



PAGE 2

- Commission de quartier
- Le PLUIH
- 70, avenue du Lauragais

PAGE 3

- Le mot du trésorier
- Solidarité
- Bulletin d'adhésion

PAGE 4

- Bien-être
- Se déplacer à pied
- Nature en ville

PAGE 5

- La marmite norvégienne
- Recette
- Des légumes

PAGE 6

- Le choix de Didier
- Librairie Ellipses
- Partager

PAGE 7

- Agenda

PAGE 8

- Les annonceurs



Site web : <http://echos.rangueil.free.fr>
E-mail : echos.rangueil@gmail.com

Comité de rédaction :

Yaël Beaubestre, Jean-Marc Chéron,
Fanny Delon, Didier Jean, Émilie Malpas,
Xavier Passot, Yves Roques, Nicole Sicard,
Cécile Zartarian

Conception graphique et mise en pages :
Delphine Foyard

Fondateur : André Carlier

Directeur de publication : Michel Aussel
Périodicité bimestrielle

Permanence le jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

ÉCHOS DE RANGUEIL
19 rue Claude de Forbin - 31400 TOULOUSE

ISSN 1259-0371

Crédit Mutuel Toulouse 20981002

Tirage : 3 000 ex. - Imprimerie Delort
2-4, rue de l'industrie - 31320 Castanet-Tolosan
Tél. 05 62 71 35 00

■ ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE DE RANGUEIL

Construction de nichoirs

En avril 2022, à la Maison de Quartier de Rangueil, Émilie animatrice du centre social a entrepris d'associer des élèves à la construction de nichoirs pour mésanges charbonnières.

En coordination avec une enseignante de l'école élémentaire du 14 rue Claude Forbin, une équipe de quelques adultes participent au projet. J'ai récupéré les dimensions d'un nichoir dit à "balcon" de la revue *La Hulotte*. Pierre Déom, instituteur né dans les Ardennes, inventeur, rédacteur, dessinateur a créé ce journal de vulgarisation scientifique sur la nature. À partir de cette revue, j'ai moi-même créé plusieurs nichoirs dits à "balcon". De son côté, Émilie a récupéré quelques planches. Nous avons retrouvé une enseignante et ses élèves pour construire 2 nichoirs. Des éléments pré-découpés avaient été préparés à partir de planches de récupération, palettes... Il restait à assembler ces éléments en mettant à contribution les enfants d'une dizaine d'années. L'activité avec son aspect ludique comportait quelques découpes complémentaires et l'assemblage par des vis à bois en utilisant divers outils, scie électrique, visseuses. L'opération fut rondement menée à la satisfaction des enfants et des adultes.

Comment fabriquer facilement un nichoir ? Quelques règles s'imposent : choisissez du bois non-traité. Prenez des planches d'épaisseur 1,5 cm minimum, nous vous conseillons de passer de l'huile de lin sur le nichoir pour que le bois résiste plus longtemps à l'humidité.



Placer le nichoir à 2 m minimum de hauteur. La forme du nichoir les protège des attaques des chats.
Plan disponible sur https://www.lahulotte.fr/nichoirs_balcon.php

■ J.-M. C.

■ CHEVEUX D'ARGENT

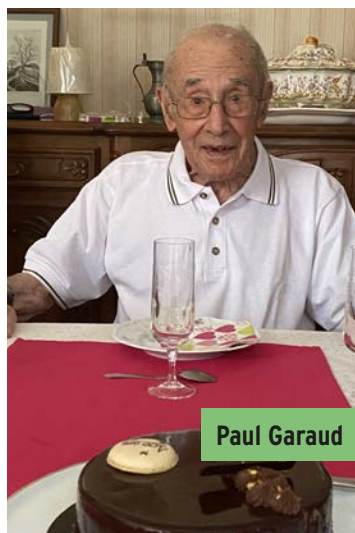
Nos centenaires

Le club s'agrandit

Monsieur Paul Garaud, né en juillet 1922, a fêté son centenaire. Arrivé dans le quartier en 1930, il est resté dans la maison de ses parents. Toute sa carrière professionnelle s'est déroulée à la papeterie Job où il était comptable. Il se rappelle de ses années 30 : entre la rue du Midi et le Canal, et au-delà de la rue Tarissan il n'y avait que des champs.

Madame Jeanne Dreuilles a fêté ses 104 ans le jeudi 24 février 2022, on a fêté ça en retard le 24 janvier à l'association Les Cheveux d'argent. Cette association vous invite à ses activités de l'après-midi : jeux divers le mardi et loto le jeudi. ■

Cheveux d'argent 70, rue Bonnat.



Paul Garaud

■ COMMISSION DE QUARTIER DE LA MAIRIE

La réunion décevante

Les maires délégués de quartier et les services municipaux réunissent périodiquement les représentants d'associations et des particuliers.

Le 15 décembre, la maire-déléguée de quartier, Madame Allal, a présenté en images les réalisations sur le quartier ; des conseils dans la lutte contre les moustiques ont été rappelés.

Le CDQRS a pu néanmoins aborder :

- le sujet des aménagements du boulevard de la Marne et de ses conséquences (cf. Échos n°141),
- l'importance du partage apaisé de la voirie,
- le grignotage du bois de Pouciquot près de la station Ramonville car la 3^e ligne de métro va passer sous le canal.

