



PAGE 2

- Cœur de quartier Sauzelong
- Avancement REVI
- Maison de Quartier
- Le COSEC rénové
- Courrier d'une lectrice

PAGE 3

- Architecture et céramique
- Art thérapie
- L'Alliance Française
- Sylviie Tattoo Agency

PAGE 4

- Modeler la terre
- 42^e rallye du canal
- Karaté

PAGE 5

- Atelier théâtre
- Nouvelles activités
- Fleur'essence

PAGE 6

- Le choix de Didier
- Les savoirs du Campus
- Festival International
- Librairie Ellipses

PAGE 7

- Agenda
- Bulletin d'adhésion

PAGE 8

- Nos annonceurs



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

Comité de rédaction :

Yael 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

■ 30 ANS DE LA MAISON DE QUARTIER

Une fête associative réussie

Ce samedi 20 septembre, la Maison de Quartier (MdQ) a célébré ses 30 ans, sous le soleil et dans la bonne humeur.

À l'entrée, le centre social présentait ses activités enfants, ados et adultes. À ses côtés, une caravane où l'on pouvait se photographier jouxtait le stand du journal de quartier, Échos de Rangueil, un beau trentenaire lui aussi, qui a affiché tous les articles en lien avec la MdQ et plus largement avec la vie du quartier.

Dans la médiathèque, une activité Lego nous invitait à créer de toutes pièces notre vision du quartier de Rangueil dans 30 ans. Le rendu final était coloré et joyeux. Puis vous traversiez la cour intérieure, où la ludothèque avait installé des jeux en bois pour petits et grands. À l'arrière de la MdQ, à l'ombre, où des associations qui bénéficient des locaux de la MdQ, avaient déployé un stand pour informations et inscriptions. Elles ont même organisé des démonstrations participatives (chorale, gym volontaire, danses) sur la scène installée dans l'espace de l'ancien skate park, suivies d'animations pour les enfants avec deux mascottes rigolotes.

La journée s'est terminée en présence des artistes qui exposent à l'intérieur de la MdQ, et de Mme Nison,

maire de quartier, avec un délicieux buffet confectionné par les adhérents du club cuisine du centre social, ainsi qu'une animation musicale qui nous a fait danser jusqu'à 20 heures.

La coordination était parfaitement huilée, l'ambiance détendue et conviviale. Et à l'année prochaine pour le retour tant espéré du forum des associations du quartier. ■ C. G.



© Renée Jacquot

■ PORTES OUVERTES À LA BOULE DU CEMES

SAMEDI 11 OCTOBRE 10 H À 12 H & 14 H À 18 H

Gratuit et sans réservation.

Dans le cadre de la fête de la science 2025, venez découvrir le CEMES, centre de recherche en physique et en chimie du CNRS, et sa fameuse Boule. Elle en impose de l'extérieur mais l'intérieur vaut aussi le détour ! ■

CEMES-CNRS, www.cemes.fr

29 rue Jeanne Marvig, à 2 pas du métro Sauzelong



■ COLLECTE DES DÉCHETS VERTS EN 2026 !

Vous avez jusqu'au 15 novembre pour vous inscrire au service de collecte, gratuit ou payant, et réserver ainsi votre bac marron :

<https://metropole.toulouse.fr/demarches/collecte-de-dechets-vegetaux-sabonner-au-service> ■

■ TRAVAUX

Cœur de Quartier Sauzelong

Encore quelques mois de patience !

La place du marché et la place du métro font peau neuve pour en faire un Cœur de Quartier. Les travaux vont durer 8 mois, causant des désagréments pour les habitants et les commerçants, notamment ceux du marché car ils sont déplacés sur la place du métro jusqu'à début novembre.

Nous suivrons et remonterons les problèmes que vous nous soumettez. Tous les mardis à 10 h 15, vous pouvez rencontrer les responsables sur la place du métro avant leur réunion de chantier hebdomadaire.

Une fois terminées, les places du marché et du métro seront plus agréables et plus accueillantes. Patience donc ! ■ R. J.

■ VOIE VÉLO

Avancement REV1

Prolongation de l'avenue Jules Julien à la route de Narbonne

L'aménagement de la voie Réseau Express Vélo n°1 (REV1), dorénavant achevée sur la section Jules Julien, progressera vers la route de Narbonne à partir de mi-2026. La section sur le franchissement de la rocade en est à l'étude détaillée : un sens unique est envisagé pour desservir la place du théâtre : entrée depuis l'avenue Jules Julien et sortie par l'avenue des Écoles, ceci simplifiera le trafic au carrefour Jules-Julien mais augmentera considérablement le trafic sur l'avenue des Écoles et les risques d'accidents près de l'école. ■ X. P.

