

Excursions culturelles et sportives



OCTOBRE 2024 - JANVIER 2025

Caunes (11)

Samedi 5 octobre à 8h

Escalade en falaise

Niveau 1

RDV Maison de quartier Lalande



Escalade en famille pour une grimpe en site naturel sur voies adaptées à tous. Découverte de la technique et du contact avec les éléments naturels. Équipements fournis par le centre.

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles



Luchon (31)

Mardi 8 octobre à 7h30

Golf

RDV Maison de quartier Lalande



Le golf de Luchon au pied des Pyrénées, présente un parcours de toute beauté, dessiné il y a plus de 100 ans. Ouvert aux détenteurs Carte Verte. Matériel non fourni.

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Blagnac (31)

Mercredi 9 octobre à 14h

Sortie familiale à vélo

Niveau 1

RDV Maison de quartier Lalande



Autour de la piste d'envol à Blagnac, vous découvrirez les pistes cyclables du nord-ouest de la Métropole. Matériel non fourni, venir avec son vélo en état, prévoir son nécessaire de réparation. Le casque est obligatoire.

Distance : 35 km / Dénivelé : 200m

Prévoir min 2L d'eau

Retour 18h. Gratuit !

8 places disponibles

En famille, dès 10 ans



Gruissan (11)

Mardi 29 octobre à 8h

Escalade en famille sur rocher

Niveau 1

RDV Maison de quartier Lalande



Vous grimpez en site naturel sur voies adaptées à tous. Découverte de la technique et du contact avec les éléments naturels. Dès 9 ans. Matériel fourni par le centre.

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles



Caunes Minervois (11)

Mercredi 30 octobre à 8h

Escalade en famille sur falaises

Niveau 1

RDV Maison de quartier Lalande



Vous grimpez en site naturel sur voies adaptées à tous. Découverte de la technique et du contact avec les éléments naturels. Dès 9 ans. Matériel fourni par le centre.

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles



Salies du Salat (31)

Mardi 12 novembre à 8h

Golf

RDV Maison de quartier Lalande



Le golf compact de Salies du Salat au pied des Pyrénées ariégeoises est un 9 trous réputé pour la qualité de ses greens et son ambiance conviviale. Ouvert aux détenteurs Carte Verte. Matériel non fourni.

Prévoir pique-nique

Retour 18h00. Tarif C

8 places disponibles

Agen (47)

Mardi 10 décembre à 7h30

Golf

RDV Maison de quartier Lalande



Le Golf d'Agen domine la vallée de la Garonne et donne une vue imprenable sur la chaîne des Pyrénées. Ouvert aux détenteurs Carte Verte. Matériel non fourni.

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Auvillar (82)

Samedi 11 janvier à 8h

Une belle balade accessible !

Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



Balade au cœur de la base de Saint Nicolas de la Grave, puis visite du village classé d'Auvillar.

Distance : 5 km / Dénivelé : 200m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Ayguelez (09)

Mardi 14 janvier à 8h

Golf

RDV Métro A - Argoulets



Parcours 9 trous arboré dans un environnement calme et préservé. Ouvert aux détenteurs Carte Verte. Matériel non fourni.

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

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 téléphonant à l'accueil des Centres culturels,
- en écrivant à l'adresse 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.

Excursions en famille : les excursions en famille sont identifiés 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.

Randonnées nature : Balades ou randonnées pour des adultes ayant l'envie et l'habitude de marcher.

Niveau 1 - Marcheur : dénivelé d'au moins 300 m, 4h de marche (hors arrêts) d'un pas tranquille sur des sentiers accidentés.

Niveau 2 - Bon Marcheur : temps de marche plus longs, en milieu montagnard, dénivelé de 400m sur de petits chemins.

Niveau 3 - Randonneur : parcours sur des sentiers présentant des ruptures de pentes marquées, un dénivelé de plus de 500m. Nécessitent un équipement adapté.

Ne surestimez pas votre niveau : en cas de doute choisissez un niveau plus facile. N'oubliez pas d'informer les animateurs de vos contraintes médicales, sans quoi ils seraient forcés de modifier le parcours prévu ou d'annuler votre inscription lors du contrôle des listes.

