



2026 | Gratuit | Free

# ROSE Toulouse



# 1, 2 ou 3 jours

## Le pass malin pour visiter Toulouse

### Your smart pass for visiting Toulouse

Séjour de 1, 2, 3 jours  
**26€**  
1, 2 or 3 days

• **MUSÉES**  
Museums

• **MONUMENTS**  
Monuments

• **1 VISITE GUIDÉE**  
1 guided tour

• **UNE TRENTAINE D'ACTIVITÉS**  
More than 30 activities included

**GRATUIT**  
Free

**RÉDUCTION**  
Reduction



**En option: 10 €**  
Optional extras: 10€

**1 TICKET  
10 DÉPLACEMENTS:  
MÉTRO, TRAM,  
TÉLÉPHÉRIQUE  
TÉLÉO ET BUS**

1 ticket valid for 10 journeys:  
metro, tram,  
Téléo cable car, and bus

## TÉLÉCHARGEZ L'APPLI

ACHETEZ VOTRE PASS TOURISME ET VISITEZ TOULOUSE !

Download the app, buy your pass and start visiting!

**Toulouse**   
Tourist Office

© Rémi Deligeon



**Jean-Claude Dardelet**  
Président de Toulouse Team,  
l'agence d'attractivité  
de Toulouse Métropole  
**President of Toulouse Team,**  
**Toulouse Métropole's**  
**Development Agency**

© Rémi Deligeon



**Patrice Vassal**  
Directeur général de Toulouse  
Team, l'agence d'attractivité  
de Toulouse Métropole  
**Managing Director**  
**of Toulouse Team,**  
**Toulouse Métropole's**  
**Development Agency**

## 2026 s'ouvre par des retrouvailles et des redécouvertes.

Après plusieurs années de travaux, le musée des Augustins dévoile à nouveau ses trésors, le Château d'Eau retrouve son rôle de maison historique de la photographie, la Cinémathèque illumine les nuits cinéphiles, et les promeneurs sont de retour sous la silhouette familière de Notre-Dame du Taur. Portés par ce vent de renouveau, nous sommes heureux de vous dévoiler une nouvelle version de votre magazine, qui adopte pour l'occasion un nouveau nom, *Rose Toulouse*, tout en conservant sa vocation essentielle: vous inspirer, vous informer et vous inviter à découvrir toutes les merveilles de la Ville rose.

La scène culturelle s'annonce elle aussi foisonnante, portée par de grandes expositions telles que celle de Jean-Charles de Castelbajac aux Abattoirs, et par une vie musicale qui confirme la distinction « Creative City of Music » décernée par l'Unesco. Ville de sciences autant que de culture, Toulouse continue d'innover au sein de ses cinq sites scientifiques d'exception. Mais si vous souhaitez prendre le pouls de la ville, c'est dans les ruelles et sur les berges du fleuve qu'il vous faut flâner; dans les bars et restaurants qu'il vous faut goûter l'ambiance festive qui fait son caractère.

Cette vitalité s'accompagne d'un engagement profond: celui de Toulouse Team, qui porte haut les valeurs d'une attractivité responsable. L'obtention du label ISO 20121 marque une étape décisive, renforcée par un ambitieux schéma directeur d'attractivité durable. C'est ainsi qu'a été votée en conseil métropolitain la transformation de Toulouse Team en société à mission. Notre volonté est claire: accueillir mieux, accueillir durablement, et faire de chaque séjour une expérience respectueuse de notre territoire et de ses habitants.

En 2026, Toulouse vous ouvre grand les bras: curieuse, joyeuse, inspirante et résolument tournée vers l'avenir. Bienvenue dans la Ville rose, plus vivante que jamais.

## 2026 begins with reunions and rediscoveries.

After several years of renovation work, the Augustins Museum once again unveils its treasures, the Château d'Eau reclaims its place as the historic home of photography, the Cinémathèque illuminates the night for film lovers, and ramblers return to the familiar backdrop of Notre-Dame du Taur. Carried along on this wave of renewal, we're delighted to unveil a new version of your magazine, which has been given a new name for the occasion, *Rose Toulouse*, while retaining its core objectives: to inspire you, inform you and invite you to discover all the wonders of the Ville Rose.

The cultural scene also promises to sparkle, buoyed by major exhibitions such as Jean-Charles de Castelbajac at Les Abattoirs, and by a music scene that confirms the city's standing as a « UNESCO Creative City of Music ». A city of science as much as culture, Toulouse continues to innovate with its five exceptional scientific sites. But if you really want to get a feel for the city, you need to stroll through its narrow streets and along the riverbanks; you need to visit its bars and restaurants to experience the festive atmosphere that defines its character.

This vitality is accompanied by a deep commitment: that of Toulouse Team, which upholds the values of encouraging environmentally responsible visits. Obtaining ISO 20121 certification marks a decisive step forward, reinforced by an ambitious blueprint for a truly sustainable type of tourism. This is what led the Metropolitan Council to vote for the transformation of Toulouse Team into a mission-driven company. Our goal is clear: to provide a better, more sustainable welcome and to make every stay an experience that respects our region and its communities.

In 2026, Toulouse welcomes you with open arms: curious, joyful, inspiring and resolutely forward-facing. Welcome to the Ville Rose, more vibrant than ever.

**Toulouse** 

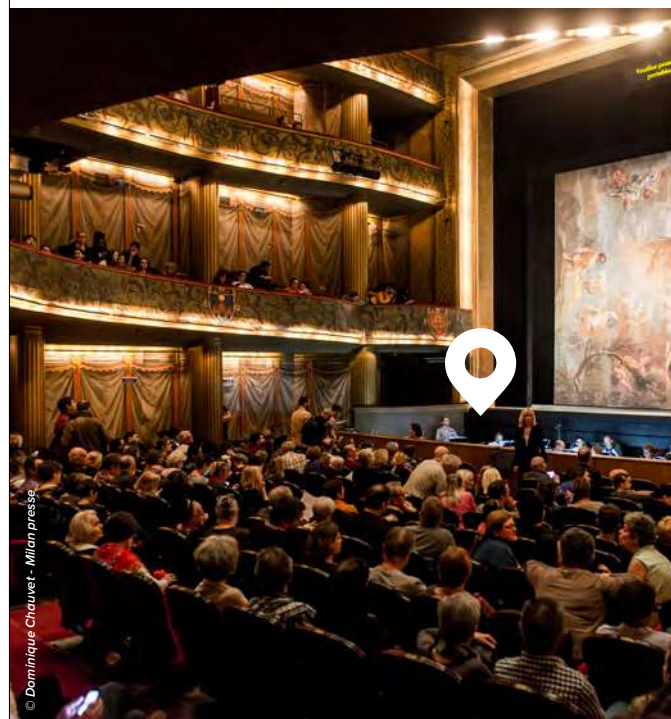




# 18

## À LA DÉCOUVERTE DES MONUMENTS TOULOUSAINS

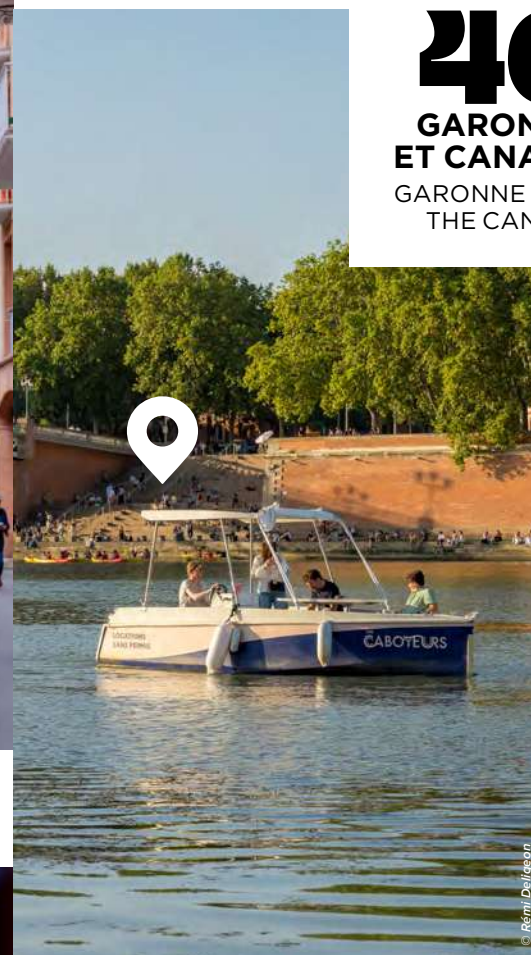
### DISCOVER THE MONUMENTS OF TOULOUSE



# 58

## TEMPO TOULOUSAIN

### TOULOUSE TEMPO



# 46

## GARONNE ET CANAUX

### GARONNE AND THE CANALS



# 62

## BOIRE & MANGER, SORTIR À TOULOUSE

### EATING & DRINKING, GOING OUT IN TOULOUSE

**04** Bienvenue à l'Office de tourisme  
WELCOME TO THE TOURIST OFFICE

**06** Ça se passe à Toulouse!  
IT'S ALL HAPPENING IN TOULOUSE!

**10** Toulouse sur mesure  
TOULOUSE MADE TO MEASURE

**26** Esprit de quartier  
SPIRIT OF THE NEIGHBOURHOOD

**30** Nature sauvage en ville  
WILD NATURE IN THE CITY

**32** Toulouse en musées  
TOULOUSE IN MUSEUMS

**40** En famille avec Grignote  
FOR FAMILIES WITH GRIGNOTE

**52** La Garonne à vélo  
THE GARONNE BY BIKE

**54** Il va y avoir du sport  
THERE'S SURE TO BE GOOD SPORT

**66** Dans ma valise...  
IN MY SUITCASE...

**68** Escapades nature, zéro voiture  
NATURE GETAWAYS, NO CAR REQUIRED

**72** Plan du centre-ville  
MAP OF THE CITY CENTRE



# BIENVENUE À L'OFFICE DE TOURISME WELCOME TO THE TOURIST OFFICE



SITUÉ À L'ARRIÈRE DU CAPITOLE, L'OFFICE DE TOURISME VOUS ACCUEILLE... DANS UN DONJON! NE VOUS LAISSEZ PAS IMPRESSIONNER PAR SES GARGOUILLES OU SON DRAGON ET ENTREZ DANS CET ÉTONNANT ÉDIFICE DATANT DE 1525.