L'ordre du jour de la dernière commission n'était pas conforme à ce qui avait été préparé par le bureau de la commission de quartier du 20 septembre ; les sujets prévus n'ont été en réalité que très partiellement abordés. Ces problèmes de fonctionnement vont être à nouveau abordés lors de la prochaine réunion de l'UCQ* : il est essentiel de rappeler aux élus le respect du fonctionnement démocratique et transparent. ■ X. P. pour le C.A. du CDQRS

* Union des Comités de Quartier

■ URBANISME

Le PLUiH en préparation

La place des citoyens

Suite à l'annulation du PLUiH 2019 (Plan Local d'Urbanisme intercommunal valant programme local de l'Habitat) par le tribunal administratif de Toulouse en avril 2021, la procédure conduisant à l'adoption d'un nouveau Plan a été lancée en 2022. Cette étape est importante car c'est la seule pendant laquelle les citoyens et leurs associations peuvent s'exprimer et faire les propositions utiles pour définir des règles de constructions assurant un développement harmonieux de l'habitat, préservant et développant les espaces verts, organisant les modes de mobilité...

En amont de la consultation, des grandes lignes ont été définies en 2022 par des structures très éloignées des citoyens et de leurs préoccupations réelles et très obscures sur les données qu'elles utilisent. Ainsi, lors d'une réunion tenue le 14 décembre 2022, la progression de la population de la « Grande Agglomération toulousaine » pour la période 2019-2035 fait l'objet des prévisions suivantes :

- Hypothèse basse : +89 000 habitants
- Hypothèse médiane : +123 000 habitants
- Hypothèse haute : +162 000 habitants

Il est évident que le choix d'une des trois hypothèses aura des conséquences fortes sur l'urba-

nisme toulousain. L'hypothèse haute, clairement préférée par la présidence de la Métropole, n'est pourtant pas justifiée par les estimations actuelles, comme l'a statué le Tribunal administratif en annulant la version précédente du PLUiH ; on observe une griserie de la croissance infinie de la Métropole qui ne convient qu'à la présidence et aux promoteurs ; il nous semble que les Toulousains choisiraient plutôt l'hypothèse basse ! La prudence s'impose donc dans le choix des données. Le dernier PLUiH mettait la ville de Toulouse dans l'obligation de construire 3500 logements par an, or la mairie a délivré, en moyenne, 4600 autorisations de construction par an. Pour revenir à l'objectif premier, il faudrait arrêter de construire des logements pendant deux ans ! Le Comité de quartier, avec l'Union des Comités de Quartier, prendra toute sa part dans la consultation qui débute, il informera la population sur l'évolution des textes.

Chaque citoyenne, chaque citoyen peut contribuer à l'élaboration du PLUiH via : Jeparticipe.metropole.toulouse.fr Le registre d'observations sera clos le 31 mars.

■ Le C.A. du CDQRS

■ IMMOBILIER

Vente du 70 avenue du Lauragais

Quel avenir pour la parcelle ?

Le 1^{er} décembre 2022, la parcelle non construite du 70 avenue du Lauragais (589 m²) a été vendue aux enchères au prix de 355 000 euros à un promoteur immobilier. Le Comité de quartier Ranguel-Sauzelong et l'association SOS Pavillons Ranguel Sauzelong avaient proposé aux habitants du quartier de signer une pétition appelant le Maire de Toulouse à acheter ce terrain. L'objectif : doter enfin Sauzelong d'un espace vert public. La pétition a recueilli 472 signatures et a été adressée au Maire de Toulouse. À ce jour, celui-ci n'a pas répondu. Conformément aux engagements pris par la Mairie auprès de SOS Pavillons Ranguel Sauzelong, nous attendons qu'une réunion soit organisée avec le promoteur afin que celui-ci puisse présenter son projet aux habitants du quartier. ■ N. L.



■ ADHÉSIONS

Le mot
du trésorierC'est le moment de
renouveler votre soutien

Nous remercions tous ceux qui nous ont envoyé spontanément leur renouvellement d'adhésion ou d'abonnement.

Votre adhésion 2023 au Comité de quartier de Rangueil Sauzelong ne vous coûtera que 5 euros ; profitez de la modicité de cette somme pour faire adhérer vos conjoints, parents, enfants, voisins...

Vous pouvez payer par chèque (voir le bulletin ci-dessous) mais nous vous recommandons désormais le paiement par Internet avec votre carte de crédit ; connectez-vous sur www.payassociation.fr/cdqr/adhesion et laissez-vous guider.

Pour soutenir les Échos de Rangueil ou vous abonner (10 à 16 euros), chèque ou connectez-vous sur www.payassociation.fr/cdqr/lesechosderangueil

Votre trésorier vous remercie par avance. ■ X. P.

■ ENTRAIDE

Bien-être et solidarité

Une association pour aider les étudiants

Toulouse est connue pour être une « ville étudiante » où les lycéens rêvent de se retrouver, une fois le baccalauréat en poche. Le quartier de Rangueil accueille nombre d'étudiants en sciences, en médecine et en pharmacie de la faculté toute proche.

