

Excursions culturelles et sportives



JUILLET-AOÛT 2026



Màj 04/05/2026

SOMMAIRE

Juillet	Page 3
Août	Page 6
Infos pratiques	Page 9
Tarifs	Page 11
Lexique	Page 12

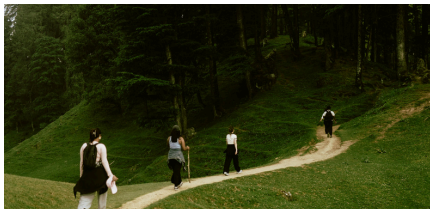
Arbas (31)

Mercredi 1er juillet à 7h30

Le Comminges en été

Randonnée Niveau 3

RDV Métro A - Basso Cambo



Au pied de la crête de Cournaudère, nous monterons sur ces contreforts pyrénéens. Prévoir chaussures de randonnée montantes, pique-nique, 2 litres d'eau et couverture de survie obligatoire.

Distance : 9 km / Dénivelé : 370 m

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

St-Paul de Jarrat (09)

Vendredi 3 juillet à 8h

Randonnée au pied du Mont Fourcat

Randonnée Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Cette randonnée à l'ombre du sommet du massif de Tabe nous fera découvrir les contreforts des Pyrénées. Prévoir chaussures de randonnée avec tige haute, pique-nique et 3 litres d'eau. Couverture de survie obligatoire.

Distance : 12 km / Dénivelé : 450 m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Arnave (09)

Jeudi 2 juillet à 8h

Journée au pied du Pic de la Lauzate

Randonnée Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Cette randonnée au pied du massif de Tabe nous fera découvrir les contreforts des Pyrénées. Prévoir chaussures de randonnée avec tige haute, pique-nique et 3 litres d'eau.

Couverture de survie obligatoire.

Distance : 15 km / Dénivelé : 400 m.

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Tarascon-sur-Ariège (09)

Lundi 6 juillet à 8h

Journée en pays Tarasconnais

Randonnée Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Cette randonnée en pays Tarasconnais nous fera découvrir les contreforts des Pyrénées. Prévoir chaussures de randonnée avec tige haute, pique-nique et 3 litres d'eau. Couverture de survie obligatoire.

Distance : 15 km / Dénivelé : 400 m.

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

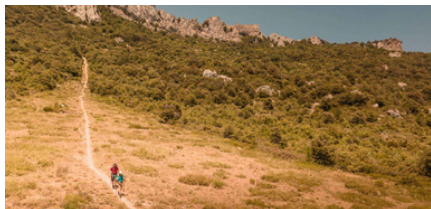
Charla (09)

Mardi 7 juillet à 8h

Rencontre des Aiguilles de Charla

Randonnée Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Cette randonnée au-dessus du sentier Cathare nous fera découvrir ces aiguilles uniques dans le département. Prévoir chaussures de randonnée avec tige haute, pique-nique et 3 litres d'eau. Couverture de survie obligatoire. Distance : 7 km / Dénivelé : 400 m.

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Niaux (09)

Mercredi 8 juillet à 7h30

Un tour face à la grotte préhistorique

Randonnée Niveau 3

RDV Métro B - Ramonville



Autour du Cap de la Couronne, nous monterons sur ces sentiers abrupts. Prévoir chaussures de randonnée montantes, pique-nique, 2,5 litres d'eau et couverture de survie obligatoire. Distance : 13 km / Dénivelé : 570 m

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Revel (31)

Jeudi 9 juillet à 9h30

Journée famille autour du lac

Sortie famille

RDV Métro A - Argoulets



Promenade autour du lac et possibilité de baignade. Prévoir pique-nique, 2 litres d'eau et tenue adaptée à la météo. Change obligatoire. Chaussures fermées obligatoires pour la marche. Dès 6 ans.

Distance : 6 km / Dénivelé : 250 m

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Toulouse (31)

Vendredi 10 juillet à 8h

Vélo dans la métropole

Sortie culturelle

RDV Métro A - Argoulets



Découverte des voies cyclables et sites remarquables de la Métropole. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie. Prévoir titre de transport.

Distance : 30 km / Dénivelé : 268 m

8 places disponibles. Retour 15h.

Gratuit, sur réservation.

Leran (09)

Mercredi 15 juillet à 9h

Journée famille autour du lac

Sortie Famille

RDV Métro B - Ramonville



Promenade autour du lac et possibilité de baignade. Prévoir pique-nique, 2 litres d'eau et tenue adaptée à la météo. Change obligatoire. Chaussures fermées obligatoires pour la marche.

Distance: 6 km / Dénivelé: 150 m.

Dès 6 ans.

