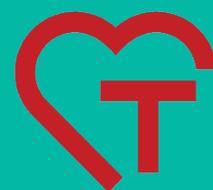


Je pratique un sport ou un loisir



Guide Handicap



**Aimer Vivre
à Toulouse**

Ce guide est écrit en **FALC**.



FALC veut dire **F**acile **A** Lire et à **C**omprendre.

Le **FALC** est une méthode européenne qui permet de rendre les informations accessibles :

- aux personnes déficientes intellectuelles,
- aux personnes dont le français n'est pas la langue d'origine,
- aux personnes malvoyantes...

et finalement pour beaucoup de monde.

Le **FALC** va vous aider à mieux comprendre ce guide.

Ce guide est rédigé et validé par l'atelier FALC à l'ESAT **òsea** ESAT

de l'Apei Périgueux.  **Apei Périgueux**
Vivons ensemble nos différences

L'atelier FALC a obtenu la Marque qualité FALC de l'UNAPEI.



La mairie de Toulouse propose de nombreuses solutions pour l'accessibilité et l'inclusion des personnes en situation de handicap.

La mairie de Toulouse a créé ce guide pratique du handicap. Ce guide a été créé avec les associations toulousaines également. Ces informations sont très importantes.

Il y a dans ce guide toutes les informations importantes sur les handicaps.

Ce guide montre que la mairie de Toulouse veut vous accompagner dans la vie de tous les jours.

Ce guide est disponible sur le site internet : www.toulouse.fr 

Ce guide est aussi disponible en :

- HTML5,
- Audio Daisy,
- vidéo Langue des Signes Française (**LSF**),
- Facile **A** Lire et à Comprendre (**FALC**),
- RTF...

Jean-Luc MOUDENC
Maire de Toulouse
Président de Toulouse Métropole

Rendez-vous sur la chaîne YouTube de la mairie de Toulouse



Allez sur la chaîne YouTube de la Mairie de Toulouse.

Dans ce guide vous trouverez des QR code.

Avec ces QR Code vous pourrez voir des vidéos en **Langue des Signes Française (LSF)**.



Ces vidéos vous donneront des informations, sur :

- l'emploi,
- l'accès au droit,
- l'école en LSF,
- les loisirs,
- la citoyenneté...

Découvrez avec ce 1^{er} QR Code
toutes les vidéos du guide du handicap en LSF.



Les pictogrammes



Ce pictogramme veut dire : **Téléphone**



Ce pictogramme veut dire : **Internet**



Ce pictogramme veut dire : **E-mail**



Ce pictogramme veut dire :
Langue des Signes Française (LSF)



Ce pictogramme veut dire :
Handicap moteur



Ce pictogramme veut dire :
Handicap auditif



Ce pictogramme veut dire :
Handicap auditif, boucle magnétique



Ce pictogramme veut dire :
Handicap visuel



Ce pictogramme veut dire :
Handicap psychique ou mental

Sommaire

Les comités	page 9
Comité régional handisport Occitanie	page 9
Ligue Sport Adapté Occitanie	page 10
Comité départemental handisport de la Haute-Garonne.	page 11
Comité départemental Haute-Garonne du Sport Adapté (CDSA 31)	page 12
Je veux faire du sport	page 13
Les clubs handisport ou Sport Adapté	page 13
Les cours collectifs de la Mairie de Toulouse	page 36
Je veux pratiquer un sport en toute autonomie	page 40
A la piscine	page 40
A la patinoire	page 41
Dans les équipements sportifs de la ville	page 42
Dans d'autres structures de la région toulousaine	page 46

Sommaire

Les activités artistiques, culturelles, sportives et de bien-être	page 48
Centres culturels et centres culturels de quartier	page 48
Les Maisons des Jeunes et de la Cultures (MJC) et associations d'éducation populaire	page 49
Les jardins partagés	page 50
Remerciements	page 55

Bon à savoir

Handisport :

Le handisport regroupe plusieurs sports.

Les règles ou les conditions de ces sports ont été adaptées.

Vous êtes en situation de handicap physique ou sensoriel.

Par exemple :

- les personnes sourdes ou malentendantes,
- les personnes non voyantes ou malvoyantes,
- les personnes à mobilité réduite...

Sport adapté :

Vous êtes en situation de handicap mental ou psychique.

