

ÉDITORIAL

En cette fin d'année civile, le bilan sur les activités 2023-2024 est encourageant.

Tout est bien rodé et la reprise « scolaire » de septembre a donné un nouvel élan aux animateurs.

Notre Association est souvent sollicitée et nous répondons présent selon nos disponibilités et savoir-faire. C'est ainsi que nous avons participé à Frouzins à Octobre Rose (voir plus loin), et au concours de cartes à Villeneuve, donné un coup de main à nos amis Seniors and Co et au Téléthon. Notre chorale et groupe karaoké animent les maisons de retraite et marchés de Noël.

Nous avons organisé un repas de l'Amitié qui s'est déroulé dans la convivialité et une bonne ambiance, succès dû aux intervenants d'Accords et à Cris et du Karaoké et au menu concocté par Marie-Lou. Bravo à tous !

Pour 2025, retenir la date du mardi 11 février pour une Assemblée Générale Extraordinaire. En effet, face au nombre croissant d'ateliers, de réservations de salles, nous avons dû modifier certains articles de nos statuts et nous devons vous les soumettre pour être validés. L'A.G. Ordinaire suivra dans la même après-midi.

Tout au long de l'année, les responsables, animateurs et organisateurs, vous préparent des séjours, voyages, sorties culturelles ou sportives. Le C.A. et le Bureau sont vigilants à respecter les budgets. La récompense de tous ces bénévoles est de vous voir répondre présent à leurs propositions et innovations. Ainsi le samedi 1^{er} mars en soirée, nous vous proposons une soirée indienne avec danses et repas ([voir plus loin](#)).

Si l'année 2024 se termine avec plein d'idées en tête pour le futur, je n'en oublie pas pour autant les familles de celles et ceux qui nous ont quittés. Je pense à celles et ceux qui viennent de passer plusieurs semaines à l'hôpital, certains-es y sont encore : **courage et confiance à eux.**

A Toutes et Tous, à vos familles et à vos proches, mes meilleurs vœux pour 2025.

Robert Sénille,
Président de AILE

Si tu as l'impression d'avoir tout perdu, souviens-toi que les arbres perdent leurs feuilles chaque année mais qu'ils restent debout en attendant les jours meilleurs.

(auteur inconnu)

À VOS NOTES !



En cette rentrée 2024, l'association Aile a souhaité organiser un repas événementiel afin de permettre aux adhérents de se rencontrer et de passer un bon moment ensemble.

L'Espace Marcel Pagnol a ouvert ses portes le jeudi 24 octobre 2024, à midi, et ce sont plus de 200 adhérents qui ont pris place autour de belles tables bien dressées et décorées avec soin par l'équipe de Marie-Lou.

Accueilli par l'orchestre « Accords et à Cris », le président Robert Sénille a souhaité la bienvenue à tous les participants et les a remerciés de leur présence et de leur attachement à Aile. A ses côtés, M. Vaillant, maire de Villeneuve -Tolosane, a exprimé sa satisfaction de recevoir les invités dans sa ville, a salué l'assemblée et souligné la solide réputation de l'association par les multiples activités proposées aux adhérents, sans oublier l'altruisme de tous les bénévoles qui la composent.

Le président a également remercié M. Alain Royer, président du CODERS 31, d'être présent pour partager ce repas de cordialité.

Ensuite, place à la fête ! L'apéritif d'accueil, présenté au buffet, a facilité les rencontres dans une ambiance joyeuse. Un excellent repas préparé par le traiteur « les Tontons Gourmands » a été servi à table par des personnels courtois et très professionnels.

L'excellente prestation de nos camarades musiciens, accompagnés des chanteuses du Karaoké, a permis, tout au long du repas, de fredonner le répertoire éclectique de nos vingt ans.

Vers 16h30, le président prend la parole pour annoncer la fin des festivités. Il félicite Marie-Lou Dunoyer, organisatrice talentueuse pour son enthousiasme et son bel investissement, mais également les musiciens, les chanteuses et tous les bénévoles qui ont œuvré à la réussite de cet événement.

Des sourires, des rires, des retrouvailles, des mots chaleureux, des photos, ont embelli ce sympathique « **REPAS DE L'AMITIE** ».

« Il ne faut jamais désespérer dans la vie, parce que quand tout semble perdu il se passe quelque chose qui vient vers vous et qui vous aide »

Pour le Président Robert Sénille
Michèle Ledos



@ crédit photos B.b





L'Association AILE a participé à Frouzins à l'événement « **OCTOBRE ROSE 2024** », avec les musiciens, les chanteuses, l'atelier bien-être.