Si la ville rose fait rêver, la vie étudiante est aussi parfois difficile : loin de la cellule familiale, certains jeunes éprouvent de la difficulté à appréhender cette nouvelle liberté. Ils doivent apprendre à gérer un budget serré, à étudier régulièrement malgré les sollicitations de la place Saint-Pierre et autres lieux de rencontres et de festivités dont regorge notre belle ville de Toulouse. Il leur arrive aussi, parfois, de se trouver en difficulté matérielle ou en détresse psychologique. C'est pourquoi de nombreuses associations s'organisent sur notre campus de l'UPS.

Parmi elles, HyperSens qui se donne mission d'améliorer le bien-être mental, physique et émotionnel des étudiants. Elle organise des ateliers autour de la gestion du stress et des émotions, de la préparation mentale aux examens. Ces ateliers sont gratuits et animés par des professionnels du bien-être ou de la santé (sophrologues, naturopathes, psychologues) qui donnent bénévolement de leur temps pour accompagner les étudiants qui le souhaitent. HyperSens souhaite sensibiliser aux situations d'épuisement pouvant

mener à une dépression, lutter contre l'isolement social et favoriser la réussite scolaire. Elle organise aussi des ateliers en partenariat avec le CROUS Toulouse Occitanie qui ont lieu une fois par mois au sein de la résidence universitaire du Tripode à l'Université Paul Sabatier (voir lien d'inscription).

Du 13 au 16 mars prochain elle sera présente au forum « Bouge ta santé » organisé par l'Association Générale des Étudiants de Midi-Pyrénées (AGEMP) qui aura lieu au sein de l'UT1, UT2, UT3 et PREFMS pour sensibiliser les étudiants autour de la thématique de la santé mentale. ■

Retrouvez son planning et son actualité sur :
Site internet : <https://www.asso-hypersens.com/>
Page Instagram : https://www.instagram.com/hypersens_association/
Inscription aux ateliers du CROUS : https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=DVf-Sx67QIiNb-02-0-DRBV9CW2_PedMsLZwdzabWE-tUME5WNTUwNzE1RVV5QlpRMIE2Uk1FSEpVWC4u



ADHÉSION au CdQ en ligne : www.payassociation.fr/cdqr/adhesion

ABONNEMENT aux Échos en ligne : www.payasso.fr/cdqr/lesechosderangueil

BULLETIN D'ADHÉSION AU CDQ OU D'ABONNEMENT AUX ÉCHOS DE RANGUEIL

Nom et prénom : E-mail :

Adresse postale :

- J'adhère au Comité de quartier et j'adresse un chèque de 5 euros ou 10 euros (ordre Comité de quartier de Rangueil-Sauzelong)
- Je soutiens les Échos de Rangueil, j'adresse un chèque de 10 euros (ordre Échos de Rangueil), je prendrai le journal chez un commerçant ou le consulterai sur echos.rangueil.free.fr
- Je souhaite être informé par e-mail de la parution des Échos sur le web (gratuit)
- Je souhaite recevoir les Échos de Rangueil par portage à domicile 31400 et ma boîte à lettres est accessible à tous : 12 euros
- Je souhaite recevoir les Échos de Rangueil par la poste : 16 euros

Adressez ce bulletin et vos paiements à Échos de Rangueil 19, rue Claude de Forbin 31400 Toulouse



■ BIEN-ÊTRE

Une sophrologue dans le quartier!

« Souffrir moins, dormir mieux et vivre heureux »

Vous avez besoin d'apprendre à libérer votre corps des tensions, à évacuer les pensées parasites de votre mental, à harmoniser vos émotions et à canaliser l'énergie en vous ? Alors la sophrologie caycédienne est faite pour vous. C'est le professeur Alfonso Caycedo qui en est le fondateur.

Formée dans son Académie Internationale (SOFROCAY), j'anime depuis 16 ans déjà, des ateliers réguliers. Au travers d'exercices respiratoires, de postures du quotidien agrémentées de quelques mouvements simples et de visualisations guidées, la conscience de vos ressentis, la connaissance de vos véritables besoins et la confiance en vous vont grandir.

Autour d'une thématique précise, « moins de stress, plus de sommeil », « moins de fatigue, plus d'énergie », « moins de préoccupations, plus de joie », « moins de peurs, plus de confiance », chaque atelier débute par une écoute active, se poursuit par une séance d'exercices. Vous explorez ainsi votre potentiel à trouver des solutions au problème du moment. On termine par un petit échange sur l'expérience de la séance. Au fil des ateliers vous installerez en vous-même un mieux-être profond et durable.

Seul, e ou en petit groupe, en présentiel ou à distance, je vous accueille les lundi jeudi et samedi en journée, et les mercredi, jeudi et vendredi en soirée. N'hésitez pas à me contacter, nous créerons ensemble votre programme sur mesure.

CHAN'GA SOPHROLOGIE,
06 71 32 07 83,
Quartier des Écoles Jules Julien,
contact@bychanga.fr ■

écologie

■ TRANSPORT DOUX

Se déplacer à pied

C'est bon pour tout et pour tous!

