



Toulouse Rive Gauche

Centre culturel Saint-Cyprien

Centre culturel Henri-Desbals

Sorties

Septembre



Décembre 2021

+ d'infos sur

toulouse.fr/web/cultures

MAIRIE DE



TOULOUSE

www.toulouse.fr

Randonnées nature

Nouveau : inscrivez-vous depuis chez vous !

**À partir du 14 septembre 2021,
le formulaire d'inscription est disponible en ligne sur toulouse.fr
ou sur demande auprès de l'accueil du centre.
Les inscriptions sont limitées à 2 sorties par mois et par personne.**



Photo by Sebastian Unrau on Unsplash (détail)

Mercredi 22 septembre

La Clape (11)

Balade à travers la garrigue, le thym, le romarin avec vue sur mer, des cabanes de Fleury au domaine de l'Hospitalet.

Niveau : Marcheur

RDV : 8h, station de métro Argoulets Ligne A

Vendredi 24 septembre

Balade La Clape (11)

Seconde étape de l'épopée maritime de l'Hospitalet à Notre-Dame des Auzils

Niveau : Marcheur

RDV : 8h-18h station de métro les Argoulets / ligne A

Mercredi 29 septembre

Balade St Paul d'Oueil (31)

La balade nous mènera sur les traces du cerf élaphe. En fin de journée nous nous posterons pour observer les mâles qui se défient à la tombée de la nuit

Niveau : Bon marcheur

RDV : 14h-22h station de métro les Argoulets / ligne A

Vendredi 8 octobre

Montech (82)

Balade en forêt d'Agre aux portes de Montech, serons-nous assez discrets pour observer Lièvres et Chevreuils ?

Distance : 10 km

Niveau : Marcheur

RDV : 8h-18h station de métro les Argoulets / ligne A

Mercredi 13 octobre

Tanus (81)

Patrimoine Architectural du XIX^e siècle. C'est au pied que nous traverserons la vallée du Viaur pour découvrir ce viaduc ferroviaire qui surplombe le ruisseau du haut de ses 116m

Niveau : Bon marcheur

RDV : 8h-18h station de métro les Argoulets / ligne A

Vendredi 22 octobre

Beaumont sur Lèze (09)

Nous laisserons le fil d'argent pour gagner les hauts des coteaux de l'Ariège

Niveau : Marcheur

RDV : 8h-18h station de métro Basso Cambo / ligne A

Mercredi 10 Novembre

Mas D'azil (09)

La Bastide de Sérrou. Balade au dessus de la grotte. Dolmen du mégalithique sur le plateau du Plantaurel.

Niveau : Marcheur

RDV : 8h-18h station de métro Basso Cambo / ligne A

Vendredi 19 novembre

Lavelanet (09)

Cap vers l'ouest pour atteindre le haut de la coume et observer le pays d'Olmes et le Pog et le massif de Tabé

Niveau : Marcheur

RDV : 8h-18h station de métro les Argoulets / ligne A

Mercredi 24 novembre

Esténos (31)

Un parcours forestier qui nous permettra tout de même d'observer le Pic du Gar et la Burat. Esténos/ Cierp Gaud

Niveau : Bon Marcheur

RDV : 8h-18h station de métro Basso Cambo / ligne A

Vendredi 26 novembre

Burgalay (31)

Balade au pays du marbre en haut de la vallée de la Garonne de Burgalay/ St Béat

Niveau : Bon Marcheur

RDV : 8h-18h station de métro les Argoulets / ligne A

Mercredi 1^{er} décembre

Ax (09) Raquettes

Une journée au col de la Chioula, entre l'Ariège et l'Aude pour découvrir la raquette à neige (suivant les conditions sanitaires)

Niveau : Bon Marcheur

RDV : 8h-18h station de métro les Argoulets / ligne A

Vendredi 10 Décembre

Arbas (09) Raquettes

Quelques traces, raquettes, aux pieds à la découverte des Baronnie, contreforts des hautes Pyrénées Cabane de Roque Pi.

Niveau : Bon Marcheur

RDV : 7h30-17h30 station de métro les Argoulets / ligne A

Mercredi 15 décembre

Tarascon (09)

Randonnée en remontant le vallon de la « Goutte de Roque Noire » à la recherche de la cabane d'Estibat.