Les petits doigts agiles des adhérentes dans l'atelier créatif et l'atelier tricot ont confectionné des chenilles, des poupées et bien d'autres choses. La vente de ces objets a rapporté 277€.

Durant ces trois jours, toutes les activités d'Aile ont été un franc succès, pour une cause qui nous tient à cœur. En présence de M. Laffont, maire de Frouzins, **l'Association frouzinoise, Vivre En C(h)oeur « A.V.E.C »**, organisatrice de cette manifestation, a eu le plaisir d'offrir un chèque de 7046,74€ à la Ligue contre le cancer.

« Un Grand Merci A Vous Tous. »

Pour le Président Robert Sénille
Marie-Lou Dunoyer



Chorale Aile - Marché de Noël Cugnaux

Encore une fois, un grand merci à la chorale de l'Association pour avoir animé ce marché de Noël 2024. Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et espère vous retrouver l'année prochaine pour la prochaine édition. Bien à vous,

Romain Coste, Chargé d'animation de la vie locale et associative ; Pôle Culture et Animation de la Vie Locale ; Mairie de Villeneuve-Tolosane - 05 62 20 77 13.



GESTION DES ATELIERS

SOPHROLOGIE

L'activité sophrologie reprend à la salle du manoir avec Marie Line (passer par la rue de la Vieille Eglise).

Les dates pour le 1^{er} trimestre sont :

- Le 10 janvier et le 24 janvier
- Le 7 février et le 21 février
- Le 7 mars et le 21 mars

THEATRE

Le samedi 11 janvier 2025 à 21h et le dimanche 12 janvier 2025 à 15h, au théâtre Marcel Pagnol de Villeneuve-Tolosane, les Farfad'AILE vous présenteront leur dernière pièce « LA BOTTE »... comédie humoristique de Denis Cressent.

Entrée libre avec participation au « chapeau » (autrement dit, chacun donne ce qu'il veut).

Venez nombreux soutenir nos amis ailiens !

JEUX

Semaine du jeu de Villeneuve - Tolosane.

En partenariat avec la médiathèque, nous avons organisé le 22 octobre 2024, à l'occasion de la semaine du jeu, un concours de belote et de tarot... Vous avez été nombreux à y participer !

Les gagnants sont :

- Pour la belote : l'équipe Jean Badaracco et Andrée Lannes ;
- Pour le tarot : Xavier Aguilar.

L'association leur a offert une bouteille de champagne.

MERCI à nos organisateurs... André Rodrigues, Marise Rigal, Marie Bordas et Suzanne Lemaire.

CHORALE

La chorale de AILE interprètera des chants de Noël le lundi 13 janvier 2025 à 15h, à la Résidence Loubayssens de Cugnaux (rue Léo Lagrange). Vous pouvez tous venir nous écouter.

EVENEMENT

Samedi 1er Mars 2025
Soirée Repas Spectacle
Danse Indienne
 Organisée par
 l'association AILE
 Avec la troupe
Les Perles de Jaffna



19h - Salle Albert Camus - 31270 CUGNAUX
 Entrée à partir de 18h30
 Tarif 28 €

INSCRIPTION : Mardi 14 janvier 2025
 de 9h à 11 h salle Cassin à Cugnaux

ENTRÉE	PLAT	DESSERT
-Rolls (à la base d'une crêpe roulée farcie d'une préparation à base de viande de boeuf et pomme de terre parfumé aux épices) -Samoussa (un petit beignet croustillant en forme de triangle rempli d'une farce aux légumes) -Salades mixte (composé de carotte râpée et salade iceberg) -Sauce chili (accompagnement pour Rolls et Samoussa sans épice)	-Riz Blanc Basmati parfumé - Sauce au Poulet curry (est composé de morceaux de poulet cuit dans une sauce onctueuse à base d'épices non relevé) -Curry au crème fraîche avec haricot vert et carotte. -Dal curry (est un plat à base de lentilles mijotées comme le cumin, le curcuma et la coriandre) - Curry aux pommes de terre et petit pois (cuite dans une sauce à base de tomate, oignons et de l'ail sont ajoutés pour créer une sauce riche et parfumée) -Papadum (galette salée croustillante frit)	-Lassi Mangue (à la base de yaourt et crème de mangue mûre douce et acidulée)
Nos entrées et plats ne sont pas relevés mais seulement parfumés d'épices.		