LOCATED BEHIND THE CAPITOL, THE TOURIST OFFICE WELCOMES YOU... INTO ITS DUNGEON! DON'T BE INTIMIDATED BY ITS GARGOYLES OR DRAGON AND STEP INSIDE THIS AMAZING BUILDING DATING BACK TO 1525.

À l'intérieur, nos conseillers en séjour vous accompagnent pour réserver une visite guidée, une activité touristique, acheter ou retirer le pass Tourisme qui vous ouvre les portes de la ville à petits prix.

Inside, our tourism advisers will help you book a guided tour or tourist activity, or purchase and collect your Pass Tourisme, which opens the doors to the city at discount prices.

## NOUS CONTACTER CONTACT US

☎ Par téléphone  
By telephone  
**+33 (0)5 17 42 31 31**

💬 Par tchat sur notre site internet  
By live chat on our website  
**tourisme.toulouse-team.com**

✉ Par mail  
By email  
**infos@toulouse-team.com**

### Sur les réseaux On social media

📘 Toulouse tourisme  
📷 @visitezoulouse

## SUIVEZ-NOUS PARTOUT! FOLLOW US EVERYWHERE!

Pour découvrir la ville et ne rien manquer des actualités et bons plans.

To discover the city and make sure you don't miss out on any news or great deals.

📘 Toulouse tourisme  
📷 @visitezoulouse  
📷 @visitezoulouse

## MON VOYAGE DURABLE MY SUSTAINABLE TRIP

Pour réduire l'impact de votre transport, optez pour une mobilité durable. Trouvez votre trajet idéal pour venir à Toulouse en comparant et combinant train, bus et covoiturage avec Tictactrip.

To reduce the impact of your transport, opt for environmentally friendly travel. Find your ideal route to Toulouse by comparing and combining train, bus and car pooling options with Tictactrip.

→ [toulouse-tourisme.com/preparer-son-sejour/venir-a-toulouse/](https://toulouse-tourisme.com/preparer-son-sejour/venir-a-toulouse/)

## SE DÉPLACER DANS LA VILLE EN MODE TOUT DOUX GETTING AROUND THE CITY IN AN ENVIRONMENTALLY FRIENDLY WAY

En métro, en bus, en tram ou en téléphérique, le réseau de transports en commun sur Toulouse métropole permet de se déplacer très facilement avec le même titre de transport. Mais le plus écolo c'est encore le vélo! Plus de 600 km d'aménagements cyclables et 300 km de réseau de balades permettent aux cyclistes, confirmés ou novices, de se déplacer en toute sécurité. Whether by metro, bus, tram or cable car, the public transport network in the Toulouse metropolitan area makes it very easy to get around using the same ticket. But the most eco-friendly option is still the bicycle! Over 600 km of cycle paths and 300 km of cycling routes allow cyclists, whether experts or beginners, to get around safely.



© Rémi Deligeon



## DESTINATION POUR TOUS A DESTINATION FOR EVERYONE

Marqué Tourisme & Handicap sur les 4 déficiences: auditif, mental, moteur et visuel, vous trouverez à l'office de tourisme des conseils avisés et personnalisés, pour votre séjour accessible réussi. Pour organiser votre séjour à Toulouse 100 % accessible:

→ [handi.toulouse-tourisme.com](https://handi.toulouse-tourisme.com)

Certified a Tourisme & Handicap destination covering all four types of disability: hearing, mental, motor and visual, you'll find expert, personalised advice at the tourist office to ensure your accessible stay is a great success. To organise your fully accessible stay in Toulouse:

→ [handi.toulouse-tourisme.com](https://handi.toulouse-tourisme.com)

## DESTINATION D'EXCELLENCE DESTINATION OF EXCELLENCE

Avec l'obtention du label « Destination d'excellence », l'Office de tourisme poursuit sa démarche qualité et la double d'une exigence en matière d'écoresponsabilité.

With the award of the « Destination d'excellence » label, the Tourist Office is continuing its quality approach and reinforcing its commitment to environmental responsibility.



Toulouse

## Les bons plans pour visiter malin!

**Le Pass Tourisme :**  
**3 jours > 26 €**

- Les musées et monuments gratuits
- De nombreuses activités à des tarifs réduits
- Une visite guidée gratuite à choisir dans le programme.

Et pour 10 € de plus bénéficiez de 10 déplacements en transport en commun (métro, bus et tram).

**Le Pass Explorateurs :**  
**5 jours > 48 € pass adulte et 35 € pass enfant**

- Entrée gratuite dans les 5 sites de l'aventure scientifique: la Cité de l'espace, l'Envol des Pionniers, aeroscopia, le Quai des Savoirs, le Muséum.



## Great deals for smart sightseeing!

**The Pass Tourisme:**  
**3 days > €26**

- Free admission to museums and monuments
- Numerous activities at reduced rates
- One free guided tour of your choice from the programme.

And for an extra €10, take advantage of 10 trips on public transport (underground, bus and tram).

**The Explorers Pass:**  
**5 days > €48 adult pass and €35 child pass**

- Free entry to the 5 scientific adventure sites: the Cité de l'espace, the Envol des Pionniers, aeroscopia, the Quai des Savoirs, and Le Muséum.





# ÇA SE PASSE À TOULOUSE!

## IT'S ALL HAPPENING IN TOULOUSE!



### Hiver / Winter

- Fête de la Violette** animations et dégustations  
entertainment and tastings
- Théâtres d'hivers** festival de théâtre amateur  
amateur theatre festival
- Dansorama** festival de danse contemporaine  
contemporary dance festival
- Salon international d'Art Contemporain**, au MEETT  
**International contemporary Art Fair**, at MEETT
- Rencontres Internationales Traverse**  
art expérimental  
experimental art
- Salon Vins & Terroirs**, au MEETT  
salon de gastronomie  
gastronomy fair

### Printemps / Spring

- Le Printemps du Rire** festival d'humour  
Comedy festival
- Cinélatino** festival de cinéma  
Film festival
- Marathon des mots** festival de littérature  
Literature Festival
- Foire internationale de Toulouse**, au MEETT  
**Toulouse International Fair**, at MEETT
- Carnaval de Toulouse**  
parade dans les rues du centre-ville  
Parade through the streets of the city centre
- Toulouse à Table** Grand banquet de rue  
Grand street banquet
- Nuit européenne des musées**  
expositions et nocturnes  
Exhibitions and late-night openings
- Luluberlu, à Blagnac** festival jeunesse  
Youth festival
- Rendez-vous aux jardins**  
**Rendez-vous in the gardens**
- Le Nouveau Printemps** festival d'art contemporain  
Contemporary art festival



### Alerte chineurs !

Chaque premier week-end du mois (vendredi à dimanche), les allées François-Verdier s'animent. Antiquités, objets rétro, trouvailles improbables. Des bonnes affaires, été comme hiver.

### Bargain hunters take note!

On the first weekend of every month (Friday to Sunday), the Allées François-Verdier come alive. Antiques, retro items, unexpected finds. Great bargains in summer and winter alike.



### Toulouse fait le show !

Les événements musicaux sont à retrouver p. 58

### Toulouse puts on a show!

Music events can be found on p. 58

Photos David Law, Rémi Deligeon, Toulouse à table et Patrice Nin.





© Rémi Deligeon



© Rémi Deligeon

8



© Rémi Deligeon

Toulouse

## Canal du Midi

En 2026, le canal du Midi fête 30 ans d'inscription sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco.

## Canal du Midi

In 2026, the Canal du Midi will celebrate 30 years of being listed as a UNESCO World Heritage Site.



## Été / Summer

**Fête de la musique**  
Music Festival

**Ravensare** festival de danse  
Dance Festival

**Faites de l'image** installations et projections  
Art installations and screenings

**Escales du Canal** animations, expositions, concerts  
Entertainment, exhibitions, concerts

**Halle Night Long**, concerts gratuits, à la Halle de la Machine  
Free concerts, at the Hall of La Machine

**Tous Audacieux!** Festival à l'Envol des Pionniers  
Festival at the Envol des Pionniers

**Fête nationale** feu d'artifice et concert  
Fireworks and concert

**Toulouse Plages** activités et grande roue  
Activities and Ferris wheel

**Les nocturnes de la Cité de l'espace**  
Late-night openings at the Cité de l'espace

**Un Été au bord du lac, au lac de la Reynerie**  
activités, concerts et spectacles  
Activities, concerts and shows

**Ciné sous les étoiles** projections en plein air  
Outdoor screenings

**Latino Graff** festival street art  
Street art festival

**La Grande Braderie** bonnes affaires  
Bargains

**Fifigrot** festival du film grolandais  
Grolandais film festival

**Journées européennes du patrimoine**  
European Heritage Days



Quelle que soit la saison, il se passe toujours quelque chose à Toulouse...  
**voir tout l'agenda!**

Whatever the season, there's always something happening in Toulouse...  
check out **the full calendar!**

© Patrice Nin



## Automne / Autumn

**Cinespaña** festival du cinéma espagnol et portugais  
Spanish and Portuguese film festival

**Toulouse Polars du Sud**  
festival international des littératures policières  
International crime fiction festival

**Lumières sur le Quai** festival arts et science  
Arts and science festival

**Festival BD, à Colomiers** bande-dessinée  
Comic books

**Toulouse Game Show Occitanie**  
salon de la pop culture  
Pop culture fair

**La Nuit du Cirque** spectacles circassiens  
Circus shows

**Salon des Créateurs & Artisans d'art**, au MEETT  
Artisans and Crafts Fair, at MEETT



## Féerie, chalets et glisse

Noël s'invite en ville avec 4 marchés de Noël, une patinoire et des animations!

