



PAGE 2

- Enquête publique
- REV1
- Aménagement urbain
- Le mot du trésorier

PAGE 3

- Déchets verts
- Maison du Parc Garonne
- Fresque à Pech David

PAGE 4

- Amour toujours ?
- La Saint-Valentin...
- Accès PMR gare Saint-Agne
- Marre des crottes

PAGE 5

- Beignets swahilis
- Consommer autrement
- COSEC et la piscine de Pech David

PAGE 6

- Le choix de Didier
- Les Savoirs du campus Rangueil
- Librairie Ellipses
- Un super pouvoir

PAGE 7

- Agenda
- Bulletin d'adhésion

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, Chantal Gachen,
Wanguï Gachugu, 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

■ SOLIDARITÉ

Une touchante fin d'année

Quand des enfants nous montrent le chemin.

Dans le numéro précédent, vous aviez pu découvrir l'initiative des enfants du CLAE de l'école Jules Julien : créer des cartes de vœux et rédiger des gentils messages à l'attention des enfants hospitalisés.

Ces derniers, depuis leur lit, malgré les pansements ou les perfusions qui entravaient leurs mouvements, ont aussitôt répondu à leurs pairs. Gabin a pu écrire : « Merci pour ton soutien, Nour. J'espère moi aussi que tu passeras un bon Noël, et que ton année soit formidable ». Les cartes ont été transmises aux enfants de l'école par des bénévoles de l'association "Les Blouses roses". J'ai rencontré Marie-Thérèse, sa présidente, dont l'énergie et le sourire ont illuminé notre échange. Elle m'a confié, comme beaucoup d'autres associations (voir article ci-dessous) avoir besoin de bénévoles. Donc si parmi vous, lecteurs des Échos, certains veulent partager de leur temps avec ces enfants hospitalisés, n'hésitez pas à contacter directement sa présidente.

■ C. G.

assolesblousesroses31@gmail.com - 06 29 05 66 56

Présidente : mariteblousesroses31@hotmail.com

07 66 00 55 51

■ HANDICAP

On n'est jamais mieux servi que par soi-même

Mais avec de l'aide c'est plus facile.

Jeudi 16 janvier, X.P. et moi-même, bénévoles à la rédaction des Échos, avons assisté à une bien belle réunion. Autour de la table, plusieurs associations et organismes, dédiés à l'aide aux personnes vivant un handicap, avaient été conviés par l'association « Escapades de ouf » (cf. notre article Échos n°151). Après une présentation détaillée des nombreuses actions menées par cette jeune association, créée par quatre mamans d'enfants en situation de handicap en 2021, les invités ont pu présenter à leur tour leur spécificité : « Communauté 360 » soutien téléphonique (0 800 360 360) et accompagnement, « Ressources enfance parentalité » lieu d'accueil parents-enfants, « Solidarité familiale »



© Blouses roses

service à domicile, « Asso Léa » propose des outils, services et formations.

S'en est suivi un échange sur les possibilités d'unir leurs forces et champ de compétences pour rendre des services encore plus ciblés et utiles à l'enfant mais aussi au parent aidant, souvent épuisé par l'effort constant que nécessite l'éducation de ces « Enfants extraordinaires », pour reprendre le nom d'une autre association présente.

Au final, une belle leçon de vie et d'amour, avec des propositions structurantes mais aussi conviviales pour unir parents et fratrie autour de l'enfant différent. ■

C. G.

■ URBANISME

Enquête en cours

Plan Local d'Urbanisme intercommunal et programme de l'Habitat.

Le PLUi-H est entré dans sa dernière phase d'adoption qui se clôture par l'enquête d'utilité publique ouverte du 06 janvier au 13 février 2025. Le PLUi-H fixera pour dix ans les conditions dans lesquelles seront réalisés les projets d'urbanisme sur le territoire de Toulouse Métropole.

Pour la population, l'enquête publique, c'est le seul moment où les citoyens pourront donner leur avis et proposer des modifications. Le PLUi-H impactera fortement les conditions de vie de la population notamment dans le domaine de l'habitat et de la construction de logements. Car il impose les règles qui doivent être impérativement respectées en matière de construction de logement, qu'ils soient privés ou dit « sociaux ».

Le Comité de Quartier Ranguel Sauzelong (CDQRS) est, par conséquent, mobilisé pour participer à l'enquête d'utilité publique et il appelle les habitants à faire de même.

