



Centre culturel **Théâtre des Mazades**

Centre culturel **Espace Job**

Centre culturel de quartier **Renan**

Maison de quartier **Lalande**

# EXCURSIONS

# CULTURELLES OU SPORTIVES

OCTOBRE 2023 - JANVIER 2024



MAIRIE DE



TOULOUSE

## Penne (81)

**Mardi 3 octobre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 16h**

**Randonnée marcheurs**

Patrimoine Royal : la balade à l'écoute du brame, nous mènera dans la forêt de la Gésigne au sud de la vallée de l'Aveyron en plein Tarn.

Distance : 9 km | Dénivelé : 300 m

Tarif B

## Villeneuve d'Olmes (09)

**Mercredi 4 octobre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 16h**

**Excursion famille** 

La sortie nous mènera sur les traces du cerf élaphe. En journée nous nous posterons pour observer les mâles qui se défient au pied du massif.

Distance : 6 km | Dénivelé : 200 m

Tarif B

## Mauléon Barousse (65)

**Jeudi 5 octobre**

**RDV 14h Métro B | Basso Cambo**

**Retour estimé : 23h**

**Randonnée marcheurs**

Brâme en barousse en fin d'été. En fin de journée nous nous posterons pour observer les mâles qui se défient à la tombée de la nuit.

Distance : 9 km | Dénivelé : 300 m

Tarif B

## Gruissan (11)

**Samedi 7 octobre**

**RDV 8h Maison de quartier Lalande**

**Retour estimé : 18h**

**Excursion famille - Dès 10 ans** 

Escalade sur un rocher école dans le Minervois. Découverte de la discipline en pleine nature. Cordes, dégaines, mousquetons n'auront plus de secrets pour vous.

Tarif B



OCTOBRE

## Grépiac (31)

**Mercredi 11 octobre**

**RDV 9h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 16h**

**Randonnée marcheurs + canoë**

Balade sur les coteaux en matinée. Pause grillade à midi, puis l'après midi, cheminement en canoë sur l'Ariège. Repas à prévoir. Il est impératif de savoir nager !  
Distance : 8 km | Dénivelé : 220 m  
Tarif D

## Toulouse (31)

**Vendredi 13 octobre**

**RDV 10h Métro A | Basso Cambo**

**Retour estimé : 16h**

**Géocaching pour marcheurs + canoë**

Découverte du Géocaching dans la matinée et initiation au Canoë et au Stand-Up Paddle, dans l'après-midi, avec une balade au fil de l'eau. Il est impératif de savoir nager !  
Distance : 5 km | Dénivelé : 230 m

**Cette sortie est gratuite !**

## Castelnau de Montmirail (82)

**Jeudi 12 octobre**

**RDV 9h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Randonnée marcheurs**

Cheminement dans la forêt royale en automne et écoute du brame du Cerf. Découverte de traces animales et de la flore variée.  
Distance : 7 km | Dénivelé : 320 m  
Tarif B

## Aigueleze (81)

**Mardi 17 octobre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 17h**

**Golf**

Le golf d'Aigueleze entre Gaillac et Albi est reconnu pour sa simplicité et son entretien remarquable !  
Tarif B



OCTOBRE

## Foix (09)

**Mercredi 18 octobre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Vélo**

Quelques tours de pédales sur les traces des anciennes voies ferrées d'Occitanie, transformée en voie verte. Apportez votre propre vélo. Le casque est obligatoire !

Distance : 36 km | Dénivelé : 330m

Tarif B

## Toulouse (31)

**Vendredi 20 octobre**

**RDV 10h Métro A | Basso Cambo**

**Retour estimé : 17h**

**Géocaching pour marcheurs + canoë**

Découverte du Géocaching dans la matinée et initiation au Canoë et au Stand-Up Paddle, dans l'après-midi, avec une balade au fil de l'eau. Il est impératif de savoir nager !

Distance : 5 km | Dénivelé : 230 m

**Cette sortie est gratuite !**

## Bélesta (09)

**Jeudi 19 octobre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Randonnées marcheurs**

Patrimoine forestier royal : une belle boucle Ariégeoise au dessus de la vallée de l'Hers. Rencontre avec un artisan atypique travaillant la corne et le bois.

