

LE CONSEIL DES JEUNES TOULOUSAINS A BESOIN DE VOUS !



Vous avez entre 15 et 25 ans et habitez, travaillez ou étudiez à Toulouse, la Mairie de Toulouse vous propose de vous investir pour la ville et de créer, réaliser et concrétiser des projets.

Le Conseil Des Jeunes Toulousains (CDJT) est un espace d'échanges, de concertations et de rencontres. Cette instance est l'occasion, pour vous, d'exprimer vos idées, vos envies et projets ou encore de collaborer avec les services de la Mairie sur des projets concernant la ville de Toulouse !

Lors d'un mandat d'une durée de 10 mois de septembre à juin, le CDJT vous propose de vous réunir et de travailler autour d'une thématique telle que la santé et le bien-être des jeunes, le sport, ou encore l'accès à la culture.

LE CONSEIL, C'EST :

- des réunions deux fois par mois dans des lieux emblématiques de la démocratie locale à Toulouse
- l'acquisition de nouvelles compétences
- des échanges et débats avec d'autres jeunes
- des moments qui mêlent convivialité et entraide

Rejoignez le Conseil des Jeunes Toulousains et participez au développement de la ville de Toulouse !

Vous pouvez adresser votre candidature (lettre de motivation – 1 page maximum) à l'adresse suivante :
cdj@mairie-toulouse.fr

Mission Jeunesse et Vie Étudiante

TÉL. 05 36 25 28 53
cdj@mairie-toulouse.fr

À l'issue d'une longue crise sanitaire, particulièrement éprouvante et frustrante pour les jeunes, nous avons tous le plaisir de retrouver petit-à-petit nos repères et le contact humain, essentiel à l'épanouissement de chacun.

À cette occasion, nous retrouvons également ce nouvel opus du Guide Toulouse pour les Jeunes, réalisé sous l'impulsion du Conseil des Jeunes, proposant aux jeunes Toulousains une source complète d'informations pour répondre à leurs besoins.

Ainsi, dans ce nouveau guide seront proposées des pages relatives au soutien psychologique des jeunes, à l'éco-citoyenneté, des conseils pour oser entreprendre, ou encore une page en anglais dédiée à l'accueil des étudiants internationaux.

Que la lecture de ce guide puisse vous être utile pour trouver vos solutions et saisir vos opportunités !

Jean-Luc MOUDENC

Maire de Toulouse
Président de Toulouse Métropole

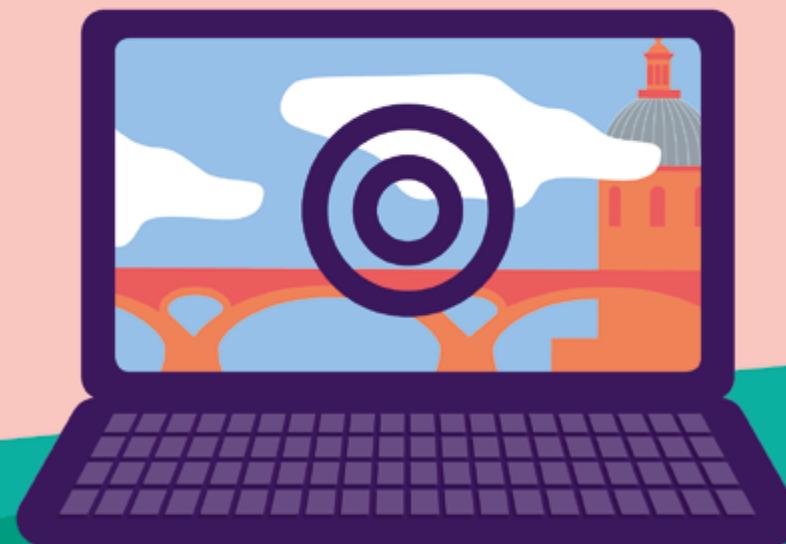
SOMMAIRE

1 TOULOUSE NUMÉRIQUE	p.3	7 TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE	p.37
› Toulouse.fr vous accompagne	p.5	› Être accompagné par la Mairie de Toulouse	p.38
› Le portail de téléservices Montoulouse simplifie vos démarches	p.5	› Être accompagné par Pôle emploi et la CAF	p.39
› Toulouse, l'appli qui facilite votre quotidien !	p.6	› Être accompagné par une association	p.40
› Les réseaux sociaux	p.6	› Accéder à des offres d'emploi et de stages	p.48
2 ÊTRE ACCOMPAGNÉ	P.7	› Travailler et étudier à l'étranger	p.49
› Des lieux d'accueil pour les jeunes	p.8	8 PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ	p.51
› Des associations contre les discriminations	p.11	› Écoute et soutien psychologique	p.52
› Des associations pour les femmes	p.15	› La prévention	p.54
3 SE LOGER	P.16	› Les soins	p.63
› Trouver un logement	p.17	9 ÊTRE CITOYEN	p.65
› Aides et soutiens pour le logement	p.19	› S'engager	p.66
4 SE DÉPLACER	p.22	› Être écocitoyen	p.68
› Déplacements en centre-ville	p.24	› Les démarches administratives	p.70
› Déplacements en région et en France	p.27	10 FAIRE DU SPORT	p.75
5 ÉTUDIER À TOULOUSE	p.28	› Les activités sportives encadrées	p.76
› Les bibliothèques et médiathèques	p.29	› Les City stade et les plateaux sportifs	p.77
› Faciliter l'installation des étudiants étrangers 	p.31	› Les skate-park	p.84
› Accueil Welcome Desk	p.32	› Les piscines et les patinoires	p.84
› Les Maisons de l'orientation	p.32	› Les parcours forme	p.88
6 OSER ENTREPRENDRE	p.34	› Les bases de loisirs	p.89
› Les incubateurs étudiants	p.35	› Les terrains de tennis	p.91
› Les incubateurs d'innovation sociale et numérique	p.36	› Les activités de pratique amateur	p.92
7 TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE	p.37	11 SE CULTIVER, SORTIR	p.93
8 PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ	p.51	› Avantages jeunes	p.94
9 ÊTRE CITOYEN	p.65	› Sortir à Toulouse	p.96
10 FAIRE DU SPORT	p.75	› Pratiquer une activité artistique	p.98
11 SE CULTIVER, SORTIR	p.93	› Découvrir les musées et lieux culturels	p.100
12 NUMÉROS, LIENS UTILES	p.117	› L'animation socio-culturelle	p.111

 Ce picto signale les établissements et dispositifs de la Mairie de Toulouse.

1

TOULOUSE NUMÉRIQUE



TISSÉO, DU NOUVEAU POUR LES ÉTUDIANTS



UN SITE

Un site vous est désormais dédié. Vous y trouverez toutes les informations concernant le réseau de transport, les tarifs, les programmes de fidélité...

Vous pouvez également y commander la carte Pastel et ainsi préparer votre rentrée depuis chez vous.

etudiants-tisseo.fr

UNE APPLI

Pass Easy vous permet de recharger votre carte Pastel et d'actualiser vos droits à réduction ou gratuité depuis votre mobile.



> TOULOUSE.FR VOUS ACCOMPAGNE

Actualités de la ville, projets d'aménagement, vie de quartier, menus des cantines, activités sportives, horaires des piscines, inscription dans les centres de loisirs, idées de sorties pour le week-end et pendant les vacances... le site de la Mairie, **toulouse.fr**, est à la dis-

position de tous les habitants pour s'informer ! Le site est aussi à votre écoute. Vous pouvez consulter nos questions/réponses, contacter les élus et les services. Pour tout savoir, pensez à vous inscrire à la newsletter envoyée tous les jeudis.

> LE PORTAIL DE TÉLÉSERVICES MONTLOULOUSE SIMPLIFIE VOS DÉMARCHES

Retrouvez sur **montoulouse.fr** l'ensemble des démarches qu'il est possible d'effectuer en ligne. Ce site propose un accès unique à tous les services en ligne proposés par la Mairie, 24h/24 et 7 jours/7. Vos formulaires sont pré-remplis des données déjà fournies

à la collectivité, et vos dossiers sont actualisés immédiatement sans vous déplacer au guichet.

Les téléservices regroupant les démarches pour les familles sont disponibles sur **montoulouse.fr/famille**.



> TOULOUSE, L'APPLI QUI FACILITE VOTRE QUOTIDIEN !



Actualités, démarches en ligne, agenda culturel, sportif, services, transports en commun, réseaux sociaux... La nouvelle appli Toulouse simplifie vos démarches. Vous pouvez la personnaliser selon vos centres

d'intérêts : bus-métro, Vélo Toulouse, N° d'urgence, réseaux sociaux... L'appli Toulouse est gratuite.

À télécharger sur AppStore et GooglePlay.

BON À SAVOIR

La carte Jeune région Occitanie, c'est le support numérique de l'ensemble des aides de la région Occitanie en faveur des lycéens et lycéennes. Elle est conçue pour faciliter votre quotidien et soutenir votre pouvoir d'achat, tout au long de votre parcours de formation.

laregion.fr/La-Carte-Jeune-Region-Occitanie

Go31.fr : la web app pour et par les jeunes Haut-Garonnais

Créée avec les 11-29 ans et en lien avec les partenaires jeunesse du Conseil départemental, Go31.fr recense les informations, les aides pour les jeunes, et propose des salons de discussion pour échanger sur vos 'bons plans'.

> TOUTE L'INFO SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !

Suivez les communautés de la Mairie de Toulouse : informez-vous, échangez avec nous et participez :



Facebook
@Toulouse
facebook.com/Toulouse/inbox



Twitter
@Toulouse
twitter.com/Toulouse



Instagram
@ToulouseFR
instagram.com/toulousefr/

2

ÊTRE ACCOMPAGNÉ



DES LIEUX D'ACCUEIL
POUR LES JEUNES

DES ASSOCIATIONS CONTRE
LES DISCRIMINATIONS

DES ASSOCIATIONS
POUR LES FEMMES



> DES LIEUX D'ACCUEIL POUR LES JEUNES

• LES ACCUEILS JEUNES

Une question ? Un projet ? Une envie ? Un accueil ! Les accueils jeunes sont des dispositifs d'accompagnement, destinés aux 11-25 ans, aux vocations éducatives, sociales et ludiques. Ils sont des lieux de vie et de socialisation, sans adhésion préalable. Les accueils jeunes proposent toute l'année un accueil libre en temps périscolaire et extrascolaire, ainsi que des activités de loisirs, de création, de découvertes sportives ou culturelles. Une cotisation annuelle fixée à un euro est demandée lors de toute première activité ou sortie. Composés à la fois d'animateurs et d'éducateurs, ils participent au développement de la citoyenneté, tout en permettant aux jeunes de se divertir. Pour plus d'informations : **toulouse.fr**

ACCUEILS	ADRESSE	TÉLÉPHONE
Vestrepain 16/25 ans	10, rue Vestrepain ajvestrepain@mairie-toulouse.fr	05 34 60 11 63
Le Carrou 11/17 ans	Centre culturel Henri Desbals 128, rue Henri-Desbals ajcarrou@mairie-toulouse.fr	05 36 25 26 85
Chamois 11-17 ans	11, rue des Chamois ajchamois@mairie-toulouse.fr	05 61 13 04 78
Les Izards Petite maison 16/25 ans	28, chemin des Izards ajpetitemaison@mairie-toulouse.fr	05 34 41 11 97
Renan 11/17 ans	95, rue Ernest-Renan aj95renan11.17@mairie-toulouse.fr	05 34 24 51 38
Renan 16/25	95, rue Ernest-Renan aj95renan16.25@mairie-toulouse.fr	05 34 24 51 39
Bourbaki 11/17 ans	1, place Hessel ajbourbaki@mairie-toulouse.fr	05 61 52 60 32
Amouroux 11/17 ans	79, chemin Michoun ajamaroux@mairie-toulouse.fr	05 61 30 24 96



ACCUEILS	ADRESSE	TÉLÉPHONE
Soupetard (Dispositif LIJ : Lieu d'Initiatives Jeunesse) 16/25 ans	75, rue Louis-Plana lijsoupetard@mairie-toulouse.fr	05 34 24 50 32
Rangueil 11/17 ans	Centre culturel et social de quartier 19, rue Claude-Forbin ajrangueil@mairie-toulouse.fr	05 61 25 82 53 05 34 24 54 34
Empalot 11/17 ans	5, place Hersant ajempalot@mairie-toulouse.fr	05 34 24 55 59
Pradettes 11/17 ans	Centre culturel de quartier de Bordeblanche 5, rue Yves-Rouquette ajpradettes@mairie-toulouse.fr	05 34 56 88 36
Bellefontaine 11/17 ans	Centre culturel Alban Minville 1, place Martin-Luther King ajbellefontaine@mairie-toulouse.fr	05 31 22 98 96
Reynerie 11/17 ans	Centre d'animation Reynerie 38, place Abbal ajreynerie@mairie-toulouse.fr	05 61 44 52 16
Mirail Université 11/17 ans	14, chemin du Mirail ajmirailu@mairie-toulouse.fr	05 34 24 54 94
Saint-Martin du Touch 11/17 ans	2, rue René-Sentenac ajsaintmartin@mairie-toulouse.fr	05 61 31 00 93

BON À SAVOIR

Clubs de prévention spécialisée (Toulouse Métropole)

Les jeunes en difficulté sur le plan social (travail, logement, santé, études...) entre 11 et 25 ans, peuvent être accompagnés par un des 8 Clubs de prévention spécialisée à Toulouse. Cette prise en charge libre et anonyme concerne les jeunes et leurs familles.



ÊTRE ACCOMPAGNÉ

• FONDS D'AIDE AUX JEUNES (FAJ)

Ce dispositif concerne les jeunes menacés de rupture tant socialement que familialement et inscrits dans un programme d'insertion professionnelle. Le FAJ est accessible en dernier recours, lorsqu'aucune autre aide existante n'est mobilisable pour lutter contre l'exclusion des jeunes en grande difficulté.

Contactez directement le Programme d'insertion professionnelle dans lequel le jeune est inscrit pour bénéficier du FAJ.

BON À SAVOIR

Haute-Garonne solidarités :

la plateforme téléphonique départementale pour faciliter l'accès aux droits

Cette plateforme vient en complément des Maisons des solidarités, pour une information sociale en ligne ou par téléphone.

Tél. : 05 34 33 47 47
solidarités@cd31.fr

• ARGOS : LES JEUNES EN ERRANCE

En partenariat avec Toulouse Métropole et le CCAS de Toulouse, la Mission Locale agit au plus près des jeunes en situation d'errance ou de mal logement. Cette expertise est menée par un conseiller en insertion sociale et professionnelle, un éducateur spécialisé et une assistante sociale en complémentarité.

ARGOS - les jeunes en errance

45, rue Gatien-Arnoult
31000 Toulouse
M B - station Compans Cafarelli
Tél. : 06 42 46 23 10

• MAISON DES DROITS DES ENFANTS ET DES JEUNES (MDEJ)

L'association propose :

- des rendez-vous d'information juridique gratuite pour les mineurs et jeunes majeurs,
- des lieux d'écoute et d'accès aux Droits (Jolimont, Reynerie, Lalande, Tournefeuille),
- un service de médiation familiale.

MDEJ

22-24, rue Monserby
31500 Toulouse
M A - station Jolimont
Tél. : 05 61 53 22 63
accueil@mdej.org
droitsetenfants.org



ÊTRE ACCOMPAGNÉ

➤ DES ASSOCIATIONS CONTRE LES DISCRIMINATIONS

• L'ESPACE DIVERSITÉS LAÏCITÉ

L'Espace Diversités Laïcité est un partenaire incontournable des acteurs de la lutte contre les discriminations et de la promotion des droits et de la laïcité. Il accueille de nombreux événements : conférences et projections débats, formations, sensibilisation...

Il propose des expositions et des permanences d'accès aux droits afin de soutenir et d'aider les personnes en situation de discrimination, de rejet et d'exclusion. L'Espace intègre également le Centre Lesbien Gai Bi et Trans (LGBT) et la Mission égalité diversités.

L'Espace Diversités Laïcité

38, rue d'Aubuisson
31000 Toulouse
M A et B - station Jean-Jaurès
ou M B - station François-Verdier
Tél. : 05 81 91 79 60
espace-diversites-laicite@mairie-toulouse.fr
nondiscrimination.toulouse.fr
(contient également le détail des permanences des associations)
toulouse.fr

• LE CONSEIL REPRÉSENTATIF DES ASSOCIATIONS NOIRES DE MIDI-PYRÉNÉES (CRANMP)

Cette association lutte contre les exclusions sous toutes ses formes et pour rétablir une citoyenneté et une égalité réelle.

Elle propose :

- accueil et écoute,
- informations sur les droits,
- orientation vers d'autres dispositifs (administrations, avocats, syndicats),
- aide à la constitution de dossiers, accompagnement et suivi du parcours.

Permanences à l'Espace des diversités et de la laïcité

38, rue d'Aubuisson
M B - station François-Verdier

Sur rendez-vous les :

Mardi de 9h30 à 13h
Vendredi de 14h30 à 17h30
Samedi de 14h à 17h

Tél. : 05 62 20 51 83
lecran.midipyrenees@yahoo.fr



ÊTRE ACCOMPAGNÉ

• CONTACT

L'association aide les homosexuels, bis, trans et leurs parents à se comprendre. Contact propose une ligne d'écoute, des entretiens, des groupes de paroles, des interventions en milieu scolaire et des formations. L'association est membre de l'Union départementale des associations familiales (UDAF) et agréée Éducation nationale et Éducation populaire.

• TO BI OR NOT BI

To bi or not to bi est une association qui a pour but de faire émerger la visibilité des orientations sexuelles et/ou des identités de genre au sein de notre société. L'association accueille des personnes en questionnement sur leur orientation sexuelle et/ou leur identité de genre, désirant partager leur parcours de vie ou souhaitant obtenir des informations sur les bisexualités et sur toutes autres orientations sexuelles.

• ARC EN CIEL TOULOUSE / OCCITANIE

Association loi 1901 et collectif de 15 associations LGBTQI+ de la région Occitanie, dont le but est de lutter contre les discriminations liées à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre.

Permanences à l'Espace des diversités et de la laïcité

38, rue d'Aubuisson
 Métro B - station François-Verdier
 Tél. (Ligne d'écoute) : 05 61 55 43 86
 Entretiens individuels sur rendez-vous :
 associationcontactmp@gmail.com
asso-contact.org/31

To bi or not to bi

27, avenue Maurice Bourges-Maunoury
 31200 Toulouse
 Métro B - station Borderouge
 Tel. : 07 82 75 53 24
 infos@to-bi-or-not-to-bi.com
 president@to-bi-or-not-to-bi.com
to-bi-or-not-to-bi.com
 Facebook : tobiornottobi31

Permanences à l'Espace des diversités et de la laïcité

Samedi de 14h à 17h30 **sans rendez-vous.**
 Tél. : 07 83 96 03 00
 Ligne dédiée trans : 07 83 56 34 90
 contact@aectoulouse.com
aectoulouse.fr
 facebook.com/Arc.en.Ciel.Toulouse

LE CRIJ



L'équipe du CRIJ Occitanie informe, conseille et accompagne les jeunes dans leur quotidien.

Les jeunes y trouvent des informations et un accompagnement sur l'orientation, les métiers, le logement, les droits sociaux ou encore la mobilité internationale.

Ils peuvent également consulter des annonces de jobs ou de logements que les recruteurs et propriétaires leur font parvenir quotidiennement.

Un espace Voyages propose des activités sportives (séjours UCPA et forfaits de ski) et des services favorisant la mobilité (billets d'avion ou d'autocar, carte ISIC...).

Le CRIJ aide les jeunes à concrétiser leurs projets avec des rendez-vous

individuels personnalisés, des ateliers collectifs organisés dans le réseau Informations Jeunesse ou en organisant des rendez-vous avec des partenaires.

Tout au long de l'année le CRIJ organise ou co-anime des événements : mercredis des métiers avec des professionnels, recrutement avec des employeurs, semaine de l'industrie, formations baby-sitting, ateliers CV et lettre de motivation, forums études à l'étranger, accueil des nouveaux arrivants spécial logement...

Pour plus d'informations CRIJ

crij.org	17 rue de Metz	Du lundi au vendredi
Facebook @crijtoulouse	31000 Toulouse	10h > 12h30 - 13h30 > 18h
twitter @crijoccitanie	Métro A - Esquirol	Tél. : 05 61 21 20 20



ÊTRE ACCOMPAGNÉ

• GRISÉLIDIS

L'association propose pour les personnes en situation de prostitution des accueils collectifs et individuels, des accompagnements sociaux (santé, logement, emploi, violences, accès au séjour et au droit d'asile), de la prévention santé, des ateliers collectifs.

Grisélidis

10, chemin Lapujade
M A - station Marengo
bus 38, 39, 42 / Arrêt : Arago
Tél. : 05 61 62 98 61
association@griselidis.com
griselidis.com

Accueil sans rendez-vous

tous les mardis 14h à 18h

Accueil sur rendez-vous

mercredi et jeudi.

Maraudes de jour

mercredi et jeudi

Maraudes de nuit

jeudi de 21h à 2h

et vendredi de 21h à 5h

ÊTRE ACCOMPAGNÉ



> DES ASSOCIATIONS POUR LES FEMMES

• ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DES INITIATIVES AUTONOMES DES FEMMES (APIAF)

L'association propose une écoute, un soutien psychologique et un accompagnement social et juridique aux femmes majeures victimes de violences.

APIAF

31, rue de l'Étoile
M B - station François-Verdier
Mardi de 13h à 16h 30 et jeudi 14h à 17h
permanences **sans rendez-vous**

Sur rendez-vous les autres jours de la semaine (femmes seules ou avec enfants)
Tél. : 05 62 73 72 62

• CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES (CIDFF 31)

Le CIDFF vise à favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des femmes, promouvoir l'égalité entre les Femmes et les Hommes.