Niveau : Bon Marcheur

RDV : 8h-18h station de métro les Argoulets / ligne A

Informations randonnées nature

La marche est un besoin physiologique, anti-stress, apaisant, qui nous détourne de la rumination mentale. Elle aide à combattre la sédentarité - un problème mondial de santé publique – et nous permet une approche de la nature en étant un moyen de faire du sport sans y penser. On ne vous propose pas uniquement de marcher mais aussi de partager un moment d'échange et de convivialité.

Les niveaux : Marcheur, Bon marcheur, Randonneur

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

Ne surestimez pas votre niveau, prenez plaisir avec un niveau plus facile, au lieu de risquer de souffrir et de ralentir le groupe. Les animateurs seraient obligés de modifier le parcours prévu. Lors du contrôle des listes, l'animateur sera obligé d'annuler votre inscription.

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

Bon Marcheur : des temps de marches plus longs, en milieu montagnard avec un dénivelé de 400m, sur des petits chemins.

Randonneur : des parcours sur des sentiers présentant des ruptures de pentes marquées et un dénivelé de plus de 500 m, nécessitant un équipement bien adapté.

L'équipement : un minimum d'équipement est indispensable : chaussures de marche (protection des chevilles et semelles adhésives) et bâtons, sac à dos pouvant contenir toutes vos affaires - pique-nique et boisson adaptés aux conditions météo et en quantité suffisante - lunettes de soleil obligatoires avec la neige, vêtements chauds et coupe-vent - petit nécessaire de soin (ampoules...).

Le retour des balades est prévu aux environs de 18h.

Toute personne n'ayant pas d'équipement adéquat ne pourra participer à la randonnée montagne.

N'oubliez pas d'informer l'animateur de vos contraintes médicales.

Les après-midi spectacles

Les après-midi spectacle sont suivis d'un temps d'échange convivial avec les artistes. Elles ont lieu au Centre culturel Henri-Desbals.

Vendredi 26 novembre à 15h15

Brahms

Orchestre de chambre de Toulouse

Concert commenté dans le cadre des après-midi spectacles

Pianiste virtuose, chef d'orchestre et compositeur, Brahms est à Vienne le digne successeur de Beethoven. Intransigeant et perfectionniste, il détruit de sa main nombre de ses œuvres qu'il juge d'un niveau insuffisant. Maître du contrepoint, technique portée au firmament par Bach, et du développement thématique, cher à Haydn et Mozart, il est vivement critiqué, certains de ses contemporains trouvant que sa musique n'est pas assez novatrice. Liszt et Wagner sont les partisans de la musique du futur... Brahms du maintien des traditions.

Tout public, durée : 50 minutes

Tarifs : 9€ / 4,5€ / 3€

Sur réservation 05 36 25 25 73 ou <https://henridesbals.toulouse.fr>



Vendredi 17 décembre à 15h15
Beethoven
Orchestre de chambre de Toulouse
Concert commenté dans le cadre des après-midi spectacles

Beethoven est le premier compositeur à savoir qu'il est un génie et à oser l'affirmer à la face du monde. Le personnage n'est pas facile : trop tumultueux, trop bouillonnant, trop pétri de certitudes, trop... Y a-t-il seulement un sujet sur lequel Beethoven n'en fasse pas trop ? Ni Mozart, ni Haydn avec qui il ira étudier, ne l'ont apprécié. Pour le caractériser, peut-être le plus simple est-il encore de lui laisser la parole ? Voici ce qu'il écrit en octobre 1806 au Prince Lichnowsky qui veut l'obliger à jouer pour les troupes françaises stationnées dans son château : « Prince, ce que vous êtes, vous l'êtes par le hasard de la naissance. Ce que je suis, je le suis par moi. Des princes, il y en a eu et il y en aura encore des milliers. Il n'y a qu'un Beethoven. »

Tout public, durée : 50 minutes

Tarifs : 9€ / 4,5€ / 3€

Sur réservation 05 36 25 25 73 ou <https://henridesbals.toulouse.fr>



Photo de Brice Devos

Sorties culturelles

Jeudi 23 septembre

Musée Soulages, Rodez

Matinée: Visite commentée du Musée et "Atelier brou de noix" - durée 3h

Après-Midi: Visite de la ville en autonomie, Prévoir un pique-nique.

