

TOULOUSE
POUR...

Les JEUNES

GUIDE PRATIQUE 2025-2026
15 > 29 ANS

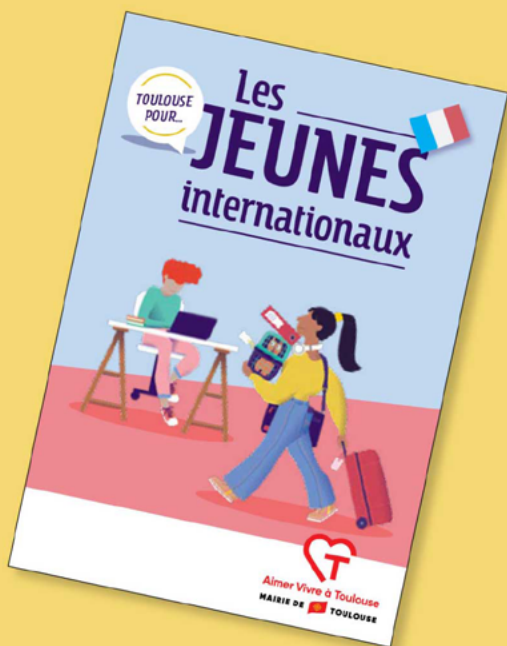


Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

DÉCOUVREZ AUSSI LE GUIDE «TOULOUSE POUR LES JEUNES INTERNATIONAUX» !

Pour faciliter votre arrivée et vous permettre une installation sereine dans notre ville, ce nouveau guide numérique, issu du travail du Conseil des Jeunes Toulousains, regroupe toutes les informations dont vous avez besoin pour bien vivre au quotidien, dans la ville rose !





Mieux s'informer, mieux s'orienter, mieux s'impliquer, ce guide facilite le quotidien des jeunes à Toulouse et dans la métropole.

Actualisé pour l'année 2025-2026, il rassemble en un seul support des repères utiles pour se loger, étudier, travailler, se déplacer, accéder aux soins, découvrir la ville ou s'engager localement.

Élaboré avec le Conseil des jeunes toulousains, il présente une sélection de dispositifs, services et initiatives présents sur le territoire.

Vous y découvrirez comment faire entendre votre voix et vous impliquer dans la vie de la cité via la plateforme « Je Participe », ou accéder à des informations pratiques, des aides et des bons plans utiles grâce à l'application JEM.

Ce guide a été conçu pour vous accompagner tout au long de l'année, selon vos besoins, vos projets et vos envies.

Jean-Luc MOUDENC

Maire de Toulouse

Président de Toulouse Métropole

SOMMAIRE

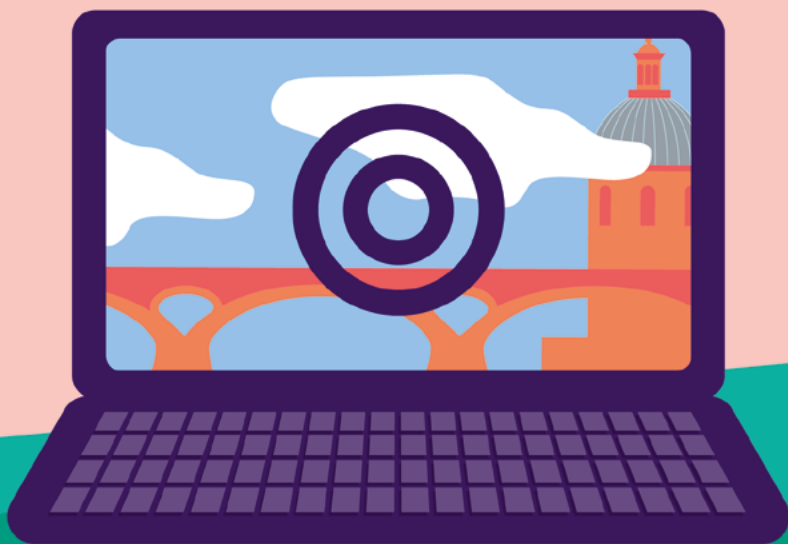
1 TOULOUSE NUMÉRIQUE	p.3	8 TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE	p.47
› metropole.toulouse.fr vous accompagne	p.5	› À la Mairie de Toulouse	p.48
› Toutes vos démarches en un clic	p.5	› Être accompagné par Pôle Emploi et la CAF	p.51
› La Boussole des Jeunes : le site internet pour les 15-30 ans	p.5	› Être accompagné par une association	p.51
› Toulouse, l'appli qui facilite votre quotidien	p.6	› La mission locale de Toulouse	p.57
› Toute l'info sur les réseaux sociaux	p.6	› Accéder à des offres d'emploi et de stages	p.58
2 ÊTRE ACCOMPAGNÉ	p.7	9 PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ	p.60
› Des lieux d'accueil et d'information pour les jeunes	p.8	› Écoute et soutien psychologique	p.61
› Des aides pour les jeunes	p.12	› La prévention	p.64
› Des associations contre les discriminations	p.13	› Fêtons plus, risquons moins	p.70
› Des associations pour les femmes	p.14	› Services de garde et d'urgence	p.75
3 SE LOGER	p.16	10 ÊTRE CITOYEN	p.76
› Trouver un logement	p.17	› S'engager	p.77
› Aides et soutiens pour le logement	p.19	› Être éco citoyen	p.80
4 SE DÉPLACER	p.23	› Les démarches administratives	p.81
› Sortir le soir... et rentrer avec Tisséo	p.24	11 FAIRE DU SPORT	p.87
› Déplacements en centre-ville	p.25	› Des activités et des avantages	p.88
› Déplacements en région et en France	p.29	› Les city stade et les plateaux sportifs	p.89
5 ÉTUDIER À TOULOUSE	p.30	› Les skate-park	p.96
› Les bibliothèques et médiathèques	p.31	› Les piscines et les patinoires	p.96
› Faciliter l'installation des étudiants étrangers 	p.33	› Les parcours forme	p.99
› Accueil Welcome Desk	p.34	› Les bases de loisirs	p.100
› Les Maisons de l'orientation	p.34	› Les terrains de tennis	p.103
6 PARTIR À L'ÉTRANGER	p.36	› Les activités de pratique amateur	p. 104
› Préparer son départ à l'étranger	p.37	12 SE CULTIVER, SORTIR	p.105
› Partir pendant ses études	p.40	› Avantages jeunes	p.106
› Travailler à l'étranger	p.41	› Sortir à Toulouse	p.106
› S'engager à l'étranger	p.42	› Pratiquer une activité artistique	p.110
› Les transports pour voyager	p.43	› Découvrir les musées et lieux culturels	p.113
7 OSER ENTREPRENDRE	p.44	› L'action socioculturelle	p.127
› Les incubateurs étudiants	p.45	13 NUMÉROS, LIENS UTILES	p.133
› Les incubateurs d'innovation sociale et numérique	p.46		



Ce picto signale les établissements et dispositifs de la Mairie de Toulouse.

1

TOULOUSE NUMÉRIQUE



DONNER SON AVIS EN LIGNE : "JE PARTICIPE !"



DONNE TON AVIS EN LIGNE !

Tu as envie de faire bouger les choses dans ta ville ? Le site Je participe ! de Toulouse Métropole est fait pour toi !

Il permet de co-construire le territoire, de rendre l'action publique plus transparente et de faciliter les échanges entre les citoyens et les communes.

Tu peux y prendre part activement et faire entendre ta voix sur les projets qui te concernent.

Connecte-toi sur :

jeparticipe.metropole.toulouse.fr

TU PEUX :

- Recevoir la newsletter des projets participatifs en cours
- Donner ton avis sur les projets de ton quartier ou de ta commune
- Soutenir les idées des autres participants
- Voter sur les sujets qui te tiennent à cœur
- Proposer tes propres idées
- Rejoindre des groupes de travail et participer aux réunions publiques



➤ METROPOLE.TOULOUSE.FR VOUS ACCOMPAGNE

Actualités, vie de quartier, activités sportives et culturelles, offres d'emploi, de stage et d'apprentissage, horaires des piscines, idées de sorties pour le week-end et pendant les

vacances... le site **metropole.toulouse.fr** est là pour vous informer ! Pour ne rien manquer, vous pouvez vous inscrire à la newsletter envoyée tous les jeudis.

➤ TOUTES VOS DÉMARCHES EN UN CLIC

Sur **metropole.toulouse.fr/demarches** retrouvez l'ensemble des démarches qu'il est possible d'effectuer auprès de la Mairie et la Métropole.

Une fois votre espace personnel créé, vous pourrez suivre vos démarches en ligne, réaliser des paiements et mettre à jour vos informations personnelles.

Plus besoin de se déplacer au guichet !

➤ LA BOUSSOLE DES JEUNES : LE SITE INTERNET POUR LES 15-30 ANS

Activée sur la Haute-Garonne, cette plateforme permet aux jeunes de faire leurs recherches en fonction de leur territoire, leur projet et leurs besoins mais également de «trouver les pros qu'il te faut».

En laissant leurs coordonnées, ce sont les professionnels qui contactent les jeunes et

non le contraire. En ligne sur le logement, d'autres thématiques arriveront prochainement comme la santé ou la mobilité européenne et internationale.

boussole.jeunes.gouv.fr



> L'APPLI JEM, TON ALLIÉE DU QUOTIDIEN

Tu as entre 15 et 25 ans et tu vis, études ou travailles sur l'une des 37 communes de Toulouse Métropole ?

Découvre JEM, l'appli pensée pour toi, qui réunit en un seul endroit toutes les offres, bons plans, et dispositifs qui te sont dédiés : culture, sport, emploi, mobilité, loisir, santé, et bien plus encore !

L'appli vient de se lancer, et de nouvelles opportunités s'ajouteront régulièrement pour toujours mieux répondre à tes attentes.

Que tu sois lycéen, étudiant, en recherche ou simplement curieux, JEM t'accompagne au quotidien.

Télécharge-la dès maintenant et fais partie des premiers à en profiter

BON À SAVOIR

La carte Jeune région Occitanie, c'est le support numérique de l'ensemble des aides de la région Occitanie en faveur des lycéens et lycéennes. Elle est conçue pour faciliter votre quotidien et soutenir votre pouvoir d'achat, tout au long de votre parcours de formation.

laregion.fr/La-Carte-Jeune-Region-Occitanie

> TOUTE L'INFO SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !

Suivez les communautés de la Mairie de Toulouse : informez-vous, échangez avec nous et participez :



Facebook

@Toulouse

facebook.com/Toulouse/inbox



X

@Toulouse

x.com/Toulouse



Instagram

@ToulouseFR

instagram.com/toulousefr/

2

ÊTRE ACCOMPAGNÉ



DES LIEUX D'ACCUEIL
ET D'INFORMATION
POUR LES JEUNES

DES AIDES
POUR LES
JEUNES

DES ASSOCIATIONS
CONTRE LES
DISCRIMINATIONS

DES ASSOCIATIONS
POUR LES
FEMMES



> DES LIEUX D'ACCUEIL ET D'INFORMATION POUR LES JEUNES

• LES ACCUEILS JEUNES

Une question ? Un projet ? Une envie ? Un accueil ! Les accueils jeunes sont des dispositifs d'accompagnement, destinés aux 11-25 ans, aux vocations éducatives, sociales et ludiques. Ils sont des lieux de vie et de socialisation, ouverts à tous. Les accueils jeunes proposent toute l'année un accueil libre en temps périscolaire et extrascolaire, ainsi que des activités de loisirs, de création, de découvertes sportives ou culturelles. Une cotisation annuelle fixée à un euro est demandée pour adhésion et accès aux activités. Composés à la fois d'animateurs et d'éducateurs, ils participent au développement de la citoyenneté, tout en permettant aux jeunes de se divertir. Pour plus d'informations : metropole.toulouse.fr

ACCUEILS	ADRESSE	TÉLÉPHONE
Le Carrou 11/17 ans	Centre culturel Henri Desbals 128, rue Henri-Desbals ajcarrou@mairie-toulouse.fr	05 36 25 26 85
Renan 11/17 ans	95, rue Ernest-Renan aj95renan11.17@mairie-toulouse.fr	05 34 24 51 34
Renan 16/25 ans	95, rue Ernest-Renan aj95renan16.25@mairie-toulouse.fr	05 34 24 51 37

BON À SAVOIR

Le LIJ de Soupetard. C'est ton espace pour avancer dans tes projets, trouver un job, t'orienter, ou simplement prendre confiance pour devenir plus autonome.

Le LIJ (Lieu Initiatives Jeunesse) est porté par la Mairie de Toulouse et le CRIJ Occitanie : ici, tout est gratuit, et l'équipe est là pour t'accompagner à ton rythme.

Concrètement, tu peux venir pour :

- Être aidé sur ton CV, ta lettre de motivation, Parcoursup, ton orientation...
- Discuter d'un projet perso ou collectif que tu veux lancer.
- T'accompagner pour trouver un job ou un stage.
- Avoir des infos et un coup de main sur toutes les difficultés quotidiennes.
- Rencontrer la Mission Locale directement sur place grâce à des permanences régulières.

Bref, le LIJ, c'est un lieu simple et accueillant pour discuter, échanger et pour prendre ton avenir en main !

ÊTRE ACCOMPAGNÉ



ACCUEILS	ADRESSE	TÉLÉPHONE
Bourbaki 11/17 ans	1, place Hessel ajbourbaki@mairie-toulouse.fr	05 61 52 60 32
Amoureux 11/17 ans	70, chemin Michoun ajamoureux@mairie-toulouse.fr	05 67 72 84 06
Soupetard (Dispositif LIJ : Lieu d'Initiatives Jeunesse) 16/25 ans	75, rue Louis-Plana lijsoupetard@mairie-toulouse.fr	05 34 24 50 32 06 34 41 78 34
Rangueil 11/17 ans	Centre culturel et social de quartier 19, rue Claude-Forbin ajrangueil@mairie-toulouse.fr	05 34 24 54 34
Empalot 14/25 ans	5, place Hersant ajempalot@mairie-toulouse.fr	05 34 24 55 59
Pradettes 11/17 ans	Centre culturel de quartier de Bordeblanche 5, rue Yves-Rouquette ajpradettes@mairie-toulouse.fr	05 31 22 92 33
Bellefontaine 11/17 ans	Centre culturel Alban Minville 1, place Martin-Luther King ajbellefontaine@mairie-toulouse.fr	05 31 22 98 96
Reynerie 11/17 ans	Maison de la Citoyenneté Ouest 1, place Conchita Grange Ramos	05 31 22 99 27
Mirail Université 11/17 ans	87, rue Aristide Maillol ajmirailu@mairie-toulouse.fr	06 34 18 40 45
Saint-Martin du Touch 11/17 ans	2, rue René-Sentenac ajsaintmartin@mairie-toulouse.fr	05 61 22 32 99
AJ Associatif Lalande	9 Impasse Jean Alphand	06 02 08 65 85

BON À SAVOIR

Clubs de prévention spécialisée (Toulouse Métropole)

Les jeunes en difficulté sur le plan social (travail, logement, santé, études...) entre 11 et 25 ans, peuvent être accompagnés par un des 8 Clubs de prévention spécialisée à Toulouse. Cette prise en charge libre et anonyme concerne les jeunes et leurs familles.



• L'ESPACE DIVERSITÉS LAÏCITÉ

La Mission Égalité Diversité gère l'Espace diversités laïcité, lieu municipal unique, au cœur de Toulouse, engagé et ouvert à toutes et à tous. C'est un lieu sûr et inclusif dans lequel chacun et chacune peut s'exprimer, s'informer et échanger en toute liberté, sur des sujets en lien avec les droits humains, les diversités, l'égalité femmes-hommes ou la lutte contre toutes formes de discriminations. C'est également un lieu ressource au service des personnes LGBT+ et de leur entourage, confrontés aux discriminations liées à l'orientation affective et sexuelle ou à l'identité de genre.

Plusieurs associations et partenaires y sont présents pour vous écouter, vous conseiller et vous aider dans vos démarches. L'Espace diversités laïcité propose aussi de nombreux événements : conférences, projections, expositions...

L'Espace diversités laïcité

38, rue d'Aubuisson

31000 Toulouse

Ⓜ A et B - station Jean-Jaurès

ou Ⓜ B - station François-Verdier

Tél. : 05 81 91 79 60

accueil.edl@mairie-toulouse.fr

• MAISON DES DROITS DES ENFANTS ET DES JEUNES (MDEJ)

L'association propose :

- des rendez-vous d'information juridique gratuite pour les mineurs et jeunes majeurs,
- Un lieu d'écoute et d'accès au droit à Jolimont,
- un service de médiation familiale.

MDEJ

22-24, rue Monserby

31500 Toulouse

Ⓜ A - station Jolimont

Tél. : 05 61 53 22 63

accueil@mdej.org

droitsetenfants.org

INFO JEUNES OCCITANIE (CRIJ)



Vous avez moins de 30 ans ?

L'équipe Info Jeunes Toulouse, vous accueille au 17 rue de Metz et dans ses quatre antennes toulousaines (Mirail, Empalot, Soupetard et Quartiers Nord) pour vous informer, vous conseiller et vous accompagner dans votre quotidien.

Profitez d'un accompagnement individualisé ou de temps collectifs sur les thématiques suivantes de l'orientation, l'engagement, les métiers, le logement, les droits sociaux, la mobilité internationale...

Tout au long de l'année, Info Jeunes Toulouse, organise ou co-anime divers événements :

- Civic Dating : pour découvrir le service civique et échanger avec les structures et les volontaires,
- Job Dating pour décrocher un emploi saisonnier ou étudiant,
- Ateliers CV et lettre de motivation, pour mieux valoriser son parcours,
- Ateliers confiance en soi, pour renforcer la confiance en ses capacités,
- « Il Tchatche », un temps d'échange en langues étrangères
- Ateliers autour des nouveaux outils numériques...

À la recherche d'un job, d'un stage ou d'un service civique ?

Des annonces vérifiées et actualisées tous les jours sont accessibles sur **crij.org**

Plus d'informations

www.crij.org

📧 @info.jeunes.toulouse
contact@crij.org

Info Jeunes Occitanie

17 rue de Metz
31000 Toulouse
📍 A - Esquirol

Le lundi : 13h30 > 18h
Du mardi au vendredi :
10h > 12h30 - 13h30 > 18h
Tél. : 05 61 21 20 20
contact@crij.org



➤ DES AIDES POUR LES JEUNES

• FONDS D'AIDE AUX JEUNES (FAJ)

Le FAJ est un dispositif d'action sociale et d'insertion professionnelle pour les jeunes en difficulté. Sa mission est de lever les freins, il est le "coup de pouce" qui aide à débloquer une situation. Attention, le FAJ est l'aide de dernier recours.

Pour les étudiants en situation de précarité sur le territoire métropolitain, il existe une ouverture exceptionnelle du dispositif du Fonds d'Aide aux Jeunes aux étudiants. Une aide exceptionnelle peut être attribuée après évaluation par le service social du CROUS ou du SIMPPS.

• ARGOS : LES JEUNES EN ERRANCE

En partenariat avec Toulouse Métropole et le CCAS de Toulouse, la Mission Locale agit au plus près des jeunes en situation d'errance ou de mal logement. Cette expertise est menée par deux conseillères en insertion sociale et professionnelle et une conseillère en économie sociale et familiale.

ARGOS - les jeunes en errance

26, rue de Sébastopol,
31000 Toulouse

Ⓜ B - station Compans Cafarelli
Tél. : 06 42 46 23 10

BON À SAVOIR

Haute-Garonne solidarités :

la plateforme téléphonique départementale pour faciliter l'accès aux droits

Cette plateforme vient en complément des Maisons des solidarités, pour une information sociale en ligne ou par téléphone.

Tél. : 05 34 33 47 47

solidarités@cd31.fr



> DES ASSOCIATIONS CONTRE LES DISCRIMINATIONS

• CONTACT

L'association aide les homosexuels, bis, trans et leurs parents à se comprendre.

Contact propose une ligne d'écoute, des entretiens, des groupes de paroles, des interventions en milieu scolaire et des formations.

L'association est membre de l'Union départementale des associations familiales (UDAF) et agréée Éducation nationale et Éducation populaire.

Tél. (Ligne d'écoute) : 05 61 55 43 86

Entretiens individuels sur rendez-vous :

associationcontactmp@gmail.com

asso-contact.org/31

• TO BI OR NOT BI

L'association To Bi Or Not To Bi a pour but de faire émerger la visibilité des bisexualités ainsi que de toutes autres orientations sexuelles et identités de genre au sein de la société et de lutter contre la biphobie.

To Bi Or Not To Bi reçoit des personnes en questionnement sur leur orientation sexuelle et toutes celles qui souhaitent avoir des informations sur les bisexualités.

To bi or not to bi

27, avenue Maurice Bourguès-Maunoury
31200 Toulouse

Maison des associations
3, place Guy-Hersant
31031 Toulouse CEDEX 4

Tel. : 07 82 75 53 24

infos@to-bi-or-not-to-bi.com

president@to-bi-or-not-to-bi.com

to-bi-or-not-to-bi.com

 [@tobiornotobi31](https://www.facebook.com/tobiornotobi31)



• GRISÉLIDIS

L'association propose pour les personnes en situation de prostitution des accueils collectifs et individuels, des accompagnements sociaux (santé, logement, emploi, violences, accès au séjour et au droit d'asile), de la prévention santé, des ateliers collectifs.

Grisélidis

4 rue Bernard Ortet
31500 Toulouse
Tél. : 05 61 62 98 61
association@griselidis.com
griselidis.com

Accueil sans rendez-vous

tous les mardis 14h à 18h

Accueil sur rendez-vous

mercredi et jeudi.

Maraudes de jour

mercredi et jeudi

Maraudes de nuit

jeudi de 21h à 2h

et vendredi de 21h à 5h

➤ DES ASSOCIATIONS POUR LES FEMMES

• ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DES INITIATIVES AUTONOMES DES FEMMES (APIAF)

L'association propose une écoute, un soutien psychologique et un accompagnement social et juridique aux femmes majeures victimes de violences.

APIAF

31, rue de l'Étoile

Ⓜ B - station François-Verdier

Mardi de 13h à 16h 30 et jeudi 14h à 17h

premier accueil sans rendez-vous

Sur rendez-vous les autres jours de la semaine (femmes seules ou avec enfants)

Tél. : 05 62 73 72 62



• CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES (CIDFF 31)

Le CIDFF vise à favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des femmes, et à promouvoir l'égalité entre les Femmes et les Hommes.

Contactez-nous pour bénéficier gratuitement d'un accueil personnalisé et confidentiel et d'une orientation vers des professionnels. Vous y trouverez des informations et un accompagnement sur :

- vos droits (de la famille, du travail, droit international privé)
- les démarches et procédures juridiques et psycho-sociales pour les victimes de violences sexistes et sexuelles,
- la médiation familiale,
- les projets d'insertion professionnelle (recherche de formation et/ ou emploi...).

Le CIDFF agit également dans les écoles, les collèges, les lycées avec des sensibilisations sur les stéréotypes de genre, les discriminations, la prévention des violences.

CIDFF 31

95, Grande rue Saint-Michel
31400 Toulouse

Ⓜ B - station Palais-de-Justice
Tram Palais-de-Justice

Lundi et vendredi 9h à 12h
et 13h30 à 17h

Tél. : 05 34 31 23 31

cidff@cidff31.fr / cidff31.fr

3

SE LOGER





> TROUVER UN LOGEMENT

• ENTRE JEUNES

LA "KOLOC" À PROJETS SOLIDAIRES" (KAPS)

L'Afev propose un dispositif de colocation solidaire pour les étudiants entre 18 et 30 ans. Il allie logement et participation à des actions solidaires au sein du quartier du Grand Mirail.

Cet engagement de 4h par semaine environ, se divise en 2 volets : 2h pour du mentorat avec un jeune et 2h sur une action solidaire sur des thématiques variées. Candidatures par mail sur kaps.toulouse@afev.org entre avril et août pour une entrée dans le logement en septembre.

HABITAT JEUNES Ô TOULOUSE

Vous êtes âgé de 16 à 30 ans, l'association Habitat Jeunes Ô Toulouse vous propose des logements meublés pour des périodes d'une semaine à plusieurs mois.

Les demandes de logement sont à effectuer en ligne : otoulouse.org

Habitat Jeunes Jolimont

2, avenue Yves-Brunaud
31500 Toulouse
Tél. : 05 34 30 42 80
contact@otoulouse.org

RÉSIDENCES UNIVERSITAIRES CROUS

Le Crous de Toulouse-Occitanie propose un large choix de logements allant de la studette au T5, pour les étudiants seuls, en couple ou en colocation. Attribués dans le cadre du Dossier social étudiant (DSE), ces logements en résidences universitaires sont

AFEV-KAPS

6 et 7 cheminement Edgar-Varèse
31100 Toulouse
kaps.toulouse@afev.org
afev.org/occitanie/toulouse

Habitat Jeunes Demoiselles

70 allées des Demoiselles
31400 Toulouse

Habitat Jeunes Espérance

20 Grande rue Nazareth
Tél. : 05 61 52 41 34

Habitat Jeunes Anatole France

Place Anatole-France
Tél. : 05 61 52 41 34

situés sur les campus ou à proximité.

crous-toulouse.fr/logement

Retrouver la présentation du Crous p.35.