Vous pouvez vous inscrire pour le sport adapté.

Les comités

Comité régional handisport Occitanie

L'objectif de ce comité est de développer le sport handisport.

Il permet aux personnes handicapées de s'améliorer dans leur sport.

Ce comité regroupe les autres comités handisports

de tous les départements de la région Occitanie.

Comité régional Handisport Occitanie

7 rue André Citroën

31130 BALMA

Numéro de téléphone : **05 61 20 33 37** 

Adresse e-mail : **occitanie@handisport.org** @

Site internet : **www.handisportoccitanie.org** 

Ligue sport adapté Occitanie

Cette ligue permet l'accès aux sports si vous êtes situation de handicap :

- mental,
- psychique.

Vous pouvez faire du sport dans toute la région Occitanie.

La région Occitanie encourage le développement du sport adapté.

Ligue sport adapté Occitanie

7 rue André Citroën

31130 BALMA

Numéro de téléphone : **05 61 20 33 72** 

Adresse e-mail : **ligue.occitanie@ffsa.asso.fr** @

Site internet : **www.lsa-occitanie.com** 

Comité départemental handisport de la Haute-Garonne

Le comité vous accompagne si vous êtes en situation de handicap :

- physique,
- sensoriel.

Le comité travaille et développe la pratique du handisport.

Il facilite la pratique en loisir ou en compétition des sportifs en situation de handicap.

Il sensibilise :

- les entreprises,
- les écoles sur le handicap.

Le comité veut rendre le sport accessible pour tout le monde.

Maison des Sports

190 rue Isatis

31670 LABÈGE

Numéros de téléphone : **05 62 24 18 22** ou **06 15 43 52 89** 

Adresse e-mail : **cd31@handisport.org** @

Site internet : **www.handisport Haute Garonne.org** 

Comité Départemental Haute-Garonne du Sport Adapté (CDSA 31)

L'objectif du CDSA 31 est de rendre le sport accessible si vous êtes en situation de handicap :

- mental,
- psychique.

Le CDSA 31 s'intéresse à vos :

- envies,
- possibilités,
- besoins.

Vous pourrez faire du sport en toute sécurité.

Comité départemental Haute-Garonne du sport adapté

7 rue André Citroën

31130 BALMA

Numéro de téléphone : **05 61 20 33 72** 

Adresse e-mail : **cdsa31@gmail.com** @

Site internet : **www.sportadapte31.wixsite.com** 

Je veux faire du sport en club

Les clubs handisport ou Sport adapté

Tous les clubs sont sur les listes :

- du comité départemental handisport Haute-Garonne
- du comité départemental Haute-Garonne Sport adapté
- de la ligue Sport adapté

Il existe beaucoup de clubs handisport et Sports adaptés.

La liste de ces clubs est sur le site internet :

www.handisport Haute Garonne.org 

Cliquez sur : « Clubs et Sections »

Cliquez sur : « Annuaire des clubs et sections sportives »

Athlétisme

Association Sportive Midi Toulousain Handisport

19 bis rue du Roussillon

Numéro de téléphone : **05 61 80 52 73** 

Adresse e-mail : **handicapdefi@asmth.com** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou fauteuil électrique.

CESDDA (établissement)

25 rue des 36 Ponts



Numéros de téléphone : **05 61 14 89 70** ou **06 76 83 57 33** 

Adresse e-mail : **athletisme@cesdda.fr** @

Section Athlétisme Toulouse Université Club

Stade universitaire Daniel Faucher

11 allée du Professeur Camille Soula

Adresse e-mail : **serge.robert13@wanadoo.fr** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel.

Toulouse Iron Club

Palais des Sports André Brouat

3 rue Pierre Laplace

Numéro de téléphone : **06 75 07 93 25** 

Adresse e-mail : **toulouse.iron.club31@gmail.com** @

Site internet : **www.toulouseic.fr** 



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel

Aviron

Toulouse Aviron Sports et Loisirs

Base nautique Lalande

58 impasse de la Glacière Ouest

Numéro de téléphone : **05 61 13 19 37** 

Adresse e-mail : **accueil@tasl.fr** @

Site internet : **www.tasl.fr** 



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel.