## Festive cheer, chalets and winter sports

Christmas comes to town with four Christmas markets, an ice rink and bags of entertainment!

© IAN photographie



© Patrice Nin



Toulouse



# TOULOUSE SUR MESURE

## TOULOUSE MADE TO MEASURE

VISITER TOULOUSE EN 2 JOURS OU EN 2 HEURES  
TOP CHRONO, SOUS LA PLUIE (C'EST RARE) OU LES  
PAPILLES EN ÉVEIL, LE NEZ EN L'AIR POUR ADMIRER  
LES MONUMENTS PARÉS DE BRIQUES OU LES YEUX  
DANS LE BLEU DE LA GARONNE.  
QUE VOUS SOYEZ ADEPTE DE PATRIMOINE OU DE  
BONS PLANS FOOD, IL Y A UN SÉJOUR POUR TOUS  
LES AMATEURS DE LA VILLE ROSE.

VISIT TOULOUSE IN 2 DAYS OR 2 HOURS FLAT, IN  
THE RAIN (A RARE EVENT) OR WITH YOUR TASTE  
BUDS ON ALERT, EYES WIDE OPEN TO ADMIRE THE  
MONUMENTS ADORNED IN BRICK OR GAZING INTO  
THE BLUE OF THE GARONNE.  
WHETHER YOU'RE A HERITAGE ENTHUSIAST OR  
A FOOD LOVER, THERE'S SOMETHING TO SUIT  
EVERYONE WHO LOVES THE VILLE ROSE.

### L'ESSENTIEL EN DEUX JOURS

### THE ESSENTIALS IN TWO DAYS



**Cité vivante et savante :**  
explorez la Ville rose, ses sites  
et ses activités incontournables.  
**A lively and cultured city:**  
explore the Ville rose and its  
must-see sites and activities.

Se laisser surprendre  
par le couvent des Jacobins,  
un joyau de l'art médiéval.  
Marvel at the Jacobins Convent,  
a jewel of medieval art.

#### 1<sup>er</sup> JOUR / DAY ONE

Pousser les lourdes portes de la  
majestueuse basilique Saint-Sernin,  
inscrite au patrimoine mondial par  
l'Unesco dans le cadre des chemins  
de Saint-Jacques-de-Compostelle.  
**Push open the heavy doors of the  
majestic Basilica of Saint Sernin,**  
listed as a World Heritage Site by  
UNESCO as part of the Way of  
Santiago de Compostela.

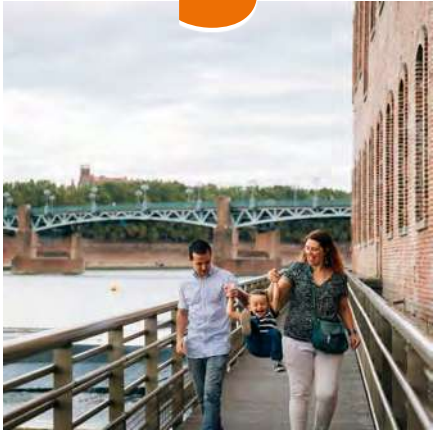


Les collections de la fondation  
Bemberg vous attendent  
à l'hôtel d'Assézat,  
un remarquable édifice  
de la Renaissance.  
**The collections of the Bemberg  
Foundation await you at the  
Hôtel d'Assézat, a remarkable  
Renaissance building.**

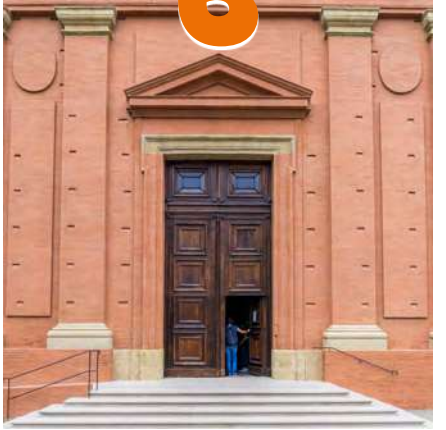


Pause au bistro avec de bons  
produits locaux : rendez-vous  
près du marché Victor-Hugo.  
**Take a break at a bistro  
serving local produce:  
Rendezvous close to  
the Victor-Hugo Market.**

Longer le fleuve depuis la  
rive gauche, sur la passerelle  
au-dessus de l'eau, du port  
Viguerie au jardin Raymond-VI.  
**Walk along the river  
from the left bank, across the  
footbridge above the water,  
from Port Viguerie to the  
Raymond-VI Gardens.**



Vous apercevez son dôme  
cuvré de loin depuis votre  
arrivée dans la ville :  
il est temps de pousser la porte  
de la chapelle de La Grave.  
**You can see its copper dome  
from afar as soon as you arrive  
in the city: it's time to step  
inside the chapel of La Grave.**



#### 2<sup>e</sup> JOUR / DAY TWO



Embarquer pour une matinée  
autour des avions d'aeroscopia,  
musée aéronautique.  
**Embark for a morning exploring  
the aircraft at aeroscopia, the  
aeronautical museum.**



Place à la science sous toutes  
ses formes au muséum  
d'histoire naturelle puis au Quai  
des Savoirs situé juste à côté.  
**Science in all its forms  
at the Natural History Museum  
then on to the Quai des Savoirs  
next door.**

Retour en centre-ville parmi les  
arbres centenaires du jardin des  
Plantes puis déjeuner au Moaï,  
le resto du Muséum.  
**Return to the town centre  
among the trees of the Jardin  
des Plantes then lunch at Moaï,  
the restaurant of the Natural  
History Museum.**



Instant shopping, le temps  
d'envoyer une carte postale et  
d'emballer quelques souvenirs  
(voir p. 66-67).  
**Time to go shopping, send  
a postcard and grab a few  
souvenirs (see p. 66-67).**





**SOUS LE SIGNE  
DE LA GOURMANDISE  
A GOURMET TASTING  
EXPERIENCE**

Entre bons produits et bonnes  
adresses, affûtez votre appétit,  
parce qu'ici : ça mange !

Great food and great places  
to eat to whet your appetite,  
because here, good food  
is the order of the day!



Commander une chocolatine,  
avec l'accent, et la savourer sur  
la mythique place du Capitole.

Order a chocolatine,  
as the locals call them,  
and enjoy it on the legendary  
Place du Capitole.



Goûter au fénétra, la pâtisserie  
typiquement toulousaine  
au goût d'abricot et de citron  
confit.

Taste a Fénétra, a typical  
Toulouse pastry with the  
flavours of apricot and candied  
lemon.



**EN 2 HEURES,  
TOP CHRONO !  
IN JUST 2 HOURS!**

Pas de temps à perdre,  
choisissez la visite qui vous  
correspond et suivez le guide !

There's no time to lose.  
Pick the tour that's right for you  
and follow the guide!



Suivre un guide-conférencier,  
expert du territoire et  
formidable orateur dans  
une visite guidée insolite.

Follow your guide, an expert  
on the local area and a great  
storyteller, for an extraordinary  
guided tour.



→ [toulouse-tourisme.com/  
visites-guidees](https://toulouse-tourisme.com/visites-guidees)  
→ [eclats-histoires.com](https://eclats-histoires.com)  
→ [epoktour](https://epoktour)

Réserver une visite gourmande  
chez Farinettes et Compagnie,  
Toulouse Food Tour,  
Taste of Toulouse, Toulouse  
Gourmet Tours ou la visite  
« Bien manger à Saint-Cyp' »  
de l'Office de tourisme.

Book a gourmet visit to Farinettes  
& Co, Toulouse Food Tour, Taste of  
Toulouse, Toulouse Gourmet Tours  
or the 'Eating well at Saint-Cyp'  
tour from the Tourist Office.

L'été, déjeuner avec vue  
sur la Garonne dans l'une  
des nombreuses guinguettes  
qui fleurissent sur les quais  
du fleuve.

→ [toulouse-tourisme.com/manger-  
boire-un-verre/les-guinguettes](https://toulouse-tourisme.com/manger-boire-un-verre/les-guinguettes)

In summer, enjoy lunch with  
a view of the Garonne in one  
of the many open-air cafés  
that spring up along the banks  
of the river.

→ [toulouse-tourisme.com/en/eat-and-  
drink/the-guinguettes/](https://toulouse-tourisme.com/en/eat-and-drink/the-guinguettes/)



Emprunter le tram pour se  
retrouver au cœur des Halles...  
de la Cartoucherie et picorer  
différents mets sans devoir  
choisir.

Take the tram to the heart  
of Les Halles de la Cartoucherie  
and sample a wide range  
of dishes without having  
to choose.





PAR TOUS LES TEMPS  
IN ALL WEATHERS

Incroyable, mais vrai, parfois il pleut sur la Ville rose. Vite, des idées pour découvrir la ville tout en restant au sec !  
Incredible but true, sometimes it rains in the Ville rose. Quick, we need some ideas for exploring the city while staying dry!



© Rémi Deligeon

Pousser la porte de l'un des nombreux musées de la ville : les arts précieux au musée Paul-Dupuy, le musée Saint-Raymond pour les trésors d'archéologie ou bien le musée d'art moderne et contemporain Les Abattoirs... Faites votre choix ! (voir p. 32)

Step inside one of the city's many museums: precious arts at the Musée Paul-Dupuy, the Musée Saint-Raymond for archaeological treasures, or the Museum of Modern and Contemporary Art, Les Abattoirs... Take your pick! (see p. 32)



© Rémi Deligeon

Se laisser promener en petit train, en tuk-tuk ou en CityTour, pour une visite commentée de la ville, les pieds au sec et au repos.  
Take a ride on a little train, tuk-tuk or CityTour for a guided visit of the city, keeping your feet dry and well rested.

