

EDITORIAL

A toutes et tous, Bonjour !

Il y a plus d'un mois (1er mars) nous nous sommes retrouvés pour une soirée Indienne, proposée depuis plusieurs mois par Amarane, soirée de danses, de couleurs, de musique et menu indien adapté au goût Français. Bonne soirée pour l'ensemble des participants. Celle-ci est à refaire pour certains.

C'est toujours réconfortant, après plusieurs mois de préparation et de réflexion, de réussir une soirée festive. Merci à Marylou, Alain(s) et leurs indispensables coups de mains. Soirée où anciens et nouveaux membres avec les associations d'amis d'Amarane se sont retrouvés dans une ambiance amicale et harmonieuse. Des moments comme celui-là sont encourageants pour préparer d'autres événements.

2026 fêtera les 25 ans de notre association. Pour mener à bien un projet, il faut près de 2 ans à l'équipe organisatrice pour définir, en fonction du budget, le lieu, la date, le spectacle, etc..

Avec les 25 ans de l'Association, ce seront mes 15 ans à la présidence et je souhaite passer le relais et le remettre entre de bonnes mains. Ça ne se bouscule pas au portillon, car la charge prend du temps, de l'énergie et de la patience, alors si l'une ou l'un d'entre vous se sent le goût d'assumer des responsabilités et s'il répond aux conditions prévues par les statuts, qu'elle ou qu'il me contacte. Je suis à l'écoute.

La nouvelle équipe administrative est opérationnelle. Nous avons accueilli Pascal. "Bienvenue" à lui et je remercie les sortants pour leur travail dans l'association.

Robert Sénille
Président de AILE

*Les erreurs ne se regrettent pas, elles s'assument.
La peur ne se fuit pas, elle se surmonte.
L'amour ne se crie pas, il se prouve.*

Simone Veil. Femme politique française

DATES A RETENIR

RENOUVELLEMENT DES ADHÉSIONS ET INSCRIPTION DES NOUVEAUX :

Trois permanences :

JOUR	DATE	HORAIRES	LIEU
Jeudi	12/06/2025	9h00 – 16h00	Salle de la Convivialité – CUGNAUX
Jeudi	03/07/2025	9h00 – 16h00	Salle de la Convivialité - CUGNAUX
Vendredi	29/08/2025	9h00 – 16h00	Salle de la Convivialité - CUGNAUX

Uniquement pour les nouvelles adhésions :

Possibilité de déposer un dossier d'adhésion dûment complété (demande d'adhésion et pièces justificatives) ou prendre des renseignements pendant les forums des associations de Cugnaux, Villeneuve-Tolosane et Frouzins (pas de dates connues au moment de l'édition du Bulletin).

Retour des dossiers : **MERCREDI 17 SEPTEMBRE 9h00 - 12h00**
au Cast'Aile 4 rue Hélène Boucher à Cugnaux

La présence physique du demandeur est requise pour déposer son dossier.

Cotisation annuelle : **24 €** par personne.

Pour les personnes souhaitant recevoir le journal trimestriel par courrier : **9 €** par an.

Les nouvelles adhésions ne seront pas acceptées dans la boîte aux lettres, et par conséquent ne pourront être traitées.

SOIREE INDIENNE (samedi 1^{er} mars)



Amarane Kichenassamy animateur, du groupe voyages et du SMS, a eu l'excellente idée de proposer à notre président Robert Sénille, d'organiser une soirée dîner spectacle sur le thème indien, au profit de l'Association « **Les Ailes** », qui vient en aide aux enfants d'un orphelinat au SRI LANKA.

L'Association Aile a trouvé l'idée originale et a tout mis en œuvre pour faire de cet évènement un succès .

Le samedi 01 mars 2025, les 260 personnes présentes (177 adhérents et 83 extérieurs) ont été accueillies, dès 18h30, avec les sourires de Monique, Solange, Carmen, Dominique et tous ont pu apprécier, en entrant dans la salle Albert Camus, de belles tablées et une scène joliment décorée.

