

Excursions culturelles et sportives



SEPTEMBRE 2026 - JANVIER 2027



SOMMAIRE

Octobre	Page 3
Novembre	Page 6
Décembre	Page 10
Janvier	Page 13
Infos pratiques	Page 17
Tarifs	Page 19
Lexique	Page 20

Balma (31)

Lundi 5 octobre à 14h30

Marche rapide

Randonnée Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



La marche rapide est un très bon exercice musculaire. Balade à travers les sentiers de la commune. Apporter petit sac à dos, eau, chaussures de marche et titre de transport.

Distance : 15km / Dénivelé : 280m

8 places disponibles. Retour 17h.

Gratuit

Saint Antonin-Noble-Val (82)

Mercredi 7 octobre à 9h

Randonnée dans les Gorges de l'Aveyron

Randonnée Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Cette randonnée au pied 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.

8 places disponibles. Retour 17h30.

Tarif C

Tarascon-sur-Ariège (09)

Jeudi 8 octobre à 8h

À la rencontre des Maquisards

Randonnée Niveau 2

RDV Métro B - Ramonville



Cette randonnée sur les flancs du Fourcat, au soleil, nous amènera à partager un repas dans une cabane avec un panorama XL.

Ne pas oublier des vêtements chauds et imperméables.

Prévoir pique-nique à partager.

Distance : 9 km / Dénivelé : 400m

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Blagnac (31)

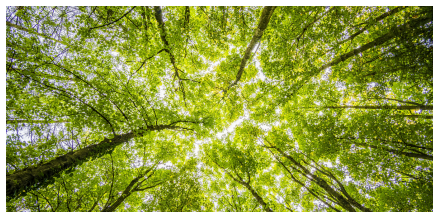
Vendredi 9 octobre à 9h

Patrimoine industriel en forêt

Sortie Culturelle

RDV Pont de Blagnac,

à proximité de la Brasserie Cebely



En 1800, la communication entre les villes était simple : chevaux ou système Chappe.

À VTC ou VTT, allons à la découverte de cette tour unique en son temps. Apporter son vélo, prévoir chambres à air adaptées à la dimension des roues, gants et couverture de survie. Le casque est obligatoire.

Distance : 40km / Dénivelé : 200m

12 places disponibles. Retour 16h.

Gratuit

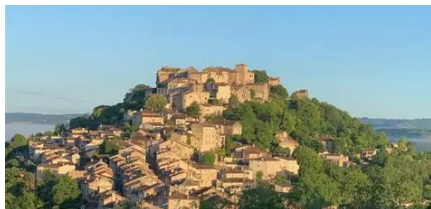
Amarens (81)

Lundi 12 octobre à 9h

Carrière et villages historiques

Sortie Culturelle

RDV Métro A - Argoulets



En ce début d'automne, nous emprunterons le GR 36, le long des vallons et collines tarnaises.

Distance : 10km / Dénivelé : 250m

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Vieux (81)

Mercredi 14 octobre à 10h

Vieilles pierres et vignobles tarnais

Sortie Culturelle

RDV Métro A - Argoulets



Sur les côteaux tarnais entre vieilles pierres et vignobles, nous arpenterons les sentiers bucoliques environnants. 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 19h.

Tarif C

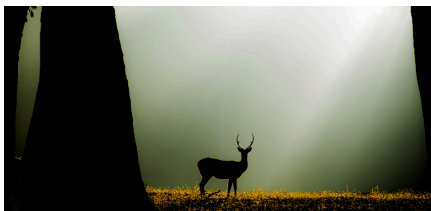
Labarthe-de-Rivière (31)

Jeudi 15 octobre à 14h

À la rencontre du roi de la forêt

Randonnée Niveau 2

RDV Métro A - Basso Cambo



À la rencontre du roi de la forêt en pays commingeois. Traces, indices et observations. Prévoir sa lampe frontale, une tenue hivernale et de l'eau. À la limite de la réserve naturelle du massif du pic de Gar.

Distance : 12 km / Dénivelé : 500m

8 places disponibles. Retour 21h.

Tarif C

Toulouse (31)

Vendredi 16 octobre à 14h

Géocaching 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

Miramont-de-Comminges (31)

Mardi 20 octobre à 10h

Brâme du cerf

Randonnée Niveau 1

RDV Métro B - Ramonville



À la rencontre du roi de la forêt en pays commingeois. Traces, indices et observations. À la limite de la réserve naturelle du Lastodet .

