

Les  
**ateliers**  
**inclusifs**

Ateliers à destination des **jeunes**  
en situation de **handicap**  
et des jeunes au **profil typique**  
de **11 à 19 ans**

artistiques

culturels

sportifs





La Haute-Garonne compte encore trop de jeunes en situation de handicap privés d'une activité culturelle ou sportive partagée avec des personnes en milieu ordinaire. Avec la mise en place des « ateliers inclusifs », le Conseil départemental veut donner l'occasion à ces deux publics

de se rencontrer, de se découvrir et de partager des moments de création et de convivialité. Grâce à ce dispositif, les associations sportives et culturelles de Haute-Garonne peuvent bénéficier d'un soutien du Département pour financer la présence d'un intervenant afin d'accompagner les jeunes en situation de handicap présentant des besoins spécifiques pendant l'atelier. Au total, 17 ateliers font partie de cette première programmation. C'est une avancée notable qui contribue à lutter contre les préjugés et à aider les jeunes citoyennes et citoyens à prendre leur place dans la société.

**Sébastien VINCINI**

Président du Conseil départemental  
de la Haute-Garonne



Les « ateliers inclusifs » constituent une avancée majeure dans l'inclusion, l'ouverture à l'autre et l'acceptation des différences.

En soutenant financièrement des structures sportives ou culturelles, le Conseil départemental fait tomber des barrières. Il fait évoluer les mentalités, changer les regards et contribue à une meilleure acceptation du handicap.

**Alain GABRIELI**

Vice-Président en charge des personnes âgées,  
personnes handicapées et de l'Accès aux soins

# Les ateliers inclusifs, qu'est-ce que c'est ?

Œuvrer pour l'épanouissement et l'acceptation de toutes et de tous au sein de notre société est une des priorités de notre département et constitue un des piliers pour aller vers une société plus inclusive. Fort de ces ambitions, le Conseil départemental lance pour la première fois le dispositif des « ateliers inclusifs » à destination des jeunes en situation de handicap et des jeunes au profil typique de 11 à 19 ans.

Il s'agit, à travers ces ateliers, de créer des espaces de sociabilisation inclusifs dans le milieu ordinaire, en permettant aux deux types de public de choisir parmi un large éventail d'activités artistiques, culturelles ou sportives et de les réaliser en même temps. Pour cela, le département s'engage à accompagner les associations vers l'adaptation des ateliers à tous les profils en mettant à disposition un tiers intervenant au sein de l'activité pouvant répondre aux besoins spécifiques de chacune et de chacun dans le but d'une pleine inclusion.

Les pages qui suivent montrent alors 17 ateliers s'adaptant aux goûts et envies de chacun·e par la variété des activités proposées. Qu'il s'agisse de cours de karaté, de basket, d'escalade, ou encore

de musique assistée par ordinateur, de danse et de théâtre, les inscriptions sont désormais ouvertes toute l'année pour cette première programmation d'ateliers inclusifs sur le territoire de la Haute-Garonne.

## Contact

### **Julieta Castillo**

Chargée de projets PA-PH – Direction Pilotage  
et Ressources Autonomie

**05 34 33 39 32**

**[Julieta.castillo@cd31.fr](mailto:Julieta.castillo@cd31.fr)**

# Sommaire

## Ateliers artistiques ..... 8

Bajo el mar ..... 8

Bellizea ..... 9

Comité Français pour l'Unicef ..... 10

DYS/10 ..... 11

La Mécano ..... 12

MJC de Montastruc ..... 13

ORAL ..... 14

## Ateliers culturels de découverte ..... 15

Association Sociale et Solidaire  
des Quartiers Ouest-Toulousains (ASSQOT) ..... 15

Easy'Cap ..... 17

MJC Carbonne ..... 18

## **Ateliers sportifs ..... 19**

**Amassa Climb ..... 19**

**Association Sociale et Solidaire  
des Quartiers Ouest-Toulousains (ASSQOT) ..... 20**

**Comité départemental de Pelote Basque 31 ..... 21**

**Comminges Yoseikan Budo ..... 22**

**La vague Portésienne ..... 23**

**TUC Hockey sur gazon ..... 24**

**US Colomiers Basket ..... 25**

# Bajo el mar

Bajo el Mar est une association culturelle convaincue que la culture est un vecteur essentiel pour créer des liens et favoriser le « vivre ensemble ».