Le CIDFF agit également dans les écoles, les collèges, les lycées avec des sensibilisations sur les stéréotypes de genre, les discriminations, la prévention des violences.

Contactez-nous pour bénéficier gratuitement d'un accueil personnalisé et confidentiel et d'une orientation vers des professionnels. Vous y trouverez des informations et un accompagnement sur :

CIDFF 31

95, Grande rue Saint-Michel
31400 Toulouse
M B - station Palais-de-Justice
Tram Palais-de-Justice
bus 4, arrêt Notre-Dame

- > vos droits (de la famille, du travail, droit international privé)
- > les démarches et procédures juridiques et psycho-sociales pour les victimes de violences sexistes et sexuelles,
- > la médiation familiale,
- > les projets d'insertion professionnelle (recherche de formation et/ ou emploi...).

Lundi à vendredi 8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30 sauf mercredi matin
Standard téléphonique ouvert de 9h à 12h et de 13h30 à 17h (du lundi au vendredi)
Tél. : 05 34 31 23 31
cidff@cidff31.fr
cidff31.fr

3 SE LOGER



TROUVER UN LOGEMENT | AIDES ET SOUTIENS POUR LE LOGEMENT

SE LOGER

> TROUVER UN LOGEMENT

• ENTRE JEUNES

LA "KOLOC' À PROJETS SOLIDAIRES" (KAPS)

Si vous avez entre 18 et 30 ans, l'Association pour la fondation étudiante pour la ville (Afev) vous propose un dispositif de colocation solidaire. Il allie colocation et participation à des actions solidaires au sein de l'immeuble et du quartier. Par exemple, 5h par semaine soit 2h d'accompagnement d'un enfant du quartier et 3h sur une action solidaire sur des thématiques variées.

KAPS

12, cheminement le Tintoret
31100 Toulouse
Tél. : 05 81 97 19 99
kaps.toulouse@afev.org
rejoins.afev.org

HABITAT JEUNES Ô TOULOUSE

Vous êtes âgé de 16 à 30 ans, l'association Habitat Jeunes Ô Toulouse vous propose des logements meublés pour des périodes d'une semaine à plusieurs mois.

Habitat Jeunes Jolimont

2, avenue Yves-Brunaud
31500 Toulouse
Tél. : 05 34 30 42 80
otoulouse.org
contact@otoulouse.org

Habitat Jeunes résidence Demoiselles

(ouverture novembre 2021)
72 allées des Demoiselles
31400 Toulouse
otoulouse.org

Habitat Jeunes Espérance

20, Grande rue Nazareth
ou

Anatole France

Place Anatole-France
Tél. : 05 61 52 41 34
esperance31.org
habitatjeunesesperance@esperance31.org

RÉSIDENCES UNIVERSITAIRES CROUS

Le Crous de Toulouse-Occitanie propose un large choix de logements allant de la studette au T5, pour les étudiants seuls, en couple ou en colocation. Attribués dans le cadre du DSE, ces logements en résidences

universitaires sont situés sur les campus ou à proximité.

crous-toulouse.fr/residences

Retrouver la présentation du Crous.





TOUS DIFFÉRENTS, TOUS BIENVENUS

Le Crous propose également des logements accessibles aux étudiants en situation de handicap.

ANNONCES DE LOGEMENT INFO JEUNE OCCITANIE (CRIJ)

Jeunes en recherche de logement, la plateforme mise en place par le Crij vous permettra de trouver un logement.

crij.org
Voir CRIJ p.13

• LES ANNONCES DE LOGEMENT

ANNONCE DE LOGEMENT DU CROUS LOKAVIZ

Le nombre de places en résidence universitaire étant limité, le Crous propose un plan B avec sa centrale du logement chez les particuliers.

lokaviz.fr
Voir Crous p.33

LES ORGANISMES HLM PAR L'UNION SOCIALE POUR L'HABITAT EN OCCITANIE

Les bailleurs sociaux du département de la Haute-Garonne et leurs partenaires ont mis en œuvre un dispositif commun de gestion de la demande de logement social. Ce dispositif est géré par l'association Atlas.

Votre demande de logement sera valable sur tout le département et accessible à tous les intervenants.

À l'enregistrement de votre demande en ligne et après vérification de votre dossier, vous

recevrez votre numéro unique départemental.

Il est important de mettre à jour régulièrement votre demande pour que les propositions de logement faites soient adaptées à vos souhaits et à votre situation.

La liste des organismes figure sur le site **demandelogement31.fr**, dans la rubrique « Les partenaires ».

Pour réaliser vos demandes, rendez-vous sur **demandelogement31.fr**



> AIDES ET SOUTIENS POUR LE LOGEMENT

• LES AIDES DE LA MAIRIE DE TOULOUSE

STOP À L'HABITAT DÉGRADÉ

Si votre habitat présente des risques pour la santé et la sécurité de ses occupants, la Mairie de Toulouse, associée à de nombreux partenaires, met en place un dispositif d'aide gratuit. Ce service vous accompagne auprès du propriétaire pour faire réaliser les travaux nécessaires à la mise en conformité de l'habitat.

Mairie de Toulouse

Service communal d'hygiène et de santé
17, place de la Daurade
31000 Toulouse
Horaires d'ouverture (accueil téléphonique) :
8h30 – 17h du lundi au vendredi
Ⓜ A - station Esquirol
Tél.: 05 61 22 23 32
hygiene@mairie-toulouse.fr
toulouse.fr/ En un clic / Toulouse bouge avec les jeunes / se loger

INSTALL'TOIT

Âgé de 18 ans à 29 ans et locataire depuis moins de 3 mois, vous pouvez bénéficier d'un prêt sans intérêts jusqu'à 500 € remboursable sur 2 ans.

Pièces justificatives

Pour tous :

- une copie du contrat de location,
- un relevé d'identité bancaire ou postal,
- un mandat de prélèvement SEPA,
- un justificatif d'identité.

Pour les étudiants, ajouter :

- un justificatif d'inscription dans un établissement d'enseignement supérieur implanté sur le territoire de Toulouse Métropole,

Pour les jeunes travailleurs, ajouter :

- un justificatif de sortie du logement Habitat Jeunes
- un justificatif de revenu (contrat de travail, 3 dernières fiches de paie).

Télécharger la demande de prêt Instal'toit en ligne :

toulouse.fr/ En un clic / Toulouse bouge avec les jeunes / se loger

Ramenez le dossier complété et signé à :

Mairie de Toulouse

Direction des solidarités et de la cohésion sociale
Domaine Logement
1 rue Delpech, 3^e étage - 31000 Toulouse

Ouvert de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
sauf le lundi matin.
Tél.: 05 61 22 31 91



SE LOGER

LE FONDS DE SOLIDARITÉ LOGEMENT

Le Fonds de Solidarité Logement (FSL) a pour objectif d'aider les ménages en difficulté à accéder et à se maintenir dans un logement décent, adapté à leur niveau de ressources et à leur composition familiale. Dans un contexte de crise sanitaire sans précédent, Toulouse Métropole se mobilise afin de soutenir les étudiants, public particulièrement impacté. Ainsi, depuis janvier 2021,

les dispositifs du FSL (aides financières et accompagnement social) sont ouverts aux étudiants qui en feraient la demande auprès d'un travailleur social du CROUS ou de la Maison des Solidarités du Conseil départemental dont ils dépendent, sous réserve de remplir les critères définis par le Règlement Intérieur du FSL.

Tél.: 05 36 25 26 36

PASS ACCESSION TOULOUSAIN (PAT)

Vous souhaitez acheter un logement à Toulouse ? Souscrivez au Pat, une aide qui facilite l'accès à la propriété. La Mairie peut vous accorder un prêt immobilier à taux zéro, remboursable sur 10, 12 ou 15 ans.

Pour cela il vous faut :

- Respecter un taux d'endettement inférieur ou égal à 35% incluant l'aide de la mairie de Toulouse et l'assurance,
- avoir des ressources ne dépassant pas les plafonds du revenu fiscal de référence,
- avoir obtenu un prêt bancaire.

Télécharger le dossier sur [toulouse.fr/urbanisme -habitat/ aides au logement](http://toulouse.fr/urbanisme-habitat/aides-au-logement) et le déposer à :

Mairie de Toulouse
Direction des solidarités
et de la cohésion sociale
Domaine Logement
1, rue Delpech, 3^e étage
31000 Toulouse

Ouvert de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
sauf le lundi matin
Tél. : 05 61 22 31 91



SE LOGER

• LES AIDES DE LA CAF

LES AIDES AU LOGEMENT

Vous avez trouvé un appartement, une « col-loc » ou une chambre universitaire ? Vous pouvez peut-être bénéficier d'une aide de la Caf.

La Caf verse principalement deux allocations logement :

➤ L'Aide personnalisée au logement (APL) concerne les logements qui font l'objet d'une convention avec des bailleurs (foyers, HLM, cités universitaires...),

➤ L'Allocation de logement social (ALS) concerne les autres types d'habitations. Leur montant dépend de plusieurs critères dont le montant du loyer, la situation familiale et le niveau de ressources.

Vous pouvez faire une simulation et réaliser votre demande en ligne sur le site de la Caf : caf.fr

• LES AIDES ACTION LOGEMENT

AIDE MOBILI-JEUNE®

Si vous êtes en formation en alternance, cette aide vous permet d'alléger votre loyer, jusqu'à 100 € par mois.

actionlogement.fr

AVANCE LOCA-PASS®

Action Logement vous avance gratuitement le dépôt de garantie demandé par votre bailleur. Vous remboursez ensuite par petites mensualités après 3 mois de différé.

actionlogement.fr

GARANTIE VISALE

Action Logement facilite votre entrée dans les lieux en se portant garant pour vous auprès de votre bailleur, pendant toute la durée du bail.

visale.fr

BON À SAVOIR

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Les aides et prêts Action Logement sont soumis à conditions et octroyés sous réserve de l'accord d'Action Logement Services.

AIDE MOBILI-JEUNE®, AVANCE LOCA-PASS® et Visale sont des marques déposées pour le compte d'Action Logement.

4 SE DÉPLACER



DÉPLACEMENTS
EN CENTRE-VILLE

DÉPLACEMENTS
EN RÉGION ET EN FRANCE

SORTIR LE SOIR... ET RENTRER AVEC TISSÉO



> SI VOUS RENTREZ TARD, UTILISEZ LES TRANSPORTS DE SOIRÉE

		DU DIMANCHE AU JEUDI	VENDREDI ET SAMEDI
Méto	Lignes A et B	jusqu'à minuit	jusqu'à 3h
Tram	Lignes T1 et T2	jusqu'à 0h30	jusqu'à 1h
Bus Linéo	L1, L2, L3, L6, L7, L8 et L9,		voir tisseo.fr
Bus	12, 18, 39, 44, 78, 79 et 88		voir tisseo.fr

ET AUSSI

Transport à la demande (TAD) : 106, 119 et 120
[tisseo.fr](https://www.tisseo.fr)



SE DÉPLACER

➤ DÉPLACEMENTS EN CENTRE-VILLE

• TISSÉO – LES TRANSPORTS EN COMMUN

Le métro fonctionne de 5h à minuit du dimanche au jeudi soir et jusqu'à 3h du matin pour les soirées du vendredi et du samedi.

Pour les moins de 26 ans, la carte Pastel Tisséo permet d'obtenir des tarifs avantageux sur l'ensemble du réseau bus, métro et tramway.

	ÉTUDIANT -26 ANS	NON ÉTUDIANT -26 ANS	ÉTUDIANT BOURSIER ÉCHELON 7
ABONNEMENT À L'ANNÉE	102 €	153 €	Gratuit
ABONNEMENT AU MOIS	10,20 €	15,30 €	

Informations dans les agences Tisséo suivantes : Aéroport, Arènes, Balma-Gramont, Basso-Cambo, Jean-Jaurès, Marengo SNCF, Borderouge, Occitane.

Toutes les agences Tisséo établissent immédiatement les cartes Pastel.

tisseo.fr

• VÉLÔTOULOUSE

2 600 vélos en libre-service, répartis dans 283 stations, service accessible 24H/24. Le nombre de trajets est illimité quelle que soit la formule d'abonnement. La première demi-heure de chaque trajet est gratuite, au-delà une tarification s'applique.

L'abonnement 100% en ligne par carte bancaire, sur velo.toulouse.fr, est immédiat sur l'un des supports Pastel, montoulouse et étudiant MUT.

Les abonnements :

- annuel classique : 25€ *
- annuel partenaires : 20€ seulement pour les détenteurs de cartes Pastel, montoulouse et étudiant MUT, (au lieu de 25 €/an),
- mensuel : 10 €,
- ticket 7 jours : 5 €
- ticket 1 jour : 1,20 €.

* Vous recevrez la carte VélÔToulouse Classique sous 8 jours. Pour un abonnement immédiat votre carte est disponible gratuitement à l'accueil de la Mairie de Toulouse : 1, place du Capitole.



SE DÉPLACER

• MAISON DU VÉLO

Depuis 2005, la Maison du Vélo Toulouse considère la pratique de la bicyclette comme une solution efficace, écologique, saine et économe pour nos déplacements. Dans cette démarche, l'association propose une panoplie de services facilitant l'usage du vélo : location vélo de courte ou longue durée, avec des tarifs réduits pour les jeunes de moins de 30 ans, atelier mécanique participatif accessible sur simple adhésion, vélo-école pour être à l'aise avec la pratique de la bicyclette

en ville, et des événements ponctuels autour de la petite reine.

Maison du Vélo Toulouse

12, boulevard Bonrepos
31000 Toulouse

Tél. : 05 34 40 64 72

contact@maisonduvelotoulouse.com

maisonduvelotoulouse.com

• CYCLES-RE

Les Cycles-Re est une structure de l'économie solidaire et circulaire qui propose à la vente des vélos d'occasion. L'association a développé 2 gammes de vélos : Cycles-Re et Bis-Cyclette. Pour Cycles-Re, il s'agit de vélos sur mesure entièrement re-fabriqués où le client choisit notamment la couleur de la peinture tandis que Bis-Cyclette sont des vélos d'occasion où seuls la câblerie et les patins de frein sont équipés en neuf. Sur la

gamme Bis-Cyclette, l'association pratique un tarif solidaire de -20 % pour les étudiants et bénéficiaires de minima sociaux.

Cycles-Re

37, chemin de Lapujade
31200 Toulouse

Tél. : 09 53 63 55 82

contact@lescycles-re.fr

lescycles-re.fr

BON A SAVOIR

Prime vélo

Toulouse Métropole a mis en place, dans le cadre de son Plan de Relance, un dispositif d'aide exceptionnelle pour la location, la transformation ou l'achat de vélos pour les habitants et entreprises de son territoire. Cette « Prime Vélo » s'élève à 40% du montant hors taxe de votre vélo, plafonné en fonction de votre revenu et du type de vélo choisi. Sont aidés les vélos classiques, pliables et cargos, avec ou sans assistance électrique, neufs ou d'occasion.

Retrouvez toutes les informations sur cette prime sur toulouse-metropole.fr et faites votre demande en ligne sur demarches.toulouse-metropole.fr.

Des questions ? Contactez-nous à prime.velo@toulouse-metropole.fr



SE DÉPLACER

• AUTOPARTAGE

Avec Citiz, louez des voitures partagées, à l'heure, à la journée ou plus : de la citadine au ludospace, en passant par le petit utilitaire, accessibles 24h/24 et en libre-service. Avec un seul contrat et une application unique vous avez accès à deux services complémentaires, Citiz et Yea ! (avec ou sans réservation). Ouvert aux jeunes conducteurs, l'autopartage Citiz vous permet enfin d'avoir accès au service dans plus de 120 villes partout en France.

Inscription au service en ligne

- Frais d'inscription : 40 € (20 € pour les étudiants)
- Location à partir de 2 €/h + 0,37€/km

Autopartage

Tél. : 05 31 61 63 09
occitanie@citiz.fr
occitanie.citiz.coop

SE DÉPLACER



> DÉPLACEMENTS EN RÉGION ET EN FRANCE

• EN LIO TRAIN SNCF

FRÉQUENCIO'JEUNES

Vous avez moins de 26 ans et vous prenez le train tous les jours pour aller étudier ? Cet abonnement vous permet de voyager en illimité sur le trajet de votre choix et à tarif préférentiel sur le réseau liO Train SNCF en Occitanie.

EVASIO' 1 €

Des billets à 1 € à saisir pour vos voyages sur le réseau TER Occitanie.

LIBERTIO' JEUNES

Vous avez moins de 26 ans ? Voyagez à -50% tout le temps et partout en Occitanie avec liO Train SNCF. Pas besoin de carte ni d'abonnement pour en profiter. Achats et informations sur **ter.sncf.com/occitanie**

EVASIO' FÛTÉ

Des petits prix garantis de 3 € à 15 € pour voyager sur le réseau TER Occitanie **ter.sncf.com/occitanie**.

• EN TGV

CARTE AVANTAGE

La SNCF propose une carte unique appelée « carte Avantag » à 49 € avec 4 profils voyageurs fréquents (jeunes, seniors, famille et week-end) toujours nominative et valable un an. **oui.sncf**

TGV MAX

Vous avez entre 16 et 27 ans, la SNCF vous propose de voyager en illimité grâce à un abonnement mensuel à 79 € valable sur tout le réseau SNCF. **oui.sncf**

5

ÉTUDIER À TOULOUSE



LES BIBLIOTHÈQUES
ET MÉDIATHÈQUES

ACCUEIL
WELCOME DESK

LES MAISONS
DE L'ORIENTATION

FACILITER L'INSTALLATION
DES ÉTUDIANTS ÉTRANGERS

ÉTUDIER À TOULOUSE



➤ LES BIBLIOTHÈQUES ET MÉDIATHÈQUES

Toulouse propose un large réseau avec :

- La médiathèque José-Cabanis, en plein cœur de la cité.
- La bibliothèque d'Étude et du patrimoine, à deux pas de la place du Capitole.
- Les 19 médiathèques et bibliothèques de Toulouse, réparties dans tous les quartiers.
- Les 2 bibliobus qui sillonnent Toulouse.

Ces établissements sont ouverts à tous, leurs accès est libre et gratuit pour une minute ou pour la journée :

- pour utiliser internet, être accompagné dans vos recherches (Point emploi formation), trouver un livre, une revue, une partition, disposer d'un espace de travail ou participer à un atelier...

- pour flâner, regarder un film, écouter des vinyles, assister à une projection, profiter d'une rencontre, jouer aux jeux vidéo ou d'un instrument de musique dans notre Music Box... Accès gratuit.

Pour les emprunts :

- Gratuit pour les moins de 18 ans
- Tarif réduit pour les 18-27 ans et les détenteurs de la carte Toulouse cultures : 8 €

Se munir d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

bibliotheque.toulouse.fr

• BIBLIOTHÈQUES

Ancely	2, allées du Velay	05 31 22 98 90
Bonnefoy	4, rue du Faubourg-Bonnefoy	05 81 91 79 81
D'Étude et du Patrimoine		05 62 27 66 66
Pavillon de Prêt	1, rue de Périgord	05 61 22 34 32
Duranti	6, rue du Lieutenant-Colonel-Pélissier	05 62 27 42 52
Pinel	7, place Marius-Pinel	05 61 54 28 93
Pont des Demoiselles	63 bis, avenue Saint-Exupéry	05 31 22 95 70
Roseraie	100, avenue Brunaud	05 31 22 95 33 05 31 22 95 34



ÉTUDIER À TOULOUSE

• MÉDIATHÈQUES

Côte Pavée	125, avenue Jean-Rieux	05 61 54 72 91
Danièle Damin	122, route d'Albi	05 62 15 01 70
Empalot	40, avenue Jean-Moulin	05 36 25 20 80
Fabre	6, rue Saint-Jean	05 81 91 77 01
Grand M	37, avenue de la Reynerie	05 81 91 79 40
Les Izards	1, place Micoulaud	05 31 22 94 70
José-Cabanis	1, allée Jacques-Chaban-Delmas	05 62 27 40 00
Les Minimes	3, place du Marché aux Cochons	05 81 91 78 88
Les Pradettes	3, avenue de la Dépêche	05 61 22 22 16
Rangueil	19, rue Claude-Forbin	05 61 52 31 40
Saint-Cyprien	63, rue Réclusane	05 62 27 63 30
Saint-Exupéry	37, rue du Lot	05 36 25 20 01 05 36 25 20 02
Serveyrolles	10, rue Charles-Garnier	05 31 22 96 50

• ET AUSSI

Bibliobus (bibliothèque nomade)		05 62 27 63 71
---------------------------------	--	----------------

ÉTUDIER À TOULOUSE



> FACILITER L'INSTALLATION DES ÉTUDIANTS ÉTRANGERS > FACILITATE THE INSTALLATION OF INTERNATIONAL STUDENTS



• SUPPORT (Section 2, p.7)

Most of the universities and schools in Toulouse have an association dedicated to international students. These associations organize a wide range of events to welcome exchange students, help them settle in and get to know the city over the course of the year.

You can find out about the main associations on the website Welcome Desk: welcomedesk.univ-toulouse.fr/le-parrainage

• ACCOMMODATION > FINDING SOMEWHERE TO LIVE (Section 3, p.16)

International exchange students are not eligible to apply for a room at Le Crous unless the application is made via the International Relations department of their establishment. As places are very limited, it is important to find out about the process as quickly as possible.

• FINDING A JOB OR WORK EXPERIENCE (Section 5, p.28)

All international students have the right to work in France, provided that they do not exceed 60% of the annual legal threshold for working hours, or 964 hours per year. Algerian students are not permitted to exceed 50% of the annual work duration practiced in the field or profession in question.