Prévoir pique-nique à partager.

Distance : 10 km / Dénivelé : 220m .

8 places disponibles. Retour 20h.

Tarif C

Mezens (81)

Mercredi 21 octobre à 13h30

Forêt remarquable

Sortie Famille

RDV Métro A - Argoulets



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

Prévoir pique-nique. Dès 10 ans.

Distance : 14 km / Dénivelé : 380m

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Montferrier (09)

Jeudi 22 octobre à 7h

Découverte de la forêt ariègeoise

Randonnée Niveau 3

RDV Métro B - Ramonville



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

Distance : 12km / Dénivelé : 500m

8 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Ramonville (31)

Vendredi 23 octobre à 9h

Visite des bords du Canal à vélo

Sortie Famille

RDV Métro B - Ramonville



Tour de vélo le long du Canal du Midi. Matériel non fourni, venir avec son vélo en état et prévoir son nécessaire de réparation (chambre à air adaptée).

Prévoir 2 litres d'eau et barres de céréales. Dès 10 ans.

Casque obligatoire.

Distance : 30km / Dénivelé : 111m

10 places disponibles. Retour 13h.

Gratuit

Septfonds (81)

Mardi 3 novembre à 7h30

GRP du Midi Quercy

Randonnée Niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



Nous emprunterons le GR et le PR dans le bois de Redon, sur un plateau du Tarn et Garonne.

Prévoir : Couverture de survie, chaussure de randonnée à tige haute, pique-nique, 1,5 litre d'eau, tenue adaptée à la météo.

Distance : 13km / Dénivelé : 250m

15 places disponibles. Retour 16h.

Tarif C

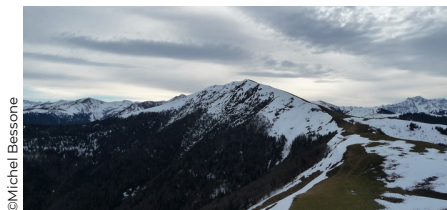
Nistos (65)

Jeudi 5 novembre à 7h30

Montagne

Randonnée Niveau 3

RDV Métro A - Basso Cambo



©Michel Bessone

Patrimoine historique : découverte d'un cimetière militaire sur le contrefort du Pic de Douly.

Prévoir : Couverture de survie, chaussure de rando à tige haute, pique-nique, 1,5 litre d'eau, tenue adaptée à la météo.

Distance : 8km / Dénivelé : 350m

8 places disponibles. Retour 16h30.

Tarif C

Castelnau Montratier (46)

Mercredi 4 novembre à 8h

Quercy Blanc

Randonnée Niveau 2

RDV Maison de quartier de Lalande



©France vacances

Visite du Quercy Blanc dans le Sud du département du Lot. Un patchwork de plantations agrémenteront notre marche.

Prévoir : Couverture de survie, chaussure de randonnée à tige haute, pique-nique, 1,5 litre d'eau, tenue adaptée à la météo.

Distance : 15km / Dénivelé : 300m

15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Toulouse (31)

Vendredi 6 novembre à 9h

Sentier du Poutou

Sortie Culturelle

RDV Métro B - Trois-cocus



©Haute-Garonne Tourisme

Cheminement le long de ce sentier utilisé par les maraîchers apportant leurs récoltes sur le marché à Toulouse au début du siècle dernier.

Prévoir : titre de transport, couverture de survie, chaussures de randonnée à tige haute, pique-nique, 1,5 litre d'eau, tenue adaptée à la saison et à la météo.

Distance : 15km / Dénivelé : 150m

10 places disponibles. Retour 16h.

Gratuit

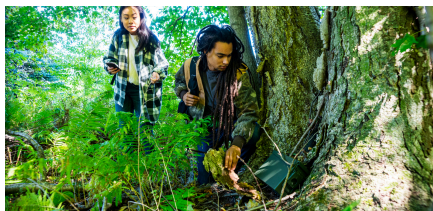
Paulhac (31)

Mardi 10 novembre à 8h30

Le chemin du Poutou et Géocaching

Sortie Culturelle

RDV Métro A - Argoulets



Recherche des "caches" avec des indices liés au patrimoine des villages environnants, sur le sentier qui menait aux marchés toulousains.