TOUS DIFFÉRENTS, TOUS BIENVENUS

Le Crous propose également des logements accessibles aux étudiants en situation de handicap.

• LES ANNONCES DE LOGEMENT

ACCOMPAGNEMENT A LA RECHERCHE DE LOGEMENT AVEC INFO JEUNES OCCITANIE (CRIJ)

Qu'il s'agisse de chercher un logement adapté à vos besoins ou de compléter un dossier d'aide, Info Jeunes peut vous accompagner en rendez-vous. Vous pouvez également vous rendre sur le service numérique de la Boussole des Jeunes qui met en relation jeunes et professionnels afin de répondre le plus rapidement à leurs besoins.

[Infos Jeunes Occitanie](#)

crij.org

boussole.jeunes.gouv.fr

Pour plus d'informations sur Infos Jeunes Occitanie voir p. 11.

BON À SAVOIR

Consultez sur le site WelcomeDesk le listing des résidences étudiantes des bailleurs sociaux pour faciliter votre installation. Retrouvez également toutes les informations pratiques dans le guide « Logement étudiant ; les clés d'une recherche efficace ».

welcomedesk.univ-toulouse.fr/logements

Voir Accueil Welcome-Desk p.34.

LOKAVIZ - ANNONCES DE LOGEMENT DU CROUS

Retrouvez des annonces chez les particuliers sur la centrale du logement étudiant des Crous.

lokaviz.fr

Pour plus d'informations sur le Crous voir p. 35.



USH - HABITAT SOCIAL EN OCCITANIE

Les bailleurs sociaux du département de la Haute-Garonne et leurs partenaires ont mis en œuvre un dispositif commun de gestion de la demande de logement social. Ce dispositif est géré par l'association Atlas.

Votre demande de logement sera valable sur tout le département et accessible à tous les intervenants.

À l'enregistrement de votre demande en ligne et après vérification de votre dossier, vous recevrez votre numéro unique départemental.

Il est important de mettre à jour régulièrement votre demande pour que les propositions de logement faites soient adaptées à vos souhaits et à votre situation.

La liste des organismes figure sur le site **demandelogement31.fr**, dans la rubrique « Les partenaires ».

Pour enregistrer vos demandes, rendez-vous sur **demandelogement31.fr**

> AIDES ET SOUTIENS POUR LE LOGEMENT

• LES AIDES DE LA MAIRIE DE TOULOUSE

STOP À L'HABITAT DÉGRADÉ

Si votre habitat présente des risques pour la santé et la sécurité de ses occupants, la Mairie de Toulouse, associée à de nombreux partenaires, met en place un dispositif d'aide gratuit. Ce service vous accompagne auprès du propriétaire pour faire réaliser les travaux nécessaires à la mise en conformité de l'habitat.

Mairie de Toulouse

Service communal d'hygiène et de santé
17, place de la Daurade
31000 Toulouse

Horaires d'ouverture (accueil téléphonique) :
8h30 – 17h du lundi au vendredi

🚶 A - station Esquirol

Tél.: 05 61 22 23 32

hygiene@mairie-toulouse.fr

**toulouse.fr/ En un clic / Toulouse bouge
avec les jeunes / se loger**



INSTALL'TOIT

Âgé de 18 ans à 29 ans et locataire depuis moins de 3 mois, vous pouvez bénéficier d'un prêt sans intérêts jusqu'à 500 € remboursable sur 2 ans.

Pièces justificatives

Pour tous :

- une copie du contrat de location,
- un relevé d'identité bancaire ou postal,
- un mandat de prélèvement SEPA,
- un justificatif d'identité.

Pour les étudiants, ajouter :

- un justificatif d'inscription dans un établissement d'enseignement supérieur implanté sur le territoire de Toulouse Métropole,

Pour les jeunes travailleurs, ajouter :

- un justificatif de sortie du logement Habitat Jeunes
- un justificatif de revenu (contrat de travail, 3 dernières fiches de paie).

Télécharger la demande de prêt Instal'toit en ligne :

metropole.toulouse.fr/demarches/demander-laide-installtoit

Ramenez le dossier complété et signé à :

Mairie de Toulouse

Direction des solidarités

et de la cohésion sociale

Domaine Logement

1 rue Delpech, 3^e étage - 31000 Toulouse

Ouvert de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
sauf le lundi matin.

Tél : 05 36 25 26 36

LE FONDS DE SOLIDARITÉ LOGEMENT

Le Fonds de Solidarité Logement (FSL) a pour objectif d'aider les ménages en difficulté à accéder et à se maintenir dans un logement décent, adapté à leur niveau de ressources et à leur composition familiale. Dans un contexte de crise sanitaire sans précédent, Toulouse Métropole se mobilise afin de soutenir les étudiants, public particulièrement impacté. Ainsi, depuis janvier 2021,

les dispositifs du FSL (aides financières et accompagnement social) sont ouverts aux étudiants qui en feraient la demande auprès d'un travailleur social du CROUS ou de la Maison des Solidarités du Conseil départemental dont ils dépendent, sous réserve de remplir les critères définis par le Règlement Intérieur du FSL.

Tél : 05 36 25 26 36



PASS ACCESSION TOULOUSAIN (PAT)

Vous souhaitez acheter un logement à Toulouse ? Souscrivez au PAT, une aide qui facilite l'accès à la propriété. La Mairie peut vous accorder un prêt immobilier à taux zéro, remboursable sur 10, 12 ou 15 ans.

Pour cela il vous faut :

- Respecter un taux d'endettement inférieur ou égal à 35% incluant l'aide de la mairie de Toulouse et l'assurance,
- avoir des ressources ne dépassant pas les plafonds du revenu fiscal de référence,
- avoir obtenu un prêt bancaire.

Télécharger le dossier sur **[toulouse.fr/ urbanisme – habitat/ aides au logement](http://toulouse.fr/urbanisme-habitat-aides-au-logement)** et le déposer à :

Mairie de Toulouse

Direction des solidarités
et de la cohésion sociale
Domaine Logement
1, rue Delpech, 3^e étage
31000 Toulouse

Ouvert de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
sauf le lundi matin
Tél. : 05 61 22 31 91

• LES AIDES DE LA CAF

LES AIDES AU LOGEMENT

Vous avez trouvé un appartement, une « col-loc » ou une chambre universitaire ? Vous pouvez peut-être bénéficier d'une aide de la Caf.

La Caf verse principalement deux allocations logement :

- l'Aide personnalisée au logement (APL) concerne les logements qui font l'objet d'une convention avec des bailleurs (foyers, HLM, cités universitaires...),

- l'Allocation de logement social (ALS) concerne les autres types d'habitations. Leur montant dépend de plusieurs critères dont le montant du loyer, la situation familiale et le niveau de ressources.

Vous pouvez faire une simulation et réaliser votre demande en ligne sur le site de la Caf : **caf.fr**



• LES AIDES ACTION LOGEMENT

Vous avez moins de 30 ans (étudiant, alternant, salarié en CDD ou CDI ou intérimaire) et vous avez besoin de vous loger ? Action Logement, acteur majeur du logement en France, vous apporte des solutions concrètes pour vous accompagner dans votre parcours logement.

LA GARANTIE VISALE

Un accès au logement simplifié avec un garant 100 % gratuit : Visale.

La garantie Visale est une caution locative gratuite accordée par Action Logement durant toute la durée de votre bail.

C'est une alternative à la caution parentale ou bancaire, à mettre en place avec l'accord du propriétaire. Elle lui garantit le paiement du loyer et des charges locatives en cas de défaillance de paiement.

Ce dispositif, simple et gratuit, rassure votre propriétaire.

Rendez-vous sur **visale.fr** pour tester votre éligibilité.

Pour découvrir l'ensemble des aides et services proposés par Action Logement, rendez-vous sur **actionlogement.fr**

Aide soumise à conditions et octroyée sous réserve de l'accord d'Action Logement Services.

BON À SAVOIR

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Les aides et prêts Action Logement sont soumis à conditions et octroyés sous réserve de l'accord d'Action Logement Services.

Visale est une marque déposée pour le compte d'Action Logement.

4

SE DÉPLACER



DÉPLACEMENTS
EN CENTRE-VILLE

DÉPLACEMENTS
EN RÉGION ET EN FRANCE

SORTIR LE SOIR... ET RENTRER AVEC TISSÉO



> SI VOUS RENTREZ TARD, UTILISEZ LES TRANSPORTS DE SOIRÉE

		DU DIMANCHE AU MERCREDI	JEUDI, VENDREDI ET SAMEDI
Métro	Lignes A et B	jusqu'à minuit	jusqu'à 3h
Tram	Lignes T1 et T2	jusqu'à 0h30	jusqu'à 1h
Bus Linéo	L1, L2, L3, L4, L5, L6, L8, L9, L10, L11,	voir sur l' application Tisséo	
Bus	18, 19, 39, 44, 78, 79 et 106,	voir sur l' application Tisséo	

ET AUSSI

Transport à la demande (TAD) : 119 et 120
tisseo.fr



> DÉPLACEMENTS EN CENTRE-VILLE

• TISSÉO – LES TRANSPORTS EN COMMUN

Le métro fonctionne de 5h à minuit du dimanche au mercredi soir et jusqu'à 3h le jeudi, le vendredi et le samedi soir.

Pour les moins de 26 ans la carte Pastel permet d'obtenir des tarifs avantageux sur l'ensemble du réseau Tisséo (hors navette aéroport).

	JEUNES	ÉTUDIANTS	BOUSIER	BOUSIER ÉCHELON 7
MOINS DE 11 ANS	123,60 €	123,60 €	123,60 €	Gratuit
DE 11 À 19 ANS RÉVOLUS	154,60 €	154 €	123,60 €	
DE 20 À 25 ANS RÉVOLUS	182,30 €	154 €	123,60 €	

Pour plus d'informations : **tisseo.fr**

Ou dans les agences suivantes : Aéroport, Arènes, Basso-Cambo, Borderouge, Jean Jaurès, Marengo SNCF.

Toutes les agences Tisséo établissent immédiatement les cartes Pastel.

Pour préparer la rentrée, plus besoin de se déplacer. Toutes vos démarches peuvent se faire à distance sur l'e-Agence.

Retrouvez tous les tarifs et toutes les informations sur **jeunes-tisseo.fr**.

• VÉLÔTOULOUSE

2 600 vélos en libre-service, répartis dans 283 stations, service accessible 24H/24.

Le nombre de trajets est illimité quelle que soit la formule d'abonnement. La première demi-heure de chaque trajet est gratuite,

au-delà une tarification s'applique.

L'abonnement 100% en ligne par carte bancaire sur **velo.toulouse.fr** ou sur l'**application mobile véloToulouse**, est immédiat sur l'un des supports Pastel, montoulouse et étudiant MUT.

Les abonnements :

- Essentiel : 1,66€/an,
- Confort (assistance électrique) : 10€/mois,
- Liberté 1 trajet : 1€/30min puis 0,50€ toutes les 30 min,
- Liberté 24h : 2€/24h Toutes les 30 premières minutes gratuites puis 0,5€ toutes les 30 min

* Vous recevrez la carte VélÔToulouse Classique sous 8 jours. Pour un abonnement immédiat votre carte est disponible gratuitement à l'accueil de la Mairie de Toulouse : 1, place du Capitole.



SE DÉPLACER

• MAISON DU VÉLO

Remplacer par "Association emblématique toulousaine depuis maintenant 20 ans, la Maison du Vélo promeut la mobilité vélo comme le vecteur par excellence des transitions. L'association propose une panoplie de services dédiés aux cyclistes d'aujourd'hui et de demain : de la location longue durée de vélos aux tarifs tout doux pour les jeunes, des ateliers participatifs pour développer sa vélonomie, des cours de vélo pour apprendre

ou réapprendre à pédaler en sécurité, des événements culturels très divers autour de la bicyclette, et bien plus encore."

Maison du Vélo Toulouse

12, boulevard Bonrepos

31000 Toulouse

Tél. : 05 34 40 64 72

contact@maisonduvelotoulouse.com

maisonduvelotoulouse.com

• CYCLES-RE

Les Cycles-Re est une structure de l'économie solidaire et circulaire qui propose à la vente des vélos d'occasion. L'association a développé 2 gammes de vélos : Cycles-Re et Bis-Cyclette. Pour Cycles-Re, il s'agit de vélos sur mesure entièrement re-fabriqués où le client choisit notamment la couleur de la peinture tandis que Bis-Cyclette sont des vélos d'occasion où seuls la câblerie et les patins de frein sont équipés en neuf. Sur la

gamme Bis-Cyclette, l'association pratique un tarif solidaire de - 20 % pour les étudiants et bénéficiaires de minima sociaux.

Cycles-Re

6 Rue du Maltens

31200 Toulouse

Tél. : 07 67 58 32 95

contact@lescycles-re.fr

lescycles-re.fr

BON A SAVOIR

Prime vélo

Toulouse Métropole a mis en place, dans le cadre de son Plan de Relance, un dispositif d'aide exceptionnelle pour la location, la transformation ou l'achat de vélos pour les habitants et entreprises de son territoire. Cette « Prime Vélo » s'élève à 40% du montant hors taxe de votre vélo, plafonné en fonction de votre revenu et du type de vélo choisi. Sont aidés les vélos classiques, pliables et cargos, avec ou sans assistance électrique, neufs ou d'occasion.

Retrouvez toutes les informations sur cette prime sur toulouse-metropole.fr et faites votre demande en ligne sur **demarches.toulouse-metropole.fr**.

Des questions ? Contactez-nous à prime.velo@toulouse-metropole.fr

SE DÉPLACER



• COVOITURAGE

Le covoiturage est l'utilisation commune d'un véhicule par un conducteur non professionnel et des passagers sur tout ou partie d'un trajet.

Bablacar Daily

blablacardaily.com

Karos

karos.fr

Mobicoop

mobicoop.fr

• AUTOPARTAGE

L'autopartage permet à des utilisateurs ou abonnés d'utiliser un véhicule commun, chacun à son tour, pour un trajet choisi pendant une durée limitée.

Citiz Occitanie

Frais d'inscription : 40€ (20€ pour les étudiants) - Service ouvert aux Jeunes Conducteurs.

Location à partir de 3€/h + 0,42€/km.

Tel : 05 31 61 63 09

occitanie@citiz.fr

occitanie.citiz.coop

Iodines

Zéro frais d'inscription.

60 km inclus pour tout trajet jusqu'à 24h.

Location à partir de 2,99€/h.

Tél : 05 82 08 52 70

iodines.fr

Mobilize

mobilize.com

BON A SAVOIR

Electromobilité

Toulouse Métropole encourage et facilite l'utilisation de véhicules électriques et hybrides rechargeables pour mieux accompagner les habitants et les entreprises de son territoire vers des modes de transport plus respectueux du climat.

Les opérateurs :

• Révéo : **reveocharge.com**

• Alizé : **toulouse.alizecharge.com**

• Indigo : dans les parkings - **group-indigo.com/fr/expertise/recharges-electriques**

• Allego : parc relais et centre commercial galerie Espaces Fenouillet : **allego.eu**

Nouveauté : Des stations de bornes de recharge électrique pour les deux-roues motorisés (scooters et motos) sont maintenant disponibles boulevard Lazare-Carnot.



SE DÉPLACER

• SCOOTERS EN LIBRE SERVICE

Vous souhaitez louer un scooter électrique ? C'est possible ! Depuis l'application YEGO, vous pouvez réserver un scooter en libre-service et partir en balade dans la ville Rose ! Les 15 premières minutes de réservations sont gratuites !

Les scooters Yego sont équipés de QR Code qui permettent à tous de signaler auprès de l'opérateur un scooter en emplacement gênant ou interdit.

[Yego](https://www.yego.fr)
[fr.rideyego.com](https://www.yego.fr)

• LE STATIONNEMENT DES VÉLOS DANS LES PARKINGS

Vous possédez un vélo ? Toulouse Métropole propose des dispositifs sécurisés de stationnement des vélos dans des parkings. Il s'agit d'espaces dédiés au stationnement des vélos en toute tranquillité, des cyclopark. Situés au premier étage des parkings, au plus près des entrées et sorties, des espaces pour déposer votre vélo sont disponibles.

Si vous possédez un vélo à assistance électrique, des services permettant de ranger votre batterie ou encore des outils de petite maintenance seront à votre disposition.

Le service peut être souscrit en ligne ou à la boutique Indigo (parking du Capitole).

• PARKING VÉLO

Vous pouvez les trouver dans les parkings :

- Cyclopark « Esquirol »
14 place Etienne Esquirol, 31000 Toulouse
- Cyclopark « Parc des Carmes »
Place des Carmes, 31500 Toulouse

- Cyclopark « Place de l'Europe »
Place de l'Europe, 31000 Toulouse
- Cyclopark « Saint Etienne »
51 bis rue du Rempart Saint-Etienne,
31000 Toulouse

BON A SAVOIR

La Semaine Européenne de la Mobilité

Toulouse Métropole organise chaque année au mois de septembre pendant cet événement d'envergure européenne des animations en lien avec la mobilité. Une journée grand public permet notamment de rencontrer les principaux acteurs de la chaîne de la mobilité en un seul lieu. Tenez-vous prêt, c'est en septembre !



> DÉPLACEMENTS EN RÉGION ET EN FRANCE

• EN TER

**[ter.sncf.com/occitanie/tarifs-cartes /
billets-cartes-moins-26-ans](https://www.sncf.com/occitanie/tarifs-cartes/billets-cartes-moins-26-ans)**

OFFRE « + = 0 »

Vous avez entre 18 et 26 ans inclus ?
Voyagez gratuitement dès 11 trajets/mois
en liO Train SNCF Occitanie.

LIBERTIO' JEUNES

Vous avez moins de 26 ans ?
Voyagez à -50% tout le temps et partout en
Occitanie avec liO Train SNCF. Pas besoin
de carte ni d'abonnement pour en profiter.

VOYAGER À 1€ ET AUTRES PETITS PRIX

Parcourez la région Occitanie en liO Train
avec nos petits prix dès 1€ !

• EN TGV

CARTE JEUNES SNCF

Vous avez entre 12 à 27 ans, la SNCF vous
propose un abonnement annuel à 50 € va-
lable sur tout le réseau SNCF donnant droit
à des réductions.

MAX JEUNE

Vous avez entre 16 et 27 ans, la SNCF vous
propose de voyager en illimité grâce à un
abonnement mensuel à 79 € valable sur tout
le réseau SNCF.

Pour plus d'informations : **[sncf-connect.com](https://www.sncf-connect.com)**

5

ÉTUDIER À TOULOUSE



LES BIBLIOTHÈQUES
ET MÉDIATHÈQUES

FACILITER L'INSTALLATION
DES ÉTUDIANTS ÉTRANGERS

ACCUEIL
WELCOME DESK

LES MAISONS
DE L'ORIENTATION



➤ LES BIBLIOTHÈQUES ET MÉDIATHÈQUES

Toulouse propose un large réseau avec :

- La médiathèque José-Cabanis, en plein cœur de la cité.
- La bibliothèque d'Étude et du patrimoine, à deux pas de la place du Capitole.
- Les 19 médiathèques et bibliothèques de Toulouse, réparties dans tous les quartiers.
- Les 2 bibliobus qui sillonnent Toulouse.

Ces établissements sont ouverts à tous, leurs accès est libre et gratuit pour une minute ou pour la journée :

- pour utiliser internet, être accompagné dans vos recherches (Point emploi formation), trouver un livre, une revue, une partition, disposer d'un espace de travail ou participer à un atelier...

- pour flâner, regarder un film, écouter des vinyles, assister à une projection, profiter d'une rencontre, jouer aux jeux vidéo ou d'un instrument de musique dans notre Music Box... Accès gratuit.

Pour les emprunts :

- Gratuit pour les moins de 18 ans
- Tarif réduit pour les 18-27 ans et les détenteurs de la carte Toulouse cultures : 8 €

Se munir d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

bibliotheque.toulouse.fr

• BIBLIOTHÈQUES

Ancely	2, allées du Velay	05 31 22 98 90
Bonnefoy	4, rue du Faubourg-Bonnefoy	05 81 91 79 81
D'Étude et du Patrimoine		05 62 27 66 66
Pavillon de Prêt	1, rue de Périgord	05 61 22 34 32
Duranti	6, rue du Lieutenant-Colonel-Pélissier	05 62 27 42 52
Pinel	7, place Marius-Pinel	05 61 54 28 93
Pont des Demoiselles	63 bis, avenue Saint-Exupéry	05 31 22 95 70
Roseraie	100, avenue Brunaud	05 31 22 95 33 05 31 22 95 34



• MÉDIATHÈQUES

Côte Pavée	125, avenue Jean-Rieux	05 61 54 72 91
Danièle Damin	122, route d'Albi	05 34 24 50 42
Empalot	40, avenue Jean-Moulin	05 36 25 20 80
Fabre	6, rue Saint-Jean	05 81 91 77 01
Grand M	37, avenue de la Reynerie	05 81 91 79 40
Les Izards	1, place Micoulaud	05 31 22 94 70
José-Cabanis	1, allée Jacques-Chaban-Delmas	05 62 27 40 00
Les Minimes	3, place du Marché aux Cochons	05 81 91 78 88
Les Pradettes	3, avenue de la Dépêche	05 61 22 22 16
Rangueil	19, rue Claude-Forbin	05 61 22 24 50
Saint-Cyprien	Square Maurice Pujol	05 62 27 63 30
Saint-Exupéry	37, rue du Lot	05 36 25 20 01 05 36 25 20 02
Serveyrolles	10, rue Charles-Garnier	05 31 22 96 50

• ET AUSSI

Bibliobus (bibliothèque nomade)	05 62 27 63 71
---------------------------------	----------------



➤ FACILITER L'INSTALLATION DES ÉTUDIANTS ÉTRANGERS

➤ FACILITATE THE INSTALLATION OF INTERNATIONAL STUDENTS



• SUPPORT (Section 2, p. 7)

Most of the universities and schools in Toulouse have an association dedicated to international students. These associations organize a wide range of events to welcome exchange students, help them settle in and get to know the city over the course of the year.

You can find out about the main associations on the website Welcome Desk:

welcomedesk.univ-toulouse.fr/engagement-associatif-citoyen/parrainer-etudiant-etranger

• ACCOMMODATION > FINDING SOMEWHERE TO LIVE (Section 3, p.16)

International exchange students are not eligible to apply for a room at Le Crous unless the application is made via the International Relations department of their establishment. As places are very limited, it is important to find out about the process as quickly as possible.

• FINDING A JOB OR WORK EXPERIENCE (Section 8, p. 47)

All international students have the right to work in France, provided that they do not exceed 60% of the annual legal threshold for working hours, or 964 hours per year. Algerian students are not permitted to exceed 50% of the annual work duration practiced in the field or profession in question.

• STUDYING IN TOULOUSE

(Section 5, p. 30)

Opening a bank account, finding and reserving accommodation, support with administrative procedures... Toul'Box offers many personalized services to help international students get settled in Toulouse with peace of mind.

toulbox.univ-toulouse.fr/

• HEALTHCARE (Section 9, p. 60)

All international students are eligible for reimbursement of healthcare costs under the French social security system.

For European students, the European Health Insurance Card is all that is required for reimbursement. For students from outside Europe, visit the relevant health insurance website: **etudiant-etranger.ameli.fr**

• LEARNING A LANGUAGE

(Section 12, p. 112)

The Université fédérale de Toulouse Midi-Pyrénées offers language training to French and international students. French, Spanish, German, Portuguese, Chinese, Italian, Russian, Indonesian, Japanese and Norwegian are available as evening classes or intensive courses.

➤ For more information: lve@univ-toulouse.fr or fle@univ-toulouse.fr



➤ ACCUEIL WELCOME DESK

L'Accueil Welcome Desk de l'Université de Toulouse, est un lieu d'accueil unique pour faciliter l'installation et la vie au quotidien des étudiants et chercheurs français et internationaux.

On y trouve :

➤ un accueil sans rendez-vous multilingue et accès direct aux informations utiles sur le logement, la culture, la santé, le sport, l'entrepreneuriat étudiant, la mobilité, le transport, les initiatives étudiantes...

➤ une consultation de la cartographie de l'offre de formation des établissements universitaires et grandes écoles de l'académie de Toulouse.

➤ un espace de conseils et de services sur rendez-vous avec :

➤ le rectorat : CIO du Sup-orientation vers les formations d'enseignement supérieur,

➤ la Caf : demande d'aide au logement et de prime d'activité,

➤ la Préfecture : bureau des étudiants étrangers (accompagnement à la constitution du DSE, information sur le logement, les bourses, la restauration, la culture et la vie de campus),

➤ le Crous : pour vos questions bourses, aides, logement, restauration, vie de campus...

➤ un travail en partenariat avec les différents interlocuteurs de la vie étudiante des établissements d'enseignement supérieur, mais aussi : Tisséo, organismes de logement, Campus France, Mairie de Toulouse, Toulouse Métropole et conseil régional, Info Jeune Occitanie, AFEV, ESN, Campus FM, CPAM de la Haute-Garonne, associations étudiantes...