Ce pourrait n'être que du bonheur de se déplacer à pied, sans souci d'embouteillages ni de stationnement, si seulement si... mais, en ville :

- c'est être gêné par mille obstacles sur son chemin,
- c'est être bousculé par d'odieux sans-gêne,
- c'est souffrir du bruit et de l'odeur de véhicules à moteur,
- c'est être obligé de contourner de grandes propriétés privées.

Marcher, c'est aussi :

- être soumis aux intempéries,
- transporter seulement quelques petits objets,
- avoir peur de mauvaises rencontres,
- avoir besoin des autres en cas d'incident,
- ressentir la fatigue après un long trajet,
- mais c'est vivre l'expérience intrinsèquement humaine de la marche, deux pieds sur la Terre et le regard au loin.

Marcher c'est être libre, sans machine, sans accessoire encombrant ou coûteux, sans service à attendre ni à commander, c'est aller où on veut, quand on veut, l'esprit pacifié par le rythme des pas, le corps irrigué par le battement du cœur.

C'est être en éveil devant un détail insolite de l'environnement ou du paysage, c'est être prêt à une rencontre, d'un voisin ou d'un ami, et pourquoi pas d'un inconnu, c'est évidemment prendre le temps pour tout cela... ■ X. P.

■ NATURE EN VILLE

Micro-forêt "des Géants"

Après 3 étés, comment va-t-elle ?

Le collectif « Micro-forêts Toulouse » a planté début 2020 près du pont-canal la 1^{ère} micro-forêt urbaine de Toulouse : 1200 très jeunes arbres d'espèces locales sur environ 400 m².

Bien sûr, les arbres ont souffert des vagues de chaleur de cet été, mais ils ont dû s'adapter au manque d'eau en profondeur et à l'évaporation accentuée. Les feuilles ont séché plus tôt que d'habitude. Dans son ensemble la petite forêt urbaine a pu bien survivre grâce aux actions de paillage et d'un seul arrosage, l'ensemble tient debout et a fait une grande quantité de fruits (voir photo ci-contre à l'automne, par F. D.). La faune a grandement investi ce nouveau lieu de vie (nourriture, protection, habitat). La vivacité

globale de cette végétation de seulement 2 ans 1/2 est étonnante, la méthode est indéniablement efficace. ■ X. P.
d'après la page Facebook : microforetstoulouse



© Fanny Delon

■ CUISINE

La marmite norvégienne

Pour un hiver douillet, économe et écolo.

La « marmite norvégienne » est un mode de cuisson ancien, qui permet d'économiser l'énergie de cuisson. Traditionnellement utilisée en Norvège depuis le XIX^e siècle, elle a peu à peu sombré dans l'oubli avec l'amélioration de l'accessibilité à l'énergie mais elle peut s'avérer fort utile en cas de pénurie de gaz ou d'électricité, ou pour faire cuire doucement sans surveillance. Il est nécessaire d'anticiper la préparation du plat : des légumes, légumineuses, céréales ou ragoût, que l'on amène à ébullition quelques minutes, deux ou trois heures avant le repas. Puis on dispose la cocotte avec son couvercle, dans la "marmite" : un caisson en bois, un carton, un panier, une glacière ou un sac, garni d'isolant thermique (liège, couverture de laine, édreon, paille, mousse...). Les déperditions de chaleur étant très faibles, le plat continue à cuire sans aucun apport d'énergie et sans besoin de surveillance.

De nombreux sites internet précisent comment procéder selon les plats. ■ C. Z.



■ PRIMEURS

Des légumes près de chez nous

Préférons nos producteurs locaux.

Nous sommes souvent étonnés des lieux de production souvent éloignés pour des fruits ou légumes bien banals qui poussent très bien près de chez nous : poireaux de Belgique, pommes de terre d'Allemagne, kiwis de Nouvelle-Zélande... ; c'est la conséquence délétère des grands marchés de primeurs : les grossistes les mieux organisés gagnent les marchés au niveau national, sans que la qualité ou la fraîcheur en soit la raison principale, ceci au détriment du fameux bilan carbone. Préférons des produits locaux, de saison, autant pour raccourcir les transports et stockages que pour une meilleure fraîcheur, qui reste la première qualité des primeurs. Les étals de primeurs précisent de plus en plus l'origine des produits : Jocelyne (4 saisons), la Maison d'Aourika, Biocoop...

Au marché de Sauzelong, certains marchands s'efforcent de s'approvisionner près de Toulouse ; ces produits sont repérés sur leurs étals : Sylvie et Laurent ont mis un petit cœur sur l'étiquette pour indiquer un producteur local qu'ils connaissent personnellement, Guillaume utilise des étiquettes « producteurs locaux ». ■ X. P.