Une bienvenue avec un apéritif, suivi pour chacun d'un plateau repas indien, qui a réveillé nos papilles. Mais ce n'était qu'une mise en bouche, la scène s'est parée de couleurs

chatoyantes et les danseuses « Les perles de Jaffna » souriantes, dynamiques, professionnelles, ont virevolté, pendant plusieurs heures, au son d'une musique entraînante, pour nous faire découvrir leur culture. N'oublions pas Amarane, qui nous a fait la surprise de la scène et qui a été ovationné comme il se doit pour sa belle prestation de danseur. La salle était comblée et les applaudissements nourris ont salué ce spectacle haut en couleur, qui nous a fait voyager, le temps de cette soirée divertissante.. 23 heures, déjà la fin du spectacle, avec la venue de tous les artistes et des organisateurs pour une dernière applause.

Ces paires d'Ailes ont réussi ce beau moment de partage où chacun s'est bien senti.

Michèle Ledos

GESTION DES ATELIERS

CINE CAFE



Depuis la rentrée, Fabienne et Martine vous invitent à « Utopia Tournefeuille » pour des séances toujours suivies d'échanges conviviaux et inspirants.

Elles vous donnent à nouveau rendez-vous pour de futures sorties. Les annonces sont faites, en temps réel, sur le site de l'Association et un rappel par mail est adressé à tous les adhérents sous la rubrique "SUR VOTRE AGENDA"

N'hésitez pas à les rejoindre !

Pour tout complément d'information :

Fabienne fabinoucel@gmail.com Martine martbezombes@gmail.com

MASSAGES



Cet atelier est toujours d'actualité.

Afin de pouvoir satisfaire le maximum de personnes, je me dois de modifier les horaires, en principe le dernier samedi de chaque mois de 9h à 14h, toujours au Cast'aile.

Le calendrier : 26/4 – 31/5 – 14/6 – 27/9 – 25/10 – 29/11 - 20/12

Mon numéro n'a pas changé : 06 30 14 73 07 et le calendrier non plus.

Merci à bientôt

France

MUSIQUE



L'atelier musical de Aile qui se retrouve tous les vendredis au Cast'aile de 14h à 16h30 est constitué de 3 guitaristes : 1 flûte, 1 sax, 1 chanteur, 1 clavier et notre ami Alain Lion qui est bassiste.

Mais Alain est assez pris avec ses randos du Coders et est souvent absent.

Comme nous n'avons pas de batteur, la basse peut très bien s'imposer. Donc, nous recherchons "en doublon" un bassiste; le niveau musical peut très bien s'adapter à la portée de nous tous et également un guitariste (guitare électrique).

L'atelier se veut ludique, sympathique et très convivial, et les morceaux

joués sont des morceaux de musique de groupe que nous adaptons.

Merci de votre retour

Votre contact ; Bernard PAPAÏX 06 23 08 46 12

POESIE

L'atelier Poésie recevra le jeudi 5 juin à 15h salle de la Convivialité plaine des sports à Cugnaux l'écrivain Alain Monnier pour échanger sur son livre « **D'AUTRES TERRES QUE LES NÔTRES** » sur l'émigration italienne en France. **22,90 €** Dedicacé, Sans obligation d'achat.

L'AUTEUR Alain MONNIER est audois ; il est l'auteur d'une œuvre originale d'une vingtaine d'ouvrages (chez Flammarion et Climats), qui, au travers de formes et de thèmes très variés, propose une critique de notre modernité. Il a participé à l'écriture de scénarios de documentaires et rédigé diverses chroniques et articles, notamment dans Marianne. Il partage son temps entre Toulouse et les Corbières, en Occitanie.



CHORALE



La chorale de AILE chantera
le lundi 28 avril à 15h
à l'Ehpad « Le Pin » à Villeneuve-Tolosane.

GROUPE ACTIVITES PATRIMOINE (GAP)

Vendredi 25 avril : Siècle des Lumières (sortie à la demi-journée) ([détails](#))



14h15 - 14 Place St-Etienne Toulouse

Durée de la visite : 1h30 - 25 personnes maximum

Découvrez le raffinement de Toulouse à la fin du XVIIIe siècle en compagnie d'une guide-conférencière diplômée. Déambulez dans les rues du quartier St Etienne à Toulouse à l'époque des lumières. Places secrètes, mode du temps, nobles familles... La vie quotidienne et les potins de la haute-société toulousaine s'offrent à vous !