Université Fédérale Toulouse Midi-Pyrénées

Accueil Welcome Desk

Allée Matilda / 41, allées Jules-Guesde
31000 Toulouse

welcomedesk@univ-toulouse.fr

Horaires d'ouverture :

9h - 12h30 / 13h30 - 17h

(18h en septembre)

Horaires des permanences de nos

partenaires et prise de rendez-vous sur :

welcomedesk.univ-toulouse.fr

➤ LES MAISONS DE L'ORIENTATION

Pour étudier, trouver un emploi, un stage, une formation ou définir un projet d'orientation professionnelle, rendez-vous aux maisons de l'orientation.

Contact

maisondelorientation.toulouse@laregion.fr

Laregion.fr/Les-Maisons-de-l-Orientation

MDO de Toulouse - Bellefontaine

57, allée de Bellefontaine

05 61 33 48 49

MDO de Toulouse-Centre

50 rue des Sept Troubadours

05 61 39 67 72

LE CROUS



Le Crous (Centre régional des œuvres universitaires et scolaires) de Toulouse - Occitanie est au service des 146 000 étudiants de l'académie et les accompagne dans leur vie quotidienne. Les conseillers du Crous renseignent les étudiants par téléphone et les reçoivent individuellement à l'espace Case pour :

LE FINANCEMENT DES ÉTUDES

L'ensemble des aides financières accordées par les ministères de l'Enseignement Supérieur, de la Culture et de l'Agriculture est géré par le Crous. Les bourses sur critères sociaux et les aides spécifiques sont des piliers de l'action du Crous de Toulouse-Occitanie.

Le dossier social étudiant (DSE) est destiné à demander une bourse et/ou un logement. Il doit être complété chaque année avant le 31 mai sur messervices.etudiant.gouv.fr.

LE LOGEMENT (voir p.16)

LA RESTAURATION

Le Crous propose une offre de restauration variée, équilibrée et économique ! Sur les campus universitaires vous trouverez des Resto U', Cafet', libres-services, Crous Trucks ou encore des triporteurs. De quoi vous restaurer avec des prestations

allant du repas traditionnel (entrée + plat + dessert), à la restauration rapide (salades, sandwiches, burgers, pâtisseries maison...).

VIE DE CAMPUS ET CULTURE

Tout au long de l'année, le Crous propose une programmation culturelle riche et variée !

Direction la salle culturelle du Crous : la MAC, pour des concerts, spectacles de danse, représentations de théâtre,... Inscrivez-vous à des ateliers ponctuels : danse, théâtre, sophrologie, yoga, dessin, cuisine... Et tout est gratuit pour les étudiants !

Il favorise la création, la pratique artistique et toutes les initiatives en faveur des étudiants via les concours de création étudiante ou des financements pour des projets culturels, associatifs, solidaires...

Crous de Toulouse-Occitanie

Espace Case

58, rue du Taur - 31070 Toulouse Cedex 7

Du lundi au vendredi, sur rendez-vous.

Retrouvez tous les contacts du Crous sur crous-toulouse.fr/contacts.

crous-toulouse.fr - @croustoulouse

6

PARTIR À L'ÉTRANGER



PRÉPARER
SON DÉPART
À L'ÉTRANGER

PARTIR
PENDANT
SES ÉTUDES

TRAVAILLER
À L'ÉTRANGER

S'ENGAGER
À L'ÉTRANGER

LES TRANSPORTS
POUR VOYAGER



> PRÉPARER SON DÉPART À L'ÉTRANGER

• DES STRUCTURES QUI VOUS ACCOMPAGNENT

LE CENTRE RÉGIONAL INFO JEUNES OCCITANIE (CRIJ)

Vous avez envie de vivre une expérience à l'étranger (job, emploi, volontariat, stage...), le CRIJ Occitanie, relais Eurodesk, peut vous renseigner sur les opportunités et dispositifs susceptibles de vous aider dans votre démarche.

Expert de l'information sur la mobilité internationale, le CRIJ Occitanie et son réseau Info Jeunes proposent des ressources pour les jeunes et pour les professionnels ainsi que des accompagnements gratuits et personnalisés, en particulier sur la zone transfrontalière (France-Andorre-Espagne) dans le cadre du projet Trampoline.

Pour plus d'informations sur Info Jeunes Occitanie voir p. 11.

PARCOURS LE MONDE

Facilitatrice de mobilité à l'étranger, l'association Parcours le monde - Sud Ouest sensibilise les jeunes entre 16 et 30 ans sur les différents dispositifs : (volontariat/bénévolat/job/emploi/stage...).

Elle propose également un accompagnement, pour les jeunes entre 18 et 30 ans, dans la construction de leur projet de mobilité. Il s'agit d'un accompagnement individualisé, gratuit et illimité, avec une préparation au départ, un suivi pendant la mobilité et une valorisation au retour.

Parcours le monde

Tél. : 09 84 19 17 85

contact.sudouest@parcourslemonde.org

 [@ParcoursleMonde-SudOuest](https://www.facebook.com/ParcoursleMonde-SudOuest)



PARTIR À L'ÉTRANGER

ASSOCIATION ROUDEL

«Apprendre à se rencontrer pour faire ensemble», c'est la devise de l'association. Roudel favorise la rencontre et les échanges entre les humains, les sociétés, les langues et les cultures. Pour des jeunes adultes de 18 à 30 ans, elle propose des formations à l'animation interculturelle et des stages au sein de l'association. Ses projets de rencontre franco-allemande et européenne des jeunes sont construits avec des structures locales (autres associations, établissements de formation,...).

Roudel

Tél. : 06 16 03 91 46
contact.roudel@gmail.com

 @AssociationRoudel
roudel.org

ERASMUS STUDENT NETWORK (ESN)

Erasmus Student Network (ESN) Toulouse est une association à but non lucratif dont les objectifs sont l'accueil des étudiants internationaux ainsi que la promotion de la mobilité internationale auprès des étudiants locaux. Les étudiants internationaux sont accueillis et intégrés principalement grâce à la centaine d'événements interculturels que l'association organise chaque année, qui sont également ouverts aux étudiants locaux. Pour promouvoir la mobilité auprès des jeunes locaux, l'association diffuse des contenus d'information, répond aux questions sur les réseaux sociaux et effectue des présentations dans les universités ou des salons.

ESN Toulouse

2 rue du Doyen Gabriel-Marty
Université Toulouse 1 Capitole
31000 Toulouse

Ⓜ B - station Carmes

esntoulouse.fr

esnfrance.org

esn.org

 @ESNToulouseErasmusStudentNetwork

PARTIR À L'ÉTRANGER



• LA MOUV'BOX

Partir c'est bien, être préparé c'est mieux ! Le dispositif Mouv'Box de l'Université de Toulouse vous accompagne dans votre projet de mobilité à l'international. Vous désirez partir faire un stage à l'étranger ? Suivre un programme d'échange ? Devenir assistant de langue ? Faire du volontariat ou une année de césure à l'étranger ?

Pour mettre toutes les chances de votre côté et profiter pleinement de votre mobilité, l'équipe Mouv'Box vous accompagne tout au long de votre projet de mobilité : avant, pendant et après, pour toute l'organisation pratique et logistique de votre mobilité.

Logement, visas, banque, santé, assurances, intégration (témoignages, mise en contact avec des étudiants déjà partis...), ateliers de préparation, aides financières, déménagement... Le dispositif Mouv'Box vous accompagne dans votre projet de mobilité !

Découvrez l'offre complète

100% gratuite sur :

welcomedesk.univ-toulouse.fr/mouvbox

• SUIVRE DES COURS DE LANGUE

LA DANTE ALIGHIERI

La Dante Alighieri de Toulouse propose des cours d'italien pour tous les niveaux, des certifications (DCL et PLIDA) et des activités culturelles (cinéma, concerts, rencontres littéraires, théâtre, voyages...).

Un tarif réduit est proposé aux étudiants pour les cours de langue.

Dante Alighieri

3 rue Saint-Rémésy,
31000 Toulouse

Ⓜ B - station Carmes

Tél : 07 66 03 82 72

secretariat@ladantetoulouse.com

ladantetoulouse.com

INSTITUTO CERVANTES

L'Instituto Cervantes propose des cours de langues en espagnol pour tous les niveaux, l'accès à une médiathèque hispanique et des activités culturelles (cinéma, concerts, rencontres littéraires, théâtre, expositions...).

Instituto Cervantes

31, rue des Chalets - 31000 Toulouse

Ⓜ B - station Jeanne d'arc

Ouvert du lundi au vendredi,
de 9h à 12h30 et de 14h30 à 18h.

Tél. : 05 61 62 80 72

toulouse.cervantes.es



➤ PARTIR PENDANT SES ÉTUDES

• ERASMUS+ ENSEIGNEMENT SCOLAIRE

Ces échanges scolaires permettent aux équipes éducatives et à leurs élèves (de la maternelle au lycée) de travailler sur une thématique commune et de se rencontrer. Contactez votre professeur principal, le CPE ou le principal de votre établissement.

Pour plus d'infos : **agence.erasmusplus.fr**

• ERASMUS+ ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Les étudiants de l'enseignement supérieur peuvent obtenir une bourse pour suivre une partie de leurs études en Europe et ce, dès leur 2^e année d'études. Ils peuvent partir 6 à 12 mois à l'étranger et bénéficier d'une bourse.

Contactez le service des relations internationales de votre établissement. Attention : Les étudiants bénéficient de 12 mois de mobilité Erasmus+, études ou stages, par cycle d'études (licence, master, doctorat).

Pour plus d'infos :
agence.erasmusplus.fr

• MASTERS CONJOINTS ERASMUS MUNDUS

Les étudiants peuvent préparer leur master dans plusieurs pays (au moins deux) pour obtenir un diplôme commun. Possibilité de bourse pour leurs frais de séjour, de voyage et d'installation.

Consultez le catalogue en ligne et contactez le consortium qui propose le master qui vous intéresse.

Pour plus d'infos :
agence.erasmusplus.fr
eacea.ec.europa.eu/grants_fr



> TRAVAILLER À L'ÉTRANGER

• ÉCHANGE DE JOBS D'ÉTÉ À L'INTERNATIONAL

Vous avez entre 18 et 30 ans. Vous parlez allemand ou espagnol. Vous souhaitez travailler pendant quelques semaines dans un autre pays européen.

Postulez au service de jobs d'été à l'international : chaque année, une demi-douzaine d'emplois saisonniers rémunérés sont proposés aux jeunes Toulousains à Düsseldorf et à Saragosse en juillet-août. Vous êtes pris en charge, sur place dans la ville partenaire, par les services publics pour le logement et les formalités administratives.

C'est l'opportunité d'approfondir votre connaissance d'un pays voisin et la maîtrise de sa langue.

Pour candidater, envoyer :

- un CV
- une lettre de motivation en allemand ou en espagnol au format PDF obligatoirement echange.jobdete@toulouse-metropole.fr

• STAGES POUR APPRENTIS OU ÉLÈVES DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE

Dans le cadre de sa participation au réseau Xarxa qui rassemble une quarantaine de villes européennes qui organisent des stages et séjours pour les apprentis et les jeunes en formation professionnelle, la Mairie de Toulouse développe une action pour le départ d'apprentis de Toulouse vers une ville du Réseau Xarxa et pour l'accueil des jeunes apprentis de villes du réseau Xarxa pour un stage à Toulouse. Ces mobilités bénéficieront du soutien du programme européen Erasmus+ Pro.

Pour plus d'infos contactez l'association Parcours le monde

Contact

Parcours le Monde
19, rue Jean Mermoz 31100 Toulouse
Tel : 09 84 19 17 85
parcourslemonde.org

• PROGRAMME ERASMUS+

Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant étudier, se former, acquérir une expérience de volontariat à l'étranger.

Pour plus d'infos :
info.erasmusplus.fr



PARTIR À L'ÉTRANGER

• ERASMUS+ FORMATION PROFESSIONNELLE

Les élèves et apprentis peuvent obtenir une bourse pour suivre une formation avec un organisme de formation professionnelle en Europe (avec une période en entreprise obligatoire) pour une durée de 2 semaines à 1 an. Une bourse est prévue pour les frais de voyage, d'hébergement, de restauration et de transport. Son montant varie selon le pays et la durée du séjour.

Informez-vous auprès de votre centre de formation.

Pour plus d'infos :

agence.erasmusplus.fr

➤ S'ENGAGER À L'ÉTRANGER

• CORPS EUROPÉEN DE SOLIDARITÉ - CES

Ce programme permet aux 18-30 ans d'effectuer une mission d'intérêt général au sein d'une organisation à but non lucratif ou d'une entreprise de l'économie sociale et solidaire, implantée en Europe ou dans un pays voisin de l'UE. Ces projets à caractère solidaire s'étalent sur une durée de 2 semaines à 1 an.

Aucun critère de formation, de diplôme ou de niveau de langue n'est requis. Les frais de transport, d'hébergement et nourriture des volontaires sont couverts et le programme prend aussi en charge l'assurance, le soutien linguistique et l'argent de poche.

Enregistrez-vous sur le portail européen de la jeunesse et contactez une structure de soutien.

Plus d'infos sur :

corpseuropeensolidarite.fr

Contact :

Parcours le Monde

19, rue Jean-Mermoz 31100 Toulouse

Tel : 09 84 19 17 85

parcourslemonde.org



> LES TRANSPORTS POUR VOYAGER

• DISCOVEREU

Vous avez 18 ans et vous résidez dans l'Union européenne ou dans un des pays non membres de l'UE associés au programme Erasmus+ (l'Islande, le Liechtenstein, la Macédoine du Nord, la Norvège, la Serbie et la Turquie) DiscoverEU vous offre la possibilité de participer à une expérience de voyage en train qui permet d'explorer la diversité de l'Europe, de faire des découvertes sur son patrimoine culturel et son histoire et de rencontrer des personnes de tout le continent.

DiscoverEU est une action du programme Erasmus+ qui permet de découvrir l'Europe tout en vivant de nouvelles expériences. En voyageant essentiellement en train (il existe des exceptions pour permettre aux personnes vivant sur des îles ou dans des régions isolées de participer), les étudiants découvrent la variété des villes et les paysages.

Les candidatures sont à déposer au cours de deux périodes chaque année. Les candidats retenus reçoivent un titre de transport.

Les participants sélectionnés recevront une carte «jeunes» européenne DiscoverEU qui leur permettra de bénéficier de réductions sur des visites culturelles, des activités d'apprentissage, des activités sportives, des transports locaux, le logement, la nourriture...

DiscoverEU | European Youth Portal
youth.europa.eu/discovereu_fr

7

OSER ENTREPRENDRE



LES INCUBATEURS
ÉTUDIANTS

LES INCUBATEURS D'INNOVATION
SOCIALE ET NUMÉRIQUES



➤ LES INCUBATEURS ÉTUDIANTS

• LE CATALYSEUR - TIERS-LIEU DU CAMPUS DE RANGUEIL

Vous êtes lycéen, étudiant ou jeune diplômé et vous avez envie de vous lancer dans l'entrepreneuriat ? Vous souhaitez développer un projet entrepreneurial ? Le Catalyseur, tiers-lieu du campus de Rangueil, vous propose un accompagnement gratuit et personnalisé pour vous aider à mener votre projet du stade de l'idée à sa création. Véritable lieu de vie dédié à l'entrepreneuriat et à l'innovation, vous pourrez avoir accès à l'espace de coworking et au Fablab, participer aux nombreux événements organisés et échanger entre startupeurs.

Le Catalyseur

118, route de Narbonne
31400 Toulouse

Ⓜ B - station Université Paul Sabatier

Tél.: 05 61 55 61 31

catalyseur.contact@univ-tlse3.fr

catalyseur-toulouse.fr/le-projet

• PÉPITE ÉCRIN

Vous rêvez d'entreprendre, de bénéficier d'un statut national, d'aménagements spécifiques voire même d'un diplôme dédié ? Le Pépité Écrin vous permet de concrétiser vos projets et de développer des compétences utiles pour votre insertion professionnelle.

Révélez votre potentiel, renforcez votre capacité d'initiative, éveillez votre esprit d'entreprendre, et devenez acteur de votre avenir à travers deux parcours : Découverte (SNEE) et Emergence (D2E) afin de vous permettre d'avancer à votre rythme sur votre projet :

➤ **Parcours Découverte :** le Statut national d'étudiant-entrepreneur (SNEE). Ce parcours vous donne accès à des opportunités et à l'écosystème entrepreneurial qui vous entoure. Laissez émerger vos idées et transformez votre idée en projet.

➤ **Parcours Émergence :** le diplôme universitaire d'étudiant-entrepreneur (D2E). Montrez en compétences pour développer votre projet, testez-le et confrontez-le !

Pépité écrin

ecrin@univ-toulouse.fr

pepите-ecrin.pepitizy.fr



➤ LES INCUBATEURS D'INNOVATION SOCIALE ET NUMÉRIQUE

• LE STARTER

Depuis 2014, La Mêlée propose Le Starter, un programme d'accompagnement de 6 à 12 mois pour les porteurs de projets entrepreneuriaux à fort potentiel (numérique, création, innovation sociale...).

- Le Starter repose sur 5 piliers :
Suivi individualisé par un référent
- Hébergement en coworking et échanges entre pairs
- Aide au design graphique et à la communication
- Rendez-vous à la carte (BP, pitch, crowdfunding, stratégie digitale...)
- Mise en réseau et visibilité dans l'écosystème local

Une équipe dédiée (responsable de programme, startup manager et expert digital)

coordonne le dispositif, avec l'appui de 70 experts. Chaque porteur bénéficie de 67h d'accompagnement collectif et 30h de suivi individuel.

Depuis sa création, plus de 1 600 entretiens individuels ont été réalisés, pour environ 150 projets accompagnés chaque année.

Le Starter by La Mêlée

La Cantine Toulouse
39, allées Jules Guesde
31000 Toulouse
Tél.: 05 32 10 81 35
starter@lamelee.com
www.starter.org
 entreprise/lamelee

• PREMIÈRE BRIQUE

Première Brique, portée par France Active MPA Occitanie et Toulouse Métropole, accompagne les projets à impact social ou environnemental (logement, mobilité, alimentation, inclusion...).

Chaque année, un appel à projets est lancé en octobre pour une promotion de 6 à 8 projets, accompagnés gratuitement de janvier à juin. Les porteurs bénéficient d'un appui stratégique, technique et d'une intégration dans l'écosystème local.

Première brique

Tél.: 05 62 73 16 53
contact@premiere-brique.fr
www.premiere-brique.fr
 @premierebrique31
 Première Brique

8

TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE



À LA MAIRIE
DE TOULOUSE

ÊTRE
ACCOMPAGNÉ
PAR PÔLE EMPLOI
ET LA CAF

ÊTRE
ACCOMPAGNÉ
PAR UNE
ASSOCIATION

LA MISSION
LOCALE DE
TOULOUSE

ACCÉDER
À DES OFFRES
D'EMPLOI
ET DE STAGES



➤ À LA MAIRIE DE TOULOUSE

• L'APPRENTISSAGE

La Mairie accueille tous les ans 60 jeunes dans le cadre d'un contrat d'apprentissage dans les divers métiers de la collectivité.

Pour postuler, envoyez CV et lettre de motivation à : apprentissage@mairie-toulouse.fr

• LES STAGES

Vous êtes à la recherche d'un stage ? La Mairie de Toulouse recrute chaque année des stagiaires dans le cadre d'un stage de fin d'études, d'une reconversion ou de la découverte de métiers.

Pour postuler, envoyez CV et lettre de motivation à : cellule.formationinitiale@mairie-toulouse.fr

• SERVICE CIVIQUE

Vous êtes à la recherche d'un organisme pour réaliser un service civique ? La Mairie de Toulouse permet à des jeunes de se rendre utile et de réaliser une mission d'intérêt général au sein de la collectivité.

Pour postuler, envoyez CV et lettre de motivation à : cellule.formationinitiale@mairie-toulouse.fr

• LES EMPLOIS SAISONNIERS

La Mairie propose tout au long de l'année des missions temporaires y compris des jobs saisonniers susceptibles d'intéresser les jeunes toulousains.

Pour postuler, envoyez CV en précisant vos disponibilités à : recrutement@mairie-toulouse.fr

• LES CONVENTIONS INDUSTRIELLES DE FORMATION POUR LA RECHERCHE (CIFRE)

Vous êtes étudiant doctorant ?
Vous pouvez préparer votre thèse au sein de la collectivité avec l'appui d'un laboratoire de recherche.

Pour postuler, envoyez CV et lettre de motivation à : cellule.formationinitiale@mairie-toulouse.fr

TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE



• ACCÈS À LA FONCTION PUBLIQUE

Ce dispositif permet à des jeunes éloignés du marché du travail de travailler pendant un an en alternance, au sein de la collectivité, tout en suivant des cours à l'Institut d'études politiques (IEP) de Toulouse.

L'objectif de ce dispositif est de les préparer aux concours de la fonction publique.

Pour postuler, envoyez CV et lettre de motivation à : cellule.formationinitiale@mairie-toulouse.fr

Pour plus d'informations :

metropole.toulouse.fr

Pour plus d'informations :

metropole.toulouse.fr

BON À SAVOIR

Devenir ouvrier/ouvreuse pour l'Opéra national et l'Orchestre national du Capitole

Les ouvreuses et ouvriers du Théâtre du Capitole et de la Halle aux Grains veillent au bon accueil des publics, à leur confort et à leur sécurité durant les représentations.

Pour postuler, envoyez CV et lettre de motivation à :

sorh-theatre.orchestrecapitole@toulouse-metropole.fr

LE RECRUTEMENT DES ANIMATEURS

Vous avez plus de 18 ans et êtes
en possession du BAFA ou d'un
diplôme équivalent ?



Vous pouvez postuler soit pour
travailler auprès d'enfants de 3
à 6 ans dans les écoles mater-
nelles pendant les périodes
scolaires ou auprès d'enfants
et de jeunes de 3 à 17 ans en
tant qu'animateurs pendant les
vacances scolaires.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, SUR LES EMPLOIS :

- 👉 pendant les périodes scolaires :
animation.ecoles@mairie-toulouse.fr
- 👉 pendant les vacances scolaires :
animation-vacances@mairie-toulouse.fr



> ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR PÔLE EMPLOI ET LA CAF

• LES AGENCES PÔLE EMPLOI TOULOUSE

Tél : 39 49

pole-emploi.fr

Bellefontaine

63, allée de Bellefontaine
31100 Toulouse

Borderouge

6, rue Françoise-
d'Eaubonne
31000 Toulouse

Cartoucherie

82, voie du TOEC
31300 Toulouse

Hippodrome

280, route de Saint-Simon
31100 Toulouse

Jolimont

7, avenue Léon-Blum
31500 Toulouse

La Plaine

1, impasse René-Couzinet
31500 Toulouse

Saint Michel

2, avenue de l'URSS
31000 Toulouse

Occitane

6 Place Occitane
31000 Toulouse

• LA PRIME D'ACTIVITÉ

Vous êtes étudiant salarié, apprenti ou jeune travailleur ? Vous pouvez peut-être bénéficier de la prime d'activité, un complément de revenu mensuel versé, sous condition de ressources, aux actifs dès 18 ans, qu'ils soient salariés ou travailleurs indépendants.

Vous pouvez faire une simulation et réaliser votre demande en ligne sur le site de la Caf : **caf.fr**

> ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR UNE ASSOCIATION

La Mairie finance des actions menées par des associations sur le territoire toulousain ou des projets liés à l'insertion pro-

fessionnelle à rayonnement métropolitain. Les jeunes peuvent bénéficier d'un certain nombre de programmes recensés ci-après.



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

• ARTICLE 1

Vous êtes étudiant, post bac ou vous avez entre 16 et 25 ans.

Article 1 vous propose d'améliorer votre confiance en vous et de définir vos ambitions. Il vous accompagne afin de connaître les différentes voies d'accès aux études supérieures et les métiers accessibles. Il vous aide également à préparer vos oraux, à comprendre l'entreprise et ses codes et à construire un réseau.

• MOZAIK RH

Vous êtes diplômé de Bac à Bac+5. Mozaïk RH est un cabinet de conseil en recrutement et en stratégie d'inclusion.

Il propose de :

- consulter des offres et postuler : en vous positionnant sur des milliers d'offres d'emploi, de stage et d'alternance à pourvoir dans toute la France et en découvrant des outils pour valoriser vos soft skills auprès de recruteurs engagés.
- découvrir nos solutions de coaching : en accédant à des solutions de coaching conçues par des professionnels du recrutement inclusif pour booster vos chances de décrocher un emploi, un stage ou une alternance.
- s'informer et s'orienter : en identifiant et vous informant sur les secteurs et les métiers qui recrutent avec et sans le bac.

Article 1 - Antenne Midi-Pyrénées

29 rue Arnaud-Vidal
31000 Toulouse
☎ A B Jean-Jaurès
Tél. : 06 10 02 98 18
info@article-1.eu

En postulant sur la plateforme Mozaïk Talents vous pouvez être mis en relation avec des employeurs grâce à un algorithme qui évalue les potentiels des candidats et déjoue les biais inconscients de discrimination dans le recrutement.

Mozaïk RH

Les Imaginations Fertiles
2 rue Raymond-Lizop
31100 Toulouse
mozaikrh.com
mozaiktalents.com

- Caroline Coumbassa
Consultante Senior
Tél. : +33 7 55 60 93 62
caroline.coumbassa@mozaikrh.com
- Naoual Tiziat
Consultante RH

TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE



• NOS QUARTIERS ONT DES TALENTS (NQT)

Vous avez moins de 31 ans et possédez un BAC+3 et plus ?