- [petittraintoulouse.com](http://petittraintoulouse.com)
- [tuktuktoulouse.com](http://tuktuktoulouse.com)
- [toulouse-welcome.com](http://toulouse-welcome.com)



© Ambre et Mathieu - French Wanderers



© Rémi Deligeon

Choisir judicieusement parmi le programme varié des visites guidées de l'Office de tourisme, celles qui permettent de rester à l'abri (découverte d'un lieu emblématique comme le Théâtre du Capitole, la Halle aux grains...).

Choose wisely from the Tourist Office's varied programme of guided tours, one that allows you to stay under cover (explore an emblematic site such as the Théâtre du Capitole, the Halle aux Grains...).

- [toulouse-tourisme.com/visites-guidees](http://toulouse-tourisme.com/visites-guidees)

Terminer la journée en dégustant un cassoulet sous le plafond voûté d'une cave en brique ?

- [toulouse-tourisme.com/manger-boire-un-verre/](http://toulouse-tourisme.com/manger-boire-un-verre/)

End the day with a cassoulet under the vaulted ceiling of a brick wine cellar?

- [toulouse-tourisme.com/en/eat-and-drink/](http://toulouse-tourisme.com/en/eat-and-drink/)

À L'AVENTURE !  
OFF FOR AN ADVENTURE!

Esprits curieux et aventuriers de toutes sortes, piochez ici des idées pour découvrir la ville hors des sentiers battus.  
Curious minds and adventurers of all kinds, here are some ideas for discovering the city off the beaten track.



© Arnaud Späni

Former votre équipe pour jouer à résoudre une enquête dans les rues de Toulouse.

Form your own team and play at solving a mystery in the streets of Toulouse.

- [Granhota-games.fr](http://Granhota-games.fr)
- [mysteriousscape.fr](http://mysteriousscape.fr)
- [eclats-histoires.com](http://eclats-histoires.com)



© Le Mangeur Masqué



© Rémi Deligeon

Faire le plein d'anecdotes authentiques et voir la ville à travers les yeux d'un Toulousain en réservant une visite avec un greeter.

Get all the authentic anecdotes and see the city through the eyes of a Toulousan by booking a visit with a greeter.

- [toulousegreeters.fr](http://toulousegreeters.fr)



© Arnaud Späni

Choisir au hasard une adresse où déjeuner parmi la sélection des influenceurs food toulousains (voir p. 62).

Choose a random spot for lunch from a selection recommended by Toulouse food influencers (see p. 62).

Ressentir l'esprit des pionniers de l'Aéropostale à l'Envol des Pionniers et vivre les sensations d'un véritable alunissage à la Cité de l'espace.

Feel the spirit of the Aéropostale pioneers at the Envol des Pionniers and experience the thrill of a real moon landing at the Cité de l'espace.

- [lenvol-des-pionniers.com](http://lenvol-des-pionniers.com)
- [cite-espace.com](http://cite-espace.com)



© Rémi Deligeon

Tutoyer Astérior le Minotaure et Ariane l'Araignée à la Halle de La Machine.

Get up close and personal with Asterion the Minotaur and Ariane the Spider at the Hall of La Machine.

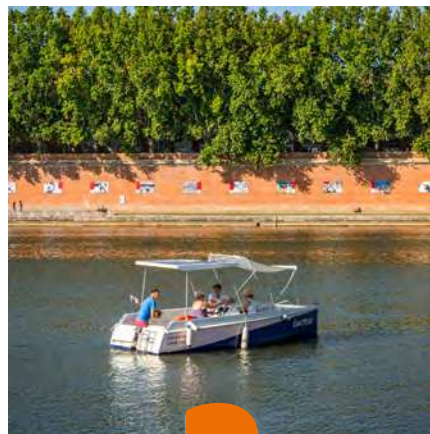
- [halledelamachine.fr](http://halledelamachine.fr)



## EN TOTALE LIBERTÉ IN TOTAL FREEDOM

À pied, à vélo ou en bateau, à un rythme effréné ou sans se presser, vous êtes du genre à sillonner la ville à votre rythme ? C'est par ici.

On foot, by bike or by boat, at a frantic pace or in no hurry at all, are you the type of person who wants to explore the city at your own speed? This is the place for you.



© Rémi Deligeon

2

Emprunter un bateau électrique et voguer en autonomie sur la Garonne, équipé d'un panier apéro ou d'un jeu d'énigmes.

Hire an electric boat and sail freely along the Garonne, equipped with an aperitif basket or a game of puzzles.

→ [lescaboteurs.com](https://lescaboteurs.com)

S'allonger dans l'herbe au jardin des Plantes et surveiller les allées et venues des écureuils, canards et poules qui se promènent eux aussi... en liberté.

Stretch out on the grass in the Jardin des Plantes and watch the squirrels, ducks and chickens come and go as they too roam free.

4



© Rémi Deligeon

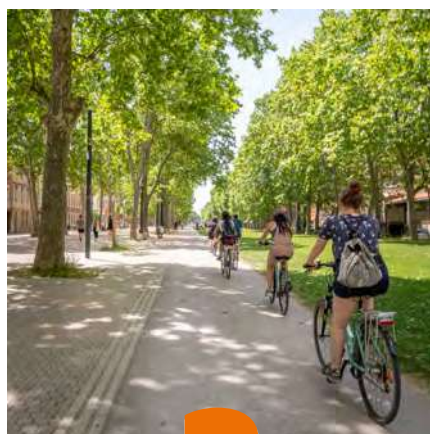
Plouf, plouf... Choisir une terrasse au soleil pour profiter de la douceur de vivre du sud-ouest.

Splash, splash... Choose a sunny waterfront terrace to enjoy the good life of the south-west.

5



© Rémi Deligeon



© Rémi Deligeon

3

Chevaucher un vélo, électrique ou au look délicieusement vintage, et parcourir la ville en roue libre (voir p. 52).

Hop on a bike, electric or delightfully vintage, and freewheel through the whole city (see p. 52).

→ [le-petit-cyclo.com](https://le-petit-cyclo.com)

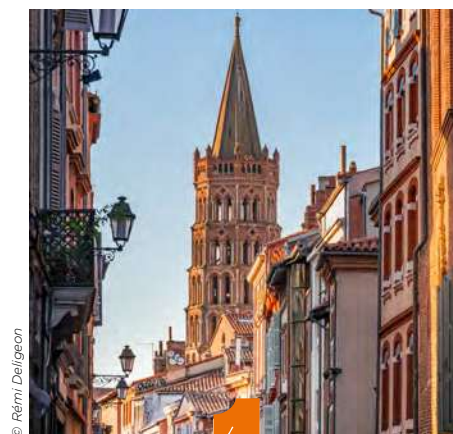
→ [levelotrement.com](https://levelotrement.com)

→ [toulouse-bike-tour.com](https://toulouse-bike-tour.com)

→ [maisonduvelotoulouse.com](https://maisonduvelotoulouse.com)

→ [paulette.bike](https://paulette.bike)

Toulouse



© Rémi Deligeon

1

Télécharger l'appli Rewind, ajuster ses écouteurs et se laisser guider vers les lieux et monuments incontournables grâce au parcours audio proposé par l'Office de tourisme.

Download the Rewind app, adjust your headphones and let yourself be guided to the must-see places and monuments thanks to the audio tour offered by the Tourist Office.

→ [rewindstories.com](https://rewindstories.com)



© Rémi Deligeon

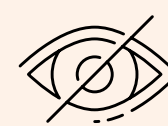


© Rémi Deligeon



© Rémi Deligeon

## TOULOUSE ACCESSIBLE ACCESSIBLE TOULOUSE



L'OFFICE DE TOURISME FACILITE L'ORGANISATION DE VOTRE SÉJOUR  
THE TOURIST OFFICE MAKES ORGANISING YOUR STAY EASY

Parce que répondre aux besoins de chacun est une priorité, en 2022, la ville de Toulouse, aux côtés de l'Office de tourisme, a obtenu le label « Destination pour tous » en catégorie or. L'Office de tourisme est également marqué Tourisme & Handicap pour les 4 familles de handicap : auditif, mental, moteur et visuel. Nous nous efforçons de vous accueillir et de vous renseigner dans les meilleures conditions.

Because meeting everyone's needs is our priority, in 2022 the city of Toulouse, together with the Toulouse Tourist Office, was awarded the "Destination for All" label in the gold category. The tourist office has also been awarded the Tourisme & Handicap label for all 4 types of disability: hearing, learning, motor and visual. We do our utmost to welcome and inform you in the best way possible.

→ [handi.toulouse-tourisme.com](https://handi.toulouse-tourisme.com)



© Rémi Deligeon

Toulouse





# SUIVEZ LA GUIDE, À LA DÉCOUVERTE DES MONUMENTS TOULOUSAINS

## FOLLOW THE GUIDE, DISCOVER THE MONUMENTS OF TOULOUSE



© Rémi Deligeon

**Emmanuelle Marelli**  
Guide-conférencière  
à l'Office de tourisme  
Tour guide from  
the Tourist Office

DU CAPITOLE AU PONT NEUF, DES ÉGLISES GOTHIQUES AUX HÔTELS PARTICULIERS RENAISSANCE, TOULOUSE SE DÉCOUVRE AU FIL DE SES MONUMENTS. ACCOMPAGNÉ D'UNE GUIDE DE L'OFFICE DE TOURISME, EXPLOREZ FAÇADES, VOÛTES ET COURS INTÉRIEURES, ET LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE PAR LES ANECDOTES ET SECRETS QUI DONNENT VIE À LA VILLE ROSE.

FROM THE CAPITOLE TO THE PONT NEUF, FROM GOTHIC CHURCHES TO RENAISSANCE MANSION HOUSES, TOULOUSE IS BEST DISCOVERED THROUGH ITS MONUMENTS. ACCOMPANIED BY A TOURIST OFFICE GUIDE, EXPLORE FACADES, VAULTS AND INTERIOR COURTYARDS, AND BE SURPRISED BY THE ANECDOTES AND SECRETS THAT BRING THE VILLE ROSE TO LIFE.