Le projet qui est proposé est une avancée par rapport à la situation antérieure cependant, il souffre de graves défauts par exemple :

- Les données d'évolution de population pour la période 2025-2035 ne sont pas les dernières publiées par l'INSEE et conduisent à une surestimation importante des besoins de la métropole en construction de logements neufs. L'étude INSEE de novembre 2022 prévoit

Pour accéder aux documents et participer à l'enquête publique, aller sur metropole.toulouse.fr et rechercher « PLUIH »

une augmentation annuelle moyenne de 6 900 habitants par an impliquant la construction de 3 500 logements dont 1 750 pour la commune de Toulouse. La métropole a retenu l'étude INSEE précédente qui prévoyait une augmentation haute de 10 000 habitants par an, soit 5 000 logements dont 2 500 pour Toulouse. La clarté du projet serait bien mieux assurée si le projet avait été bâti sur les données actualisées.

- Le PLUi-H doit impérativement suivre les dispositions arrêtées par le Schéma de Cohérence Territoriale (SCOT) qui fixe les obligations de constructions de logements neufs. Hélas, le SCOT est en cours de modification et ne sera pas prêt pour l'adoption définitive du PLUi-H. Ne serait-il pas opportun de rendre les deux documents cohérents en adoptant pour l'un et l'autre les dernières données INSEE ?

- Le projet de PLUi-H ne tient absolument pas compte des recommandations du Préfet invitant la Métropole à tenir compte des SCOT et PLUi-H des métropoles environnantes y compris en dehors du département de la Haute Garonne.

Le CDQRS mettra, sur son site, les documents et données en sa possession afin que les habitants puissent faire parvenir leurs contributions aux commissaires enquêteurs. ■

M. Ar. pour le CDQRS

ADHÉSIONS, C'EST LE MOMENT

Nous remercions d'abord nos annonceurs (voir page 8) pour leur fidèle soutien et ceux qui ont envoyé spontanément leur renouvellement d'adhésion ou d'abonnement.

Pour adhérer au Comité de quartier de Ranguel Sauzelong, il ne vous coûtera que 5€. Profitez de la modicité de cette somme pour faire adhérer vos conjoints, parents, enfants, voisins...

Voir les options de paiement proposées dans le bulletin d'adhésion en page 7 ou www.payassociation.fr/cdQRS/adhesion Pour soutenir son journal les Échos de Ranguel, voir aussi en page 7 ou www.payassociation.fr/cdQRS/lesechosderanguel.

Malgré l'inflation, nos tarifs sont inchangés. Nous vous remercions par avance.

■ X. P.

■ MOBILITÉ

REV1

Concertation en cours pour le Réseau Express Vélo.

La voie cyclable dite « express » REV1-Sud suit l'axe Gde rue St Michel - av. de l'URSS - route de Narbonne puis bifurque vers la station de métro Ramonville, contourne le CNES, passe sous le périphérique, passe par Labège, du centre commercial au centre-ville pour arriver à Escalquens. Vous avez déjà pu constater les aménagements de voirie avenue de l'URSS et av Jules Julien pour y créer cette voie. La réalisation de la suite de cette voie en direction du sud est programmée pour 2025. La concertation est en cours, une réunion publique s'est tenue le 9 janvier. Un premier tronçon de la route de Narbonne devrait être terminé au printemps 2026. ■ X. P. et R. J.

■ AMÉNAGEMENT URBAIN

A. Bedouce

Le projet d'esplanade à proximité du Canal prend forme.

Dans le prolongement du renouvellement urbain du parc immobilier de CDC-H* et dans la perspective du programme « Grand Parc Canal », la Mairie a convié les habitants à une concertation sur les aménagements côté canal, de l'avenue Albert Bedouce. Deux ateliers de concertation ont eu lieu les 15 et 28 janvier. Une synthèse publique de ces travaux est prévue le 3 mars, salle des "Cheveux d'Argent".

■ R. J.

*Caisse des Dépôts et Consignations-Habitats

■ PROJET IMMOBILIER

Réunions d'information et concertation

Le 6 février, CDC-H a réuni les signataires de la Charte sur le renouvellement immobilier pour préparer :

- Une réunion publique pour dévoiler le projet retenu pour l'îlot Canal et le planning pour celui de l'îlot Bourget
- Le lancement d'un appel à la constitution de la Commission citoyenne pour ce dernier. ■

■ DÉCHETS VERTS

Broyer, et enrichir vos sols

Attention, les modalités de collecte changent.

Pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin, il est important de noter que la collecte des déchets végétaux à domicile évolue.

Pour des raisons législatives, et dans un souci de réduction des déchets et sûrement des coûts, la Mairie de Toulouse incite au broyage des déchets végétaux et à l'utilisation du broyat directement dans les jardins. Il enrichit le sol et limite les besoins en arrosage. Le broyage réduit énormément le volume des petits branchages, et les rend compostables. Voici un résumé de notre compréhension sur les nouvelles règles. Nous vous recommandons fortement le site de toulouse.fr pour plus de détails notamment sur les formations et les guides pour optimiser la valorisation de nos déchets verts.

Pour la collecte à domicile, à partir de mars 2025 :

- Au printemps (mars, avril, mai, juin) et à l'automne (octobre, novembre) 6 collectes à domicile sont gratuites.

- 30 collectes, 2 par mois en plus des 6 ci-dessus, seront possibles via un abonnement payant de 120 €.

- En cas de gros volume, des bennes de 8 ou 15 m³ pourront être livrées à domicile. Ce service est payant.

Selon le site de la Mairie de Toulouse, il fallait s'inscrire avant le 31 janvier 2025... Contacter « Allo Toulouse » si vous avez raté le créneau.

- Il faut "réserver" un bac spécifique de 240 L.
- Les collectes auront lieu le mercredi des semaines paires.
- Le dépôt en déchetterie est maintenu.

Broyage à domicile :

- Emprunt (gratuit) d'un broyeur dans 5 agences Kiloutou.
- Service de broyage à domicile, aussi gratuit. Il faut 2 m³ de végétaux minimum et respecter certaines règles comme le diamètre max des branches, et avoir la possibilité d'accueillir le matériel (gros camion et gros broyeur).



- Il y aura aussi des « opérations broyages ». Lieux et calendrier non trouvés.

Broyer, ré-utiliser, re-enrichir les sols dans son jardin, je pense que beaucoup d'entre nous y sont favorables; d'expérience, ça prend moins de temps que de fagoter et déposer dans la rue ou porter à la déchetterie et on dépense moins d'énergie.

Il va falloir par contre s'approprier les nouvelles règles de collecte qui sont un peu plus compliquées qu'un appel à Allo-Toulouse pour réserver une collecte à domicile. ■ **Mi. Au.**

Les déchets végétaux > Toulouse Mairie Métropole, site officiel.

■ À DÉCOUVRIR

La maison du Grand Parc Garonne

Un lieu et une exposition pour découvrir les futurs aménagements de l'île du Ramier.

Tout près de la tour de l'horloge de l'ancienne poudrerie, la maison du Grand Parc Garonne, un ancien bâtiment réaménagé, propose une exposition autour du projet d'aménagement de l'île du Ramier avec des activités de sport, culture et loisirs: la salle d'exposition contient une grande maquette

de l'île du Ramier en 2030 (voir photo), une exposition grand public sur le projet d'aménagement; un espace documentaire sur la nature en ville est aussi ouvert au public pour consultation. ■ **X. P.**

Ouvert les mercredi, samedi, dimanche de 13 h 30 à 17 h 30



© Source Mairie de Toulouse

■ INFORMATION MUNICIPALE

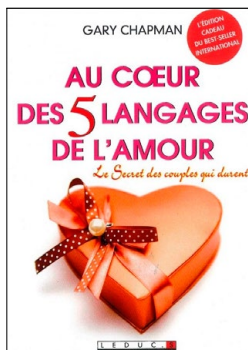
Fresque à Pech David

À vos votes.

Choisissez parmi trois projets de fresques, inspirés de l'environnement, pour orner la façade du château d'eau de l'observatoire Pech David. ■

www.jeparticipe.metropole.toulouse.fr
ou utiliser le QR code.





■ VALENTINE ET VALENTIN

Amour toujours ?

Peut-être, grâce aux langages de l'amour.

Si l'amour n'a pas d'âge, il a néanmoins ses langages. Gary Chapman, dans son ouvrage "Les Langages de l'amour", propose plusieurs clés pour la paix des ménages. Laquelle ouvrira le cœur de votre partenaire de vie ?

