

# Excursions culturelles et sportives



FÉVRIER - JUIN 2026



<b>Février</b>	Page 3
<b>Mars</b>	Page 5
<b>Avril</b>	Page 9
<b>Mai</b>	Page 11
<b>Juin</b>	Page 13
<b>Infos pratiques</b>	Page 17
<b>Tarifs</b>	Page 20
<b>Lexique</b>	Page 21

## Balma (31)

**Mardi 3 février à 9h**

### **VTC sur les chemins**

Randonnée Niveau 3

RDV métro A - Argoulets



Nous apprendrons la maniabilité sur vélo avec passage d'obstacles artificiels et naturels peu difficiles. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie.

Distance : 20 km / Dénivelé : 250m.

8 places disponibles. Retour 16h.

Gratuit, sur inscription.

## Saint Paul de Jarrat (09)

**Mercredi 4 février à 8h**

### **Fontaine de Toulouse**

Randonnée Niveau 2

RDV métro A - Argoulets



Sur les contreforts Nord du massif de Tabe, nous arpenterons les sentiers de Saint Paul de Jarrat vers la Fontaine de Toulouse. Prendre chaussures de randonnée à tige haute (montantes) et pique-nique. Prévoir de l'eau en quantité suffisante.

Distance : 8km / Dénivelé : 400m.

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## Cantemerle (81)

**Vendredi 6 février à 8h**

### **Sur les méandres du Tarn**

Randonnée Niveau 2

RDV métro A - Argoulets



L'hiver au pied du Tarn, avec ses couleurs changeantes et ses sentiers atypiques. Observation de la topographie du secteur : cols, pics, vallons. Prévoir une tenue hivernale, des chaussures de randonnée montantes, une couverture de survie et un thermos avec une boisson chaude.

Pique-nique à prévoir.

Distance : 10km / Dénivelé : 440m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

03

## Toulouse (31)

**Samedi 7 février à 10h**

### **Géocaching à Pech David**

Sortie en famille

RDV Métro B - Université Paul Sabatier



Recherche des "caches" avec des indices en lien avec le patrimoine sur les côteaux de Pech David.

Prévoir un titre de transport, des chaussures de randonnée, une veste chaude et une couverture de survie, un encas et de l'eau en quantité suffisante. Dès 10 ans.

Distance : 9km / Dénivelé : 293m.

8 places disponibles. Retour 13h.

Gratuit, sur inscription.

## Toulouse (31)

**Mercredi 11 février à 14h**

### **Géocaching patrimonial en famille**

Sortie en famille

Métro A - Basso Cambo



À la recherche des "caches" avec des indices en lien avec le patrimoine des quartiers du Sud toulousain. Prévoir chaussures randonnées, veste chaude et couverture de survie, un encas et de l'eau en quantité suffisante.

Dès 8 ans.

Distance : 5 km / Dénivelé : 93m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Gratuit, sur inscription.

## Verfeil (31)

**Vendredi 13 février à 13h**

### **Les petites filles modèles et son lac**

Sortie culturelle

RDV Métro A - Argoulets



Sur les sentiers des petites filles modèles, nous traverserons les vallons environnants à la frontière avec le Tarn. Prévoir chaussures de randonnée, veste chaude et couverture de survie, un encas et de l'eau en quantité suffisante.

Distance : 11km / Dénivelé : 193m.

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif A

## L'Isle-Jourdain (32)

**Jeudi 12 février à 9h**

### **Randonnée entre roues et coquille**

Randonnée Niveau 1

Métro A - Basso Cambo



Ville étape du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, nous cheminerons le long de la campagne environnante sur cette commune tournée également sur la petite reine. Prévoir chaussures de randonnée, sac à dos, couverture de survie, eau, vêtements chaud. Possibilité de restauration sur place, carte bancaire à prévoir ou bien pique-nique.

Distance : 12km / Dénivelé : 200m.

15 places disponibles. Retour 15h.

Tarif C

## Paulhac (31)

**Mardi 17 février à 8h30**

### **Le chemin du Poutou et Géocaching**

Sortie culturelle

RDV métro A - Argoulets



À la recherche des "caches" avec des indices en lien avec le patrimoine des villages environnants. Ce sentier permettait de venir sur les marchés toulousains pour vendre les récoltes. Prévoir chaussures de randonnée à tiges hautes, veste chaude et couverture de survie, un encas et de l'eau en quantité suffisante. Prévoir votre titre de transport. Dès 10 ans.