### Le Capitole

Il y a plus de huit siècles, les capitouls, magistrats de la ville, décident d'ériger un bâtiment à la hauteur de leur autorité. Au fil du temps, le Capitole devient bien plus qu'un siège administratif : un symbole de la cité. Aujourd'hui encore, il abrite l'hôtel de ville et le théâtre du Capitole, où résonnent les plus belles voix de l'opéra. À l'intérieur, les couloirs mènent à une succession de salles d'apparat. Chacune a son atmosphère, son époque, sa lumière. Puis vient la Salle des Illustres, éclatante, où dorures, fresques et sculptures composent un décor à la fois solennel et vibrant (l'intérieur se visite librement en dehors des cérémonies).

### The Capitole

More than eight centuries ago, the Capitouls, the city's magistrates, decided to erect a building worthy of their authority. Over time, the Capitole became much more than an administrative headquarters: it became a symbol of the city. Today, it still houses the town hall and the theatre of Capitole, where the most beautiful operatic voices can be heard. Inside, the corridors lead to a succession of ceremonial rooms. Each one has its own atmosphere, its own history, its own particular atmosphere. Then comes the Salle des Illustres, a dazzling room where gilding, frescoes and sculptures create a setting that is both solemn and thrilling (the interior can be visited freely except during ceremonies).





**Le couvent des Jacobins**

Entièrement construit en brique, le couvent des Jacobins surprend par le contraste entre son extérieur massif et austère, fidèle aux vœux de pauvreté des dominicains, et son intérieur lumineux, où l'architecture semble s'élever vers le ciel. Une double nef est traversée par de grandes colonnes d'où jaillissent les voûtes d'ogives en étoile qui se rejoignent pour former le célèbre « palmier des Jacobins » soutenant le chœur de l'église. Sous l'autel reposent les reliques de saint Thomas-d'Aquin, tandis que le jardin du cloître, le réfectoire et la salle capitulaire offrent des espaces retirés propices à la promenade et à la contemplation.

**The Jacobins Convent**

Built entirely of brick, the Jacobins Convent surprises visitors with the contrast between its massive, austere exterior, faithful to the Dominican Order's vows of poverty, and its luminous interior, where the architecture seems to soar towards the heavens. A double nave is crossed by large columns from which spring star-shaped ribbed vaults that come together to form the famous 'Jacobins palm tree' supporting the choir of the church. Beneath the altar lie the relics of Saint Thomas Aquinas, while the cloister garden, the refectory and the chapter house offer secluded spaces conducive to strolling and meditating.

**Parole de guide**

« Le terme de “palmier” ne fait pas l'unanimité auprès de tous les publics. Un jour, un enfant a poliment repris mon commentaire en pleine visite, en m'expliquant que ça ressemblait plutôt au-dessous des chapeaux de champignons, ou bien à un feu d'artifice, et toc! »

**Tour guide tips**

“The term ‘palm tree’ is not unanimously accepted by all our visitors. One day, a child politely corrected my comment in the middle of the tour, explaining that it looked more like the underside of a mushroom cap, or a firework going bang!”



« À l'accueil, demande le sac ou le livret découverte pour explorer le couvent tout en t'amusant. »  
« At reception, ask for the discovery bag or booklet to explore the convent while having fun. »



**Parole de guide**

« Entrer trop vite pour admirer la cour de cet hôtel particulier, c'est oublier de s'arrêter face à la porte où se trouve un exemple rare de heurtoir zoomorphe. Un cheval ou un dragon, une forme d'hippocampe ou de S: faites-vous votre propre idée en contemplant les détails de fonte et de fer de cet accessoire fabuleux au goût maniériste! »

**Tour guide tips**

“If you rush in too quickly to admire the courtyard of this mansion, you'll forget to stop in front of the door, where you'll find a rare example of a zoomorphic door knocker. A horse or a dragon, a shape resembling a seahorse or an S: make up your own mind as you contemplate the cast iron and wrought iron details of this fabulous accessory in the mannerist style!”



**20 Le Donjon du Capitole**

Construit en 1525, le Donjon servait autrefois de tour des archives, où les capitouls gardaient les documents attestant de leurs privilèges. Ces registres étaient enfermés dans un coffre à huit serrures, que seuls les huit magistrats pouvaient ouvrir. Au XIX<sup>e</sup> siècle, Viollet-le-Duc lui offre son toit pointu, son clocheton gothique, ses gargouilles et son dragon de cuivre. Aujourd'hui, plus de secrets d'État, mais des conseils avisés à l'office de tourisme, installé en ses murs.

**The Donjon du Capitole**

Built in 1525, the Donjon was once used to store archives, with documents certifying the privileges of the capitouls kept there. These records were locked in a chest with eight locks, which only the eight magistrates could open. In the 19<sup>th</sup> century, Viollet-le-Duc gave it its pointed roof, Gothic bell tower, gargoyles and copper dragon. Today, there are no more state secrets, but you can find helpful advice at the tourist office, which is located within its walls.

**L'hôtel d'Assézat**

Chef-d'œuvre de style Renaissance, l'hôtel d'Assézat fut édifié à partir de 1555 pour Pierre d'Assézat, riche marchand pastellier dont la fortune provenait du commerce du fameux pigment bleu. Conçu par Nicolas Bachelier, il incarne la réussite et le raffinement d'une époque où la ville s'enrichit grâce au pastel. L'édifice abrite aujourd'hui la Fondation Bemberg, dont la collection réunit peintures, sculptures et objets d'art du Moyen Âge au XX<sup>e</sup> siècle (voir p. 37).

**The Hôtel d'Assézat**

A Renaissance-style masterpiece, the Hôtel d'Assézat was built in 1555 for Pierre d'Assézat, a wealthy merchant whose fortune came from trading pastel, that famous blue pigment. Designed by Nicolas Bachelier, it embodies the success and refinement of an era when the city grew rich thanks to this dye. Today, the building houses the Bemberg Foundation, whose collection includes paintings, sculptures and objects d'art from the Middle Ages to the 20<sup>th</sup> Century (see p. 37).



La basilique Saint-Sernin

Dominée par un clocher octogonal de 65 mètres, la basilique se dresse fièrement sur la place éponyme. Construite majoritairement en brique foraine et en pierre calcaire, elle est un parfait exemple de l'architecture romane méridionale. Édifiée entre le XI<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles pour accueillir les pèlerins en route vers Saint-Jacques-de-Compostelle, elle protège depuis l'époque médiévale les reliques de Saint Saturnin, premier évêque de Toulouse martyrisé en 250. Inscrite depuis 1998 au patrimoine mondial de l'Unesco dans le cadre des chemins de Compostelle, la basilique séduit autant par son rôle historique que par son vaste déambulatoire, ses chapelles rayonnantes et son vitrail signé Jean-Michel Othoniel, dont les formes et couleurs contemporaines illuminent l'espace et dialoguent avec l'architecture romane.

The Basilica of Saint-Sernin

Overlooked by a 65-metre octagonal bell tower, the basilica stands proudly on the square of the same name. Built mainly of masonry brick and limestone, it is a perfect example of southern Romanesque architecture. Constructed between the 11<sup>th</sup> and 13<sup>th</sup> Centuries to shelter pilgrims on their way to Santiago de Compostela, it also now safeguards the relics of Saint Saturnin, the first bishop of Toulouse, who was martyred in 250 AD. Listed since 1998 as a UNESCO World Heritage Site as part of the Way of St James the basilica is as captivating for its historical significance as it is for its vast ambulatory, its stunning side chapels and its stained glass window by Jean-Michel Othoniel, whose contemporary shapes and colours illuminate the space and interact with the Romanesque architecture.



« **Mystère de noisette, mène l'enquête : une mallette pédagogique t'attend à l'accueil de la chapelle !** »  
“**Puzzles that are a tough nut to crack: our kids kit awaits you at the reception of the chapel!**”



Parole de guide

« Accroché au centre de la façade, on peut voir le reste “fantôme” du vieux pont couvert de la Daurade du XII<sup>e</sup> siècle. Malmené par les guerres, le temps et les crues du fleuve, il est désaffecté à la fin des années 1630 après la mise en service du pont Neuf. La dernière pile a été sauvegardée, car elle servait à la promenade des malades. »

Tour guide tips

“Clinging to the centre of the façade, you can see the ‘ghost’ remains of the old 12<sup>th</sup> Century covered bridge of La Daurade. Battered by wars, time and floods of the Garonne, it was decommissioned at the end of the 1630s after the Pont Neuf bridge came into service. The last pylon was preserved because it was used for patients to take walks.”



La chapelle de La Grave

Facilement reconnaissable depuis les quais, la chapelle de La Grave est l'un des monuments les plus emblématiques de Toulouse. Son dôme cuivré, coiffé d'un lanternon et perché à 85 mètres de hauteur, domine la Garonne et s'impose comme un repère familial. La chapelle appartient à un vaste ensemble hospitalier fondé au XII<sup>e</sup> siècle sur la grève du fleuve, d'où son nom *La Grav*. Situé hors des murs de la ville, l'hôpital accueillait d'abord les pestiférés, puis devint un refuge pour les pauvres, les orphelins et les prostituées, avant d'être transformé en hôpital général en 1647. Rénovée et ouverte au public, la chapelle circulaire est devenue un musée à l'intérieur sobre et lumineux. Retrouvez-y *La goutte d'eau*, une installation du plasticien Stéphane Thidet du 22 mai au 27 septembre.

The chapel of La Grave

Easily recognisable from the quay-side, the chapel of La Grave is one of Toulouse's most iconic monuments. Its copper dome, topped with a lantern and perched 85 metres above the ground, dominates the Garonne and stands out as a familiar landmark. The chapel is part of a vast hospital complex founded in the 12<sup>th</sup> Century on the riverbank, hence its name is *La Grav*. Located outside the city walls, the hospital initially took in plague victims, then became a refuge for the poor, orphans and prostitutes, before being converted into a general hospital in 1647. Renovated and open to the public, the circular chapel has been turned into a

museum with a sober and luminous interior. Discover *La goutte d'Eau*, an installation by visual artist Stéphane Thidet, from 22<sup>nd</sup> May to 27<sup>th</sup> September.