Seule une lecture complice vous permettra de dire à l'autre quel langage fait vibrer votre corde sensible. Préférez-vous les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus ou le contact physique ? ou encore le respect de l'espace personnel ou le soutien émotionnel ?

Tous ces échanges viendront renforcer la compréhension et l'intimité dans votre couple. Un précieux livre à vous offrir pour la Saint-Valentin.

■ C. G.

■ MARRE DES CROTTES



■ FÉVRIER, MOIS DES AMOUREUX ?

La Saint-Valentin...

... une part de mystère.

Les origines les plus anciennes remonteraient à une célébration annuelle et païenne connue sous le nom de *Lupercalia*, ou les *Lupercales*. Cette fête, qui se tenait le 15 février, visait durant la Rome antique à célébrer la fertilité.

À la fin du V^e siècle, l'Église catholique fit du 14 février un jour de fête destiné à rendre hommage au martyr saint Valentin. Toutefois, en 1969, l'Église catholique retira de son calendrier la fête des saints considérés comme légendaires : saint Valentin, dont l'histoire restait obscure, fit partie du lot.

Selon Jack B. Oruch, professeur à l'Université du Kansas, c'est le poète Geoffrey Chaucer qui associa la Saint-Valentin au romantisme dans son poème *The Parle-*

ment of Foules (en français : Le parlement des oiseaux). Selon Oruch, ce résultat serait plutôt le fruit du hasard, la Saint-Valentin correspondant au début de la saison des amours des oiseaux en Europe.

La Saint-Valentin se popularise crescendo avec l'envoi de cartes entre amis et entre amoureux, puis presque exclusivement entre ces derniers.

De nos jours, la Saint-Valentin, est devenue une fête commerciale très lucrative. Ainsi, rien qu'aux États-Unis, ce sont plusieurs milliards de dollars qui sont dépensés ce jour-là, en cadeaux, cartes de vœux, sorties, fleurs*... ■ D. J.

Source : National Geographic, Histoire pour tous, février 2023.

* En ce qui concerne les fleurs, les roses en hiver, ça n'est pas très écologique.

■ GARE SAINT-AGNE

Accessibilité PMR*

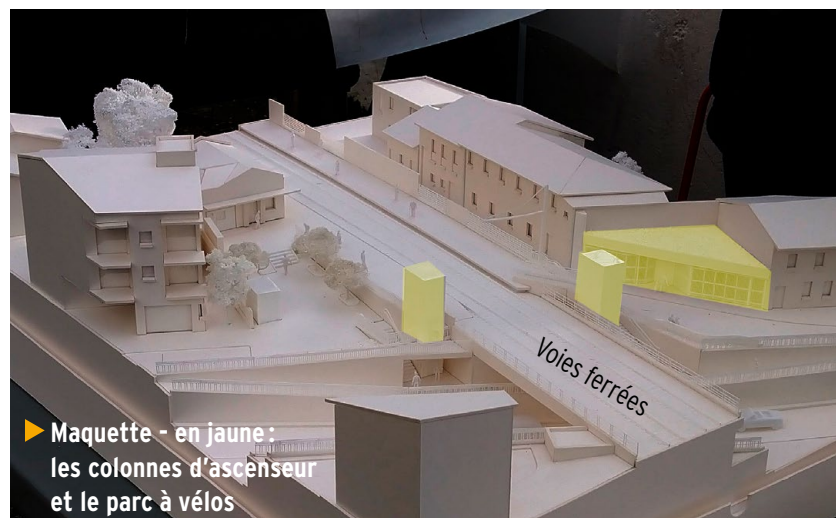
Les travaux se dérouleront de mars à décembre.