Toulouse Université Club Aviron

Allée Fernand Jourdant

Numéros de téléphone : **05 61 53 40 78** ou **07 60 06 40 78** 

Adresse e-mail : **tucaviron.club@gmail.com** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel.

Basket-Ball

Association Sportive Midi Toulousain Handisport

19 bis rue du Roussillon

Numéro de téléphone : **05 61 80 52 73** 

Adresse e-mail : **handicapdefi@asmth.com** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou fauteuil électrique.

Toulouse Iron Club

Palais des Sports André Brouat

3 rue Pierre Laplace

Numéro de téléphone : **06 75 07 93 25** 

Adresse e-mail : **toulouse.iron.club31@gmail.com** @

Site internet : **www.toulouseic.fr** 



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel.

Boxe

Académie de boxe Basso Cambo

Place Edouard Bouillères

Centre commercial Géant Basso Cambo

Numéro de téléphone : **06 35 21 57 13** 

Adresse e-mail : **toulouse@lacademie.org** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou fauteuil électrique.

Cécifoot

Toulouse Football Cécifoot

5 rue du président Rey

Numéro de téléphone : **06 89 89 80 31** 

Adresse e-mail : **salles.alexis@gmail.com** @



Cyclisme

Association Sportive Midi Toulousain Handisport

19 bis rue du Roussillon

Numéro de téléphone : 05 61 80 52 73 

Adresse e-mail : handicapdefi@asmth.com @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou fauteuil électrique.

Escrime

Handisport Objectif Paralympique Escrime (HOPE)

57 rue des Saules

Numéro de téléphone : 06 03 00 72 90 

Adresse e-mail : hopescrime@live.fr @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel.

Toulouse Université Club Escrime

6 bis rue Claudius Rougenet

Salle d'Armes

Louis Julien

Numéro de téléphone : **05 61 17 94 25** 

Adresse e-mail : **maitrebrigitte@free.fr** 

Site internet : **www.tuc-escrime.com** 



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel.

**Football à 11, à 7, à 5
Futsal**

Association des Sourds de Tolosa

116 bis rue des Amidonniers

Numéro de téléphone : **05 62 17 55 92** 

Adresse e-mail : **accueil@astolosa.org** 

Site internet : **www.astolosa.org** 



CESDDA (établissement)

25 rue des 36 Ponts

Numéros de téléphone : **05 61 14 89 70** ou **06 76 83 57 33** 

Adresse e-mail : **athletisme@cesdda.fr** @



Foot fauteuil électrique

Toulouse Footfauteuil Club

1 rue Robert-Folus

Numéros de téléphone : **06 45 15 29 04** ou **06 31 44 20 18** 

Adresse e-mail : **tls.foot.fauteuil.club@gmail.com** @

Site internet : **tffc.fr** 



Pour les personnes en fauteuil électrique.

Goalball

Club sportif Association Valentin Haüy Toulouse

Gymnase Curie

36 rue de la Jeunesse

Numéro de téléphone : **06 62 29 80 92** 

Adresse e-mail : **goalball.toulouse@gmail.com** @



Gymnastique

Santé mouvement équilibre (SAMOUVE)

Gymnase de Gironis

35 rue de Gironis

Numéro de téléphone : **06 42 74 52 21** 

Adresse e-mail : **sa.mou.ve@gmail.com** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Handball

Association des Sourds de Tolosa

116 bis rue des Amidonniers

31000 TOULOUSE

Numéro de téléphone : **05 62 17 55 92** 

Adresse e-mail : **accueil@olosa.org** @

Site internet : **www.astolosa.org** 



Hockey sur gazon

Toulouse Université Club

11 allée du professeur Camille Soula

Numéro de téléphone : **06 82 65 43 15** 

Adresse e-mail : **toulousehockey@gmail.com** @



Judo

Judo Toulouse Croix-Daurade

26 rue des Jumeaux

Numéro de téléphone : 06 73 73 33 34 

Adresse e-mail : judo.toulouse.croix.daurade@gmail.com @



Pour les personnes debout.