Participation : 13 € Chèque à l'ordre de AILE. **Espèces plus**

acceptées

Inscription : Jeudi 10 avril - de 9h à 11h Salle Berlier à Cugnaux derrière la Salle Cassin

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

Vendredi 9 mai : Exposition Les Géants (sortie à la demi-journée) ([détails](#))



14h45 - Devant l'entrée du Muséum allées Jules Guesde

Durée de la visite : 1h - 25 personnes maximum

Un voyage dans le temps à la rencontre de 8 animaux gigantesques ayant vécu après les dinosaures. Une grande occasion de se sentir minuscule face à ces géants à taille réelle !

Participation : 10 € Chèque à l'ordre de AILE - **Espèces plus acceptées**

Inscription : Jeudi 10 avril - de 9h à 11h - Salle Berlier à Cugnaux derrière la Salle Cassin

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

Vendredi 16 mai : Quartier Saint Cyprien *(sortie à la demi-journée)*

([détails](#))

14h15 - Devant l'entrée du Château d'eau 1 Place Laganne

Durée de la visite : 2h - 30 personnes maximum

Ce quartier, né les pieds dans la Garonne, est à découvrir pour son église Saint-Nicolas, sa place Olivier, le château d'eau, mais aussi pour son ambiance bigarrée et chaleureuse

Participation : 8 € uniquement par chèque à l'ordre de AILE.

Espèces plus acceptées

Inscription : Jeudi 10 avril - de 9h à 11h Salle Berlier à Cugnaux derrière la Salle Cassin

Contact : Lise et Gérard MASSON 05 61 31 18 48 -

lisegerard-aile@orange.fr



Vendredi 6 juin : Brassac et le Sidobre *(sortie à la journée)*

([détails](#))



7h - Rdv Parking du Cast'Aile (Rugby) pour un départ à **7h15 précises**.

9h30 - Nous avons rendez-vous à la maison du Sidobre pour nous présenter le programme de la journée et nous équiper pour la visite de la carrière de granit.

10h - Visite guidée des carrières PLO qui exploitent depuis plus de 40 ans à St Salvy de la Balme, le plus important site d'extraction de Granit de France.

12h30 - Repas à l'auberge du tilleul à Guyor Haut le Bez

Le menu : Kir de bienvenue / Bouillon de poule / Salade

composée / La poule, sa farce, ses légumes au pot / L'assiette de fromages / Vacherin glacé et oreillettes / Vin et café

15h00 - Visite guidée du village de Brassac

16h30 - Visite guidée de la galerie de la vannerie dans la mairie de Brassac

17h - Retour vers Cugnaux

Participation : 50 € chèque à l'ordre de AILE

Inscription : Jeudi 10 avril - De 9h à 11h salle Berlier à Cugnaux (derrière la salle Cassin)

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

Mercredi 2 juillet : Domaine du GAZANIA et MOISSAC *(sortie d'été à la journée)*

([détails](#))



8h15 - Rendez-vous sur le parking du Cast'AILE 4 Rue Hélène BOUCHER pour un départ à **8h30 précises**

10h - Visite du domaine du GAZANIA . A découvrir : Serre exotique, plantes tropicales et oiseaux aux plumages multicolores

12h - Repas à MOISSAC : Foie gras maison / Fricassée de veau fermier / Crème glacée / Vin / Café.

Les végétariens sont priés de se signaler à l'inscription.

14h - Moissac et Saint Paul d'Espis : Visite commentée de l'abbaye et de son cloître Visite chez un chassalatier

à St Paul d'Espis

17h - Retour sur Cugnaux pour une arrivée vers 18h suivant les conditions de circulation.

Participation : Prix: 60 € par personne

Inscription : Jeudi 10 avril - De 9h à 11h inscriptions Salle Berlier à Cugnaux derrière la Salle Cassin

Contact : Francine Gioanni 0680202072 Jean-Louis Dupin 0679528468

jeanlouisdupin@sfr.fr

Mercredi 6 août Le Mas d'Azil et ses environs (sortie d'été à la journée) ([détails](#))



Prévision de visite sur la grotte du Mas d'Azil et des environs.
La visite est en construction à ce jour.