Distance : 16km / Denivelé : 233m

15 places disponibles. Retour 13h.

Tarif A

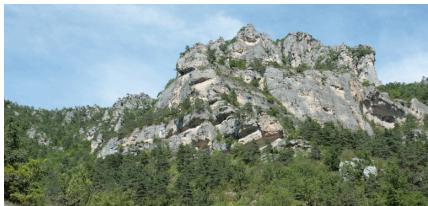
## L'Isle-sur-Tarn (81)

**Mercredi 18 février à 9h**

**Entre Tours et Toulouse, le GR 46**

Randonnée Niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



Sur les sentiers du GR 46, nous longerons les versants environnants avec le Tarn comme fil rouge. Prévoir des chaussures de randonnée à tiges hautes, veste chaude et couverture de survie, pique-nique et eau.

Distance : 18km / Dénivelé : 220m

8 places disponibles. Retour 17h30.

Tarif C

## Sainte Foy de Peyrolières (31)

**Vendredi 20 février à 8h**

**GR 86 vers les Pyrénées**

Randonnée niveau 2

RDV métro A - Basso Cambo



Venant de Toulouse, le GR 86, allant vers les Pyrénées, nous amènera sur les sentiers Rieumois. Prévoir chaussures montantes de randonnée, manteau chaud, et couverture de survie.

Prévoir votre pique-nique.

Distance : 15km / Dénivelé : 280m

15 places disponibles. Retour 16h.

Tarif C

## Saint Antonin-Noble-Val (82)

**Jeudi 19 février à 9h**

**Randonnée dans les Gorges de l'Aveyron**

Randonnée niveau 2

RDV métro A - Argoulets



Cette randonnée aux pieds des Gorges de l'Aveyron permettra de découvrir le plateau. Prévoir pique-nique et eau en quantité suffisante adaptée à la météo du jour.

Distance : 10 km / Dénivelé : 490m.

15 places disponibles. Retour 17h30.

Tarif C

## Niaux (09)

**Mardi 3 mars à 8h**

**Escalade au pays de Gaston Fébus**

Sortie en famille

RDV métro B - Ramonville



Journée escalade sur un site adapté à des pratiquants débutants ou confirmés. Matériel d'escalade fourni si nécessaire. Prévoir sac à dos avec pull, pique-nique et eau adaptée aux conditions météo.

Dès 7 ans.

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## **Roquefixade (09)**

**Mercredi 4 mars à 8h**

### **Escalade en falaise en pays Cathare**

Randonnée Niveau 3

RDV métro B - Ramonville



Journée escalade sur un site adapté à des pratiquants débutants ou confirmés. Matériel d'escalade fourni si nécessaire. Prévoir sac à dos avec pull, pique-nique et eau adaptée aux conditions météo.

Dès 12 ans.

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## **Balma (31)**

**Vendredi 6 mars à 14h**

### **VTT sur les sentiers**

Randonnée Niveau 3

RDV métro A - Argoulets



En VTT, nous apprendrons la maniabilité avec passage d'obstacles artificiels et naturels peu difficiles. Le casque est obligatoire. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie.

Distance : 20 km / Dénivelé : 250m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Gratuit, sur inscription.

## **Montgailhard (09)**

**Jeudi 5 mars à 8h**

### **Ascension du pain de sucre Ariègeois**

Randonnée Niveau 3

RDV métro A - Argoulets



Au Sud, montée au sommet du pain de Sucre et plus encore avec une vue plongeante sur la vallée et le château de Gaston Fébus. Prévoir une tenue hivernale, des chaussures de randonnée montantes, une couverture de survie, un thermos avec une boisson chaude et un pique-nique.

Distance : 11 km / Dénivelé : 340m.

15 places disponibles. Retour 17h30.

Tarif C

## **Sengouagnet (31)**

**Jeudi 12 mars à 7h30**

### **Randonnée dans le Commingeois**

Randonnée Niveau 2

RDV métro A - Basso Cambo



Randonnée dans le Comminges en hiver. Prévoir un sac à dos, une tenue hivernale et des chaussures de randonnée montantes.