Son engagement pour une culture accessible à tous et pour tous. La mission de Bajo el Mar est donc la promotion des arts et de la culture.

Composer un morceau en *beatmaking*, travailler sur un logiciel de *beatmaking*, utiliser des machines de mixage... C'est tout ce que vous apprendrez à faire lors de stages ponctuels de 3 heures, quel que soit votre profil, accompagnés par des professionnels de la discipline formés à la LSF.

## Infos pratiques

**Lieu de ateliers :**

**Salle de concerts Le Phare de Tournefeuille**

32 bis route de Tarbes, 31170 Tournefeuille

**Inscriptions :**

E-mail : [contacts.bam@bajoelmar.fr](mailto:contacts.bam@bajoelmar.fr)

Tél. : **09 62 69 38 20**

Pour plus d'information : <https://bajoelmar.fr>

## Bellizea

Bellizea est une association proposant des cours de théâtre engagée pour démontrer que l'activité créatrice est possible pour toutes et tous. Encadrés par une comédienne professionnelle, les ateliers sont ouverts à tous les profils et adaptables à chacune et chacun.

Développer l'imagination, la confiance en soi, vaincre la timidité en travaillant des textes comiques ou classiques de la manière qui s'adapte le mieux en fonction de chaque participant, le but est aussi de connaître et apprendre à gérer ses émotions.

### Infos pratiques

#### Lieu de ateliers :

- **Nailloux : Salle municipale du Préau**  
31560 Nailloux
- **Vénerque : Salle du canoé kayak**  
Allée du Duc Ventadour, 31810 Venerque

**Tranche d'âge visée : 11 à 15 ans**

**Inscriptions** par téléphone ou par mail :

Tél. : **06 27 69 05 44**

E-Mail : **isabelle.bonadei@gmail.com**

# Comité Français pour l'Unicef

Intéressés par les thématiques liées à l'enfance, vous pouvez choisir de vous engager pour le respect des droits des enfants à travers le monde.

Vous serez amenés à vous exprimer lors de trois ateliers ponctuels sur les thématiques de la convention internationale des droits de l'enfant, la pauvreté, ou encore l'accès à l'eau. Pour ce faire, vous choisirez votre discipline de préférence parmi le dessin, la photographie, la vidéo, ou la musique !

## Infos pratiques

- **Bloc 2 : les samedis 09/03-16/03 et 30/03/24 de 9h à 11h**

**Salle de La Marquille**, 25 avenue Jean-Baptiste de Lamarck, 31130 Balma

- **Bloc 3 : les samedis 25/05-01/06 et 08/06/2024 de 9h à 11h**

**Salle audio Marie Laurencin**, 4 Route de Mons, 31130 Balma

### Inscriptions :

Contact via e-mail : [c.perolbourdin@outlook.fr](mailto:c.perolbourdin@outlook.fr)

En précisant le bloc souhaité, le nom, prénom et la date de naissance du jeune, son adresse et ses modalités de contact.

**Tranche d'âge visée de 11 à 19 ans**

**DYS/10**

L'association DYS/10 œuvre à rendre la pratique du théâtre accessible à toutes et tous, particulièrement bénéfique pour les jeunes porteurs de troubles « dys » et troubles associés ». Il s'agit de développer la confiance en soi dans la bienveillance et l'amusement.

Guidés par une comédienne professionnelle qui a pensé des règles de jeu adaptables à tout le monde au sein de son atelier hebdomadaire, tous les participants co-crèreront ensemble une pièce unique à représenter à la fin de l'année !

**Infos pratiques****Lieu de l'activité :**

**Le Kiwi**, Centre culturel de Ramonville,  
Place Jean-Jaurès, 31520 Ramonville Saint-Agne.  
Accessibilité métro Ramonville

**Tranche d'âge visée de 11 à 18 ans**

**Inscriptions** par téléphone ou par mail :

Tél. : **06 73 26 75 24**

E-Mail : **contactdys10@gmail.com**

# La Mécano

La Mécano est une association toulousaine œuvrant pour l'accessibilité à la culture des publics qui en sont éloignés. Le cœur de leur projet se trouve dans la création de groupes mixtes autour de pratiques culturelles.

Dans le cadre des ateliers inclusifs, La Mécano propose des ateliers de danse mêlée avec langue de signes ! Ces ateliers sous forme de stage visent à construire des groupes mixtes composés de tout profil afin de favoriser la rencontre et l'interconnaissance autour d'une nouvelle manière de danser.