Annoncés depuis 2 ans, déjà préparés avec la démolition du bâtiment au coin de l'impasse Moulive, ces travaux de mise en accessibilité des quais, notamment pour les personnes à mobilité réduite, vont entrer dans leur phase la plus active; ils se dérouleront majoritairement de nuit, permettant ainsi le maintien pour les

voyageurs de l'intégralité des dessertes ferroviaires et piétonnes de la gare pendant les travaux. Ces travaux incluent la création d'un nouveau parc à vélo sécurisé. ■ X. P.

d'après www.garesetconnexions.sncf/fr/gares-services/actualites/votre-gare-se-modernise-0

*Personnes à Mobilité Réduite



▶ Maquette - en jaune : les colonnes d'ascenseur et le parc à vélos

© Photo X. P. de la maquette SNCF



LA RECETTE DE MAHAMRI (BEIGNETS SWAHILIS)

Pour 8 personnes

- 1 kg de farine de blé
- 362 g de lait de coco* (2 noix de coco)
- 246 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de levure sèche
- 4 g de cardamome
- 362 g d'eau tiède
- Huile de cuisson (1750 g environ)
- * le lait de coco peut être remplacé par du beurre et du lait

Préparation de la recette:

Préparer le lait de noix de coco:

- Si vous utilisez du lait de noix de coco en boîte ou en sachet, versez-le dans un bol.
- Si vous utilisez des noix de coco fraîches, râpez-les et mélangez avec de l'eau dans une proportion de 1 : 1. Utilisez un tissu fin (type mousseline) pour presser et extraire le lait.

Ajoutez l'eau tiède au lait de noix de coco préparé.

Dans un autre bol, mélangez une pincée de sucre avec la levure. Laissez reposer 5 minutes pour activer la levure. Combinez le mélange de levure avec le lait de noix de coco en remuant bien.

Dans un grand bol, mélangez les ingrédients secs : farine de blé, sucre, et cardamome (si vous avez des graines de cardamome entières, broyez-les maintenant). Ajoutez progressivement les ingrédients liquides aux ingrédients secs tout en pétrissant pour former une pâte. Pétrissez à la main jusqu'à obtenir une pâte ferme mais douce au toucher. Couvrez le bol avec un chiffon (de préférence humidifié avec de l'eau tiède) et laissez reposer 10 minutes pour permettre au sucre de se dissoudre.

Pétrissez à nouveau pour bien incorporer le sucre dissous, puis laissez reposer la pâte pendant environ 30 minutes.

Divisez la pâte en petites ou moyennes boules. Mettez-les de côté et couvrez-les avec un chiffon sec pendant 15 minutes.

Une fois les boules levées, étalez-les en disques plats et découpez chaque disque en quatre portions triangulaires.

Chauffez l'huile de cuisson à 170 °C pendant 15 minutes. Faites frire les mahamris en les retournant après 40 secondes. Ils doivent devenir dorés lorsqu'ils sont prêts. Retirez les mahamris de l'huile et déposez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile.

Continuez à frire le reste de la pâte en plusieurs fournées jusqu'à épuisement.

Servez les mahamris selon vos envies. Bon appétit! ■ W. G.

■ LE FOURGON

Consommer autrement

L'humain au cœur du concept.

Le Fourgon, c'est avant tout des passionnés qui ont décidé d'unir leurs forces pour remettre au goût du jour la consigne en France et se spécialiser dans la livraison de produits consignés à domicile et au bureau afin de proposer une solution simple et sans contrainte pour réduire ses déchets. Fondé en avril 2021 par 3 papas lillois engagés, Le Fourgon a été créé dans le but de faire bouger les lignes afin de laisser une planète plus propre pour les générations futures. Pour adhérer au projet et devenir client, rien de plus simple. Il suffit simplement de se rendre sur le site ou l'application mobile, de créer un compte et de sélectionner les produits parmi la gamme.

- Compléter au moins une caisse (de 12 grands ou de 20 petits produits).
- Commander les produits consignés qui seront livrés à domicile.

Lors de son prochain passage, le Fourgon dépose votre nouvelle commande et récupère vos caisses et produits vides, tout en créditant votre cagnotte des consignes récupérées. ■ D. J.

www.lefourgon.com

■ SPORT

COSEC et Piscine de Pech David bientôt ré-ouverts

Après le réaménagement des accès et la réfection de la couverture, le COSEC ouvrira fin février.

La rénovation lourde de la piscine de Pech David est achevée, sa réouverture est prévue en avril. Nageuses et nageurs de tous âges sont impatients de retrouver leur élément! ■ X. P.

LE CHOIX DE DIDIER

Clémenceau, le crépuscule du Tigre

Benoît Mély. Ed. Des ronds dans l'O, 2023. Bande dessinée.