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Aspet (31)

Jeudi 16 juillet à 7h30

Sur les contreforts du Comminges

Randonnée Niveau 3

RDV Métro A - Basso Cambo



À travers les vallons nous cheminerons sur les contreforts des Pyrénées. Prévoir chaussures de randonnée montantes. Prévoir pique-nique, 2 litres d'eau et couverture de survie obligatoire.

Distance : 13 km / Dénivelé : 350 m.

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

St-Martin du Touch (31)

Vendredi 17 juillet à 8h

La voie verte du Touch

Sortie Culturelle

RDV Arrêt Purpan - Bus 63



La marche rapide est un très bon exercice musculaire. Le coeur, les poumons sont mobilisés afin d'oxygéner au mieux l'organisme. Apporter petit sac à dos, eau, chaussures de marche et titre de transport.

Distance : 15 km / Dénivelé : 280 m

10 places disponibles. Retour 15h.

Gratuit, sur réservation.

Vaudreuille (11)

Mardi 18 août à 10h

Journée famille autour du lac

Sortie Famille

RDV Métro A - Argoulets



Promenade autour du lac et possibilité de baignade. Prévoir pique-nique, 2 litres d'eau et tenue adaptée à la météo. Change obligatoire. Chaussures fermées obligatoires pour la marche.

Distance : 6 km / Dénivelé : 250m

Dès 6 ans.

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Mercus (09)

Mercredi 19 août à 7h30

Observation de la faune et la flore en été

Randonnée Niveau 3

RDV Métro B - Ramonville



Sur ce sentier de petite randonnée (PR) en été, découverte des traces et indices et observations du territoire des animaux. Prévoir chaussures de randonnée, couverture de survie obligatoire, pique-nique, 2 litres d'eau, tenue adaptée de la météo.

Distance : 12 km / Dénivelé : 360 m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

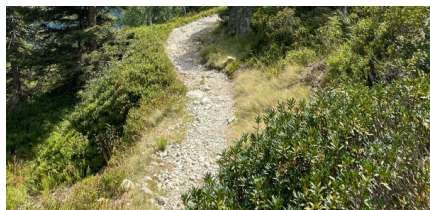
Rieux de Pelleport (09)

Jeudi 20 août à 9h

Cap de Carmille et vue sur la vallée

Randonnée Niveau 2

RDV Métro B - Ramonville



Sur les sentiers de la basse Ariège, nous cheminerons sur les pentes de la Carmille. Prévoir chaussures de randonnée montantes. Prévoir pique-nique, 2 litres d'eau et couverture de survie obligatoire.

Distance : 9 km / Dénivelé : 350 m

15 places disponibles. Retour 16h30.

Tarif C

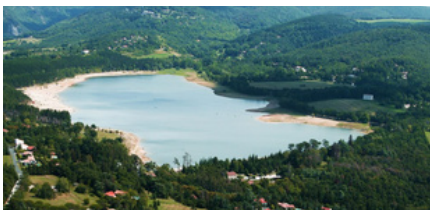
St-Ferréol (31)

Vendredi 21 août à 10h

Journée famille autour du lac

Sortie Famille

RDV Métro A - Argoulets



Promenade autour du lac et possibilité de baignade. Prévoir pique-nique, 2 litres d'eau et tenue adaptée à la météo. Change obligatoire. Chaussures fermées obligatoires pour la marche.

Dès 6 ans.

Distance : 6 km / Dénivelé : 250 m

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Juzet d'Izaut (31)

Mardi 25 août à 7h30

Dans le haut Comminges

Randonnée Niveau 3

RDV Métro A - Basso Cambo



Cette randonnée sur les contreforts du Comminges nous fera découvrir les courbes de niveaux abruptes de la Haute-Garonne. Prévoir chaussures de randonnée avec tige haute, pique-nique et 3 litres d'eau. Couverture de survie obligatoire.

Distance : 9,5 km / Dénivelé : 370 m.

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Cahuzac-sur-Vère (81)

Mercredi 26 août à 11h

Vieilles pierres et vignobles Tarnais

Sortie Culturelle

RDV Métro A - Argoulets



Sur les côteaux Tarnais entre vignobles et vieilles pierres, nous cheminerons sur ces sentiers bucoliques. Prévoir chaussures de randonnée montantes. Prévoir pique-nique, 2 litres d'eau et couverture de survie obligatoire.

Distance : 14 km / Dénivelé : 310 m.

15 places disponibles. Retour 20h.