## Infos pratiques

### Lieu de l'activité :

**Studio 144**, 144 Rue de la Providence,  
31100 Toulouse

### Tranche d'âge visée de 11 à 19 ans

Contact possible par mail et par téléphone :

E-mail : **contact@lamecano.fr**

Tél. : **06 12 22 64 11**

## MJC de Montastruc

La MJC de Montastruc-la-Conseillère s'engage pour rendre possible l'inclusion de tous les jeunes à travers la socialisation autour d'activités culturelles sportives et éducatives, en accompagnant chacune et chacun à trouver sa place dans le collectif.

La MJC vous propose des ateliers inclusifs de théâtre tous les mercredis après-midi hors avances scolaires, aux côtés d'animateurs formés à l'accueil de public porteur de handicap afin de proposer une posture et des espaces adaptés aux besoins de chacun.

### Infos pratiques

**Lieu de l'activité :**

**MJC Montastruc, Salle Jacques Brel,  
31380 Montastruc-la-Conseillère**

**Temporalité : tous les mercredis de 17h30 à 19h,  
hors vacances scolaires.**

**Tranche d'âge visée de 11 à 17 ans**

**Inscriptions par mail : [mjc.montastruc@free.fr](mailto:mjc.montastruc@free.fr)  
ou par téléphone : 06 41 69 81 45**

### ORAL

ORAL est une association toulousaine composée de professionnelles du monde socio-culturel, œuvrant à l'accompagnement de toutes et de tous à la création, le développement et la diffusion des pratiques liées à l'art du langage.

L'atelier « Mon mot à dire » de l'association vous propose de vous impliquer, en groupe, dans la construction d'un court-métrage, en découvrant toutes les étapes à la réalisation de celui-ci. Une fois le travail fini en fin d'année, le court-métrage pourra être diffusé au festival de l'association !

#### Infos pratiques

**Lieu de l'activité :**

**Salles multimédia, MJC et MDS de Toulouse  
et communes de la Haute-Garonne**

**Tranche d'âge visée de 11 à 19 ans**

Inscriptions possibles par mail :

**[oralfestival@gmail.com](mailto:oralfestival@gmail.com)**

## ASSQOT

### (Animation Sociale et Solidaire des Quartiers Ouest-Toulousains)

L'ASSQOT, association très importante dans la vie associative des quartiers Ouest-Toulousains, propose une diversité d'activités dans les CLAE, de centre de loisirs, des jardins partagés, au sein des quels vous retrouverez des activités culturelles, artistiques ou sportives pendant les vacances scolaires ! Pour ses ateliers inclusifs, L'ASSQOT vous propose 3 stages de découverte :

#### **Stage « La Petite Ourse »**

Aux jeux et aux soirées d'observation avec l'aide d'un télescope dernière génération conçu pour être adapté aux besoins particuliers de chacune et chacun, s'ajoutent des ateliers de découverte, d'arts plastiques, de jeux de rôle sur le thème de l'astronomie.

### Infos pratiques

#### **Lieu de l'activité :**

20 Chemin de Rocamadour, 31100 **Toulouse**

**Tranche d'âge visée de 11 à 15 ans**

### Stage « Séjour Poney »

Vous découvrirez l'univers du poney en apprenant à comment le brosser, le préparer, le monter, lui donner à manger... Ces 5 jours de stage se dérouleront dans une ambiance conviviale autour de jeux de société, des activités de découverte de la nature, mais aussi des repas communs !

#### Infos pratiques

**Lieu de l'activité :**

**L'Étrier Condomois**, Domaine du Haou,  
Route de Lectoure, 32100 Condom

**Tranche d'âge visée de 11 à 15 ans**

**Inscriptions :** fiche de candidature disponible à partir de février sur le site web de l'ASSQOT, ou par téléphone : **06 78 72 48 27**

et par mail : **comassqot@gmail.com**

Site web : **www.assqot.com**

## Easy'Cap

L'association Easy'Cap a pour objectif de proposer des ateliers et des actions autour du pilotage de drone aux personnes exclues pour des raisons de santé, sociales, culturelles, économiques ou de handicap.

Pour ses ateliers inclusifs Easy'Cap propose, d'un côté, des ateliers de découverte autour du drone, et de l'autre, des ateliers où vous apprendrez à piloter les drones vous-même à l'aide de matériel innovant et adapté pour les jeunes qui en ont besoin !