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

Distance : 16km / Dénivelé : 233m

15 places disponibles. Retour 13h.

Tarif A

Toulouse (31)

Vendredi 13 novembre à 8h

Via Garonna

Sortie Culturelle

RDV devant la basilique St-Sernin



Quelques tours de pédales pour redécouvrir le patrimoine toulousain au départ de St Sernin sur la via cyclable 861. 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, couverture de survie, pique-nique, 1,5 litre d'eau.

Distance : 35 km / Dénivelé : 150m.

10 places disponibles. Retour 15h30.

Gratuit

Lombez (32)

Jeudi 12 novembre à 8h

Sur la vallée de la Save

Randonnée Niveau 3

RDV Métro A - Basso Cambo



Randonnée en pays gersois. Cette traversée sera le moyen de découvrir les vallons, leur flore et leur faune. Prévoir : tenue adaptée à la météo, chaussures de marches avec tige haute, pique-nique, couverture de survie, encas, 1,5 litre d'eau.

Distance : 16 km / Dénivelé : 150 m

15 places disponibles. Retour 16h.

Tarif C

Saint-Martin-du-Touch (31)

Mardi 17 novembre à 8h

La Voie verte du Touch

Sortie Culturelle

RDV Arrêt Purpan - Bus 63



La marche rapide est un très bon exercice musculaire. Balade le long du Touch à la découverte du patrimoine toulousain. Apporter un petit sac à dos, eau, chaussures de marche et titre de transport.

Distance : 15 km / Dénivelé : 280 m

10 places disponibles. Retour 15h.

Gratuit

Toulouse (31)

Mercredi 18 novembre à 13h30

Géocaching aventure en ville

Sortie Culturelle

RDV Métro B - Canal du midi



La géolocalisation du patrimoine culturel permet de découvrir autrement des lieux remarquables. Géocaching : recherche à l'aide de coordonnées GPS d'une boîte cachée. N'oubliez pas votre abonnement Tisseo ou titres de transport métro/bus. Distance : 10 km / Dénivelé : 210m. 8 places disponibles. Retour 17h. Gratuit

Leran (09)

Jeudi 19 novembre à 9h

Journée au bord du lac

Randonnée Niveau 1

RDV Métro B - Ramonville



Promenade autour du lac. Prévoir pique-nique, 1,5 litre d'eau et tenue adaptée à la météo. Couverture de survie et chaussures fermées obligatoires. Distance : 9 km / Dénivelé : 150 m. 15 places disponibles. Retour 17h. Tarif C

Jarnat (09)

Samedi 21 novembre à 8h

Face au Prat d'Albis

Randonnée Niveau 3

RDV Métro B - Ramonville



©Foix-tourisme

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

Balma (31)

Mardi 24 novembre à 9h

Plogging en Métropole

Randonnée Niveau 1

RDV Métro A - Balma-Gramont



Cheminement en pleine Métropole, par monts et par vaux. Plogging party (ramassage collectif de déchets), sensibilisation à la propreté de notre ville. Prévoir titre de transport.

Distance : 10km / Dénivelé : 235m

10 places disponibles. Retour 13h.

Gratuit

Lavardens (32)

Mercredi 25 novembre à 8h

GR Cœur de Gascogne

Randonnée Niveau 1

RDV Métro A - Basso Cambo



©tourisme-occitanie

Randonnée en plein cœur de la Gascogne entre vignes et patrimoine architectural.

Distance : 10km / Dénivelé : 200m

16 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Tanus (81)

Jeudi 26 novembre à 7h30

Sud Aveyron

Randonnée Niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



©FB : GorgesAveyronViaur

Randonnée sportive à la découverte d'une forêt remarquable et des gorges du Viaur. Prévoir : couverture de survie, chaussures de randonnée, pique-nique, eau en quantité suffisante, tenue adaptée à la météo.

Distance : 17 km / Dénivelé : 420m

15 places disponibles. Retour 16h30.

Tarif C

Caraybat (09)

Vendredi 27 novembre à 8h

Sur le sentier Cathare

Randonnée Niveau 2

RDV Métro B - Ramonville



Nous profiterons des premières vues ensoleillées sur la neige en fin d'automne.