SAUTÉ DE PORC AUX ÉPICES

Pour 3-4 personnes

- 1 échalote émincée
- 1 gousse d'ail émincée
- des légumes de saison coupés en dés ou tranches (carotte, panais, courge, navet...)
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs bombée de fécule (arrow-root, maïs...)
- 6 joues de porc (environ 600 g) - ou du filet mignon en morceaux
- 2 cm de gingembre râpé
- 1 cs de curry
- 100 ml de coulis de tomate ou alcool (vin blanc, cidre, ou bière)
- 200 ml de bouillon (légume, volaille...)
- Sel, poivre

Préparation de la recette:

Rouler la viande dans la fécule. Dans un faitout, faire saisir la viande dans l'huile 5-6 minutes jusqu'à coloration tout en remuant. Ajouter l'échalote, l'ail, le gingembre et le curry. Faire revenir 1 minute en remuant. Ajouter le ou les légumes. Mouiller avec les liquides. Assaisonner. Couvrir, porter à ébullition et laisser mijoter à petit bouillon 10 minutes.

Placer dans la marmite norvégienne pour 4-5 h.

Option végétarienne : remplacer la viande par des morceaux de seitan.

Accompagner de riz pour les plus gourmands et/ou de quartiers d'orange pour les "sucré-salé"

© Wikipédia



■ LE CHOIX DE DIDIER

Coup de projecteur sur un auteur local: Brice Torrecillas*



De parfaits inconnus

Nil éditions, 1999

Un roman qui nous emmène dans les arcanes troubles de la simulation. Pour se venger d'une déception amoureuse, le personnage central du récit va se fondre en personnage de fiction et jouer au plus petit détail près un roman écrit par sa voisine. Mais à l'instar de certaines fables, le meneur de jeu n'est pas toujours celui que l'on croit... Avec beaucoup d'humour et de malice, l'auteur nous rend attachant ce personnage en quête de résilience et d'aventure. Il nous fait également réfléchir sur les rapports parfois ambigus entre l'écrivain, l'écriture romanesque... et le lecteur.

* Journaliste indépendant, professeur, animateur de rencontres littéraires et écrivain, Brice Torrecillas vit près de Toulouse.



Comme une chanson

Arcane 17, 2022

Dans ce nouveau roman, sorti en novembre, l'auteur nous entraîne sur les pas de Boris Beaumont (alter-ego ?), dans le show-biz des années 80. Boris voudrait devenir une idole de la chanson et se lance donc dans le parcours du combattant de tout aspirant à la réussite : producteurs, maisons de disques, agents commerciaux et... échecs à répétition. De Toulouse à Paris, en passant par Pibrac et sur un ton doux-amer, Brice Torrecillas oscille entre ses souvenirs personnels et la fiction. Comme dans une chanson de variété, la légèreté du propos tient lieu d'antidote au désespoir, et l'humour de réconfortant.

LIBRAIRIE ELLIPSES

251, route de Narbonne
Tél.: 05 61 55 49 67

E-mail: librairie.ellipses@wanadoo.fr
Site web: librairie-ellipses.com

L'équipe de la librairie Ellipses vous propose dans chaque numéro trois livres qu'elle a particulièrement aimés.

■ **DES SAUVAGES ET DES HOMMES**

Roman, à partir de 13 ans,
280 pages

En 1931, en marge de l'Exposition Coloniale, des Kanaks sont amenés depuis la Nouvelle Calédonie, engagés pour jouer les sauvages. Ils se retrouvent parqués dans un enclos alors qu'ils pensaient voir Paris. Un jeune parisien remet en question ses idées reçues. Un livre qui aborde avec beaucoup de justesse la colonisation et le racisme.



■ **LE ROYAUME DÉSUNI**

Roman, 480 pages

Une chronique anglaise depuis 1945 jusqu'au Brexit (et au-delà). Avec chocolaterie, famille royale, arrivée de la télévision, coupe du monde de football, investiture de Boris Johnson... le tout saupoudré d'humour anglais.



■ **SIX VERSIONS**

Polar, 310 pages

Un groupe de parole réuni sur une scène de crime. C'est ce à quoi veut ressembler l'émission de Scott King. Six podcasts, six voix pour témoigner et raconter, six points de vue, six versions différentes d'une même scène de crime non résolue. À vous de raccorder les pièces du puzzle.



■ **PARTAGER**

Jouer et faire grandir

La ludothèque de Rangueil est un lieu de partage et de convivialité ayant pour support les jeux de société et les jeux d'éveil pour les petits. La structure est divisée en deux parties bien distinctes, une dédiée à l'accueil des jeunes enfants, elle est composée de tapis de jeux et de nombreux jouets et figurines. L'autre est réservée aux jeux de société et offre une très large gamme allant du coopératif à l'éveil en passant par les plus complexes et les best-sellers du moment.

Nous organisons aussi des soirées jeux pour les majeurs tous les deuxièmes vendredis du mois et des animations jeux de société tous les troisièmes vendredis du mois à L'Astronef.

L'assemblée générale de l'association aura lieu le 11 février 2023 à partir de 14h30 dans les locaux de la ludothèque.

■ **Jonathan Tonnelat**
Trésorier de la Ludothèque

Info : Maison de Quartier de Rangueil.