Équipement minimal recommandé :

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

Les tarifs des activités sont adaptés aux revenus de chacun grâce à la prise en compte du Revenu Fiscal de Référence. Cette tarification tient compte de la situation financière de l'utilisateur : Les publics aux revenus les plus modestes bénéficient de tarifs encore plus bas qu'aujourd'hui pour faciliter leur accès aux activités socioculturelles.

EXCURSIONS	TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D
TOULOUSE	1,80€ à 4€	3,40€ à 7,50€	4,50€ à 10,00€	7,00€ à 15,50€
HORS TOULOUSE	6,00€	11,50€	15,00€	23,00€

Que dois-je faire ?

Une seule chose : mettre à jour votre Dossier Unique Interactif (DUI) en renseignant votre Revenu Fiscal de Référence qui se trouve sur la première page de votre dernier avis d'impôt sur le revenu. Ce document est disponible dans votre espace Particuliers sur impots.gouv.fr.

A savoir : un simulateur de tarifs est également disponible dans la rubrique Mes démarches sur metropole.toulouse.fr.

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

(*) Référence Recueil des tarifs des services publics de la Mairie de Toulouse.

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

Tarif C : sans prestation complémentaire | + 50 km max. aller-retour / Tarif D : avec prestation complémentaire | + 50 km max. aller-retour

Les tarifs et règles de remboursement sont consultables en ligne.

[Recueil des tarifs 2024 de la Mairie de Toulouse](#) · [Toulouse Mairie Métropole, site officiel](#).

ENVIE DE DÉCOUVRIR D'AUTRES EXCURSIONS ?

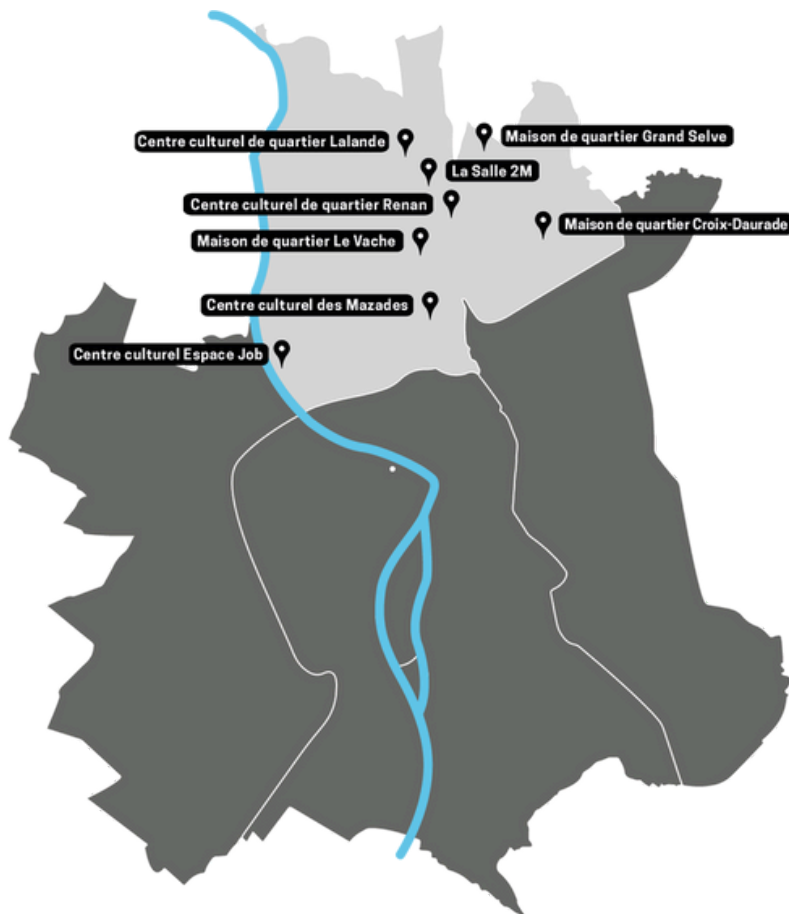
Découvrez toute l'offre des stages proposée par l'ensemble des Centres culturels de Toulouse dans la brochure en ligne disponible sur metropole.toulouse.fr



<http://metropole.toulouse.fr>



[Centres culturels de Toulouse](#)



MAISON DE QUARTIER LALANDE

239, avenue de Fronton 31200 Toulouse

Tél : 05 36 25 28 23

Bus n° 29, 60, 69 - Arrêt Riché Lalande

accueil.lalande@mairie-toulouse.fr