randonnée : Galette AILLE			
Mer. 05 Fév.			Sortie neige CODERS 31			
Jeu. 06 Fév.	13h30	Alain L	Donneville 31	20	N1	10km – 150m
Ven. 07 Fév.	7h00	Alain E	Tuc de la Courate : Col d'Ayens 09	120	MR	13km – 650m
Lun. 10 Fév.	8h00	Alain E	Gaillac 81	75	N2	16km – 350m
Jeu. 13 Fév.	13h30	Michel	Pujaudran 31	14	N1	10km
Ven. 14 Fév.	7h00	Francis D	St Antonin Noble Val 82	110	N3	17km – 650m
Lun. 17 Fév.	8h00	JJJ	Caylus 82	110	N1	15km – 300m
Jeu. 20 Fév.	13h30	Pascal	Bord de Garonne : Portet sur Garonne 31	10	N1	11km
Ven. 21 Fév.	7h00	Alain E/Dominique	Les hameaux du Goutet : Carol 09	120	MR	10km – 500m
Lun. 24 Fév.	8h00	Alain E	Brun'Aile : Camon Chalabre 09	100	B	14km (2x 7km)
Jeu. 27 Fév.	13h30	Alain L	Vieille Toulouse 31	15	N1	10km
Ven. 28 Fév.	7h00	Claude	Cabane Creu de la Coume : St Tritous 31	140	MR	10km – 600m
Lun. 02 Mars	8h00	Ignacio	Fanjeaux 11	85	N1	12km – 300m
Jeu. 05 Mars	13h30	Michel	Pibrac 31	14	N1	10km
Ven. 06 Mars	7h00	Francis R	Refuge Quioulès : Barrage de Riete 09	125	MR	12km – 600m
Lun. 09 Mars	8h00	Claude	Tour de Quié d'Urs : Urs 09	115	N2	14km – 500m
Jeu. 12 Mars	13h30	René	Cotcaux d'Auterive 31	25	N1	10km – 150m
Ven. 13 Mars	7h00	Claude	Col de Barèges : Col de Portillon 31	140	MR	12 km – 500m
Lun. 16 Mars	8h00	Ignacio	Brun'Aile : Castanet Mongiscard 31	25	B	18km (2x9km)
Jeu. 19 Mars	13h30	Daniel	Castanet 31	25	N1	9km
Ven. 20 Mars	7h00	Alain E	Les Bésines : Hospitalet 09	140	MR	16km – 650m
Lun. 23 Mars	8h00	Francis R	Camon 09	100	N1	13km – 250m
Jeu. 26 Mars	13h30	Daniel	Espanès 31	30	N1	11km
Ven. 27 Mars	7h00	Claude	Col de l'Osque : Orlu 09	125	M	16km – 790m
Lun. 30 Mars	8h00	Claude	D' Esparros à Labastide : Esparros 65	120	N2	15km – 560m

Point de rendez vous : Parking du Castaile

Séjour hiver à Mont Louis du samedi 18 janvier au samedi 25 Janvier 2020.

Les dates et lieux des sorties « ski de fond » et « raquettes » feront l'objet d'un message particulier en fonction de l'enneigement.

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

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

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 09 72 30 08 25

Vélo premier trimestre 2020

Dates	Heures	Noms	Lieux RV	Observations
Sam. 4 Jan.	9h30	Alain	Cazères (Intermarché)	De Cazères à Mane (50Km A/R) repas début d'année au "Café du Pont" à Mane (infos veloaille)
Mer. 15 Jan.	9h30	Gilbert	Muret	Muret-Salles sur Garonne 55Km en A/R
Mer. 29 Jan.	9h30	René		Villeneuve-Lisle Jourdain 60Km en A/R
Sam. 15 Fev.	9h30	Gilbert	St Jory	St Jory-Montech 55Km en A/R
Mer. 26 Fev.	9h30	Alain	Renneville (Mairie)	Renneville-Castelnaudary (canal du midi) 50Km A/R Repas au "Relais des Cheminières" Castelnaudary
Sam. 7 Mars	9h30	André	Ayguevives (Lycée)	Ayguevives-Le Ségala 50Km en A/R
Mer. 18 Mars	9h30	René	Lac de Sesquières	Sesquières-Dieupentale 55Km en A/R
Ven. 27 Mars Sam. 28 Mars	9h30	Alain	Carcassonne	2 jours à Carcassonne 1° jour Carcassonne-Bram 2° jour Carcassonne-Puichéric Hébergement Hôtel Le Central à Carcassonne

Un message sera envoyé quelques jours avant avec la messagerie "veloaille" pour plus d'informations