Distance : 7 km | Dénivelé : 340m

Tarif B

## Aurignac (31)

**Samedi 21 octobre**

**RDV 8h Maison de quartier Lalande**

**Retour estimé : 18h**

**Excursion famille** 

Visite de Musée. Découverte des pratiques et de la culture de la préhistoire.

(Visite et balades avec prestations)

Tarif D

## Montauban de Luchon (31)

Mardi 24 octobre

RDV 8h Métro A | Basso Cambo

Retour estimé : 18h

Sortie niveau randonneurs

Montée exigeante vers les bornes en limite de territoire et vue sur les 3000 de la Haute-Garonne.

Distance : 10 km | Dénivelé : 390m

Tarif B

## Notre Dame du Cros (11)

Jeudi 26 octobre

RDV 8h Maison de quartier Lalande

Retour estimé : 18h

Escalade, dès 8 ans

Stage Escalade sur un rocher école dans le Minervois. Découverte de la discipline en pleine nature. Cordes, dégaines, mousquetons n'auront plus de secrets pour vous.

Tarif B

## Citou (11)

Mercredi 25 octobre

RDV 8h Métro A | Station Argoulets

Retour estimé : 18h 

Sortie Famille - Dès 10 ans, Marcheurs

Patrimoine régional ; cheminement non loin des carrières royales de marbres roses dans un vallon sauvage au pied du pic de Nore.

Distance : 8 km | Dénivelé : 250m

Tarif B

## Les Cammazes (31)

Vendredi 27 octobre

RDV 9h Métro A | Station Argoulets

Retour estimé : 17h 

Excursion géocaching famille

À la pointe méridionale du Massif Central, aux portes de la Montagne Noire, à 615m d'altitude, promenade dans le village des Cammazes, au bord de la Rigole, source du Canal du Midi. Initiation au géocaching.

Distance : 7 km | Dénivelé : 200m

Tarif B

## Lez (31)

**Mercredi 8 novembre**

**RDV 10h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 20h**

**Sortie Raquettes**

Voyage au clair de lune depuis une crête et panorama avec vue à 360° sur la Haute vallée de la Garonne et les sommets pyrénéens. Prévoir lampe frontale, le repas sera partagé.

Distance : 11 km | Dénivelé : 320 m

Tarif B

## Ax les thermes (09 )

**Vendredi 10 novembre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Sortie Raquettes**

Découverte des premiers frimas, de la première neige avec les raquettes aux pieds. Construction d'igloo en mode trappeurs.

Distance : 5km | Dénivelé : 210 m

Tarif B

## Lacapelle (82)

**Jeudi 9 novembre**

**RDV 10h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Randonnée Marcheurs**

Découverte de la forêt de Sivens avec 600 hectares de feuillus et conifères au Nord des coteaux et vignobles tarnais entre bois et forêts.

Distance : 12 km | Dénivelé : 260 m

Tarif B

## Mézens (81)

**Mardi 14 novembre**

**RDV 9h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 16h**

**Randonnée Bons marcheurs**

Éco-randonnée : nettoyage des sentiers empruntés, quel poids de déchets trouverons-nous ? À cheval entre le Tarn et la Haute-Garonne, visite d'une forêt très vallonnée aux multiples essences forestières.

Distance : 9 km | Dénivelé : 200 m

Tarif A



NOVEMBRE

## Les Cabanes (09)

**Mercredi 15 novembre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Sortie famille** 

Découverte du milieu montagnard sur la plateau en début de saison hivernale. Traces et indices de présence animale, premiers frissons... Repas à prévoir.

Distance : 6 km | Dénivelé : 250 m

Tarif B

## Agen (47)

**Mardi 21 novembre**

**RDV 7h30 Maison de quartier Lalande**

**Retour estimé : 18h**

**Golf**

Depuis 30 ans le golf d'Agen offre un parcours dans la vallée de la Garonne avec une vue imprenable sur les Pyrénées.

Tarif B

## Larcat (09)

**Jeudi 16 novembre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Sortie Raquettes - Marcheurs**

Ce parcours nous offre une vue de la montagne à 180°. En fin d'automne et au début de l'hiver sur les hauteurs Ariégeoises, aux panoramas grandioses.