VIE ASSOCIATIVE

Sos Pavillons Ranqueil-Sauzelong Assemblée générale de l'association

Elle aura lieu jeudi 20 novembre à 18 h 30 Salle Sauzelong n° 3, 82 bis avenue A. Bedouce. Participez avec nous à la sauvegarde des pavillons du quartier et de leurs jardins ! Les participants pourront prendre ou renouveler leur adhésion (10 €) sur place. ■

■ MAISON DE QUARTIER

Réunion de rentrée 2025

Nouvelles responsabilités et attribution des salles.

Mme Aline Sola a pris d'autres fonctions, elle n'est plus la responsable de la Maison de Quartier. Pour l'instant elle n'est pas encore remplacée. L'incertitude financière ne permet pas d'embauche dans l'immédiat. Il faut s'attendre à une succession d'intérimis dans les mois qui viennent. C'est Mme Leila Atmai qui nous accueille et se présente comme intérimaire pour cette fonction. L'équipe de la MdQ a été renouvelée à 90 %. Un tour de table permet à chacun de se présenter. Nous sommes 28 présents et 17 associations sont représentées.

Certaines associations posent la question : « Pourquoi une réunion aussi tardive ?

Début septembre serait plus approprié et permettrait aux associations qui utilisent les salles de commencer plus tôt ». En effet, les salles mises à disposition ne le sont qu'à partir du 29 septembre.

Un rappel du règlement intérieur pour bénéficier de l'accès aux salles disponibles est fait et un exemplaire est distribué que chaque association doit signer.

Le sujet de ce soir, c'est surtout la fête des 30 ans (voir notre article en page 1).

À 20 h, il est temps de nous remettre les clés des salles et de signer le document de remise. ■ R. J., M. L., X. P.

■ LE COSEC RÉNOVÉ

Une beauté toute intérieure

Après un an de fermeture pour travaux, le COSEC a accueilli, en avant-première, début juillet, l'ensemble des associations qui vont à nouveau pouvoir occuper les lieux.

Si extérieurement rien n'a changé, l'étonnement saisit une fois l'entrée franchie : vestiaires, douches et sanitaires métamorphosés, couloir élargi pour permettre aux PMR* d'accéder à un ascenseur qui les hissera jusqu'aux gradins où un espace leur est dédié. Et alors que Toulouse étouffait de chaleur un bon mois, la température à l'intérieur du bâtiment était plutôt supportable grâce aux travaux d'isolation du toit.

Une concertation a permis aux associations de se répartir les placards pour entreposer leur matériel. La saison s'annonce sous les meilleurs auspices. ■ C. G.

* PMR : personnes à mobilité réduite

Courrier d'une lectrice

COLLECTE DÉCHETS VERTS, C'EST MOINS BIEN !

Jusqu'en 2024, il suffisait d'appeler le 05 61 22 22 22 pour recycler vos déchets verts : des sacs de 100 litres et des fagots collectés devant chez vous quelques jours après. Trop bien !

Aujourd'hui, avec l'abonnement gratuit, on a droit à la mise à disposition d'un bac de 240 L pour 6 collectes saisonnières gratuites. 4 au printemps (mars - avril - mai - juin) et 2 à l'automne (octobre - novembre). Un seul abonnement est autorisé par foyer. Cela se révèle insuffisant quand on a le privilège d'avoir un petit jardin, et difficile pour les personnes âgées d'aller, en voiture bien sûr, porter et vider des sacs trop lourds jusqu'à la déchetterie...

L'abonnement à 120 € TTC/an, offre 30 collectes par an... mais c'est payant !