RDV: 7h45 Station de métro Argoulets, ligne A

Tarif DASC (+de 50 km, avec prestation complémentaire)

Public – Adultes - Aînés

Capacité : inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

Mardi 5 octobre

Muséum du Pastel – Voyage au pays du Bleu

Visite commentée du Musée et "Atelier Alchimie du Pastel" – durée 1h30

Les participants à cette activité découvrent et s'initient à la merveilleuse alchimie du Pastel. On fournit à chaque participant un sac qu'il va pouvoir teindre et personnaliser lui-même après une présentation générale du Pastel et de l'alchimie de la teinture.

Tarif DASC (- de 50 km, avec prestation complémentaire)

Public – Adultes - Aînés

Capacité : inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

RDV: 9h Centre Culturel St Cyprien

Les rendez-vous des expositions

Jeudi 28 octobre

Médiation de l'exposition de Nathalie Carrié :« Tempo temere » [ou le temps, le mouvement aléatoire]

Installation textile

Tout Public – Adultes - Aînés– durée 1h00

Gratuit sur réservation

RDV: 10h Centre Culturel St Cyprien, 56 Allées Charles-de-Fitte, 31300 Toulouse

Les rendez-vous des lecteurs

Vendredi 15 octobre

Visite commentée de la bibliothèque d'étude et du Patrimoine

En partenariat avec la Médiathèque Saint-Cyprien, nous ferons une découverte de ce lieu. S'ensuivra une rencontre-débat et une sélection d'ouvrages.

Gratuit. Public – Adultes – Aînés – durée 1h30

Capacité : inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

RDV: 10h, 1 rue de Périgord, 31000 Toulouse

Vendredi 10 Décembre

Rencontre-débat

Une séance pour échanger autour de nos/vos coups de cœur de l'année et partager quelques idées à mettre au pied du sapin pour cette fin d'année.

Gratuit. Public – Adultes - Aînés– durée 1h30

Capacité : inscription obligatoire dans la limite des places disponibles

RDV: Médiathèque Saint-Cyprien, 1er étage, Square Maurice Pujol, 31300 Toulouse

Le Centre culturel Saint-Cyprien fait son marché de Noël

Du 1^{er} au 15 décembre 2021

Des animations et un ciné plein-air vous seront proposés. Vous pourrez également découvrir des artistes et créateurs locaux pour ce 1er marché de Noël

Gratuit, sans réservation.

Informations pratiques

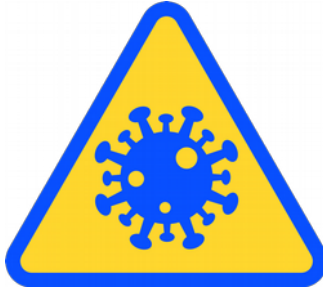
Le Centre culturel Saint-Cyprien et le Centre culturel Henri-Desbals organisent des promenades ou randonnées en pleine nature accessibles à tous, des sorties culturelles, et des après-midi spectacle.

Inscriptions

À partir du **mardi 14 septembre 2021** par voie dématérialisée. Renseignements à l'accueil des centres culturels.

Tarifs

Sorties ASC 2021-2022 Tarif / Personne							
Tarif SORTIES Tout Public Du 30/09/2021 au 20/06/2022	Sans prestation complémentaire		Avec prestation complémentaire (billetterie, matériel, intervenant extérieur ...)		Week-end * de 1 à 5 jours <i>Tarifs service Solidarités et Cohésion Sociale</i>		
	50 km maximum (aller/retour)	+ 50 km (aller/retour)	50 km maximum (aller/retour)	+ 50 km (aller/retour)	demi pension	pension complète	nuit
Usager							
25-65 ans	4,00	10,00	7,50	15,50			
-25 ans et "Tribu" *	3,00	7,50	5,50	11,50	6,00	12,00	22,00
PSH et MS	2,00	5,00	3,80	8,00			
T Carte Seniors	2,50	6,00	4,50	10,00	3,55	7,60	13,70
non Toulousains	6,00	15,00	11,50	23,00	8,00	17,70	30,00
	* Tarif « Tribu » : tarif appliqué aux familles et/ou groupes composés de 2 adultes maximum et un ou plusieurs enfants						
	* Pour les séjours d'activité physique et de découverte, la tarification est fixée à la journée Dans le cadre de séjours à durée variable, de 1 à 5 jours.						

