



Centre culturel **Théâtre des Mazades**
Maison de quartier **Lalande**

Excursions culturelles et sportives

Mise à jour le 22/04/2025



JUILLET ET AOÛT 2025

MAIRIE DE



TOULOUSE

Guépiac (31)

Mardi 1er juillet à 8h30

Randonnée en Ariège

Randonnée niveau 1

RDV Métro A - Basso Cambo



Téléservice Mazades

Balade sur les coteaux de l'Ariège et le long des berges, nous observerons les animaux vivant au plus près de ce milieu.

Distance : 14 km / Dénivelé : - 300 m
Repas du midi en auberge espagnole
Retour 16h. Tarif D
20 places disponibles

Flourens (31)

Mercredi 2 juillet à 8h

Campagne à vélo

Randonnée niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



Téléservice Mazades

Quelques tours de roues pour découvrir les coteaux à l'Est de la Métropole.

Distance : 45 km / Dénivelé : 350 m
Prévoir un pique-nique. Apporter son vélo et une chambre à air de rechange adaptée. Casque obligatoire.
Retour 16h. Gratuit
10 places disponibles



Téléservice Mazades

Navigation en Stand-Up paddle sur le lac de Reynerie en fonction du vent et de la météo.

Distance : 3 km sans dénivelé
Savoir nager est un pré-requis
Repas du midi en auberge espagnole
Retour à 15h. Gratuit
8 places disponibles

Toulouse (31)

Mardi 8 juillet à 9h

Navigation en Stand-Up Paddle

Randonnée niveau 2

RDV Métro A - Basso Cambo

Sarrancolin (65)

Mercredi 9 juillet à 7h30

Randonnée sur les estives

Randonnée niveau 3

RDV Métro A - Basso Cambo



Nous cheminerons avec vue sur les estives dans les contreforts des Hautes-Pyrénées.

Distance : 12 km / Dénivelé : 500 m

Prévoir un pique-nique

Retour 17h. Tarif C

20 places disponibles

Luzenac (09)

Jeudi 10 juillet à 8h

Balcons ariégeois

Randonnée niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



Montée du versant ensoleillé du massif de Tabé au pied du Saint-Barthélémy.

Distance : 10 km / Dénivelé : 350 m

Prévoir un pique-nique

Retour 17h. Tarif C

20 places disponibles



Le Castelet (09)

Vendredi 11 juillet à 8h

A la découverte de la biodiversité des sentes

Excursion en famille - Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets

Nous irons à la rencontre des animaux en ce début d'été autour des sentes. Observation des petites bêtes et de la flore environnante.

Distance : 8 km / Dénivelé : 400m

À partir de 10 ans

Prévoir un pique-nique

Retour à 17h. Tarif C

20 places disponibles

Carcassonne (11)

Jeudi 17 juillet à 8h

Visite culturelle et baignade

Excursion en famille - Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



Visite de la Cité de Carcassonne. Balade et baignade au Lac de la Cavayère.

À partir de 8 ans

Prévoir un pique-nique ou possibilités de restauration rapide sur place

Retour 18h. Tarif C

20 places disponibles

Saint Férreol (31)

Mercredi 23 juillet à 8h

Randonnée et baignade

Excursion en famille - Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



En matinée, visite de la tranchée de Riquet et son geyser. Balade et baignade l'après-midi.

À partir de 8 ans

Prévoir un pique-nique

Retour 18h. Tarif C

20 places disponibles



Montbel (09)

Jeudi 24 juillet à 8h

Balade et baignade

Excursion en famille - Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets

Promenade autour du lac dans la matinée et baignade l'après-midi.

À partir de 8 ans

Prévoir un pique-nique ou possibilités de restauration rapide sur place.

Retour à 18h. Tarif C

20 places disponibles

Blagnac (31)

Mardi 29 juillet à 9h

Géocaching à Blagnac

Excursion en famille - Niveau 1

RDV Tram - Arrêt Place du relais



Téléservice Mazades

Balade dans la peupleraie de Blagnac, agrémentée de géocaching.