• STUDYING IN TOULOUSE (Section 6, p.34)

Opening a bank account, finding and reserving accommodation, support with administrative procedures... Toul'Box offers many personalized services to help international students get settled in Toulouse with peace of mind. toulbox.univ-toulouse.fr/

• HEALTHCARE (Section 7, p.37)

All international students are eligible for reimbursement of healthcare costs under the French social security system. For European students, the European Health Insurance Card is all that is required for reimbursement. For students from outside Europe, visit the relevant health insurance website: etudiant-etranger.ameli.fr

• LEARNING A LANGUAGE (Section 10, p.75)

The Université fédérale de Toulouse Midi-Pyrénées offers language training to French and international students. French, Spanish, German, Portuguese, Chinese, Italian, Russian, Indonesian, Japanese and Norwegian are available as evening classes or intensive courses.

> For more information: lve@univ-toulouse.fr or fle@univ-toulouse.fr



ÉTUDIER À TOULOUSE

➤ ACCUEIL WELCOME DESK

L'Accueil Welcome Desk de l'Université fédérale Toulouse Midi-Pyrénées, est un lieu d'accueil unique pour faciliter l'installation et le quotidien des étudiants français et internationaux.

On y trouve :

- un accueil multilingue et des informations sur le logement, la culture, la santé, le sport, l'entrepreneuriat étudiant, la mobilité, le transport, les initiatives étudiantes...
- un accès à la cartographie de l'offre de formation des établissements universitaires et grandes écoles de l'académie de Toulouse,
- un espace de conseils et de services avec :
 - le rectorat : CIO du Sup-orientation vers les formations d'enseignement supérieur,
 - la Caf : demande d'aide au logement et de prime d'activité,
 - la Préfecture : bureau des étudiants étrangers (renouvellement de titres de séjour étudiant, demande de cartes de séjour recherche emploi/création d'entreprises, récépissé de fin d'études/stages),
 - une antenne du Crous,

- un travail en partenariat avec les différents interlocuteurs de la vie étudiante des établissements d'enseignement supérieur, mais aussi : SNCF, organismes de logement, Campus France, Mairie de Toulouse, Toulouse Métropole et conseil régional, CRIJ, AFEV, ESN, Campus FM, associations étudiantes...

Université Fédérale Toulouse Midi-Pyrénées

Accueil Welcome Desk
Allée Matilda
41, allées Jules-Guesde
31000 Toulouse

welcomedesk@univ-toulouse.fr

Horaires d'ouverture : 9h - 17h
Horaires des permanences de nos
partenaires consultables sur :
welcomedesk.univ-toulouse.fr

➤ LES MAISONS DE L'ORIENTATION

Pour étudier, trouver un emploi, un stage, une formation ou définir un projet d'orientation professionnelle, rendez-vous aux maisons de l'orientation.

Contact

maisondelorientation.occitanie@laregion.fr
Laregion.fr/Les-Maisons-de-l-Orientation
Tél : 08 00 00 70 70 (gratuit)

LE CROUS



Le Crous (Centre régional des œuvres universitaires et scolaires) de Toulouse-Occitanie est au service des étudiants et les accompagne dans leur vie quotidienne.

Les conseillers du Crous renseignent les étudiants par téléphone et les reçoivent individuellement à l'espace Case (Crous accueil services étudiants) pour :

LE FINANCEMENT DES ÉTUDES

L'ensemble des aides financières accordées par les ministères de l'Enseignement Supérieur, de la Culture et de l'Agriculture est géré par les Crous. Les bourses sur critères sociaux et les aides spécifiques sont des piliers de l'action du Crous de Toulouse-Occitanie pour 41 000 boursiers.

Le dossier social étudiant (DSE) est destiné à demander une bourse ou un logement. Il doit être complété chaque année entre le 15 janvier et le 15 mai sur **messervices.etudiant.gouv.fr**.

LE LOGEMENT (voir p.16)

LA RESTAURATION

Le Crous propose une offre de restauration variée, équilibrée et économique ! Sur les campus universi-

taires vous trouverez des cafétérias, restaurants (resto U), des libres-services (Crous & Go), des Crous Trucks ou encore des triporteurs. De quoi vous restaurer avec des prestations allant du repas traditionnel (entrée + plat + dessert) à 3,25 €, à la restauration rapide (salades, sandwiches, burgers, pâtisseries maison...).

LA VIE CULTURELLE

PROJETS CULTURELS

Le Crous s'associe à vos projets de plusieurs manières : aides financières et logistiques, concours, mise à disposition d'espaces spécialisés. Il propose aussi des activités et des animations à la Maison d'activités culturelles (Mac) Chapou et sur les lieux de la vie étudiante : spectacles, expositions, ateliers.

Du lundi au vendredi, de 9h à 16h
Crous de Toulouse-Occitanie
Espace Case
58, rue du Taur - 31070 Toulouse Cedex 7

Tél : 0 806 800 131
(prix d'un appel local), de 9h à 17h
crous-toulouse.fr • Suivez-nous sur les
réseaux sociaux @croustoulouse !

6

OSER ENTREPRENDRE



LES INCUBATEURS
ÉTUDIANTS

LES INCUBATEURS D'INNOVATION
SOCIALE ET NUMÉRIQUES

OSER ENTREPRENDRE



> LES INCUBATEURS ÉTUDIANTS

• LE CATALYSEUR

Tiers-lieu du campus de Rangueil, Le Catalyseur a pour ambition d'être le chaînon manquant entre les étudiants, les formations académiques et les activités entrepreneuriales. Véritable lieu de vie dédié à l'entrepreneuriat et l'innovation, il ambitionne de jouer un rôle de pré-incubateur ouvert et d'accompagner les étudiants dans leurs projets de création d'entreprise.

Le Catalyseur

118, route de Narbonne
31400 Toulouse

📍 B - station Université Paul Sabatier

Tél.: 05 61 55 61 31

catalyseur.contact@univ-tlse3.fr

catalyseur-toulouse.fr/le-projet

• PÉPITE ÉCRIN

Vous rêvez d'entreprendre, de bénéficier d'un statut national, d'aménagements spécifiques voire même d'un diplôme dédié ? Le Pépîte Écrin vous permet de concrétiser vos projets et de développer des compétences utiles pour votre insertion professionnelle.

Révélez votre potentiel, renforcez votre capacité d'initiative, éveillez votre esprit d'entreprendre, et devenez acteur de votre avenir à travers deux parcours : Découverte (SNEE) et Emergence (D2E) afin de vous permettre d'avancer à votre rythme sur votre projet :

➤ **Parcours Émergence** : le diplôme universitaire d'étudiant-entrepreneur (D2E). Montrez en compétences pour développer votre projet, testez-le et confrontez-le !

Pépîte écrin

ecrin@univ-toulouse.fr

pépîte-ecrin.inook.website/fr

welcomedesk.univ-toulouse.fr/liste-articles-entrepreneuriat/entrepreneuriat

➤ **Parcours Découverte** : le Statut national d'étudiant-entrepreneur (SNEE). Ce parcours vous donne accès à des opportunités et à l'écosystème entrepreneurial qui vous entoure. Laissez émerger vos idées et transformez votre idée en projet.



➤ LES INCUBATEURS D'INNOVATION SOCIALE ET NUMÉRIQUES

• LE STARTER

Le Starter est un programme de pré-incubation de l'association La Mêlée (depuis 2014) à destination des porteurs de projets innovants de tous horizons avec une dominante numérique.

Ce programme dure 5 mois et s'appuie sur 5 piliers :

- Hébergement & communauté de startups au Quai des Savoirs
- Prestations design graphique et web en interne
- Événements de formation et d'expertise bi-mensuels (les «Starter Days») ou à la carte (BP, pitch, Crowdfunding, financement activité, marketing, créa digitale...)
- Mise en réseau, visibilité et communication massive auprès de l'écosystème

➤ Travail en lien avec une quinzaine d'écoles sur Toulouse (utile pour le sourcing et la délégation de projets)

L'objectif : accélérer le passage du projet à l'entreprise croissante, « transformer les chatons en tigres ! ».

La mêlée

Le Starter

39, allées Jules Guesde

31000 Toulouse

(1^{er} étage du Quai des Savoirs)

Ⓜ B - station Palais de justice

Tél. : 05 32 10 81 35

lestarter.org

starter@lamelee.com

Twitter : @Le_Starter

Facebook : @LeStarter31

• PREMIÈRE BRIQUE

Première Brique est un dispositif co-porté par France Active MPA Occitanie et Toulouse Métropole qui accompagne l'émergence d'entreprises répondant à des enjeux sociaux et environnementaux du territoire, au service des habitants.

L'incubateur d'innovation sociale de Première Brique accompagne des porteurs de projet (individuels ou en collectifs) de l'idée au projet sur une durée de six à dix-huit mois. Il propose des ateliers collectifs, des expertises techniques, une mise en réseau avec

l'écosystème local et un accompagnement individuel stratégique. Un appel à projet a lieu chaque année au mois d'octobre pour une rentrée en promotion de six à huit projets en janvier. L'accompagnement est gratuit pour les porteurs de projet.

Première brique

Tél. : 05 62 73 16 53

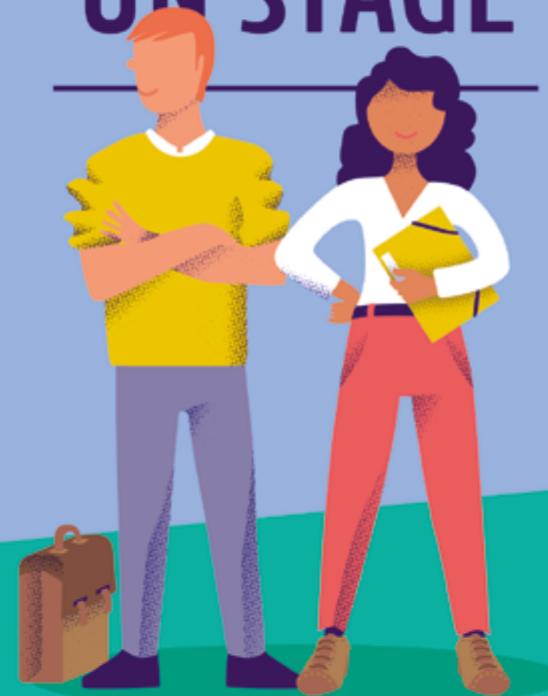
premiere-brique.fr

Facebook : facebook.com/premierebrique31

contact@premiere-brique.fr

7

TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE



ÊTRE
ACCOMPAGNÉ
PAR LA MAIRIE
DE TOULOUSE

ÊTRE
ACCOMPAGNÉ
PAR PÔLE EMPLOI
ET LA CAF

ÊTRE
ACCOMPAGNÉ
PAR UNE
ASSOCIATION

ACCÉDER
À DES OFFRES
D'EMPLOI
ET DE STAGES

TRAVAILLER
ET ÉTUDIER À
L'ÉTRANGER



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

> ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR LA MAIRIE DE TOULOUSE

• L'APPRENTISSAGE

La Mairie accueille tous les ans 60 jeunes dans le cadre d'un contrat d'apprentissage dans les divers métiers de la collectivité.

Vous pouvez candidater entre janvier et avril à l'adresse suivante : apprentissage@mairie-toulouse.fr

• LES STAGES

Vous êtes à la recherche d'un stage. La Mairie de Toulouse recrute chaque année des stagiaires dans le cadre d'un stage de fin

d'études, d'une reconversion ou de la découverte de métiers.

• LES CONVENTIONS INDUSTRIELLES DE FORMATION POUR LA RECHERCHE (CIFRE)

Vous êtes étudiant doctorant ?
Vous pouvez préparer votre thèse au sein de

la collectivité avec l'appui d'un laboratoire de recherche.

• ACCÈS À LA FONCTION PUBLIQUE

Ce dispositif permet à des jeunes éloignés du marché du travail de travailler pendant un an en alternance, au sein de la collectivité, tout en suivant des cours à l'Institut d'études

politiques (IEP) de Toulouse. L'objectif de ce dispositif est de les préparer aux concours de la fonction publique.

• SERVICE CIVIQUE

Vous êtes à la recherche d'un organisme pour réaliser un service civique ? La Mairie de Toulouse permet à des jeunes de se rendre utile et de réaliser une mission d'intérêt général au sein de la collectivité.

Pour plus d'informations :
[toulouse.fr /recrutement](http://toulouse.fr/recrutement)



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

BON À SAVOIR

Le recrutement des animateurs

Vous avez plus de 18 ans et êtes en possession du BAFA ou d'un diplôme équivalent ? Vous pouvez postuler soit pour travailler auprès d'enfants de 3 à 6 ans dans les écoles maternelles ou auprès d'enfants et de jeunes de 3 à 17 ans en tant qu'animateurs pendant les vacances scolaires.

Pour plus d'informations, voir en quatrième de couverture.

> ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR PÔLE EMPLOI ET LA CAF

• PÔLE EMPLOI

Tél : 39 49

pole-emploi.fr

Agence Toulouse Occitanie

6, place Occitane
31015 Toulouse

Agence Toulouse Jolimont

7, avenue Léon Blum
31000 Toulouse

Agence Toulouse

Saint-Michel
2, avenue de l'URSS
31 000 Toulouse

• LA PRIME D'ACTIVITÉ

Vous êtes étudiant salarié, apprenti ou jeune travailleur ? Vous pouvez peut-être bénéficier de la prime d'activité, un complément de revenu mensuel versé, sous condition de ressources, aux actifs dès 18 ans, qu'ils soient salariés ou travailleurs indépendants.

Vous pouvez faire une simulation et réaliser votre demande en ligne sur le site de la Caf : **caf.fr**



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

➤ ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR UNE ASSOCIATION

La Mairie finance des actions menées par des associations sur le territoire toulousain ou des projets liés à l'insertion pro-

fessionnelle à rayonnement métropolitain. Les jeunes peuvent bénéficier d'un certain nombre de programmes recensés ci-après.

• ARTICLE 1

Vous êtes étudiant, post bac ou vous avez entre 16 et 25 ans.

Article 1 vous propose d'améliorer votre confiance en vous et de définir vos ambitions. Il vous accompagne afin de connaître les différentes voies d'accès aux études supérieures et les métiers accessibles. Il vous aide également à préparer vos oraux, à comprendre l'entreprise et ses codes et à construire un réseau.

Article 1 - Antenne Midi-Pyrénées

13, boulevard Delacourtie
31400 Toulouse
Ⓜ B - station Saint-Michel Marcel Langer
Tél. : 06 15 53 07 13
occitanie@article-1.eu

• MOZAIK RH

Vous êtes diplômé de Bac+2 à Bac+5.

MozaiK RH est un cabinet de recrutement à but non lucratif.

Il vous propose deux services complémentaires :

- recrutement : en vous positionnant sur des offres de leurs clients (emploi, stage, alternance, service civique)
- accompagnement vers la recherche d'emploi : booster votre démarche de recherche et bénéficier d'un appui personnalisé jusqu'au démarrage d'un travail.

MozaiK RH

27, allée Maurice-Sarraut
31200 Toulouse
mozaikrh.com
➤ Naoual Tiziat
Consultante RH
Tél. : 06 99 83 19 76
naoual.tiziat@mozaikrh.com
➤ Mohamed Benamra
Responsable d'Antenne
Tél. : 06 19 55 37 13
mohamed.benamra@mozaikrh.com



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

• NOS QUARTIERS ONT DES TALENTS (NQT)

Vous avez moins de 31 ans et possédez un BAC+3 ou plus?

NQT favorise votre insertion professionnelle, avec un « parrain » ou une « marraine » en activité dans une entreprise proche de votre secteur et vous accompagne dans vos recherches (simulation d'entretien). Des ateliers et des outils sont mis à votre disposition pour vous aider à développer votre réseau.

NQT

33, rue Jean-Lebas
31400 Toulouse
Ⓜ B - station Empalot
Tél. : 06 95 03 04 69
o.bourez@nqt.fr
nqt.fr

• TRAJECTOIRE VERS L'EMPLOI : RÉSEAU DE PARRAINAGE

L'association Trajectoire accompagne des chercheurs d'emploi dans leur insertion professionnelle. Salariés expérimentés et anciens salariés d'entreprises interviennent en qualité de parrains, auprès de chercheurs d'emploi de tous âges, niveaux scolaires et secteurs professionnels. Résidents d'un quartier défavorisé, vous êtes prioritaire pour bénéficier du programme.

Trajectoire vers l'emploi

18, rue des Couteliers
31000 Toulouse
Tél. : 05 34 41 15 99
asso.trajectoire@wanadoo.fr

• JOBIRL

Vous avez entre 14 et 25 ans et vous souhaitez renforcer vos liens avec le monde professionnel. L'association JobIRL anime la première plateforme solidaire qui connecte les jeunes et des professionnels.

En vous y inscrivant, vous pourrez échanger directement avec des milliers d'étudiants et de professionnels pour mieux connaître les formations et les métiers, construire votre propre réseau et bénéficier de groupes d'entraide sur Parcoursup ou encore travailler votre CV et lettre de motivation. Vous y trouverez également une bourse de stages et de très nombreux conseils.

JobIRL

Chez les Compagnons du Devoir
28, rue des Pyrénées
31400 Toulouse
Tél. : 05 34 40 61 07
contact@jobirl.com
jobirl.com



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

• CREPI - AMBASSADEURS DES MÉTIERS

L'action Ambassadeurs des métiers du CREPI met en relation des jeunes demandeurs d'emploi et des professionnels, pour découvrir des métiers et donner envie de s'engager dans la vie professionnelle. Si vous aussi vous voulez vous confronter à la réalité d'un métier sur le terrain, contactez le CREPI et participez à une session de découverte !

CREPI

Tél.: 05 61 40 45 44
crepi31@wanadoo.fr

• FACE GRAND TOULOUSE

Membre de la Fondation Agir contre l'exclusion, FACE Grand Toulouse, club d'entreprises, met à disposition son réseau d'entreprises pour les demandeurs d'emploi qui connaissent des difficultés à s'insérer dans le monde du travail. Il anime un réseau de parrains et est animateur du Paqte. Ce dispositif est un pacte entre l'État et les entreprises qui souhaitent œuvrer en faveur des habitants des quartiers prioritaires.

FACE Grand Toulouse

Tél. : 05 34 42 07 22
face.grandtoulouse@fondationface.org

• INTER RELAIS

Inter Relais met en contact ses clients (associations, entreprises collectivités ou particuliers) et des personnes sans emploi relevant de l'insertion par l'activité économique, pour des missions de travail ponctuelles ou régulières, ou en vue d'un pré-recrutement. Les domaines d'activité sont diversifiés : manutention, nettoyage, archivage, administratif... Cette association sert d'intermédiaire entre les demandeurs d'emploi et les entreprises.

Ce dispositif s'adresse à tous les publics et les jeunes sont les bienvenus.

Inter Relais

7, rue Bacquié Fonade
31700 Blagnac
51, avenue de Saint-Exupéry
31400 Toulouse
Tél.: 05 61 16 30 40
accueil@inter-relais.asso.fr
inter-relais.asso.fr



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

BON À SAVOIR

DiversifiezVosTalents.com permet de mettre en relation des profils de jeunes et d'employeurs grâce à un algorithme qui évalue les potentiels des candidats et déjoue les biais inconscients de discrimination dans le recrutement.

• PROGRAMME FABRIK-ART

Vous avez entre 16 et 26 ans. Vous êtes peu ou non diplômé. Vous êtes demandeur d'emploi ou inactif. Le programme FABRIK-ART a été mis en place par l'association Accompagnement développement éducation Nord-Sud (ADEN-S).

Il vous permet :

- de participer à des ateliers de découverte en associant les techniques de l'artisanat et du numérique avec initiation aux outils : logiciel de modélisation 3D, imprimante 3D, découpeuse laser, découpeuse vinyle... dans le cadre d'un Fablab mobile,
- d'acquérir de nouvelles compétences en participant à un parcours créatif pour aller plus loin, visant à concevoir un objet de A à Z en mettant en œuvre plusieurs savoir-faire en présence d'un artisan créateur selon la thématique choisie (ex : bois, textile...),

➤ de découvrir de nouveaux métiers, des filières locales et éco responsables porteuses par la rencontre de personnes du secteur de l'Économie sociale et solidaire (café pro, visites d'entreprises, événements ludiques type escape game...).

Association ADEN-S

Tél. : 06 76 36 85 35
viesociale@adens.org



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

• REBONDS ! - PARCOURS ACCOMPAGNEMENT SOCIAL SPORT EMPLOI (PASSE)

Vous avez entre 16 et 29 ans et vous n'êtes ni salarié, ni en formation, ni étudiant ? Rejoignez notre accompagnement socio-professionnel vers l'emploi et la formation !

D'une durée maximale de 16 semaines, le but de ce dispositif pluridisciplinaire est de vous aider à concrétiser votre projet professionnel.

Piliers du PASSE, les ateliers sport permettent de développer des soft skills (compétences comportementales) indispensables à votre réussite professionnelle. De plus, des ateliers complémentaires de techniques de recherche d'emploi, de théâtre et de construction de projet viendront booster votre employabilité.

Rebonds !

15, rue Michel-Labrousse
31100 Toulouse

Ⓜ A - station Basso Cambo
Ouvert du lundi au vendredi

Widdy Benamou
(Coordinateur du pôle Insertion professionnelle)
Tél. : 06 01 26 27 89

Clément Fiche (Éducateur socio-sportif)
Tél. : 06 52 25 57 94
passe.rebonds@gmail.com
asso-rebonds.com

BON À SAVOIR

Reflét 31 - job sur son 31

Vous avez obtenu un entretien pour le job de vos rêves mais vous n'avez pas les vêtements qu'il vous faut ?