Une lectrice jardinière



© Renée Jacquot

■ MOIS DE L'ARCHITECTURE

Architecture et céramique

Visite « architecturale » de l'atelier de céramique d'Anne Krieg

Le dimanche 26 octobre de 15 h à 17 h au 21 rue Bonnat. L'architecte Tom Bardout présentera son projet d'extension et de transformation d'une remise en atelier de céramique utilitaire. Construit en ossature bois et pisé, l'atelier s'inscrit dans une démarche écologique contemporaine. ■

06 49 42 25 72

parcoursdarchitecture@gmail.com

Visite « architecture et céramique »

Le samedi 8 novembre de 15 h à 17 h au 21 rue Bonnat, visite commentée de l'atelier en présence d'un médiateur de l'Association Parcours d'Architecture et de la céramiste Anne Krieg qui présentera son travail. ■

06 01 97 39 12 / krieganne@gmail.com

■ ART-THÉRAPIE BIEN-ÊTRE

Le bon moment pour faire un pas de côté ?

Doucement, on a repris le rythme. Le réveil sonne plus tôt, les tâches s'enchaînent, les responsabilités reprennent. Les journées raccourcissent, les agendas se remplissent...

Tout s'accélère à nouveau et parfois, sans qu'on s'en rende compte, l'équilibre vacille. On repousse ce qui nous ferait du bien, on continue jusqu'à ce que le corps ou le mental disent stop.

Le stress, en soi, peut être un moteur : il aide à réagir, à s'adapter. Mais quand il devient chronique, il épuise. Cela touche tout le monde.

L'art-thérapie est un accompagnement pensé pour accueillir ce qui traverse : tensions, émotions, besoins profonds. Le cadre sécurisé, l'écoute bienveillante, la présence de l'art-thérapeute offrent un espace où ce qui est flou, confus ou douloureux peut s'exprimer autrement. À travers la matière, les formes ou les images, chacun avance à son rythme, dans un processus guidé vers plus de clarté, d'apaisement, de transformation. Le processus permet de traverser les passages difficiles, de retrouver de la sécurité et de l'élan.

Créer fait du bien. Être accompagné-e en art-thérapie permet d'aller plus loin, en profondeur, vers un mieux-être durable. Un pas de côté peut parfois tout changer. « Si cela vous parle, je serais ravie d'échanger avec vous. » Marie Carré : 06 75 25 43 74

Accompagnements individuels toute l'année, et petits groupes à partir d'octobre. ■

Atelier Yaksa, Art-thérapie et chemins créatifs, 5 rue saint Thomas d'Aquin, 31400 Toulouse. www.yaksa.fr

Cours de dessin

À partir de septembre, des cours de dessin d'après nature et croquis modèle vivant seront proposés à l'atelier Yaksa 5 rue saint Thomas d'Aquin, par Antoine Blackhare. ■

antoine.blackhare.art/cours/
contact par mail antoine.blackhare@gmail.com

■ APPRENDRE

L'Alliance Française

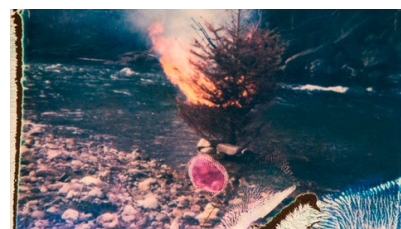
40 ans et plus de 50 000 étudiants accompagnés !

Membre du prestigieux réseau mondial des Alliances Françaises, l'établissement de Toulouse célèbre cette année son 40^e anniversaire. Fondé en 1985 par Pierre et Monique Tarabbia, il s'est imposé au fil des décennies comme une école internationale de référence, dédiée à la diffusion de la langue française et de la promotion de la culture francophone. Situé dans le beau cadre du parc Niel, il accueille chaque année des apprenants venus de plus de 100 pays, qui font de cet établissement un véritable carrefour culturel au cœur de la ville rose et de l'Occitanie. Tout au long de l'année 2025, l'AFT proposera une série d'événements culturels pour célébrer cette étape importante de son histoire, en partenariat avec de nombreux acteurs locaux et internationaux. ■

Tél. 05 34 45 26 10.

E-mail : animation@alliance-toulouse.org

Site web : www.alliance-toulouse.org



■ LIEU D'ART

Sylvie Tattoo Agency

Deux évènements cet automne au 61 rue Bonnat

1. Exposition photos

« Avec ou Sans Corps »

Du 4 au 24 octobre / Vernissage le

4 octobre à 18 h 30 / Performance

Tatouage en direct, animation Dj set

2. Festival « À Mains Nues »

Du 14 au 16 novembre / Tatouage sans

machine / Rencontre des artistes,

atelier, conférences

+ d'info : www.sylvietattooagency.com

■ ENTRE LES MAINS

Modeler la terre avec Camino

Et si la véritable déconnexion passait par un retour aux gestes simples ?