NQT favorise votre insertion professionnelle, avec un mentor en activité dans une entreprise proche de votre secteur et vous accompagne dans vos recherches (simulation d'entretien). Des ateliers et des outils sont mis à votre disposition pour vous aider à développer votre réseau.

NQT

33, rue Jean-Lebas

31400 Toulouse

Ⓜ B - station Empalot

Tél. : 06 95 03 04 69

o.bourez@nqt.fr

nqt.fr

• TRAJECTOIRE VERS L'EMPLOI : RÉSEAU DE PARRAINAGE

L'association Trajectoire accompagne des chercheurs d'emploi dans leur insertion professionnelle. Salariés expérimentés et anciens salariés d'entreprises interviennent en qualité de parrains, auprès de chercheurs d'emploi de tous âges, niveaux scolaires et secteurs professionnels. Résident d'un Quartier Politique de la Ville, vous tirerez pleinement profit d'un accompagnement.

Trajectoire vers l'emploi

76, Allées Jean Jaurès

31000 Toulouse

Tél. : 05 34 41 15 99

contact@trajectoire-vers-emploi.fr

• JOBIRL

Vous avez entre 14 et 25 ans et vous souhaitez renforcer vos liens avec le monde professionnel ? L'association JobIRL anime la première plateforme solidaire qui connecte les jeunes et les entreprises.

En vous inscrivant sur jobirl.com, vous pourrez rejoindre leur programme de mentorat pour vous aider dans votre recherche de stage ou d'alternance ou vous aider dans la construction de votre projet. La plateforme vous permet également d'échanger directement avec

des milliers de professionnels pour mieux connaître les métiers, contacter des entreprises et tout simplement construire votre réseau. Vous y trouverez enfin une bourse de stage.

JobIRL

Chez les Compagnons du Devoir

7 allées Paul-Feuga

31000 Toulouse

Tél. : 05 34 40 61 07

contact@jobirl.com

jobirl.com



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

• CREPI - AMBASSADEURS DES MÉTIERS

L'action Ambassadeurs des métiers du CREPI met en relation des jeunes demandeurs d'emploi et des professionnels, pour découvrir des métiers et donner envie de s'engager dans la vie professionnelle. Si vous aussi vous voulez vous confronter à la réalité d'un métier sur le terrain, contactez le CREPI et participez à une session de découverte !

CREPI

Tél.: 05 61 40 45 44
crepi31@wanadoo.fr

• FACE 31

FACE 31 est une association qui regroupe des entreprises et des partenaires qui s'engagent activement en faveur de l'inclusion et de la lutte contre les discriminations.

Notre association fait partie du réseau national de la Fondation Agir Contre l'Exclusion (FACE).

Notre vocation : Favoriser l'inclusion, l'égalité et la dignité pour tou.te.s à travers nos différentes actions.

FACE 31

6, impasse Michel Labrousse
31100 Toulouse
contact.face31@fondationface.org
05 34 42 07 22

• INTER'EM

Inter Relais met en contact ses clients (associations, entreprises, collectivités ou particuliers) et des personnes sans emploi relevant de l'insertion par l'activité économique, pour des missions de travail ponctuelles ou régulières, ou en vue d'un pré-recrutement. Les domaines d'activité sont diversifiés : manutention, nettoyage, archivage, administratif...

Cette association sert d'intermédiaire entre les demandeurs d'emploi et les entreprises.

Ce dispositif s'adresse à tous les publics et les jeunes sont les bienvenus.

Inter Relais

7, rue Bacquière Fonade
31700 Blagnac
51, avenue de Saint-Exupéry
31400 Toulouse
Tél.: 05 61 16 30 40
accueil@inter-relais.asso.fr
inter-relais.asso.fr

TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE



• PROGRAMME FABRIK-ART

Vous avez entre 16 et 26 ans. Vous êtes peu ou non diplômé. Vous êtes demandeur d'emploi ou inactif. Le programme FABRIK-ART a été mis en place par l'association Accompagnement développement éducation Nord-Sud (ADEN-S).

Il vous permet :

- de participer à des ateliers de découverte en associant les techniques de l'artisanat et du numérique avec initiation aux outils : logiciel de modélisation 3D, imprimante 3D, découpeuse laser, découpeuse vinyle... dans le cadre d'un Fablab mobile,

- d'acquérir de nouvelles compétences en participant à un parcours créatif pour aller plus loin, visant à concevoir un objet de A à Z en mettant en œuvre plusieurs savoir-faire en présence d'un artisan créateur selon la thématique choisie (ex : bois, textile...),

- de découvrir de nouveaux métiers, des filières locales et éco responsables porteuses par la rencontre de personnes du secteur de l'Économie sociale et solidaire (café pro, visites d'entreprises, événements ludiques type escape game...).

Association ADEN-S

Tél. : 07 87 37 89 98

adens.org

• REBONDS ! - PARCOURS ACCOMPAGNEMENT SOCIAL SPORT EMPLOI (PASSE)

Vous avez entre 16 et 29 ans et vous n'êtes ni salarié, ni en formation, ni étudiant ? Rejoignez notre accompagnement socio-professionnel vers l'emploi et la formation !

D'une durée maximale de 16 semaines, le but de ce dispositif pluridisciplinaire est de vous aider à concrétiser votre projet professionnel.

Piliers du PASSE, les ateliers sport permettent de développer des soft skills (compétences comportementales) indispensables à votre réussite professionnelle. De plus, des ateliers complémentaires de techniques de recherche d'emploi, de théâtre et de construction de projet viendront booster votre employabilité.

Rebonds !

15, rue Michel-Labrousse
31100 Toulouse

Ⓜ A - station Basso Cambo
Ouvert du lundi au vendredi

Widdy Benamou (responsable
du pôle Insertion professionnelle)
Tél: 06 01 26 27 89
responsable.ip.rebonds@gmail.com
passe.rebonds@gmail.com
asso-rebonds.com



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

BON À SAVOIR

Reflet 31 - job sur son 31

Vous avez obtenu un entretien pour le job de vos rêves mais vous n'avez pas les vêtements qu'il vous faut ?

Bénéficiez du soutien de l'association Reflet 31 qui vous propose des tenues vestimentaires adaptées aux situations professionnelles et valorise votre image auprès des recruteurs. Grâce à des ateliers individuels et collectifs, vous serez enfin prêts pour les entretiens.

Reflet 31

Tél.: 05 61 47 21 78

reflet31@gmail.com

• RADIO CARAVANE : (M)ONDES DE CIRQUE

Vous êtes en recherche d'emploi, de stage, de formation ou vous voulez reprendre confiance en votre voix. Vous avez entre 18 et 25 ans et vous êtes intéressé.e par le monde des médias, de la culture, du spectacle vivant. Venez découvrir les coulisses d'un événement circassien en couvrant la programmation d'un festival. Au programme : interviews d'artistes, rencontres avec les techniciens, réalisation d'émissions radio diffusées sur Toulouse et la région...

Rejoignez l'aventure Radio Caravane, menée par les associations Média Commun et Ivasound Studio, à la Grainerie, le temps d'une formation collective humaine et chaleureuse. Radio Caravane, 3 semaines en immersion dans le monde de la radio et du cirque !

Radio Caravane

Tél : 05 61 24 33 91

radiocaravane.net



> LA MISSION LOCALE DE TOULOUSE

1^{er} service public d'accès à l'emploi des jeunes, la Mission Locale Toulouse accompagne les jeunes de 16 à 25 ans (jusqu'à 29 ans pour les jeunes en situation de handicap) à accéder à l'autonomie et à l'emploi durable.

Son offre de services couvre tous les aspects essentiels du quotidien, avec une approche globale et personnalisée :

- > Projet professionnel
- > Emploi



- > Formation
- > Ressources
- > Mobilité
- > Santé
- > Logement
- > Entrepreneuriat

Avec le Contrat d'Engagement Jeunes, la Mission Locale Toulouse propose un accompagnement intensif et collectif avec une allocation financière pouvant aller jusqu'à 550 €/mois selon vos ressources.

Pour plus d'informations :

mltoulouse.org

 @missionlocaletoulouse

 @MLToulouse

• LES ANTENNES MISSION LOCALE TOULOUSE

Trouvez l'antenne la plus proche de chez vous sur mltoulouse.org/trouvez-votre-antenne/.
Accueil sans rendez-vous du mardi au vendredi de 13h30 à 17h30.

Centre

24, rue Garipuy,
31500 Toulouse
Tél. : 05 62 73 38 73

> Quartiers Est

6, rue Valentina Terechkova
31400 Toulouse
05 32 98 07 13
quartiersest@mltoulouse.org

**29 ans pour les jeunes en situation de handicap*



TROUVER UN EMPLOI, UN STAGE

Quartiers Nord

2, rue Ernest-Renan
31200 Toulouse
Tél. : 05 61 57 59 92
quartiersnord@mltoulouse.org

Quartiers Ouest

4, allée André-Maginot
31100 Toulouse
Tél. : 05 61 41 77 33
quartiersouest@mltoulouse.org

Rive Gauche

35, rue du Lot,
31500 Toulouse
Tél. : 05 61 41 35 28
rivegauche@mltoulouse.org

> ACCÉDER À DES OFFRES D'EMPLOI ET DE STAGES

• PLATEFORME EMPLOI DE TOULOUSE MÉTROPOLE

Toulouse Métropole s'engage pour l'emploi et lance sa plateforme.

Ce site facilite vos démarches de recherche d'emploi, de stage, d'alternance... et permet aux entreprises de publier leurs offres gratuitement. Vous pouvez en quelques clics, accéder gratuitement à toutes les offres du territoire. Vous avez également la possibilité

de publier votre CV ou de le réaliser directement en ligne. Il sera automatiquement analysé pour vous proposer des offres qui répondent le mieux à vos attentes et à vos compétences.

Retrouvez la plateforme sur :
emploi.toulouse-metropole.fr

• JOBAVIZ - LES ANNONCES DU CROUS

Vous êtes étudiant et vous souhaitez travailler ? Le Crous a mis en place une plateforme qui vous met en relation avec des employeurs proposant des postes. Les jobs étudiants proposés sont variés et compatibles avec vos études : garde d'enfants, emplois saisonniers, soutien scolaire...

Crous

jobaviz.fr

Pour plus d'informations sur le Crous voir p. 35.



• LES OFFRES DE JOBS D'INFO JEUNES OCCITANIE (CRIJ)

De nombreuses offres de jobs, de stages et de service civique sont à pourvoir directement via le site crij.org dans divers secteurs d'activité comme l'animation, l'hôtellerie, la restauration, la grande distribution, la logistique...

Pour candidater il suffit de lire attentivement l'annonce et de contacter directement l'employeur qui a pris le soin de laisser son adresse mail ou son numéro de téléphone. Afin de préparer efficacement sa candidature et son futur entretien, l'équipe Info Jeunes propose des accompagnements personnalisés et gratuits.

[Crij](http://crij.org)

crij.org

Voir Crij p. 11.

• UNION CÉPIÈRE ROBERT MONNIER – PLATEFORME EMPLOI ENTREPRISES

Vous êtes en recherche d'emploi et habitez en quartier prioritaire. La plate-forme Emploi entreprises vous accueille et vous accompagne en vous mettant directement et rapidement en relation avec des entreprises qui recrutent.

Antenne 1

33, rue Jean-Lebas

31400 Toulouse (Empalot)

 Plateforme Emploi Entreprises Empalot

Antenne 2

14, avenue Winston-Churchill

31110 Toulouse (Reynerie)

Tél. : 05 62 24 03 50

accueilpee@ucrm.fr

9

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



ÉCOUTE ET SOUTIEN
PSYCHOLOGIQUE

LA PRÉVENTION

SERVICES DE GARDE
ET D'URGENCE



> ÉCOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

• ACTION SURICATE

Action Suricate est un dispositif de prévention en santé mentale par et pour les jeunes. Il va à la rencontre des jeunes de 15 - 25 ans sur Toulouse, dans le centre-ville et sur les sites universitaires.

Le dispositif, animé par une équipe de jeunes en service civique et d'étudiants est accompagné et encadré par un psychologue qui est en charge du projet.

L'objectif est que les jeunes puissent dialoguer et échanger autour de la santé mentale et du bien-être, créer du lien, être informés, orientés et jouer au travers de médiations ludiques élaborées par les jeunes de l'équipe.

Un guide de ressources du paysage toulousain a été créé et est distribué aux jeunes rencontrés pour sensibiliser, déstigmatiser et rendre plus accessible la santé mentale et les aides.

Action Suricate

Association ARPADÉ

3bis, rue Marcelin-Berthelot
31500 Toulouse

action.suricate@arpade.com

📷 @action.suricate

Profil et ressources Action Suricate :

my.tapni.co/action.suricate

• NIGHTLINE

Nightline Toulouse est une ligne d'écoute toulousaine gérée par et pour des étudiants. Le service s'adresse à l'ensemble des étudiants toulousains âgés de plus de 18 ans, quelle que soit leur filière, leur école ou leur université. Tous les sujets peuvent être abordés en toute liberté, le service d'écoute est anonyme, confidentiel, sans jugement et non directif. Des bénévoles recrutés localement répondent aux appels et aux tchats de 21h à 2h30 du matin. Comme tous les bénévoles de l'association nationale, ils sont formés à l'écoute active et vous répondront en toute bienveillance.

Nightline

Tél.: 05 82 95 10 11 (ligne francophone)
et 05 82 95 12 11 (ligne anglophone)
(21h30-2h30) 🇬🇧

nightline.fr/toulouse

📱 @nightline

📷 @nightlinefrance

@nightlinetalks



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

L'ASSOCIATION RÉGIONALE DE PRÉVENTION

ET D'AIDE FACE AUX DÉPENDANCES ET AUX EXCLUSIONS (ARPADE)

ARPADE

39 bis, rue de Cugnaux

31300 Toulouse

Ⓜ A - station Arènes

Tél. : 05 61 42 91 91

Sas.pe@arpade.org

arpade.org

📷 @point_ecoute31



• LES PERMANENCES D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN DU CROUS DE TOULOUSE OCCITANIE

PRISM *

Stress, solitude, perte de motivation, décrochage, problèmes familiaux, inquiétudes sur l'avenir, mal-être... Afin de vous accompagner dans votre quotidien, le Crous de Toulouse-Occitanie vous propose un dispositif d'écoute et de soutien avec les psychologues de l'association Prism (Pour la Recherche et l'Information Sociale et Médicale).

Contactez les professionnels de l'association Prism pour un rendez-vous :

Tél.: 05 61 55 41 70

accueil@prism1.fr

Retrouvez toutes les infos sur les dispositifs mis en place au Crous de Toulouse-Occitanie sur **www.crous-toulouse.fr/ecoute-psycho-logique/**

**service aux étudiants logés par le Crous de Toulouse-Occitanie ou ne relevant pas des services du SIMPPS.*

BON À SAVOIR

Santé Psy Étudiant

Le dispositif Santé Psy Étudiant permet à tous les étudiants de disposer de séances gratuites avec un psychologue au plus près de son domicile ou de son lieu d'enseignement. **santepsy.etudiant.gouv.fr**

ViaPsy

La plateforme ViaPsy est un répertoire pédagogique qui regroupe l'ensemble des dispositifs et des professionnels qui font des propositions de soins, d'accompagnement, ou d'entraide dans le domaine de la santé mentale à partir de critères de recherches précis et du lieu souhaité.

viapsy.fr



> LA PRÉVENTION

• LES CENTRES DE VACCINATIONS

LE CENTRE DE VACCINATIONS DE LA MAIRIE DE TOULOUSE



Il propose la mise à jour des vaccinations obligatoires et recommandées du calendrier vaccinal français et des rendez-vous de conseils aux voyageurs .

Elles sont gratuites. Il faut se munir de sa carte vitale et penser à apporter son carnet de vaccination.

Vous pouvez réaliser dans le service les vaccinations contre :

- la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite,
- la coqueluche
- l'hépatite B
- la méningite C
- la rougeole, les oreillons, la rubéole
- le papilloma virus
- la grippe

Pour les étudiants et selon la filière, certains vaccins peuvent être obligatoires. Il en va de même pour certains métiers. Pour tout renseignement, vous pouvez vous adresser au centre de vaccinations de la Mairie.

Centre de vaccination municipal

17, place de la Daurade

Les vaccinations internationales.

Elles sont payantes et sont réalisées pendant la consultation du voyageur.

Selon la destination du voyage et le type de séjour (tourisme, projet professionnel, missions humanitaires...) certaines vaccinations peuvent être obligatoires et d'autres recommandées pour assurer à la fois la protection du voyageur mais aussi la protection de la population du pays visité. Le voyageur bénéficie aussi de conseils et de prescriptions adaptées en fonction de son séjour.

Voici les vaccinations proposées au centre :

- Fièvre Jaune
- Méningite à méningocoque
- Hépatites
- Fièvre typhoïde
- Rage
- Encéphalite japonaise

Toutes les vaccinations sont sur rendez-vous du lundi au vendredi.

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



Certaines destinations nécessitent des vaccinations particulières. Il s'agit non seulement de se protéger mais également de protéger la population du pays visité qui n'est pas encore vaccinée.

Contact

Centre public de vaccinations
et de vaccinations internationales
17 place de la Daurade
31000 Toulouse
Tel : 05 61 22 23 44
centrede vaccination@mairie-toulouse.fr

Jours de vaccination

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
13h30 – 16h	9h – 11h30 / 13h30 – 16h	12h – 16h

BON À SAVOIR

Le centre de vaccinations propose la création du carnet de vaccinations électronique.

CENTRE DÉPARTEMENTAL DE VACCINATION (CDV)

Ce centre vous propose des vaccinations conformément au calendrier vaccinal en vigueur (sauf vaccinations des voyageurs).

Centre départemental de vaccination

Hôpital Joseph-Ducuing
15, rue de Varsovie 31027 Toulouse
Ⓜ A - station Saint-Cyprien
Tél. : 05 61 77 50 30
cdv31@hjd.asso.fr
hjd.asso.fr

Jours de de vaccination (sur rendez-vous uniquement)

MARDI, VENDREDI	LUNDI, JEUDI
9h - 17h	9h - 18h



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

• LA SANTÉ DES ETUDIANTS

SERVICE INTERUNIVERSITAIRE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE

ET PROMOTION DE LA SANTÉ (SIMPPS - INTERLOCUTEURS SANTÉ ÉTUDIANTS)

Service médical et social exclusivement réservé aux étudiants. Vous pouvez prendre rendez-vous pour des consultations avec des médecins généralistes, des spécialistes et des assistantes sociales.

3 centres médicaux sociaux: (prise de rendez-vous sur place ou par téléphone)

Université Toulouse – Capitole

2, rue du doyen Gabriel-Marty
31 000 Toulouse
Tél.: 05 61 63 37 25

Université Toulouse - Jean Jaurès

5, allées Antonio-Machado
31 100 Toulouse
Tél.: 05 61 50 41 41
Accueil infirmier: 05 61 50 38 61

Université Toulouse III - Paul Sabatier

133, route de Narbonne
31 062 Toulouse
Tél.: 05 61 55 73 67
Accueil infirmier: 05 61 55 73 59

• LA SANTÉ SEXUELLE

PLANNING FAMILIAL

L'association vous écoute, informe et oriente sur différentes thématiques liées aux sexualités, aux relations affectives, aux violences, aux discriminations et aux droits de chacun. Préservatifs et tests de grossesse à disposition. Anonyme et gratuit pour tous et toutes.

Planning familial

44 place Nicolas-Bachelier
31000 Toulouse
Tél.: 05 61 25 54 17
contact@planningfamilial31.fr

Horaires des permanences (sans rendez-vous) physiques et téléphoniques

ACCUEIL PHYSIQUE SANS RDV
ET PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE AU 05 61 25 54 17

Du lundi au jeudi de 13h30 à 17h

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

Lieu d'accueil, d'information et de consultations, le Centre de Santé Sexuelle est un service proposé et financé par le Conseil départemental de la Haute-Garonne. Il est ouvert aux adultes et mineurs sans autorisation parentale. Des médecins et des sages-femmes assurent, sous couvert du secret médical, des consultations de contraception et d'IVG, des consultations d'éducation et d'information sur la santé sexuelle, des entretiens pré et post IVG et de conseil conjugal et familial, la réalisation des IVG médicamenteuses, le dépistage et la prévention des violences faites aux femmes.

Des séances d'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle (EVARS) sont aussi assurées dans les collèges et les lycées ainsi que dans des établissements médico-sociaux.

Le Centre de Santé Sexuelle est accessible dans ses 30 antennes de proximité réparties sur tout le département.

Centre de santé sexuelle

3, rue du Pont-Vieux

31300 Toulouse

Tél. : 05 62 13 23 77

haute-garonne.fr

Accueil sans rendez-vous. Pour prendre rendez-vous, appelez le 05 62 13 23 77 aux horaires d'ouverture mentionnés ci-dessous.

LUNDI AU VENDREDI
8h30 – 12h / 13h30 - 17h

Permanences (sur rdv) dans les universités :

UNIVERSITÉ CAPITOLE TOULOUSE I	UNIVERSITÉ JEAN-JAURÈS TOULOUSE II	UNIVERSITÉ PAUL SABATIER TOULOUSE III
Mardis matins	Lundi matin et mercredi après-midi	Lundis et mercredis matins

Géolocalisez les autres permanences (**cd31.net/css31**)

BON À SAVOIR

Des questions sur la contraception, la sexualité ou l'IVG ?

Voici le numéro vert national :

0800 08 11 11



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

CENTRE GRATUIT D'INFORMATION DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC (CEGIDD)

Ce centre, situé à la Cité de la santé, propose des tests de dépistage, des entretiens confidentiels avec un médecin et informe sur les infections ou maladies sexuellement transmissibles (IST/MST).

Cité de la Santé
Centre gratuit d'information
de dépistage et de diagnostic

Hôpital La Grave
Place Lange
31059 Toulouse
Ⓜ A - station Saint-Cyprien
Tél : 05 61 77 78 88

SANS RENDEZ-VOUS		SUR RENDEZ-VOUS	
Lundi au jeudi	Vendredi	Lundi au jeudi	
9h – 16h	9h – 15h	9h – 17h20	Nocturne 18h - 21h

Résultats d'examens sans rendez-vous, lundi à vendredi 9h à 17h30.

AIDES

Cette association propose des permanences sur la santé sexuelle ainsi qu'un dépistage rapide et gratuit du VIH/sida, de l'hépatite C (VHC) et de l'hépatite B (VHB). Les entretiens sur la santé sexuelle ou sur la vie avec le VIH et les hépatites ainsi que les groupes de parole entre pairs se font en toute confidentialité et sans jugement.

L'association distribue gratuitement des auto-tests pour le VIH et du matériel de réduction des risques. Elle propose aussi un programme d'accompagnement communautaire et de prise en charge en santé mentale et sexuelle auprès des personnes qui pratiquent le Chemsex (Le Lounge).

AIDES est également présent dans différents établissements (Espace social du Grand-Ramier, Mission locale, établissements commerciaux Gays et LGBTQ...), place Belfort et l'Île du Ramier.

AIDES

14 - 16 place Laganne 31300 Toulouse
Ⓜ A - station Esquirol
Tél.: 06 43 79 27 26

aides.org

f @AssoAIDES.Toulouse

f @LoungeToulouse

Pour le dépistage du VIH, VHB et VHC:

AVEC ET SANS RENDEZ-VOUS

Tous les lundis de 14h30 à 18h30

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



ACT UP SUD-OUEST

Cette association, issue de la communauté LGBTQI, défend toutes les populations touchées par le VIH/Sida et les hépatites. Act Up Sud-Ouest a donc plusieurs missions : combattre les exclusions, accompagner et sensibiliser les malades. Elle assure une permanence sociale pour faciliter l'accès aux droits sociaux et de santé, l'écoute, et l'information thérapeutique...

Permanences à l'Espace des diversités et de la laïcité

38, rue d'Aubuisson
Tél.: 05 61 14 18 56
06 47 00 74 17
social.actup@gmail.com
actupsudouest.org

SANS RENDEZ-VOUS

Mardi	Mercredi
14h – 17h	10h – 12h / 14h – 16h



FÊTONS
PLUS
RISQUONS
MOINS

TOULOUSE
S'ENGAGE
POUR...

LA SANTÉ

FÊTONS PLUS, RISQUONS MOINS

Ce dispositif de prévention et de réduction des risques, propose dans les lieux publics et festifs un espace convivial pour échanger et trouver de l'information et du matériel concernant les risques liés à la consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, cannabis et autres produits), les risques auditifs et sexuels.

Tout au long de l'année, un vélo triporteur déambule dans la ville et est aussi présent dans les grandes manifestations festives.

La fréquence de sortie de ce dispositif est de deux à trois soirées par semaine, les jeudis, vendredis et samedis.



• PRÉVENTION ET RÉDUCTION DES RISQUES

PAUSE LAMA

En collaboration avec la Mairie de Toulouse, un collectif réunissant les associations Act Up Sud-Ouest, ARPADE, Avenir Santé et le Service Inter-Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SIM-PPS), coordonné par l'association ARPADE, met en œuvre, dans le centre-ville de Toulouse un projet de territoire sur la prévention des conduites addictives, soutenu par l'ARS Occitanie.