Bénéficiez du soutien de l'association Reflét 31 qui vous propose des tenues vestimentaires adaptées aux situations professionnelles et valorise votre image auprès des recruteurs.

Grâce à des ateliers individuels et collectifs, vous serez enfin prêts pour les entretiens.

Reflét 31

Tél. : 05 61 47 21 78
reflet31@wanadoo.fr.



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

RADIO CARAVANE : (M)ONDES DE CIRQUE

Vous êtes en recherche d'emploi, de stage, de formation ou vous voulez reprendre confiance en votre voix. Vous avez entre 18 et 25 ans et vous êtes intéressé.e par le monde des médias, de la culture, du spectacle vivant. Venez découvrir les coulisses d'un événement circassien en couvrant la programmation d'un festival. Au programme : interviews d'artistes, rencontres avec les techniciens, réalisation d'émissions radio diffusées sur Toulouse et la région...

Rejoignez l'aventure Radio Caravane, menée par les associations Média Commun et Ivasound Studio, à la Grainerie, le temps d'une formation collective humaine et chaleureuse. Radio Caravane, 3 semaines en immersion dans le monde de la radio et du cirque !

Radio Caravane

Tél. : 05 61 24 33 91
radiocaravane.net

LA MISSION LOCALE DE TOULOUSE



Vous avez entre 16 et 25 ans et vous n'êtes plus en période d'études, vous vous posez des questions sur la recherche d'emploi, de formation, vous ne savez pas comment vous déplacer, vous avez besoin d'être écouté, vous recherchez un logement, vous ne savez pas comment faire face aux démarches administratives. Venez nous rencontrer pour en parler!

La Mission Locale de Toulouse vous accompagne vers l'emploi et organise des ateliers toute l'année : s'initier à la maîtrise des outils numériques, accéder à la formation et à l'emploi.

Vous pourrez également bénéficier d'un accompagnement renforcé et collectif avec la Garantie Jeunes !

Pour plus d'informations

mltoulouse.org

[Facebook.com/missionlocaletoulouse](https://www.facebook.com/missionlocaletoulouse)

[Twitter.com/MLToulouse](https://twitter.com/MLToulouse)

Contact

siege@mltoulouse.org

LES ANTENNES MISSION LOCALE TOULOUSE

Accueil sans rendez-vous l'après-midi du mardi au vendredi de 13h30 à 17h.

BAGATELLE

35, rue du Lot
31100 Toulouse

Ⓜ A - station Bagatelle

Tél. : 05 61 41 35 28
bagatelle@mltoulouse.org

QUARTIERS NORD

2, rue Ernest-Renan
31200 Toulouse

Ⓡ 36 - arrêt Louin

Tél. : 05 61 57 59 92
quartiersnord@mltoulouse.org

EMPALOT

1, place Commerciale
31400 Toulouse

Ⓜ B - station Empalot

Tél. : 05 34 31 25 25

MIRAIL

4, allée André-Maginot
31100 Toulouse

Ⓜ A - station Reynerie

Tél. : 05 61 41 77 33
mirail@mltoulouse.org

QUARTIERS EST

6, place Guy Hersan
31400 Toulouse

Ⓜ B - station Empalot

Tél. : 05 34 31 25 25
quartiersest@mltoulouse.org

CENTRE

24, rue Garipuy
31500 Toulouse

Ⓜ A - station Marengo SNCF

Tél. : 05 62 73 38 73
centre@mltoulouse.org



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

➤ ACCÉDER À DES OFFRES D'EMPLOI ET DE STAGES

• JOBAVIZ - LES ANNONCES DU CROUS

Vous êtes étudiant et vous souhaitez travailler ? Le Crous a mis en place une plateforme qui vous met en relation avec des employeurs proposant des postes. Les emplois étudiants sont variés : garde d'enfants,

emplois saisonniers, soutien scolaire... Retrouvez la présentation du Crous p.33

Jobaviz
jobaviz.fr

• LES OFFRES D'EMPLOIS DU CENTRE RÉGIONAL INFO JEUNE OCCITANIE (CRIJ)

Le Centre régional d'information jeunesse (CRIJ) vous propose une plate-forme d'« annonces jobs » où vous pouvez également retrouver des stages et des services civiques à temps plein ou temps partiel.

Voir Crij p. 13

Crij
crij.org

• UNION CÉPIÈRE ROBERT MONNIER - PLATEFORME EMPLOI ENTREPRISES

Vous êtes en recherche d'emploi et habitez en quartier prioritaire. La plate-forme Emploi entreprises vous accueille et vous accompagne en vous mettant directement et rapidement en relation avec des entreprises qui recrutent.

Antenne 1
33, rue Jean-Lebas
31400 Toulouse (Empalot)
Facebook : Plateforme Emploi Entreprises
Empalot

Antenne 2
14, avenue Winston-Churchill
31110 Toulouse (Reynerie)
Tél. : 05 62 24 03 50
accueilpee@ucrm.fr



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

• APPLI ANIE

Si vous êtes candidat à l'apprentissage, cette application créée par la région Occitanie vous informe et vous met en contact avec des employeurs.

Appli Anie
anie.laregion.fr

➤ TRAVAILLER ET ÉTUDIER À L'ÉTRANGER

• ÉCHANGE DE JOBS D'ÉTÉ À L'INTERNATIONAL

Vous avez entre 18 et 30 ans. Vous parlez allemand ou espagnol. Vous souhaitez travailler pendant quelques semaines dans un autre pays européen.

C'est l'opportunité d'approfondir votre connaissance d'un pays voisin et la maîtrise de sa langue.

Pour candidater, envoyer :

- un CV
- une lettre de motivation en allemand ou en espagnol au format PDF obligatoirement echange.jobdete@toulouse-metropole.fr

Postulez au service de jobs d'été à l'international : chaque année, une demi-douzaine d'emplois saisonniers rémunérés sont proposés aux jeunes Toulousains à Düsseldorf et à Saragosse en juillet-août. Vous êtes pris en charge, sur place dans la ville partenaire, par les services publics pour le logement et les formalités administratives.

• PROGRAMME ERASMUS +

Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant étudier, se former, acquérir une expérience de volontariat à l'étranger.

Programme Erasmus +
info.erasmusplus.fr



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

• LA MOUV'BOX

Partir c'est bien, être préparé c'est mieux ! Le dispositif Mouv'Box de l'Université Fédérale de Toulouse vous accompagne dans votre projet de mobilité à l'international. Un séjour à l'étranger, pour vos études ou un stage, est une véritable expérience humaine et un vrai atout pour votre CV. Vous songez à partir en mobilité étudiante, mais vous avez peur de vous lancer ? Vous partez prochainement et vous vous demandez par

où commencer ? Pour partir en toute sérénité, anticipez et préparez votre mobilité avec la Mouv'Box : logement, visas, banque, santé, assurances, intégration (témoignages, mise en contact avec des étudiants déjà partis...), ateliers de préparation, aides financières, déménagement... Découvrez l'offre complète et prenez rendez-vous sur mouvbox.univ-toulouse.fr

• PARCOURS LE MONDE

Facilitatrice de mobilité à l'étranger, l'association Parcours le monde - Sud Ouest sensibilise les jeunes entre 16 et 30 ans sur les différents dispositifs : (volontariat/bénévolat/job/emploi/stage...). Elle propose également un accompagnement, pour les jeunes entre 18 et 30 ans, dans la construction de leur projet de mobilité. Il s'agit d'un accompagnement individualisé, avec une préparation au départ, un suivi pendant la mobilité et une valorisation au retour.

Parcours le monde
Tél. : 09 84 19 17 85
contact.sudouest@parcourslemonde.org
[facebook.com/parcours le monde sud ouest/](https://facebook.com/parcours.lemonde.sud.ouest/)

8

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ





➤ ÉCOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

• NIGHTLINE

Nightline Toulouse est une ligne d'écoute toulousaine gérée par et pour des étudiants. Le service est ouvert à l'ensemble des étudiants toulousains âgés de plus de 18 ans : qu'ils soient inscrits à TBS ou dans l'une des universités de la ville ou encore en BTS. Tous les sujets peuvent être abordés en toute liberté, le service d'écoute est anonyme, confidentiel, sans jugement et non directif. Des bénévoles recrutés sur place répondent aux appels et aux tchats de 21 h à 2h30 du matin. Ils sont tous formés de la même manière à l'écoute active.

Nightline

Tél. : 05 82 95 10 11 (ligne francophone)
et 05 82 95 12 11 (ligne anglophone)
(21h30-2h30) 

nightline.fr/toulouse

presidence@nightline-toulouse.fr
facebook.com/nightline.toulouse

• LES POINTS ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

Un lieu et une équipe pluridisciplinaire (éducateurs spécialisés psychologues, animateurs) dédiés aux jeunes âgés de 12 à 25 ans, à leurs proches et à tous les intervenants Jeunesse.

Nous accueillons toutes situations de jeunes et de parents en questionnement ou difficultés (familiales, sociales, psychiques...) propres à l'adolescence et/ou liées à l'entrée dans la vie de jeune adulte.

Avec ou sans rendez-vous, du mardi au vendredi de 14h à 18h. Sur rendez-vous du lundi au vendredi.

Plus d'informations sur :

mltoulouse.org/paej-point-accueil-ecoute-jeunes



L'ASSOCIATION RÉGIONALE DE PRÉVENTION

ET D'AIDE FACE AUX DÉPENDANCES ET AUX EXCLUSIONS (ARPADE)

ARPADE

39 bis, rue de Cugnaux
31300 Toulouse
Ⓜ A - station Arènes
Tél. : 05 61 42 91 91
Sas.pe@arpade.org
arpade.org
Instagram: point_ecoute31

POUR LA RECHERCHE ET L'INFORMATION SOCIALE ET MÉDICALE (PRISM)

L'association PRISM a pour objectif de promouvoir l'action et la recherche dans le domaine social et de la prévention santé. Elle assure des permanences psychologiques et médicales pour les jeunes de 15 à 25 ans au sein des antennes de la Mission locale de Toulouse, ainsi que dans ses locaux. L'objectif est d'offrir aux jeunes en souffrance

psychosociale ou présentant des fragilités de santé un espace d'écoute et de soutien, afin de favoriser leur insertion sociale et professionnelle.

PRISM

16, boulevard de la Marquette
31000 Toulouse
Tél. : 05 61 55 41 70

• LES PERMANENCES D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN DU CROUS DE TOULOUSE OCCITANIE

PRISM

Stress, solitude, perte de motivation, décrochage, problèmes familiaux, inquiétudes sur l'avenir, mal-être... Afin de vous accompagner dans votre quotidien, le Crous de Toulouse-Occitanie vous propose un dispositif d'écoute et de soutien avec les psychologues de l'association Prism (Pour la Recherche et l'Information Sociale et Médicale).

Contactez les professionnels de l'association Prism pour un rendez-vous :
Tél. : 05 61 55 41 70
prism1@free.fr



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

BON À SAVOIR

Santé psy étudiant

Le dispositif Santé Psy Étudiants permet à tous les étudiants de disposer de séances gratuites avec un psychologue au plus près de son domicile ou de son lieu d'enseignement.

etudiant.gouv.fr/fr/sante-psy-etudiants-un-nouvel-accompagnement-psychologique

➤ LA PRÉVENTION

• LES CENTRES DE VACCINATIONS

LE CENTRE DE VACCINATIONS DE LA MAIRIE DE TOULOUSE



Les vaccinations obligatoires et recommandées en France, gratuites et sans rendez-vous

Les vaccinations inscrites au calendrier vaccinal français peuvent être réalisées au centre de vaccinations (se munir de sa carte vitale et de son carnet de santé s'il y a lieu).

- Diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche
- Hépatite B
- Méningite C
- Rougeole, oreillons, rubéole
- Grippe (facultatif)

Pour les étudiants et selon la filière, certains vaccins peuvent être obligatoires. Il en va de même pour certains métiers. Pour tout renseignement, vous pouvez vous adresser au Centre de vaccinations de la mairie.

Les vaccinations internationales, payantes et sur rendez-vous

- Fièvre Jaune
- Méningite à méningocoque
- Hépatites
- Fièvre typhoïde
- Rage
- Encéphalite japonaise

Certaines destinations nécessitent des vaccinations particulières. Il s'agit non seulement de se protéger mais également de protéger la population du pays visité qui n'est pas encore vaccinée.



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Jours de vaccination

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
13h30 – 16h	9h – 11h30 / 13h30 – 16h	12h – 16h

BON À SAVOIR

Le centre de vaccinations propose la création du carnet de vaccinations électronique.

CENTRE DÉPARTEMENTAL DE VACCINATION (CDV)

Ce centre vous propose des vaccinations conformément au calendrier vaccinal en vigueur (sauf vaccinations des voyageurs).

Centre départemental de vaccination

Hôpital Joseph-Ducaing
15, rue de Varsovie 31027 Toulouse
Ⓜ A - station Saint-Cyprien
Tél. : 05 61 77 50 30
cdv31@hjd.asso.fr

Jours de de vaccination

SANS RENDEZ-VOUS	SUR RENDEZ-VOUS	
Mercredi	Mardi, Vendredi	Lundi, Jeudi
9h – 16h	9h - 17h	9h - 18h



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

• LA SANTÉ DES ETUDIANTS

SERVICE INTERUNIVERSITAIRE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE ET PROMOTION DE LA SANTÉ (SIMPPS)

Le SIMPPS est l'interlocuteur santé de tous les étudiants (en toute confidentialité et sans avance de frais). Sur rendez-vous, ils peuvent bénéficier d'un examen de santé, d'un accueil infirmier, de consultations avec des médecins généralistes et spécialistes (médico-psychologie, nutritionniste, tabacologue), d'un service social, de vaccinations et d'aménagements d'études au titre du handicap. Le centre organise également des actions de prévention et de promotion de la santé autour de la sexualité, la nutrition, l'activité physique, le stress et les addictions.

Université Toulouse – Capitole

2, rue du doyen Gabriel-Marty
31 000 Toulouse
Tél. : 05 61 63 37 25

Université Toulouse - Jean Jaurès

5, allées Antonio-Machado
31 100 Toulouse
Tél. : 05 61 50 41 41
Accueil infirmier : 05 61 50 38 61

Université Toulouse III - Paul Sabatier

133, route de Narbonne
31 062 Toulouse
Tél. : 05 61 55 73 67
Accueil infirmier : 05 61 55 73 59

• LA SANTÉ SEXUELLE

PLANNING FAMILIAL

L'association vous écoute, informe et oriente sur différentes thématiques liées aux sexualités, aux relations affectives, aux violences, aux discriminations et aux droits de chacun. Préservatifs et tests de grossesse à disposition. Anonyme et gratuit pour tous et toutes.

Planning familial

44 place Nicolas-Bachelier
31000 Toulouse
Tél. : 05 61 25 54 17
contact@planningfamilial31.fr

Horaires des permanences (sans rendez-vous) physiques et téléphoniques

ACCUEIL PHYSIQUE SANS RDV		PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE AU 05 61 25 54 17	
Lundi	Mercredi	Mardi	Jeudi
13h30 – 17h30	13h30 – 17h30	13h30 – 17h30	13h30 – 17h30



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

CENTRE DÉPARTEMENTAL DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE (CDPEF)

Lieu d'accueil, d'information et de consultations, le CDPEF de la Haute-Garonne est ouvert aux adultes et adolescents sans autorisation parentale. Des médecins et des sages-femmes assurent, sous couvert du secret médical, des consultations de conseil conjugal et familial, sur la contraception, des entretiens, pré et post IVG, la réalisation des IVG médicamenteuses, le dépistage et la prévention des violences faites aux femmes. Des séances d'éducation à la sexualité sont aussi assurées dans les collèges, les établissements accueillant des personnes handicapées, les foyers d'hébergements pour femmes seules ou avec enfants et les foyers jeunes travailleurs.

Le CDPEF est accessible dans ses 28 antennes de proximité.

CDPEF (Centre départemental de planification et d'éducation familiale)

3, rue du Pont-Vieux
31300 Toulouse
Tél. : 05 62 13 23 77
haute-garonne.fr

Accueil sans rendez-vous.

Consultations sur rendez-vous sur site et antennes.

LUNDI AU VENDREDI
8h30 – 12h / 13h30 - 17h

Permanences (sur rdv) dans les universités :

UNIVERSITÉ JEAN-JAURÈS TOULOUSE II	UNIVERSITÉ PAUL SABATIER TOULOUSE III	UNIVERSITÉ SCIENCES SOCIALES TOULOUSE I
Lundis et mercredis matins	Lundis et mercredis matins	Mardis matins

Géolocalisez les autres permanences (cd31.net/cdpef)

FÊTONS
PLUS
RISQUONS
MOINS

TOULOUSE
S'ENGAGE
POUR...

LA SANTÉ

FÊTONS PLUS, RISQUONS MOINS

Ce dispositif de prévention et de réduction des risques, propose dans les lieux publics et festifs un espace convivial pour échanger et trouver de l'information et du matériel concernant les risques liés à la consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, cannabis et autres produits), les risques auditifs et sexuels.

Tout au long de l'année, un vélo triporteur déambule dans la ville et est aussi présent dans les grandes manifestations festives.

Un camion dédié est également installé place Saint-Pierre et rue Gabriel-Péri, de 21h à 2h30 le jeudi, vendredi et le samedi de mai à octobre.



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

CENTRE GRATUIT D'INFORMATION DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC (CEGIDD)

Ce centre, situé à la Cité de la santé, propose des tests de dépistage, des entretiens confidentiels avec un médecin et informe sur les infections ou maladies sexuellement transmissibles (MST).

Cité de la Santé Centre gratuit d'information de dépistage et de diagnostic

Hôpital La Grave
Place Lange
31059 Toulouse
M A - station Saint-Cyprien
Tél. : 05 61 77 78 88

SANS RENDEZ-VOUS		SUR RENDEZ-VOUS	
Lundi au jeudi	Vendredi	Lundi au jeudi	
9h - 16h	9h - 15h	9h - 17h20	Nocturne 18h - 21h

Résultats d'examen sans rendez-vous, lundi à vendredi 9h à 17h30.

AIDES

Cette association propose des permanences sur la santé sexuelle ainsi qu'un dépistage rapide et gratuit du sida et de l'hépatite C (VHC). Les entretiens sur la santé sexuelle ou sur la vie avec le VIH et les hépatites se font en toute confidentialité et sans jugement. En plus, AIDES distribue gratuitement des auto-tests pour le VIH.

AIDES

16, avenue Étienne-Billières
31300 Toulouse
M A - station Saint-Cyprien
Tél. : 05 34 31 36 60

aides.org
facebook.com/aidesMidi-Pyrénées

Pour le dépistage du VIH et VHC

AIDES est également présent dans différents établissements (Espace social du Grand-Ramier, Mission locale, établissements commerciaux gays et LGBT...) et place Belfort, le mardi de 14h à 17h (sauf le 1^{er} mardi du mois).

AVEC ET SANS RENDEZ-VOUS	
Tous les lundis de 18h30 à 21h	Tous les jeudis de 18h à 20h30



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

ACT UP SUD-OUEST

Cette association, issue de la communauté LGBTQI, défend toutes les populations touchées par le VIH/Sida et les hépatites. Act Up Sud-Ouest a donc plusieurs missions : combattre les exclusions, accompagner et sensibiliser les malades. Elle assure une permanence sociale pour faciliter l'accès aux droits sociaux et de santé, l'écoute, et l'information thérapeutique...

Permanences à l'Espace des diversités et de la laïcité

38, rue d'Aubuisson
Tél. : 05 61 14 18 56
06 47 00 74 17
social.actup@gmail.com
actupsudouest.org

SANS RENDEZ-VOUS	
Mardi	Mercredi
14h – 17h	10h – 12h / 14h – 16h

• LES CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE (CSAPA)

PAUSE LAMA

En collaboration avec la Mairie de Toulouse, un collectif réunissant les associations Act Up Sud-Ouest, ARPADE, Avenir Santé et le Service Inter-Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SIMPPS), coordonné par l'association ARPADE, met en œuvre, dans le centre-ville de Toulouse un projet de territoire sur la prévention des conduites addictives, soutenu par l'ARS Occitanie.

Dans une démarche d'intervention « d'aller vers » et de « pairs à pairs » au plus près du public visé, cette action se développe sur les espaces publics aux abords des établissements d'enseignement secondaire et su-

périeur. Les intervenants, jeunes en service civique, du collectif vont à la rencontre des élèves avec des vélo-tripoteurs. Cette action s'articule avec des interventions au sein de collèges, de lycées et d'universités, situés au centre ville.

Pause lama

CJC-ARPADE
Point Écoute Prévention
39 bis, rue de Cugnaux
31300 Toulouse
Tél. : 05 61 42 91 91
Sas.pe@arpade.org
arpade.org



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Toute personne en difficulté à cause de drogues, illicites ou licites, peut être accueillie gratuitement et de façon anonyme dans un CSAPA. Elle peut même parfois y être hébergée.

Ces centres proposent :

- de l'information,
- une évaluation médicale, psychologique et sociale,
- une orientation,
- une prise en charge médicale, psychologique, sociale et éducative (diagnostic, sevrage, prescription et suivi de traitements psychothérapeutiques et médicamenteux, accès aux droits sociaux, aide à l'insertion ou à la réinsertion).