Prévoir : chaussures montantes de randonnées, couverture de survie, doudoune, eau et pique-nique.

Distance : 12km / Dénivelé : 340m

16 places disponibles. Retour 16h.

Tarif C

St-Martin-de-Laguepie (81)

Lundi 30 novembre à 8h

Entre la Manche et les Pyrénées

Randonnée Niveau 2

RDV Métro A - Argoulets



Descente vers les Pyrénées, nous marcherons sur ce sentier traversant le Tarn, avec ses villages remarquables. Prévoir un sac à dos avec pique-nique, eau et chaussures montantes de randonnée.

Distance : 13km / Dénivelé : 370m

16 places disponibles. Retour 16h.

Tarif C

Pouvourville (31)

Mercredi 2 décembre à 13h30

Orientation avec carte

Sortie Famille

RDV Métro B - Université Paul Sabatier



Apprenez à vous orienter sur les hauteurs de Pech-David avec l'utilisation d'une carte et d'une boussole. Découverte de graffs dans le village. Prévoir tenue hivernale et des chaussures de randonnée, pique-nique et 2 litres d'eau.

Distance : 6 km / Dénivelé : 250m.

10 places disponibles. Retour 16h30.

Gratuit

Aston (09)

Jeudi 3 décembre à 7h30

Randonnée en Haute Vallée d'Ariège

Randonnée Niveau 3

RDV Métro B - Ramonville



Nous randonnerons sur un terrain enneigé en ce début décembre près d'un vallon profond en pays "Pyrénées Ariégeoises" .

Prévoir : Chaussures de randonnée à tige haute (raquettes à neige si les conditions le permettent), pique-nique, couverture de survie, thermos et tenue hivernale de rigueur.

Distance : 10km / Dénivelé : 500m

15 places disponibles. Retour 16h30.

Tarif C

Mercus Gabarret (09)

Vendredi 4 décembre à 7h30

Neige d'hiver

Randonnée Niveau 3

RDV Métro A - Argoulets



Sur les contreforts enneigés, nous tracerons notre itinéraire au travers de la nature. Prévoir : pique-nique, couverture de survie, chaussures montantes de randonnée (raquettes à neige si les conditions le permettent), eau et tenue hivernale.

Distance : 14km / Dénivelé : 360m.

8 places disponibles. Retour 16h30.

Tarif C

Toulouse (31)

Mardi 8 décembre à 9h30

Géocaching patrimonial

Sortie Culturelle

RDV Métro A - Balma-Gramont



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

Distance : 9km / Dénivelé : 193m

8 places disponibles. Retour 12h30.

Gratuit

Toulouse-Montaudran (31)

Mercredi 9 décembre à 14h

Histoire de l'Aéropostale à vélo

Sortie Culturelle

RDV Pont des demoiselles (piste cyclable)



©lesechos.fr

À travers les énigmes sur le site emblématique de Montaudran, nous traverserons le temps des pionniers de l'Aéropostale. Géocaching : recherche d'une boîte cachée à l'aide de coordonnées GPS.

Distance : 28km / Dénivelé : 30m

8 places disponibles. Retour 16h30.

Gratuit

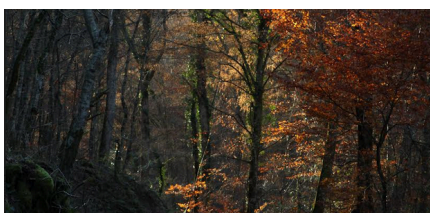
Castelnau-de-Montmirail (81)

Jeudi 10 décembre à 8h30

Au cœur de l'Occitanie

Randonnée Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



©La Dépêche

Découverte d'un des plus beaux villages de France, au cœur de l'Occitanie. Sentiers aux portes de la forêt royale de la Grésigne.

Prévoir pique-nique et chaussures de randonnée.

Distance : 12km / Dénivelé : 354m

16 places disponibles. Retour 16h30.