Tarif C

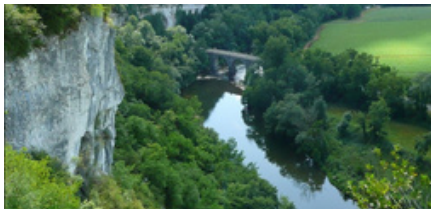
Montricoux (82)

Jeudi 27 août à 8h

Entre Aveyron et Tarn

Randonnée Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Traversée Tarn-Et-Garonnaise, nous cheminerons sur le plateau au départ de la rivière "Aveyron". Prévoir chaussures de randonnée montantes, pique-nique et 2 litres d'eau. Couverture de survie obligatoire. Distance : 14 km / Dénivelé : 200 m
15 places disponibles. Retour 17h.
Tarif C

Dourgne (81)

Vendredi 28 août à 7h30

Traversée du désert de St-Ferréol

Randonnée Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



Sur les sentiers Tarnais, nous cheminerons sur les pentes de la Montagne Noire. Prévoir chaussures de randonnée montantes. Prévoir pique-nique, 2 litres d'eau et couverture de survie.
Distance : 12 km / Dénivelé : 350 m
15 places disponibles. Retour 17h.
Tarif C

Aragon (11)

Lundi 31 août à 7h30

Journée randonnée en pays Audois

Randonnée Niveau 3

RDV Métro B - Ramonville



Randonnée en milieu naturel. Cette traversée sera le moyen de découvrir la montagne avec sa flore et sa faune. Prévoir tenue adaptée à la météo, chaussures de marches avec tige haute, pique-nique, couverture de survie, encas, 1,5 litres d'eau.
Distance : 16 km / Dénivelé: 350 m
15 places disponibles. Retour 16h30.
Tarif C

Ouverture des inscriptions en ligne ou auprès de chaque centre le 17 juin.

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

En cas de difficultés, un accompagnement est possible :

- en téléphonant à l'accueil des Centres culturels,
- en écrivant à l'adresse inscriptionsDASC@mairie-toulouse.fr

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

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

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

L'âge minimum requis pour participer aux sorties en bus est de 3 ans.

Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents.

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



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

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

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

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

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

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

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

Équipement minimal recommandé :

- chaussures de marche 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

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

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

Que dois-je faire ?

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

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

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

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

Tarif A : sans prestation complémentaire | 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).





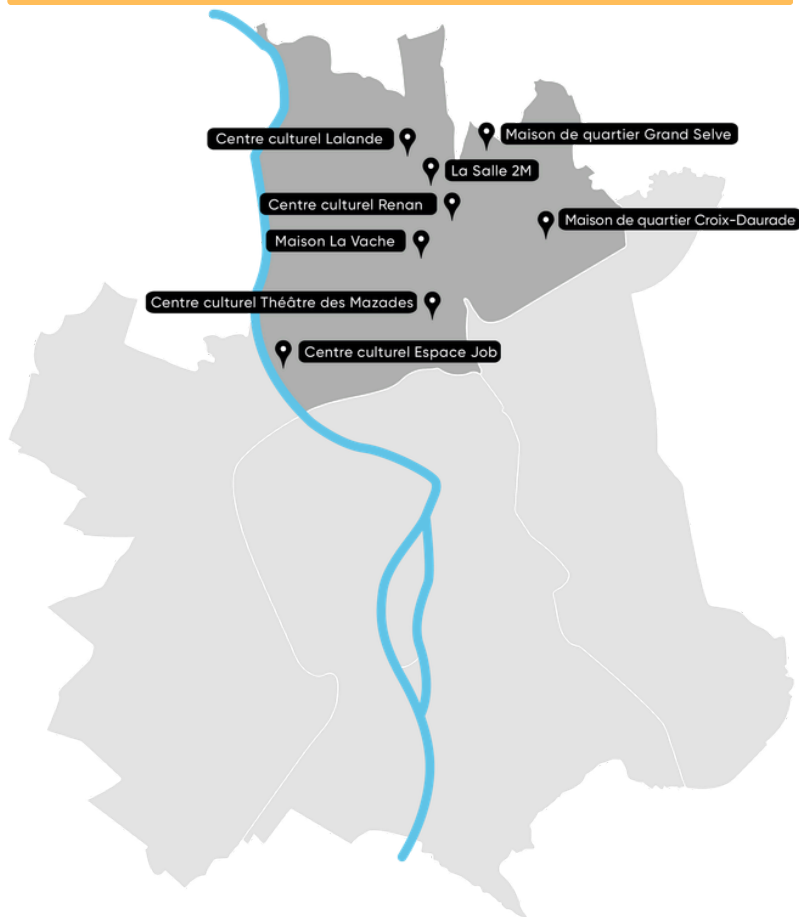
CENTRES
CULTURELS



metropole.toulouse.fr



[Centres culturels de Toulouse](#)



CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES

10, avenue des Mazades

31200 Toulouse

Tél : 05 31 22 98 00

Méto ligne B - Minimes Claude-Nougaro

Bus n°27 - Arrêt Mazades

accueil.mazades@mairie-toulouse.fr