LES CSAPA DE TOULOUSE

ÉTABLISSEMENT GESTIONNAIRE DU CSAPA

Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie (ANPAA)	27, rue de Bayard	05 61 62 14 26
ANPAA Rangueil Hôpital Rangueil Service de gastro-entérologie nutrition	1, avenue du Professeur Jean-Poulhès Bâtiment H2, rez-de-chaussée	05 61 62 14 26
Centre Maurice Dide - Hôpital La Grave	Place Lange	05 61 77 80 82
Association régionale Clémence Isaure	42, rue des Champs-Élysées	05 61 61 65 50
Association régionale de prévention et d'aide face aux dépendances et aux exclusions (ARPADE)	3 bis, rue Berthelot	05 61 61 80 80
Addictions accueil thérapeutique (AAT)	35, route de Blagnac	05 34 40 01 40



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

• LES CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS (CJC)

Toute personne, majeure ou mineure, qui consomme des substances psychoactives ainsi que les membres de son entourage (parents, professionnels...) peuvent contacter un centre de CJC. Ces centres proposent un accompagnement, de l'information, du conseil et une aide pour arrêter de consommer.

Contacts du centre de CJC

Addictions - Accueil – Thérapeutique (AAT)

35, route de Blagnac
Tél. : 05 34 40 01 40

Hôpital Joseph-Ducuing

Pôle addictologie
15, rue de Varsovie
Tél. : 05 61 77 34 48

• AUTRES DISPOSITIFS

AVENIR SANTÉ

L'association s'engage pour la santé des jeunes de 12 à 25 ans, par des actions de terrain, en prévention et réduction des risques. Elle agit sur quatre thèmes principaux qui sont :

- les addictions,
- les risques auditifs,
- les accidents de la circulation,
- la sexualité.

Avenir santé

Résidence Clément-Ader

118, route de Narbonne
31077 Toulouse
Tél. : 09 86 41 33 96
midi@avenir-sante .com

MAISON DÉPARTEMENTALE DES ADOLESCENTS

La Maison départementale des adolescents du Conseil départemental accueille les jeunes seuls ou accompagnés de 11 à 21 ans, leur famille et les professionnels salariés ou bénévoles qui travaillent avec eux, pour répondre à leurs questions et proposer des solutions adaptées. Lieu d'écoute, d'évaluation, de soutien et d'orientation, c'est aussi un espace qui organise des ateliers et des rencontres collectives thématiques. L'accueil est individuel ou familial, gratuit et sans rendez-vous la première fois. L'anonymat peut être demandé.

Maison départementale des adolescents

16, rue Riquet
31000 Toulouse
Ⓜ B - station François-Verdier
Ⓤ 16, 22 arrêt place Dupuy /
27 arrêt port Saint-Étienne
Tél. : 05 34 46 37 64

haute-garonne.fr

Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h30 à 12h15 et de 13h à 18h



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

➤ LES SOINS

• HÔPITAUX PUBLICS

Centre hospitalier universitaire de Toulouse

Tél. : 05 61 77 22 30

Toutes les informations sur **chu-toulouse.fr**

Hôpital Joseph-Ducuing

15, rue Varsovie
31300 Toulouse
Tél. : 05 61 77 34 00

• CONSULTATIONS MÉDICALES

DISPOSITIF PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ (PASS)

Si vous avez un problème de santé et si vous n'avez pas de couverture sociale, vous pouvez consulter la permanence d'accès aux soins de santé. Lieu d'accueil, d'écoute, d'orientation et d'accompagnement médico-social (consultations de médecine générale, soins dentaires, soins infirmiers et avance de médicaments).
Sans rendez-vous.

Cité de la santé - Consultations PASS

Hôpital La Grave

Place Lange
31059 Toulouse
Du lundi au vendredi de 9h à 16h
Tél. : 05 61 77 79 42

Hôpital Joseph-Ducuing

15, rue de Varsovie
Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Tél. : 05 61 77 34 00



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

• SERVICES DE GARDE

SOS MÉDECINS 31

24h/24
Tél. : 05 61 33 00 00

MAISON MÉDICALE DE GARDE DE LA FAOURETTE

Lundi au vendredi > 20h – Minuit
Samedi > 14h - Minuit
Dimanche et jours fériés >
9h - 13h30 / 15h - Minuit

Médecine générale adultes/enfants

142, avenue Henri-Desbals
31100 Toulouse
Tél. : 05 34 46 54 76

MAISON MÉDICALE DE GARDE - CITÉ DE LA SANTÉ

Lundi au vendredi > 20h – Minuit
Samedi > 14h - Minuit
Dimanche et jours fériés >
9h - 13h30 / 15h - Minuit

Cité de la santé

Médecine générale adultes/enfants

Place Lange
31059 Toulouse
Tél. : 05 61 59 22 12

PHARMACIE DE NUIT

70-76, allées Jean-Jaurès
(entrée par la rue Arnaud-Vidal)
31000 Toulouse
Ouvert : de 20h à 8h
Tél. : 05 61 62 38 05

PHARMACIE DE GARDE

3237 (0,34€/min)
www.3237.fr

9

ÊTRE CITOYEN





ÊTRE CITOYEN

> S'ENGAGER

• LE CONSEIL DES JEUNES TOULOUSAINS (CDJT)

Le Conseil des jeunes Toulousains (CDJT) regroupe 60 volontaires, de 15 à 25 ans. Durant un mandat de septembre à juin, il a pour objectif de permettre l'émergence d'un projet, construit collectivement par les jeunes et accompagné par la collectivité. Pour atteindre cet objectif, les jeunes échangent, débattent, partagent leurs idées et points de vue, lors de réunions participatives deux fois par mois. Vous avez envie de participer au CDJT?

Alors rejoignez-nous.

Conseil des jeunes Toulousains

Mission Jeunesse et Vie Etudiante
Tél. : 05 36 25 28 53
cdj@mairie-toulouse.fr

• LE CONSEIL TOULOUSAIN DE LA VIE ÉTUDIANTE (CTVE)

Le Conseil Toulousain de la Vie Étudiante (CTVE) est composé de 60 étudiants volontaires, de tous domaines et niveaux d'études. Durant un mandat, d'octobre à juin, ils travaillent collectivement, deux fois par mois, sur une thématique en lien avec les problématiques des milieux étudiants.

Vous êtes étudiant et vous souhaitez agir pour votre ville et les campus toulousains ? N'hésitez pas à nous rejoindre.

Conseil toulousain de la vie étudiante

Mission Jeunesse et Vie Étudiante
Tél. : 05 36 25 27 68
ctve@mairie-toulouse.fr



ÊTRE CITOYEN

• LA MAISON DES ASSOCIATIONS

La Maison des associations est un espace dédié au développement des actions associatives. Elle accueille sur deux étages et 1 100m², près de 250 associations du domaine social, de la santé, du handicap, de la culture, du sport, de l'éducation et de l'insertion.

C'est :

-  un lieu mutualisé : espaces de travail équipés et moyens techniques, domiciliation postale, accueil et assistance dédiés aux demandes de subventions,
-  un point relais de l'information associative : via les réseaux de communication de la Maison des associations et de la mairie de Toulouse, lors de forums et rencontres associatives,
-  un lieu de rencontres et d'interactions entre associations, partenaires et citoyens : accueil des manifestations associatives, présentation des projets culturels et artistiques sous forme d'expositions, organisation d'événements collaboratifs.

Toutes les démarches en ligne sur montoulouse.fr/associations

Maison des associations

3, place Guy-Hersant
BP 74184 - 31031 Toulouse Cedex 4

 N°11 / 34 / 115 (arrêt Saint-Agne)

 B - station Empalot > Saint-Agne
Parking gratuit (accès impasse de la Charbonnière)

Vélotoulouse (station 38
avenue Jean Moulin / rue Saint-Roch)

Horaires

Du lundi au samedi de 8h30 à 23h30
Tél. : 05 36 25 28 30

maison.associations@mairie-toulouse.fr
toulouse.fr/web/vie-associative/maison-des-associations
facebook.com/AssociationsToulouse

• SERVICE CIVIQUE

Les jeunes de 16 à 25 ans (jusqu'à 30 ans pour les personnes en situation de handicap) peuvent participer à un engagement volontaire au service de l'intérêt général. Le service civique peut être effectué en France ou à l'étranger et est indemnisé.

service-civique.gouv.fr

Vous pouvez également contacter :

La Mairie de Toulouse
toulouse.fr/recrutement

Voir au dos du document

Unis-Cité

Tél. : 05 61 13 97 75
hautegaronne@uniscite.fr
uniscite.fr

AFEV

12, cheminement Le Tintoret
31100 Toulouse
Tél. : 05 81 97 19 99
pole.toulouse@afev.org
rejoins.afev.org



ÊTRE CITOYEN

• CENTRE TOULOUSAIN DU BENEVOLAT

Le Centre toulousain du bénévolat (CTB) est une association dont l'un des objectifs est de faciliter la mise en relation de toute personne voulant faire du bénévolat avec les associations à la recherche de bénévoles. Les candidats au bénévolat sont reçus, sur rendez-vous du lundi au jeudi de 14h à 17h, par les permanents bénévoles du CTB afin de définir leur choix et les orienter vers l'association qui y répond le mieux.

La prise de rendez-vous se fait sur le site du CTB : benevolat31.org

Centre toulousain du bénévolat

95, grande rue Saint Michel
31400 Toulouse
Tél.: 05 61 25 94 90
benevolat31@gmail.com
benevolat31.org

• CORPS EUROPÉEN DE SOLIDARITÉ (CES)

Service mis en place par la commission européenne dans le cadre du programme jeunesse Erasmus+. L'objectif est de permettre aux jeunes de 18 à 30 ans de s'engager, de

vivre une expérience citoyenne dans un autre pays sur des thématiques telles que la culture, l'art, le social...

corpseuropeendesolidarite.fr

> ÊTRE ÉCO CITOYEN

• PARTAGEONS LES JARDINS

Partageons les jardins est une association diffusant des informations sur les jardins collectifs de la région toulousaine. Grâce à la carte des jardins sur son site internet, vous pouvez contacter les référents de jardins près de chez vous. L'association propose aussi des activités de jardinage publiées sur son fil d'actualité Facebook et dans sa lettre d'information mensuelle.

Partageons les jardins

contact@partageonslesjardins.fr
partageonslesjardins.fr
Facebook: [partageonslesjardins](https://www.facebook.com/partageonslesjardins)
Instagram : [partageonslesjardins31](https://www.instagram.com/partageonslesjardins31)



ÊTRE CITOYEN

• LA GLANERIE

La Glanerie est une association dont l'objectif est d'agir en faveur de la protection de l'environnement et de faire en sorte que chacun prenne sa place au sein de la société. La Glanerie est une ressourcerie qui participe à la gestion des déchets encombrants autour de 4 missions :

- la sensibilisation à l'environnement
- la collecte des déchets encombrants en déchetterie
- le traitement prioritaire de ces déchets par réemploi, réutilisation et recyclage dans nos ateliers de valorisation,
- la vente des objets réparés à prix solidaire dans deux magasins

• CHAMP D' ACTIONS

L'association Champ d'actions est une association environnementale qui a pour objectif principal de nettoyer les rivières d'Occitanie et en particulier la Garonne. Les actions ont lieu tous les dimanches et souvent en semaine. Près de 130 000 kilos de déchets ont été ramassés depuis sa création.

Vous pouvez retrouver l'agenda sur la page Facebook de l'association. Des actions de sensibilisation sont également menées pour soutenir ces initiatives écoresponsables.

La Glanerie

➤ 37, impasse de la Glacière
31200 Toulouse
➤ 2, avenue de la Gloire
31500 Toulouse
Tél.: 05 61 26 83 40
contact@la-glanerie.org

la-glanerie.org

Facebook : Asso La Glanerie
Instagram : [laglanerietoulouse](https://www.instagram.com/laglanerietoulouse)
LinkedIn : La Glanerie

Champ d'actions

155, rue Edmond Rostand
31200 Toulouse
Tél.: 06 15 41 82 39
champdactions@gmail.com
champdactions.com

Facebook : [ChampDactions](https://www.facebook.com/ChampDactions)
Instagram : [champ_d_actions](https://www.instagram.com/champ_d_actions)



ÊTRE CITOYEN

• CPIE TERRES TOULOUSAINES

Le CPIE est une association de sensibilisation et de formation aux sujets environnementaux. Basée à Toulouse depuis 20 ans, elle propose des ateliers pour tout public, afin de donner des clefs de compréhension des enjeux environnementaux et des pistes d'actions concrètes de solutions. Le CPIE accueille régulièrement des jeunes en stage ou en service civique.

CPIE

10 rue d'Arcachon
31200 Toulouse
Tél.: 05 61 47 51 22
contact@cpieterrestoulousianes.org
cpieterrestoulousianes.org

> LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Mairie de Toulouse

1, place du Capitole
31000 Toulouse

Standard tous services

Du lundi au vendredi de 8h à 18h
Tél.: 05 61 22 29 22

Accueil et renseignements au Capitole

Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h:
Tél.: 05 61 22 21 43

• LES MAIRIES DE QUARTIER

Les mairies de quartier vous sont utiles pour :

- les démarches de recensement et d'obtention de la carte électorale,
- les démarches pour la carte d'identité et le passeport biométrique (possibles uniquement dans certaines mairies de quartier et sur rendez-vous),
- l'accès aux permanences d'élus,
- l'accès aux permanences d'acteurs extérieurs (conciliateurs, médiateurs de la République, Caisse primaire d'assurance maladie, avocats, association Aide à l'emploi) dans les mairies hébergées par des Maisons de la citoyenneté,
- la mise à disposition pour consultation des dossiers de concertation ou d'enquêtes publiques,
- la mise à disposition de salles de quartiers (auprès de certaines mairies annexes).



ÊTRE CITOYEN

MAIRIES DE QUARTIER ÉQUIPÉES DU DISPOSITIF

POUR LES CARTES D'IDENTITÉ ET LES PASSEPORTS BIOMÉTRIQUES

Mériel - Maison de la citoyenneté Centre	5, rue Paul-Mériel	Ⓜ A > station Capitole Ⓜ B > station Jean-Jaurès	05 81 91 79 52
Saint-Cyprien - Maison de la citoyenneté Rive Gauche	20, place Jean-Diebold	Ⓜ A > station Saint-Cyprien	05 61 22 22 36
Desbals	128, rue Henri-Desbals	Ⓜ A > station Bagatelle	05 36 25 25 94
Minimes - Maison de la citoyenneté Nord	4, place du Marché aux Cochons	Ⓜ B > station Minimes Claude Nougaro	05 31 22 97 05
Borderouge	61, avenue Bourgès-Maunoury	Ⓜ B > station Borderouge	05 31 22 98 92
Croix-Daurade	147, route d'Albi	Ⓜ 19 > arrêt Colombel Rémy	05 36 25 28 05
Lalande	3, place Paul Riché	Ⓜ 60 et 69 > arrêt Riché	05 61 13 80 47
Roseraie - Maison de la citoyenneté Est	8 bis, avenue du Parc	Ⓜ A > station Roseraie Ⓜ 36 et 19 > arrêt Roseraie	05 31 22 93 10
Bonnefoy	4, avenue du Faubourg Bonnefoy	Ⓜ 39 et L9 > arrêt Arago	05 61 22 22 32
Niel - Maison de la citoyenneté Sud Est	81, rue Saint Roch	Ⓜ B > station Saint-Agne – SNCF	05 67 73 87 67
Ormeau	345, avenue Jean-Rieux	Ⓜ L8 > arrêt Garin Ⓜ L7 > arrêt Ormeau	05 61 20 76 47



ÊTRE CITOYEN

Pont des Demoiselles	63 bis, avenue Saint-Exupéry	🚌 L7 > arrêt Dufour	05 31 22 95 61
Sauzelong	97, avenue Albert-Bedouce	🚇 B > station Sauzelong	05 31 22 98 80
Reynerie	5, rue de Kiev (au sein de l'Espace du Lac)	🚇 A > station Reynerie	05 36 25 29 79
Lardenne	2, place Sauvegrain	🚌 65 > arrêt Lardenne	05 61 49 67 29
Saint-Simon	1, place de l'Église	🚌 57 > arrêt église de Saint-Simon	05 31 22 96 44

MAIRIES DE QUARTIER NON ÉQUIPÉES DU DISPOSITIF POUR LES CARTES D'IDENTITÉ ET LES PASSEPORTS BIOMÉTRIQUES

La Cartoucherie	181, avenue de Grande-Bretagne	🚝 T1 / T2 > arrêt Casselardit	05 31 22 98 32
Saint-Martin-du-Touch	2, rue Sentenac	🚌 64 > arrêt Sentenac	05 61 49 27 09

LE MAIRIEBUS

Le Mairiebus vient compléter l'offre des mairies de quartier. Connecté à la 4G, il met également à votre disposition des informations municipales.

Croix de Pierre	Mardi de 13h30 à 16h30	Rue de la Digue
Sept-Deniers	Mercredi de 9 h à 12 h	105, route de Blagnac – Parvis Job
Trois Cocus	Mercredi de 13h30 à 16h30	Place Micoulaud
Cité de l'Hers	Lundi de 9 h à 12 h	Rue de Carcassonne
Pouvourville	Jeudi de 13h30 à 16h30	3, chemin des Clotasses



ÊTRE CITOYEN

Ancely	Jeudi de 9 h à 12 h	5-7, allée du Vivarais
Pradettes	Mardi de 9 h à 12 h	Place des Pradettes
Lafourquette	Lundi de 13h30 à 16h30	1, place des Glières

Ces horaires sont applicables hors vacances scolaires.

• CARTE ÉLECTORALE

Tous les jeunes Français, à partir de 18 ans, peuvent s'inscrire sur les listes électorales et voter. La procédure peut se faire sur internet, dans une mairie de quartier, dans une Maison de la citoyenneté ou à la Mairie de Toulouse.

Sur Internet

Rendez-vous sur **service-public.fr** : numériser les pièces justificatives (justificatif de domicile et justificatif d'identité) et compléter les formulaires pré-remplis en ligne.

À la mairie

Site Capitole : se présenter personnellement à l'accueil des formalités administratives, Cour Henri IV, rez-de-chaussée, porte 12.

Du lundi au jeudi de 8h30 à 17h et le vendredi de 8h30 à 16h45
Tél. : 05 22 31 90 00

En mairie de quartier

Se présenter à l'accueil personnellement ou en donnant un pouvoir écrit à un mandataire (adresses sur **toulouse.fr**)

Par correspondance

Renvoyer le formulaire CERFA (téléchargeable sur **service-public.fr**) complété et une copie des justificatifs au service Élections et police administrative. elections@mairie-toulouse.fr



ÊTRE CITOYEN

• RECENSEMENT

Le recensement est obligatoire pour tous les jeunes, entre le 16^e anniversaire et les 3 mois qui suivent. Pour se faire recenser, il y a 2 possibilités :

Sur Internet

Créer un compte sur le site mon.service-public.fr

Se présenter à la mairie du domicile (mairie de quartier ou sur le site du Capitole) :

À l'accueil des Formalités administratives sur le site Capitole ou dans les mairies de quartiers muni d'une déclaration mentionnant :

- son état civil (nom, prénom, date et lieu de naissance),
- son domicile de résidence,
- sa situation familiale/ scolaire/ universitaire/ professionnelle.

La mairie délivre ensuite une attestation de recensement, qui est un document obligatoire pour s'inscrire à tout concours ou examen soumis au contrôle de l'autorité publique (BEP, BAC, CAP, permis de conduire...) et qui permet également l'inscription d'office sur les listes électorales, si les conditions légales sont remplies.

• SERVICE D'ÉTAT CIVIL

Ce service vous permet de faire les différentes démarches concernant les actes d'État civil (actes de naissance, de mariage, de décès).

Service d'État civil

6, rue du Lieutenant Colonel-Pélissier
31000 Toulouse
Tél. : 05 61 22 30 26
toulouse.fr

Horaires

Du lundi au jeudi > 8h30 - 17h
Vendredi > 8h30 - 16h45
Samedi (uniquement pour les déclarations de naissances et de décès) > 8h30 - 16h45

• ALLÔ TOULOUSE

Nuisances, conflits de voisinage, enlèvements de graffitis, réfections de voirie ou encombrants ? Pour une réponse rapide, composez le 05 61 22 22 22, numéro d'Allô Toulouse à votre service 24 heures sur 24

et 7 jours sur 7.
L'application sur mobile Allô Toulouse
toulouse.fr

10

FAIRE DU SPORT



LES ACTIVITÉS
SPORTIVES ENCADRÉES
LES CITY STADE
ET LES PLATEAUX SPORTIFS

LES SKATE-PARK
LES PISCINES
ET LES PATINOIRES
LES PARCOURS FORME

LES BASES DE LOISIRS
LES TERRAINS DE TENNIS
LES ACTIVITÉS DE
PRATIQUE AMATEUR



FAIRE DU SPORT

> LES ACTIVITÉS SPORTIVES ENCADRÉES

• COMMENT FAIRE DU SPORT À TOULOUSE ?

La Mairie offre un grand panel d'activités sportives individuelles ou collectives pour tous les publics.

Activités sur inscription : programmation en ligne sur toulouse.fr

Tarifs des stages vacances à la semaine

- > normal, Toulousains : 6 € la séance
- > réduit, moins de 25 ans, Toulousains : 4,50 € la séance
- > demi-tarif, personne en situation de handicap, Toulousains : 3 €, la séance
- > tarif unique, (non Toulousains) : 9 €, la séance

Activités au semestre (de septembre à janvier et de février à juin)

- > normal, Toulousains : 88,50 €
- > réduit, moins de 25 ans, Toulousains : 67,50€
- > demi-tarif, individus en situation de handicap, Toulousains : 44,25€
- > tarif hors Toulouse 132,75€

Les activités physiques et sportives aquatiques proposées sont l'aquagym, les cours de natation (initiation, intermédiaire et perfectionnement), les cours pour maîtriser l'aquaphobie, l'apprentissage de la plongée et l'utilisation des palmes.

