

Excursions culturelles et sportives



OCTOBRE 2024 - JANVIER 2025

Mezens (81)

Mardi 1er octobre à 9h30

La forêt remarquable

Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Visite d'un patrimoine forestier aux portes de Toulouse. Arbres remarquables et vallons profonds agrémenteront notre marche.

Distance : 14 km / Dénivelé : 380m
Prévoir pique-nique
Retour 15h30. Tarif C
16 places disponibles

Bareilles (65)

Jeudi 3 octobre à 14h

Le Brâme du Cerf

Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



A la rencontre du roi de la forêt en pays d'Aure. Traces, indices, et observations à la limite de la réserve naturelle du Massif de Montious.

Distance : 12 km / Dénivelé : 500m
Prévoir pique-nique à partager
Retour vers 23h. Tarif C
8 places disponibles

Grépiac (31)

Mercredi 2 octobre à 8h30

Canoe sur l'Ariège

Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



Navigation en rivière. Observation de la faune et de la flore aquatique. Savoir nager est un prérequis.

Distance : 14 km / Dénivelé : - 200m
Prévoir pique-nique
Retour 18h. Tarif D
8 places disponibles

Grépiac (31)

Jeudi 10 octobre à 8h30

Canoe sur l'Ariège

Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



A la découverte de l'Ariège au travers de l'apprentissage de la navigation en rivière. Savoir nager est un prérequis.

Distance : 14km / Dénivelé : - 100m
Prévoir pique-nique
Retour 18h. Tarif D
8 places disponibles

La peyregade (09)

Vendredi 11 octobre à 7h

Découverte de la forêt ariégeoise

Niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



Observation de la forêt en pays d'Olmes avec le roi de la forêt, (le cerf), au pied du Mont Fourcat dans le massif de Tabe.

Distance : 12 km / Dénivelé : 500m

Prévoir pique-nique

Retour 17h. Tarif C

8 places disponibles

Toulouse (31)

Vendredi 18 octobre à 10h

Stand Up Paddle

Niveau 1

RDV Métro A - Sortie Reynerie



Découverte et initiation à la course d'Orientation puis balade aquatique (Initiation au Stand-Up paddle) sur le lac seront au programme de cette session. Savoir nager est un prérequis.

Prévoir pique-nique

Retour 16h. Gratuit !

8 places disponibles

Ramonville (31)

Mercredi 16 octobre à 14h

Le Canal du Midi à vélo

Niveau 2

RDV Métro B - Ramonville



Tour de vélo le long du Canal du Midi. (Matériel non fourni, venir avec son vélo en état), prévoir son nécessaire de réparation. Le casque est obligatoire.

Distance : 39 km / Dénivelé : 111m

Prévoir 2L d'eau et un goûter

Retour 17h. Gratuit !

8 places disponibles

Montaudran (31)

Jeudi 31 octobre à 9h

Visite du patrimoine industriel à vélo

Niveau 2

RDV Métro B - Ramonville



Sortie vélo en famille où vous découvrirez le patrimoine industriel du début du siècle. Matériel non fourni, venir avec son vélo en état, prévoir nécessaire de réparation. Casque obligatoire.

Distance : 30 km / Dénivelé : 200m

Prévoir pique-nique

Retour 16h30. Gratuit !

8 places disponibles, dès 10 ans



Montferrand (11)

Mercredi 6 novembre à 8h

Le Canal du Midi à vélo

Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Découverte d'un sentier cyclable suivant la Rigole, classé au patrimoine Mondial de l'Unesco. Matériel non fourni, venir avec son vélo en état, prévoir son nécessaire de réparation. Le casque est obligatoire.

Distance : 45 km / Dénivelé : 200m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Laure Minervois (11)

Jeudi 7 novembre à 8h

VTT dans le patrimoine Minervois

Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



Lors d'une randonnée VTT, vous découvrirez un sentier au travers des Capitelles dans le Minervois. Matériel non fourni, venir avec son vélo en état, prévoir son nécessaire de réparation. Le casque est obligatoire.

Distance : 30 km / Dénivelé : 200m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Blagnac (31)

Mercredi 20 novembre à 13h30

Sortie familiale à vélo

Niveau 1

RDV Skateparc des Ponts-Jumeaux



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 : 30 km / Dénivelé : 200m

Prévoir pique-nique

Retour 17h. Gratuit !

8 places disponibles

En famille, dès 10 ans



Aston (09)

Mercredi 27 novembre à 8h Raquettes en Haute-Ariège

Niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



En ce début d'hiver, au pied de la vallée d'Aston, le froid et la neige seront au rendez-vous.