Ludothèque de Rangueil
19 RUE CLAUDE FORBIN
31400 TOULOUSE
05 61 32 92 87
LUDOTHEQUE.RANGUEIL@GMAIL.COM

ACCUEILS 6 MOIS/4 ANS
MARDI, JEUDI, VENDREDI
10H / 12H

ACCUEILS LUDOLIBRE
(6 MOIS/ INFINI ET AU DELÀ)
MARDI 14H/18H30
MERCREDI 14H/19H
JEUDI 14H/18H30
SAMEDI 10H/13H

SOIREE JEUX DE SOCIÉTÉ ADULTE
UNE FOIS PAR MOIS
(DATES SUR LE SITE OU AFFICHAGE)

[HTTP://LUDOTHEQUERANGUEIL.WIXSITE.COM/LUDORANGUEIL](http://LUDOTHEQUERANGUEIL.WIXSITE.COM/LUDORANGUEIL)
RETROUVEZ NOUS AUSSI SUR FACEBOOK ET INSTAGRAM !

AGENDA

THÉÂTRE DU PAVÉ

7 > 18 février

Elvire Jovet 40. Louis Jovet et Brigitte Jaques-Wajeman

2 > 4 mars

Le bienheureux. Adrien Boisset

7 mars

Migraaants. Matei Visniec

11 mars

Petit enfer. Sylvain Levey

15 > 17 mars

Ricardo et les ténèbres. Louis De Villers

24 & 25 mars

OPa! Ilka Vierkant & Bernadette Pourquie

30 mars > 1^{er} avril

Les 2moizelles. Marina Bellinello et Lise Laffont

MUSÉUM DE TOULOUSE

Jusqu'au 1^{er} juillet 2023

Exposition Momies, corps préservés, corps éternels. Toutes les animations sur : www.museum.toulouse.fr

ASTRONEF

Tout le programme sur : <http://cafe-lastronef.fr>

MAISON DE QUARTIER DE RANGUEIL - CENTRE SOCIAL

Samedi 11 février à 17 h

Soirée jeu de rôle inspirée des œuvres de H.P. Lovecraft. À partir de 12 ans. 2 h

Mercredi 25 février à 10 h 30

La Cabane à histoires en vacances. Lectures pour enfants de 3 à 6 ans. 30 min.

Samedi 4 mars à 11 h

Ciné-Cabane. Projection d'albums filmés. À partir de 3 ans. 28 min

Mercredi 11 mars à 10 h 30

La Cabane à histoires 0-3 ans.

Samedi 25 mars à 15 h

Création de cartes Pop-Up à partir de 6 ans. 6 enfants maximum.

UPS

Samedi 11 février, de 9 h à 16 h

Journée portes ouvertes (JPO) de l'université Toulouse III - Paul Sabatier, pour le campus Toulouse Rangueil. <https://www.univ-tlse3.fr>

QUAI DES SAVOIRS

Du 9 février au 5 novembre

Le Quai des savoirs accueille l'exposition « Feux, mégafeux ». Apprivoiser le feu, le comprendre, combattre les incendies... Autant de pistes explorées par cette exposition, produite et déjà présentée en 2018 à la Cité des sciences à Paris. Le Quai des savoirs l'enrichit d'un spectacle interactif sur les Mégafeux avec une plongée au cœur d'un impressionnant tunnel lumineux. www.quaidessavoirs.fr

CASTELET SAINT-MICHEL

Jusqu'au 26 février

La mystérieuse évasion. En 1943, Le Berger, un résistant est incarcéré dans la prison St-Michel, d'où il s'évade. Personne n'a jamais su comment. Vous êtes des historiens chargés de reconstituer l'histoire de cette évasion.

Jusqu'au 26 février également

L'immuable propension à... Installation d'une œuvre montée in situ par l'artiste Ann Époudry. <https://billetterie.castelet.toulouse.fr>

MUSIQUE

Jeudi 16 février à 20 h 30

L'association PIANO0 vous invite à un concert gratuit à la MJC de Castanet (sans réservation).

RANDONNÉES DÉPARTEMENTALES

12 février 2023

Entre Tournefeuille et Colomiers (31) 1/2 journée avec Frédéric (07 71 06 63 96) - 10 km

26 mars 2023

Autour de Balma (31) Avec le club Balma Gym Sport Santé 1/2 journée avec Alice (06 64 27 29 48) et Frédéric (07 71 06 63 96) La participation aux randonnées nécessite une inscription gratuite, mais obligatoire (cela nous permet de mieux gérer les évolutions des conditions sanitaires). Le lien pour l'inscription : <https://haute-garonne.assoconnect.com/page/1025628-inscription-randonnees>

CCAS RANGUEIL

Du 27 février au 2 mars de 9 h 30 à 16 h 30

Stage de théâtre d'improvisation pour les 8-11 ans au CCAS de Rangueil (19 rue Claude Forbin) Coût : 157 euros. Inscription sur www.bullecarree.f

RESTAURANT LE BINAIRE

41 avenue Jules Julien

Samedi 11 mars à partir de 14 h

Grand concours de tarot. Les différents lots proposés : 2 repas au restaurant, 2 places pour Téfécé/Lyon, batterie externe pour téléphone, petit haut-parleur, chargeur à induction, écouteurs sans fils... Le concours est ouvert aux personnes majeures. L'inscription est ouverte jusqu'au 8 mars inclus. Pour participer ou pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Romain à l'adresse e-mail romain@restaurant-binaire.fr ou par téléphone 05 61 25 25 89.



Vendredi 10 février à 10 h et 19 h.

Mercutio. Compagnie Jean Balcon. Durée : 1 h De la 3^e à la Terminale.