Critères d'accès aux activités physiques et sportives aquatiques et terrestres

- > Être âgé d'au moins 16 ans
- > Tarif pour les toulousains – de 25 ans : 67,50 € le semestre
- > Tarif pour les non toulousains : 132,75 € le semestre
- > Tarif toulousain Personne en Situation d'Handicap (PSH) : 44,25€

Critères d'accès aux activités physiques et sportives de gymnastique

Gymnastique d'entretien à base de fitness, de renforcement musculaire et d'étirements.

- > Être âgé d'au moins 16 ans
- > Tarif pour les toulousains – de 25 ans : 50€ le semestre (pour deux cours/semaine)
- > Tarif pour les jeunes non toulousains : 94€ le semestre
- > Tarif toulousain Personne en Situation d'Handicap (PSH) : 31,50 € le semestre

Pour plus d'informations rendez vous sur toulouse.fr

Horaires

Accueil : 05 61 22 22 00
 Point accueil inscriptions : 05 61 22 32 64
 Service réservations manifestations : 05 61 22 32 60

FAIRE DU SPORT

> LES CITY STADE ET LES PLATEAUX SPORTIFS

Ces terrains en accès libre vous proposent de pratiquer une activité sportive.

- > Les City stade présentent un revêtement synthétique et sont grillagés.
- > Les plateaux sportifs ont un revêtement goudronné et ne sont pas grillagés.

TERRAIN	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
SECTEUR 1 - TOULOUSE CENTRE				
Bazacle	Impasse du Ramier-des-Catalans		✓	Tour de basket
Embarthe	Rue des Quêteurs	✓		Football, basket, tennis de table
Port Garaud	Rue du Moulin-du-château		✓	Boulodrome et panneaux de basket
Saint Aubin	Place Saint-Aubin		✓	Panneau de basket
SECTEUR 2 - TOULOUSE RIVE GAUCHE				
Bagatelle	Impasse du Bachaga-Boualam	✓		Tennis, football, volley et plateau basket
Bagatelle Gironde (Grand)	Rue de la Gironde	✓		Handball, football (un grand stade composé de 4 mini-foot brésiliens)
Bagatelle Gironde (Petit)	Rue de la Gironde	✓		Football /handball
Baudin	Place Baudin		✓	Basket extérieur
Cépière	Impasse Cerdan	✓		Football, basket
Cépière	Rue Charles-Mouly		✓	Basket, handball





FAIRE DU SPORT

	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
SECTEUR 2 - TOULOUSE RIVE GAUCHE (SUITE)				
Cristal	Impasse des Arènes	✓		Football, basket
Jardin de l'hippodrome	Impasse de l'hippodrome		✓	Un panneau de basket
La Faourette	18, rue Paul-Lambert		✓	Extérieur avec basket, handball, saut, piste 310 m
Mathieu	Place André-Mathieu	✓		Handball, football
Les Merlettes	64, allée de Guyenne	✓		Handball, football, volley
Patte d'Oie	Rue de Cugnaux	✓		Handball, football, volley, basket
Pouvillon	Impasse Pouvillon		✓	Basket extérieur et terrain football à 7 + 4 foot à 7 avec fronton, terrain herbe
Prairie des Filtres	Rue Laganne		✓	Basket
Ukraine	Rue de l'Ukraine	✓		Football, volley, foot à 5, terrain herbe
Vergers	Impasse des Vergers	✓		Basket, handball
SECTEUR 3 - TOULOUSE NORD				
Bayard	150, rue de Launaguet		✓	Basket, volley
Borderouge	Rue Ebelot		✓	Extérieur avec mini basket, handball
Borderouge	Rue Hubert-Monloup		✓	Extérieur avec basket et handball
Bourbaki	Rue Hoche	✓		Basket, handball, tennis de table, volley

FAIRE DU SPORT



	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
Lalande	Impasse du Séminaire			Tennis et terrain football pelouse à 7
Lalande	44, chemin du Séminaire		✓	Basket/ handball/ Volley/ Football
Lalande cimetière	Esplanade Pierre-Cornac		✓	Terrain de basket
Launaguet	Route de Launaguet	✓		Football/ handball /basket
Maunoury	Rue Bourgès-Maunoury	✓		Mini Basket, handball
Négrenays	Rue de Tunis		✓	Extérieur avec basket, handball, volley
Ohnet Georges	Rue Georges-Ohnet		✓	Handball
Pierre et Marie Curie	Rue de la Jeunesse		✓	Handball
Pont Jumeaux	Rue des Sports		✓	Skate-park, terrains de football, basket et handball
Renan 1	Impasse Vitry	✓		City stade avec basket, handball, tennis de table
Renan 2	Rue Renan			Bi-cross, skate-park
Roland Garros	Impasse Roland-Garros		✓	Extérieur avec basket, handball, tennis de table
Sesquières (2 city)	Allée des Foulques	✓		Football, handball, basket
Toulouse Lautrec	Impasse Barthe		✓	Handball, basket



FAIRE DU SPORT

	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
SECTEUR 4 - TOULOUSE EST				
Acacia (réhabilitation 2019)	20, rue de l'Obélisque	✓		Extérieur avec mini basket et handball
Amoureux	Impasse W et C Booth	✓		Football, handball, basket
CEAT	8, rue d'Oran		✓	Basket, handball
Chateau de l'Hers	13, chemin de Limayrac		✓	Basket, handball
Complexe de l'Hers	6 bis, rue Claudius-Rougenet		✓	Extérieur avec mini Basket, handball
Gloire	Rue Soupetard		✓	Plateau multisports extérieur avec basket
Grande Plaine	10, avenue Jean-Gonord			Bi-cross et skate parc
Képler	Rue Jean-Montariol	✓		Basket, handball
La Terrasse	Impasse Schrader		✓	Terrain avec football à 7 avec mini Basket, skate
Les hauts de Bonnefoy	Rue Giuseppe-Garibaldi			Terrain avec football à 7, basket
Opac	Impasse Soupetard		✓	Extérieur avec basket, handball, volley
ZAC de l'Hers	8 bis, rue Claudius-Rougenet		✓	Basket, Handball



FAIRE DU SPORT

	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
SECTEUR 5 - TOULOUSE SUD-EST				
Bellevue tennis	86, chemin de la Salade-Ponsan			Tennis
Daste	29, rue de Toulon	✓		Basket, handball, football, mini basket
Empalot Poudrerie	Rue des Goelands	✓		Basket, hand, football
Guillaumet	30, chemin Bitet		✓	Basket, handball
La Terrasse	Impasse Schrader		✓	Basket
Montaudran	Rue Émile-l'Ecrivain	✓		Basket, handball, football
Jean Moulin	7, avenue des Écoles		✓	Basket, handball, piste 250
Parc Alalouf	Avenue Saint-Exupéry		✓	Extérieur avec basket
Parc des Sports	7, allées Gabriel-Bières	✓	✓	Terrain sable pour beach-soccer, beach-volley ; terrain football à 7 et à 5, mini Basket, piste 206,49 m, saut, lancer, tennis, tennis de table
Pont Garigliano	7, allées Gabriel-Bières		✓	Basket
Pouvoirville	4, impasse de Sarrangines	✓		Handball, mini basket, volley, football
Rangueil	27, chemin du Canal			Skate-park et tennis
Rangueil	62, rue de Nimes			Terrain de foot à 5
Sauzelong	Avenue Albert Bedouce	✓		Handball, football



FAIRE DU SPORT

	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
SECTEUR 5 - TOULOUSE SUD-EST (SUITE)				
Struxiano	113, avenue de Lespinet	✓	✓	Basket, handball, volley, saut, lancer, piste 100 m, tennis
SECTEUR 6 - TOULOUSE OUEST				
Bourliaguet	Rue Aristide-Maillol		✓	Basket, handball, tennis de table (3 tables), (avec fronton en bois + réaménagement du plateau existant en enrobé, en cours de réalisation)
Cerdan Marcel	7, chemin de la Cépière		✓	Handball / Basket
Dottin	Rue du Recteur-Dottin	✓		Basket, handball, football
Jardin de l'hippodrome	Impasse de l'Hippodrome		✓	Extérieur avec basket
Jean Gilles	Rue Jean-Gilles	✓		Terrain football à 7, tennis de table
La Ramée tennis	67, chemin de Larramet			tennis
Marcel Sarcos	Chemin de Liffard		✓	Extérieur avec basket et skate-park avec roller
Marmande	Chemin des Capelles			Terrain football à 7
Messenger	Rue André-Messenger	✓	✓	Extérieur avec basket, handball, football, basket
Mirail	6 rue Ferdinand-Laulanié		✓	Piste 120 m, tennis, terrain synthétique à 11 et 7
Niki de Saint Phalle	Place Niki-de-Saint-Phalle	✓		Basket, handball



FAIRE DU SPORT

	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
Pergaud	Cheminement Louis-Pergaud	✓	✓	Extérieur avec handball, football
Pradettes	6, rue Ferdinand de Lessepst		✓	Basket
Reynerie Synthétique	Rue Jean-François-Lesueur			Terrain football à 7 à 5 et à 2, piste 200 m
Saint Martin du Touch	Rue Sentenac	✓		Terrain football à 7 (herbe) et city stade handball, basket, football
Tibaous	Rue Albert-Carovis	✓		Basket, handball, volley, piste 100 m, tennis
Valmy	Cheminement G et J Bouton		✓	Basket, handball, piste de 250m, skate
Vergers	Impasse des Vergers	✓	✓	Basket et mini basket, handball, football
Viollet le Duc	Rue Viollet-Le-Duc			Terrain football à 7



FAIRE DU SPORT

> LES SKATE-PARK

Ces structures indépendantes permettent de pratiquer du skate, du roller et de la trottinette. Le pump track permet également d'utiliser un BMX.
Tél. : 05 61 22 22 00 / sports@mairie-toulouse.fr

PONT-JUMEAUX

Port de l'Embouchure

RENAN

Rue Renan

BOWL DU CHÂTEAU DE L'HERS

13, chemin de Limayrac

PECH-DAVID

82, chemin des Côtes de Pech-David

RANGUEIL

Chemin du Canal

VALMY

Chemin de Bouton

SAINT-SIMON

Chemin de Liffard

PUMP TRACK BELLEFONTAINE

Place Abbal

SKATE GRANDE PLAINE

& PUMP TRACK GRANDE PLAINE

Avenue Jean-Gonord

ARGOULETS

Base de loisirs des Argoulets

LA TERRASSE (MONTAUDRAN)

Impasse Schrader

> LES PISCINES ET LES PATINOIRES

• LES PISCINES

11 piscines municipales sont ouvertes à tous les jeunes (dans la limite des travaux de rénovation) pour des activités aquatiques en groupe ou en individuel.

Tarif

➤ réduit, jeunes bénéficiant du revenu de solidarité active (RSA) sur constitution d'un dossier soumis à commission à réaliser à l'entrée des établissements pouvant donner droit à un accès illimité d'un an à 25 €.

➤ entrée à l'unité : 1,50 € pour les Toulousains et les non Toulousains
Et aussi

➤ **Le forfait annuel réduit pour les jeunes résidents à Toulouse.**



TOUS DIFFÉRENTS, TOUS BIENVENUS

L'entrée est gratuite pour les jeunes handicapés.



FAIRE DU SPORT

PISCINE	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SAISON	BASSIN
PECH-DAVID	Ch. des côtes de Pech David  115 (Piscine Pech David)	05 61 55 12 89	Hiver/été	25 m x 10 m
BELLEVUE (fermée pour travaux)	69 ter, route de Narbonne	05 61 52 93 53	Hiver	25 m x 12,50 m 12,50 m x 3,20 m
			Été	10,70 m x 5,75 m 25 m x 12,50 m
NAKACHE	Allée Gabriel-Biénès  11, 12, 34, 52 > arrêt Stadium  1  1 et  2 > Île du ramier	05 61 22 31 35 05 61 22 30 14 (été)	Hiver	12 m x 16 m
			Été	150 m x 48 m Pataugeoire 910 m ²
CASTEX			Hiver/été découvert	50 m x 21 m
PAPUS	Allée de Guyenne  3 (Landes)  A (Bagatelle)	05 61 41 18 09	Hiver/été	25 m x 10 m
LÉO-LAGRANGE	Place Riquet  A (Marengo SNCF)	05 61 22 24 15	Hiver	50 m x 21 m 21 m x 6 m
TOULOUSE-LAUTREC	Impasse Barthe  27 (lycée Toulouse-Lautrec)  B (Barrière de Paris)	05 61 13 33 17	Hiver/été	25 m x 10 m
ALEX-JANY	7, chemin du Verdon  33, 43, 75, 76  A (Argoulets)	05 81 91 78 56	Hiver/été	25 m x 15 m 15 m x 10 m Pataugeoire 60 m ²
JEAN-BOITEUX	105, route de Blagnac  16, 70 (Soleil d'or)	05 61 54 86 60	Hiver/été	25 m x 12,50 m



FAIRE DU SPORT

PISCINE	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SAISON	BASSIN
ALBAN-MINVILLE (réouverture prévue pour fin 2021)	1, place Martin Luther-King	05 61 43 25 05	Hiver	25 m x 15m 12,50 m x 6 m
CHAPOU	Rue Saunière BUS 16, 45 et 70	05 61 21 93 87	Été	25 m x 13,50 m 9,25 m x 13,50 m

• LES PATINOIRES ❄️

PATINOIRE	ADRESSE	TÉLÉPHONE	PISTE
BELLEVUE (FERMÉE POUR TRAVAUX)	69 ter, route de Narbonne	05 61 52 93 53	30 m x 20 m
ALEX-JANY	7, chemin du Verdon BUS 33, 43, 75, 76 M A (Argoulets)	05 81 91 78 56	60 m x 30 m

Abonnement annuel patinoire

➔ Tarif réduit, jeunes bénéficiant du revenu de solidarité active (RSA) sur constitution d'un dossier soumis à commission, à réaliser

à l'entrée des établissements pouvant donner droit à un accès illimité d'un an à 25€, hors location de patins.



FAIRE DU SPORT

• LES TARIFS

TOULOUSAINS	TARIFS
ENTRÉE GÉNÉRALE	Tarif normal : 3,40 € Tarif réduit ⁽¹⁾ : 1,40 € Tarif réduit ⁽²⁾ : 1,50 €
FORFAIT DE 10 ENTRÉES	Tarif normal : 25,50 €
ABONNEMENT ANNUEL	Tarif normal : 129 €

(1) Tarif réduit pour les Toulousains de moins de 25 ans sur présentation d'un justificatif en caisse

(2) Tarif réduit pour les non Toulousains de moins de 25 ans sur présentation d'un justificatif en caisse

L'achat des abonnements peut se faire au Point Accueil Inscriptions (*Allée Gabriel Biénès*) ainsi qu'aux accueils des piscines.

En cas de perte de cartes support droits d'entrées piscines patinoires le renouvellement sera facturé quatre euros.

Pour les abonnements annuels, les entrées sont illimitées dans toutes les piscines municipales de Toulouse. L'abonnement nominatif est valable un an à compter de la date de délivrance.



FAIRE DU SPORT

> LES PARCOURS FORME

14 Parcours forme de la Mairie proposent des promenades sportives, de 1,8 km à 42 km, dans un cadre naturel rythmé de modules en libreaccès.

Chaque parcours peut être commencé là où vous le souhaitez. Certaines boucles sont également reliées entre elles et forment de grands circuits. Choisissez votre parcours en fonction de votre forme et adaptez son intensité en utilisant le mobilier urbain (banc, escalier, potelet, grille...) ou les agrès de fitness et street workout.

Argoulets	Distance : 3,8 km
La Plaine Marcaissonne	Distance : 11,3 km
Pech David	Distance : 8,1 km
Sesquières	Distance : 12,4 km
La Ramée	Distance : 3,7 Km
Basso-Cambo	Distance : 3,8 Km
Reynerie	Distance : 2 Km

Tél. : 05 61 22 22 00
sports@mairie-toulouse.fr



Comment utiliser les agrès ?

Les modules de fitness et street workout favorisent le sport urbain grâce à la pratique d'exercices de stretching, de cardio-training et de musculation. Les conseils d'utilisation sont mentionnés sur chaque agrès ou disponibles sur **toulouse.fr**.

Et le mobilier urbain ?

Chaque élément de l'aménagement urbain peut servir de terrain d'entraînement. Les bancs publics, les chaises, les escaliers ou les trottoirs deviennent des équipements de musculation, de cardio-training, d'assouplissement et d'étirement.

Lafourquette	Distance : 4,4 Km
Garonne Centre-Ville	Distance : 11,2 Km
Saint Michel-Empalot	Distance : 7,5 Km
Canal Sud	Distance : 6,5 Km
Canal Nord Amidonniers	Distance : 9,9 Km
Parc Monlong	Distance : 6,6 Km
Tour de ville 42	Distance : 42 km



FAIRE DU SPORT

> LES BASES DE LOISIRS

Venez profiter des nombreuses bases de loisirs de la ville : Sesquières, la Ramée, Quinze-Sols, Pech-David, Argoulets, Gironis et la Grande Plaine.

Des pistes d'athlétisme, des activités nautiques (aviron, stand-up, kayak), des sports collectifs (basket, foot, base-ball, etc), du bicross, des boulodromes, des tables de

• LA RAMÉE

- > Bicross
- > Table de ping-pong
- > Tennis
- > Terrain de basket
- > Autres activités : manège, poney (renseignement à l'accueil), multisports

Entrée sud-ouest
21, chemin de Larramet
31170 Tournefeuille
Tél. : 05 61 06 64 44

Contact des activités et équipements gérés par la mairie de Toulouse

- > Base nautique : aviron, stand-up, kayak
- > Gymnase
- > Terrains de football
- > Terrain de football honneur
- > Terrain de football stabilisé
- > Terrain de football synthétique

Tél. : 05 34 51 39 04

ping-pong et bien d'autres activités, vous attendent pour commencer votre séance!

Contacts bases de loisirs

toulouse.fr ou **toulouse-metropole.fr**

Activités nautiques communales Mairie de Toulouse
Tél. : 05 61 22 32 64 /
sports@mairie-toulouse.fr

- > Aire de roller - Équipement en libre accès

Entrée Nord
Avenue du Général de Monsabert
31000 Toulouse

- > Circuit de buggy et de mini-bolides
- > Tournefeuille Toulouse Métropole Buggy Club
- > Tournefeuille voitures radio-commandées

Entrée Sud
110, chemin de Larramet
31170 Tournefeuille

Contact des activités et équipements gérés par la mairie de Tournefeuille

Salle polyvalente
Tél. : 05 62 13 21 21
Piscine l'Oasis
Tél. : 05 61 06 23 50



FAIRE DU SPORT

• SESQUIÈRES

➤ Quilles de huit Aveyronnaises

4, allées des Foulques
31200 Toulouse
Section des quilles de huit
de l'amicale des Aveyronnais
de Toulouse

➤ Cynodrome

129, chemin de Fenouillet
31200 Toulouse
Société Méridionale
des Lévrieris (SMCL)
Club Lévrieris Midi-
Pyrénées (CLMP)
Club des Chiens Actifs
Columérins (CCAC)

• LES ARGOULETS

Sports collectifs, athlétisme,
pelote basque, tennis, judo,
gymnastique d'entretien,
bicross, base-ball, jogging,
skate parc, piste cyclable,
patinage sur glace, natation,
piscine, modules de fitness.

➤ Activités nautiques

Aviron, stand-up, kayak, se
renseigner auprès du Grou-
pement nautique toulousain
Allée des Foulques
31200 Toulouse

➤ Piste d'athlétisme

62, chemin de Fenouillet
31200 Toulouse
05 61 70 28 33

➤ Télési

26, allées des Foulques
31200 Toulouse
05 61 70 92 88
Télési nautique de
Sesquières

• GIRONIS

Sports collectifs, tir à l'arc,
gymnastique d'entretien,
danse, pêche, mini-bicross, pé-
tanque, kayak, jeux pour en-
fants, pelote basque, athlé-
tisme, tennis de table.

• PECH-DAVID

Sports collectifs, natation en
piscine, sports équestres, cy-
clo-cross, tir à l'arc, VTT.

➤ Tennis Badminton

22, chemin du pont
de Rupé
31200 Toulouse
05 61 70 76 90

➤ Équipements en accès libre

Allées des Foulques
31200 Toulouse
Bicross, parc de jeux d'en-
fants, tables de ping-pong,
boulodrome, multisports,
terrain de football, workout,
modules de fitness

• LA GRANDE PLAINE

Sports collectifs, pistes cy-
clables, jeux pour enfant,
athlétisme, gymnastique
d'entretien, skate, pumpark.

• PARC DES SPORTS

Fronton de pelote basque
Tél.: 05 61 26 32 29
sport@mairie.toulouse.fr



FAIRE DU SPORT

➤ LES TERRAINS DE TENNIS

TERRAIN DE TENNIS	ADRESSE	TÉLÉPHONE	NOMBRE DE COURTS EXTÉRIEURS
Argoulets ❄️	29, rue de Rabastens 31500 Toulouse	05 61 26 34 20	4 (2 en béton poreux et 2 en synthétique)
Bagatelle ❄️	Impasse Bachaga-Boualam 31100 Toulouse		2
Bellevue ❄️	69 ter, route de Narbonne 31400 Toulouse	05 62 52 93 53	1
Lalande ❄️	Impasse du Séminaire 31000 Toulouse		1
La Ramée ❄️	Chemin de Larramet 31170 Tournefeuille	05 61 86 27 44	4
Mirail Tennis Coséc ❄️	Rue Ferdinand-Laulanie 31100 Toulouse	05 61 40 85 14	4
Parc des Sports ❄️	Allées Gabriel-Bières 31400 Toulouse	05 61 55 13 38	2
Ponts Jumeaux ❄️	Rue des sports 31200 Toulouse	05 61 57 17 39	3
Rangueil Tennis COSEC ❄️	Chemin du Canal 31400 Toulouse	05 61 55 22 42	2
Reynerie ❄️	Rue Erik-Satie 31100 Toulouse		2
Sesquières	Chemin du Pont-de-Rupé 31200 Toulouse	05 61 70 76 90	4
Struxiano ❄️	113, avenue de Lespinet 31400 Toulouse	05 61 25 68 40	3
Valmy ❄️	Cheminement Guillaume et Joseph-Bouton	05 61 43 60 20 05 61 43 99 42	3



FAIRE DU SPORT

> LES ACTIVITÉS DE PRATIQUE AMATEUR

Les centres d'animation ainsi que les associations hébergées proposent des activités physiques et sportives pour tous.