Participation :

Inscription : Non définie à ce jour

Contact : Lise et Gérard MASSON - 05 61 31 18 48 -

lisegerard-aile@orange.fr

ACTIVITES SPORTIVES

ORGANISATION DU PÔLE SPORT

Suite à l'Assemblée Générale du 11/02/25 et du CA du 12/02/25 Pascal RIGOT prend la responsabilité du Pôle Sport. Les référents FFRS ne changent pas.

MARCHE PROMENADE DU JEUDI MATIN



le **RdV de la marche promenade du jeudi matin à 9 heures** a changé de lieu de départ pour faciliter le stationnement des adhérents qui viennent en voiture :
Le parking est plus accessible rue du Cousseran. (Vivier) Marche facile pour les personnes qui ont du mal à marcher.

Donc rendez vous devant le parking du Cousseran à Cugnaux

Amicalement. Reine

LES SÉJOURS 2025 – 2026

Rappel : pour participer à ces séjours, l'adhésion à la FFRS est obligatoire,

Séjours 2025 : Tossa de Mar sur la Costa Brava du lundi 28/04 au lundi 05/05 **COMPLET**
Organisé par F. Roulland, Hébergement Hôtel, 69 participants, présentation aux inscrits le 04/02, présentation sur le site internet AILE

- 4 randos en boucle dont 3 à partir de Tossa et 1 sur Montseny
- 1 rando en ligne à partir de Tossa, retour en bateau
- 5 sorties vélo

Vélo dans le Vaucluse du lundi 23/06 au mardi 01/07 **COMPLET**

Organisé par A. Edin, 22 participants,

Séjour en étoile à partir de 2 campings Châteauneuf du Pape et Cavaillon

Prayssac, dans la basse vallée du Lot du lundi 06/09 au lundi 13/09,

organisé par F. Roulland, Hébergement en gîte de 29m², 50 participants (42 en gîtes, 6 en camping-car, 2 en privé), présentation aux inscrits le 17/12/2024, présentation à venir sur le site internet AILE.

6 randos en boucle et 1 en ligne, 4 sorties vélo et des visites dont Cahors, le château de Bonaguil à Montcrabier, la Chapelle St Pierre ès Lien de Martignac, ainsi que 2 musées.

Séjours 2026 :

- **Mont-Louis** en janvier séjour raquette/ski, organisé par I. Lujan
- **Montagnac** dans l'Hérault du 18/05 au 25/05, organisé par F. Dazols
- **Peniscola** (SP) S3 de septembre, organisé par I. Lujan



Tableau des sorties Vélo 2^{ème} trimestre

Date	Rdv	Animateur	Lieu	Km	Niv	Observations
Mercredi 9 avril	9h30	Gilbert	Villeneuve (Foyer rural)	60km	2	Via Toulouse- Parc des Ramiers Blagnac
Mercredi 16 avril	9h30	Alain	Moulin Neuf (Mirepoix) Parking bord de rivière	60km	2	Moulin Neuf - Bram
Samedi 26 avril	9h30	Gérard	Seuil de Naurouze	60km	2	Seuil de Naurouze - Revel
Mercredi 7 mai	9h30	René	Villeneuve (Foyer rural)	65km	2	Villeneuve - Rieumes
Samedi 17 mai	9h30	Gérard	Villeneuve (Foyer rural)	60km	2	Villeneuve - Beaumont sur Lèze
Mercredi 28 mai	9h30	Gilbert	Saint Gaudens (Gare)	55km	2	Saint Gaudens - Saint Bertrand de Comminges
Du samedi 7 au lundi 9 juin	9h30	Alain	Sète	60km	2	3 jours à Sète avec Sète-Agde # Sète - Mèze (infos veloaille)
Mercredi 18 juin	9h30	René	Cazères	60km	2	Cazères - Marbois (Contraazy)