L'Hôtel-Dieu Saint-Jacques

Face à la Garonne, l'hôtel-Dieu Saint-Jacques déploie ses façades de brique, témoin de neuf siècles d'hospitalité. Né vers 1130 sous le nom d'hôpital Sainte-Marie, il accueillait déjà pauvres et pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Au fil des siècles, il grandit, fusionne, se transforme : au XVI<sup>e</sup> siècle, il devient le plus grand hôpital de Toulouse, cœur battant de la médecine jusqu'au XX<sup>e</sup> siècle. Ses bâtiments s'organisent autour d'un jardin orné d'une grande coquille, symbole du pèlerinage et abritent aujourd'hui le musée de l'histoire de la médecine et le musée des instruments de médecine.

The Hôtel-Dieu Saint-Jacques

Facing the River Garonne, the Hôtel-Dieu Saint-Jacques unfurls its brick façades and bears witness to nine centuries of welcome. Founded around 1130 under the name Hôpital Sainte-Marie, it already welcomed the poor and pilgrims to Santiago de Compostela. Over the centuries, it grew, merged and transformed: in the 16<sup>th</sup> Century, it became the largest hospital in Toulouse, the beating heart of the medical world until the 20<sup>th</sup> Century. Its buildings are arranged around a garden decorated with a large shell, the symbol of pilgrimage, and now house the Museum of the History of Medicine and the Museum of Medical Instruments.







## Le pont Neuf

Malgré son nom, le pont Neuf est le plus ancien pont de Toulouse encore debout enjambant la Garonne. Sa construction, entamée en 1541, dura près d'un siècle, freinée par les guerres de Religion et les crues de la Garonne. Long de 220 mètres, il relie la rive droite à l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques. Le pont innove par son architecture: ses sept arches inégales et ses ouvertures circulaires, appelées dégueuloirs, permettent à l'eau de s'écouler sans abîmer les piles. Ce chef-d'œuvre de la Renaissance fut longtemps la seule voie pour traverser la Garonne. Notez la sculpture rouge de James Colomina, *L'Enfant au bonnet d'âne*, malicieusement installée sur une des ouïes du pont.

## The Pont Neuf

Despite its name, the Pont Neuf is the oldest bridge in Toulouse still standing over the River Garonne. Its construction, begun in 1541, lasted almost a century, hampered by the Wars of Religion and flooding of the Garonne. Measuring 220 metres in length, it connects the right bank to the Hôtel-Dieu Saint-Jacques. The bridge is innovative in its architecture: its seven uneven arches and circular openings, called dégueuloirs, allow water to flow through without damaging the pillars. This Renaissance masterpiece was for a long time the only way to cross the Garonne. Note the red sculpture by James Colomina, *The Child with the Donkey's Hat*, mischievously installed on one of the bridge's inlets.

## La cathédrale Saint-Étienne

Édifiée sur les vestiges d'une église paléochrétienne, la cathédrale Saint-Étienne mêle brique et pierre dans un assemblage surprenant. Commencée au XIII<sup>e</sup> siècle, sa construction s'est poursuivie jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle. Ce long chantier explique son aspect singulier: une nef raimondine massive côtoie un chœur gothique élancé, créant une impression d'édifice disjoint, pourtant harmonieux. L'intérieur révèle la richesse du décor: vitraux médiévaux, stalles sculptées, grand orgue suspendu et rosace flamboyante rappellent l'importance du lieu dans l'histoire religieuse de Toulouse.

## Saint-Étienne Cathedral

Built on the ruins of an early Christian church, Saint-Étienne Cathedral blends brick and stone in a surprising combination. Begun in the 13<sup>th</sup> Century, its construction continued until the 17<sup>th</sup> Century. This long construction period explains its unique appearance: a massive Raimondine nave alongside a slender Gothic choir, creating an impression of a disjointed yet harmonious building. The interior reveals the richness of the décor: medieval stained glass windows, carved stalls, a large suspended organ and a flamboyant rose window remind us of the importance of this site in the religious history of Toulouse.



## Parole de guide

« Après la destruction du chœur lors d'un incendie en 1609, deux ateliers d'artistes s'unissent pour sculpter un ensemble à la fois monumental et minutieux, en seulement quatre ans. Ainsi, l'orgue suspendu à 18 m de haut en "nid d'hirondelle" et les 120 stalles qui restent encore aujourd'hui sont ornés de sirènes, de lions et d'arabesques élégantes! »

## Tour guide tips

"After the choir was destroyed in a fire in 1609, two artists' workshops joined forces to sculpt a monumental yet meticulous structure in just four years. As a result, the organ suspended 18 metres above the floor in a 'swallow's nest' and the 120 stalls that remain today are adorned with mermaids, lions and elegant arabesques!"

## Les espaces EDF Bazacle

Dès le IX<sup>e</sup> siècle, des moulins sont installés sur la rive droite, profitant du courant puissant du fleuve pour moulin le grain. Au XIV<sup>e</sup> siècle, les propriétaires, pionniers du capitalisme, y constituent la première société par actions connue au monde. Transformé au fil des siècles, le Bazacle devient au XIX<sup>e</sup> siècle une centrale hydroélectrique où l'eau de la Garonne alimente désormais l'électricité de Toulouse. Aujourd'hui, les espaces EDF Bazacle combinent patrimoine industriel et exposition, permettant de découvrir l'histoire de l'énergie et de l'urbanisme fluvial toulousain tout en profitant d'un point de vue unique sur la Garonne.

## The EDF Bazacle complex

As early as the 9<sup>th</sup> Century, mills were built on the right bank, taking advantage of the river's powerful current to grind grain. In the 14<sup>th</sup> Century, the owners, pioneers of capitalism, formed the world's first known joint-stock company. Transformed over the centuries, in the 19<sup>th</sup> Century the Bazacle became a hydroelectric power station, with water from the Garonne now supplying electricity to Toulouse. Today, the EDF Bazacle site combines industrial heritage and exhibitions, allowing visitors to discover the history of energy and urban development along the Garonne in Toulouse, while enjoying a unique view of the river.

## Église Notre-Dame du Taur

Située en plein centre-ville, l'église datant du XIV<sup>e</sup> siècle a été entièrement rénover. Son nom et ses peintures murales rappellent le martyr de Saint Saturnin, traîné par un taureau dans les rues de la ville en 250 après J.-C., dont le corps fut d'abord inhumé ici avant d'être transféré à Saint-Sernin. De style gothique méridional, l'édifice adopte un plan simple en brique, soutenant un clocher-mur monumental. Pour l'admirer pleinement, il faut prendre du recul dans la rue des Pénitents-Gris, où l'église se découvre enserrée par les maisons voisines, majestueuse et discrète à la fois.

## Notre-Dame du Taur Church

Located in the town centre, this 14<sup>th</sup> Century church has been completely renovated. Its name and murals commemorate the martyrdom of Saint Saturnin, who was dragged through the streets of the town by a bull in 250 AD. His body was initially buried here before being transferred to Saint-Sernin. Built in the southern Gothic style, the building has a simple brick layout, supporting a monumental bell tower. To fully appreciate it, you need to step back onto Rue des Pénitents-Gris, where the church stands surrounded by neighbouring houses, majestic and yet also discreet.

## Parole de guide

« Quand le soleil baigne les lieux, les jeux d'ombres et de lumière sont fascinants. Les briques, les modillons en damier et les tourelles vous propulsent dans une ambiance orientale... en réalité, cette façade aux allures de bouclier nous rappelle surtout que le Roi de France, après maintes batailles, est enfin maître des terres occitanes! »

## Tour guide tips

"When the sun bathes the grounds, the play of light and shadow is truly mesmerising. The bricks, checkerboard motifs and turrets transport you to an oriental setting... in reality, this shield-like façade serves as a reminder that the King of France, after many battles, finally became master of the Occitan lands!"





# ESPRIT DE QUARTIER

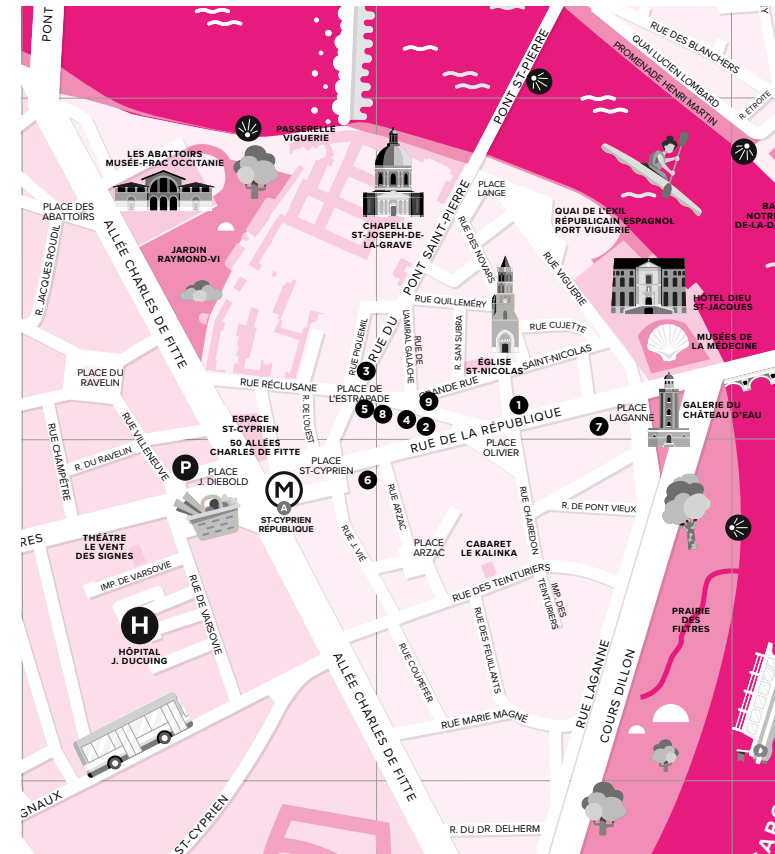
## SPIRIT OF THE NEIGHBOURHOOD

LE « VILLAGE » TOULOUSAIN EST AUJOURD'HUI UNE MÉTROPOLE MULTICULTURELLE QUI RAYONNE EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL. AU-DELÀ DES BOULEVARDS QUI CEINTURENT L'HYPERCENTRE, CHAQUE QUARTIER A POURTANT GARDÉ UNE ÂME QU'IL FAUT PRENDRE LE TEMPS D'APPRÉCIER. DES RICHES FAMILLES DE CAPITOUXS AUX MASSES OUVRIÈRES, LES TOULOUSAINS DE SAINT-CYPRIEN, SAINT-AUBIN ET SAINT-ÉTIENNE ONT BEL ET BIEN LAISSÉ DANS LEURS RUES UNE EMPREINTE CULTURELLE, SOCIALE OU ARCHITECTURALE QUI FONT LE SEL D'UN QUARTIER...