Tarif C

Aucamville (31)

Vendredi 11 décembre à 10h

Géocaching à Aucamville

Sortie Culturelle

RDV Métro B - Jeanne d'Arc



La géolocalisation du patrimoine culturel permettra de découvrir autrement des lieux remarquables. Géocaching : recherche à l'aide de coordonnées GPS d'une boîte cachée. N'oubliez pas votre abonnement Tisseo ou prévoir tickets de métro/bus. Distance : 8 km / Dénivelé : 50m
10 places disponibles. Retour 16h.
Gratuit

Dax (31)

Jeudi 17 décembre à 8h

Collines du Lauragais

Sortie Culturelle

RDV Métro B - Ramonville



En 1794, les "SMS" mettaient 5h à parvenir de Toulouse à Paris grâce au système de communication Chappe. En plein vent, balade dans les coteaux en traversant le Dax. Prévoir veste et chaussures de randonnée, pique-nique au bord du sentier.

Distance : 14km / Dénivelé : 180m.
8 places disponibles. Retour 17h.
Tarif C

Antras (09)

Mercredi 16 décembre à 8h

Forêt domaniale

Randonnée Niveau 3

RDV Métro B - Ramonville



Nous randonnerons sur un terrain enneigé en ce début décembre près d'un vallon profond en pays "Pyrénées Ariègeaises".

Prévoir : Chaussures de randonnée à tige haut (raquettes à neige si les conditions le permettent), pique-nique, couverture de survie, thermos et tenue hivernale de rigueur.

Distance : 10km / Dénivelé : 500m
8 places disponibles. Retour 17h.
Tarif C

Castelmauou (31)

Vendredi 18 décembre à 8h

Sentiers en Métropole

Sortie Culturelle

RDV Métro A - Argoulets



Découverte des sentiers de la Métropole et des sites cachés des villages en périphérie. Apporter chaussure de randonnée, couverture de survie, pique-nique, tenue adaptée à la météo et à la saison. Prévoir titre de transport.

Distance : 12 km / Dénivelé : 68 m
12 places disponibles. Retour 16h.
Gratuit

Toulouse (31)

Mardi 5 janvier à 10h

Vélo et Géocaching patrimonial

Sortie culturelle

RDV Skate-park des Ponts Jumeaux



Avec son vélo, recherche des "caches" avec des indices en lien avec le patrimoine du quartier, en pays toulousain.

Venir avec son propre vélo. Casque obligatoire et chambres à air adaptées, veste chaude et couverture de survie, encas et eau en quantité suffisante.

Distance : 9km / Dénivelé : 193m.

8 places disponibles. Retour 15h.

Gratuit

Juzet d'Izault (31)

Mercredi 6 janvier à 7h30

Neige et montagne

Randonnée Niveau 2

RDV Métro A - Basso Cambo



Nous marcherons dans une forêt en ce début 2027 dans le vallon profond du Job en pays commingeois.

Prévoir chaussures de randonnée à tige haute, pique-nique, couverture de survie, thermos et tenue hivernale de rigueur.

Distance : 13km / Dénivelé : 380m

16 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Mercus (09)

Jeudi 7 janvier à 7h30

Observation de la nature en hiver

Randonnée Niveau 2

RDV Métro B - Ramonville



Sur ce sentier de petite randonnée (PR) en hiver, 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 à la météo.

Distance : 12 km / Dénivelé : 360 m.

16 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Revel (31)

Vendredi 8 janvier à 9h

Journée culturelle autour du lac

Sortie Culturelle

RDV Métro A - Argoulets



Randonnée autour du lac et visite de ce joyaux de Midi-Pyrénées reconnu par Thomas Jefferson en 1789. Prévoir pique-nique, 1,5 litre d'eau et tenue adaptée à la météo, chaussures de randonnée et couverture de survie obligatoire.

Distance : 10 km / Dénivelé : 250 m

16 places disponibles. Retour 16h.

Tarif C

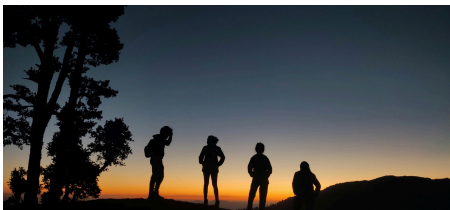
Jarnat (31)

Mercredi 13 janvier à 14h30

Randonnée à la tombée du jour

Randonnée Niveau 1

RDV Métro A - Basso Cambo



Randonnée en pays fuxéen, sous la lueur de la Lune de janvier. Prévoir pique-nique, doudoune et chaussures de randonnée hivernales. Une lampe frontale par personne obligatoire. Prévoir un thermos avec une boisson chaude, pique-nique et eau en quantité suffisante et tenue adaptée à la météo du jour.