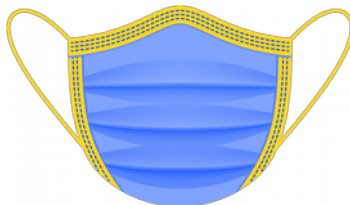


Pass sanitaire

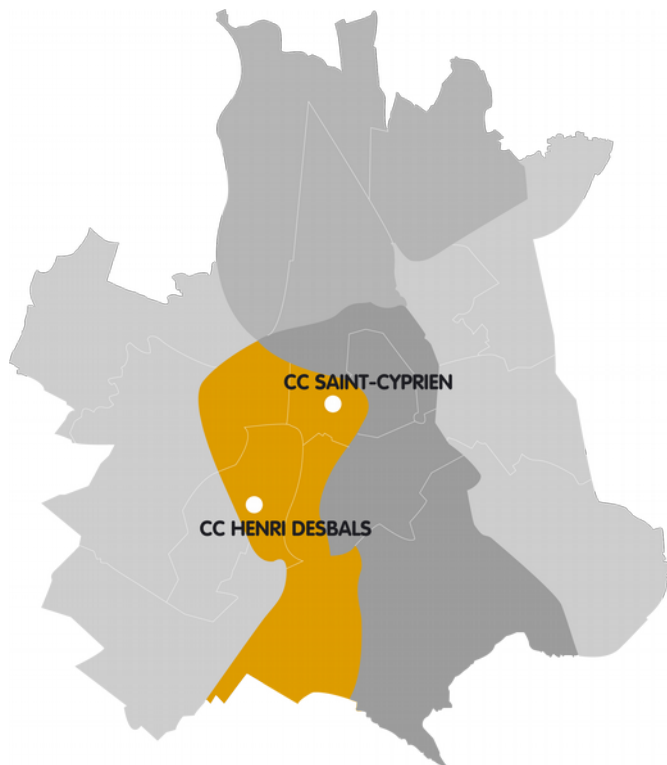
Pour vous protéger et comme suite aux décisions nationales, le pass sanitaire est exigé à l'entrée des centres culturels, depuis le mercredi 21 juillet, pour les personnes âgées de plus de 18 ans, puis à partir du 1^{er} octobre pour les enfants de plus de 12 ans.

Les sorties en plein air (visites de site naturel, randonnées, balades...) ne sont pas soumises à la présentation du pass, exception faite des sorties « avec prestation complémentaire » où le pass sera requis, ainsi que pour certains sites spécifiques (précisions auprès des équipes des centres).

Les gestes barrières et la distanciation physique restent en vigueur.



Infos & inscriptions



Centre culturel Henri-Desbals
128 Rue Henri-Desbals 31100 Toulouse
05 36 25 25 73

Accueil du public :

du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 18h30 (18h en vacances
scolaires)

Accès :

Métro : ligne A - station Bagatelle

Bus : ligne 13 - arrêt Bagatelle

Accès rocade ouest - sortie 26

Velo Station : n°186 - Desbals Bachaga Boualam

Velo Station : n°143 - Desbals Saintonge

Centre culturel Saint-Cyprien
56 Allées Charles-de-Fitte
31300 Toulouse
05 61 22 27 77

Accueil du public :

du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 18h30 (18h en vacances
scolaires)

Accès :

Métro : ligne A - Saint-Cyprien République

Bus : lignes 13, 14, 31, 45 et 66

Velo Station : n°77 - Place intérieure Saint-Cyprien

Velo Station : n°78 - Place intérieure Saint-Cyprien-Darré

Velo Station : n°105 - Billières-Champêtre