Distance : 8 km / Dénivelé : 300m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

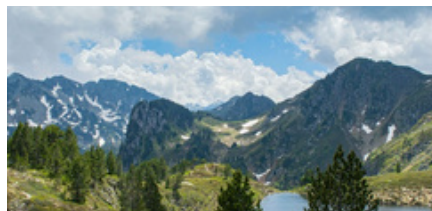
16 places disponibles

Ax les thermes (09)

Vendredi 29 novembre à 8h Raquettes sur Bonascre

Niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



Lors des premiers frimas de la saison, sur les pentes de la Haute-Ariège, randonnée hivernale en raquettes.

Distance : 8 km / Dénivelé : 500m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Prades (09)

Jeudi 28 novembre à 7h30 Raquettes en Pays d'Ax

Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



Début de saison hivernale sur les pentes du massif de Tabe.

Randonnée raquettes aux pieds, sur les pentes du Soularac.

Distance : 8 km / Dénivelé : 400m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

16 places disponibles

Sarrancolin (65)

Mercredi 4 décembre à 7h30 Décembre en Vallée d'Aure

Niveau 1

RDV Métro A - Basso Cambo



Randonnée en pleine forêt, en pays d'Aure, en début de période d'hibernage vers les sommets des Hautes-Pyrénées, avec vue sur le Pic du Midi.

Distance : 12 km / Dénivelé : 500m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Benque Dessus (65)

Jeudi 5 décembre à 8h

Patrimoine en Pays Luchonnais

Niveau 2

RDV Métro A - Basso Cambo



Découverte de chapelles et de cromlechs . Marche sur les chemins à la rencontre du patrimoine des montagnards.

Distance : 12 km / Dénivelé : 350m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Gudanes (09)

Vendredi 6 décembre à 8h

Découverte des raquettes en Vallée d'Ax

Niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



Randonnée en pleine forêt, en pays d'Aure, en début de période d'hibernage vers les sommets des Hautes-Pyrénées, avec vue sur le Pic du Midi.

Distance : 12 km / Dénivelé : 500m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Tarascon sur Ariège (09)

Mercredi 18 décembre à 14h

Raquettes à la rencontre des Maquisards

Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Cette randonnée en raquettes sur les flancs du Fourcat, au coucher du soleil, nous amènera à partager un repas dans une cabane puis retour au clair de lune. Ne pas oublier sa frontale et des vêtements chauds et imperméables.

Distance : 9 km / Dénivelé : 400m Prévoir

pique-nique à partager

Retour vers 23h30. Tarif C

8 places disponibles, dès 10 ans

Salsigne (11)

Mercredi 8 janvier à 8h

La Méridienne verte

Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



La Méridienne verte correspond aux arbres plantés le long du méridien de Paris depuis l'an 2000, nous suivrons sa trace !

Distance : 10 km / Dénivelé : 350m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

16 places disponibles

Toulouse (31)

Mercredi 15 janvier à 14h

Géocaching patrimonial

Niveau 1

RDV Métro A - Basso Cambo



A la recherche de "caches secrètes" avec des indices en lien avec le patrimoine des quartiers de l'ouest toulousain.

Distance : 5 km / Dénivelé : 93m

A faire en famille, dès 10 ans

Retour 17h. Gratuit !

8 places disponibles



Villegailheng (11)

Jeudi 9 janvier à 8h

Les capitelles du Minervois

Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



Un cheminement sur les terres du Minervois, à la découverte des capitelles, symboles du patrimoine agricole Audois.

Distance : 8 km / Dénivelé : 300m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Saint - Bât (31)

Jeudi 16 janvier à 8h

Raquettes à l'Escalette

Niveau 1

RDV Métro A - Basso Cambo



Randonnée au pic de l'Escalette. Recherches de traces et indices de la faune en hiver.

Raquettes et bâtons fournis.

Distance : 7 km / Dénivelé : 300m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Peyrolles (11)

Vendredi 17 janvier à 8h

La Méridienne Audoise

Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



La Méridienne verte correspond aux arbres plantés le long du méridien de Paris depuis l'an 2000, nous suivrons sa trace.

Distance : 10 km / Dénivelé : 260m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

16 places disponibles

Mayronne (11)

Mercredi 22 janvier à 8h

Les sentiers sauvages de l'Aude

Niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



Sur le GR 36 de la Manche à la Méditerranée, nous découvrirons cette partie du sentier audois !