### Infos pratiques

**Lieu de l'activité :**

À la **Maison du lac de Villeneuve-Tolosane**  
Au **gymnase la Muscadelle à Pinsaguel**

**Tranche d'âge visée de 11 à 19 ans**

**Inscriptions :**

possibles par téléphone : **06 46 54 68 21**  
ou par mail : **easycap31@gmail.com**

## MJC Carbonne

La MJC de Carbonne a pour vocation de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes en permettant à toutes et tous d'accéder à l'éducation et la culture, sans discrimination.

Ainsi, jeunes en situation de handicap et sans handicap sont bienvenus pour des activités très variées.

Pendant les avances scolaires, vous pourrez choisir entre des thématiques différentes comme : la journée de la femme en février, des fouilles archéologiques au château de la Terrasse en avril, une collaboration avec la Croix rouge en juillet, ou encore des activités avec les personnes âgées de l'EHPAD de Carbonne !

### Infos pratiques

**Inscriptions :**

possibles par téléphone : **05 61 87 43 58**

ou par mail : **[accueil@carbonne-mjc.fr](mailto:accueil@carbonne-mjc.fr)**

## Amassa Climb

Amassa Climb est une association œuvrant pour l'accès à l'escalade pour toute personne en difficulté sociale et/ou en situations de handicap physique ou psychique, dans le but d'améliorer le bien-être physique et émotionnel par le développement de compétences de vie propres au sport.

Les ateliers d'Amassa Climb sont ouverts à toutes et tous pour des pratiques en salle le temps de deux heures, ou en milieu naturel, le temps d'une journée ou un week-end, mais toujours accompagnés par des moniteurs d'escalade professionnels pour vous guider dans votre découverte !

### Infos pratiques

#### Lieu de ateliers :

Salles d'escalade : **Là ô escalade – Arkose – B'O Toulouse – Block'n'Roll**

En milieu naturel : **Ariège et dans le Tarn-et-Garonne** (autour de Saint-Antonin-Noble-Val)

**Tranche d'âge visée à partir de 16 ans**

**Inscriptions : par téléphone 06 17 22 23 41**

Site web : **<https://amassaclimb.fr>**

## ASSQOT

### (Animation Sociale et Solidaire des Quartiers Ouest-Toulousains)

L'ASSQOT présente également un atelier sportif :

#### **Stage « Multisport »**

Sports de raquette, sports de ballon, sports d'opposition ou sports collectifs... Vous aurez l'occasion de tout tester pendant une semaine de stage dans une ambiance conviviale, entre repas et jeux de société avec tous les participantes et participants.

#### Infos pratiques

##### **Lieu de l'activité :**

20 Chemin de Rocamadour, 31100 **Toulouse**

##### **Tranche d'âge visée de 11 à 15 ans**

**Inscriptions** : fiche de candidature disponible à partir de février sur le site web de l'ASSQOT, ou par **téléphone** au **06 78 72 48 27** et par **mail** à **comassqot@gmail.com**

## Comité départemental de Pelote Basque 31

Le CDPB 31 dispose de trois écoles de pelote Basque qu'ils ouvrent à l'accueil des jeunes en situation de handicap avec la volonté de rendre accessible cette pratique, très adaptable à tous les profils, aux jeunes en situation de handicap, futurs jeunes pelotaris !

Ainsi, le Comité propose, pendant tout un trimestre, des cours de pelote basque hebdomadaires à Blagnac, Portet-sur-Garonne et à Toulouse, guidés par des coachs qui vous permettront de découvrir ensemble le jeu de manière ludique pour jouer et se défouler sur le terrain.

### Infos pratiques

#### Lieu de ateliers :

- **Adresse 1** : complexe de Pelote Basque des Argoulets, Chemin Cassaing, 31500 **Toulouse** (Mur à gauche 2)
- **Adresse 2** : Salle Blanconne, 31120 **Portet-sur-Garonne**
- **Adresse 3** : complexe Sportif de Naudin, 27 Chemin du Moulin de Naudin, 31700 **Blagnac**

#### Tranche d'âge visée de 11 à 16 ans

**Inscriptions possibles** : par téléphone **07 67 27 31 81**

par mail : **cdpbhg@gmail.com**

ou via le formulaire de contact :

**<https://cdpbhg.wordpress.com/contact/>**

## Comminges Yoseikan Budo

L'association Comminges Yoseikan Budo engagée pour l'inclusion de toutes et tous pour découvrir cet art martial et sport de combat complet à Saint-Gaudens, Villeneuve de Rivière et Gourdan-Polignan.