Distance : 10km / Dénivelé : 280m.

8 places disponibles. Retour 21h30.

Tarif C

Toulouse (31)

Mardi 12 janvier à 9h30

Forêt domaniale

Sortie Culturelle

RDV Métro B - Ramonville



Cheminement culturel entre patrimoine industriel et architectural. Voies terrestre et nautique à l'Est de la ville entre le patrimoine contemporain et le patrimoine classé mondialement.

Prévoir pique-nique, chaussures de randonnée, couverture de survie, tenue adaptée à la météo et titre de transport.

Distance : 14km / Dénivelé : 100m

12 places disponibles. Retour 16h.

Gratuit

Toulouse (31)

Jeudi 14 janvier à 14h

Apprendre à maîtriser son vélo

Randonnée Niveau 1

RDV Métro A - Argoulets



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.

Distance : 15 km / Dénivelé : 150m.

8 places disponibles. Retour 16h30.

Gratuit

Rieux de Pelleport (09)

Vendredi 15 janvier 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, pique-nique, 2 litres d'eau et couverture de survie obligatoire.

Distance : 9 km / Dénivelé : 350 m
15 places disponibles. Retour 16h30.

Tarif C

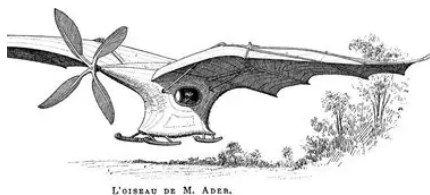
Mas-Saintes-Puelles (11)

Mardi 19 janvier à 8h

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.

16 places disponibles. Retour 16h.

Tarif C

Cavanac (81)

Mercredi 20 janvier à 8h

Sur la diagonale Dunkerque-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, couverture de survie et pique-nique.

Distance : 11km / Dénivelé : 200m
15 places disponibles. Retour 17h.

Tarif C

Alzen (09)

Vendredi 22 janvier à 8h

Rencontrer la neige au dessus de Foix

Randonnée Niveau 3

RDV Métro B - Ramonville



Nous découvrirons le pied de la forêt du consulat de Foix qui est l'une des plus petites préfectures de France, la neige sous les pieds, si la météo le permet. Prévoir chaussure de randonnée à tige haute (raquettes à neige si les conditions le permettent), tenue hivernale, couverture de survie, pique-nique.

Distance : 14km / Dénivelé : 400m

8 places disponibles. Retour 18h.

Tarif C

Toulouse (31)

Mardi 26 janvier à 13h

Géocaching Adventure en ville

Sortie Culturelle

RDV Métro A - Balma-Gramont



La géolocalisation du patrimoine culturel permet de découvrir autrement des lieux remarquables. Géocaching : recherche à l'aide de coordonnées GPS d'une boîte cachée. N'oubliez pas votre abonnement Tisseo ou prévoir tickets de métro/bus. Distance : 10 km / Dénivelé : 210m. 8 places disponibles. Retour 17h. Gratuit

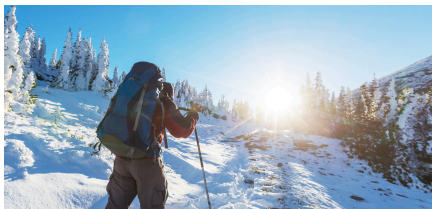
Villazel - Cabardes (11)

Jeudi 28 janvier à 8h

Les sentiers du Minervois

Randonnée Niveau 3

RDV Métro B - Ramonville



Cette journée aux pieds des vallons permettra de découvrir les sentiers ensoleillés du Minervois. Prévoir des chaussures de randonnée montantes, couverture de survie, pique-nique, eau en quantité suffisante et tenue adaptée à la météo du jour. Distance : 13km / Dénivelé : 210m. 8 places disponibles. Retour 17h. Tarif C

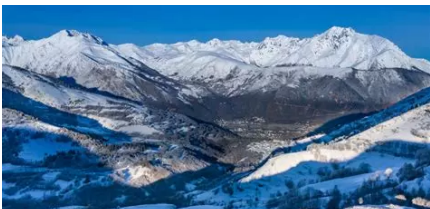
Sarrancolin (65)