Dans une démarche d'intervention « d'aller vers » et de « pairs à pairs » au plus près du public visé, cette action se développe sur les espaces publics aux abords des établissements d'enseignement secondaire et su-

périeur. Les intervenants, jeunes en service civique, du collectif vont à la rencontre des élèves avec des vélo-tripoteurs. Cette action s'articule avec des interventions au sein de collèges, de lycées et d'universités, situés au centre ville.

Pause lama

CJC-ARPADE

Point Écoute Prévention

39 bis, rue de Cugnaux

31300 Toulouse

Tél.: 05 61 42 91 91

Sas.pe@arpade.org

arpade.org

• ADDICTOLOGIE

LES CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE (CSAPA)

Toute personne en difficulté à cause de drogues, illicites ou licites, peut être accueillie gratuitement et de façon anonyme dans un CSAPA. Elle peut même parfois y être hébergée.

Ces centres proposent :

- de l'information,
- une évaluation médicale, psychologique et sociale,
- une orientation,
- une prise en charge médicale, psychologique, sociale et éducative (diagnostic, sevrage, prescription et suivi de traitements psychothérapeutiques et médicamenteux, accès aux droits sociaux, aide à l'insertion ou à la réinsertion).



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

LES CSAPA DE TOULOUSE

ÉTABLISSEMENT GESTIONNAIRE DU CSAPA

Association Addictions France	27, rue de Bayard	05 61 62 14 26
Association Addictions France Rangueil Hôpital Rangueil Service de gastro-entérologie nutrition	1, avenue du Professeur Jean-Poulhès Bâtiment H2, rez-de-chaussée	05 61 62 14 26
Centre Maurice Dide - Hôpital La Grave	Place Lange	05 61 77 80 82
Association régionale Clémence Isaure	42, rue des Champs-Élysées	05 61 61 65 50
Association régionale de prévention et d'aide face aux dépendances et aux exclusions (ARPADE)	11, Boulevard Michelet	05 34 41 31 60
Addictions accueil thérapeutique (AAT)	35, route de Blagnac	05 34 40 01 40

LES CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS (CJC)

Toute personne, majeure ou mineure, qui consomme des substances psychoactives ainsi que les membres de son entourage (parents, professionnels...) peuvent contacter un centre de CJC. Ces centres proposent un accompagnement, de l'information, du conseil et une aide pour arrêter de consommer.

Contacts du centre de CJC

**Addictions - Accueil -
Thérapeutique (AAT)**
35, route de Blagnac
Tél.: 05 34 40 01 40

**Hôpital Joseph-Ducuing
Pôle addictologie**
15, rue Varsovie
Tél.: 05 61 77 34 48
hjd.asso.fr

CJC Association Arpade
3, bis rue Berthelot
31500 Toulouse
Tel: 05 61 61 80 80

CJC Maurice Dide
Hôpital La Grave
1, place Lange
31 300 Toulouse
Tél: 05 61 77 80 82

CJC Clémence Isaure
42, rue des Champs Elysées
31000 Toulouse
Tél: 05 31 08 37 35

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



• SANTÉ GLOBALE ET SOINS

AVENIR SANTÉ

L'association s'engage pour la santé des jeunes de 12 à 25 ans, par des actions de terrain, en prévention et réduction des risques. Elle agit sur quatre thèmes principaux qui sont :

- les addictions,
- les risques auditifs,
- les accidents de la circulation,
- la sexualité.

MAISON DÉPARTEMENTALE DES ADOLESCENTS

Ouverte à tous les jeunes de 11 à 21 ans résidant ou scolarisés en Haute-Garonne, la MDA est un lieu ressource sur l'adolescence et ses problématiques, ouvert aux adolescents, aux familles et aux professionnels œuvrant auprès d'eux. La MDA est un lieu de prévention, confidentiel et gratuit, d'écoute, d'information, d'évaluation, et si besoin d'orientation ou de prise en charge pluridisciplinaire de courte durée. Elle apporte des réponses de santé globale en prenant soin des adolescents dans leur dimension sociale, éducative, scolaire, somatique et psychique. L'équipe a pour mission de soutenir et d'accompagner les adolescents en difficultés et les parents.

Ouverture au public et accueil téléphonique :

le lundi, mardi, vendredi :

9h-12h et 13h-18h

Le mercredi en continu : 9h-18h

Le jeudi : 9h-12h

Un samedi par mois de 9h-13h

Avenir santé

Résidence Clément-Ader

49, Grande Rue Saint-Michel
Batiment B

31400 Toulouse

Tél. : 09 86 41 33 96

midi@avenir-sante.com

Maison départementale des adolescents

16, rue Riquet

31000 Toulouse

Ⓜ B - station François-Verdier

Ⓡ 1, 8, 9 arrêt François Verdier

27 arrêt Guilhemery

maisondesadolescents31@cd31.fr

Tél. : 05 34 46 37 64

cd31.net/mda

Pour une première rencontre :

Sur rendez-vous :

le lundi, mardi et vendredi de 13h à 17h

Sans rendez-vous :

le mercredi de 13h à 18h



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

HÔPITAUX PUBLICS

Centre hospitalier universitaire de Toulouse

2, rue Charles-Viguerie
31300 Toulouse Tél.: 05 61 77 22 30
Toutes les informations
sur **chu-toulouse.fr**

Établissement de santé privé à but non lucratif assurant le service public hospitalier - Hôpital Joseph-Ducuing

15, rue Varsovie
31300 Toulouse
Tél.: 05 61 77 34 00
hjd.asso.fr

DISPOSITIFS PASS (PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ)

Si vous avez un problème de santé et si vous n'avez pas de couverture sociale, vous pouvez consulter la permanence d'accès aux soins de santé. Lieu d'accueil, d'écoute, d'orientation et d'accompagnement médico-social (consultations de médecine générale, soins dentaires, soins infirmiers et avance de médicaments).
Sans rendez-vous.

Cité de la santé - Consultations PASS

Hôpital La Grave

Place Lange
31059 Toulouse
Du lundi au vendredi de 9h à 16h
Tél.: 05 61 77 79 42

Hôpital Joseph-Ducuing

15, rue de Varsovie
Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Tél.: 05 61 77 34 00
www.hjd.asso.fr



> SERVICES DE GARDE ET D'URGENCE

NUMÉRO D'URGENCE VITALE

Tél : 15

SOS MÉDECINS 31

24h/24

Tél. : 05 61 33 00 00

MÉDECINS DE GARDE

Tél : 39 66

MAISON MÉDICALE DE GARDE DE PURPAN

Lundi au vendredi > 20h - Minuit

Samedi > 12h - Minuit

Dimanche et jours fériés > 8h - Minuit

Hôpital des enfants – 1er étage

330 avenue de Grande Bretagne

31300 Toulouse

MAISON MÉDICALE DE GARDE DE LA FAOURETTE

Lundi au vendredi > 20h – Minuit

Samedi > 14h - Minuit

Dimanche et jours fériés >

9h - 13h30 / 15h - Minuit

Médecine générale adultes/enfants

142, avenue Henri-Desbals

31100 Toulouse

Tél. : 05 34 46 54 76

PHARMACIE DE NUIT

70-76, allées Jean-Jaurès

(entrée par la rue Arnaud-Vidal)

31000 Toulouse

Ouvert : de 20h à 8h

Tél. : 05 61 62 38 05

PHARMACIE DE GARDE

3237 (0,34€/min)

3237.fr

10

ÊTRE CITOYEN





> S'ENGAGER

• LE CONSEIL DES JEUNES TOULOUSAINS ❄️

Le Conseil Des Jeunes Toulousains regroupe des jeunes volontaires, âgés de 15 à 25 ans. Durant un mandat de septembre à juin, il a pour objectif de permettre l'émergence d'un projet, construit collectivement par les jeunes et accompagné par la collectivité. Pour atteindre cet objectif, les jeunes échangent, débattent, partagent leurs idées et points de vue, lors de réunions participatives deux fois par mois. Vous avez envie de participer au CDJT ? Alors rejoignez-nous.

Conseil Des Jeunes Toulousains

Service Jeunesses et Vie Étudiante
Tél.: 05 36 25 28 53
cdj@mairie-toulouse.fr

• LE CONSEIL TOULOUSAIN DE LA VIE ÉTUDIANTE (CTVE) ❄️

Le Conseil Toulousain de la Vie Étudiante (CTVE) est composé d'étudiants volontaires, de tous domaines et niveaux d'études. Durant un mandat, d'octobre à juin, ils travaillent collectivement, deux fois par mois, sur une thématique en lien avec les problématiques des milieux étudiants. Vous êtes étudiant et vous souhaitez agir pour votre ville et les campus toulousains ? N'hésitez pas à nous rejoindre.

Conseil Toulousain de la Vie Étudiante

Service Jeunesses et Vie Étudiante
Tél.: 05 62 27 40 97
ctve@mairie-toulouse.fr



• CONSEIL DÉPARTEMENTAL DES JEUNESSES

Tu as entre 11 et 29 ans et tu habites en Haute-Garonne ? Viens participer au Conseil départemental des Jeunes : c'est un espace de concertation où tu pourras donner ton avis, proposer des idées sur des projets, actions et politiques du Département en présence des

élus. Libre, sans mandat, sans engagement, le CDJ se réunit d'octobre à juin, environ 1 fois par mois, en alternance à l'hôtel du Département et sur le territoire. Viens co-construire les politiques départementales avec nous !

• LA MAISON DES ASSOCIATIONS

La Maison des associations est un espace dédié au développement des actions associatives. Elle accueille sur deux étages et 1 100m², près de 250 associations du domaine social, de la santé, du handicap, de la culture, du sport, de l'éducation et de l'insertion.

C'est :

- un lieu mutualisé : espaces de travail équipés et moyens techniques, domiciliation postale, accueil et assistance dédiés aux demandes de subventions,
- un point relais de l'information associative : via les réseaux de communication de la Maison des associations et de la Mairie de Toulouse, lors de forums et rencontres associatives,
- un lieu de rencontres et d'interactions entre associations, partenaires et citoyens : accueil des manifestations associatives, présentation des projets culturels et artistiques sous forme d'expositions, organisation d'événements collaboratifs.

Toutes les démarches en ligne sur **montoulouse.fr/associations**

Maison des associations

3, place Guy-Hersant
BP 74184 - 31031 Toulouse Cedex 4

🚌 N°11 / 34 / 115 (arrêt Saint-Agne)

🚗 B - station Empalot > Saint-Agne
Parking gratuit (accès impasse de la Charbonnière)

Véloutoulouse (station 38
avenue Jean Moulin / rue Saint-Roch)

Horaires

Du lundi au vendredi de 8h30 à 21h

le samedi de 9h à 18h

Tél : 05 36 25 28 30

maison.associations@mairie-toulouse.fr

**[metropole.toulouse.fr/
demarches#associations](http://metropole.toulouse.fr/demarches#associations)**

 @AssociationsToulouse

Toutes les démarches en ligne sur **metropole.toulouse.fr/associations**



• SERVICE CIVIQUE

Les jeunes de 16 à 25 ans (jusqu'à 30 ans pour les personnes en situation de handicap) peuvent participer à un engagement volontaire au service de l'intérêt général. Le service civique peut être effectué en France ou à l'étranger et est indemnisé.

service-civique.gouv.fr

Unis-Cité

6, avenue de Fronton

31200 Toulouse

Tél. : 05 61 13 97 75

hautegaronne@uniscite.fr

uniscite.fr

AFEV

12, cheminement Le Tintoret

31100 Toulouse

afev.org/occitanie/toulouse

mobilisation.toulouse@afev.org

rejoins.afev.org

• CENTRE TOULOUSAIN DU BENEVOLAT

Le Centre toulousain du bénévolat (CTB) est une association dont l'un des objectifs est de faciliter la mise en relation de toute personne voulant faire du bénévolat avec les associations à la recherche de bénévoles. Les candidats au bénévolat sont reçus, sur rendez-vous du lundi au jeudi de 14h à 17h, par les permanents bénévoles du CTB afin de définir leur choix et les orienter vers l'association qui y répond le mieux.

La prise de rendez-vous se fait sur le site.

Centre toulousain du bénévolat

95, grande rue Saint Michel

31400 Toulouse

Tél. : 05 82 75 30 60

benevolat31@gmail.com

benevolat31.org

• CORPS EUROPÉEN DE SOLIDARITÉ (CES)

Service mis en place par la commission européenne dans le cadre du programme jeunesse Erasmus+. L'objectif est de permettre aux jeunes de 18 à 30 ans de s'engager, de vivre une expérience citoyenne dans un autre pays sur des thématiques telles que la culture, l'art, le social...

corpseuropeendesolidarite.fr



> ÊTRE ÉCO CITOYEN

• PARTAGEONS LES JARDINS

Partageons les jardins est une association diffusant des informations sur les jardins collectifs de la région toulousaine. Grâce à la carte des jardins sur son site internet, vous pouvez contacter les référents de jardins près de chez vous. L'association propose aussi des activités de jardinage publiées sur son fil d'actualité Facebook et dans sa lettre d'information mensuelle.

Partageons les jardins

contact@partageonslesjardins.fr

partageonslesjardins.fr

 [@partageonslesjardins](https://www.facebook.com/partageonslesjardins)

 [@partageonslesjardins31](https://www.instagram.com/partageonslesjardins31)

• LA GLANERIE

La Glanerie est une association dont l'objectif est d'agir en faveur de la protection de l'environnement et de faire en sorte que chacun prenne sa place au sein de la société. La Glanerie est une ressourcerie qui participe à la gestion des déchets encombrants autour de 4 missions :

-  la sensibilisation à l'environnement
-  la collecte des déchets encombrants en déchetterie
-  le traitement prioritaire de ces déchets par réemploi, réutilisation et recyclage dans nos ateliers de valorisation,
-  la vente des objets réparés à prix solidaire dans deux magasins

La Glanerie

 37, impasse de la Glacière
31200 Toulouse

 2, avenue de la Gloire
31500 Toulouse

Tél.: 07 49 83 04 87

contact@la-glanerie.org

la-glanerie.org

 Asso La Glanerie

 [@laglanerietoulouse](https://www.instagram.com/laglanerietoulouse)

 La Glanerie



• CHAMP D'ACTIONS

L'association Champ d'actions est une association environnementale qui a pour objectif principal de nettoyer les rivières d'Occitanie et en particulier la Garonne. Les actions ont lieu tous les dimanches et souvent en semaine. Près de 300 000 kilos de déchets ont été ramassés depuis sa création.

Vous pouvez retrouver l'agenda sur la page Facebook de l'association. Des actions de sensibilisation sont également menées pour soutenir ces initiatives écoresponsables.

Champ d'actions

155, rue Edmond Rostand
31200 Toulouse
Tél.: 06 15 41 82 39
champdactions@gmail.com
champdactions.com

 @ChampDactions
 @champ_d_actions

• CPIE TERRES TOULOUSAINES

Le CPIE est une association de sensibilisation et de formation aux sujets environnementaux. Basée à Toulouse depuis 20 ans, elle propose des ateliers pour tout public, afin de donner des clefs de compréhension des enjeux environnementaux et des pistes d'actions concrètes de solutions. Le CPIE accueille régulièrement des jeunes en stage ou en service civique.

CPIE

10 rue d'Arcachon
31200 Toulouse
Tél.: 05 61 47 51 22
contact@cpieterrestoulousaines.org
cpieterrestoulousaines.org

> LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Mairie de Toulouse

1, place du Capitole
31000 Toulouse

Standard Mairie de Toulouse

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Tél.: 05 61 22 29 22

Accueil et renseignements au Capitole

Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h:
Tél.: 05 61 22 21 43



• LES MAIRIES DE QUARTIER

Les mairies de quartier vous sont utiles pour :

- les démarches de recensement et d'obtention de la carte électorale,
- les démarches pour la carte d'identité et le passeport biométrique (possibles uniquement dans certaines mairies de quartier et sur rendez-vous),
- l'accès aux permanences d'élus,
- l'accès aux permanences d'acteurs extérieurs (conciliateurs, médiateurs de la République, Caisse primaire d'assurance maladie, avocats, association Aide à l'emploi) dans les mairies hébergées par des Maisons de la citoyenneté,
- la mise à disposition pour consultation des dossiers de concertation ou d'enquêtes publiques,
- la mise à disposition de salles de quartiers (auprès de certaines mairies annexes).

MAIRIES DE QUARTIER ÉQUIPÉES DU DISPOSITIF

POUR LES CARTES D'IDENTITÉ ET LES PASSEPORTS BIOMÉTRIQUES

Mériel - Maison de la citoyenneté Centre	5, rue Paul-Mériel	Ⓜ A > station Capitole Ⓜ B > station Jean-Jaurès	05 81 91 79 52
Saint-Cyprien - Maison de la citoyenneté Rive Gauche	20, place Jean-Diebold	Ⓜ A > station Saint-Cyprien	05 61 22 22 36
Desbals	128, rue Henri-Desbals	Ⓜ A > station Bagatelle	05 36 25 25 94
Minimes - Maison de la citoyenneté Nord	4, place du Marché aux Cochons	Ⓜ B > station Minimes Claude Nougaro	05 31 22 97 05
Borderouge	61, avenue Bourgès-Maunoury	Ⓜ B > station Borderouge	05 31 22 98 92



Croix-Daurade	147, route d'Albi	Ⓜ 19 > arrêt Colombel Rémy	05 36 25 28 05
Lalande	3, place Paul Riché	Ⓜ 60 et 69 > arrêt Riché	05 61 13 80 47
Roseiraie- Maison de la citoyenneté Est	8 bis, avenue du Parc	Ⓜ A > station Roseiraie Ⓜ 36 et 19 > arrêt Roseiraie	05 31 22 93 10
Bonnefoy	4, avenue du Faubourg Bonnefoy	Ⓜ 39 et L9 > arrêt Arago	05 61 22 22 32
Niel- Maison de la citoyenneté Sud Est	81, rue Saint Roch	Ⓜ B > station Saint-Agne – SNCF	05 67 73 87 67
Ormeau	345, avenue Jean-Rieux	Ⓜ L8 > arrêt Garin Ⓜ L7 > arrêt Ormeau	05 61 20 76 47
Pont des Demoiselles	63 bis, avenue Saint-Exupéry	Ⓜ L7 > arrêt Dufour	05 67 73 83 32
Sauzelong	97, avenue Albert-Bedouce	Ⓜ B > station Sauzelong	05 61 22 22 38
Reynerie	5, rue de Kiev (au sein de l'Espace du Lac)	Ⓜ A > station Reynerie	05 36 25 29 79
Lardenne	2, place Sauvegrain	Ⓜ 65 > arrêt Lardenne	05 34 24 54 22
Saint-Simon	1, place de l'Église	Ⓜ 57 > arrêt église de Saint-Simon	05 67 73 88 63



MAIRIES DE QUARTIER NON ÉQUIPÉES DU DISPOSITIF POUR LES CARTES D'IDENTITÉ ET LES PASSEPORTS BIOMÉTRIQUES

La Cartoucherie	10 rue Thomas Dupuy	Ⓣ T1 / T2 > arrêt Casselardit	05 31 22 98 32
Saint-Martin-du-Touch	2, rue Sentenac	Ⓡ 64 > arrêt Sentenac	05 61 49 27 09

LE MAIRIEBUS

Le Mairiebus vient compléter l'offre des mairies de quartier. Connecté à la 4G, il met également à votre disposition des informations municipales.

Croix de Pierre	Mardi de 13h30 à 16h30	Rue de la Digue
Sept-Deniers	Mercredi de 9 h à 12 h	105, route de Blagnac – Parvis Job
Trois Cocus	Mercredi de 13h30 à 16h30	Place Micoulaud
Cité de l'Hers	Lundi de 9 h à 12 h	Rue de Carcassonne
Pouvourville	Jeudi de 13h30 à 16h30	3, chemin des Clotasses
Ancely	Jeudi de 9 h à 12 h	5-7, allée du Vivarais
Pradettes	Mardi de 9 h à 12 h	Place des Pradettes
Lafourquette	Lundi de 13h30 à 16h30	1, place des Glières

Ces horaires sont applicables hors vacances scolaires.



• CARTE ÉLECTORALE

Tous les jeunes Français, à partir de 18 ans, peuvent s'inscrire sur les listes électorales et voter. La procédure peut se faire sur internet, dans une mairie de quartier, dans une Maison de la citoyenneté ou à la Mairie de Toulouse.

Sur Internet

Rendez-vous sur **service-public.fr** : numériser les pièces justificatives (justificatif de domicile et justificatif d'identité) et compléter les formulaires pré-remplis en ligne.

À la mairie

Site Capitoile: se présenter personnellement à l'accueil des formalités administratives, Cour Henri IV, rez-de-chaussée, porte 12.

Du lundi au jeudi de 8h30 à 17h et le vendredi de 8h30 à 16h45
Tél. : 05 22 31 90 00

En mairie de quartier

Se présenter à l'accueil personnellement ou en donnant un pouvoir écrit à un mandataire (adresses sur **metropole.toulouse.fr**)

Par correspondance

Renvoyer le formulaire CERFA (téléchargeable sur **service-public.fr**) complété et une copie des justificatifs au service Élections et police administrative.
elections@mairie-toulouse.fr

• SERVICE D'ÉTAT CIVIL

Ce service vous permet de faire les différentes démarches concernant les actes d'État civil (actes de naissance, de mariage, de décès).

Service d'État civil

6, rue du Lieutenant Colonel-Pélissier
31000 Toulouse
Tél. : 05 61 22 30 26
toulouse.fr

Horaires

Du lundi au jeudi > 8h30 - 17h
Vendredi > 8h30 - 16h45
Samedi (uniquement pour les déclarations de naissances et de décès) > 8h30 - 16h45



• RECENSEMENT

Le recensement est obligatoire pour tous les jeunes, entre le 16^e anniversaire et les 3 mois qui suivent. Pour se faire recenser, il y a 2 possibilités :

Sur Internet

Créer un compte sur le site
mon.service-public.fr

Se présenter à la mairie du domicile (mairie de quartier ou sur le site du Capitole) :

À l'accueil des Formalités administratives
sur le site Capitole ou dans les mairies de
quartiers muni d'une déclaration mention-
nant :

- son état civil (nom, prénom, date et lieu de naissance),
- son domicile de résidence,
- sa situation familiale/ scolaire/ universitaire/ professionnelle.

La mairie délivre ensuite une attestation de recensement, qui est un document obligatoire pour s'inscrire à tout concours ou examen soumis au contrôle de l'autorité publique (BEP, BAC, CAP, permis de conduire...) et qui permet également l'inscription d'office sur les listes électorales, si les conditions légales sont remplies.

• ALLÔ TOULOUSE

Nuisances, conflits de voisinage, enlèvements de graffitis, réfections de voirie ou encombrants ? Pour une réponse rapide, composez le 05 61 22 22 22, numéro d'Allô Toulouse à votre service 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

L'application Allo Toulouse est téléchargeable sur smartphones (Android et iOS) .
metropole.toulouse.fr

11

FAIRE DU SPORT



LES ACTIVITÉS
SPORTIVES ENCADRÉES
LES CITY STADE
ET LES PLATEAUX SPORTIFS

LES SKATE-PARK
LES PISCINES
ET LES PATINOIRES
LES PARCOURS FORME

LES BASES DE LOISIRS
LES TERRAINS DE TENNIS
LES ACTIVITÉS DE
PRATIQUE AMATEUR



➤ DES ACTIVITÉS ET DES AVANTAGES

• ACTIVITÉS SPORTIVES ENCADRÉES PAR LA MAIRIE DE TOULOUSE

La Mairie offre un grand panel d'activités sportives individuelles ou collectives pour tous les publics.

Activités sur inscription : programmation en ligne sur **metropole.toulouse.fr**

Tarifs des stages vacances à la semaine

- normal, Toulousains : 6 € la séance
- réduit, moins de 25 ans, Toulousains : 4,50 € la séance
- demi-tarif, personne en situation de handicap, Toulousains : 3 €, la séance
- tarif unique, (non Toulousains) : 9 €, la séance

Activités au semestre (de septembre à janvier et de février à juin)

- normal, Toulousains : 88,50 €
- réduit, moins de 25 ans, Toulousains : 67,50€
- demi-tarif, individus en situation de handicap, Toulousains : 44,25€
- tarif hors Toulouse 132,75€

Les activités physiques et sportives aquatiques proposées sont l'aquagym, les cours de natation (initiation, intermédiaire et perfectionnement), les cours pour maîtriser l'aquaphobie, l'apprentissage de la plongée et l'utilisation des palmes.

Critères d'accès aux activités physiques et sportives aquatiques et terrestres

- Être âgé d'au moins 16 ans
- Tarif pour les toulousains – de 25 ans : 67,50 € le semestre
- Tarif pour les non toulousains : 132,75 € le semestre
- Tarif toulousain Personne en Situation d'Handicap (PSH) : 44,25€

Critères d'accès aux activités physiques et sportives de gymnastique

Gymnastique d'entretien à base de fitness, de renforcement musculaire et d'étirements.