GROUPE ACTIVITÉS PATRIMOINE (GAP)

SORTIE A LA DEMI-JOURNEE

VENDREDI 24 JANVIER : OUVRIR LES YEUX

([détails](#))

9h45 ou 11h suivant option - Rendez-vous devant l'entrée du Musée des Abattoirs 76 Allées

Charles de Fitte.

Durée de la visite : 1h - 25 personnes maximum



Cette exposition, présentée aux Abattoirs, propose un dialogue inédit, à même d'offrir un large panorama de la photographie des XXe et XXIe siècle, et fait dialoguer aussi bien les plus grands noms que des artistes à découvrir ou redécouvrir comme Hans Bellmer, Claude Batho, Gaël Bonnefon, Mohamed Bourouissa, Brassai, Sophie Calle, Denis Darzacq, Jean Dieuzaide, Robert Doisneau, Ralph Gibson, Laura Henno, Ouka Leele, Robert Mapplethorpe, Gina Pane, Agnès Varda, Gisèle Vienne, Sabine Weiss, etc. Ces regards croisés mettent également en avant la diversité des approches du médium et la multiplicité des propositions esthétiques, entre photographie documentaire, regards sur l'intime,

archives, installations ou encore photojournalisme, au sein desquels se joue un renouvellement de la place du spectateur.

Exceptionnellement pour cette visite matinale, nous vous proposons ensuite de nous retrouver au restaurant l'Hémicycle, à proximité. Cela n'est pas une obligation.

2 horaires vous sont soumis :

soit de 10h à 11h visite sans repas ou de 11h15 à 12h15 visite + repas à 12h30.

Participation : Visite seule à 10h : 12€ Visite avec repas à 11h15 : 38€ (Menu communiqué à l'inscription)

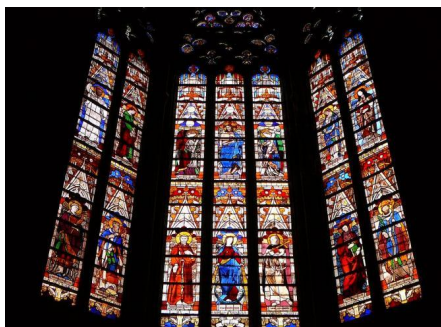
Inscription : Mardi 14 janvier - De 9h à 11h à la Salle Cassin à Cugnaux

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

VENDREDI 7 FÉVRIER : ART DU VITRAIL

([détails](#))

14h15 - Rendez-vous devant l'église des Jacobins, allée Maurice Prin



Durée de la visite : 1h30 - 30 personnes maximum.

Parcours à la découverte des vitraux, de l'Église des Jacobins à l'Église Saint-Pierre des Chartreux, en passant par la bibliothèque d'Étude et du Patrimoine sans oublier la basilique Saint-Sernin.

Participation : 8 € - Chèque à l'ordre de AILE

Inscription : Mardi 14 janvier - de 9h à 11h à la salle Cassin à Cugnaux

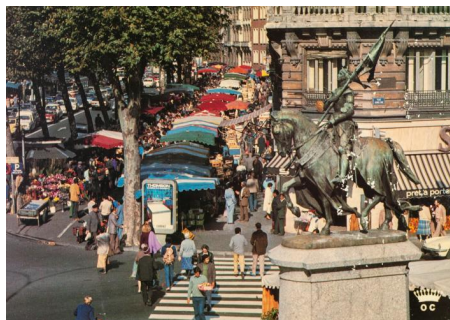
Contact : Lise et Gérard MASSON - 05 61 31 18 48 -

lisegerard-aile@orange.fr

VENDREDI 21 FÉVRIER : BALADE GOURMANDE

([détails](#))

9h45 - Rendez-vous devant l'entrée du donjon du Capitole



Durée de la visite : 2h - 25 personnes maximum

Suivez un parcours dans un marché toulousain. Quand la visite du patrimoine s'associe à la dégustation de la gastronomie locale, ce sont les yeux et les papilles qui se régalent.

Participation : 20€ - Chèque à l'ordre de AILE

Inscription : Mardi 14 janvier - de 9h à 11h Salle Cassin à Cugnaux

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

lisegerard-aile@orange.fr

MARDI 25 MARS : VISITE DU TRI DES BOUCHONS EN PLASTIQUE ET EN LIÈGE

([détails](#))



14h – Rendez-vous sur place au 286 route de Revel ou **13h30** au parking du Cast'Aile.