Karaté

Santé mouvement équilibre (SAMOUVE)

Gymnase de Gironis

35 rue de Gironis

Numéro de téléphone : 06 42 74 52 21 

Adresse e-mail : sa.mou.ve@gmail.com @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Multisport

Actiphypsy

Maison des Associations

BP n°253

3 place Guy Hersant

Numéro de téléphone : **06 50 24 46 92** 

Adresse e-mail : **as.actiphypsy@gmail.com** @



Musculation

Association Sportive Midi Toulousain Handisport

19 bis rue du Roussillon

Numéro de téléphone : **05 61 80 52 73** 

Adresse e-mail : **handicapdefi@asmth.com** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Natation

CESDDA (établissement)

25 rue des 36 Ponts

Numéros de téléphone : **05 61 14 89 70** ou **06 76 83 57 33** 

Adresse e-mail : **athletisme@cesdda.fr** @



Toulouse Olympique Aéronautique Club Section Natation

54 rue des 7 Troubadours

Bureau 218

2^{ème} étage

Numéros de téléphone : **09 82 37 03 21** ou **06 15 29 55 54** 

Adresse e-mail : **jennyfer.vdh.toacnatation@gmail.com** @

Site internet : **www.toacnatation.org** 



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Club Toulousain du Sport Adapté (CTSA)

2 bis avenue Jules Julien

Bâtiment C

Numéro de téléphone : **06 81 85 02 35** 

Adresse e-mail : **elisabeth.despax@free.fr** @



Quad Rugby

Stade Toulousain Rugby Handisport

107 avenue Frédéric Estèbe

Numéro de téléphone : **06 40 27 93 33** 

Adresse e-mail : **asso@stadetoulousainhandisport.com** @

Site internet : **www.stadetoulousain-handisport.fr** 



Pour les personnes en fauteuil manuel.

Randonnée Joëlette

MIXAH

8 rue des Daims

Numéros téléphone : **09 83 72 93 22** ou **06 62 24 09 50** 

Adresse e-mail : **accueil@mixah.org** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Univers Montagne Esprit Nature (UMEN)

Randonnées en raquettes, activités de montagne

Maison des Sports

190 rue Isatis

31670 LABÈGE

Numéro de téléphone : **07 81 00 61 44** 

Adresse e-mail : **contact@umen.fr** @

Site internet : **www.umen.fr** 



Pour les personnes en fauteuil manuel

Rugby à XIII (13)

Stade Toulousain Rugby Handisport

107 avenue Frédéric Estèbe

Numéro de téléphone : **06 40 27 93 33** 

Adresse e-mail : **asso@stadetoulousainhandisport.com** @

Site internet : **www.stadetoulousain-handisport.fr** 



Pour les personnes en fauteuil manuel.

Toulouse Olympique XIII (13)

107 avenue Frédéric Estèbe

Numéro de téléphone : **05 61 62 24 07** 

Adresse e-mail : **guillaume.dubruel@gmail.com** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel.

Sarbacane

CESDDA (établissement)

25 rue des 36 Ponts

Numéros de téléphone : **05 61 14 89 70** ou **06 76 83 57 33** 

Adresse e-mail : **athletisme@cesdda.fr** @



Showdown DV

Sport qui ressemble au tennis de table

ASPTT

5 avenue du Commandant Taillandier

Résidence A Mistral

Appartement 29

Numéro de téléphone : **06 24 54 38 21** 

Adresse e-mail : **michael.grall@club-internet.fr** @

Site internet : **www.grand-toulouse-tennis-de-table.asptt.com** 



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Ski alpin Snowboard

Association Sportive Midi Toulousain Handisport

19 bis rue du Roussillon

Numéro de téléphone : **05 61 80 52 73** 

Adresse e-mail : **handicapdefi@asmth.com** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Toulouse Iron Club

Palais des Sports André Brouat

3 rue Pierre Laplace

Numéro de téléphone : **06 75 07 93 25**

Adresse e-mail : **toulouse.iron.club31@gmail.com**

Site internet : **www.toulouseic.fr**



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel.

Univers Montagne Esprit Nature (UMEN)

Randonnées en raquettes, activités de montagne

Maison des Sports

190 rue Isatis

31670 LABÈGE

Numéro de téléphone : 07 81 00 61 44 

Adresse e-mail : contact@umen.fr @

Site internet : www.umen.fr 



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel.