Pour vous inscrire aux différentes activités, veuillez vous renseigner auprès des centres Voir p. 113.

toulouse.fr.

BON À SAVOIR

Le Fil Vert Toulouse Métropole revient pour une 24^e édition en 2021. Il sera une nouvelle fois organisé par la Fédération Sportive et Gymnique du Travail 31 (FSGT 31) en collaboration avec Toulouse Métropole qui lui en a confié la gestion.

Cette grande manifestation familiale garde pour objectif de mettre en valeur les réseaux verts et cyclables ainsi que le patrimoine naturel de la Métropole et de proposer des parcours accessibles à tout public dans un esprit ludique et convivial.

Pour participer, les inscriptions sont obligatoires et peuvent être effectuées en ligne sur **filvert.toulouse-metropole.fr**

Une participation de 1€ est demandée par participant âgé de 14 ans et plus (gratuité jusqu'à 13 ans).

11

SE CULTIVER, SORTIR



AVANTAGES JEUNES
SORTIR
À TOULOUSE

PRATIQUER
UNE ACTIVITÉ
ARTISTIQUE

DÉCOUVRIR
LES MUSÉES ET
LIEUX CULTURELS

L'ANIMATION
SOCIO-
CULTURELLE



SE CULTIVER, SORTIR

> AVANTAGES JEUNES

• CHÉQUIER TOULOUSE JEUNE

Si vous avez entre 18 et 26 ans, vous pouvez bénéficier de deux formules d'un chéquier Toulouse jeune :

- la formule culture (12 €) composée de 7 tickets culture,
- la formule culture-sport (18 €) composée de 7 tickets culture et 4 tickets sport.

Chaque chéquier comprend aussi un chèque « spectacle » qui offre une réduction de 8 € pour un spectacle lyrique, chorégraphique ou symphonique et un Pass Jeunes qui donne une réduction de 8 € pour l'achat d'un abonnement « Pass Jeunes ». Voir p. 100

• CARTE TOULOUSE CULTURE

Avec la carte Toulouse culture, bénéficiez de réductions dans de nombreux équipements culturels toulousains (bibliothèques, cinémas, manifestations et festivals, musées et monuments, salles de spectacles, centres culturels et d'animation et théâtres).

Vous pouvez notamment bénéficier de 10 % de réduction sur les spectacles à l'exception des « midis du Capitole » au Théâtre du Capitole. Cette réduction est également valable pour assister à tous les concerts de l'Orchestre national du Capitole de Toulouse,

Vous pourrez également retrouver des chèques « cinéma-librairies », « médiathèques-bibliothèques », « musées » et « Cité de l'espace ».

EN VENTE À :

Mairie de Toulouse

Place du Capitole
31000 Toulouse

 A - station Capitole
Tél. : 05 61 22 29 22

Médiathèque José-Cabanis

Allée Jacques-Chaban-Delmas
31500 Toulouse

 A - station Marengo
Tél. : 05 62 27 40 00
accueilbib@mairie-toulouse.fr

sauf sur les concerts événements.

La carte est en vente à l'accueil du Capitole et dans les centres culturels et d'animation. Voir p. 113

Tarifs

5 € pour les moins de 25 ans
(sur présentation d'une pièce d'identité)
7 € pour les 25 ans et plus



SE CULTIVER, SORTIR

• OFFRE MUSÉE LIBRE

À Toulouse, l'accès aux collections permanentes des musées municipaux est gratuit le week-end pour les Toulousains.

L'offre est disponible sur : carte multi-service Montoulouse, la carte de transport Pastel Tisséo ou sur la carte étudiant.

Cette offre peut être délivrée à l'accueil du Capitole ou dans les Mairies de quartier (cartes cartonnées spécifiques).

L'offre MuséeLibre est disponible dans les 4 musées municipaux :

- Musée des Augustins
- Musée Saint-Raymond
- Musée Georges-Labit
- Musée Paul-Dupuy

ainsi que le Muséum d'Histoire Naturelle de Toulouse (centre-ville et Jardins du Muséum à Borderouge).

L'accès est aussi gratuit dans les 3 monuments du patrimoine suivants :

- Couvent des Jacobins
- Amphithéâtre romain Toulouse-Purpan
- Chapelle des Carmélites

• LES CONCERTS GRATUITS DE L'ONCT POUR LES ÉTUDIANTS

Toulouse Métropole offre aux étudiants des universités et grandes écoles toulousaines un concert gratuit de l'Orchestre national du

Capitole de Toulouse (ONCT) à la Halle aux Grains. Pour plus d'informations rendez-vous sur onct.toulouse.fr

• LES CONCERTS EN FAMILLE DE L'ONCT

L'Orchestre national du Capitole programme plusieurs fois par an des concerts à la Halle aux Grains le dimanche matin et le mercredi après-midi pour les familles.

Le tarif moins de 16 ans : 3,50 €
Le tarif jeune moins de 26 ans : 5 €
Le tarif adulte est de 20 €

Contact

BILLETTERIE
Théâtre et Orchestre du Capitole
Place du Capitole
Tél. : 05 61 63 13 13
onct.toulouse.fr



> SORTIR À TOULOUSE

• DES TEMPS FORTS

RIO LOCO

Depuis 1995, Rio Loco est un rendez-vous incontournable dans le paysage des festivals d'été (juin).

Associant musiques, spectacles jeune public, arts visuels, artisanat, conférences... ce festival international des musiques du monde est un moment de partage populaire et festif sur la Prairie des Filtres.

rio-loco.org

BIENNALE ROSE BÉTON

Le meilleur de l'art urbain et contemporain international investit Toulouse à l'occasion de la Biennale Rose Béton. Ce rendez-vous majeur révèle au grand public la création artistique issue du graffiti.

rose-beton.com
toulouse.fr

LES SIESTES ÉLECTRONIQUES

Le festival les Siestes Électroniques propose une programmation de concerts étonnants et merveilleux selon ses valeurs. On retrouvera de la musique électronique de puristes, mais aussi des formes musicales plus expérimentales. Festival gratuit, curieux, aventureux, et en plein air au jardin Compans-Caffarelli.

les-siestes.com

LA FAITES DE L'IMAGE !

UN FESTIVAL DE FAISEURS D'IMAGES

Faites de l'image est une explosion visuelle ponctuelle : chaque espace est investi, le regard et l'esprit sont sollicités, une invitation à la curiosité et à la découverte de talents est lancée !

Au programme: expositions, installations, ateliers tout public, spectacles, ciné-spectacles, performances audiovisuelles, concerts, projections en vidéos sur plusieurs écrans de toute taille en plein air. Festival gratuit.

La faites de l'image

9 rue de l'Étoile,
31000 Toulouse
M B - station François-Verdier
Tél.: 09 57 53 80 49

lesvideophages.free.fr

CINÉMA EN PLEIN AIR

La cour de la Cinémathèque de Toulouse se transforme chaque été en salle de cinéma à ciel ouvert. Durant sept semaines, une quarantaine de grands films de l'histoire du cinéma défilent sur l'écran installé sur la façade du bâtiment.

69, rue du Taur
31000 Toulouse
Tél.: 05 62 30 30 10
lacinemathequedetoulouse.com



TOULOUSE D'ÉTÉ

Le festival Toulouse d'été défend une programmation musicale exigeante, alliant musique classique et musiques actuelles (le jazz, la chanson, les musiques du monde ou les nouvelles musiques traditionnelles). Chaque été, Toulouse d'été convie artistes toulousains, internationaux et émergents, tout en initiant des rencontres inédites.

Tarif moins de 27 ans : 7,60 €
toulousedele.org

• TOUTE L'ANNÉE

LE METRONUM

Établissement culturel de la Mairie de Toulouse, le Métronum est un lieu de musiques actuelles et d'exploration artistique pluridisciplinaire : concerts, résidences, festivals, conférences, rencontres, projections, ateliers, installations ou encore spectacles pour les enfants situé dans le quartier Borderouge. Un lieu d'expérience, de découverte, de créativité et de partage qui se renouvelle sans cesse en suscitant la curiosité et nous invite à ré-enchanter nos imaginaires pour mieux appréhender la société de demain.

Metronum Toulouse

2, rond-point Madame de Mondonville
31200 Toulouse
M B - station Borderouge
BUS 19, 26, 36, 40, 41, 44, 73, 114
(arrêt Borderouge)
Tél.: 05 31 22 94 17
metronum.toulouse.fr

Studios de répétition

Tél.: 05 36 25 24 22
repetition.metronum@mairie-toulouse.fr

GRAFF TOUR DANS LE QUARTIER ARNAUD-BERNARD

Le street art s'est fait une vraie place sur nos murs. Dans le quartier Arnaud-Bernard, découvrez ses origines et ses codes, les artistes qui ont marqué Toulouse depuis les années 1990 et, bien sûr, les œuvres encore visibles dans nos rues, comme celle du Latino Graff ou Rose Béton.

Graff Tour

Visite guidée (1h à pied)
accompagnée d'un graffeur et d'un guide de l'Office de tourisme.
Tarif adultes et enfants : 12 €.

RDV : place des Tiercerettes.
Tél.: 05 17 42 31 31
M B - station Compans-Caffarelli
infos@toulouse-tourisme.com
toulouse.tourisme.com



SE CULTIVER, SORTIR

LA SAISON BLEUE

Naviguant entre la musique classique et le jazz, la Saison Bleue va à la rencontre de nouveaux auditoires. Elle s'appuie sur un credo qui a déjà fait ses preuves auparavant : repérer les jeunes talents et soutenir la création. Elle poursuit également, depuis plusieurs années, avec Jean-François Zygel et Philippe Cassard, une aventure dans le cadre des concerts exceptionnels.

Tarifs

Les moins de 27 ans bénéficient de tarifs préférentiels sur présentation d'un justificatif d'identité.

lasaisonbleue.toulouse.fr

> PRATIQUER UNE ACTIVITÉ ARTISTIQUE

• LE CONSERVATOIRE À RAYONNEMENT RÉGIONAL DE TOULOUSE XAVIER DARASSE

Établissement d'excellence, ouvert à tous les amateurs ou futurs professionnels, débutants ou non, qui souhaitent activement s'investir dans la pratique de la musique, du théâtre ou de la danse.

Les pré-inscriptions se déroulent chaque année en ligne entre juin et juillet.

> **À noter :** les jeunes des établissements partenaires (Lakanal, Ranguel, Michelet, Saint-Sernin) peuvent suivre une classe à horaire aménagé pour continuer à pratiquer un art en harmonie avec le temps scolaire.

> **Nouveauté :** le dispositif PlayMusic permet aux jeunes débutants d'apprendre à jouer d'un instrument dans le cadre d'un orchestre, et aux jeunes musiciens aguerris de participer à un orchestre amateur.

Le Conservatoire à rayonnement régional de Toulouse Xavier Darasse

17, rue Larrey
31000 Toulouse
Tél. : 05 61 22 28 61

conservatoirerayonnementregional.toulouse.fr

• TREMPLIN MUSICAL ! DÉCROCHE LE SON

Décroche le son ! est un tremplin musical organisé par les centres culturels de la Mairie de Toulouse. Cette opération confronte les jeunes talents musicaux à la scène professionnelle. Le tremplin s'adresse aux musi-

ciens de 16 à 25 ans non professionnels de Toulouse et de la région Occitanie.

+ d'infos sur toulouse.fr



SE CULTIVER, SORTIR

• LES STUDIOS DE REPETITION DES CENTRES CULTURELS

Le Centre culturel Alban-Minville, le Centre culturel de quartier Renan et le Centre culturel de quartier de l'Hers proposent des studios de répétition pour musiciens amateurs en accès libre.

+ d'infos sur toulouse.fr

• INSTITUT SUPÉRIEUR DES ARTS DE TOULOUSE (ISDAT)

Intéressé par les arts et la création ? L'isdat vous propose :

- des formations post-bac ou post-licence : art, design, design graphique, musique ou danse,
- des cours publics d'arts plastiques adultes ou enfants et adolescents,

➤ une programmation artistique tout au long de l'année : expositions, spectacles, concerts, performances, conférences...

➤ des ressources : une bibliothèque composée d'un fonds accessible au public, ancien, moderne et audiovisuel.

Tél. : 05 31 47 12 11

isdat.fr

• ALLIANCE FRANÇAISE DE TOULOUSE

L'Alliance Française de Toulouse propose des cours de français aux étrangers de plus de 18 ans (à partir de 16 ans avec autorisation parentale), des activités touristiques et culturelles ainsi qu'un service d'hébergement (familles d'accueil). Centre d'examens Voltaire, DELF, TCF.

Alliance Française de Toulouse

3 et 3 bis, place Guy-Hersant
31400 Toulouse

Bâtiment Maison des associations

Ⓜ B - station Empalot

Tél. : 05 34 45 26 10

contact@alliance-toulouse.org

alliance-toulouse.org

• GOETHE INSTITUT

Le Goethe Institut propose des cours d'allemand pour tous les niveaux, des sessions d'examens, l'accès à une bibliothèque ainsi qu'à des manifestations culturelles. Des réductions sont accordées aux étudiants sur les cours de langue.

Goethe Institut

4 bis, rue Clémence-Isaure
31000 Toulouse

Ⓜ A - station Esquirol

Tél. : 05 61 23 08 34

info-toulouse@goethe.de

goethe.de/toulouse



SE CULTIVER, SORTIR

• INSTITUTO CERVANTES

L'Instituto Cervantes propose des cours de langues en espagnol pour tous les niveaux, l'accès à une médiathèque hispanique et des activités culturelles (cinéma, concerts, rencontres littéraires, théâtre, expositions...).

Instituto Cervantes

31, rue des Chalets - 31000 Toulouse

Ⓜ B - station Jeanne d'arc

Ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 et de 14h30 à 18h.

Tél.: 05 61 62 80 72

toulouse.cervantes.es

➤ DÉCOUVRIR LES MUSÉES ET LIEUX CULTURELS

• PASS JEUNES (-27 ANS)

➤ 20 € pour 4 spectacles au choix du Théâtre et de l'Orchestre du Capitole (uniquement en catégorie 4)

➤ En vente : à partir du 7 septembre 2021 sur theatreducapitole.fr et onct.toulouse.fr au guichet du Théâtre du Capitole (Place du Capitole)

• TARIFS JEUNES (-27 ANS)

➤ En vente : sur theatreducapitole.fr et onct.toulouse.fr au guichet du Théâtre du Capitole (Place du Capitole)

Ces réductions sont applicables à titre individuel. Un justificatif devra être présenté au moment de l'achat, du retrait du billet ou au contrôle à l'entrée de la salle.

• ORCHESTRE NATIONAL DU CAPITOLE

L'Orchestre national du Capitole se produit dans la fosse du Théâtre du Capitole pour les opéras et les ballets, et il a par ailleurs une riche saison de concerts symphoniques dans sa salle historique de la Halle aux Grains. Son rayonnement passe notamment par de nombreuses tournées à l'étranger et une politique de diffusion audiovisuelle ambitieuse (France Télévisions, Mezzo, Medici.tv, France Musique, Radio Classique). Le grand

répertoire occupe une place de choix dans sa programmation qui fait aussi la part belle aux œuvres plus rares et aux créations contemporaines. Depuis 2008, son directeur musical Tugan Sokhiev insuffle une formidable dynamique à la formation toulousaine.



SE CULTIVER, SORTIR

Tarif 5 € pour les moins de 27 ans

➤ soit en réservation immédiate en catégorie 4

➤ soit en dernière minute avant le début du concert sur toutes les catégories de place

Orchestre national du Capitole

Place du Capitole

31000 Toulouse

Ⓜ A - station Capitole

Tél.: 05 61 63 13 13

• THÉÂTRE DU CAPITOLE

Le Théâtre du Capitole est l'un des opéras de France les plus réputés. Opéras, récitals, concerts, ballets : il se veut un lieu de création éclectique. C'est aussi l'une des rares scènes lyriques françaises à produire ses spectacles dans leur intégralité dans ses différents ateliers de fabrication (décors, costumes, perruques...). Il a acquis une renommée internationale grâce à ses productions qui s'exportent vers d'autres grandes maisons d'opéra. Il compte 45 choristes (Chœur du Capitole) et 35 danseurs (Ballet du Capitole).

Tarif: 10 €

➤ soit en réservation immédiate en catégorie 4

➤ soit en dernière minute avant le début du spectacle sur toutes les catégories de place

10 € pour les moins de 27 ans

Théâtre du Capitole

Place du Capitole,

31000 Toulouse

Ⓜ B - station Capitole

Tél.: 0561631313

theatreducapitole.fr

• LA GALERIE DU CHÂTEAU D'EAU

L'endroit est pour le moins insolite. Installé sur les bords de la Garonne, ce château d'eau du XIX^e siècle en briques alimente en son temps 90 fontaines, et l'on peut encore observer l'ancien dispositif hydraulique (la roue à aubes fait son petit effet !). Depuis 1974, il a été détourné en galerie d'art par le photographe toulousain Jean Dieuzaide. Plus de 400 artistes y ont exposé, parmi lesquels Doisneau, qui a fait l'objet de la toute première exposition. Chaque année, une dizaine d'expositions y prennent place, dans le cadre d'une programmation équilibrée entre grands noms de la photographie

et jeunes talents, qui appuie la réputation internationale du lieu.

Tarifs

2.50 € pour les étudiants

Gratuit pour les moins de 18 ans

Galerie du Château d'Eau

1, Place Laganne

31300 Toulouse

Du mardi au dimanche de 13h à 19h

Ⓜ A - station Esquirol

Tél.: 05 34 24 52 35 ou 05 34 24 52 32

(centre de documentation)



SE CULTIVER, SORTIR

• LE CASTELET

Atypique, impressionnant : nombreux sont les adjectifs qui qualifient le Castelet. Ce site aux allures de fort fut la porte d'entrée de la prison Saint-Michel durant 150 ans. Aujourd'hui reconverti en lieu de mémoire, le Castelet se veut désormais le porte-voix de la riche histoire de la prison.

Entrée Gratuite

18, bis Grande rue Saint-Michel

31400 Toulouse

Ⓜ B - station Saint-Michel - Marcel Langer

🚌 ligne 4 (arrêt Saint-Michel – Marcel Langer)

Vélo Toulouse : 18 bis Grande rue Saint-Michel (station 128)

Mercredi au dimanche de 11h à 18h

Tél. : 06 17 97 28 86

lecastelet@mairie-toulouse.fr

toulouse.fr

• LE MUSÉUM

LE MUSÉUM DU CENTRE-VILLE

Au carrefour du monde des sciences, de la culture, des enjeux et des questions de société, il propose une exposition permanente riche en collections diverses, une exposition temporaire, des animations, rencontres... C'est un lieu de ressources et de débats sur la thématique « Sciences et conscience du vivant ».

Tarifs

Réduit, étudiants : 5 €

Gratuit, le 1^{er} dimanche du mois.

Muséum (centre-ville)

35, allée Jules-Guesde

31000 Toulouse

Ⓜ B - station Carmes ou Palais de Justice

Tram ligne T1/T2

(terminus Palais de Justice)

🚌 ligne 31 (arrêt Jardin Royal),

ligne L7, 29, 44 (arrêt Grand Rond)

Vélo-Toulouse (station allée Jules-Guesde

en face de l'entrée du Jardin des plantes)

Horaires

Du mardi au dimanche de 10h à 18h.

Fermeture les : 25 décembre, 1^{er} janvier,

1^{er} mai.

Tél. : 05 67 73 84 84

museum@toulouse-metropole.fr

museum.toulouse.fr



SE CULTIVER, SORTIR

LES JARDINS DU MUSÉUM

Les jardins du Muséum, situés dans le parc de la Maourine, sont un lieu unique à Toulouse : un poumon vert en pleine ville ! Véritable lieu de biodiversité et d'étonnement, ils offrent la possibilité de découvrir un milieu préservé et d'aborder de nombreux thèmes grâce à l'observation in situ d'habitats et d'espèces variés. Des ateliers de jardinage, des ateliers gourmands et de découverte de la nature, mais aussi des formations sur la botanique sont ainsi régulièrement proposés. Les jardins sont également un lieu d'événements festifs : « Nature en jeu », animations musicales... Chaque année en mai, avec les beaux jours, des concerts et spectacles sont proposés avec le festival Rio Loco. En octobre, les jardins proposent également un concert avec le Métro-num (salle de musiques actuelles à Toulouse).

Tarifs

Réduit, étudiants : 2 €

Gratuit, le 1^{er} dimanche du mois.

Jardins du Muséum

24-26, avenue Maurice Bourges-Maunoury

31200 Toulouse

Ⓜ B - station Borderouge puis 10 minutes à pied ou 🚌 36

🚌 36 (arrêt Ségla)

Vélo-Toulouse (station avenue Maurice

Bourges-Maunoury)

Horaires

Du mardi au dimanche de 10h à 12h30 et de 14h à 18h de mai à octobre.