Nous vous recommandons d'emporter un thermos avec une boisson chaude. Distance : 8km / Dénivelé : 500m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## Montech (82)

**Vendredi 13 mars à 7h30**

**Voie cyclable dans le Tarn et Garonne**

Sortie culturelle

RDV métro A - Argoulets



Vélo le long du canal de Montech sur la voie verte. Ancienne voie fluviale permettant le commerce entre les deux villes : Montech et Montauban. Prévoir veste chaude et couverture de survie. Le casque est obligatoire. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie.

Prévoir pique-nique.

Distance : 11km / Dénivelé : 280m.

15 places disponibles. Retour 17h30.

Tarif C

## Buzet sur Tarn (31)

**Mardi 17 mars à 9h**

**Orientation en forêt**

Randonnée niveau 1

RDV métro A - Argoulets



Mise en pratique de l'orientation sur carte afin de trouver des points bien précis dans l'espace naturel. Prévoir des chaussures de randonnée, veste chaude et couverture de survie, pique-nique et eau en quantité suffisante.

Distance : 10km / Dénivelé : 203m.

15 places disponibles. Retour 15h.

Tarif C

## Montferrand (11)

**Samedi 14 mars à 8h**

**La rigole à vélo**

Randonnée niveau 2

RDV métro A - Argoulets



Découverte d'un sentier cyclable suivant la Rigole, classé au patrimoine Mondial de l'Unesco. Matériel non fourni, venir avec son vélo en état, prévoir son nécessaire de réparation des gants et une couverture de survie. Le casque est obligatoire. Prévoir son pique nique.

Distance : 40km. / Dénivelé : 200m

8 places disponibles. Retour 16h.

Tarif C

## Toulouse (31)

**Mercredi 18 mars à 14h**

**Géocaching patrimonial en famille**

Sortie en famille

RDV métro B - Ramonville



À la recherche des "caches" avec des indices en lien avec le patrimoine des quartiers de l'ouest toulousain. Prévoir chaussures de randonnée, veste chaude et couverture de survie, encas et eau en quantité suffisante.

Dès 10 ans.

Distance : 6km / Dénivelé : 193m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Gratuit, sur inscription.

## Mazamet (81)

**Jeudi 19 mars à 7h30**

**Vélo en fin d'hiver sur la Passapaïs**

Sortie culturelle

RDV métro A - Argoulets



Cheminement sur le patrimoine du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, nous découvrirons ce tracé ferroviaire réhabilité en voie verte. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie. Le casque est obligatoire. Pique-nique et quantité d'eau adaptés aux conditions météo.

Distance : 36km / Dénivelé : 290m.

10 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## Villarzel - Cabardes (11)

**Jeudi 26 mars à 8h**

**Les sentiers du Minervois**

Randonnée niveau 3

RDV métro A - Argoulets



Cette journée au pied des vallons du Minervois permettra de découvrir les sentiers ensoleillés. Prévoir des chaussures de randonnée montantes, couverture de survie, pique-nique et eau en quantité suffisante adaptée à la météo du jour.

Distance : 13km / Dénivelé : 210m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## Toulouse (31)

**Mercredi 25 mars à 14h**

**Escalade sur site école**

Sortie en famille

RDV Pont Croix de Pierre. Tram 1



Journée escalade en famille sur un site adapté à des pratiquants débutants ou confirmés. Matériel d'escalade fourni si nécessaire. Prévoir sac à dos avec pull, encas et eau adaptée aux conditions météos.

Dès 7 ans.

8 places disponibles. Retour 17h.

Gratuit, sur inscription.

## Sérenac (81)

**Vendredi 27 mars à 7h30**

**Sur la trace de la Méridienne verte**

Sortie culturelle

RDV métro A - Argoulets



Découverte du tracé de la méridienne verte dans sa traversée du Tarn entre Dunkerque et Barcelone. Prévoir chaussures de randonnée à tige haute, couverture de survie, pique-nique, eau en quantité adaptée à la météo. Distance : 12 km / Dénivelé : 400m.

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## Toulouse (31)

**Mercredi 1er avril à 13h30**

**Apprentissage de la maniabilité avec son vélo**

Sortie en famille

RDV métro A - Basso Cambo



Quelques tours de pédales autour de Toulouse sur les voies cyclables. Venir avec son propre vélo en bon état de marche (VTC ou VTT). Prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues. Casque obligatoire. Dès 10 ans. Distance : 18 km / Dénivelé : 150m. 8 places disponibles. Retour 16h30. Gratuit, sur inscription.

