



Centre culturel **Bonnefoy**
Centre culturel de quartier **Soupetard**
Centre municipal des arts du cirque **Le Lido**

EXCURSIONS

CULTURELLES OU SPORTIVES

OCTOBRE 2023 - JANVIER 2024





Balade et visite de Lisle-sur-Tarn (81)

Vendredi 6 octobre

10h - 17h30

RDV métro Argoulets à 10h

Dès 8 ans - Niveau 1

Découverte en matinée de cette bastide du XIIIe siècle située à mi-chemin entre Toulouse et Albi, en bord du Tarn. La ville a conservé le charme de ses rues, de ses façades à colombage, faites de briques rouges, d'encorbellements et de poutets. L'après-midi une balade de 2h est prévue à travers le vignoble gaillacois.

Tarif B



Balade d'Empalot à Pech-David (31)

Mercredi 11 octobre

14h - 17h30

RDV métro Empalot à 14h

Dès 10 ans - Niveau 1

Randonnée de 3h30 avec un dénivelé positif de 183 mètres. Un sentier arboré permet de découvrir les sites jadis habités par les premiers Toulousains : peuplades du néolithique, village celte et gallo-romain. En haut de la colline de Pech-David, vue panoramique sur l'agglomération toulousaine, la Garonne et par temps clair, les Pyrénées.

Gratuit, sur inscription



Parc à thème : Au Pays des Traces (09)

Samedi 14 octobre

8h30 - 17h30

RDV métro Argoulets à 8h30

Dès 5 ans

Au Pays des Traces est un site dédié à l'ichnologie, la science des traces. Vous y trouverez un espace muséographique, deux ateliers pour s'amuser à reproduire des traces, le Végétanimal pour découvrir la faune sauvage des Pyrénées et ses indices de présence, des parcours ludiques et éducatifs, une tyrolienne, une aire de jeux... Vous pourrez même dormir dans un terrier !

Tarif D



Balade en forêt et relaxation (31)

Vendredi 20 octobre

11h - 16h

RDV métro Argoulets à 11h

Dès 10 ans - Niveau 1

Cette balade en forêt de Bouconne permettra d'alterner marche silencieuse et temps de relaxation avec des exercices de respiration et des mouvements de relâchement ayant pour objectif une profonde décontraction.

Tarif B



Château de Saissac et lac de Lampy (11)

Samedi 4 novembre

9h - 17h30

RDV métro Argoulets à 9h

Dès 8 ans

Visite guidée du château de Saissac, l'un des plus anciens de la Montagne Noire. Perché à 450m d'altitude en bord de plateau, à peine arrimé à son village, il défie les Pyrénées par-dessus les plaines carcassonnaises et lauraguaises.

L'après-midi, balade autour du lac de Lampy.

Tarif D



Randonnée sur le sentier des 7 collines (31)

Vendredi 10 novembre

9h - 17h

RDV métro Argoulets à 9h

Dès 10 ans - Niveau 3

Randonnée difficile de 4 heures, longue de 15,4 km avec un dénivelé de 500 mètres.

Ce sentier, dont le point central est l'Abri Préhistorique, permet de découvrir les paysages des Coteaux d'Aurignac en reliant les 7 collines qui entourent le village.

Tarif B



©Droits réservés

Balade de Moissac à Boudou (82)

Vendredi 17 novembre

9h - 17h

RDV métro Argoulets à 9h

Dès 10 ans - Niveau 1

La balade de 16,4 km avec 200 mètres de dénivelé débute en longeant les berges du Tarn, puis emprunte le chemin de halage sur le canal latéral de la Garonne.

À l'écluse de l'Espagnette, le chemin prend de la hauteur pour cheminer sur les coteaux. Beau panorama au sud sur la plaine et le vaste confluent du Tarn et de la Garonne.

Le retour se fera en longeant le canal latéral.