Durée de la visite : 1h - 15 personnes maximum

L'association Solidarité Bouchons 31, reconnue d'intérêt général, collecte tous types de bouchons et couvercles en plastique ainsi qu'en liège.

Participation : 2€

Inscription : Mardi 14 janvier - De 9h à 11h salle Cassin à Cugnaux

Contact : Robert Sénille : 06 77 21 74 93 - robert.senille@wanadoo.fr

SORTIE A LA JOURNEE

VENDREDI 7 MARS - SORTIE EN MINERVOIS

([détails](#))

06h45 - Rendez-vous 4 rue Hélène Boucher à Cugnaux (Parking Cast'Aile)



Départ du bus 7h00 précises.

9h30 - Visite guidée de l'écomusée Marbre & Terroir de Caunes-Minervois

10h45 - Visite guidée de l'Abbaye de Caunes-Minervois

12h30 - Déjeuner au restaurant La Marbrerie à Caunes-Minervois ; Le menu :

- Salade de gésiers, oignons doux, amandes grillées
Cassoulet du Minervois

- Nougat glacé, coulis de fruits - Vin et café

15h00 - Visite guidée du Gouffre géant de Cabrespine

16h15 - Retour vers Cugnaux

18h15 - Arrivée à Cugnaux (suivant la circulation)

Participation : 60€ par chèque à l'ordre de AILE

Inscription : Mardi 14 janvier - De 9h à 11h, salle Cassin à Cugnaux.

Contact : Thierry Marsollier - Tél : 06 73 37 82 43 - thierry.marsollier@orange.fr

VENDREDI 21 MARS – SIMORRE

([détails](#))

7h45 – Rendez-vous 4 rue Hélène Boucher à Cugnaux (Parking Cast'Aile) - Départ du bus 8h précises.



9h - Musée Paysan d'Émile et visite guidée de Simorre

13h - Repas au restaurant (à déterminer)

15h - Visite libre du Maquis de MEILHAN

16h - Visite de l'abbaye cistercienne de BOULAU

16h45 - Retour vers Cugnaux

17h45 - Arrivée à Cugnaux (suivant la circulation)

Participation : Non définie à ce jour

Inscription : Mardi 14 janvier - De 9h à 11h salle Cassin à Cugnaux.

Contact : Francine Gioanni 06 80 20 20 72 Jean-Louis Dupin 06 79 52 84 68 - jeanlouisdupin@sfr.fr

GAP SEJOURS

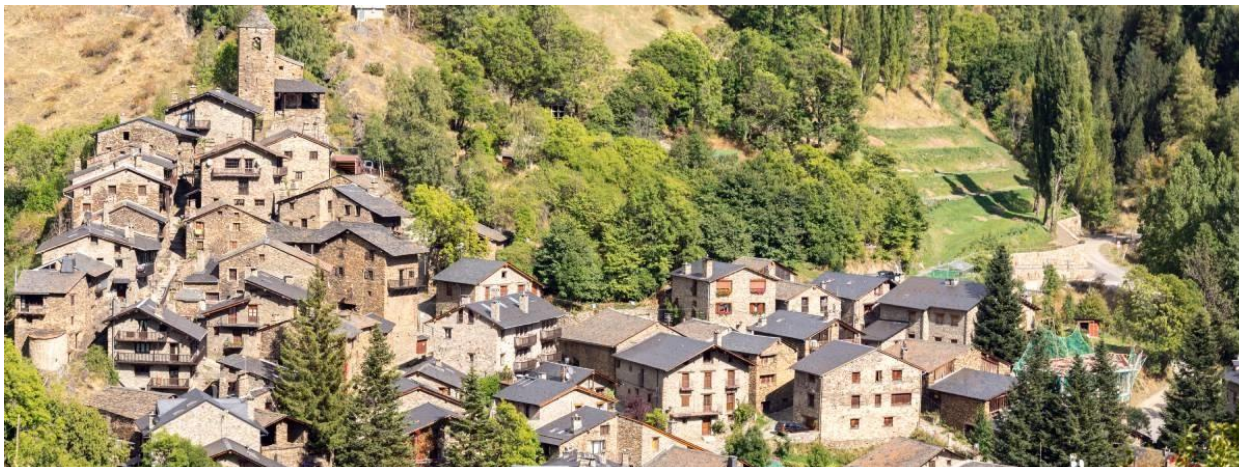
BIENVENUE EN ANDORRE

([détails](#))