## Mazamet (81)

**Mercredi 8 avril à 7h30**

**Vélo au printemps sur la Passapaïs**

Sortie culturelle

RDV métro A - Argoulets



Cheminement sur le patrimoine du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, nous découvrirons ce tracé ferroviaire réhabilité en voie verte. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie. Le casque est obligatoire. Pique-nique et eau adaptés aux conditions météo. Distance : 36km / Dénivelé : 290m.

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## Ardèche (07)

**Jeudi 2 avril à 15h**

**Randonnée à la tombée du jour**

Randonnée niveau 1

RDV métro A - Basso Cambo



Randonnée en montagne Commingeoise à la lueur de la super lune d'Avril 2026. Prévoir pique-nique, doudoune et chaussures de randonnée hivernales. Il est impératif de venir avec une lampe frontale par personne. Nous vous recommandons d'emporter un thermos avec une boisson chaude. Prévoir pique-nique et eau en quantité suffisante adaptée à la météo du jour. Distance : 10km / Dénivelé : 280m.

8 places disponibles. Retour 22h.

Tarif C

## Pamiers (09)

**Jeudi 9 avril à 8h**

**VTC et Voie verte Ariégeoise**

Sortie culturelle

RDV métro A - Basso Cambo



Découverte culturelle à vélo sur le tracé de la Voie Verte partant de Pamiers et longeant les Pyrénées. Elle se retrouve sur l'ancienne voie ferrée permettant le commerce entre les deux grandes villes de la plaine Ariégeoise. "Prévoir veste chaude et couverture de survie, pique-nique et eau en quantité suffisante. Distance : 11km / Dénivelé : 280m.

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## Cavanac (81)

**Vendredi 10 avril à 8h**

**Sur la Diagonale entre  
Dunkerque et Barcelone**

Sortie culturelle

RDV Métro A - Argoulets



Découverte culturelle sur le tracé de la Méridienne Verte allant de Dunkerque au Sud des Pyrénées Orientales afin de définir le mètre étalon depuis 1799. Prévoir chaussures montantes de randonnée, veste chaude et couverture de survie. Prévoir pique-nique.

Distance : 11km / Dénivelé : 200m.

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## Métropole Toulousaine (31)

**Mercredi 15 avril à 10h**

**VTT et découverte des graffs**

Sortie culturelle

RDV Maison de quartier de Lalande



Chemin faisant, sur nos vélos, nous pédalerons au gré des graffs toulousains. Découverte de lieux insolites et des chemins de traverse. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie. Le casque est obligatoire.

Distance : 30km / Dénivelé : 200m.

10 places disponibles. Retour 16h30.

Gratuit, sur inscription.

## Montferrand-Saves (32)

**Mardi 14 avril à 7h30**

**Sur le chemin de St Jacques dans le Gers**

Randonnée niveau 2

RDV métro A - Basso Cambo



Dans le Gers, direction St-Jacques de Compostelle, cheminement vers l'Ouest à travers les coteaux. Prévoir un sac à dos, une tenue hivernale et des chaussures de randonnée montantes, pique-nique et eau en quantité suffisante adaptée à la météo du jour. Distance : 13km / Dénivelé : 220m.

15 places disponibles. Retour 14h30.

Tarif C

## Villeneuve la Comtal (11)

**Jeudi 16 avril à 9h**

**L'envol de Clément Ader**

Sortie culturelle

RDV métro A - Argoulets



Cette randonnée aux pieds des vallons du Lauragais permettra de découvrir les sites historiques où Clément Ader a testé son aile. Prévoir des chaussures de randonnée montantes, couverture de survie, pique-nique et eau en quantité suffisante adaptée à la météo du jour.

Distance : 15km / Dénivelé : 290m.

8 places disponibles. Retour 16h.

Tarif C

## Toulouse (31)

**Mercredi 22 avril à 14h**

### Geocaching patrimonial en famille

Sortie culturelle

RDV métro A - Patte d'Oie



À la recherche des "caches" avec des indices en lien avec le patrimoine des quartiers de l'Ouest toulousain. Prévoir votre titre de transport, chaussures de randonnée, veste chaude et couverture de survie, encas et eau en quantité suffisante. Dès 10 ans.