Ski de fond

Association Sportive Midi Toulousain Handisport

19 bis rue du Roussillon

Numéro de téléphone : 05 61 80 52 73 

Adresse e-mail : handicapdefi@asmth.com @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Sport de boules

Association des Sourds de Tolosa

116 bis rue des Amidonniers

Numéro de téléphone : **05 62 17 55 92** 

Adresse e-mail : **accueil@astolosa.org** @

Site internet : **www.astolosa.org** 



MIXAH

8 rue des Daims

Numéros de téléphone : **09 83 72 93 22** ou **06 62 24 09 50** 

Adresse e-mail : **accueil@mixah.org** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Tennis de table

ASPTT Toulouse

5 avenue du Commandant Taillandier
Résidence A Mistral
Appartement 29

Numéro de téléphone : **05 61 14 86 00** 

Adresse e-mail : **dvpt.toulouse@asptt.com** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Association Sportive Midi Toulousain Handisport

19 bis rue du Roussillon

Numéro de téléphone : **05 61 80 52 73** 

Adresse e-mail : **handicapdefi@asmth.com** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Santé mouvement équilibre (SAMOUVE)

Gymnase de Gironis

35 rue de Gironis

Numéro de téléphone : **06 42 74 52 21** 

Adresse e-mail : **sa.mou.ve@gmail.com** @



Pour les personnes debout.

Pour les personnes en fauteuil manuel ou en fauteuil électrique.

Club Toulousain du Sport Adapté (CTSA)

2 bis avenue Jules Julien

Bâtiment C

Numéro de téléphone : **06 81 85 02 35** 

Adresse e-mail : **elisabeth.despax@free.fr** @



Torball

Club sportif Valentin Haüy Toulouse

Gymnase Curie

36 rue de la Jeunesse

Numéros de téléphone : **06 62 29 80 92** ou **06 81 85 02 35** 

Adresse e-mail : **goalball.toulouse@gmail.com** @

Site internet : **www.toulouse.avh.asso.fr** 



Volley-ball

Association des Sourds de Tolosa

116 bis rue des Amidonniers

Numéro de téléphone : **05 62 17 55 92** 

Adresse e-mail : **accueil@astolosa.org** @

Site internet : **www.astolosa.org** 



Les cours collectifs de la Mairie de Toulouse

La Mairie de Toulouse propose des activités sportives :

- à l'école,
- à l'extérieur de l'école.

La Mairie de Toulouse a une équipe d'éducateurs sportifs.

Sur le temps scolaire

Il y a plus de 20 activités sportives proposées à l'école.

Ces activités sont :

- la natation,
- l'escalade,
- le **Vélo Tout Terrain (VTT)**,
- l'escrime ou la canne de combat,

La canne de combat est un bâton pour toucher son adversaire.

- les sports de boules,
- le golf,
- le tir à l'arc,
- la marche nordique,
- la boxe française,
- la pelote basque,
- la sarbacane,

La sarbacane est un tube pour lancer des objets en soufflant dedans.

- le roller,
- la voile ou le kayak,
- la course ou le cross,
- la gymnastique...

Ces activités sont réservées aux établissements spécialisés.

Un accord est signé entre ces établissements et la Mairie de Toulouse.

Vous voulez créer un accord avec la Mairie de Toulouse.
Envoyez un message à cette adresse e-mail :
sports.psh@mairie-toulouse.fr @

Sur le temps extra-scolaire ou pendant les vacances scolaires

Extra-scolaire veut dire en dehors du temps de l'école.

Cours collectifs en inclusion

Vous pouvez vous inscrire pour un cours minicipal.
Un **Assistant de Vie de Loisir (AVL)** peut vous accompagner.
Vous pouvez avoir un AVL si vous avez moins de 18 ans.

Vous voulez avoir plus d'informations,
allez sur le site internet : **www.toulouse.fr** 

Cliquez sur « Sports »

Cliquez sur « Cours adultes »

Cliquez sur « Activités terrestres »

Cours en effectif restreint

Il y aura entre 3 personnes et 4 personnes maximum pour ces cours.
Cela dépend du handicap des personnes.
L'éducateur sportif adapte son cours selon le handicap des personnes.

Pour qui ?

Vous pouvez participer aux cours en effectif restreint
quel que soit votre handicap.
Il doit y avoir des places libres.
Vous devez avoir une notification de la MDPH.

Combien ça coûte ?