Par Sarah Jourden

TODAY, THE 'VILLAGE' OF TOULOUSE IS A MULTICULTURAL METROPOLIS THAT SHINES ACROSS FRANCE AND INTERNATIONALLY. BEYOND THE BOULEVARDS THAT SURROUND THE CITY CENTRE, EACH NEIGHBOURHOOD HAS RETAINED A SOUL THAT IS WORTH TAKING THE TIME TO APPRECIATE. FROM THE WEALTHY FAMILIES OF CAPITOUXS TO THE WORKING CLASSES, THE PEOPLE OF TOULOUSE IN SAINT-CYPRIEN, SAINT-AUBIN AND SAINT-ÉTIENNE HAVE LEFT A CULTURAL, SOCIAL AND ARCHITECTURAL MARK ON THEIR STREETS THAT GIVES EACH NEIGHBOURHOOD ITS CHARACTER...

By Sarah Jourden



« Bien manger à Saint-Cyp' »  
C'est le sujet d'une visite de l'Office de tourisme, qui vous transportera dans une ambiance champêtre qui met l'eau à la bouche. Il faut dire que les bonnes adresses ne manquent pas pour se restaurer du matin au soir : après un tour au marché couvert, on déjeune sur le pouce chez Campillo<sup>1</sup>, à La Crémierie des biquettes<sup>2</sup> ou La Esquina<sup>3</sup>; dans l'après-midi, on prend un thé chez Solaneko<sup>4</sup>, un chocolat chez Cacao Fages<sup>5</sup> ou un café chez Tinto<sup>6</sup>; en soirée, on déguste une vraie pizza napolitaine chez Alexis<sup>7</sup> ou on prend la direction de la place de l'Estrapade pour un dîner Chez Loustic<sup>8</sup> (Bib gourmand Michelin) ou des tapas au Vasco<sup>9</sup>.

### “Eating well in Saint-Cyp’”

This is the theme of a tour organised by the Tourist Office, which will transport you to a mouth-watering rural ambience. It must be said that there is no shortage of good places to eat from morning to night: after a trip to the covered market, have a quick lunch at Campillo<sup>1</sup>, La Crémierie des Biquettes<sup>2</sup> or La Esquina<sup>3</sup>; in the afternoon, have tea at Solaneko<sup>4</sup>, a cup of hot chocolate at Cacao Fages<sup>5</sup> or a coffee at Tinto<sup>6</sup>; in the evening, enjoy an authentic Neapolitan pizza at Alexis<sup>7</sup> or head to Place de l'Estrapade for dinner at Chez Loustic<sup>8</sup> (Michelin Bib Gourmand) or some tapas at Vasco<sup>9</sup>.

## SAINT-CYPRIEN

Il faut oser traverser le pont Neuf pour goûter l'ambiance familiale et villageoise de Saint-Cyprien. Sur la rive gauche de la Garonne, à l'écart du brouhaha de la ville, c'est l'un des plus anciens faubourgs toulousains, solidement établi depuis le Moyen Âge contre vents et crues. C'est alors le quartier des marchands et des lépreux; et même celui des voyous, vous diront les anciens. De ce passé, Saint-Cyp' a gardé le bâti, transformé en lieux culturels incontournables: le musée d'art moderne et contemporain Les Abattoirs, la galerie photo Le Château d'Eau, le musée d'Histoire de la médecine de l'hôtel-Dieu Saint-Jacques, et bien sûr l'emblématique dôme de La Grave. C'est désormais un quartier branché mais pas trop, cosmopolite et animé; un concentré de l'âme toulousaine qui fait dire à certains qu'il s'agit (en toute objectivité) du « meilleur quartier de Toulouse ».

## SAINT-CYPRIEN

You have to venture across the Pont Neuf bridge to experience the family-friendly, village atmosphere of Saint-Cyprien. On the left bank of the Garonne, away from the hustle and bustle of the city, this is one of the oldest suburbs of Toulouse, firmly established since the Middle Ages against all odds. It was then a district of merchants and lepers; and even home to thugs, according to the old-timers. From this past, Saint-Cyp' has kept its buildings, transformed into must-see cultural venues: the Les Abattoirs museum of modern and contemporary art, the Le Château d'Eau photo gallery, the Hôtel-Dieu Saint-Jacques museum of the history of medicine, and of course the iconic dome of La Grave. It is now a trendy (but not too trendy!), cosmopolitan and lively area; a distillation of the soul of Toulouse, leading some to say that it is (objectively speaking) the “best quarter in Toulouse”.







## SAINT-AUBIN

Construit autour de l'église du même nom (un édifice du XIX<sup>e</sup> siècle aux influences gothiques, romanes et byzantines), cet ancien faubourg ouvrier a su garder son âme populaire et bohème. On y trouve de tout, y compris des commerces qui disparaissent ailleurs: teinturerie, luthier, marchande de thé, serrurier, boucherie, épicerie fine ou exotique... Les locaux s'y pressent le samedi pour la brocante et surtout le dimanche, quand la place accueille un marché, où les producteurs côtoient d'authentiques saltimbanques.

## SAINT-AUBIN

Built around the church of the same name (a 19<sup>th</sup> Century building with Gothic, Romanesque and Byzantine influences), this former working-class suburb has retained its down-to-earth, bohemian spirit. You can find everything here, including shops that are disappearing elsewhere: dry cleaners, instrument makers, tea merchants, locksmiths, butchers, delicatessens and exotic food shops. Locals flock here on Saturdays for the flea market and especially on Sundays, when the square hosts a market where producers rub shoulders with authentic street performers.

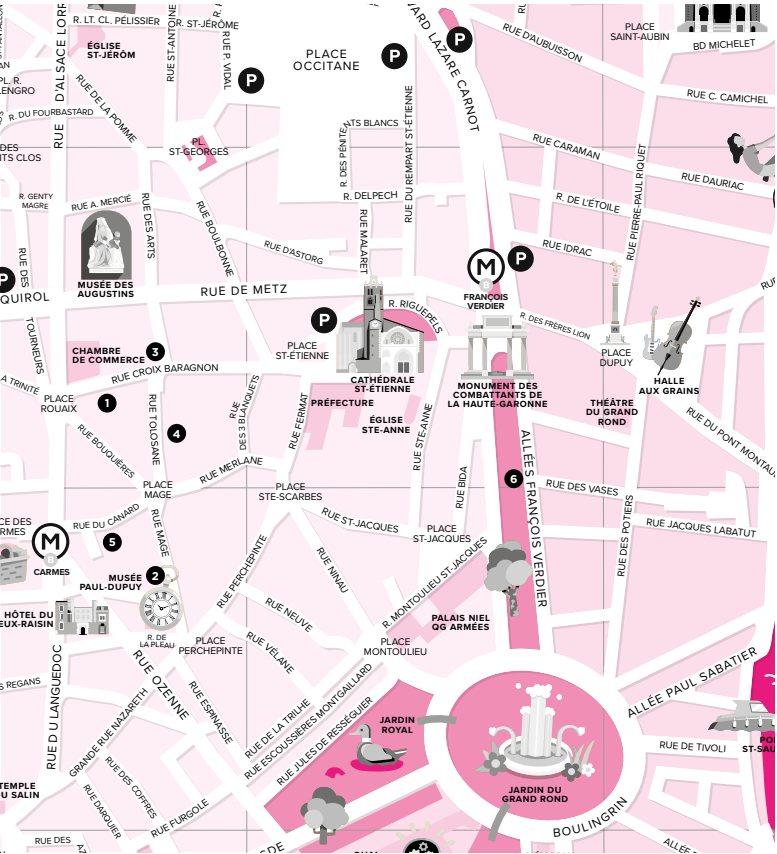
### Le Montmartre toulousain

Cœur battant du quartier, la rue de la Colombette est, comme Montmartre à Paris, une commune libre. Créée en 1945 par une bande d'artistes qui avait établi ses quartiers au café des Deux Ânes (aujourd'hui Café populaire), elle élit son propre maire et son garde champêtre, et se fête chaque année fin octobre lors de la Foire de la Colombette. Le reste de l'année, on s'imprègne de cet esprit bohème en feuilletant quelques pages à la librairie Flouy frères<sup>1</sup> ou en déambulant dans les rues parsemées de curiosités architecturales, dont deux très beaux bâtiments Art déco - la Poste<sup>2</sup> et les anciens bains-douches Guilhemery<sup>3</sup> - et le café Authié<sup>4</sup>, authentique bistrot en place depuis 1882. Au passage, pourquoi ne pas faire une pause sportive à la piscine Léo Lagrange<sup>5</sup>, récemment rénovée ? En soirée, on se perd dans l'ambiance chaleureuse de l'un des nombreux bars du quartier (Le Delicatessen<sup>6</sup>, le Petit London<sup>7</sup>, le Danu<sup>8</sup>, La Maison<sup>9</sup>, Café Oz<sup>10</sup>) ou on file au spectacle, rire un bon coup au café-théâtre Les 3 T<sup>11</sup> ou jouer les mélomanes à la Halle aux grains<sup>12</sup>, fief de l'excellent Orchestre national du Capitole de Toulouse.