Comme un écho à l'enfance, façonner un morceau d'argile pour lui donner forme, c'est renouer avec une créativité intuitive, presque instinctive. C'est ce que propose l'atelier Terre Camino : une parenthèse hors du temps, où chacun peut s'initier à l'art de la poterie, sans pression ni prérequis.

Carolle accueille les participants autour de techniques douces, accessibles à tous : les méthodes ancestrales du colombin, de la plaque ou du pincé, pour laisser libre cours à son imagination. Carolle partage ses connaissances et ses savoir-faire pour accompagner les projets, sans les diriger.

Les ateliers se déclinent au rythme de chacun : en découverte, en cycle régulier ou au gré des envies. Carolle a imaginé un système de carnet de séances, à utiliser librement, après accord téléphonique. Individuel ou collectif, l'atelier se transforme parfois en moment de partage. Une expérience à vivre et à modeler selon ses désirs.

Une belle occasion d'oser mettre les mains dans la terre... et la tête ailleurs. ■

**Atelier Terre Camino, Carolle Rio,
06 80 45 82 85, rue Érasme**

■ GYM ENFANTS

Et si tu venais danser ?

Le club de gym volontaire de Rangueil diversifie ses activités. Après avoir ouvert un cours de Pilates l'année dernière, c'est aux enfants de 7 à 11 ans qu'une nouvelle activité s'adresse désormais : dance'move. Pendant 45 minutes votre enfant fera de la gym chorégraphiée en musique, le mercredi de 14 à 14 h 45 à la maison de quartier. Récréa'gym pour les 5-7 ans de 15 à 16 h et gym'3pommes de 16 à 17 h pour les 3-5 ans continuent aussi.

Une bonne manière de renforcer joyeusement son corps en pleine croissance.

Renseignements : Régine 06 77 51 20 52

■ AVIRON

Le 42^e rallye du canal du Midi

Le 18 août, qui a vu passer les 19 bateaux d'aviron en route vers Béziers ?

Ce sont des bateaux insolites qu'ont pu voir les promeneurs toulousains du canal du Midi, le matin de ce calme lundi d'août : couleurs inhabituelles et une drôle de remorque posée à l'envers à la proue des plus grands bateaux.

Cette randonnée de loisir s'effectue en yolette dont l'équipage est composé de 4 rameurs, 1 barreur. Un cycliste permet de se relayer et d'assurer l'assistance. Un équipage intégrait un rameur handicapé. Depuis 2022, un enduro se déroule en parallèle : une épreuve compétitive ouverte aux yolettes et skiffs (monoplaces).

Quinze yolettes et quatre skiffs pour une centaine de rameurs venus de France, de Belgique, d'Allemagne, d'Italie, des Pays-Bas, des États-Unis, d'Australie, du Canada

et de Nouvelle-Zélande ont pris le départ le lundi 18 août depuis le Port Saint-Sauveur à Toulouse ; ils sont arrivés à Béziers le vendredi 22 sous un accueil chaleureux. Le Rallye du canal du Midi a toujours lieu la semaine qui suit le 15 août. Le parcours de 167 km est composé de 8 étapes émaillées de 41 écluses (débarquement, déplacement à pied puis embarquement à chaque écluse).

Pour vous préparer à participer au prochain rallye ou simplement découvrir ce sport merveilleux qu'est l'aviron, plusieurs clubs vous attendent sur la Garonne, sur le Canal latéral et bien sûr sur le canal du Midi, à Ramonville : PSAR www.aviron-ramonville.com tel : 06 04 18 40 35. ■ **X. P.**



© Xavier Passot

■ KARATÉ

Plus qu'un sport, un art de vivre

Le Club Shotokan Toulousain a ouvert ses portes, au COSEC de Rangueil, en 1981.

Co-fondé par Monique Chourreau (4^e Dan) et William Malnati (6^e Dan, juge technique national), leur enseignement développe l'esprit du Karaté Do en tant qu'art martial. L'accent est mis sur le développement des capacités physiques et mentales en vue d'améliorer la santé. Tous les aspects du karaté sont travaillés : le travail à deux, le Kihon, les Katas et le Kumité (Combat). William Malnati, en tant que pratiquant de Qi Gong, introduit les notions d'énergie

interne. Auteur de deux ouvrages sur le sujet, il enseigne également le Kyusho qui est l'art des points vitaux.