Au soir de sa vie, Georges Clémenceau rencontre Marguerite Baldensperger, directrice de collection. Il connaîtra alors sa seule vraie histoire d'amour, platonique mais illustrée par pas moins de 668 lettres dans lesquelles il révèle toute la profondeur de son tempérament, sur fond de guerre et d'ambiguïtés politiques. Le dessin, sobre et très épuré, participe à créer une ambiance poétique au-delà du récit biographique.

CULTURE SCIENTIFIQUE

Les Savoirs du campus Rangueil

Du 8 janvier au 27 juin.

Les Savoirs du campus Rangueil, l'Université du Temps Libre de l'Université de Toulouse (anciennement Paul Sabatier), vous propose des conférences passionnantes animées par des experts, pour permettre l'accès au savoir pour tous et démocratiser les sciences. Histoire des sciences, climat, biodiversité, intelligence artificielle... chaque thématique est une invitation à explorer, apprendre et échanger. Chaque cycle comporte généralement 4 conférences; il en coûte 15 € par conférence (tarifs dégressifs).

Les sessions, limitées à 25 participants, offrent un cadre intime et interactif, propice aux questions et aux partages d'idées. Ouverts à tous, sans condition d'âge ni prérequis, Les Savoirs du campus Rangueil permet à chacun de rester acteur de son développement personnel et intellectuel, en continuant à explorer et enrichir ses connaissances tout au long de la vie.

Certains cycles ont déjà démarré : Histoire des sciences, la naissance de la physique - Le climat,

La Cinquième saison

Erik Orsenna. Ed. R. Laffont, 2024



À Venise, la nature se révolte, en arrêtant le temps à 2 h du matin. Le jour ne reviendra que si les hommes reviennent à la raison. Simultanément, d'illustres personnages défunts réapparaissent, dont le maestro Vivaldi... Le compositeur propose alors d'écrire sa 5^e saison, pour réconcilier les éléments naturels et l'homme, responsable du chaos moderne. Erik Orsenna nous offre ici un beau conte philosophique et écologique dans lequel on retrouve sa fantaisie, sa verve poétique et son amour pour la musique.

passé, présent, futur - Les insectes, diversité biologique et intérêts écologiques - Le cerveau et la mémoire.

Les cycles suivants démarrent en mars ou plus tard : Énergies, ressources et transitions - Zones humides, milieux fragiles en danger - Les stratégies de défense de notre organisme - Les ondes lumineuses, de radiofréquence et acoustiques - Le numérique au quotidien, IA, sécurité, écologie et identité - Les origines de la vie - Le microbiote intestinal - Les animaux dans leurs milieux, diversité et adaptations fonctionnelles - Du neurone à l'intelligence artificielle, principes, limitations, avancées et dangers.

À l'heure où la méfiance est de mise vis-à-vis de la masse d'informations pseudo-scientifiques qui nous submerge, il est nécessaire de consolider et actualiser ses connaissances! ■ X. P.

Pour toute information, voir www.univ-tlse3.fr/universite-permanente/les-savoirs-du-campus-rangueil ou venir à la permanence le lundi, mardi et jeudi 10 h à 12 h et 14 h à 16 h, à l'Université de Toulouse, Bâtiment 1TPI (près de l'administration) bureau B12.

LIBRAIRIE ELLIPSES

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

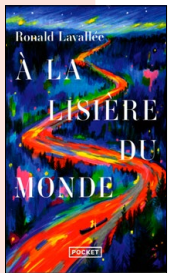
E-mail: librairie.ellipses@wanadoo.fr

Site web: librairie-ellipses.com

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

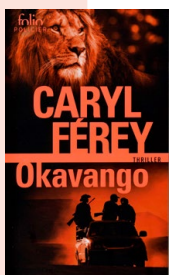
À LA LISIÈRE DU MONDE

Poche, roman, 380 pages
1914, grand nord canadien, 2 hommes représentent la Couronne Britannique auprès des trappeurs et des Indiens. L'hiver s'annonce long et inactif. Mais la traque d'un meurtrier vient chambouler le quotidien.



OKAVANGO

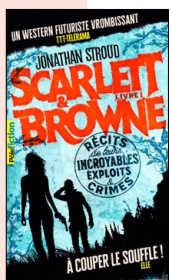
Poche, thriller, 530 pages
En Afrique australe, les gouvernements créent des réserves pour préserver la faune sauvage. Des particuliers aussi. Les braconniers sont prêts à tout pour faire vivre leur trafic et gagner de l'argent. Les rangers enquêtent sur un meurtre...