Mercredi 27 janvier à 7h30

Janvier en Vallée d'Aure

Randonnée Niveau 1

RDV Métro A - Basso Cambo



Randonnée en pleine forêt, en pays d'Aure vers les sommets des Hautes-Pyrénées, avec vue sur le Pic du Midi. Prévoir pique-nique, chaussures de randonnée à tige haute (et raquettes à neige si les conditions le demandent). Distance : 12km / Dénivelé : 500m. 8 places disponibles. Retour 18h. Tarif C

Saint-Martin-du-Touch (31)

Vendredi 29 janvier à 8h

La voie verte du Touch

Sortie Culturelle

RDV Arrêt Purpan - Bus 63



La marche rapide est un très bon exercice musculaire qui nous conduira le long des berges du Touch. 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

Ouverture des inscriptions en ligne ou auprès de chaque centre le 23 septembre.

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

En cas de difficultés, un accompagnement est possible :

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

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

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

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

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

Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents.

Excursions en famille : les excursions en famille sont identifiées 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'usager : Les publics aux revenus les plus modestes bénéficient de tarifs encore plus bas qu'aujourd'hui pour faciliter leur accès aux activités socioculturelles.

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

Que dois-je faire ?

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

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

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

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

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

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

Les conditions de remboursement sont disponibles auprès des Centres culturels.

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

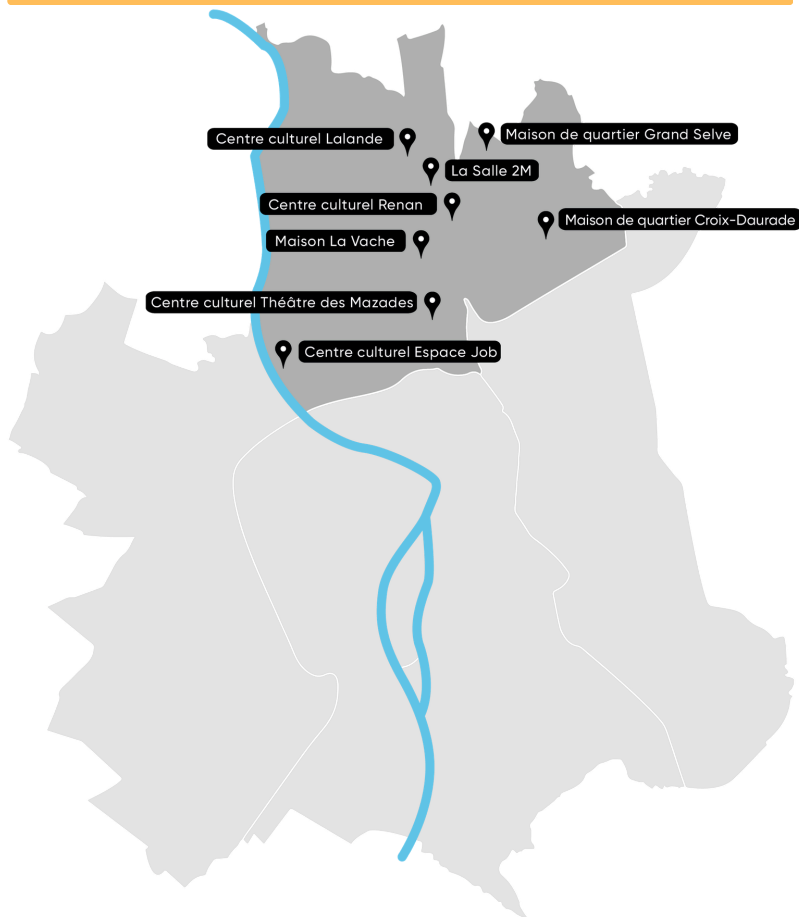


http://

metropole.toulouse.fr



[Centres culturels de Toulouse](#)



CENTRE CULTUREL - THÉÂTRE DES MAZADES

10, avenue des Mazades

31200 Toulouse

Tél : 05 31 22 98 00

Méto ligne B - Minimes Claude-Nougaro

Bus n°27 - Arrêt Mazades

accueil.mazades@mairie-toulouse.fr