Toutes les semaines, vous apprendrez la pratique d'une discipline qui met en avant le respect de l'autre, l'ouverture et à la différence dans une atmosphère bienveillante avec des cours ludiques ayant au centre le plaisir et l'amusement !

### Infos pratiques

#### Lieu de ateliers :

- **Villeneuve-de-Rivière**, Rue Moulin D'Aulne, 31800 Villeneuve-de-Rivière
- **Saint-Gaudens**, Avenue Anselme Arrieu, 31800 Saint-Gaudens
- **Gourdan-Polignan**, Rue des Tannins, 31210 Gourdan-Polignan

**Tranche d'âge visée à partir de 11 ans**

**Inscriptions possibles :** par téléphone **07 86 92 06 74**  
par mail **corinne.yoseikan@gmail.com**

**Plus d'information** sur les activités de la MJC  
via le lien suivant : **www.carbonne-mjc.fr/**

#### **Locaux répartis en fonction des activités**

sur les communes de Carbonne, Peyssies, Marquefave, Salles-sur-Garonne, Saint-Julien-sur-Garonne, Lafitte-Vigordane, Saint-Elix Le Château et Gratens.

## La vague Portésienne

La Vague Portésienne vous propose d'apprendre les bases du canoë kayak, ayant au cœur de son projet l'inclusion de tous les jeunes dans cette pratique en plein air. Pratiquer ce sport individuel au sein d'un groupe, c'est aussi une opportunité pour développer l'esprit d'équipe !

Les ateliers se déroulent le temps d'un après-midi ou toute la journée, en s'adaptant aux horaires de chaque jeune tout le long de l'année. L'équipe d'instructeurs vous accompagnera dans la découverte ou le perfectionnement de la pratique.

### Infos pratiques

**Lieu de l'activité :**

Vague Portésienne, 2 chemin de la Drague,  
31120 **Portet-sur-Garonne**

**Tranche d'âge visée de 11 à 19 ans**

**Inscriptions** en ligne via un formulaire à remplir,  
<https://lavagueportesienne.wixsite.com/la-vague-portesienne/inscription>

# TUC Hockey sur gazon

Le TUC Hockey est une section du Toulouse Université Club, faisant partie des 23 sections sportives que compte le TUC Omnisports qui est le plus ancien club toulousain et le plus important en nombre d'adhérents en Occitanie !

TUC Hockey sur Gazon accueille filles et garçons lors des créneaux d'entraînement le mercredi après-midi et le samedi matin. Ouvert également aux jeunes portant des handicaps psychiques et de troubles, vous pourrez participer aux compétitions régionales en totale inclusion avec les autres licenciés.

### Infos pratiques

**Lieu de ateliers :**

13 chemin de Limayrac, 31500 **Toulouse**

**Tranche d'âge visée de 11 à 18 ans**

**Inscriptions possibles** par le site internet :

**[www.toulousehockey.fr/collect/description/325924-k-inscription-saison-2023-2024?header=%2Fpage%2F996843-adhesion](http://www.toulousehockey.fr/collect/description/325924-k-inscription-saison-2023-2024?header=%2Fpage%2F996843-adhesion)**

## US Colomiers Basket

US Colomiers Basket est un Club de Basket disposant de sa propre école pour les jeunes. Au-delà des entraînements et les matchs, divers moments festifs sont organisés tout le long de l'année comme le carnaval, l'entraînement parents/enfants, la sortie en fin d'année... et d'autres !

Le club basé à Colomiers vous propose des ateliers inclusifs au sein desquels jeunes filles et jeunes garçons de tous les profils sont les bienvenus pour des entraînements deux fois par semaine, mais aussi des compétitions le week-end.

### Infos pratiques

**Lieu de l'activité :**

15 rue Alfred de Vigny, 31770 **Colomiers**

**Tranche d'âge visée de 11 à 19 ans**

Toutes les informations pour **l'inscription via le lien suivant :**

**[www.colomiersbasket.fr/club/inscriptions/](http://www.colomiersbasket.fr/club/inscriptions/)**







**CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
DE LA HAUTE-GARONNE**

1, boulevard de la Marquette  
31090 Toulouse cedex 9