03 Jours - 2 nuits du 23 au 25 juin 2025

Prix par personne, base 25 participants minimum : + / - **339 €**

Supplément chambre individuelle (*dans la limite de 4 chambres par groupe, la 4ème étant réservée pour le conducteur*) : 85 €



JOUR 1 | Cugnaux – Escaldes-Engordany – Meritxell – Lac D'Engolasters – (env. 220km)

JOUR 2 | Escaldes d'Engordany – La Seu D'Urgell – Os de Civis – Escaldes d'Engordany (env. 70km dans la journée)

JOUR 3 Andorre la Vieille - Cugnaux

VOTRE VOYAGE COMPREND :

- Le transport en Autocar Grand Tourisme Ortet au départ de votre localité
- Votre hébergement en hôtel 4*NL situé à Escaldes-Engordany, à 300m de la zone commerciale piétonne du centre-ville.
- La pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 3
- Les boissons aux déjeuners : eau en carafe + ¼ de vin + 1 café par personne.
- Les boissons aux dîners : eau en carafe + ¼ de vin
- L'assurance annulation, assistance rapatriement

Inscriptions : Mardi 14 janvier 2025 salle Cassin à Cugnaux de 9 h à 11h.

1^{er} chèque à l'ordre d'Artabal 200 € + 85 € single.

Solde à la réunion de présentation du voyage en mai avec les pourboires.

Renseignements : Ginou – Robert Sénille - 06 77 21 74 93 -

ACTIVITES SPORTIVES

Infos sur les prochains séjours sportifs

SÉJOURS SPORTIFS FFRS POUR 2025

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

– Séjour hiver à **Le Sauze** (Barcelonnette) du 11 au 18 janvier 2025.

– Séjour rando de printemps en Espagne sur La Costa Brava à **Tossa Del Mar** du lundi 28 Avril au lundi 5 mai 2025.

- Séjour automne (Multi-activités) en Basse vallée du Lot à **Prayssac** du samedi 6 au samedi 13 Septembre 2025.

- Séjour vélo du 23 juin au 1^{er} juillet 2025 dans le **Vaucluse**. Celui-ci se fera dans 2 campings avec une journée de transfert.

SÉJOURS SPORTIFS FFRS POUR 2026

Séjour de printemps à Montagnac dans l'**Hérault** du 18 au 25 mai 2026.

SKI DE FOND

Vive le ski de fond !

Ce sport d'hiver, dont la pratique et les bienfaits se rapprochent de ceux de la randonnée, sollicite l'ensemble des muscles du corps : biceps, muscles des avant-bras, pectoraux, abdominaux, muscles fessiers, quadriceps, adducteurs, mollets...

Les deux techniques sont le ski de fond classique et le skating.

Confirmés ou débutants, venez skier !

Animateur : Ignacio Lujan - 06 46 00 91 79 - ignacio.lujan@sfr.fr

Planning vélo pour le trimestre janvier – mars

Dates	Heure	Nom	Lieux RV	Observations
sam 4 janv	9h30	Alain	Villeneuve (foyer rural)	Villeneuve- Auterive 55km
				Repas début d'année au resto "Ma Bonne Etoile" à Auterive (infos véloaile)
merc 15 janv	9h30	René	Villeneuve (foyer rural)	Villeneuve-Rieumes 55km
sam 25 janv	9h30	Gérard	Villeneuve (foyer rural)	Villeneuve - Beaumont-Labarde sur Leze Boucle 60Km
mer 5 fev	9h30	Alain	Villeneuve (foyer rural)	Lac de Peyssies (resto au lac) Boucle 60Km (infos véloaile)
sam 15 fev	9h30	Alain	Samatan (place centrale)	Samatan- Montbernard 55Km en A/R
mer 26 fev	9h30	Gilbert	Villeneuve (foyer rural)	Villeneuve - L'Isle Jourdain 55Km
sam 8 mars	9h30	Gérard	Villeneuve (foyer rural)	Villeneuve - Le Fauga 60km
mer 19 mars	9h30	René	L'Isle Jourdain	L'Isle Jourdain - Forêt de Bouconne 60Km
sam 29 mars	9h30	Gilbert	Villeneuve (foyer rural)	Villeneuve-Portet (voie de la Garonne) - Blagnac