Les cours adultes, ouverts à tous, pratiquants comme débutants, ont lieu le mardi et jeudi soir de 20 h à 22 h et les cours enfants le samedi matin de 10 h 30 à midi. N'hésitez pas à venir faire un cours d'essai.

■ **C. G.**

Contactez William Malnati au 06 62 13 56 21 ou par mail w.malnati@free.fr

■ THÉÂTRE

Atelier pour adultes

L'atelier théâtre du lundi soir

Une immersion dans la pratique d'un théâtre qui vous veut du bien, à partir d'improvisations, d'interprétation vers la création d'un spectacle sur la base d'une œuvre théâtrale. La relation aux autres par le jeu, nourrie d'explorations vocales et corporelles, est au centre de la pratique... jusqu'à la rencontre avec le public, point d'orgue de l'année!

Contact : compagnie-debout@outlook.com / 06 67 15 88 07

L'atelier mensuel théâtre-forum

Du théâtre participatif pour partager des situations vécues, chercher ensemble des stratégies, et se mettre en mouvement pour créer des liens, développer sa créativité et s'entraider. C'est surtout du partage, de la convivialité et de la bienveillance!

Séance d'essai le samedi 4 octobre de 10 h à 16 h au 82 bis avenue Bedouce. RDV un samedi/mois (engagement à l'année).

Contact : compagnie-tot@protonmail.com / 07 81 94 45 82

Les intervenantes

Cathy Thiry : « Comédienne au sein de la Cie Debout, j'ai débuté le théâtre il y a 20 ans. Convaincue du pouvoir libérateur de cet art, j'accompagne les participant.es à la rencontre de leur propre créativité. J'anime des ateliers théâtre tout public et en établissements médico-sociaux. Anciennement travailleuse sociale, j'ai choisi de me former au théâtre de l'opprimé pour accompagner des personnes à se mobiliser grâce à cet outil libérateur. »

Audrey Henry : « Travailleuse sociale depuis 20 ans, j'ai accompagné des enfants et des familles avant de me spécialiser dans l'accompagnement collectif. Convaincue que le groupe porte, transforme et fait grandir chacun.e, je me suis formée au Théâtre-forum et au Théâtre-image. Depuis 8 ans, je pratique et anime des ateliers réguliers. » ■



■ NOUVELLES ACTIVITÉS DANS NOS QUARTIERS

Rire, jouer, danser

3 drôles de dames...

Les 3 drôles de dames de l'association *Vis Ta Mine Arc-En-Ciel* vous proposent des ateliers à la Maison des Associations, 3 place Guy Hersant, 31400 Toulouse.

Avec Samia - 06 65 03 79 27

Atelier Parents-Enfants (3-5 ans). Un moment complice à vivre avec son enfant! Chaque premier mercredi du mois. De 14 h 30 à 15 h 30. Un atelier joyeux et ludique pour bouger, danser, rire et partager un moment privilégié avec son enfant. Un espace de découverte, de jeux et de tendres connexions garanties!

Avec Virginie - 06 62 33 40 11

Atelier Expression 7-10 ans - "Créer, jouer, s'émerveiller!" Une aventure artistique pour grandir ensemble sur scène. Tous les mercredis De 15 h 30 à 17 h. Un atelier créatif pour explorer l'imaginaire, inven-

ter des histoires, créer des personnages et s'exprimer à travers le jeu théâtral. Une cabane secrète pour rêver, improviser, coopérer... et oser être soi, avec les autres! Créativité, spontanéité et confiance en soi au rendez-vous!

Avec Isabelle - 06 18 24 42 03

Atelier Yoga du Rire - Lâcher prise & bonne humeur! Un mardi sur deux. De 19 h à 20 h 15. Un moment pour se détendre, respirer, rire... et recharger ses batteries dans une ambiance bienveillante et joyeuse. Rire sans raison, réveiller sa vitalité, créer du lien et retrouver le plaisir d'être pleinement vivant!

■ BIEN-ÊTRE

Stop à la course après le temps

L'association Fleur'essence vous invite à la détente!

Vous la croisez peut-être au marché ou en train de saluer le soleil devant chez vous: Véronique Berthier, habitante du quartier et prof passionnée, anime les cours de Yoga, Qi Gong, et Tai Chi Chuan, avec plusieurs nouveaux créneaux de cours et stages.