Distance : 11 km | Dénivelé : 340m

Tarif B

## Aston (09)

**Mercredi 22 novembre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Sortie Raquettes - Marcheurs**

Sortie raquettes avec observation des traces animales en début d'hiver.

Distance : 11 km | Dénivelé : 340 m

Tarif B



NOVEMBRE

## Mézens (81)

**Vendredi 24 novembre**

**RDV 10h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 16h**

**Randonnée Bons marcheurs**

Les coteaux tarnais permettent de parcourir un bel espace forestier, d'observer de superbes plantations et une diversité sylvicole très intéressante.

Distance : 9 km | Dénivelé : 200 m

**Tarif B**

## Montferrier (09)

**Mercredi 29 novembre**

**RDV 14h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 23h**

**Raquettes**

Sortie raquettes sur la station des Monts D'olmes. Station de Perrine Laffont, championne Olympique de ski de bosses . Grillades sur place.

Distance : 9 km | Dénivelé : 300 m

**Tarif B**

## Lapège (09)

**Samedi 25 novembre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Raquettes**

Raquettes sur les hauteurs de la vallées du Vicdessos, vue sur le Saint Barthélemy et le massif de Tabe.

Distance : 14 km | Dénivelé : 360 m

**Tarif B**

## Souel (81)

**Jeudi 30 novembre**

**RDV 9h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 19h**

**Randonnée niveau Marcheurs**

Sortie raquettes avec observation des traces animales en début d'hiver.

Distance : 11 km | Dénivelé : 340 m

**Tarif B**



DÉCEMBRE

## Villeneuve d'Olmes (09)

**Vendredi 1er décembre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

### Balade

Balade en pays Cathare, dans les premiers froids de l'hiver.

Distance : 6 km | Dénivelé : 200 m

Tarif B

## Verdun (09)

**Jeudi 7 décembre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

### Raquettes

Au pied du Saint Barthélemy et du massif de Tabe, c'est le lieux idéal pour trouver des sentiers adaptés aux raquettes à neige !

Distance : 9 km | Dénivelé : 305 m

Tarif B

## Montauban (82)

**Mardi 12 décembre**

**RDV 8h Maison de quartier Lalande**

**Retour estimé : 18h**

**Golf** Un site à ne pas manquer !

Tarif B

## Mézens (81)

**Mercredi 6 décembre**

**RDV 13h30 Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

### Sortie géocaching famille

Sur la piste des géocaches, le long de la rivière du Tarn (à l'aide de coordonnées GPS et d'un indice, découverte de lieux, historiques, géologiques et du patrimoine de notre région).

Distance: 6 km/Dénivelé: 200 m

Tarif B

## Ax-les-thermes (09)

**Samedi 9 décembre**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

### Raquettes

Cheminement sur le massif de Tabe, versant sud. En balcon, face au sommets de la Haute-Ariège.

Distance : 10 km | Dénivelé : 300 m

Tarif B



## Crépiac (31)

**Mercredi 13 décembre**

**RDV 14h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h** 

**Sortie jeux en bois en famille**

Après-midi familiale avec challenge de jeux en bois en bord d'Ariège.

Tarif D

## Paulhac(31)

**Vendredi 15 décembre**

**RDV 10h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Sortie famille** 

Éco-randonnée : nettoyage des sentiers empruntés, quel poids de déchets trouverons-nous ? A la découverte d'un arboretum à proximité de la Métropole. Arbres remarquables, exotiques et centenaires.

Distance : 7 km | Dénivelé : 200 m

Tarif A

## Montpitol (31)

**Jeudi 21 décembre**

**RDV 10h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 15h Balade Tarif A**

Cheminement dans les côteaux. Découverte des lacs d'irrigations.

Distance : 8 km | Denivelé : 120 m

# DÉCEMBRE

## Ger de Boutx (31)

**Jeudi 14 décembre**

**RDV 8h Métro A | Station Basso Cambo**

**Retour estimé : 18h**

**Raquettes**

Au pied du Saint Barthélemy et du massif de Tabe, c'est le lieux idéal pour trouver des sentiers adaptés aux raquettes à neige !