Distance : 9km / Dénivelé : 193m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Gratuit, inscription obligatoire

## Toulouse (31)

**Vendredi 24 avril à 10h**

### Orientation en ville

Randonnée niveau 1

RDV métro A - Argoulets



Déplacement en ville en utilisant les pistes cyclables. Découverte de l'orientation et de divers lieux atypiques. Apporter son vélo, chambre à air adaptée, eau en quantité suffisante et pique-nique. Le port du casque est obligatoire.

Distance : 30km / Dénivelé : 200m.

10 places disponibles. Retour 15h.

Gratuit, sur inscription.

## Pampelonne (81)

**Jeudi 23 avril à 9h**

### Journée hivernale dans le Tarn

Sortie culturelle

RDV métro A - Argoulets



L'hiver au pied du Viaur, avec ses couleurs changeantes et ses villages atypiques. Observation de la topographie du secteur : cols, pics et vallons. Prévoir une tenue hivernale, des chaussures de randonnée montantes, une couverture de survie et un thermos avec une boisson chaude. Prenez votre pique-nique !

Distance : 13km / Dénivelé : 480m.

15 places disponibles. Retour 16h.

Tarif C

## Toulouse (31)

**Mardi 5 mai à 9h**

### Vélo en métropole

Sortie culturelle

RDV Maison de quartier Lalande



Cheminement sur le patrimoine de la Métropole, nous découvrirons ce tracé ferroviaire et la voie verte le long du canal latéral à la Garonne. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie. Le casque est obligatoire. Pique-nique et eau adaptés aux conditions météo.

Distance : 36km / Dénivelé : 290m.

8 places disponibles. Retour 16h.

Gratuit, sur inscription.

## Mercus Garrabet (09)

**Mercredi 6 mai à 7h30**

### Sur les pentes du Massif de Tabe

Randonnée Niveau 3

RDV métro A - Argoulets



Sur les pentes du Sud-Ouest du massif de Tabe, montée avec une vue plongeante sur la vallée et le château de Gaston Fébus. Prévoir une tenue hivernale, des chaussures de randonnée montantes, une couverture de survie, un thermos avec une boisson chaude et un pique-nique.

Distance : 11km / Dénivelé : 340m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## Toulouse (31)

**Mercredi 20 mai à 13h30**

### Escalade en ville

Sortie en famille

RDV métro A - Arènes



Journée escalade en famille sur un site adapté à des pratiquants débutants ou confirmés. Matériel d'escalade fourni si nécessaire. Prévoir sac à dos avec pull, encas et quantité d'eau adaptée aux conditions météo.

Dès 7 ans.

8 places disponibles. Retour 17h.

Gratuit, sur inscription.

## Ramonville St-Agne (31)

**Mercredi 13 mai à 10h**

### Maniabilité et orientation en vélo

Randonnée niveau 1

RDV métro B - Ramonville



En VTT, nous apprendrons la maniabilité avec passage d'obstacles artificiels et naturels peu difficiles. Le casque est obligatoire. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie.

Distance : 20km / Dénivelé : 250m.

8 places disponibles. Retour 15h.

Gratuit, sur inscription.

## Revel (31)

**Jeudi 21 mai à 9h**

### Marche aquatique

Randonnée niveau 2

RDV métro A - Argoulets



La marche aquatique permet de mobiliser l'ensemble du corps en étant immergé jusqu'à la taille. Prévoir des chaussures aquatiques, combinaison néoprène (type shorty) et un tee-shirt à manches longues. Prévoir pique-nique. Après le repas, nous marcherons sur les hauteurs de la ville.

Distance : 6km / Dénivelé : 3m.

8 places disponibles. Retour 15h.

Tarif C

## Toulouse (31)

**Vendredi 22 mai à 10h**

### Orientation et navigation

Randonnée niveau 1

RDV métro A - Basso Cambo



Orientation et navigation sur le lac. Prévoir des chaussures aquatiques et son maillot de bain. Nous prendrons le pique-nique (à prévoir) tous ensemble puis nous marcherons dans le parc à proximité.

Distance : 5km / Dénivelé : 10m.

8 places disponibles. Retour 16h.

Gratuit, sur inscription.