Si vous êtes prêts à onduler comme un roseau dans le vent et à respirer aussi profondément qu'un sous-marin: cours d'essai offert pour les futurs maîtres du slow motion, sur inscription sur le site internet! ■

Infos : www.fleuressence.fr

■ AIDER

« Le Vallon »

Maison d'accueil hospitalière

Situé dans l'enceinte de l'hôpital Rangueil, « Le Vallon » propose des solutions d'hébergement aux proches des patients hospitalisés, ainsi qu'aux patients en bilan, en pré ou post-hospitalisation, ou encore en traitement ambulatoire. Il assure un accompagnement chaleureux et attentif.

L'équipe de bénévoles permet de compléter l'action des salariés pour maintenir l'établissement ouvert 24h/24, 7j/7, tout en offrant des tarifs accessibles au plus grand nombre. Dans certains cas, les frais d'hébergement peuvent être pris en charge par l'Assurance Maladie. Vous aimez les contacts humains et vous avez le sens de l'accueil? Vous êtes disponible 1 à 2 fois mois de 14 à 18 h? Rejoignez-nous au Vallon. ■

112 Chemin des Côtes de Pech David

mail : secretaire.levallon@orange.fr,

Tél. : 05 61 55 44 92,

<https://levallon-toulouse.com/benevolat>



■ LE CHOIX DE DIDIER

Flow

Gints Zilbalodis
Film d'animation,
2024



Un chat se réveille dans un univers envahi par l'eau où toute vie humaine semble avoir disparu. Un magnifique film d'animation qui allie la beauté des images à une histoire plus complexe qu'il n'y paraît : derrière le scénario catastrophe se dessine en effet un message écologique mais aussi philosophique, qui pose la question du sacrifice.

■ CULTURE SCIENTIFIQUE

Les savoirs du campus Rangueil

La saison redémarre

Les savoirs du campus Rangueil, à l'initiative de l'université de Toulouse et de l'INSA, vous proposent des conférences passionnantes animées par des experts dans leurs domaines, pour permettre l'accès au savoir pour tous. Chaque cycle comporte généralement 4 conférences sur environ un mois ; il en coûte 15 € par conférence (tarifs dégressifs). Le programme se déroule de septembre à juin.

Pour toute information : site-permanente/les-savoirs-du-campus-rangueil ou tél. 05 61 55 75 09.

■ THÉÂTRE JULES JULIEN

En route pour le Festival International

L'école toulousaine FITE organise chaque année un Festival International de théâtre amateur à Jules Julien. Il se déroulera la 1^{ère} semaine de juin 2026 et il sera l'occasion d'y fêter grandement ses 40 ans ! Enfants, adultes, pour y participer, vous devez suivre les cours de l'école. Marie-Claude Baboulène, directrice de l'école, aime à répéter : « Un

La Petite Bonne

Bérénice Pichat
Ed. Les Avrils, 2024.



Dans un récit alternant prose et vers libres, l'auteure nous entraîne dans un huis clos entre une bonne, un rescapé handicapé de la "grande guerre" et son épouse. Sans misérabilisme et avec beaucoup de sensibilité, Bérénice Pichat déroule les méandres des souffrances cachées ou exposées au grand jour, et la complexité des rapports qui en découlent. Prix des libraires 2025.

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.

■ ET À LA FIN

Album jeunesse

Quand tout le monde se mêle de trouver la fin de l'histoire, l'auteur se retrouve complètement dépassé (et épuisé) face aux choix peu conventionnels des uns et des autres. À votre tour de trouver la FIN.



■ L'HOMME QUI LISAIT DES LIVRES

Roman, 120 pages

Un vieux libraire dans l'œil d'un photographe. Être vu, pourquoi pas ? Être écouté, raconter son histoire, c'est une autre rencontre, une autre aventure.



■ UNE ANNÉE CHEZ LES FRANÇAIS

BD, 130 pages

Admis boursier au lycée français de Casablanca, Medhi fait le grand écart entre 2 mondes. Il intègre une nouvelle société mais reste lié à sa famille campagnarde marocaine. Il lui faudra trouver la bonne distance avec chacun.



■ CARTE INTERACTIVE DU PATRIMOINE TOULOUSAIN

www.urban-hist.toulouse.fr

Si vous êtes curieux de connaître le patrimoine emblématique de Toulouse, vous pouvez apprécier ses sites essentiels, observer Toulouse vue du ciel, suivre des parcours, déceler les édifices et objets remarquables autour de vous, apprendre des anecdotes de l'histoire toulousaine, tout cela grâce à la carte interactive. Laissez-vous conter la ville et bonne navigation ! Une bonne façon de préparer une visite de Toulouse pour vous ou vos amis ! ■ X. P.