Distance : 9 km / Dénivelé : 448m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

16 places disponibles

Rabat les trois seigneurs (09)

Jeudi 23 janvier à 8h

Raquettes en pays tarasconnais

Niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



Découverte d' un vallon secret et d'une cabane atypique au travers de cette randonnée raquettes, au pied du Pic des 3 seigneurs. Raquettes et bâtons fournis

Distance : 9 km / Dénivelé : 390m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Saint Antonin-Noble-Val (82)

Vendredi 24 janvier à 8h

Les Gorges de l'Aveyron

Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Ascension du roc d'Anglars, surplombant les belles Gorges de l'Aveyron et le village médiéval de Saint-Antonin-Noble-Val.

Distance : 10 km / Dénivelé : 375m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

16 places disponibles

Caunes Minervois (11)

Jeudi 30 janvier à 8h

Escalade en falaise

Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



Grimpe en milieu naturel. Cette initiation accessible pour séniors actifs et sportifs est à la portée de tous les niveaux. Matériels fournis par le centre.

Prévoir sweat, coupe vent et pantalon souple et pique-nique à partager

Retour 18h. Tarif C

8 places disponibles

Lézignan Corbières (11)

Mercredi 29 janvier à 7h30

A vélo le long du Canal

Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Balade à vélo le long du canal du midi sur les traces de son créateur Mr Riquet. Matériel non fourni, venir avec son vélo en état, prévoir son nécessaire de réparation. Le casque est obligatoire.

Distance : 48 km / Dénivelé : 99m

Prévoir pique-nique

Retour 18h. Tarif C

16 places disponibles

Montsegur (09)

Vendredi 31 janvier à 8h

Raquettes en pays cathare

Niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



Cette randonnée du château cathare permettra de découvrir le massif du St Barthélemy, raquettes aux pieds.

Distance : 10 km / Dénivelé : 490m

Prévoir pique-nique

Raquettes et bâtons fournis

Retour 18h. Tarif C

16 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 ?

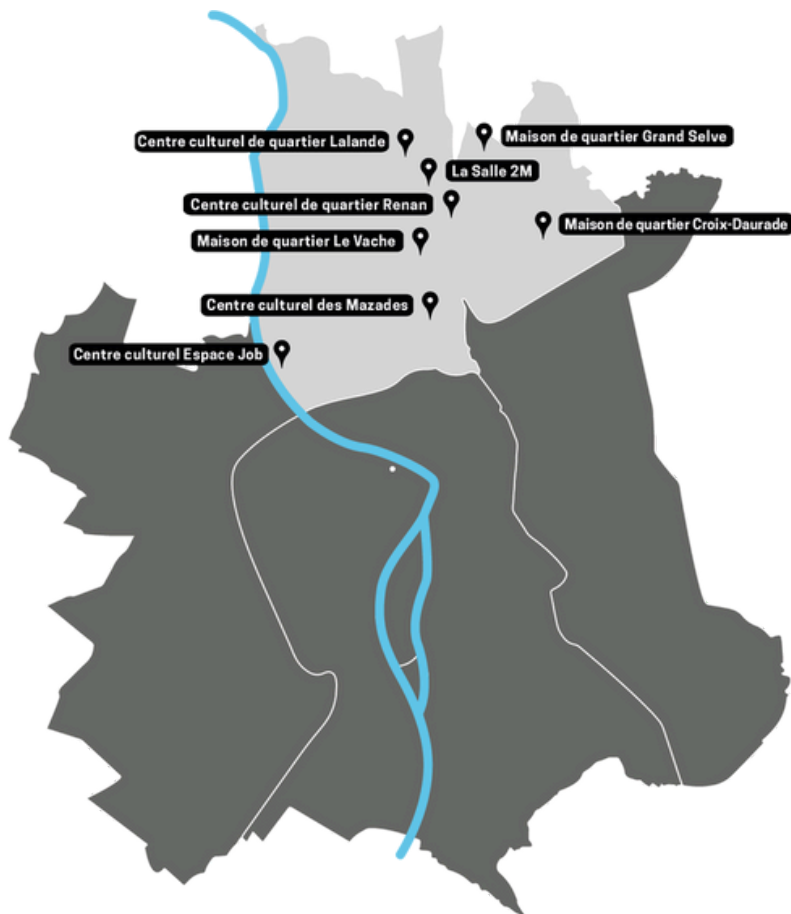
Découvrez toute l'offre des stages proposée par l'ensemble des Centres culturels de Toulouse dans la brochure en ligne disponible sur metropole.toulouse.fr



<http://metropole.toulouse.fr>



[Centres culturels de Toulouse](#)



CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES

10, avenue des Mazades

31200 Toulouse

Tél : 05 31 22 98 00

Méto ligne B - Minimes Claude-Nougaro

Bus n°27 - Arrêt Mazades

accueil.mazades@mairie-toulouse.fr