SCARLETT ET BROWNE

Poche, roman jeunesse à partir de 13 ans, 430 pages

Dans une Angleterre post-cataclysme la nature est redevenue sauvage, les survivants se serrent à l'abri des remparts des villes. Poursuivis, 2 jeunes veulent défendre leur liberté. Leurs vies sont en danger à tout instant. Trouveront-ils un refuge ?



VOTER POUR UN COURT MÉTRAGE 100 % LOCAL

« Un chien vaut mieux que... ». Ce court court métrage de 2 mn 20 est en compétition dans le cadre du Nikon Film festival, avec pour thème imposé cette année, un super pouvoir.

Les images vous rappelleront des lieux. Arriverez-vous à les reconnaître ?

Ce film a été réalisé, monté par des habitants du quartier.

À vous de le découvrir et de liker pour faire monter les votes! ■

<https://www.festivalnikon.fr/video/2024/6145>



Un chien vaut mieux que...



Un film de Christel CINQ FRAIS

AGENDA

THÉÂTRE DU PAVÉ

reservation@theatredupave.org

8 & 11 février

27^e festival Théâtres d'hivers

8 février de 10 h à 17 h

Journée pour les compagnies de théâtre amateur

Ateliers thématiques, rencontres, amateurs et professionnels (entrée libre sur inscription)

11 février à 20 h 30

Spectacle amateur sélectionné par le Festival Théâtres d'hivers (programmation en cours)

13 et vendredi 14 février

Le petit oral du Science Comedy Show. Avec les membres du Science Comedy Show

4, 5 & 6 mars

Parfois j'aimerais avoir une famille comme celle de la petite maison dans la prairie

Du 8 au 22 mars

Festival Seules en scène avec Laura Wild, Ondine Nimal, Céline Bernat, Cathy Thiry, Inès Pech, Laurence Roy et Laurent Collombert

25 mars > 26 mars

Cogito, de Fanny Journaut, voix marionnetiques et circassiennes

28 mars > 30 mars

Piano en forme de poire, Autour d'Erik Satie

ASSOCIATION FLEURESSANCE

Samedi 22 mars, 10 h-13 h

Stage de Qi Gong, Yoga et Méditation: "hormones du bonheur"

www.fleuressance.fr

LA BULLE CARRÉE

/bullecarrée.fr/voir-de-limpro/

Samedi 15 février et samedi 8 mars à 20 h 30 et 21 h 45

Match d'Impro Interne au café-théâtre le 57

Samedi 22 février à 20 h 30

Match d'Impro Toulouse vs All-Stars à Altigone

Samedi 15 mars de 14 h à 17 h 30

15^e édition du Tournoi d'Improvisation Inter-lycéen au café-théâtre le 57

Samedi 15 mars à 20 h 30

Match d'Impro France vs Allemagne au café-théâtre le 57

Samedi 22 mars à 20 h 30

Spectacle des formateur·ice·s au Centre Culturel des Minimes

Dimanche 23 mars à 16 h

Match d'Impro Toulouse vs Ariège au café-théâtre le 57

Samedi 29 mars à 20 h 30

Carte Blanche à la Petite Scène

MAISON DE QUARTIER DE RANGUEIL - CENTRE SOCIAL

Du 3 au 28 février

Événements dans le cadre de Déclaration d'amour#1 Exposition, bouqala, ateliers, défi, sortie

- Bouqala de l'amour, 14 février à 14 h 30, gratuit sur inscription, salle polyvalente
- Mille baisers, exposition participative, 14 février, vernissage à 16 h 30 dans le hall

Gratuit sur inscription au 05 61 22 24 34

ATELIER D'ART SANDRINE GINISTY

Samedi 22 mars de 10 h à 17 h

Stage "Encre et graphisme".
www.sandrineginisty.com

MÉDIATHÈQUE DE RANGUEIL

Sur inscription 05 61 22 24 50

Mercredis 12 février et 12 mars, 10 h 30

Lectures: Cabane à histoires, pour les 0-3 ans, 30 minutes

Samedi 15 mars, 14 h 30

Atelier scientifique par l'Association "Incognu" Semaine du Cerveau: langage. "J'avrrrie à Irie ctete prsahe arois que l'odrrre des ltteers dnas les mtos est icnortrce. Alors, que se passe-t-il dans mes yeux, ma bouche, mes mains, mes oreilles, mon corps, mon cerveau... quand je lis ou je parle ? Pour répondre à ces questions, découvre avec nous le fabuleux chemin du langage!", 2h