- Être âgé d'au moins 16 ans
- Tarif pour les toulousains – de 25 ans : 50€ le semestre (pour deux cours/semaine)
- Tarif pour les jeunes non toulousains : 94€ le semestre
- Tarif toulousain Personne en Situation d'Handicap (PSH) : 31,50 € le semestre

Pour plus d'informations rendez vous sur **metropole.toulouse.fr**

De nouveaux tarifs seront proposés pour la saison 2023/2024 en fonction des revenus du foyer fiscal, selon le quotient familial.

Horaires

Accueil : 05 61 22 22 00

Point accueil inscriptions : 05 61 22 32 64

Service réservations manifestations :

05 61 22 32 60



➤ LES CITY STADE ET LES PLATEAUX SPORTIFS

Ces terrains en accès libre vous proposent de pratiquer une activité sportive.

- Les City stade présentent un revêtement synthétique et sont grillagés.
- Les plateaux sportifs ont un revêtement goudronné et ne sont pas grillagés.

TERRAIN	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
SECTEUR 1 - TOULOUSE CENTRE				
Bazacle	Impasse du Ramier-des-Catalans		✓	Tour de basket
Embarthe	Rue des Quêteurs	✓		Football, basket, tennis de table
Port Garaud	Rue du Moulin-du-château		✓	Boulodrome et panneaux de basket
Saint Aubin	Place Saint-Aubin		✓	Panneau de basket
SECTEUR 2 - TOULOUSE RIVE GAUCHE				
Bagatelle	Rue du Couserans	✓		Football, Basketball
Bagatelle Gironde (Grand)	Rue de la Gironde	✓		Handball, football (un grand stade composé de 4 mini-foot brésiliens)
Bagatelle Gironde (Petit)	Rue de la Gironde	✓		Football /handball
Baudin	Place Baudin		✓	Basket extérieur
Bourliaguet	Rue Aristide-Maillo	✓		Basketball, Handball
Cépière	Impasse Cerdan	✓		Football, basket
Cépière	Rue Charles-Mouly		✓	Basket, handball



FAIRE DU SPORT

TERRAIN	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
SECTEUR 2 - TOULOUSE RIVE GAUCHE (SUITE)				
Cristal	Impasse des Arènes	✓		Football, basket
Jardin de l'hippodrome	Impasse de l'hippodrome		✓	Un panneau de basket
La Faourette	18, rue Paul-Lambert		✓	Extérieur avec basket, handball, saut, piste 310 m
Mathieu	Place André-Mathieu	✓		Handball, football
Les Merlettes	64, allée de Guyenne	✓		Handball, football, volley
Patte d'Oie	Rue de Cugnaux	✓		Handball, football, volley, basket
Pouvillon	Impasse Pouvillon		✓	Basket extérieur et terrain football à 7 + 4 foot à 7 avec fronton, terrain herbe
Prairie des Filtres	Rue Laganne		✓	Basket
Les Tourelles	Impasse du Séminaire	✓		Handball, football
Ukraine	Rue de l'Ukraine	✓		Football, volley, foot à 5, terrain herbe
SECTEUR 3 - TOULOUSE NORD				
Bayard	150, rue de Launaguët		✓	Basket, volley
Borderouge	Rue Hubert-Monloup		✓	Extérieur avec basket et handball
Borderouge	Rue Henry-Ebelot		✓	Football
Bourbaki	Rue Hoche	✓		Basket, handball, tennis de table, volley

FAIRE DU SPORT



TERRAIN	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
Lalande	Impasse du Séminaire		✓	Tennis et terrain football pelouse à 7
Lalande	44, chemin du Séminaire	✓		Basket/ handball/ Volley/ Football
Lalande cimetière	Esplanade Pierre-Cornac		✓	Terrain de basket
Launaguet	Route de Launaguet	✓		Football/ handball /basket
Maunoury	Rue Bourgès-Maunoury	✓		Mini Basket, handball
Négrenneys	Rue de Tunis		✓	Handball, football
Ponts Jumeaux	Boulevard de Suisse/ Boulevard de Genève	✓		Basket- football
Ohnet Georges	Rue Georges-Ohnet		✓	Handball
Pierre et Marie Curie	Rue de la Jeunesse		✓	Handball
Pont Jumeaux	Rue des Sports		✓	Skate-park, terrains de football, basket et handball
Renan 1	Impasse Vitry	✓		City stade avec basket, handball, tennis de table
Renan 2	Rue Renan		✓	Bi-cross, skate-park
Roland Garros	Impasse Roland-Garros		✓	Extérieur avec basket, handball, tennis de table
Sesquières (2 city)	Allée des Foulques	✓		Football, handball, basket
Toulouse Lautrec	Impasse Barthe		✓	Handball, basket



FAIRE DU SPORT

TERRAIN	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
SECTEUR 4 - TOULOUSE EST				
Acacia (réhabilitation 2019)	20, rue de l'Obélisque	✓		Extérieur avec mini basket et handball
Amoureux	Impasse W et C Booth	✓		Football, handball, basket
CEAT	8, rue d'Oran		✓	Basket, handball
Chateau de l'Hers	13, chemin de Limayrac		✓	Basket, handball
Cité Juncasse	Cité jeunesse	✓		Football, basket
Complexe de l'Hers	13 chemin de Limayrac		✓	Extérieur avec mini Basket, handball
Gloire	Rue Soupetard		✓	Plateau multisports extérieur avec basket
Grande Plaine	10, avenue Jean-Gonord		✓	Bi-cross et skate parc
Képler	Rue Jean-Montariol	✓		Basket, handball
La Terrasse	Impasse Schrader		✓	Terrain avec football à 7 avec mini Basket, skate
Les hauts de Bonnefoy	Rue Garibaldi	✓		Handball, basket, football
Soupetard	Impasse Soupetard		✓	Handball, football
ZAC de l'Hers	8 bis, rue Claudius-Rougenet		✓	Basket, Handball

FAIRE DU SPORT



TERRAIN	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
SECTEUR 5 - TOULOUSE SUD-EST				
Daste	29, rue de Toulon	✓		Basket, handball, football, mini basket
Empalot Poudrierie	Rue des Goelands	✓		Basket, hand, football
Guillaumet	30, chemin Bitet		✓	Basket, handball
La Terrasse	Impasse Schrader		✓	Basket
Montaudran	Rue Émile-l'Ecrivain	✓		Basket, handball, football
Jean Moulin	7, avenue des Écoles		✓	Basket, handball, piste 250
Parc Alalouf	Avenue Saint-Exupéry		✓	Extérieur avec basket
Parc des Sports	7, allées Gabriel-Bières	✓	✓	Terrain sable pour beach-soccer, beach-volley; terrain football à 7 et à 5, mini Basket, piste 206,49 m, saut, lancer, tennis, tennis de table
Pont Garigliano	7, allées Gabriel-Bières		✓	Basket
Pouvourville	4, impasse de Sarrangines	✓		Handball, mini basket, volley, football
Rangueil	27, chemin du Canal		✓	Skate-park et tennis
Rangueil	62, rue de Nîmes		✓	Terrain de foot à 5
Struxiano	113, avenue de Lespinet	✓	✓	Basket, handball, volley, saut, lancer, piste 100 m, tennis



FAIRE DU SPORT

TERRAIN	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
SECTEUR 6 - TOULOUSE OUEST				
Bourliaguet	Rue Aristide-Maillol		✓	Basket, handball, tennis de table (3 tables), (avec fronton en bois + réaménagement du plateau existant en enrobé, en cours de réalisation)
Cerdan Marcel	7, chemin de la Cépière		✓	Handball / Basket
Dottin	Rue du Recteur-Dottin	✓		Basket, handball, football
Jardin de l'hippodrome	Impasse de l'Hippodrome		✓	Extérieur avec basket
Jean Gilles	Rue Jean-Gilles	✓		Terrain football à 7, tennis de table
La Ramée tennis	67, chemin de Larramet			tennis
Marcel Sarcos	Chemin de Liffard		✓	Extérieur avec basket et skate-park avec roller
Marmande	Chemin des Capelles		✓	Terrain football à 7
Messenger	Rue André-Messenger	✓	✓	Extérieur avec basket, handball, football, basket
Mirail	6 rue Ferdinand-Laulanié		✓	Piste 120 m, tennis, terrain synthétique à 11 et 7
Niki de Saint Phalle	Place Niki-de-Saint-Phalle	✓		Basket, handball
Pergaud	Cheminement Louis-Pergaud	✓	✓	Extérieur avec handball, football
Pradettes	6, rue Ferdinand de Lesseps		✓	Basket

FAIRE DU SPORT



TERRAIN	ADRESSE	CITY STADE	PLATEAU SPORTIF	DISCIPLINES SPORTIVES
Reynerie Synthétique	Rue Jean-François-Lesueur		✓	Terrain football à 7 à 5 et à 2, piste 200 m
Saint Martin du Touch	Rue Sentenac	✓		Terrain football à 7 (herbe) et city stade handball, basket, football
Tibaous	Rue Albert-Carovis	✓		Basket, handball, volley, piste 100 m, tennis
Valmy	Cheminement G et J Bouton		✓	Basket, handball, piste de 250m, skate
Vergers	Impasse des Vergers	✓	✓	Basket et mini basket, handball, football
Viollet le Duc	Rue Viollet-Le-Duc		✓	Terrain football à 7



> LES SKATE-PARK

Ces structures indépendantes permettent de pratiquer du skate, du roller et de la trottinette. Le pump track permet également d'utiliser un BMX.
Tél. : 05 61 22 22 00 / sports@mairie-toulouse.fr

PONT-JUMEAUX

Port de l'Embouchure

RENAN

Rue Renan

BOWL DU CHÂTEAU DE L'HERS

13, chemin de Limayrac

PECH-DAVID

82, chemin des Côtes
de Pech-David

RANGUEIL

Chemin du Canal

VALMY

Chemin de Bouton

SAINT-SIMON

Chemin de Liffard

PUMP TRACK BELLEFONTAINE

Place Abbal

SKATE GRANDE PLAINE

& PUMP TRACK GRANDE PLAINE

Avenue Jean-Gonord

ARGOULETS

Base de loisirs des
Argoulets

LA TERRASSE (MONTAUDRAN)

Impasse Schrader

> LES PISCINES ET LES PATINOIRES

• LES PISCINES

10 piscines municipales sont ouvertes à tous les jeunes (dans la limite des travaux de rénovation) pour des activités aquatiques en groupe ou en individuel.

Tarif

> réduit, jeunes bénéficiant du revenu de solidarité active (RSA) sur constitution d'un dossier soumis à commission à réaliser à l'entrée des établissements pouvant donner droit à un accès illimité d'un an à 25 €.

> entrée à l'unité : 3,40 € pour les Toulousains et les non Toulousains 4,40 €
Et aussi

> **Le forfait annuel réduit pour les jeunes résidents à Toulouse.**



TOUS DIFFÉRENTS, TOUS BIENVENUS

L'entrée est gratuite pour les jeunes handicapés.

FAIRE DU SPORT



PISCINE	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SAISON	BASSIN
PECH-DAVID (fermée pour travaux)	Ch. des côtes de Pech David BUS 115 (Piscine Pech David)	05 61 55 12 89	Hiver/été	25 m x 10 m
BELLEVUE	69 ter, route de Narbonne	05 61 52 93 53	Hiver/été	Interieur 25 m x 12,50 m 12,50 m x 3,20 m
			Hiver/été	Nordique 10,70 m x 5,75 m 25 m x 12,50 m
NAKACHE	Allée Gabriel-Biénès BUS 11, 12, 34, 52 > arrêt Stadium BUS 1 T 1 et T 2 > Île du ramier	05 61 22 31 35 05 61 22 30 14 (été)	Hiver	12 m x 16 m
			Été	150 m x 48 m Pataugeoire 910 m ²
CASTEX			Hiver/été découvert	50 m x 21 m
PAPUS	Allée de Guyenne BUS 3 (Landes) M A (Bagatelle)	05 61 41 18 09	Hiver/été	25 m x 10 m
LÉO-LAGRANGE	Place Riquet M A (Marengo SNCF)	05 61 22 24 15	Hiver	50 m x 21 m 21 m x 6 m
TOULOUSE-LAUTREC	Impasse Barthe BUS 27 (lycée Toulouse-Lautrec) M B (Barrière de Paris)	05 61 13 33 17	Hiver/été	25 m x 10 m
ALEX-JANY	7, chemin du Verdon BUS 33, 43, 75, 76 M A (Argoulets)	05 81 91 78 56	Hiver/été	25 m x 15 m 15 m x 10 m Pataugeoire 60 m ²
JEAN-BOITEUX	105, route de Blagnac BUS 16, 70 (Soleil d'or)	05 61 54 86 60	Hiver/été	25 m x 12,50 m



FAIRE DU SPORT

PISCINE	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SAISON	BASSIN
ALBAN-MINVILLE	1, place Martin Luther-King	05 61 43 25 05	Hiver	25 m x 15m 12,50 m x 6 m
CHAPOU	Rue Saunière 16, 45 et 70	05 61 21 93 87	Été	25 m x 13,50 m 9,25 m x 13,50 m

• LES PATINOIRES

PATINOIRE	ADRESSE	TÉLÉPHONE	PISTE
BELLEVUE	69 ter, route de Narbonne	05 61 52 93 53	30 m x 20 m
ALEX-JANY	7, chemin du Verdon 33, 43, 75, 76 A (Argoulets)	05 81 91 78 56	60 m x 30 m

Abonnement annuel patinoire

➤ Tarif réduit, jeunes bénéficiant du revenu de solidarité active (RSA) sur constitution d'un dossier soumis à commission, à réaliser

à l'entrée des établissements pouvant donner droit à un accès illimité d'un an à 25€, hors location de patins.

FAIRE DU SPORT



• LES TARIFS

Patinoire Bellevue

Entrée générale avec patins =

7,40 € / Réduit = 3 €

Forfait 10 entrées avec patins =

59,50 €

Patinoire Alex Jany

Entrée générale avec patins =

8,20 € / Réduit = 3,40 €

Forfait 10 entrées avec patins =

65,50 €

Abonnement annuel =

180,50 € / réduit = 90,20 €

Accès toutes patinoires et piscines de Toulouse

Abonnement annuel (patins inclus) =

240 € / Réduit = 120 €

L'achat des abonnements peut se faire au Point Accueil Inscriptions (*Allée Gabriel Biénès*) ainsi qu'aux accueils des piscines.

En cas de perte de cartes support droits d'entrées piscines patinoires le renouvellement sera facturé quatre euros.

Pour les abonnements annuels, les entrées sont illimitées dans toutes les piscines municipales de Toulouse. L'abonnement nominatif est valable un an à compter de la date de délivrance.

➤ LES PARCOURS FORME

13 Parcours forme de la Mairie proposent des promenades sportives, de 1,8 km à 12,4 km, dans un cadre naturel rythmé de modules en libre-accès.

Chaque parcours peut être commencé là où vous le souhaitez. Certaines boucles sont également reliées entre elles et forment de grands circuits. Choisissez votre parcours en fonction de votre forme et adaptez son intensité en utilisant le mobilier urbain (banc, escalier, potelet, grille...) ou les agrès de fitness et street workout.

Comment utiliser les agrès ?

Les modules de fitness et street workout favorisent le sport urbain grâce à la pratique d'exercices de stretching, de cardio-training et de musculation. Les conseils d'utilisation sont mentionnés sur chaque agrès ou disponibles sur **metropole.toulouse.fr**.

Et le mobilier urbain ?

Chaque élément de l'aménagement urbain peut servir de terrain d'entraînement. Les bancs publics, les chaises, les escaliers ou les trottoirs deviennent des équipements de musculation, de cardio-training, d'assouplissement et d'étirement.



FAIRE DU SPORT

Argoulets Distance : 3,8 km

**La Plaine
Marcaissonne** Distance : 11,3 km

Pech David Distance : 8,1 km

Sesquières Distance : 12,4 km

La Ramée Distance : 3,7 Km

Basso-Cambo Distance : 3,8 Km

Reynerie Distance : 2 Km

Lafourquette Distance : 4,4 Km

Garonne Centre-Ville Distance : 11,2 Km

Saint Michel-Empalot Distance : 7,5 Km

Canal Sud Distance : 6,5 Km

**Canal Nord
Amidonnières** Distance : 9,9 Km

Parc Monlong Distance : 6,6 Km

Tél. : 05 61 22 22 00

sports@mairie-toulouse.fr

➤ LES BASES DE LOISIRS

Venez profiter des nombreuses bases de loisirs de la ville : Sesquière, la Ramée, Quinze-Sols, Pech-David, Argoulets, Gironis et la Grande Plaine.

Des pistes d'athlétisme, des activités nautiques (aviron, stand-up, kayak), des sports collectifs (basket, foot, base-ball, etc), du bicross, des boulodromes et bien d'autres

activités, vous attendent pour commencer votre séance!

Contacts bases de loisirs

metropole.toulouse.fr

Activités nautiques communales

Mairie de Toulouse

Tél. : 05 61 22 32 64

sports@mairie-toulouse.fr

FAIRE DU SPORT



• LA RAMÉE

- Bicross
- Tennis
- Terrain de basket
- Autres activités : manège, poney (renseignement à l'accueil), multisports

Entrée sud-ouest

21, chemin de Larramet
31170 Tournefeuille
Tél. : 05 61 06 64 44

- Aire de roller et skate park - Équipement en libre accès

Entrée Nord

Avenue du Général de Monsabert
31000 Toulouse

- Circuit de buggy et de mini-bolides
- Tournefeuille Toulouse Métropole Buggy Club
- Tournefeuille voitures radio-commandées

Entrée Sud

110, chemin de Larramet
31170 Tournefeuille

Contact des activités et équipements gérés par la mairie de Toulouse

- Base nautique : aviron, stand-up, kayak
- Gymnase
- Terrains de football
- Terrain de football honneur
- Terrain de football stabilisé
- Terrain de football synthétique

Tél. : 05 34 51 39 04

Contact des activités et équipements gérés par la mairie de Tournefeuille

Salle polyvalente
Tél. : 05 62 13 21 21
Piscine l'Oasis
Tél. : 05 61 06 23 50

• SESQUIÈRES

➤ Quilles de huit

Aveyronnaïses

4, allées des Foulques
31200 Toulouse
Section des quilles de huit de l'amicale des Aveyronnais de Toulouse

➤ Cynodrome

129, chemin de Fenouillet
31200 Toulouse
Société Méridionale des Lévriers (SMCL)
Club Lévriers Midi-Pyrénées (CLMP)
Club des Chiens Actifs Columérins (CCAC)

➤ Activités nautiques

Aviron, stand-up, kayak, se renseigner auprès du Groupement nautique toulousain
Allée des Foulques
31200 Toulouse

➤ Piste d'athlétisme

62, chemin de Fenouillet
31200 Toulouse
05 61 70 28 33



FAIRE DU SPORT

➤ Télési

26, allées des Foulques
31200 Toulouse
05 61 70 92 88
Télési nautique de
Sesquières. Activités de
jeux gonflables sur l'eau et
water jump.

➤ Tennis Badminton

22, chemin du pont
de Rupé
31200 Toulouse
05 61 70 76 90

➤ Équipements en accès libre

Allées des Foulques
31200 Toulouse
Bicross, parc de jeux d'en-
fants, tables de ping-pong,
boulodrome, multisports,
terrain de football, workout,
modules de fitness.

• LES ARGOULETS

Sports collectifs, athlétisme,
pelote basque, tennis, judo,
gymnastique d'entretien,
bicross, base-ball, jogging,
skate parc, piste cyclable,
patinage sur glace, natation,
piscine, modules de fitness.

• GIRONIS

Sports collectifs, tir à l'arc,
gymnastique d'entretien,
danse, pêche, mini-bicross, pé-
tanque, kayak, jeux pour en-
fants, pelote basque, athlé-
tisme, tennis de table.

• LA GRANDE PLAINE

Sports collectifs, pistes cy-
clables, jeux pour enfant,
athlétisme, gymnastique
d'entretien, skate, pumpark.

• PECH-DAVID

Sports collectifs, natation en
piscine, sports équestres, cy-
clo-cross, tir à l'arc, VTT.

• PARC DES SPORTS

Fronton de pelote basque
Tél.: 05 61 26 32 29
sport@mairie.toulouse.fr



> LES TERRAINS DE TENNIS

TERRAIN DE TENNIS	ADRESSE	TÉLÉPHONE	NOMBRE DE COURTS EXTÉRIEURS
Argoulets 	29, rue de Rabastens 31500 Toulouse	05 61 26 34 20	4 (2 en béton poreux et 2 en synthétique)
Bellevue 	69 ter, route de Narbonne 31400 Toulouse	05 62 52 93 53	1
Lalande 	Impasse du Séminaire 31000 Toulouse		1
La Ramée 	Chemin de Larramet 31170 Tournefeuille	05 61 86 27 44	4
Mirail Tennis Cosec 	Rue Ferdinand-Laulanie 31100 Toulouse	05 61 40 85 14	4
Parc des Sports 	Allées Gabriel-Bières 31400 Toulouse	05 61 55 13 38	2
Ponts Jumeaux 	Rue des sports 31200 Toulouse	05 61 57 17 39	3
Rangueil Tennis COSEC 	Chemin du Canal 31400 Toulouse	05 61 55 22 42	2
Sesquières	Chemin du Pont-de-Rupé 31200 Toulouse	05 61 70 76 90	4
Struxiano 	113, avenue de Lespinet 31400 Toulouse	05 61 25 68 40	3
Valmy 	Cheminement Guillaume et Joseph-Bouton	05 61 43 60 20 05 61 43 99 42	3



> LES ACTIVITÉS DE PRATIQUE AMATEUR

Les centres culturels et centres culturels de quartier ainsi que les associations hébergées proposent des activités physiques et sportives pour tous.

Pour vous inscrire aux différentes activités, veuillez vous renseigner auprès des centres Voir p.127.

metropole.toulouse.fr

BON À SAVOIR

Le Fil Vert Toulouse Métropole est organisé par la Fédération sportive et gymnique du Travail 31 (FSGT 31) en collaboration avec Toulouse Métropole qui lui en a confié la gestion.

Cette grande manifestation familiale garde pour objectif de mettre en valeur les réseaux verts et cyclables ainsi que le patrimoine naturel de la Métropole et de proposer des parcours accessibles à tout public dans un esprit ludique et convivial.

Pour participer, les inscriptions sont obligatoires et peuvent être effectuées en ligne sur **filvert.toulouse-metropole.fr**

Une participation de 1€ est demandée par participant âgé de 14 ans et plus (gratuité jusqu'à 13 ans).

BON À SAVOIR

Toulouse Plages ou « plus grand terrain de jeux gratuit de Toulouse » proposera une trentaine de sports et autant d'activités ludiques, accessibles à tous ! De juillet à août, la prairie des Filtres se transforme en plage de sable fin pour un moment de détente au bord de l'eau, tout ça, sans quitter la ville !

• LES ATELIERS DU CROUS

Inscrivez-vous à des ateliers ponctuels entièrement gratuit pour les étudiants. Au programme : danse, yoga, padel, pétanque, roller, remise en forme, zumba, burn it, etc.

www.crous-toulouse.fr/sport-bouger

12

SE CULTIVER, SORTIR



AVANTAGES JEUNES
SORTIR
À TOULOUSE

PRATIQUER
UNE ACTIVITÉ
ARTISTIQUE

DÉCOUVRIR
LES MUSÉES ET
LIEUX CULTURELS

L'ANIMATION
SOCIO-
CULTURELLE



➤ AVANTAGES JEUNES

• PASS JEUNES (-27 ANS)

➤ 20 € pour 4 spectacles au choix de l'Opéra et de l'Orchestre national du Capitole.

➤ En vente sur **opera.toulouse.fr** et **onct.toulouse.fr** au guichet du Théâtre du Capitole (Place du Capitole).

• LES CONCERTS GRATUITS DE L'ORCHESTRE NATIONAL DU CAPITOLE DE TOULOUSE POUR LES ÉTUDIANTS

Toulouse Métropole offre aux étudiants des universités et grandes écoles toulousaines un concert gratuit de l'Orchestre national du

Capitole de Toulouse (ONCT) à la Halle aux Grains. Pour plus d'informations rendez-vous sur **onct.toulouse.fr**

• LES CONCERTS EN FAMILLE DE L'ONCT

L'Orchestre national du Capitole programme plusieurs fois par an des concerts à la Halle aux Grains le dimanche matin.

Tarif jeune -27 ans : 5 €

Tarif adulte : 20 €

Contact

Billetterie

Théâtre et Orchestre du Capitole

Place du Capitole

Tél : 05 61 63 13 13

billetterie@capitole.toulouse.fr

Ventes en ligne sur onct.toulouse.fr

• CLUB CAPITOLE JEUNES

Un club réservé aux jeunes de 18 à 27 ans, permettant de profiter d'un programme de visites, de rencontres et d'activités exclusives

tout au long de l'année.