Planning des randonnées pour le trimestre janvier – mars

Date	Rdv	Animateur	Lieu	Km	Niv.	Observations
Jeudi 02 janv	13h30					
Vend.03 janv	7h00	Pascal	Pic Estibat-Sommet des Griets:Col de Port 09	110	MR	8km - 550m
Lundi 06 janv	8h00	Francis D	Salies du Salat 31	65	N1	15km - 160m
Jeudi 09 janv	13h30	Serge	Bonrepos sur Aussonnelle 31	25	N1	11km
Vend 10 janv	7h00					
Lundi 13 janv	8h00	Jean	Labruyère Dorsa 31	23	N1	16,7km - 230m
Jeudi 16 janv	13h30	Michel	Beaufort 31	27	N1	10km
Vend.17 janv	7h00	Babée	Cabanes de Courreaux-Herrère: St Aven- tin31	140	MR	16km - 860m
Lundi 20 janv	8h00	Babée	Les balcons du Cagire : Milhas 31	95	N2	13km - 500m
Jeudi 23 janv	13h30	Dan L	Baziège 31	20	N1	10km
Vend.24 janv	7h00	Alain E	Pla de Montmajou : Artigues 31	140	MR	13km - 850m
Lundi 27 janv	8h00	Francis R	Brunaile Rieux Volvetre 31 (Resto des halles)	40	B	10,5km-170m
Jeudi 30 janvier	13h30	Pascal	Coteaux de Pech David-Rangueil (accès par télécabine)	10	N1	11km - 230m
Vend.31 janv	7h00	Dan S	Scaramus - Pic Fourcat : Col de Marmare 09	150	MR	11km - 700m
Lundi 03 févr	8h00	Francis D	Mauvezin 32	53	N1	15km - 200m
Jeudi 06 févr	13h30	Michel	Poucharamet 31	22	N1	10km
Vend. 07 févr	7h00	Pascal	Sommet d'Estagnol : Les Monts d'Olmes 09	120	MR	9km - 650m
Lundi 10 févr	8h00	Jean	Lac de Thézaucue	40	N1	15km - 190m
Jeudi 13 févr	13h30	Dan E	Parcours Ste Germaine : Pibrac	15	N1	8km - 40m
Vend. 14 févr	7h00					
Lundi 17 févr	8h00	Dan E	Belvédère du Couserans	90	N2	10km - 400m
Jeudi 20 févr	13h30	Dan L	Latrappe 31	40	N1	9km
Vend. 21 février	7h00	Alain E	Pic de Tarbésou : Ascou Pailhères 09	140	MR	10km - 700m ou 7km - 550m
Lundi 24 févr	8h00	Alain E	Brunaile : Canal du Midi Castelnau		B	
Jeudi 27 févr	13h30	Alain L	Montaut 31	15	N1	11km - 200m
Vend.28 févr	7h00	Dan S	Etang de la Coume d'or:Porté Puymaurens 09	150	MR	11km - 630m
Lundi 03 mars	8h00	Pascal	Fangeaux 09	90	N2	16km - 400m
Jeudi 06 mars	13h30	Babée	Tournefeuille - St Martin du touch	10	N1	12km
Vend. 07 mars	7h00	Pascal	Cap de la Cueur de la Coume : Garin 31	145	MR	10km -600m (Raquettes)
Lundi 10 mars	8h00	Babée	Boucle de St Plancard	110	N1	14km - 300m
Jeudi 13 mars	13h30	Dan L	Le Castéra 31	25	N1	10km - 280m
Vend 14 mars	7h00	Serge	Tuc du Coucou : Vallée d'Orle la Pucelle 09	120	M	10km - 1000m
Lund 17 mars	8h00	Serge	Col de Portet d'Aspet - St Lary 09	110	N2	11km - 550m
Jeudi 20 mars	13h30	Michel	Circuit de la Bure : Rieumes	30	N1	11km
Vend 21 mars	7h00	Claude	Autour de Cominac : Cominac 09	115	M	17km - 700m
Lund 24 mars	8h00	Ignacio	Brunaile : Ecluse Renneville - Port Laura- gais 31	50	B	2x7km (Resto Port Lauragais)
Jeudi 27 mars	13h30	Dan S	Pigeonnier de Ramonville 31	20	N1	10km - 185m
Vend.28 mars	7h00	Dan E	Roc Ste Julie	90	M	13km - 700m
Lund.31 mars	8h00	Ignacio	Ausseing - Cérizols : Ausseing 31	60	N2	14km - 400m