Distance : 10 km | Dénivelé : 350 m

Tarif B

## Pourvoirville (31)

**Mercredi 20 décembre**

**RDV 14h Métro B | Station Ramonville**

**Retour estimé : 17h**

**Sortie géocaching famille** 

Balade et découverte du Géocaching sur les hauteurs de Pech David. Au sommet de la Métropole (à l'aide de coordonnées GPS et d'un indice, découverte de lieux, historiques, géologiques et du patrimoine de notre région).

Distance : 9 km | Dénivelé : 250 m

**Cette sortie est gratuite !**



JANVIER

## Rabastens (81)

**Mercredi 10 janvier**

**RDV 14h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Sortie géocaching famille** 

Balade au grés des caches sur les hauteurs de la ville. (à l'aide de coordonnées GPS et d'un indice, découverte de lieux, historique, géologique, patrimoine de notre région).

Distance : 10 km | Dénivelé : 300m

Tarif B

## Eycheil (09)

**Vendredi 12 janvier**

**RDV 8h Métro A | Station Basso Cambo**

**Retour estimé : 18h**

**Marcheurs**

Sortie sur les pas des fées des Pyrénées en pays Couserans. Massif de Sourroque, sentier d'interprétation des Hadas.

Distance : 10 km | Dénivelé : 250m

Tarif B

## Bédeilhac (09)

**Jeudi 11 janvier**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Raquettes**

Éco-randonnée : nettoyage des sentiers empruntés, quel poids de déchets trouverons-nous ? À pied du prat d'albies, balade bucolique entre bois et grottes préhistoriques.

Distance : 10 km | Dénivelé : 280m

Tarif B

## Saint Ferréol (31)

**Samedi 13 janvier**

**RDV 9h Maison de quartier de Lalande**

**Retour estimé : 18h**

**Sortie Famille** 

Visite du marché de Revel le matin et balade autour du lac de Saint Ferréol l'après-midi.

Tarif B

### Fleurance (32)

**Mardi 16 Janvier**

**RDV 7h30 Maison de quartier de Lalande**

**Retour estimé : 18h**

**Golf**

Autour d'une maison gasconne à colombages, le parcours de 18 trous est agrémenté de difficultés naturelles et artificielles.

**Tarif B**

### Les cabannes (09)

**Jeudi 18 janvier**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Balade**

Marche dans l'hiver ariégeois à la découverte de la nature enneigée.

Distance : 6 km | Dénivelé : 200m

**Tarif B**

### Argut dessus (31)

**Mercredi 17 janvier**

**RDV 8h Métro A | Station Basso Cambo**

**Retour estimé : 18h**

**Raquettes**

Au pied du Cagire et face aux 3000 pyrénéens, sentiers et cabanes, nous attendent pour découvrir la marche avec des raquettes à neige.

Distance : 10 km | Dénivelé : 350m

**Tarif B**

### Montferrier (09)

**Vendredi 19 janvier**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

**Raquettes**

Sortie raquettes sur la station des Monts D'olmes. Station de Perrine Laffont, championne Olympique de ski de bosses.

Distance : 9 km | Dénivelé : 240m

**Tarif B**



JANVIER

## Portet d'Aspet (31)

**Mercredi 24 janvier**

**RDV 8h Métro A | Station Basso Cambo**

**Retour estimé : 16h**

### Raquettes

Au pied du Cagire et face aux 3000 pyrénéens, sentiers et cabanes, nous attendent pour découvrir la marche avec des raquettes à neige.

Distance : 7 km | Dénivelé : 330m

Tarif B

## St Pierre des plots (81)

**Samedi 27 janvier**

**RDV 8h Métro A | Station Argoulets**

**Retour estimé : 18h**

### Balade

Éco-randonnée : nettoyage des sentiers empruntés, quel poids de déchets trouverons-nous ? Sortie sur les pentes de la montagne Noire, autour des gorges de l'Arnette avec le pic de Nore en point culminant.

Distance : 9 km | Dénivelé : 350m

Tarif B

## Melles (31)

**Jeudi 25 janvier**

**RDV 8h Métro A | Station Basso Cambo**

**Retour estimé : 16h**

### Raquettes

Éco-randonnée : nettoyage des sentiers empruntés, quel poids de déchets trouverons-nous ? Sur les traces des ours, recherche en raquettes de traces et indices de la faune en hiver.