SARAH BOY

Samedi 15 mars à 18 h 30 ou 20 h 30

Soirée apéro-spectacle Scènes ouvertes amateurs pour celles et ceux qui veulent montrer leur talent ou tout simplement venir passer un bon moment convivial et culturel. Aux ateliers de danse Sarah Boy Infos au 0686275789 ou sarahboycompagnie@gmail.com

ASSOCIATION PIANOO

Jeudi 13 mars et jeudi 15 mai à 20 h 30

Deux concerts - MJC de Castanet



THÉÂTRE JULES JULIEN



Dans le cadre de la programmation scolaire et tout public du Théâtre Jules Julien:

Jeudi 13 février à 14 h 30 et 19 h / Vendredi 14 février à 19 h

Hostes Humani Generis par le Théâtre du Rocher - Dès 14 ans

Mercredi 5 mars à 15 h / Jeudi 6 mars à 10 h et 14 h 30

Daniel dans la nuit par la compagne La Rotule - Dès 1 ans

Jeudi 13 mars à 14 h 30 et 19 h / Vendredi 14 mars à 19 h

On se consolera par La Compagnie du Large - Dès 14 ans

Vendredi 4 avril à 10 h et 14 h 30

Le cas de Nozomi la grenouille par la Tide Company - Dès 6 ans conservatoire.toulouse.fr/theatre-jules-julien/programmation

ADHÉSION au CdQ en ligne: www.payasso.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: 20 euros

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



À deux pas de chez moi!



BOUCHERIE-CHARCUTERIE



BOUCHERIE CHEZ FABIEN

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

FALCO TRISTAN

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

RESTAURANT



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

CHEZ ROSINE

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

RÉNOVATION



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

JONATHAN OGER

Maçonnerie intérieure, extérieure
Ouvertures, escaliers, façades
Tél.: 06 09 12 16 67

CBA-MENUISERIE

Menuiserie bois, agencement
Tél.: 07 60 00 01 93
cba-menuiserie@outlook.com
www.chevrinboisagencement.com

ANNE FAVARCO

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

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

TÉLÉVISION



TV ÉLECTROMÉNAGER / TELESAT

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

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 Ranguel
Tél.: 05 61 80 43 43
Site web: Grandsud.immo

AUTOMOBILE



CASA MÉCA 31

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

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

AU MARCHÉ



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

L'AVEYRONNAIS

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

FREDÉRIC (le mercredi)

Poissons des deux rives,
« le sourire en plus »

Frédéric le poissonnier sera absent de janvier à mars.

LES DÉLICÉS 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

ART & EXPRESSION



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

ÉLISE VANDEL

Cabinet d'écriture
Tél.: 06 60 93 70 15
elisevandel@gmail.com

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

ALIMENTATION



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.lamaisondaurika.fr

CARREFOUR EXPRESS

Commerce alimentaire de proximité. Métro Rangueil.
LMMJVS 7 h 30-22 h, D 9 h-20 h

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

BIEN-ÊTRE



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

DU JUS DANS NOS VIES

Natha Yoga, accompagnement au bien-être - 44, chem. de la Pélude
www.dujusdansnosvies.fr
Tél.: 06 21 09 04 79

ART THÉRAPIE

chemins créatifs
5, rue saint Thomas d'Aquin
Tél.: 06 75 25 43 74 - www.yaksa.fr

SANGHA YOGA 31

Cours de Hatha Yoga
Lu. et me. 18 h 30 - École Sauzelong
Tél.: 06 12 14 39 99
sanghayoga31.fr

RAG SCHOOL

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

SANSKRITI YOGA

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

VÉLO



ATELIER BICYCLETTE

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

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

LA CAVE D'EDGAR

Marché Sauzelong dimanche
Tél.: 07 66 39 96 82
contact@lacavededgar.com

OPTIQUE



OPTIQUE M^o 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
www.courdy-opticien.com

SERVICES



MATÉRIEL MÉDICAL DU FLORÉAL

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

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

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

COIFFURE



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

COIFFURE SANDRINE BARLAN

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

FLEURS



PARFUMS DE FLEURS

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