Tarif B



23

UNE SAISON
PHOTO
À TOULOUSE

©Téo Bécher

Les Centres culturels participent à la Saison photo ! (31)

Samedi 18 novembre

14h30 - 17h

RDV à l'accueil du Centre culturel Bonnefoy à 14h30

Dès 10 ans

Les Centres culturels Bonnefoy et Bellegarde s'associent, dans le cadre d'un partenariat avec la Résidence 1+2, pour proposer un parcours photographique présentant les œuvres de deux photographes émergents, Téo Bécher et Marion Ellena.

Profitez d'une médiation à double voix sur ces deux expositions !

Gratuit sur inscription



Balade au Parc du Confluent (31)

Mercredi 22 novembre

14h - 17h

RDV métro Argoulets à 14h

Dès 10 ans - Niveau 1

Au programme de cette balade sans difficulté : les berges de la Garonne, le bac de Portet, un joli point de vue sur la confluence de l'Ariège et de la Garonne, et quelques lacs paisibles.

Ce territoire est le refuge d'une riche biodiversité, un joyau du patrimoine écologique et environnemental.

Tarif A



Randonnée au belvédère du Couserans (09)

Vendredi 1 décembre

9h - 17h

RDV métro Argoulets à 9h

Dès 10 ans - Niveau 2

Randonnée de 3h30 longue de 9,6 km avec un dénivelé de 316 mètres.

Cette boucle au départ de Saint-Lizier mène les randonneurs jusqu'au Montcaliver, belvédère sur l'ensemble des vallées couserannaises et les splendides sommets dominés par le seigneur du Couserans : le mont Vallier.

Tarif B



Visite guidée exposition Sex-appeal (31)

Vendredi 8 décembre

10h30 - 12h

**RDV à l'entrée du Muséum de
Toulouse à 10h30**

Dès 12 ans

Visite commentée de la nouvelle exposition du Muséum "Sex-appeal" qui lèvera le voile sur la beauté intime du vivant et nous éclaire sur la sexualité comme moteur de biodiversité. Elle dévoilera sans tabou la vie intime des plantes et des animaux.

Tarif C

Visite guidée musée Toulouse-Lautrec et balade dans Albi (81)

Samedi 9 décembre

9h - 17h30

RDV métro Argoulets à 9h

Dès 8 ans

En matinée, visite guidée du musée Toulouse-Lautrec. Il abrite la plus importante collection publique au monde consacrée à Henri de Toulouse-Lautrec.

L'après-midi, visite libre d'Albi, ville classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité et qui possède la plus grande cathédrale de briques au monde.

Tarif D



Randonnée autour de Salies-du-Salat (31)

Vendredi 22 décembre

9h - 17h

RDV métro Argoulets à 9h

Dès 10 ans - Niveau 1

Randonnée de 9,7 km avec 200 mètres de dénivelé, ponctuée de beaux points de vue sur les Pyrénées. De nombreux témoignages historiques sur cet itinéraire : les ruines du château des comtes de Comminges et de l'église castrale, la statue de la vierge et l'église templière de Montsaunès...

Tarif B



Raquettes au Mourtis (81)

Vendredi 12 janvier

9h - 17h30

RDV métro Argoulets à 9h

Dès 10 ans - Niveau 1

Au départ du col de Menté en aval de la station de ski des Mourtis, les participants monteront jusqu'à la cabane de l'Escalette pour découvrir un magnifique point de vue sur la chaîne des Pyrénées.

Tarif B



JANVIER

Balade street art dans Toulouse (31)

Mercredi 17 janvier

14h - 17h

**RDV devant l'espace Patrimoine,
8 place de la Daurade à 14h**

Dès 10 ans - Niveau 1

Cette balade dans Toulouse permettra d'en savoir plus sur le street art.

Les murs deviennent des toiles qui transforment les rues en de véritables musées à ciel ouvert.

Gratuit sur inscription

Visite du musée Paul- Dupuy (31)

Mercredi 31 janvier

14h - 17h

**RDV à la sortie du métro
Carmes à 14h**

Dès 10 ans

Visite commentée du musée des arts précieux Paul-Dupuy, récemment rénové. Il réunit un important ensemble d'œuvres du Moyen-âge aux années 1940 avec des collections d'arts graphiques, d'arts décoratifs et l'une des plus importantes collections d'horlogerie ancienne du Monde.