■ AGENDA

THÉÂTRE DU PAVÉ

05 62 26 43 66 - reservation@theatredupave.org

Mercredi après-midi

Pour la saison 2025-2026, 3 ateliers enfants-ados à partir de 8 ans sont proposés, 5 ateliers adultes sont également ouverts à tous.tes.

LA BULLE CARRÉE

Samedi 4 octobre à 20 h

Match d'impro Toulouse vs Équipe de France au Théâtre des Mazades durée : 2 h 15.

Samedi 11 octobre à 20 h 30

L.I.A à la Petite Scène, durée du spectacle : 1 h 30.

Samedi 18 octobre à 20 h 30

Matchs d'Impro Internes au café-théâtre le 57, 1h pour chaque match.

Samedi 8 novembre à 20 h 30

IMPULSEZ! - Match d'Impro France Québec (LNI), à la salle Horizon-Pyrénées, durée : 2 h 30 (avec entracte).

Du 19 au 29 novembre

IMPULSEZ! Toulouse - Muret, programmation et réservation : <https://impulsez.org/>

MUSÉE DE LA RÉSISTANCE ET DE LA DÉPORTATION

52, allée des Demoiselles
31400 Toulouse 05 34 33 17 40

Jusqu'au 8 mars 2026

Quand la Mémoire rencontre l'Histoire : 50 ans de collections.
<https://cd31.net/evenmdr>

MÉDIATHÈQUE DE RANGUEIL

Sur inscription 05 61 22 24 50

Samedi 4 octobre, 10 h 30

Atelier créatif, à partir de 10 ans : Victorian Puzzle Purse.

Mercredi 8 octobre, 10 h 30

Lectures pour les 0-3 ans, Cabane à histoires.

Samedi 18 octobre, 10 h 30

Atelier créatif parent-enfant, 4-8 ans : orchestre à la maison.

Samedi 18 octobre, 15 h

Atelier créatif parent-enfant, à partir de 8 ans : portrait découpé.

Vendredi 24 octobre, 17 h

Lecture à partir de 3 ans : Lectures d'Halloween.

Vendredi 7 novembre, 10 h 30

À partir de 1 an : yoga des petits.

Samedi 29 novembre, 10 h 30

À partir de 8 ans, atelier créatif : gravure sur CD.

LES ÉTONNÉ.E.S

Dimanche 12 octobre

Les Étonné.e.s organisent un vide-dressing solidaire, ce sera sur un dimanche de cantine solidaire, on prévoit donc une installation en fin de matinée jusqu'en milieu/fin d'après-midi : letonnoir31@gmail.com

ASTRONEF

Mercredi 29 octobre

Atelier d'écriture "la dernière fois" et Grande Cérémonie du Chagrin (à 20 h).

Du mercredi 29 octobre au dimanche 2 novembre

Deprestival Chagrin.

Jeudi 30 octobre

Atelier parentalité autour du deuil - sit down dépressif - projection de courts métrages par Les Vidéophages.

Vendredi 31 octobre

Ateliers masques Calaveras - conférence avec le psychanalyste JM Sauret sur la dépression - Cartomancie - Pintar Tu Pinta (cadavres exquis à compléter).

Samedi 1^{er} novembre

Théâtre jeune public "Quand la Nuit Tombe" par la Cie *Là où nous sommes* - Concert *Carte Spleen* à Jeanne Lafon.

Dimanche 2 novembre

Repas solidaire - lectures et écriture d'épithètes - lecture jeune public autour du deuil - café mortel.

Mardi 4 novembre

Les associations siégeant à l'Envolée (espace interassociatif situé au-dessus de l'Astronef) se saisissent du sujet : apéro décryptage sur le "bien-être" - atelier Tristesse et espace public - atelier "Comment bien rater son projet" - speed dating de l'anxiété - projection sur le deuil. Programme détaillé à retrouver sur le site de l'Astronef cafe-lastronef.fr



THÉÂTRE JULES JULIEN

Dans le cadre de la programmation scolaire et tout public.

Jeudi 16 octobre à 19 h

GILGAMESH par Après-demain, pépinière d'artistes, dès 14 ans.