Vous payez 2 fois moins cher si vous vivez à Toulouse.

Comment ça se passe ?

Prenez un rendez-vous avec la Mairie de Toulouse.

Envoyez un message à cette adresse e-mail :

sports.psh@mairie-toulouse.fr @

Inscrivez-vous à la direction des Sports de la Mairie de Toulouse.

Vous devez apporter 3 documents pour vous inscrire.

Ces 3 documents sont :

- une notification de la MDPH,

- un justificatif de domicile,

Un justificatif de domicile est une facture.

Cela dit que vous vivez à cette adresse.

- une attestation d'assurance en responsabilité civile.

C'est un document qui dit que vous êtes assuré pour vous-même.

Mairie de Toulouse

Direction des Sports

7 allée Gabriel Biénès

Numéro de téléphone : **05 61 22 32 64** 

Allez sur le site internet : **www.toulouse.fr** 

Cliquez sur « Social »

Cliquez sur « Handicap et Accessibilité »

Cliquez sur « S'informer et communiquer »

Cliquez sur « Toulouse Connect »

Vous pouvez contacter le service des Sports :

- en Langue des Signes Française (LSF)
- en Transcription en Temps Réel de la Parole (TTRP)
- en Langue française Parlée Complétée (LPC)



Le lundi, le mercredi, le jeudi et le vendredi :

de 8h30  à 17h00 

Le mardi de 12h00  à 17h00 

Je veux pratiquer un sport en toute autonomie

À la piscine

Toutes les piscines de Toulouse sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Sauf la piscine Nakache.

Vous êtes en situation de handicap.

L'entrée des piscines est gratuite pour les toulousains et les toulousaines.

Vous devrez avoir un document qui dit que vous êtes en situation de handicap.

Votre accompagnateur peut aussi entrer gratuitement.

Chaque piscine a :

- un fauteuil pour les personnes en situation de handicap moteur,
- du matériel particulier pour les personnes en situation de handicap,
- un endroit réservé aux chiens qui accompagnent les personnes non-voyantes.

Pour avoir plus d'informations, contactez votre piscine.

Vous pouvez aller sur le site internet : **www.toulouse.fr** 

Cliquez sur « Services »

Cliquez sur « Sports »

Cliquez sur « Piscines »

Cliquez sur « Accessibilité »

À la patinoire

La patinoire Alex Jany est accessible
aux personnes en situation de handicap.

Il y a des dispositifs qui vous permettent d'aller sur la glace en fauteuil.
Ce sont comme des luges avec des patins

Vous pouvez aller sur la glace si votre fauteuil roulant n'est pas motorisé.
Un accompagnateur sera avec vous.

Patinoire Alex Jany

7 chemin du Verdon

Numéro de téléphone : **05 81 91 78 56** 

Prenez la ligne de **métro A**

Vous descendez à la station **Argoulets**



Dans les équipements sportifs de la ville

City stade

Un City Stade est un lieu où vous pouvez faire du sport.

Les City Stade sont ouverts à tous.

Voici la liste des City Stade accessibles :

Patte d'Oie

Rue du Cugnaux

Sports : Football, Basket-ball, Volley-ball

Bagatelle City Stade

Rue de la Gironde

Sports : Football, Basket-ball

Bagatelle Gironde (grand)

Rue de la Gironde

Sport : Football

Cristal

Impasse des Arènes

Sports : Football, Basket-ball

Cépière

Impasse Cerdan

Sport : Football

Negreneys

Rue de Tunis

Sports : Football, Basket-ball

Rolland Garros

Impasse Rolland Garros

Sports : Football, Basket-ball

Launaguet

Route de Launaguet

Sports : Football, Basket-ball

Amouroux

Impasse W et C Booth

Sports : Football, Basket-ball

Acacias

Rue de l'obélisque

Sports : Football, Basket-ball

Montaudran

Rue Émile l'Écrivain

Sports : Football, Basket-ball

Bourliaguet

Rue Aristide Maillol

Sports : Football, Basket-ball

Jean Gilles (Reynerie)

Rue Jean Gilles

Sports : Football, Basket-ball

Les Vergers

Impasse des Vergers

Sport : Football

Les Vergers (Plateau)

Impasse des Vergers

Sport : Basket-ball

Messageur (Plateau)

Rue André Messageur

Sport : Basket-ball

Niki de Saint Phalle

Place Niki de Saint Phalle

Sports : Football, Basket-ball

Bases de loisirs

Vous pouvez profiter des bases de loisirs à Toulouse et aux alentours à :

- Sesquières,
- La Ramée,
- Quinze-Sols,
- Pech-David,
- Argoulets,
- Gironis,
- La Grande Plaine.