Distance : 10 km / Dénivelé : 100 m

Prévoir un pique-nique

Retour 17h. Gratuit

10 places disponibles

Toulouse (31)

Jeudi 31 juillet à 7h

Fraicheur au bord de l'eau

Excursion en famille - Niveau 2

RDV Intersection Prairie des filtres

et Pont Saint-Michel



Téléservice Mazades

Quelques tours de pédales pour découvrir les rives de la Garonne vers le Sud de Toulouse.

Distance : 45 km / Dénivelé : 350 m

Prévoir un pique-nique et min 2L d'eau.

Apporter son vélo et une chambre à air de rechange adaptée. Casque obligatoire.

Retour 15h. Gratuit

10 places disponibles

Pouvourville (31)

Mercredi 30 juillet à 7h30

Randonnée sur le GR 653

Randonnée niveau 3

RDV TELEO - Université Paul Sabatier



Téléservice Mazades

Randonnée dans une zone de coteaux avec vue sur les Pyrénées.

Distance : 16 km / Dénivelé : 580 m

Prévoir un pique-nique et min 2L d'eau

Prévoir titre de transport en commun

Retour 16h. Gratuit

12 places disponibles

Blagnac (31)

Vendredi 1 août à 9h

VTC en bord de Garonne

Randonnée niveau 3

RDV Maison de quartier Lalande



Téléservice Lalande

Balade à deux roues sur les bords de Garonne et le long du Canal latéral entre Toulouse, Blagnac & Beauzelle.

Distance : 40 km / Dénivelé : 300 m

Prévoir un pique-nique et min 2L d'eau.

Apporter son vélo et une chambre à air de rechange adaptée. Casque obligatoire.

Retour 16h. Gratuit

8 places disponibles

Toulouse (31)

Mardi 5 août à 10h

Balade & Canoë à la Reynerie

Excursion en famille - Niveau 1

RDV Métro A - Basso Cambo



Balade dans le parc du Château de la Reynerie.

Possibilité de canoë (activité gratuite sur place) Prévoir un pique-nique et min 2L d'eau.

Retour 16h. Gratuit

8 places disponibles

Saint Rustice (31)

Jeudi 7 août à 7h30

Découverte patrimoine industriel

Excursion en famille - Niveau 2

RDV Skatepark - Pont de l'Embouchure



Cap au Nord en deux roues ! En matinée, direction les bas reliefs des Pont-Jumeaux (UNESCO). En après-midi : découverte des gravières et des futaies.

Distance : 45 km / Dénivelé : 350 m

À partir de 10 ans

Prévoir un pique-nique et min 2L d'eau.

Apporter son vélo et une chambre à air de rechange adaptée. Casque obligatoire.

Retour 17h. Gratuit

8 places disponibles

Toulouse (31)

Mercredi 6 août à 10h

VTT le long du Touch

Excursion en famille - Niveau 2

RDV Skatepark - Pont de l'Embouchure



Balade à vélo, au fil de l'eau, le long du Touch.

Distance : 35 km / Dénivelé : 100 m

À partir de 10 ans

Prévoir un pique-nique et min 2L d'eau.

Apporter son vélo et une chambre à air de rechange adaptée. Casque obligatoire.

Retour 16h. Gratuit

8 places disponibles

Portet sur Garonne (31)

Vendredi 8 août à 8h

Remontée en VTT vers les Pyrénées

Randonnée niveau 2

RDV Intersection Pont Croix de Pierre & Quai de Garonne



VTT le long des berges de l'Ariège. Observation des animaux.

Distance : 40 km / Dénivelé : - 100 m

Prévoir un pique-nique et min 2L d'eau. Apporter son vélo et une chambre à air de rechange adaptée. Casque obligatoire.

Retour 17h. Gratuit

10 places disponibles

Ouverture des inscriptions en ligne ou auprès de chaque centre le 4 juin 2025.