Mardi 14 mars à 10 h et 14 h 30

Lune jaune. Compagnie Il va sans dire. De la 4^e à la Terminale.

Mardi 28 mars à 10 h et 14 h 30

Conte chiffonné. Compagnie Le clan des songes. À partir de 3 ans.

ÉCOLE ET COLLÈGE LA PRAIRIE

Samedi 11 février 2023, de 9 h 30 à 12 h 30

Portes ouvertes avec visite guidée, café des parents, exposition. 1 rue des néfliers, 31400.

ARCHIVES DÉPARTEMENTALES

Découvrez le programme en ligne : <https://www.calameo.com/books/004747347cbf270604fb6>

SARAH BOY

Samedi 15 avril, 18 h et 20 h 15.

Réserver vos soirées ! La compagnie de danse Sarah Boy organise des rencontres chorégraphiques amateurs en deux séances. Plusieurs groupes passeront lors de la soirée et également l'Atelier amateur (avec une création sur le thème de la féminité « Comme une femme »). Puis place à l'échange, il y aura sur place une vente de tapas et de la bonne humeur. Informations et réservations : www.sarahboy.fr Ateliers de danse 20 rue Louis Eydoux



À deux pas de chez moi!



BOUCHERIE-CHARCUTERIE

FALCO, ALEX ET TOM

Traiteur, rôtisserie - Viandes de Pays, volailles label rouge
70 bis, av Albert Bedouce
Tél.: 05 61 25 32 50

DAVID CANCÉ

Boucherie-charcuterie chevaline
110, rue Bonnat
Tél.: 05 61 25 11 47
www.david-cance-boucherie.fr

BOUCHERIE CHEZ FABIEN

Viandes labellisées
24, rue Émile Guyou
Tél.: 05 61 53 07 67

RESTAURANT

CHEZ ROSINE

Cuisine et produits d'Espagne, traiteur, épicerie
13, rue du Général Barès
Tél.: 07 78 12 00 64

BINAIRE

Bar-restaurant
41, avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 25 25 89
http://restaurant-binaire.fr

MORDUS

90, rue Saint-Roch
Tél.: 05 67 33 34 99

LA CUISINE DE JEAN

Cuisine gastronomique du marché
18, avenue Albert Bedouce
Tél.: 05 61 25 90 76

LE KING

Cuisine chinoise et vietnamienne
43, avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 53 28 25

BAR-RESTAURANT

BOULES & GRILL

Bar-restaurant: grill, pizzas
50, avenue d'Italie
Tél.: 05 61 53 89 86

L'ASTRONEF

Café-resto associatif
place des avions
Programme sur cafe-lastronef.fr

RÉNOVATION

CRAMPÉL ALU

Fenêtres portes volets en alu, PVC, bois - 122 avenue Crampel
olivier.ponce31@gmail.com
Tél.: 05 61 55 22 22 ou 06 14 03 72 40

FALGAS RÉNOVATION

Plâtrerie - Peinture - Façades
Aménagement cuisines et salles de bains - Tél.: 06 70 20 01 34

PASCAL ANDRES

Maître artisan (peinture, papier peint, revêtements)
14, avenue des Avions
Tél.: 05 61 32 82 21

ANNE FAVARCO

Cuisines et agencements
Raison Home 30, avenue des Avions
anne.favarco@raisonhome.com
Tél.: 06 85 54 03 38

IMMOBILIER

AGEI

Location, vente, achat de biens
32, rue de Bougainville
Tél.: 05 34 31 58 88

GRAND SUD IMMOBILIER

Gestion, location, achat, vente, syndic
62, avenue de Rangueil
Tél.: 05 61 80 43 43
Site web: Grandsud.immo

AUTOMOBILE

CARROSSERIE PRESOIR

Agréé MAIF-MAAF-MATMUT
22, avenue d'Italie
Tél.: 05 61 52 56 81

GARAGE SAINT-AGNE

Mécanique auto
21, rue Devic
Tél.: 05 61 25 47 26

CASA MÉCA 31

Entretien, réparation, intervention à domicile - 69, avenue d'Italie
casameca31@hotmail.fr
Tél.: 05 61 52 20 82

TÉLÉVISION

TV ÉLECTROMÉNAGER / TELESAT

Vente, dépannage, antennes, Canal+
Le Floréal - 105, rue Bonnat
Tél.: 05 61 55 30 26 - 06 10 49 16 52

AU MARCHÉ

L'AVEYRONNAIS

Volailleur-rôtisseur Rémi Vincent
Tél.: 06 83 00 83 61

FRÉDÉRIC (le mercredi)

Poissons des deux rives,
« le sourire en plus »