Vous pouvez faire de nombreuses activités :

- de l'aviron,
- du stand-up,

C'est un sport qui se pratique sur l'eau.

- du kayak,
- du basket-ball,
- du football,
- du base-ball,
- du bicross,

C'est un sport qui se pratique avec un vélo.

- des jeux de boules sur des bouldromes,
- du ping-pong...

Pour avoir des informations sur l'accessibilité des bases de loisirs :
allez aussi sur le site internet : **www.toulouse.fr** 

Cliquez sur « Services »

Cliquez sur « Sports »

Cliquez sur « Autres équipements »

Cliquez sur « Bases de loisirs »

Dans d'autres structures de la région toulousaine

Vous êtes en situation de handicap.

Il existe d'autres structures toulousaines qui proposent du sport.

**Aquagym, Gym
Danse moderne**

UNADEV Toulouse

11 rue du Moulin Bayard

Numéro de téléphone : **05 62 73 61 21** 

Adresse e-mail : **l.condamines@unadev.com** @

Karaté

France Shotokan Karaté Toulouse 1

COSEC du Mirail

Michel Reiss

Rue Ferdinand Laulanie

Numéro de téléphone : **06 11 76 03 03** 

Adresse e-mail : **m.reiss@free.fr** @



Le club propose du sport aux personnes à mobilité réduite.

La salle n'est pas accessible en fauteuil.

Rugby (tournoi de rugby touché) Ski handisport (événement une fois par an)

Rotary Drop (RDROP)

Inscription pour participation :

Restaurant le Belvédère

Boulevard des Récollets

Numéro de téléphone : **07 56 93 93 56** 

Adresse e-mail : **contact@rdrop.fr** @

Site internet : **www.rdrop.fr** 

Activité pour tous.

Bon à savoir

La Course en Duo a lieu une fois par an à Toulouse.

La course a lieu dans d'autres villes de France et d'autres pays en Europe.

Les équipes sont formées par des personnes :

- en situation de handicap,
- valides.

Pour avoir plus d'informations,

téléphonez à ce numéro : **06 92 12 82 98** 

Les activités artistiques, culturelles, sportives et de bien-être

Centres culturels et centres culturels de quartier

Ces centres proposent des ateliers :

- chaque semaine,
- de temps en temps.

Ces centres proposent des stages :

- artistiques,
- culturels,
- physiques,
- de bien-être...

Pour connaître l'accessibilité des centres culturels, allez sur le site internet : **www.toulouse.fr** 

Les programmes des activités sont sur le site internet : **www.toulouse.fr** 

Cliquez sur « Services »

Cliquez sur « Cultures »

Cliquez sur « Centres culturels »

La Mairie propose des prix réduits si vous êtes en situation de handicap. Vous devez avoir un justificatif de votre handicap.

Les Maisons des Jeunes et de la Culture (MJC) et associations d'éducation populaire

Les MJC et les associations proposent des activités :

- artistiques,
- sportives,
- de bien-être.

Ils proposent aussi :

- des spectacles,
- des expositions.

Pour avoir plus d'informations sur l'accessibilité des salles d'activités, allez sur le site internet : **www.toulouse.fr** 

Cliquez sur « Services »

Cliquez sur « Cultures »

Cliquez sur « Centres culturels »

Cliquez sur « Annuaire »

Les prix sont réduits si vous êtes en situation de handicap.

Contactez les responsables des activités pour savoir comment adapter les activités qu'ils proposent.

Les jardins partagés

Dans un jardin partagé, il y a des parcelles :

- individuelles,
- collectives.

Une parcelle est un morceau de terrain.

Il y a aussi un espace de convivialité.

La convivialité ce sont des rapports agréables entre des personnes.

Ces parcelles sont gérées par :

- des habitants
- des associations ou des centres sociaux.

Pour venir jardiner, il faut être en accord avec le projet.