Distance : 8 km | Dénivelé : 320m

Tarif B

## Cadours (31)

**Mercredi 31 janvier**

**RDV 9h Métro A | Station Basso Cambo**

**Retour estimé : 16h**

### Raquettes

Balade en pays Gersois, entre vallons et bois sur le sentier de St Jacques de Compostelle.

Distance : 6 km | Dénivelé : 200m

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](mailto: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).**

- **Marcheurs- Niveau 1** : un dénivelé de moins de 300m d'un pas tranquille sur des petits chemins.
- **Bon Marcheurs - Niveau 2** : un dénivelé entre 300 et 500m, des temps de marches plus longs, en milieu montagnard, sur des sentiers accidentés.
- **Randonneurs - 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 seraient obligés de modifier le parcours prévu. Lors du contrôle des listes, l'animateur sera obligé d'annuler votre inscription. Quelques excursions nécessitent une 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](http://metropole.toulouse.fr).**



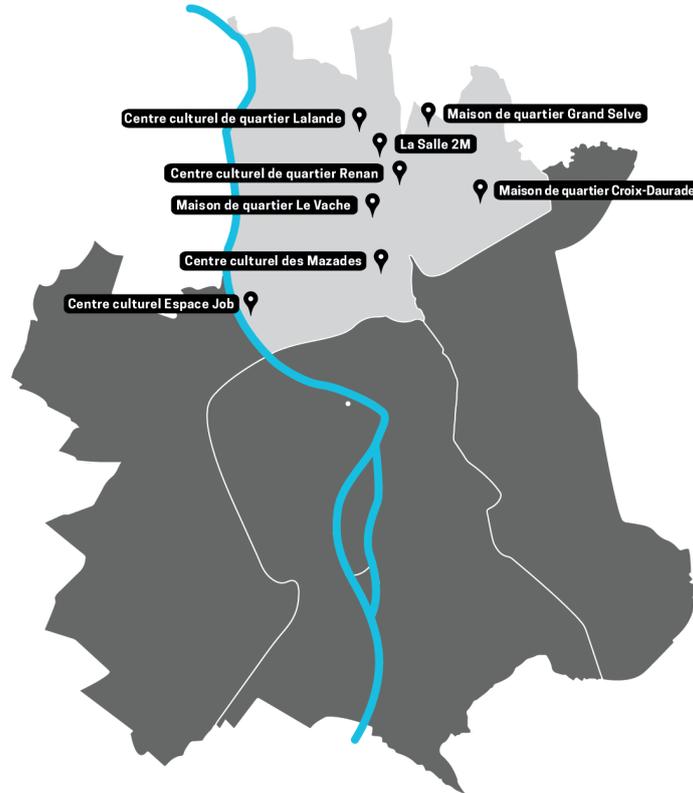
CENTRES  
CULTURELS



[metropole.toulouse.fr](http://metropole.toulouse.fr)



[Centres culturels de Toulouse](#)



## CENTRE CULTUREL THÉÂTRE DES MAZADES

10 Avenue des Mazades

31200 Toulouse

Tél : 05 31 22 98 00

Métro B : Minimes - Claude Nougaro

Renseignements :

[accueil.mazades@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.mazades@mairie-toulouse.fr)

## CENTRE CULTUREL DE QUARTIER RENAN

5 chemin d'Audibert

31200 Toulouse

Tél : 05 34 24 58 06

Métro B : Trois Cocus

Renseignements :

[accueil.renan@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.renan@mairie-toulouse.fr)

## CENTRE CULTUREL ESPACE JOB

105 Route de Blagnac

31200 Toulouse

Tél : 05 31 22 98 72

Métro A : Marengo

Bus : lignes 38, 42, 44

Renseignements :

[espacejob@mairie-toulouse.fr](mailto:espacejob@mairie-toulouse.fr)

## MAISON DE QUARTIER LALANDE

239 avenue de Fronton

31200 Toulouse

Tél : 05 36 25 28 23

Bus : lignes 29, 60, 69 - Arrêt Riché Lalande

Renseignements :

[accueil.lalande@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.lalande@mairie-toulouse.fr)