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 identifiées avec ce pictogramme.



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

- **Niveau 1** - Dès 8 ans
- **Niveau 2** - Dès 10 ans

Estive : pâturage d'été en montagne.

Futaie : forêts de grands arbres aux fûts dégagés.

Fut : tronc d'arbre dans sa partie droite, dépourvu de branches.

Géocaching : recherche à l'aide de coordonnées GPS, lors d'une balade, d'une boîte cachée contenant des indices patrimoniaux.

Gravière : lieu d'où sont extraits les graviers, c'est-à-dire des petits cailloux qui servent à la fabrication des routes ou la décoration des parcs aménagés. Il existe aussi les termes carrière et perrière.

GR : abréviation du terme Grande Randonnée. Il y a, en France, un peu plus de 300 circuits GR répertoriés, 6 en Haute-Garonne.

Marche aquatique : marche dans l'eau permettant de mobiliser l'ensemble du corps en étant immergé jusqu'à la taille.

Peupleraie : espace arboré planté exclusivement de peupliers.

Plogging : ramassage de déchet en collectif lors d'une balade en nature.

Sente : Un petit chemin, synonyme de sentier. Une sente peut être boueuse, herbeuse, moussue ou pierreuse.

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 pour emmener vos affaires
- 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.).

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

TARIFS

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'usager : 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 [métropole.toulouse.fr](https://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, décembre 2023.

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

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

Les conditions de remboursement sont disponibles auprès des Centres culturels.

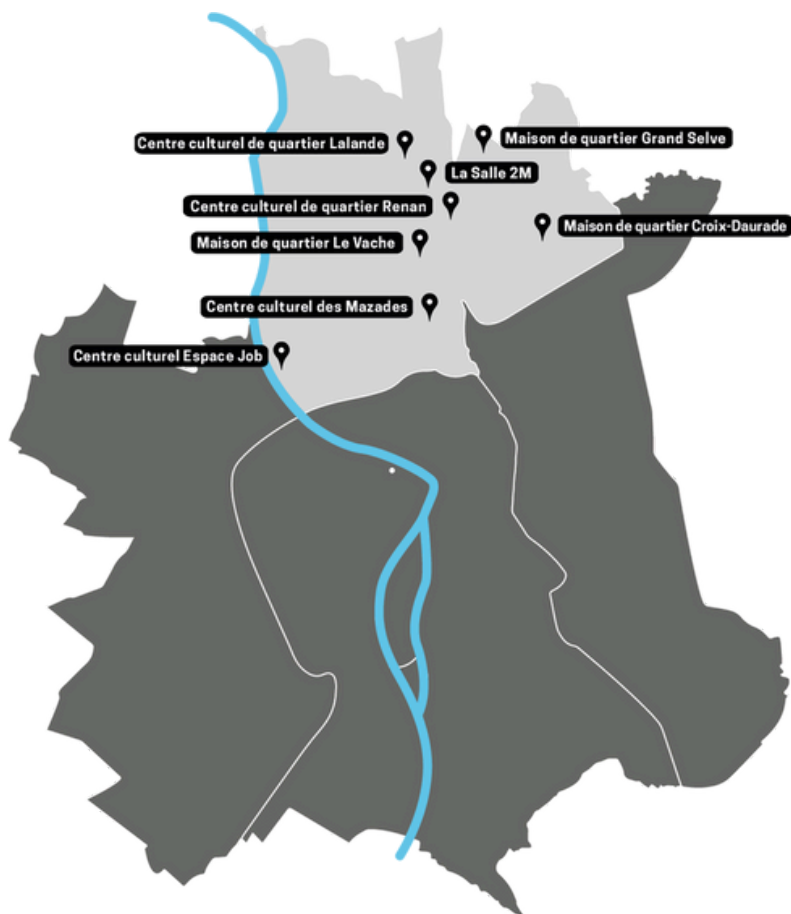


http://

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