Les jardins partagés font partie de la vie du quartier.

Les adhérents s'engagent à animer des activités.

Les activités devront respecter l'environnement.

Des parcelles accessibles

Des jardins partagés sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Des équipements spéciaux ont été mis en place.



Si souhaitez vous inscrire aux jardins partagés.

Vous pouvez contacter le jardin le plus proche de chez vous.

Jardin les 3 canaux

Quartier Ponts Jumeaux

11 à 13 rue Cécile Brunschvicg

Adresse e-mail : jardinpartagepontsjumeaux@gmail.com @

Tables adaptées

Jardin la salade

Quartier barrière de Paris

39 route de Launaguet

Adresse e-mail : jardins.lasalade@gmail.com @

Bacs adaptés

Tables adaptées

Jardin de la Butte : Au bonheur des Ortaliers

Quartier Jolimont - Soupetard

44 rue Louis Plana

Adresse e-mail : jardindelabutte@gmail.com @

Bacs adaptés

Tables adaptées

Jardin des Castors de l'Hers

Quartier du Château de l'Hers

rue de l'Iliade

Adresse e-mail : jardinsdescastors@laposte.net @

Tables adaptées

Panneaux d'affichage écrits en Braille

Ô jardin romain

Quartier des Arènes romaines

107 avenue des Arènes romaines

Adresse e-mail : ojardinromain@gmail.com @

Bacs adaptés

Tables adaptées

Les Jardins de la Pyramide

Quartier Reynerie

Rue Georges Candilis

Adresse e-mail : CsReynerie.caf31@caf.fr @

Tables adaptées

Les Jardins d'Eden

Quartier Reynerie

Rue Erik Satie

Adresse e-mail : **CsReynerie.caf31@caf.fr @**

Bacs adaptés

Tables adaptées

Jardin de l'Amitié du Tintoret

Quartier Bellefontaine

Cheminement Tontoret et chemin Bouton

Adresse e-mail : **csocial-belfon@mairie-toulouse.fr @**

Tables adaptées

Des nouveaux jardins partagés vont être créés.
Ces nouveaux jardins seront accessibles pour tous.

Les jardins qui existent déjà seront bientôt accessibles pour tous.

Pour avoir plus d'informations sur le service des Jardins partagés,
envoyez un e-mail à l'adresse :

jardinspartagesDSCS@mairie-toulouse.fr @

Vous pouvez aller sur le site internet : **www.toulouse.fr** 

Cliquez sur « Services »

Cliquez sur « Environnement »

Cliquez sur « Jardins partagés »

Remerciements

La Mairie de Toulouse remercie pour la création du guide du handicap:

- l'Association des **P**aralysés de **F**rance 31 (**APF**),
- l'Association des sourds de Tolosa,
- Haudacity,
- l'AgaPei,
- Le **G**roupement pour l'**I**nsertion,
des personnes **H**andicapées **P**sychiques (**GIHP**),
- Brigitte Bouland,
- Julie Clicq,
- Pierre Baradat,
- Véronique Calcagno,
- Geneviève Mitjana.

Si vous voyez des erreurs ou des changements à faire,
envoyez un e-mail à :

domaine.handicap.accessibilite@mairie-toulouse.fr

Rencontres Ville et Handicap

Tous les ans au mois de novembre, la mairie de Toulouse et les communes de Toulouse Métropole organisent des événements. Ces événements permettent aux gens de se rencontrer. Ces événements permettent de faire connaître les différents handicaps. Ces événements proposent d'améliorer le vivre-ensemble.

Pour plus d'informations, allez sur le site internet : www.toulouse.fr

Cliquez sur : « Service »

Cliquez sur : « Social »

Cliquez sur : « Handicap et Accessibilité »

Cliquez sur : « Rencontres Ville et handicap »



Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Le Conseil Local de Santé Mentale propose des rendez-vous :

- pour parler de la santé mentale,
- pour parler du handicap psychique,
- pour donner des informations à tous...

Pour plus d'informations, allez sur le site internet : www.toulouse.fr

Cliquez sur : « Service »

Cliquez sur : « Santé »

Cliquez sur : « Conseil Local de Santé Mentale »

Cliquez sur : « Semaines d'Information sur la Santé Mentale »


**Aimer Vivre
à Toulouse**