## Niaux (09)

**Samedi 30 mai à 8h**

### Escalade sur site école

Randonnée niveau 1

RDV métro B - Ramonville



Journée escalade sur un site adapté à des pratiquants débutants ou confirmés. Matériel d'escalade fourni si nécessaire. Prévoir sac à dos avec pull, pique-nique et eau adaptée aux conditions météo.

Dès 7 ans.

8 places disponibles. Retour 17h30.

Tarif C

## Ramonville Saint-Agne (31)

**Mercredi 27 mai à 8h**

### Randonnée sur les coteaux et le GR 653

Randonnée Niveau 3

RDV métro B - Ramonville



Randonnée sur le GR 653, sur les traces de Saint Jacques. Chaussures de randonnée obligatoires.

Prévoir votre ticket de transport en commun pour le retour.

Distance : 13km / Dénivelé : 500m.

8 places disponibles. Retour 16h.

Gratuit, sur inscription.

## Revel (31)

**Mercredi 3 juin à 9h**

### Randonnée aquatique

Randonnée Niveau 2

RDV métro A - Argoulets



La marche aquatique permet de mobiliser l'ensemble du corps en étant immergé jusqu'à la taille. Prévoir des chaussures aquatiques et un tee shirt à manches longues. Prévoir pique-nique Puis marche sur les hauteurs de la ville.

Distance : 3km / Dénivelé : 3m

14 places disponibles. Retour 15h.

Tarif C

## **Juzet d'Izault (31)**

**Jeudi 4 juin à 7h**

**Randonnée Niveau 3**

Sortie culturelle

RDV Maison de quartier de Lalande



Chemin faisant, sur nos vélos, nous pédalerons au gré des graffs toulousains à la découverte de lieux insolites et des chemins de traverse. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie. Le casque est obligatoire.

Distance : 30km / Dénivelé : 200m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

## **Saint-Ferréol (31)**

**Vendredi 5 juin à 8h**

**Marche aquatique**

Randonnée Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



La marche aquatique permet de mobiliser l'ensemble du corps en étant immergé jusqu'à la taille. Prévoir des chaussures aquatiques, combinaison néoprène (type shorty) et un tee shirt à manches longues. Prévoir pique-nique. Puis marche sur les hauteurs de la ville. Distance : 6km / Dénivelé : 3m 8 places disponibles. Retour 16h. Tarif C

## **Toulouse (31)**

**Mercredi 10 juin à 14h**

**Graffiti et vélo**

Sortie culturelle

RDV Maison de quartier de Lalande



Chemin faisant, sur nos vélos, nous pédalerons au gré des graffs toulousains à la découverte de lieux insolites et des chemins de traverse. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie. Le casque est obligatoire.

Distance : 30km / Dénivelé : 200m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Gratuit, sur inscription.

## Toulouse (31)

**Vendredi 12 juin à 10h**

**Rallye photos en ville**

Sortie culturelle

RDV Maison de quartier de Lalande



Ce rallye photos nous fera découvrir l'évolution du quartier au travers de clichés des années 1920. Prévoir chaussures de marche, sac à dos, pique-nique, eau et une tenue adaptée à la météo. Vous munir d'un titre de transport. Appareil réflexe ou smartphone, à votre convenance ! Distance : 6km / Dénivelé : 160m.

8 places disponibles. Retour 15h.

Gratuit, sur inscription.

## Toulouse (31)

**Samedi 13 juin à 10h**

**Géocaching patrimonial en famille**

Sortie culturelle

Métro B - Canal du midi

Côté Hôtel du Département



À la recherche des "caches" avec des indices en lien avec le patrimoine du quartier, centre toulousain. Prévoir titre de transport, chaussures de randonnée, veste chaude et couvertures de survie, encas et eau en quantité suffisante.

Dès 10 ans.

Distance : 9km / Dénivelé : 193m.

8 places disponibles. Retour 13h.

Gratuit, sur inscription.

## Toulouse (31)

**Mercredi 17 juin à 10h**

**Vélo et escalade sur les berges de la Garonne**

Sortie en famille

RDV Maison de quartier Lalande



Journée escalade sur un site adapté à des pratiquants débutants ou confirmés. Matériel d'escalade fourni si nécessaire. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie. Prévoir sac à dos avec pull, pique-nique et quantité d'eau adaptée aux conditions météo.

Dès 8 ans.

8 places disponibles. Retour 17h.