Jeudi 6 nov. à 19 h et vendredi 7 nov. à 14 h 30

Série Figaro - Épisode #1 par La Classe d'Après, dès 14-15 ans.

Mardi 18 et mercredi 19 novembre à 20 h 30

Dans le cadre des festivals Marionnettissimo et Supernova : *Voler le feu. Anatomie d'une transition* #2 par le collectif offense, dès 12 ans.

Mercredi 26 et jeudi 27 novembre à 20 h 30

Dans le cadre du festival Supernova (Théâtre Sorano) : *C'est un réflexe nerveux, on n'y peut rien* par la Compagnie La Mesa Feliz, dès 14 ans.

Mercredi 10 déc. à 10 h et jeudi 11 déc. à 10 h et 14 h 30

Faubourg par la Compagnie Le Clan des Songes, complet, dès 4 ans.

Lundi 15 décembre à 19 h

Lecture par les élèves de Cycle 3 du Département théâtre du Conservatoire de Toulouse, accompagnés par Gaspard Chauvelot.

Jeudi 18 décembre à 19 h

Une actrice, contrairement à un acteur, est une femme par la Compagnie Changer l'Ampoule - Conférence, dès 15 ans.

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 !



ALIMENTATION



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

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.lamaisondourika.fr

BOUCHERIE-CHARCUTERIE



DAVID CANCE

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

BOUCHERIE CHEZ FABIE

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

AU MARCHÉ



MILLE & UN FROMAGES

Nathalie artisan fromager
Tél.: 06 98 58 63 38

L'AVEYRONNAIS

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

FRÉDÉRIC (le mercredi)

Poissons des deux rives,
« le sourire en plus »

LA POPOTTE DE COTOTTE

Pâtisseries maison, pain
06 24 28 03 47

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

LA CAVE D'EDGAR

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

RESTAURANT



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

MORDUS

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

BAR-RESTAURANT



L'ASTRONEF

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

BOULES & GRILL

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

VINS & BIÈRES



BRASSERIE VIELLEDENT

Bières artisanales
Mardi au vendredi de 16 h à 20 h
30, avenue Jules Julien
Tél.: 06 01 45 14 79 - Facebook

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

BIEN-ÊTRE



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

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 et massages bien-être
44, chem. de la Pélude
www.dujusdansnosvies.fr
Tél.: 06 21 09 04 79

OPTIQUE



OPTIQUE M^{re} RANGUEIL

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

ÉRIC COURDY

Opticien diplômé spécialisé
Basse Vision - 39, avenue de l'URSS
Tél.: 05 61 52 91 29

COIFFURE



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 CRÉA'TIFS

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

ART & EXPRESSION



ATELIER ART SANDRINE GINISTY

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

ANNE KRIEG, CÉRAMIQUE

Vente vaisselle et pièces décoratives
21 rue Bonnat
annekrieg.com - Tél.: 06 01 97 39 12

SYLVIE TATTOO AGENCY

Salon de tatouage / Lieu d'art
61 rue Bonnat
www.sylvietattooagency.com
Instagram: sylvie.tattoo.agency

FLEURS



PARFUMS DE FLEURS

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

SERVICES



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

MATÉRIEL MÉDICAL DU FLORÉAL

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

LM ECO PRESSING

105 rue Bonnat (au Floréal)
Lun 14 h-18 h - Mar-ven 8 h 30-12 h
et de 16 h-19 h - Sam 9 h-13 h
Tél.: 09 72 86 45 54

TÉLÉVISION



TELESAT

Vente & dépannage électroménager TV antennes
105, rue Bonnat
Tél.: 06 10 49 16 52

VÉLO



ATELIER BICYCLETTE

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

AUTOMOBILE



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

CARROSSERIE PRESOIR

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

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

RÉNOVATION



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

CRAMPAL 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
Tél.: 07 82 34 52 94

PASCAL ANDRES

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

ACTUALITÉS COMMERCIALES

Soffy coiffure (av. Jules Julien) a cessé son activité; le local est repris par l'entreprise Dallau couverture.

Les délices d'Evan ont laissé leur place au marché de Sauzelong du dimanche à La popotte de Cocotte: Coralie Guadagna vous propose aussi ses pâtisseries maison et du pain de boulanger.

Frédéric le poissonnier, maintenant rétabli, est revenu au marché Sauzelong du mercredi, au grand plaisir de ses fidèles clients.