Séjour vélo prévu dans le Vaucluse du 23 juin au 1^{er} juillet

Tableau Randonnées 2^{ème} trimestre 2025

Date	Rdv	Animateur	Lieu	Km	Niv	Observations
Jeudi 3 avril	13h30	Daniel L	Rieumes 31	30	N1	11km
Vendredi 4 avril	7h00	Alain E	Pic de Fonta : Lasserre 09	130	M	9km - 850m
Lundi 7 avril	8h00	Francis R	Brunaile Condom 32	115	B	16km - 200m (Resto gare de Mouchan)
Jeudi 10 avril	13h30	Michel	Plagnole 31	32	N1	10km - 60m
Vendredi 11 avril	7h00	D.J	Sommet du mont et roche ronde : Saurat 09	100	M	13,5km-750m
Lundi 14 avril	8h00	Jean	Gorges de Péreille 09	100	N2	14,5 km-540m
Jeudi 17 avril	13h30	Alain L	Vieille Toulouse 31	15	N1	10km - 200m
Vendredi 18 avril	7h00	Daniel E	Cascades d'Ars et Foulet : Aulus 09	125	M	14km - 1050m
Lundi 21 avril	8h00	Pascal	Mauzac - Estantens 31	20	N2	18km - 450m
Jeudi 24 avril	13h30	Daniel L	Goyrans 31	20	N1	11km - 230m
Vendredi 25 avril	8h00	M.L et Babée	Cabane de Piejau et Bastanet : Osque de Couret 09	110	N2	14km - 480m
Lundi 28 avril	8h00	Babée	Roc de la Gourgue : Montferrier 09	110	N2	13km - 530m
Jeudi 8 mai	13h30	Michel	Savère 31	33	N1	9,5 km-30m
Vendredi 9 mai	7h00	Pascal	Etang Sourd et Pinet : Parking lartigue Marc 09	120	M	7km - 790m ou 10km - 1050m
Lundi 12 mai	8h00	ML.A	Chemin des Orchidées : Simorre 32	60	N2	15km - 320m
Jeudi 15 mai	13h30	Francis R	Rebigue 31	20	N1	10km - 200m
Vendredi 16 mai	7h00	Serge	Refuge de Bassiès : Coumebière Aulus 09	130	M	12km - 900m
Lundi 19 mai	8h00	Ignacio	Boucle col de Fache et Baulou : Vernajoul 09	75	N1	17km - 250m
Jeudi 22 mai	13h30	Pascal	Pech David : Teleo 31	10	N1	11km
Vendredi 23 mai	7h00	Claude	La montagne d'Espiau : Portet de Luchon 31	145	M	15km - 880m
Lundi 26 mai	8h00	Francis D	Brunaile St Antonin 82	110	B	2x5km en A/R (Resto chez Manjo)
Vendredi 30 mai	7h00	Babée	Etang d'Artax ou Pic de Bassibié : Gourbit 09	100	M	11km - 900m ou 14km - 1200m
Lundi 2 juin	8h00	Serge	Mauresac 31	20	N1	16km - 220m
Jeudi 5 juin	13h30	Michel	Pujaudran 31	19	N1	11km
Vendredi 6 juin	7h00	D.J	Etang de Médecourbe : Orrys de Carla Soulcem 09	130	M	11,5 km – 680m
Lundi 9 juin	8h00	Pascal	La coupe longue : Besset 09	85	N2	14km - 350m
Jeudi 12 juin	13h30	D.J	Bonrepos sur Aussonnelle 31	20	N1	10km - 130m
Vendredi 13 juin	7h00	ML.A	Cap de Carmil : Col des Marrous 09	90	M	15km - 640m
Lundi 16 juin	8h00	Claude	Les côteaux de Castelnau Magnoac 65	90	N1	14,5 km – 200m
Jeudi 19 juin	13h30	Serge	Montgazin 31	20	N1	10km - 130m
Vendredi 20 juin	7h00	Daniel E	Pic des 3 seigneurs : Port de Lers 09	135	M	10,5 km – 900m
Lundi 23 juin	7h30	Babée	Refuge du Chioula : Col d'en Ferret 09	130	N2	12km - 330m
Jeudi 26 juin	13h30	Daniel L	Espanès 31	25	N1	11km - 190m
Vendredi 27 juin	7h00	Pascal	Cap de Bouirex : Col de Catchaudegue 09	105	M	15km - 980m (possible 2 niveaux)
Lundi 30 juin	8h00	Francis R	Brunaile St Jean de Briola 11	80	B	11km - 140m (Pique nique bord du lac)