Tél. : 05 67 73 84 84

museum@toulouse-metropole.fr

museum.toulouse.fr



SE CULTIVER, SORTIR

• LE QUAI DES SAVOIRS

Le Quai des Savoirs est un lieu culturel dédié aux sciences, aux technologies et à la création. Véritable centre de découvertes et de rencontres culturelles, artistiques et scientifiques, il invite à découvrir et explorer les sciences autrement, à travers des expériences et formats inédits ! Chaque année, il propose une exposition avec une approche originale, immersive et participative : en mode Escape game, science fiction, investigation...

Le Quai des Savoirs propose également un espace pour penser, créer et faire ensemble, qui surfe sur la culture « do it yourself », fab lab ou encore maker. Côté toile, son site internet met à disposition diverses ressources : les podcasts du Quai des Savoirs, vidéos, retours sur des conférences...

Tarifs

Accès exposition

Plein tarif : 7 €

Tarif réduit, étudiants : 5 €

Quai des savoirs

39, allées Jules-Guesde
31000 Toulouse

🚇 B - station Carmes ou Palais de Justice

Tramway T1/T2

(terminus Palais de Justice)

🚌 31 (arrêt Jardin Royal),

🚌 12 (arrêt Palais de Justice),

🚌 L7, 29, 44 (arrêt Grand Rond)

Horaires

Ouvert du mardi au dimanche
de 10h à 18h.

Fermeture exceptionnelle
à 16h les 24 et 31 décembre.

Fermé le 1^{er} janvier, 1^{er} mai
et 25 décembre.

quai-des-savoirs@toulouse-metropole.fr

quaidessavoirs.fr



SE CULTIVER, SORTIR

• HALLE DE LA MACHINE

Dans la grande Halle construite sur le bord de l'ancienne piste des Géants de Montaudran, la Halle de la Machine présente les machines de spectacle de la compagnie La Machine et de François Delarozière.

Entre exposition et spectacle, la visite de la Halle de La Machine vous invite à voyager à travers les contes et légendes de ces extraordinaires mécaniques.

Laissez-vous guider, embarquer, émerveiller par l'équipe des Véritables Machinistes, tous les jours à la manœuvre pour donner vie aux machines sous vos yeux.

Tarifs (réduit et normal)

Visite Halle de La Machine ou Voyage en Minotaure : 7 € - 9,5 €

Visite Halle de La Machine + Voyage en Minotaure : 12,50 € - 17 €

Ateliers (45 minutes avec une médiatrice de la Halle de La Machine) : 4 € - 6 € sur réservation

La Halle de La Machine

3, avenue de l'Aérodrome de Montaudran
31400 Toulouse

🚌 L8 (arrêt Piste des Géants),

🚌 23 (arrêt Montaudran-Gare SNCF),

🚌 80 (arrêt Aérodrome)

Tél. : 05 32 10 89 07

contact@halledelamachine.fr

halledelamachine.fr

• L'ENVOL DES PIONNIERS

Le berceau de l'histoire aéronautique à Toulouse.

Cent ans après son premier vol, redécouvrez la fabuleuse épopée de l'Aéropostale dans ses bâtiments historiques. Mécaniciens, chefs d'exploitation, entoileuses et pilotes parcourent les lieux pour partager leur expérience avec les visiteurs.

L'espace scénographique offre des dispositifs interactifs, audiovisuels et multimédias, des maquettes, jeux et manipulations.

L'Envol des pionniers

6, rue Jacqueline-Auriol

31400 Toulouse

🚌 23 (arrêt Latécoère ou Montaudran-

Gare SCNF),

80 (arrêt Latécoère)

Tél. : 05 67 22 23 24

lenvol-des-pionniers.com



SE CULTIVER, SORTIR

• HÔTEL DUMAY - MUSÉE DU VIEUX TOULOUSE

Fondé en 1907 par l'association des Toulousains de Toulouse, le musée du vieux Toulouse accueille les visiteurs dans le cadre prestigieux d'un hôtel particulier de la fin de la Renaissance. À seulement 100 mètres de la place du Capitole, le lieu surprend par son calme, propice à un voyage dans le passé de la cité. Le parcours, divisé en salles thématiques, permettra à chacun de trouver les réponses à ses interrogations sur l'évolution de la ville, ses anciennes institutions, les artistes toulousains, la vie artistique à la fin du XIX^e siècle, sans oublier des collections de faïences locales ou une présentation du costume et de la vie populaire au début du XX^e siècle.

Horaires

Ouvert d'avril à novembre,
du lundi au samedi de 14h à 18h
Fermé les dimanches et jours fériés
Visite guidée les mercredis et les
vendredis à 15 h sans supplément

Hôtel Dumay

7, rue du May
31000 Toulouse
Ⓜ A - station Capitole
Tél. : 05 62 27 11 50
toulousains.de.toulouse@wanadoo.fr

• LES ABATTOIRS, MUSÉE - FRAC OCCITANIE TOULOUSE (MUSÉE D'ART MODERNE ET CONTEMPORAIN & FONDS RÉGIONAL D'ART CONTEMPORAIN)

Les Abattoirs ouvrent en 2000 dans un bâtiment patrimonial du XIX^e siècle où sont proposées des expositions d'art moderne et des créations d'artistes contemporains. Le musée devient alors un acteur de la vie culturelle et artistique en Occitanie tout en s'affirmant sur la scène nationale et internationale.

Les Abattoirs réunissent sur site des collections permanentes, une bibliothèque, une galerie des publics, des ateliers, un auditorium, une librairie et un restaurant, et diffusent dans toute la région Occitanie les collections de l'établissement et des productions d'artistes.

Les Abattoirs, Musée - Frac Occitanie Toulouse

76, allées Charles-de-Fitte
31300 Toulouse
Ⓜ A - station Saint-Cyprien République

Horaires

Du mercredi au dimanche de 12h à 18h
Nocturnes les jeudis de 18h à 20h
(hors vacances scolaires)
Fermeture du musée le 25 décembre,
1^{er} janvier et 1^{er} mai de chaque année

Tél. : 05 34 51 10 60

lesabattoirs.org



SE CULTIVER, SORTIR

• MUSÉE GEORGES-LABIT

Le musée Georges-Labit accueille une des plus belles collections françaises d'art oriental (Japon, Chine, Asie du sud-est, Inde, Tibet-Népal) ainsi qu'une importante collection d'antiquités égyptiennes. Le musée est fondé en 1893 par Georges-Labit (1862-1899) pour abriter les collections de ce voyageur passionné d'ethnologie, d'histoire de l'art et d'histoire des religions.

Horaires

Ouvert tous les jours de 10h à 18h,
sauf le mardi.

Fermé le 1^{er} janvier, 1^{er} mai
et 25 décembre.

Tél. : 05 31 22 99 80

Musée Georges-Labit

17, rue du Japon - 31400 Toulouse
Ⓜ L7 > arrêt Demouilles
Ⓜ 44 > arrêt Jardin des Plantes
Ⓜ 27 > arrêt Passerelle
Vélô-Toulouse
> boulevard Monplaisir (station 114)
> allées des Demoiselles (station 98)

• MUSÉE PAUL-DUPUY

Fermé pour travaux jusqu'à fin 2021

Le musée Paul-Dupuy accueille l'une des plus belles collections d'arts graphiques et d'arts décoratifs du sud de la France, dont notamment un ensemble unique de dessins languedociens et italiens et une collection d'horlogerie ancienne de rang international. Le musée est fondé au début du XX^e siècle par le collectionneur Paul Dupuy, dans l'ancien hôtel particulier du conseiller au Parlement Pierre Besson.

Musée Paul-Dupuy

13 Rue de la Pleau
31000 Toulouse
Tél. : 05 31 22 95 40



SE CULTIVER, SORTIR

• MUSÉE SAINT-RAYMOND, MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE DE TOULOUSE

Le Musée Saint-Raymond présente Toulouse et sa région au temps des Gaulois et des Romains. D'étonnantes sculptures, véritables bandes dessinées de pierre, racontent les exploits d'Hercule, le Superman de l'Antiquité. Vous pourrez même marcher dans un ancien cimetière. Des soirées à thèmes et des visites décalées sont proposées régulièrement. Parmi les grands thèmes explorés par le musée, le rapport entre l'archéologie et la pop culture peut donner naissance à des expositions détonantes. Entrée gratuite pour les moins de 19 ans et les étudiants.

Horaires

Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 18h.
Tél. : 05 61 22 31 44
msr.web@mairie-toulouse.fr

Musée Saint-Raymond, musée d'Archéologie

1 ter, place Saint-Sernin
31000 Toulouse
Ⓜ A - station Capitole
Ⓜ B - station Jeanne d'Arc
Vélô-Toulouse rue des Trois-Renards (station 12)

• MUSÉE DES AUGUSTINS - MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE TOULOUSE

Le musée abrite un fonds de sculptures médiévales, romanes et gothiques et une collection de peinture tout à fait remarquable. Installé dans un ancien couvent médiéval les différents bâtiments sont classés Monuments Historiques.

Musée des Augustins

21, rue de Metz
31000 Toulouse
Ⓜ B - stations Esquirol et François Verdier
Tél. : 05 61 22 21 82
augustins@mairie-toulouse.fr

Pus d'informations sur augustins.org

Pour suivre en temps réel les travaux retrouvez-nous sur facebook, instagram et twitter @museeaugustins



SE CULTIVER, SORTIR

• MUSÉE DE L'AFFICHE DE TOULOUSE, LE MATOU

Le Musée de l'Affiche de Toulouse (MATOU), anciennement centre de l'Affiche, est le seul musée en France spécialisé dans l'affiche, la carte postale et l'art graphique. Ses documents retracent l'histoire de l'iconographie et du graphisme populaire.

MATOU

58, allées Charles-de-Fitte
31300 Toulouse
Ⓜ A (station Saint-Cyprien)
Vélô-Toulouse place Intérieure Saint-Cyprien (station n°78, 14)

Horaires

Tous les jours de 10h à 18h, sauf le lundi.
Fermé le lundi et 1^{er} janvier,
1^{er} mai et 25 décembre.
Tél. : 05 81 91 79 17
musee.affiche@mairie-toulouse.fr

• LA CITÉ DE L'ESPACE

Se promener sur la Lune, embarquer à bord de la station Mir, contempler la fusée Ariane 5, rêver la tête dans les étoiles. La Cité de l'Espace propose 2 500 m² d'expositions interactives pour devenir incollable sur la terre et l'univers.

Cité de l'Espace Parc de la Plaine

Avenue Jean-Gonord
31506 Toulouse
Ⓜ 37 (arrêt Cité de l'Espace),
L1 (Collège Vernant)
Tél. : 05 67 22 23 24
cite-espace.com

Ses jardins abritent des répliques grandeur nature d'engins spatiaux, une coupole d'observation du ciel et de l'espace, un cinéma IMAX®, un planétarium interactif et de nombreuses animations qui rendent le voyage spatial ludique.



SE CULTIVER, SORTIR

• LE COUVEN DES JACOBINS

Construit aux XIII^e et XIV^e siècles, il constitue un témoignage exceptionnel de l'architecture gothique méridionale. D'aspect austère et massif à l'extérieur, son église surprend par la légèreté de ses voûtes soutenues par le fameux palmier à 28 m de hauteur. Les peintures murales se mêlent avec poésie aux reflets de ses vitraux. On découvre le cloître et ses 160 colonnettes de marbre puis le réfectoire, la salle capitulaire et la chapelle Saint-Antonin.

Couvent des Jacobins

Place des Jacobins
Entrée par l'église
31 000 Toulouse
M A - station Capitole
Tél.: 05 61 22 21 92
jacobins@mairie-toulouse.fr

Ouvert toute l'année du mardi au dimanche de 10h à 18h

Tarifs

- du 1^{er} juin au 30 septembre: 5 € / 3 €
- du 1^{er} octobre au 31 mai: 4 € / 2,50 €
- Gratuit pour les -18 ans

jacobins.toulouse.fr

• MUSÉE AEROSCOPIA

Installé à deux pas des immenses hangars où l'on assemble l'A380 à Blagnac, Aéroscopia est un musée dédié à l'aéronautique. Sous une halle monumentale, on découvre une impressionnante collection d'avions qui retrace l'histoire de l'aviation.

Horaires

Tous les jours de 9h30 à 18h (de 9h30 à 19h pendant les congés scolaires)

Tarifs

- Adultes: 12,50 €
- Tarifs réduits*: 10 €

*Tarifs réduits: mineurs, étudiants, demandeurs d'emploi, personnes handicapées.

Musée Aéroscopia

6, rue Roger-Béteille (accès autocars)
Allée André-Turcat (accès véhicules légers)
31 700 Blagnac

musee-aeroscopia.fr



SE CULTIVER, SORTIR

• FONDATION BEMBERG

La Fondation Bemberg est un musée privé. Elle présente une collection de tableaux, bronzes et objets d'art réunis par Monsieur Bemberg au sein d'un des plus beaux monuments de la Renaissance à Toulouse: l'hôtel d'Assézat. La peinture y occupe une place privilégiée avec des œuvres de la Renaissance, du XVII^e et du XVIII^e siècle. Le second étage accueille les principaux courants de la peinture moderne: Impressionnisme, Pointillisme, Fauvisme... L'art de Bonnard y est aussi évoqué de manière magistrale avec un ensemble unique de 30 toiles. Elle propose de nombreuses activités à destination du jeune public.

Hôtel d'Assézat

Place d'Assézat
31000 Toulouse
M A - station Esquirol
Tél.: 05 61 12 06 89
fondation-bemberg.fr et
bemberg-educatif.org

➤ L'ANIMATION SOCIOCULTURELLE

• LES CENTRES CULTURELS

Structures culturelles d'envergure dans les quartiers, les centres proposent une offre variée d'ateliers et stages pour les jeunes dans diverses disciplines: arts de l'image, danse, musique, théâtre et cirque.

QUARTIER	CENTRE CULTUREL	ACCÈS	CONTACT
Bellefontaine	Alban-Minville	M A > Bellefontaine BUS 14	1, place Martin-Luther-King 05 67 73 87 60 accueil.a.minville@mairie-toulouse.fr
Centre	Bellegarde	M B > Jeanne d'Arc BUS L1, 15, 23, 38, 42, 44, 70, 71	17, rue Bellegarde 05 62 27 44 88 accueil.bellegarde@mairie-toulouse.fr
Bagatelle	Henri Desbals	M A > Bagatelle BUS 13	128, rue Henri-Desbals 05 36 25 25 73 accueil.desbals@mairie-toulouse.fr



SE CULTIVER, SORTIR

QUARTIER	CENTRE CULTUREL	ACCÈS	CONTACT
Minimes	Théâtre des Mazades	Ⓜ B > Minimes Claude-Nougaro Ⓡ 27	10, avenue des Mazades 05 31 22 98 00 accueil.mazades@mairie-toulouse.fr
Bonnefoy	Espace Bonnefoy	Ⓜ A > Marengo SNCF (Médiathèque) Ⓡ L9, 38, 42, 44 : Arago	4, rue du faubourg Bonnefoy 05 67 73 83 60 accueil.bonnefoy@mairie-toulouse.fr
Saint-Cyprien	Espace Saint-Cyprien	Ⓜ A > Saint-Cyprien- République	56, allées Charles-de-Fitte 05 61 22 27 77 accueil.stcyprien@mairie-toulouse.fr
Sept Deniers	Espace Job	Ⓡ 70, L1 : Soleil d'or	105, route de Blagnac 05 31 22 98 72 espacejob@mairie-toulouse.fr
Argoulets	Le Lido	Ⓜ A > Argoulets	14, rue de Gaillac 05 36 25 22 20 accueil.lido@mairie-toulouse.fr

TOUS DIFFÉRENTS, TOUS BIENVENUS



Les bâtiments des centres culturels suivants sont accessibles aux personnes en situation de handicap : centres culturels Alban-Minville, Bonnefoy, Mazades, Espace JOB.



SE CULTIVER, SORTIR

• LES CENTRES CULTURELS DE QUARTIER

Structures de proximité et de lien social, les centres culturels de quartier accueillent les jeunes lors d'ateliers et stages en arts de l'image, danse, musique et théâtre.

QUARTIER	CENTRE CULTUREL DE QUARTIER	ACCÈS	CONTACT
Empalot	La Brique Rouge	Ⓜ B > Empalot	9, rue Maria-Mombiola 05 36 25 20 61 labriquerouge@mairie-toulouse.fr
Les Izards	Chamois	Ⓜ B > Trois Cocus Ⓡ 41, 61	11, rue des Chamois 05 61 57 99 28 accueil.chamois@mairie-toulouse.fr
Lalande	Lalande	Ⓜ B > la Vache Ⓡ 29, 60, 69	239, avenue de Fronton 05 36 25 28 23 accueil.lalande@mairie-toulouse.fr
Reynerie	Reynerie	Ⓜ A > Reynerie	Place André-Abbal 05 31 22 99 21 accueil.reynerie@mairie-toulouse.fr
Rangueil	Centre culturel et social de quartier	Ⓜ B > Rangueil Ⓡ 27, 34	19, rue Claude-Forbin 05 61 25 49 26 accueil.rangueil@mairie-toulouse.fr
Saint-Simon	Saint-Simon	Ⓡ 87 > Charpy 53 > Arrêt Liffard	10, chemin de Liffard 05 31 22 96 81 accueil.stsimon@mairie-toulouse.fr
Soupetard	Soupetard	Ⓜ A > Roseaie Ⓡ 19 > Arrêt Dinetard	63, chemin de Hérédia 05 31 22 99 70 accueil.soupetard@mairie-toulouse.fr
Pradettes	Pradettes - Bordeblanche	Ⓡ 18, 87 > Pradettes	Place des Pradettes 05 61 40 40 98 accueil.pradettes@mairie-toulouse.fr



SE CULTIVER, SORTIR

ET AUSSI

Les centres culturels et d'animation ont également une offre de spectacles et d'expositions. Les programmes sont édités de manière semestrielle et publiés sur le site **toulouse.fr**.

TOUS DIFFÉRENTS, TOUS BIENVENUS



Les bâtiments des centres d'animation suivants sont accessibles aux personnes en situation de handicap : la Brique Rouge, Soupetard, Pradettes-Bordeblanche.

• LES CENTRES SOCIAUX

Le centre social est un équipement de proximité à caractère généraliste qui favorise les rencontres, la solidarité et renforce les liens entre les générations. À Toulouse, il existe des centres sociaux gérés par la Caisse d'allocations familiales de Haute Garonne, d'autres par la Mairie de Toulouse ou bien encore associatifs. Ils concernent aussi les jeunes ! **toulouse.fr**

CENTRES SOCIAUX DE LA MAIRIE	ADRESSE	OUVERT LE
Rangueil	Centre culturel et social de quartier 19, rue Claude-Forbin 05 61 25 49 26	Du lundi au vendredi
Soupetard	12, rue Charles-Garnier 05 31 22 95 15	Mardi et mercredi
Jolimont	11, rue de l'Observatoire 05 31 22 94 84	Lundi, jeudi et vendredi
Bellefontaine – Lafourquette	3, impasse Foulquier 05 62 27 44 20	



SE CULTIVER, SORTIR

• LES MJC ET ASSOCIATIONS D'ÉDUCATION POPULAIRE

En complémentarité avec les centres culturels et d'animation, un réseau de structures d'éducation populaire vient enrichir l'offre municipale en matière d'activités de pratiques artistiques, sportives et de bien-être à l'attention des jeunes.

Pont des Demoiselles	63 bis, avenue Saint-Exupéry 05 61 52 24 33/06 30 02 41 67 contact@mjcpondesdemoiselles.fr	31400
Jacques Prévert	292, route de Seysses 05 61 41 56 30/06 33 41 43 71 secretariat@prevert31.org	31100
Croix Daurade	141, chemin Nicol 05 61 48 64 03 contact@mjccroixdaurade.fr	31200
Ponts Jumeaux	2, port de l'Embouchure 105, route de Blagnac 05 61 22 59 50 mjcponstjumeaux@orange.fr	31000 31200
Ancely	7, allées des Causses 05 61 31 86 58 contact@mjcancely.fr	31300
Toulouse Empalot	9, rue Maria-Mombiola 05 34 31 10 05 mjctoulouseempalot@gmail.com	31400
Roguet Saint-Cyprien	9, rue de Gascogne 31300 Toulouse 09 53 39 19 66 mjcroguet@gmail.com	31300
Association sportive et culturelle de Montaudran	3, impasse Gaston-Génin 05 61 54 25 19 asc.montaudran@orange.fr	31400



SE CULTIVER, SORTIR

Cercle Laïque Jean-Chaubet	7, place Marius-Pinel 05 61 34 85 88 claique.jc@aliceadsl.fr	31500
Centre culturel des Minimes	6, rue du Caillou gris 05 61 22 51 77 infos@centrecultureldesminimes.fr	31200
Foyer d'éducation populaire Étienne Billières	59, rue Vestrepain 05 61 76 18 76 fep.etiennebillieres@orange.fr	31100
Comité des Sports et Loisirs de Pouvoirville	4, impasse de Sarrangines 06 72 59 86 48 cslpcommunication@gmail.com	31400
Comité de La Terrasse	15, impasse Franz-Schrader 05 62 47 05 38 secretariat.emilie@comite-terrasse.org	31000

ET AUSSI

Les MJC et associations d'éducation populaire proposent également une offre de spectacles et expositions tout au long de l'année.

TOUS DIFFÉRENTS, TOUS BIENVENUS



Les bâtiments suivants sont accessibles aux personnes en situation de handicap : MJC Pont-des-Demoiselles, MJC des Ponts-Jumeaux (locaux route de Blagnac), MJC Toulouse-Empalot, Association sportive et culturelle de Montaudran, Cercle laïque Jean-Chaubet, Comité des sports et loisirs de Pouvoirville.

12

NUMÉROS, LIENS UTILES