Gratuit, sur inscription.

## Ger de Boutx (31)

**Jeudi 18 juin à 7h**

### Randonnée en Haut Comminges

Randonnée Niveau 3

RDV métro A - Basso Cambo



Randonnée sur les estives (pâturages d'été) en ce début de saison sur un grand balcon de la Haute-Garonne. Prévoir chaussures montantes de randonnée, couverture de survie, pique-nique et 2 litres d'eau.

Distance : 10km / Dénivelé : 400m.

15 places disponibles. Retour 16h.

Tarif C

## Castelnau de Montmirail (81)

**Mardi 23 juin à 8h**

### Occitanie centrale

Sortie culturelle

RDV métro A - Argoulets



Découverte d'un des plus beaux villages de France, au coeur de l'Occitanie. Sentiers aux portes de la forêt royale de la Grésigne. Prévoir pique-nique et chaussures de randonnée.

Distance : 12km / Dénivelé : 354m

15 places disponibles. Retour 16h30.

Tarif C

## Plaisance du touch (31)

**Vendredi 19 juin à 8h**

### Marche et plogging

Randonnée niveau 2

RDV métro A - Arènes



Au travers de la marche rapide venez arpenter les sentes métropolitaines. Plogging (ramassage de déchets en collectif) au programme. Prévoir vos titres de transports.

Distance : 14km / Dénivelé : 200m.

10 places disponibles. Retour 16h30.

Gratuit, sur inscription.

## Saint Béat (31)

**Mercredi 24 juin à 7h**

### Estives en Comminges

Randonnée niveau 3

RDV métro A - Argoulets



Randonnée en milieu naturel. Cette traversée sera le moyen de découvrir la montagne avec sa flore et sa faune. Prévoir pique-nique.

Distance : 9km / Dénivelé : 350m.

15 places disponibles. Retour 16h30.

Tarif C

## Toulouse (31)

**Jeudi 25 juin à 9h**

**Graffiti et vélo**

Sortie culturelle

RDV métro A - Arènes



Chemin faisant, sur nos vélos, nous pédalerons au gré des Graffs toulousains, Découverte de lieux insolites et des chemins de traverse. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie. Le casque est obligatoire.

Distance : 20km / Dénivelé : 200m.

8 places disponibles. Retour 15h.

Gratuit, sur inscription.

## Toulouse (31)

**Vendredi 26 juin à 10h**

**Navigation en ville**

Randonnée Niveau 1

RDV métro A - Basso Cambo



Navigation en canoë au gré du vent sur cette base nautique au milieu de la Métropole. Savoir nager est un pré-requis. La difficulté du parcours dépend des conditions météorologiques. Prévoir pique-nique.

8 places disponibles. Retour 16h.

Gratuit, sur inscription.

## Toulouse (31)

**Mardi 30 juin à 8h**

**Vélo en bord de Garonne**

Randonnée niveau 2

RDV métro A - Arènes



Quelques tours de pédales autour de Toulouse sur les voies cyclables. Venir avec son propre vélo en bon état de marche (VTC ou VTT). Prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues. Casque obligatoire.

À partir de 10 ans.

Distance : 25km / Dénivelé : 150m.

8 places disponibles. Retour 16h.

Gratuit, sur inscription.

## Ouverture des inscriptions en ligne ou auprès de chaque centre le 14 janvier.

Inscrivez-vous depuis chez vous ! Pour cela, vous avez la possibilité d'utiliser le télé service mis à votre disposition.

En cas de difficultés, un accompagnement est possible :

- en téléphonant à l'accueil des Centres culturels,
- en écrivant à l'adresse [inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr](mailto:inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr)

Chaque personne peut s'inscrire à 3 excursions par mois (2 payantes + 1 parmi l'offre gratuite). Les autres choix seront portés sur une liste d'attente.

La clôture des inscriptions se fait la veille de chaque excursion à 12h. Certaines excursions nécessitent de prévoir un pique-nique ou des tenues adaptées.

Aucun objet volumineux n'est autorisé dans le bus. Ainsi glacière, poussette, trottinette, gros sacs,... sont interdits.

L'âge minimum requis pour participer aux sorties en bus est de 3 ans.  
Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents.

**Excursions en famille** : les excursions en famille sont identifiés avec ce pictogramme.



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

Pour les enfants entre 3 et 6 ans, prévoir un rehausseur.