Gratuit sur inscription

Raquettes à Guzet (09)

Vendredi 26 janvier

9h - 17h30

RDV métro Argoulets à 9h

Dès 10 ans - Niveau 1

Parcours dans la forêt enneigée à 1400 mètres d'altitude.

Au départ de la station de ski de Guzet le parcours permettra de découvrir de magnifiques panoramas, d'explorer des combes sauvages...

Tarif B

INFOS PRATIQUES

Ouverture des inscriptions en ligne ou auprès de chaque centre le 18 septembre

Inscrivez-vous depuis chez vous ! Pour cela, vous avez la possibilité d'utiliser le télé service mis à votre disposition.

En cas de difficultés, un accompagnement est possible :

- en prenant rendez-vous directement à partir du téléservice,
 - en téléphonant à l'un des agents d'accueil dans les Centres culturels,
 - en écrivant à l'adresse suivante : inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr
-
- Chaque personne peut s'inscrire à 3 excursions par mois (2 payantes + 1 parmi l'offre gratuite). Les autres choix seront portés sur une liste d'attente.
 - La clôture des inscriptions se fait la veille de chaque excursion à 12h.
 - Certaines excursions nécessitent de prévoir un pique-nique ou des tenues adaptées.
 - Aucun objet volumineux n'est autorisé dans le bus. Ainsi glacière, poussette, trottinette, gros sacs,... sont interdits.
 - L'âge minimum requis pour participer aux sorties en bus est de 3 ans.
 - **Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents.**

LES NIVEAUX POUR LES RANDONNÉES EN NATURE :

Balades ou randonnées pour des adultes ayant l'envie et l'habitude de marcher (environ 4h de marche avec un équipement bien adapté).

- **Marcheur - Niveau 1** : un dénivelé de moins de 300m d'un pas tranquille sur des petits chemins.
- **Bon Marcheur - Niveau 2** : un dénivelé entre 300 et 500m, des temps de marches plus longs, en milieu montagnard, sur des sentiers accidentés.
- **Randonneur - Niveau 3** : un dénivelé de plus de 500m, des parcours sur des sentiers présentant des ruptures de pentes marquées.



Excursions en famille : les excursions en famille sont identifiées avec ce pictogramme.

Ces excursions ont lieu le mercredi, le samedi ou pendant les vacances scolaires.

Pour les enfants entre 3 et 6 ans, prévoir un rehausseur.

Ne surestimez pas votre niveau, prenez plaisir avec un niveau plus facile, au lieu de risquer de souffrir et de ralentir le groupe. Les animateurs se verraient contraints de modifier le parcours prévu. Lors du contrôle des listes, l'animateur sera obligé d'annuler votre inscription. Quelques excursions nécessitent une bonne condition physique et ne sont pas adaptées à certaines contraintes médicales. Pour tout renseignement concernant l'accessibilité des excursions aux personnes en situation de handicap, se référer auprès du Centre organisateur.

N'oubliez pas d'informer l'animateur de vos contraintes médicales.

Les équipes des centres sont à votre disposition pour vous renseigner sur les conditions requises.

L'excursion est susceptible d'être modifiée en fonction des conditions météorologiques.

INFOS PRATIQUES

L'équipement : un minimum d'équipement est indispensable :

- chaussures de marche (protection des chevilles et semelle adhérentes)
- bâtons
- sac à dos pouvant contenir toutes vos affaires
- pique-nique et boisson adaptés aux conditions météo, en quantité suffisante
- lunettes de soleil obligatoires avec la neige, vêtements chauds et coupe-vent
- petit nécessaire de soin (ampoules, etc.)