Montant de l'adhésion annuelle : 10€

• TARIFS JEUNES (-27 ANS)

10 € à l'Opéra en catégorie 4, ou sur toutes les catégories en dernière minute (1h avant le spectacle)

5€ à l'Orchestre en catégorie 4, ou sur toute les catégories en dernière minute (1h avant le concert)

➤ SORTIR À TOULOUSE

• DES TEMPS FORTS

RIO LOCO 

Depuis 1995, Rio Loco est un rendez-vous incontournable dans le paysage des festivals d'été (juin). Associant musiques, spectacles jeune public, arts visuels, artisanat, confé-

rences... ce festival international des musiques du monde est un moment de partage populaire et festif sur la Prairie des Filtres. **rio-loco.org**



LES SIESTES ÉLECTRONIQUES

Le festival les Siestes Électroniques est un événement gratuit et en plein-air qui propose une programmation de concerts étonnants et merveilleux dans un contexte accueillant, en fin d'après-midi. On retrouvera de la musique électronique d'initiés, mais

aussi des formes musicales très diverses, allant de la pop aux musiques expérimentales. Festival gratuit, curieux, aventureux, et en plein air au jardin Compans-Cafarelli.

les-siestes.com/a-toulouse

LA FAITES DE L'IMAGE !

UN FESTIVAL DE CRÉATEURS ET CRÉATRICES D'IMAGES

Faites de l'image est une explosion visuelle ponctuelle : chaque espace est investi, le regard et l'esprit sont sollicités, une invitation à la curiosité et à la découverte de talents est lancée !

Au programme : expositions, installations, ateliers tout public, spectacles, ciné-spectacles, performances audiovisuelles, concerts,

projections en vidéos sur plusieurs écrans de toute taille en plein air.

Plus de 40 projets artistiques sur deux jours. Le premier week-end de juillet.

Dans un quartier différent chaque année Festival gratuit.

lesvideophages.org

CINÉ SOUS LES ÉTOILES

Durant tout l'été, Toulousains et cinéphiles pourront profiter d'une centaine de séances de projection en plein air organisées dans toute la ville : sur l'espace public, sur les places et dans les parcs et jardins, mais éga-

lement dans les cours de lieux culturels et patrimoniaux, comme à la Cinémathèque, à L'Envol des Pionniers ou encore au Castelet. Toute l'offre sur **metropole.toulouse.fr**

FESTIVAL EXTRÊME CINÉMA

Le festival de la Cinémathèque de Toulouse consacré au cinéma de genre ! Horreur, fantastique, polar, science-fiction, 10 jours de cinéma décalé et subversif et un jury étudiant pour remettre le prix du meilleur court métrage Extrême !

Contact

69, rue du Taur

31000 Toulouse

Tél.: 05 62 30 30 10

lacinemathequedetoulouse.com



SE CULTIVER, SORTIR

FESTIVAL DE TOULOUSE, LA RENCONTRE DES MUSIQUES



Le Festival de Toulouse convie à un voyage musical à travers les musiques classiques et pop, le jazz, le blues, les B.O. de films et la musique cubaine. Danse, théâtre, cinéma

et arts plastiques sont également de la fête.

Le Festival se déroule première quinzaine de juillet.

• TOUTE L'ANNÉE

OFFICE DE TOURISME DE TOULOUSE

L'office du tourisme de Toulouse vous accueille tous les jours et vous accompagne dans votre recherche. Besoin d'un plan de ville, recherche d'une visite guidée classique ou insolite, envie de connaître l'agenda culturel du moment... nos conseillers sont là pour vous donner toutes les réponses.

Office du tourisme de Toulouse

Donjon du Capitole
Square Charles de Gaulle, 31000 Toulouse
Ⓜ A - station Capitole

Horaires

- Du 1^{er} juin au 30 septembre :
Du lundi au samedi de 9h30 à 19h
Dimanche et jours fériés de 10h à 18h
- Du 1^{er} octobre au 31 mai :
Du lundi au samedi de 9h30 à 18h
Dimanche et jours fériés de 10h à 18h
- Fermé le 25 décembre et le 1^{er} janvier

Tél : 05 17 42 31 31
infos@toulouseatout.com
toulouse-tourisme.com

LES CENTRES CULTURELS DE TOULOUSE



Les Centres culturels de la Mairie de Toulouse proposent durant toute l'année une riche offre de concerts et spectacles pluridisciplinaires (cirque, théâtre, danse, humour...). Répartis dans tous les quartiers de la ville, ils accueillent également des activités de loisirs (bien-être, activités artistiques et musicales...) pour toutes et tous, à des prix attractifs.

Centres culturels de Toulouse

Toute l'offre sur **metropole.toulouse.fr**



LE METRONUM

Le Métronum est un lieu de musiques actuelles et d'exploration artistique pluridisciplinaire : concerts, résidences, festivals, conférences, rencontres, projections, ateliers, installations ou encore spectacles pour les enfants situé dans le quartier Borderouge. Un lieu d'expérience, de découverte, de créativité et de partage qui se renouvelle sans cesse en suscitant la curiosité et nous invite à ré-enchanter nos imaginaires pour mieux appréhender la société de demain.

Metronum Toulouse

2, rond-point Madame de Mondonville
31200 Toulouse

Ⓜ B - station Borderouge

ⓑ 19, 26, 36, 40, 41, 44, 73, 114

(arrêt Borderouge)

Tél.: 05 32 26 38 43

contact@lemetronum.fr

metronum.toulouse.fr

Studios de répétition

Tél. : 05 32 26 38 28

et 05.32.26.38.43

studios@lemetronum.fr

GRAFF TOUR DANS LE QUARTIER ARNAUD-BERNARD

Le graffiti s'est fait une vraie place sur nos murs. Découvrez ses origines et ses codes, les artistes qui ont marqué Toulouse depuis les années 1990 et, bien sûr, les œuvres encore visibles dans nos rues, comme celle du Latino Graff ou Rose Béton.

Graff Tour

Durée 2 heures.

Tarif adultes et enfants : 15 €.

RDV : place Arnaud-Bernard,
devant la pharmacie Lafayette

Tél.: 05 17 42 31 31

Ⓜ B - station Compans-Caffarelli

infos@toulouse-tourisme.com

toulouse-tourisme.com

BON À SAVOIR

Le Clutch Magazine est un magazine gratuit au format de poche, qui met en lumière la culture et les artistes locaux tous les mois. De la musique au spectacle vivant, des expositions au cinéma, c'est le guide des sorties indispensable depuis dix ans. Disponible dans plus de 500 lieux culturels de la Métropole et très actif sur les réseaux, il donne également rendez-vous chaque début de mois avec les soirées pluridisciplinaires Clutchorama !

clutchmag.fr



➤ PRATIQUER UNE ACTIVITÉ ARTISTIQUE

• LA GRAINERIE

La Grainerie, Fabrique des arts du cirque et de l'itinérance, est un lieu culturel qui propose une programmation de qualité sur l'ensemble de l'année, à Balma ou hors les murs et organise différents événements tels que L'Européenne des cirques ou La Nuit du Cirque. Un espace restauration est ouvert du lundi au vendredi de 12h à 14h et les soirs de spectacle (ouverture 1h30 avant la représentation).

La Grainerie

61 rue Saint-Jean
31130 Balma

Ⓜ A Balma-Gramont

Tél.: 05 61 24 33 91

la-grainerie.net

• LE CENTRE OCCITAN DES MUSIQUES ET DANSES TRADITIONNELLES (COMDT)

Le COMDT est un centre de ressources consacré à la culture occitane de tradition orale et aux musiques et danses traditionnelles. En plus d'une programmation musicale pointue, vous pouvez y suivre des cours et des stages de danse, de chant et de pratique musicale.

COMDT

5 rue du Pont de Tounis
31000 Toulouse

Ⓜ A Esquirol

Tél.: 05 34 51 28 38

comdt.org

• LE CONSERVATOIRE À RAYONNEMENT RÉGIONAL

Établissement d'excellence, ouvert à tous les amateurs ou futurs professionnels, débutants ou non, qui souhaitent activement s'investir dans la pratique de la musique, du théâtre ou de la danse.

Les pré-inscriptions se déroulent chaque année en ligne, en juin.

Le Conservatoire à rayonnement

régional de Toulouse Xavier Darasse

17, rue Larrey

31000 Toulouse

Tél. : 05 61 22 28 61

conservatoirerayonnementregional.toulouse.fr

➤ **À noter :** les jeunes des établissements partenaires (Lakanaï, Rangueil, Michelet, Saint-Sernin) peuvent suivre une classe à horaire aménagé pour continuer à pratiquer un art en harmonie avec le temps scolaire.



• LES ATELIERS DE LOISIRS DES CENTRES CULTURELS

Les Centres culturels proposent un panel d'ateliers de loisirs hebdomadaires dans tous les quartiers. Du cirque à la musique en passant par les arts plastiques, la danse ou la photographie, il y en a pour tous les goûts !

Tous les ateliers sont à découvrir dans le catalogue unique «Les activités de mon quartier» sur **metropole.toulouse.fr**.

Voir p.127 rubrique > Action socioculturelle

Pour plus d'information sur l'accessibilité des salles et des activités proposées, veuillez contacter inscriptionsdasc@mairie-toulouse.fr avant toute inscription.

• TREMLIN MUSICAL ! DÉCROCHE LE SON

Décroche le son ! est un tremplin musical organisé par les centres culturels de la Mairie de Toulouse. Cette opération confronte les jeunes talents musicaux à la scène professionnelle. Le tremplin s'adresse aux musiciens de 16 à 25 ans non professionnels de Toulouse et de la région Occitanie.

+ d'infos sur toulouse.fr

• LES STUDIOS DE REPETITION DES CENTRES CULTURELS

Le Centre culturel Alban-Minville, le Centre culturel de quartier Renan et le Centre culturel de quartier de l'Hers proposent des studios de répétition pour musiciens amateurs en accès libre.

+ d'infos sur toulouse.fr

• INSTITUT SUPÉRIEUR DES ARTS ET DU DESIGN DE TOULOUSE (ISDAT)

Intéressé par les arts et la création ? L'isdat vous propose :

- des formations post-bac ou post-licence : art, design, design graphique, musique ou danse,
- des cours publics d'arts plastiques adultes ou enfants et adolescents,

➤ une programmation artistique tout au long de l'année : expositions, spectacles, concerts, performances, conférences...

➤ des ressources : une bibliothèque composée d'un fonds accessible au public, ancien, moderne et audiovisuel.

Tél. : 05 31 47 12 11

isdat.fr



• ALLIANCE FRANÇAISE DE TOULOUSE

L'Alliance Française de Toulouse est une école de français pour les étrangers de plus de 18 ans (à partir de 16 ans avec autorisation parentale), qui propose des activités culturelles et d'animation avec un programme renouvelé chaque mois. L'alliance propose des cours intensifs, des cours du soir, des préparations aux examens et est aussi un centre d'examens pour le DELF et le TCF.

Elle propose également un service d'hébergement en famille d'accueil en nombre limité pour ses étudiants.

Alliance Française de Toulouse

3 et 3 bis, place Guy-Hersant
31400 Toulouse
Bâtiment Maison des associations
Ⓜ B - station Empalot
Tél. : 05 34 45 26 10
contact@alliance-toulouse.org
alliance-toulouse.org

• INSTITUTO CERVANTES

L'Instituto Cervantes propose des cours de langues en espagnol pour tous les niveaux, l'accès à une médiathèque hispanique et des activités culturelles (cinéma, concerts, rencontres littéraires, théâtre, expositions...).

Instituto Cervantes

31, rue des Chalets - 31000 Toulouse
Ⓜ B - station Jeanne d'arc
Ouvert du lundi au vendredi,
de 9h à 12h30 et de 14h30 à 18h.
Tél. : 05 61 62 80 72
toulouse.cervantes.es

• DYNAMISER VOTRE VIE ÉTUDIANTE AVEC LE CROUS :

➤ participez gratuitement à des activités et ateliers : danse, théâtre, sophrologie, yoga, dessin, cuisine, formation aux premiers secours, gestion de votre budget...

➤ profitez tout au long de l'année, d'une Prog' culturelle riche & variée : concerts, spectacles de danse, représentations de théâtre, expositions...

Plus d'infos sur www.crous-toulouse.fr/sortir-bouger-croeur/



• L'OSTAL D'OCCITANIA

Centre culturel pour la langue et la culture occitane, c'est un lieu ouvert abritant de nombreuses associations. Vous pouvez y voir des concerts, des conférences, manger des tapas, flâner dans la librairie et surtout apprendre l'occitan !

Deux associations y proposent des cours pour tous niveaux, et un tarif réduit pour les étudiants.

L'Ostal d'Occitania

11, rue Malcousinat
31000 Toulouse

Ⓜ A – Esquirol

IEO 31

Tel.: 05 61 11 24 87

contact@ioe31.com

coursdoccitan-ieo31.com

Collège d'Occitanie

Tel.: 06 81 10 28 19

contacte@collegioccitania.com

collegioccitania.com

➤ DÉCOUVRIR LES MUSÉES ET LIEUX CULTURELS

• HALLE AUX GRAINS

Ce lieu est considéré comme un des plus hauts lieux musicaux en Europe.

Sa structure hexagonale et ses vertus acoustiques lui permettent d'accueillir l'Orchestre national du Capitole et des spectacles de tous horizons.

Tarif: 5 €

➤ soit en réservation immédiate en catégorie 4.

➤ soit en dernière minute avant le début du concert sur toutes les catégories de place.

Halle aux Grains

1 place Dupuy- 31000 Toulouse

Ⓜ B - station François Verdier

Billetterie

Tél.: 05 61 63 13 13

billetterie@capitole.toulouse.fr

Ventes en ligne sur **onct.toulouse.fr**



• ORCHESTRE NATIONAL DU CAPITOLE DE TOULOUSE

L'Orchestre national du Capitole se produit dans la fosse du Théâtre du Capitole pour les opéras et les ballets. Il a par ailleurs une riche saison de concerts symphoniques dans sa salle historique de la Halle aux grains. Son rayonnement passe notamment par de nombreuses tournées à l'étranger et une politique de diffusion audiovisuelle ambitieuse (France Télévisions, Mezzo, Medici.tv, France Musique, Radio Classique).

Le grand répertoire occupe une place de choix dans sa programmation qui fait aussi la part belle aux œuvres plus rares et aux créations contemporaines.

Tarif : 5 € pour les moins de 27 ans

➔ soit en réservation immédiate en catégorie 4

➔ soit en dernière minute avant le début du concert sur toutes les catégories de place

Orchestre national du Capitole

Place du Capitole

31000 Toulouse

Ⓜ A - station Capitole

Tél : 05 61 63 13 13

onct.toulouse.fr

• OPÉRA NATIONAL DU CAPITOLE

L'Opéra national du Capitole est l'un des opéras de France les plus réputés. Il se veut un lieu de création éclectique : opéras, récitals, concerts, ballets. C'est aussi l'une des rares scènes lyriques françaises à produire ses spectacles dans leur intégralité dans ses différents ateliers de fabrication (décors, costumes, perruques...). Il a acquis une renommée internationale grâce à ses productions qui s'exportent vers d'autres grandes maisons d'opéra. Il compte 45 choristes (Chœur du Capitole) et 35 danseurs (Ballet du Capitole).

Tarif jeune -27 ans : 10 €

➔ soit en réservation immédiate en catégorie 4.

➔ soit en dernière minute avant le début du spectacle sur toutes les catégories de place.

Théâtre du Capitole

Place du Capitole,

31000 Toulouse

Ⓜ A - station Capitole

Billetterie

Tél : 05 61 63 13 13

billetterie@capitole.toulouse.fr

Ventes en ligne sur opera.toulouse.fr



• LA GALERIE DU CHÂTEAU D'EAU

L'endroit est pour le moins insolite. Installé sur les bords de la Garonne, ce château d'eau du XIX^e siècle en briques foraines alimenta entre 1828 et 1870, 90 fontaines, et l'on peut encore observer l'ancien dispositif hydraulique dont les deux roues à aubes font leur petit effet !. Depuis 1974, il a été transformé en galerie d'art par le photographe toulousain Jean Dieuzaide.

Plus de 500 artistes y ont exposé, parmi lesquels Doisneau, qui a fait l'objet de la toute première exposition. Chaque année, une dizaine d'expositions est présentée dans le cadre d'une programmation entre grands noms de la photographie et jeunes talents, qui appuie la réputation internationale du lieu. Historiquement, le Château d'Eau est la première galerie publique en France exclusivement dédiée à la photographie.

Tarifs

2.50 € pour les étudiants

Gratuit pour les moins de 18 ans

Galerie du Château d'Eau

1, Place Laganne

31300 Toulouse

Du mardi au dimanche de 13h à 19h

 A - station Esquirol

Tél. : 05 34 24 52 35 ou 05 34 24 52 32

(centre de documentation)

• LE CASTELET

Atypique, impressionnant : nombreux sont les adjectifs qui qualifient le Castelet. Ce site aux allures de fort fut la porte d'entrée de la prison Saint-Michel durant 150 ans. Aujourd'hui reconverti en lieu de mémoire, le Castelet se veut désormais le porte-voix de la riche histoire de la prison.

Entrée Gratuite

18, bis Grande rue Saint-Michel

31400 Toulouse

 B - station Saint-Michel - Marcel Langer

 ligne 4 (arrêt Saint-Michel – Marcel Langer)

Vélo Toulouse : 18 bis Grande rue Saint-Michel (station 128)

Mercredi au dimanche de 11h à 18h

Tél. : 06 17 97 28 86

lecastelet@mairie-toulouse.fr

monuments@culture.toulouse.fr

billetterie.monuments.toulouse.fr



• LE MUSEUM

LE MUSEUM DU CENTRE-VILLE

Au carrefour du monde des sciences, de la culture, des enjeux et des questions de société, il propose une exposition permanente riche en collections diverses, une exposition temporaire, des animations, rencontres... C'est un lieu de ressources et de débats sur la thématique « Sciences et conscience du vivant ».

Tarifs

Réduit, étudiants : 5 €

Gratuit, le 1^{er} dimanche du mois.

Museum (centre-ville)

35, allée Jules-Guesde
31000 Toulouse

Ⓜ B - station Carmes ou Palais de Justice
Tram ligne T1/T2

(terminus Palais de Justice)

Ⓡ ligne 44 et 66 (arrêt Jardin Royal),
ligne L9, 29, 44 (arrêt Grand Rond)

Vélô-Toulouse (station allée Jules-Guesde
en face de l'entrée du Jardin des plantes)

Horaires

Du mardi au dimanche de 10h à 18h.

Fermeture les : 25 décembre, 1^{er} janvier,
1^{er} mai.

Tél : 05 67 73 84 84

museum@toulouse-metropole.fr

museum.toulouse.fr



LES JARDINS DU MUSEUM

Les jardins du Museum, situés dans le parc de la Maourine, sont un lieu unique à Toulouse : un poumon vert en pleine ville ! Véritable lieu de biodiversité et d'étonnement, ils offrent la possibilité de découvrir un milieu préservé et d'aborder de nombreux thèmes grâce à l'observation in situ d'habitats et d'espèces variés. Des ateliers de jardinage, des ateliers gourmands et de découverte de la nature, mais aussi des formations sur la botanique sont ainsi régulièrement proposés. Les jardins sont également un lieu d'événements festifs : « Nature en jeu », animations musicales... Chaque année en mai, avec les beaux jours, des concerts et spectacles sont proposés avec le festival Rio Loco. En octobre, les jardins proposent également un concert avec le Métronum (salle de musiques actuelles à Toulouse).

Tarifs

Réduit, étudiants : 2 €

Gratuit, le 1^{er} dimanche du mois.

Jardins du Museum

24-26, avenue Maurice Bourges-Maunoury
31200 Toulouse

Ⓜ B - station Borderouge puis 10 minutes
à pied ou Ⓡ 36

Ⓡ 36 (arrêt Ségla)

Vélô-Toulouse (station avenue Maurice
Bourges-Maunoury)

Horaires

Du mardi au dimanche de 10h à 12h30 et
de 14h à 18h de mai à octobre.

Tél. : 05 67 73 84 84

museum@toulouse-metropole.fr

museum.toulouse.fr



• LE QUAI DES SAVOIRS

Construire le futur ensemble. C'est ce que propose le Quai des Savoirs, espace culturel nouvelle génération dédié aux sciences, aux technologies et à la création. Sa programmation éclectique fait une large place à l'interactivité et l'expérimentation.

La grande exposition, toujours immersive, le Quai des petits, le Plateau créatif, les performances artistiques, les débats avec les chercheurs, sont autant d'occasions d'actions et d'interactions avec le public. Le Quai des Savoirs est véritablement un espace où l'on partage et où l'on transmet dès le plus jeune âge. Il offre au public une opportunité unique de comprendre et de participer aux grandes mutations scientifiques et technologiques qui bouleversent notre planète.

Tarifs

Accès exposition

Plein tarif : 7 €

Tarif réduit, étudiants : 5 €

Quai des savoirs

39, allées Jules-Guesde

31000 Toulouse

 B - station Carmes ou Palais de Justice
Tramway T1/T2

(terminus Palais de Justice)

 44 et 66 (arrêt Jardin Royal),

 12 (arrêt Palais de Justice),

 L9, 29, 44, 66 (arrêt Grand-Rond)

Vélo-Toulouse (station n°67 au 35 allées Jules-Guesde, en face de l'entrée du Jardin des Plantes).

Horaires

Ouvert du mardi au dimanche
de 10h à 18h.

Fermeture exceptionnelle
à 16h les 24 et 31 décembre.

Fermé le 1^{er} janvier, 1^{er} mai
et 25 décembre.

quai-des-savoirs@toulouse-metropole.fr
quaidessavoirs.fr

• LA MICRO-FOLIE

Le centre culturel accueille le musée numérique Micro-Folie. C'est un musée qui offre une multitude d'œuvres d'art en haute définition. Cette collection de 10 000 œuvres provient de nombreux établissements culturels et artistiques, tels que le Louvre, le Musée d'Orsay, la Banque Nationale de France, le Quai Branly, la Cité des Sciences industrielles, le Centre Pompidou, l'Opéra de Paris, etc. Les œuvres sont accessibles sur des tablettes, des écrans géants et des casques de réalité virtuelle.

Centre culturel de Quartier Ernest Renan | Micro-Folie

5 chemin d'Audibert, 31200 Toulouse

Tél. : 05 34 24 58 06

 44 et 66 (arrêt Jardin Royal)

 L9, 29, 44, 66 (arrêt Grand-Rond)

Vélo-Toulouse (station n°67 au 35 allées Jules-Guesde, en face de l'entrée du Jardin des Plantes).



• L'ESPACE PATRIMOINE

L'Espace Patrimoine a pour mission de sensibiliser à l'architecture et au patrimoine de Toulouse. Toute l'année, retrouvez des expositions permanentes et temporaires, visites guidées, grands événements, ateliers pour tous les âges, brochures et parcours pour (re) découvrir la ville.

Entrée gratuite.

L'Espace Patrimoine

8 place de la Daurade, 31000 Toulouse

 A Capitole ou Esquirol

 L4

Vélo Toulouse > rue Jean Suau

Horaires

Du mercredi au samedi : 10h-18h

Tél.: 05 36 25 23 12

animation.patrimoine@mairie-toulouse.fr

 @VAH.Toulouse

 @espace_patrimoine_toulouse

• HALLE DE LA MACHINE

Construite aux abords de l'ancienne Piste des Géants à Montaudran, la Halle de La Machine présente les incroyables machines de spectacle imaginées par François Delacroix. Entre exposition et spectacle, le bestiaire mécanique de la Compagnie La Machine vous invite à voyager à travers ce monde fait de bois, de métal, de rouages, de moteurs d'essuie-glace, d'inventivité et de poésie. Laissez-vous guider, embarquer et émerveiller par l'équipe des Véritables Machinistes : comédiens, circassiens, constructeurs ou musiciens, eux seuls ont le pouvoir de donner vie aux machines sous vos yeux.

Tarifs:

Visite Halle de la Machine ou Voyage en Minotaure : 6 € - 12 €

Visite Halle de la Machine et Voyage en Minotaure : 11 € - 21 €

Manège Carré Sénart : 3,50 € le tour

La Halle de La Machine

3, avenue de l'Aérodrome de Montaudran
31400 Toulouse

 L8 (arrêt Gonin),

 23 (arrêt Jardins de la ligne),

 27 et 80 (arrêt Latécoère)

En train : depuis la gare Matabiau, arrêt Gare sncf de Montaudran

À vélo (20 minutes depuis le centre-ville) : en longeant le canal du Midi.

Stations VélôToulouse n°350, 351, 352 et 267

Tél. : 05 32 10 89 07

contact@halledelamachine.fr

halledelamachine.fr



• L'ENVOL DES PIONNIERS

Le berceau de l'histoire aéronautique à Toulouse.

Un peu plus de cent ans après son premier vol, redécouvrez la fabuleuse épopée de l'Aéro-postale dans ses bâtiments historiques. Mécaniciens, chefs d'exploitation, entoileuses et pilotes parcourent encore les lieux pour partager leur expérience avec les visiteurs. L'espace scénographique offre des dispositifs interactifs, audiovisuels et multimédias, des maquettes, jeux et manipulations.