LES DÉLICES D'ÉVAN

Pâtisseries artisanales, pain
Tél.: 07 81 31 62 95
Page Facebook

MA POMME D'AMOUR

Sylvie Gaben - Fruits et légumes
Tél.: 06 75 42 10 61

PATRICE JAUD

Le dimanche, huîtres de Marenne, poissons
Tél.: 06 34 28 57 04

GUILLAUME RICARD

Fruits et légumes
Tél.: 06 76 40 51 84

MILLE & UN FROMAGES

Nathalie artisan fromager
Tél.: 06 98 58 63 38

VINS & BIÈRES

LES VINS DE LA COUR

6, avenue Léon Viala - parking
Tél.: 05 61 52 86 31

LA COUR DES VINS

10, avenue Crampel
Tél.: 05 61 52 92 15 - 06 88 85 78 54
www.lacourdesvins.fr

BRASSERIE VIEILLEDENT

Bières artisanales
MA-VEN 16-20 h
30, avenue Jules Julien
Tél.: 06 01 45 14 79 - Facebook

COIFFURE

ORPHÉE COIFFURE

AFRICAIN À DOMICILE
Se déplace - Épilatoire à la cire
seckhmetformation.wixsite.com
Tél.: 06 19 17 05 93

SOFFY COIFFURE (MIXTE)

Avec et sans rendez-vous
67, avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 52 22 01

COIFFURE SANDRINE BARLAN

4, place d'Italie
Tél.: 05 61 52 56 95

ANAËLLE

Coiffeuse à domicile sur RDV
Tél.: 06 31 91 48 38

CAROLE CRÉATIFS

Coiffeuse à domicile sur RDV pour dames, hommes, enfants
Tél.: 06 88 48 04 29
www.coiffeuse-domicile-toulouse.fr

ALIMENTATION

AUX 4 SAISONS

Fruits, légumes, vins, épices
24, rue Émile Guyou
Tél.: 05 61 53 39 83

PETIT CASINO JULES JULIEN

74 avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 52 62 24

CABAS ET PROVISIONS

Crèmerie, charcuterie, plats cuisinés
9 bis, avenue Crampel
Tél.: 05 61 55 40 76

BRICLER ARTISAN SAURISSEUR

Poissons salés & fumés...
Brandade. Au marché, av. URSS,
le vendredi matin

GRANDEUR NATURE BIOCOOP

Alimentation biologique
21, avenue des Écoles Jules Julien
Tél.: 05 61 53 95 63

LA MAISON D'AOURIKA

Primeur, magasin bio, poisson
9, avenue Crampel
Tél.: 05 62 26 55 56
www.lamaisondaourika.fr

CARREFOUR EXPRESS

Commerce alimentaire de proximité. Métro Rangueil.
LMMJVS 8-21h, D 9-13 h

MON PANIER DE CAMPAGNE

Livraison de produits frais au café l'Astronef
www.mon-panier-de-campagne.fr

OPTIQUE

OPTIQUE M° RANGUEIL

Opticienne diplômée
28, rue Claude Forbin
Tél.: 05 61 52 49 36

ÉRIC COURDY

2^e paire gratuite pour tous
39, avenue de l'URSS
Tél.: 05 61 52 91 29

VÉLO

ATELIER BICYCLETTE

Réparation, vente
33, avenue Crampel
Tél.: 05 61 47 26 96

SERVICES

MATÉRIEL MÉDICAL

DU FLORÉAL
101, rue Bonnat - Tél.: 05 61 52 88 01

VALETTE SERVICES

Quincaillerie, droguerie, clés, photos,
40, av. de l'URSS - Tél.: 05 61 52 92 01

AQUARELLE

Services à la personne
13 av. Crampel Tél.: 05 61 47 18 84
www.aquarelle-service.fr

ELSA31 - INFORMATIQUE

Assistance et dépannage
Particuliers TPE-PME
Port.: 06 73 39 21 79
contact@elsa31.fr - www.elsa31.fr

LM ECO PRESSING

105 rue Bonnat (au Floréal)
Lundi de 14 h à 18 h - Mardi au
vendredi de 8 h 30-12 h et de 16 h
à 19 h - Samedi de 9 h à 13 h
Tél.: 09 72 86 45 54

AU FIL DE ROSEAU

Couture sur mesure, retouches
8, rue des Roseaux
Tél.: 07 55 61 58 21
www.aufilderoseau.fr

BIEN-ÊTRE

ATELIER ART

SANDRINE GINISTY

Cours et stages de dessin et arts plastiques
39 avenue de Lespinet
www.sandrineginisty.com
Tél.: 06 61 95 70 53

SANSKRITI YOGA

105, rue Bonnat
Cours de Yoga tous âges
www.sanskriti31.com
Tél.: 06 59 61 05 53

CHAN'GA SOPHROLOGIE

Ateliers individuels ou collectifs
Impasse des Écoles Jules Julien
www.bychangaf.fr
Tél.: 06 71 32 07 83

ATELIER DE DANSE

SARAH BOY

Éveil corporel, danse
Pilates, ateliers parents-enfants.
20 rue Louis Eydoux
Tél.: 06 86 27 57 89 - www.sarahboy.fr

RAG SCHOOL

Gym, Pilates, tous âges.
20 rue Louis Eydoux
Tél.: 06 83 24 55 51
www.valerie-equilibre.com

FLEURS

LES FLEURS D'HÉLIOS

Artisan fleuriste
41 av. J. Julien
Tél.: 05 32 98 69 42
faure.anais31@gmail.com

PARFUMS DE FLEURS

Artisan fleuriste décorateur
69, avenue Albert Bedouce
Tél.: 05 61 25 45 44