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

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

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

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

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

**Équipement minimal recommandé** :

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

## ENVIE DE DÉCOUVRIR D'AUTRES EXCURSIONS ?

Découvrez toute l'offre des stages proposée par l'ensemble des Centres culturels de Toulouse dans la brochure en ligne disponible sur [metropole.toulouse.fr](http://metropole.toulouse.fr)

## TARIFS

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

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

### Que dois-je faire ?

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

A savoir : un simulateur de tarifs est également disponible dans la rubrique Mes démarches sur [métropole.toulouse.fr](https://www.metropole.toulouse.fr).

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

(\*) Référence Recueil des tarifs des services publics de la Mairie de Toulouse, décembre 2023.

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

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

Les conditions de remboursement sont disponibles auprès des Centres culturels.

**Estive** : pâturage d'été en montagne.

**Futaie** : forêts de grands arbres aux fûts dégagés.

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

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

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

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

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

**Peupleraie** : espace arboré planté exclusivement de peupliers.

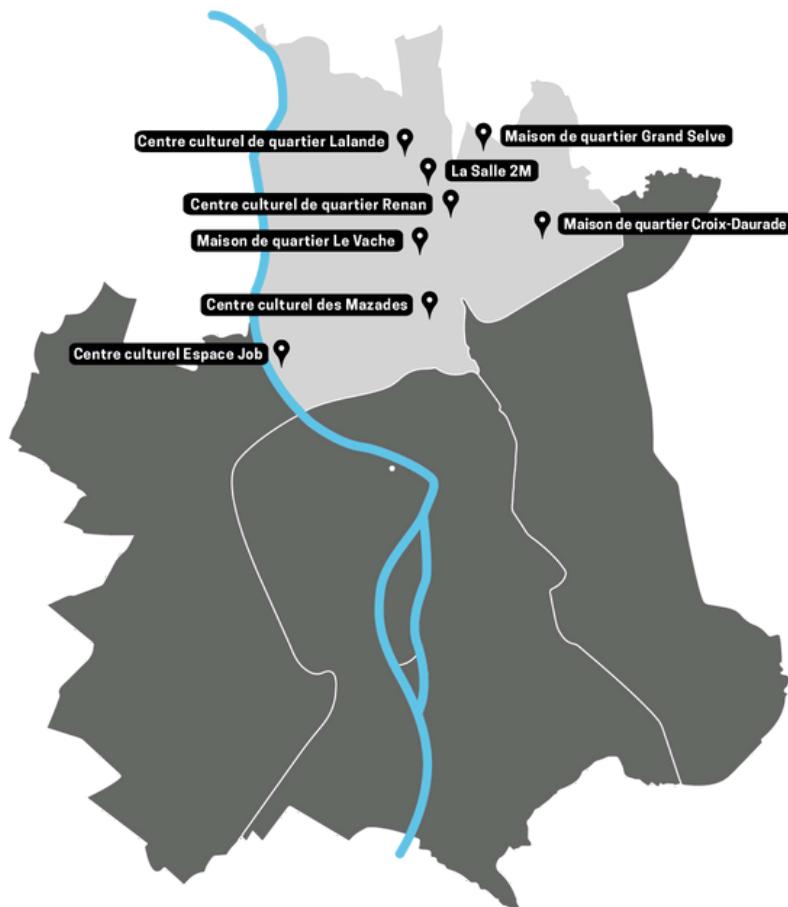
**Plogging** : ramassage de déchet en collectif lors d'une balade en nature.

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

**Système Chappe** : système de télégraphe visuel aérien inventé par le français Claude Chappe, qui permettait de communiquer à plusieurs centaines de kilomètres. Il reste une vingtaine d'exemplaires de tours Chappe en France, certaines seront visitées lors d'excursions.

**Tige haute** : Se dit d'une chaussure de randonnée montante, qui recouvre intégralement les deux malléoles et la cheville. Il existe des chaussures de randonnée à tige basse (trek) et des chaussures à tige basse à crampons (trail).





## CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES

10, avenue des Mazades  
31200 Toulouse  
Tél : 05 31 22 98 00  
Métro ligne B - Minimes Claude-Nougaro  
Bus n°27 - Arrêt Mazades  
[accueil.mazades@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.mazades@mairie-toulouse.fr)