L'Envol des pionniers

6, rue Jacqueline-Auriol
31400 Toulouse

🚌 23 (arrêt Latécoère ou Montaudran-Gare SCNF), 80 (arrêt Latécoère)

Tél. : 05 67 22 23 24

lenvol-des-pionniers.com

• HÔTEL DUMAY - MUSÉE DU VIEUX TOULOUSE

Fondé en 1907 par l'association des Toulousains de Toulouse, le musée du vieux Toulouse accueille les visiteurs dans le cadre prestigieux d'un hôtel particulier de la fin de la Renaissance. À seulement 100 mètres de la place du Capitole, le lieu surprend par son calme, propice à un voyage dans le passé de la cité. Le parcours, divisé en salles thématiques, permettra à chacun de trouver les réponses à ses interrogations sur l'évolution de la ville, ses anciennes institutions, les artistes toulousains, la vie artistique à la fin du XIX^e siècle, sans oublier des collections de faïences locales ou une présentation du costume et de la vie populaire au début du XX^e siècle.

Hôtel Dumay

7, rue du May
31000 Toulouse

🚶 A - station Capitole

Tél. : 05 62 27 11 50

toulousains.de.toulouse@wanadoo.fr

Horaires

Ouvert d'avril à novembre,
du lundi au samedi de 14h à 18h
Fermé les dimanches et jours fériés
Visite guidée les mercredis et les
vendredis à 15 h sans supplément



• LES ABATTOIRS, MUSÉE – FRAC OCCITANIE TOULOUSE

(Musée d'art moderne et contemporain & fonds régional d'art contemporain)

Les Abattoirs ouvrent en 2000 dans un bâtiment patrimonial du XIX^e siècle où sont proposées des expositions d'art moderne et des créations d'artistes contemporains. Le musée devient alors un acteur de la vie culturelle et artistique en Occitanie tout en s'affirmant sur la scène nationale et internationale.

Les Abattoirs réunissent sur site des collections permanentes, une bibliothèque, une galerie des publics, des ateliers, un auditorium, une librairie et un restaurant, et diffusent dans toute la région Occitanie les collections de l'établissement et des productions d'artistes.

Les Abattoirs, Musée – Frac Occitanie Toulouse

76, allées Charles-de-Fitte
31300 Toulouse

🕒 A - station Saint-Cyprien République

Horaires

Du mercredi au dimanche de 12h à 18h

Nocturnes les jeudis de 18h à 20h

(hors vacances scolaires)

Fermeture du musée le 25 décembre,
1^{er} janvier et 1^{er} mai de chaque année

Tél. : 05 34 51 10 60

lesabattoirs.org

• MUSÉE GEORGES-LABIT 🌀

(fermé pour travaux, plus d'informations sur metropole.toulouse.fr)

Le musée Georges-Labit accueille une des plus belles collections françaises d'art oriental (Japon, Chine, Asie du sud-est, Inde, Tibet-Népal) ainsi qu'une importante collection d'antiquités égyptiennes. Le musée est fondé en 1893 par Georges-Labit (1862 – 1899) pour abriter les collections de ce voyageur passionné d'ethnologie, d'histoire de l'art et d'histoire des religions.

Horaires

Ouvert tous les jours de 10h à 18h,
sauf le mardi.

Fermé le 1^{er} janvier, 1^{er} mai
et 25 décembre.

Tél : 05 31 22 99 80

Musée Georges-Labit

17, rue du Japon - 31400 Toulouse

🕒 L7 > arrêt Demouilles

🕒 44 > arrêt Jardin des Plantes

🕒 27 > arrêt Passerelle

Vélô-Toulouse

> boulevard Monplaisir (station 114)

> allées des Demoiselles (station 98)



• MUSÉE PAUL-DUPUY

Le musée Paul-Dupuy accueille l'une des plus belles collections d'arts graphiques et d'arts décoratifs du sud de la France, dont notamment un ensemble unique de dessins languedociens et italiens et une collection d'horlogerie ancienne de rang international. Le musée est fondé au début du XX^e siècle par le collectionneur Paul Dupuy, dans l'ancien hôtel particulier du conseiller au Parlement Pierre Besson.

Musée Paul-Dupuy

13 rue de la Pléau
31000 Toulouse
Tél : 05 31 22 95 40

• MUSÉE SAINT-RAYMOND, MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE DE TOULOUSE

Le musée Saint-Raymond présente Toulouse et sa région au temps des Gaulois, des Romains et des Wisigoths. D'étonnantes sculptures, véritables bandes dessinées de pierre, racontent les exploits d'Hercule, le Superman de l'Antiquité. Vous pourrez même marcher dans un ancien cimetière. Un audioguide gratuit, au ton humoristique, vous permettra de découvrir ses collections.

Musée Saint-Raymond, musée d'Archéologie

1 ter, place Saint-Sernin
31000 Toulouse
Ⓜ A - station Capitole
Ⓜ B - station Jeanne d'Arc
Vélô-Toulouse rue des Trois-Renards
(station 12)

Horaires

Ouvert du mardi au dimanche
de 10h à 18h.

Tél : 05 61 22 31 44
contact.saintraymond@culture.toulouse.fr
saintraymond.toulouse.fr



• MUSÉE DES AUGUSTINS – MUSÉE D'ART DE TOULOUSE

Havre de paix en plein cœur de la ville, l'ancien couvent des Augustins, édifié au XIV^e siècle, accueille le musée d'art de Toulouse. Ouvert depuis la Révolution, ce musée est l'un des plus anciens musées de France. Son architecture typiquement toulousaine abrite des peintures et sculptures remarquables datant du Moyen Âge au début du XX^e siècle.

Le musée et son bâtiment offrent un parcours de visite tout en contrastes, source à la fois de sérénité et d'émerveillements multiples.

Actuellement fermé pour travaux, le musée des Augustins poursuit son activité et propose de nombreux rendez-vous aux jeunes en ligne et sur les réseaux.

Pus d'informations sur augustins.org

Pour suivre en temps réel les travaux re-trouvez-nous sur facebook, instagram et X @museeaugustins

Musée des Augustins

21, rue de Metz

31000 Toulouse

 B - stations Esquirol et François Verdier

Tél. : 05 61 22 21 82

augustins@mairie-toulouse.fr

• LA CITÉ DE L'ESPACE

Se promener sur la Lune ou sur Mars, embarquer à bord de la station Mir, contempler la fusée Ariane 5, rêver la tête dans les étoiles. La Cité de l'espace propose 4 000 m² d'expositions interactives pour devenir in-collable sur la terre et l'univers. Ses quatre hectares de jardins scientifiques abritent des répliques grandeur nature d'engins spatiaux, un cinéma IMAX®, un planétarium interactif et de nombreuses animations qui rendent le voyage spatial plus ludique.

Cité de l'espace

Parc de la Plaine

Avenue Jean-Gonord

31506 Toulouse

 37 (arrêt Cité de l'espace),

L1 (Collège Vernant)

Tél. : 05 67 22 23 24

cite-espace.com



• COUVENT DES JACOBINS

Construit aux XIII^e et XIV^e siècle, il est un témoignage exceptionnel de l'architecture gothique méridionale. Son cloître aux 160 colonnettes de marbre et son jardin offrent aux visiteurs un véritable havre de paix. D'autres trésors architecturaux sont à découvrir : la chapelle Saint-Antonin, la salle capitulaire, le réfectoire ou encore l'église ainsi que les différentes peintures murales. D'aspect austère et massif à l'extérieur, l'église surprend par la légèreté de ses voûtes soutenues par le fameux palmier à 28 m de hauteur.

Couvent des Jacobins

Place des Jacobins
Entrée par l'église
31 000 Toulouse
Ⓜ A - station Capitole
Tél.: 05 61 22 23 82
jacobins@mairie-toulouse.fr

Ouvert toute l'année du mardi au dimanche de 10h à 18h

jacobins.toulouse.fr

• AEROSCOPIA

Installé à deux pas des usines Airbus à Blagnac, Aeroscopia est un musée dédié à l'aéronautique. Sous une halle monumentale, on découvre une impressionnante collection d'avions (Concorde, A380) qui retrace l'histoire de l'aviation.

Tarifs

➤ Adultes : 15 €

➤ Tarifs réduits* : 12 €

*Tarifs réduits : mineurs, étudiants, demandeurs d'emploi, personnes handicapées.

Musée Aeroscopia

6, rue Roger-Bêteille (accès autocars)
Allée André-Turcat (accès véhicules légers)
31 700 Blagnac

Horaires

Tous les jours de 9h30 à 18h (de 9h30 à 19h pendant les vacances scolaires)

musee-aeroscopia.fr



• MONUMENT À LA GLOIRE DE LA RÉSISTANCE

Dédié aux Résistants de la Seconde Guerre mondiale, le Monument à la gloire de la Résistance est une œuvre totale où architecture, sculpture, son et images se mélangent pour créer un cheminement sensoriel. Un parcours qui, réalisé en sous-terrain, vise à représenter les actions de la Résistance.

Monument à la Gloire de la Résistance

Gratuit

Allées Frédéric-Mistral, 31400 Toulouse

Ⓜ A - Palais de Justice,

Ⓜ B - François Verdier ou Saint-Michel
Marcel Langer

Ⓛ L9 (arrêt Frizac), 44 (arrêt Jardin des
Plantes)

Vélo Toulouse > station 115

(8 allée des Demoiselles)

Horaires :

Samedi et dimanche de 11h à 18h

Tél. : 06 17 97 28 86

monuments@culture.toulouse.fr

billetterie.monuments.toulouse.fr

• FONDATION BEMBERG

La Fondation Bemberg est un musée d'art situé dans l'Hôtel d'Assezat. Sa collection, assemblée par Georges Bemberg, compte de nombreux chefs d'œuvre, de Cranach à Véronèse, de la Renaissance aux Impressionnistes jusqu'à Bonnard avec un impressionnant rassemblement d'œuvres de ce peintre. Aux peintures s'ajoutent un bel ensemble de bronzes, d'émaux et de majoliques du XVI^e siècle, ainsi que du mobilier du XVI^e au XVIII^e siècle, pour ne citer que quelques points forts. Le musée de la Fondation est actuellement fermé pour travaux de rénovation et réouvrira à la fin de l'année 2023.

Hôtel d'Assezat

Place d'Assezat

31000 Toulouse

Ⓜ A - station Esquirol

Tél. : 05 61 12 06 89

fondation-bemberg.fr



• LA CHAPELLE DES CARMÉLITES

Trésor caché du centre-ville de Toulouse, la Chapelle des Carmélites est surnommée «la Chapelle Sixtine toulousaine». L'originalité de la chapelle tient au décor de ses magnifiques plafonds, peints à la fin du XVII^e siècle et considérés comme un chef-d'œuvre de la peinture toulousaine.

La Chapelle des Carmélites

Entrée Gratuite

1 rue de Périgord 31000 Toulouse

Ⓜ A - Capitole

Ⓜ B - Jeanne d'Arc

Ⓡ Ligne 29, 1, 14 (arrêt Jeanne d'Arc)
L9 (arrêt Victor Hugo)

Vélo Toulouse > station n° 14
(26 rue du Périgord)

Horaires :

Mercredi au dimanche de 10h à 19h

Tél : 05 34 44 92 05

monuments@culture.toulouse.fr

billetterie.monuments.toulouse.fr

• LA CHAPELLE DE LA GRAVE

C'est le bâtiment le plus photographié de Toulouse ! Repère du quartier Saint-Cyprien, la Chapelle de La Grave a été bâtie au XVIII^e siècle sur un banc de gravier laissé par la Garonne, qui lui a donné son nom. Au l'intérieur, le parcours permanent propose de découvrir l'histoire de la Chapelle et de l'Hôpital de La Grave.

La Chapelle de La Grave

Etudiant et moins de 18 ans : gratuit

Gratuit le 1^{er} dimanche du mois

Rue du Pont Saint-Pierre, 31300 Toulouse

Ⓜ A - Saint-Cyprien

Ⓡ L4 (arrêt Cours Dillon)

Vélo Toulouse > station n° 79
(1 place Lange)

Horaires :

Vendredi au dimanche de 11h à 18h

Tél : 05 81 91 72 00

monuments@culture.toulouse.fr

billetterie.monuments.toulouse.fr



> L'ACTION SOCIOCULTURELLE

• LES CENTRES CULTURELS

Structures culturelles d'envergure dans les quartiers, les centres proposent une offre variée lors de concerts, spectacles mais également lors d'ateliers et stages pour les jeunes dans diverses disciplines : arts de l'image, danse, musique, théâtre et cirque.

QUARTIER	CENTRE CULTUREL	ACCÈS	CONTACT
Bellefontaine	Alban-Minville	 A > Bellefontaine  14	1, place Martin-Luther-King 05 67 73 87 60 billetterie.albanminville@culture.toulouse.fr
Centre	Bellegarde	 B > Jeanne d'Arc  L1, 15, 23, 38, 42, 44, 70, 71	17, rue Bellegarde 05 62 27 44 88 billetterie.bellegarde@culture.toulouse.fr
Bagatelle	Henri Desbals	 A > Bagatelle  13	128, rue Henri-Desbals 05 36 25 25 73 billetterie.desbals@culture.toulouse.fr
Minimes	Théâtre des Mazades	 B > Minimes Claude-Nougaro  27	10, avenue des Mazades 05 31 22 98 00 billetterie.mazades@culture.toulouse.fr
Bonnefoy	Bonnefoy	 A > Marengo SNCF (Médiathèque)  L9, 38, 42, 44 : Arago	4, rue du faubourg Bonnefoy 05 67 73 83 60 billetterie.bonnefoy@culture.toulouse.fr
Saint-Cyprien	Saint-Cyprien	 A > Saint-Cyprien- République	56, allées Charles-de-Fitte 05 61 22 27 77 billetterie.saintcyprien@culture.toulouse.fr



SE CULTIVER, SORTIR

QUARTIER	CENTRE CULTUREL	ACCÈS	CONTACT
Sept Deniers	Espace Job	🚌 70, L1 : Soleil d'or	105, route de Blagnac 05 31 22 98 72 billetterie.job@culture.toulouse.fr
Argoulets	Le Lido, Centre municipal des arts du cirque	🚇 A > Argoulets	14, rue de Gaillac 05 36 25 22 20 billetterie.lido@culture.toulouse.fr

ACCESSIBILITÉ



Les Centres culturels et Centres culturels de quartier proposent régulièrement une offre accessible avec la mise en place de gilets vibrants, de langue des signes française, d'audiodescription... L'offre accessible est signalée par le pictogramme associé dans le programme trimestriel des Centres.



• LES CENTRES CULTURELS DE QUARTIER

Structures de proximité et de lien social, les centres culturels de quartier accueillent les jeunes lors de concerts, spectacles mais également lors d'ateliers et stages en arts de l'image, danse, musique et théâtre.

QUARTIER	CENTRE CULTUREL DE QUARTIER	ACCÈS	CONTACT
Empalot	La Brique Rouge	Ⓜ B > Empalot	9, rue Maria-Mombiola 05 34 24 52 65 billetterie.briquerouge@culture.toulouse.fr
Les Izards	Renan	Ⓜ B > Renan Ⓡ 41, 61 (Trois cocus)	5, chemin d'Audibert 05 34 24 58 06 billetterie.renan@culture.toulouse.fr
Reynerie	Reynerie	Ⓜ A > Reynerie	1 place Conchita-Grange Ramos 05 31 22 99 21 billetterie.reynerie@culture.toulouse.fr
Saint-Simon	Saint-Simon	Ⓡ 87 > Charpy 53 > Arrêt Liffard	10, chemin de Liffard 05 31 22 96 80 billetterie.saintsimon@culture.toulouse.fr
Soupetard	Soupetard	Ⓜ A > Roseaie Ⓡ 19 > Arrêt Dinetard	63, chemin de Hérédia 05 31 22 99 70 billetterie.soupetard@culture.toulouse.fr
Pradettes	Bordeblanche	Ⓡ 18, 87 > Bordeblanche	5, rue Yves-Rouquette 05 61 22 30 25 billetterie.bordeblanche@culture.toulouse.fr

ACCESSIBILITÉ



Les bâtiments des Centres culturels de quartiers suivants sont accessibles aux personnes en situation de handicap : la Brique Rouge, Soupetard et Bordeblanche.



• LES CENTRES SOCIAUX

Le centre social est un équipement de proximité à caractère généraliste qui favorise les rencontres, la solidarité et renforce les liens entre les générations. À Toulouse, il existe des centres sociaux

gérés par la Caisse d'allocations familiales de Haute-Garonne, d'autres par la Mairie de Toulouse ou bien encore associatifs. Ils concernent aussi les jeunes !

metropole.toulouse.fr

CENTRES SOCIAUX DE LA MAIRIE	ADRESSE	OUVERT LE
Rangueil	Centre culturel et social de quartier 19, rue Claude-Forbin 05 61 22 24 34	Du lundi au vendredi
Soupetard	12, rue Charles-Garnier 05 31 22 95 15	Mardi, mercredi et jeudi
Jolimont	11, rue de l'Observatoire 05 31 22 94 84	Lundi, jeudi et vendredi
Bellefontaine – Lafourquette	3, impasse Foulquier 05 62 27 44 20	Le centre social de Bellefontaine est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h. L'annexe de Lafourquette est ouverte : le mardi de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30 le mercredi de 14h à 16h30



• LES MJC ET ASSOCIATIONS D'ÉDUCATION POPULAIRE

En complémentarité avec les centres culturels et d'animation, un réseau de structures d'éducation populaire vient enrichir l'offre municipale en matière d'activités de pratiques artistiques, sportives et de bien-être à l'attention des jeunes.

Pont des Demoiselles	63 bis, avenue Saint-Exupéry contact@mjcpondesdemoiselles.fr	05 61 52 24 33 06 30 02 41 67
Jacques Prévert	292, route de Seysses secretariat@prevert31.org	05 61 41 56 30 06 33 41 43 71
Croix Daurade	141, chemin Nicol contact@mjccroixdaurade.fr	05 61 48 64 03
Ponts Jumeaux	2, port de l'Embouchure 105, route de Blagnac mjcponstjumeaux@orange.fr	05 61 22 59 50
Ancely	7, allées des Causses contact@mjcancely.fr	05 61 31 86 58
Toulouse Empalot	9, rue Maria-Mombiola mjctoulouseempalot@gmail.com	05 34 31 10 05
Roguet Saint-Cyprien	9, rue de Gascogne mjcroguet@gmail.com	09 53 39 19 66
Association sportive et culturelle de Montaudran	3, impasse Gaston-Génin asc.montaudran@orange.fr	05 61 54 25 19
Cercle Laïque Jean-Chaubet	7, place Marius-Pinel accueil.cljc@free.fr	05 61 34 85 88
Centre culturel des Minimes	6, rue du Caillou gris infos@centrecultureldesminimes.fr	05 61 22 51 77 06 68 20 27 20
Foyer d'éducation populaire Étienne Billières	59, rue Vestrepain foyerfepeb@gmail.com	05 61 76 18 76
Collectif Job	105, route de Blagnac jobcollectif@gmail.com	06 18 14 19 10



SE CULTIVER, SORTIR

Comité des Sports et Loisirs de Pouvoirville

4, impasse de Sarrangines
cslpouvoirville.direction@gmail.com

06 72 59 86 48

Comité de La Terrasse

15, impasse Franz-Schrader
secretariat.emilie@comite-terrasse.org

05 62 47 05 38

ET AUSSI

Les MJC et associations d'éducation populaire proposent également une offre de spectacles et expositions tout au long de l'année.

TOUS DIFFÉRENTS, TOUS BIENVENUS



Les bâtiments suivants sont accessibles aux personnes en situation de handicap : MJC Pont-des-Demoiselles, MJC des Ponts-Jumeaux (locaux route de Blagnac), MJC Toulouse-Empalot, Association sportive et culturelle de Montaudran, Cercle laïque Jean-Chaubet, Comité des sports et loisirs de Pouvoirville.

13

NUMÉROS, LIENS UTILES





> NUMÉROS, LIENS UTILES

Standard Mairie

05 61 22 29 22

Lundi au vendredi

8h30 - 17h

SAMU :

15

Pompiers :

18

Police :

17

Numéro d'urgence

européen :

112

Centre antipoison :

05 61 77 74 47

Drogues Info Service :

0800 231 313 (appel

anonyme et gratuit)

Alcool Info Service :

0980 980 930

7j/7 - 8h à 2h

Alcooliques anonymes :

0 820 32 68 83

(de 8h à 2h - 7j/7 - 24h/24,
coût de l'appel 0,12€/min à
partir d'un poste fixe)

Écoute Cannabis :

0 980 980 930

(7j/7, prix d'un appel local à
partir d'un poste fixe)

SIDA Infos Services :

0 800 840 800 (appel
anonyme, confidentiel et
gratuit)

08 victimes : victimes

de violences, vols,
agressions...

08 842 846 37

(Prix d'un appel local 7j/7
9h à 21h)

Violences conjugales Info
3919

Allô docteur

3966

(Coût d'un appel local
depuis un poste fixe)
Médecins à partir de 20h,
toutes les nuits, week-ends
et jours fériés

Pour déclarer ses impôts :

impots.gouv.fr

Pour l'assurance maladie :

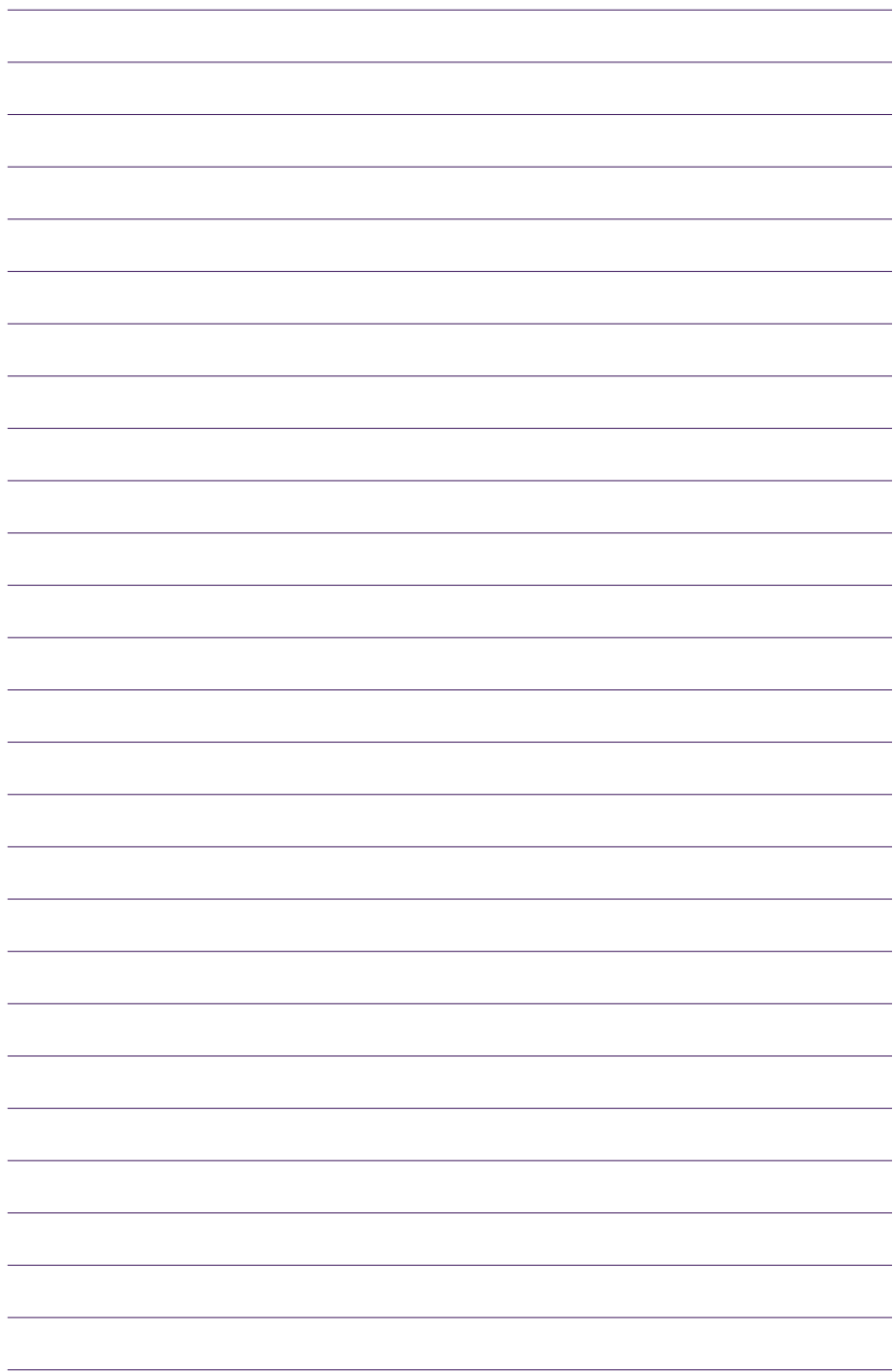
ameli.fr

TOUS DIFFÉRENTS, TOUS BIENVENUS



Pour les formations et la vie à l'université pour les étudiants handi-
capés : **handi-u.fr**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



CRÉATION ET ILLUSTRATIONS

Atelier JamJam

IMPRESSION

Imprimerie Ménard - Août 2025

CRÉDITS PHOTOS

4^e de couverture

©Adobe stock :

Gennadiy Poznyakov



ENVIE DE NATURE ?

SUIVEZ LA PISTE !

+ DE 1000 ÉVÉNEMENTS
SUR NOTRE AGENDA



[METROPOLE.TOULOUSE.FR/AGENDA](https://metropole.toulouse.fr/agenda)

Au cœur de
votre quotidien

toulouse
métropole