TARIFS

	Tarif A	Tarif B	Tarif C	Tarif D
25-65 ans	4 €	10 €	7,50 €	15,50 €
-25 ans et "Tribu" *	3 €	7,50 €	5,50 €	11,50 €
Personne en situation de handicap et Minima sociaux	2 €	5 €	3,80 €	8 €
Carte Montoulose Seniors	2,50 €	6 €	4,50 €	10 €
non Toulousains	6 €	15 €	11,50 €	23 €

* Tarif « Tribu » : tarif par personne appliqué aux familles et/ou groupes composés de 2 adultes maximum et un ou plusieurs enfants.

N.B. : Pour les moins de 6 ans une autorisation du responsable légal est obligatoire.

(*) Référence Recueil des tarifs de juillet 2022

Tarif A : sans prestation complémentaire | 50 km max. aller/retour

Tarif B : sans prestation complémentaire | + de 50 km aller/retour

Tarif C : avec prestation (intervenant extérieur, matériel, etc.) | 50 km max. aller/retour

Tarif D : avec prestation (intervenant extérieur, matériel, etc.) | + de 50 km aller/retour

Les conditions de remboursement sont disponibles auprès des Centres culturels.



Découvrez toute l'offre des excursions culturelles ou sportives proposée par l'ensemble des Centres culturels de Toulouse dans la brochure en ligne disponible sur metropole.toulouse.fr.



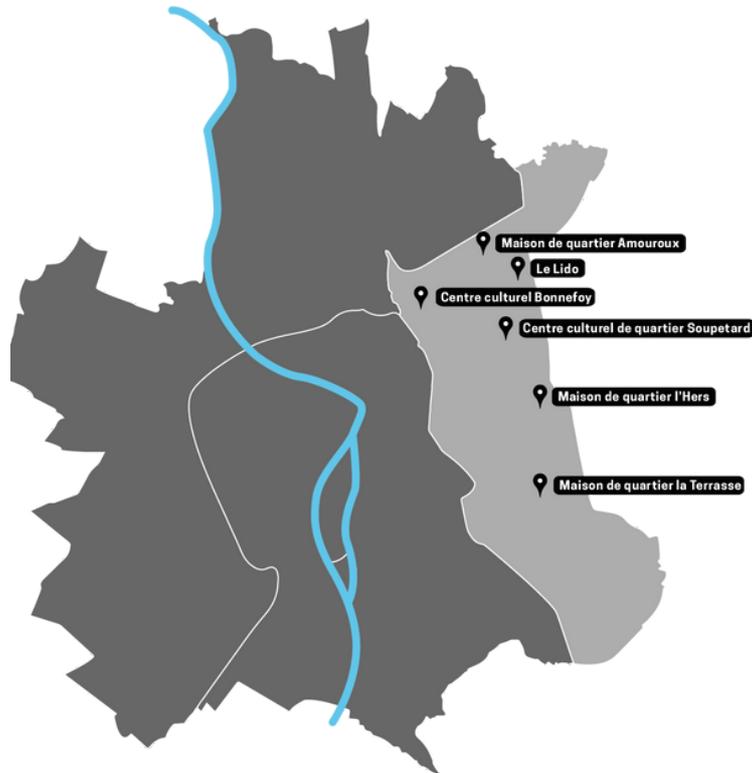
CENTRES
CULTURELS



metropole.toulouse.fr



Centres culturels de Toulouse



CENTRE CULTUREL DE QUARTIER SOUPETARD

63 chemin de Hérédia

31500 Toulouse

Tél : 05 31 22 99 70

Métro : ligne A - station Basso-Cambo

Bus : Bus 87 arrêt Charpy

Renseignements :

accueil.soupetard@mairie-toulouse.fr

CENTRE CULTUREL BONNEFOY

4 rue du Faubourg Bonnefoy

31500 Toulouse

Tél : 05 67 73 83 60

Métro : ligne A - station Marengo

Bus : lignes 38, 42, 44

Renseignements :

accueil.bonnefoy@mairie-toulouse.fr

CENTRE MUNICIPAL DES ARTS ET DU CIRQUE LE LIDO

14 Rue de Gaillac

31500 Toulouse

Tél : 05 36 25 22 20

Métro : ligne A - station Argoulets

Renseignements :

accueil.lido@mairie-toulouse.fr