### The Montmartre of Toulouse

The beating heart of the neighbourhood, Rue de la Colombette is, like Montmartre in Paris, a free commune. Created in 1945 by a group of artists who had set up shop at the Café des Deux Ânes (now Café Populaire), it elects its own mayor and police chief, and celebrates every year at the end of October during the Foire de la Colombette. The rest of the year, you can soak up this bohemian spirit by leafing through a few pages at the Flouy Frères bookshop<sup>1</sup> or strolling through the streets dotted with architectural curiosities, including two very beautiful Art Deco buildings - the Post Office<sup>2</sup> and the former Guilhemery public baths<sup>3</sup> - and Café Authié<sup>4</sup>, an authentic bistro that has been in business since 1882. While you're there, why not take a break at the recently renovated Léo Lagrange swimming pool<sup>5</sup>? In the evening, lose yourself in the warm atmosphere of one of the neighbourhood's many bars (Le Delicatessen<sup>6</sup>, Le Petit London<sup>7</sup>, Le Danu<sup>8</sup>, La Maison<sup>9</sup>, Café Oz<sup>10</sup>) or head to a show and have a good laugh at the café-théâtre Les 3 T<sup>11</sup> or indulge your love of music at the Halle aux Grains<sup>12</sup> home to the excellent Orchestre National du Capitole de Toulouse.

### ESPRIT DE QUARTIER | SPIRIT OF THE NEIGHBOURHOOD



### Le coin des belles affaires

Saint-Étienne, c'est aussi LE quartier pour un shopping chic, entre enseignes de luxe, galeries d'art et boutiques indépendantes aux sélections soignées. On y trouvera sans aucun doute des souvenirs originaux ou locaux, de l'épicerie fine (Antica Salumeria<sup>3</sup>) aux bonzaïs (L'Arbre en pot<sup>4</sup>), en passant par des objets de décoration anciens dénichés par La Vitrine<sup>5</sup>. Pour les fins chineurs, la brocante des allées<sup>6</sup> est une institution, les premiers week-ends de chaque mois.

### Bargain-hunter heaven

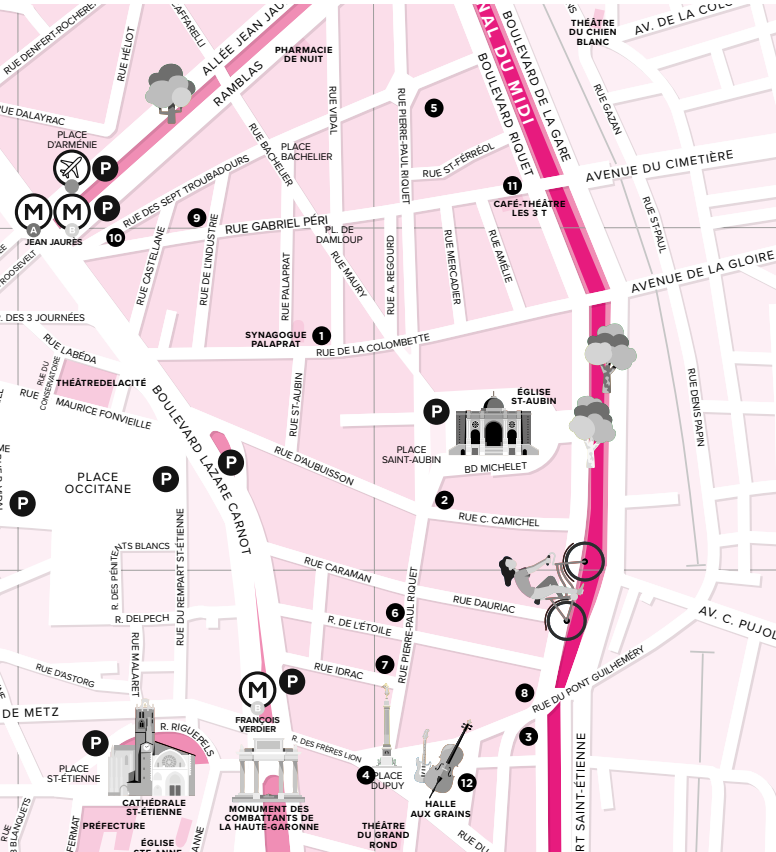
Saint-Étienne is also THE place to be for chic shopping, with luxury brands, art galleries and independent boutiques offering carefully curated selections. You're sure to find original or local souvenirs, from fine foods (Antica Salumeria<sup>3</sup>) to bonsai trees (L'Arbre en pot<sup>4</sup>), to antique decorative items unearthed by La Vitrine<sup>5</sup>. For keen bargain hunters, the flea market in the Allées<sup>6</sup> is an institution, held on the first weekend of every month.

## SAINT-ÉTIENNE

C'est le quartier cossu par excellence, habité par les grandes familles toulousaines depuis le Moyen Âge au moins, et sans doute depuis l'époque romaine. Surplombé par la cathédrale aux styles gothiques méridional et du Nord, Saint-Étienne n'en finit plus d'en mettre plein les yeux aux férus de patrimoine bâti. Deux visites, proposées par l'Office de tourisme (« Au cœur du quartier Saint-Étienne ») ou les guides d'Epok'tour (« Toulouse au siècle des Lumières »), permettent aux plus timides comme aux plus curieux d'en (sa)voir un peu plus. Car pour en profiter pleinement sans l'appui d'un guide, il faut flâner au hasard des rues, en commençant par la principale, la rue Croix-Baragnon. Après un coup d'œil aux corondages de la Maison romano-gothique<sup>1</sup>, on s'enfonce de ruelles en placettes, au hasard des porches entrouverts, et jusqu'à l'hôtel de Besson<sup>2</sup>. Le siège du musée des arts précieux Paul-Dupuy abrite les curiosités de M. Paul Dupuy, collectionneur invétéré qui rassembla tout au long de sa vie « tout ce qui pouvait entrer dans les placards de nos aïeules entre le règne de Louis XVI et celui de Napoléon III ».

## SAINT-ÉTIENNE

This is the quintessential affluent neighbourhood, home to Toulouse's leading families since at least the Middle Ages, and probably since Roman times. Dominated by the cathedral, with its southern and northern Gothic styles, Saint-Étienne never ceases to impress lovers of architectural heritage. Two tours, offered by the Tourist Office (In the heart of the Saint-Étienne neighbourhood) or the Epok'tour guides (Toulouse in the Age of Enlightenment), allow both the timid and the curious to learn a little more. To fully enjoy the city without a guide, you need to wander the streets at random, starting with the main street, Rue Croix-Baragnon. After taking a look at the corbelling of the Romanesque-Gothic house<sup>1</sup>, you can wander through narrow streets and small squares, passing through half-open doorways, until you reach the Hôtel de Besson<sup>2</sup>. The headquarters of the Paul-Dupuy Museum of Precious Arts houses the curiosities of Mr. Paul Dupuy, an avid collector who, throughout his life, accumulated "everything that could fit into our grandmothers' cupboards between the reigns of Louis XVI and Napoleon III".





# NATURE SAUVAGE

## EN VILLE

### WILD NATURE IN THE CITY

NOTRE ESPACE URBAIN EST BOURRÉ D'ESPÈCES. MAIS QUE SAVONS-NOUS AU JUSTE DE L'ARBUSTE DE BORD DE ROUTE ET DES BESTIOLES TAPAGEUSES? CASQUE SUR LES OREILLES, PARTEZ À L'AVENTURE POUR ÉCOUTER LA NATURE AUX QUATRE COINS DE TOULOUSE.

OUR URBAN SPACE IS FULL OF WILDLIFE. BUT WHAT DO WE REALLY KNOW ABOUT THE SHRUBS BY THE ROADSIDE AND THOSE NOISY CREATURES? PUT ON YOUR HEADPHONES AND SET OFF ON AN ADVENTURE TO LISTEN TO NATURE IN THE FOUR CORNERS OF TOULOUSE.



#### Cimetière Cemetery

Arpentez le cimetière, ouvrez grand les yeux et n'hésitez pas à les laisser trainer entre les tombes ou sur le toit des caveaux. En toute saison il y a des choses à observer, mais préférez le printemps, c'est là que les insectes côtoient les fleurs et que les arbres retrouvent leurs feuilles.

Stroll through the cemetery, keep your eyes peeled and feel free to let them wander among the gravestones or across the roofs of the tombs. There are things to see in every season, but spring is the best time to visit, when insects flit among the flowers and the trees are in full leaf.



#### Ragondins Nutria

Depuis la rue des Amidonniers, prenez le GR à droite des bassins et longez l'eau jusqu'à un petit ponton où vous installer. Les ragondins sont discrets, mais avec un peu de patience ou de chance, vous pourrez les voir nager ou se reposer à n'importe quel moment de la journée et de l'année.

From Rue des Amidonniers, take the GR trail to the right of the ponds and walk along the water to a small jetty where you can settle down. Nutria are discreet, but with a little patience or luck, you can see them swimming or resting at any time of the day or year.



#### Libellules Dragonflies

Dans le parc municipal au sud de l'île, prenez le petit sentier qui descend dans les fourrés à gauche de la Maison du canoë kayak jusqu'au bord du bras annexe de la Garonne. Observez le ras de l'eau et les herbes de la berge. D'avril-mai à la fin de l'été, on peut y voir des odonates.

In the municipal park in the south of the island, take the small path that descends into the thickets to the left of the Canoe Kayak Centre to the bank of the Garonne's tributary. Keep an eye on the water's edge and the grasses along the bank. From April-May to the end of summer, you can see a number of different species of dragonflies.



#### Orpins Stonecrops

Les orpins sont des vivaces qui ne meurent pas d'une année sur l'autre, certains gardent même leurs feuilles en hiver, mais ils se logent sur les toitures, loin de nos yeux. Si ceux qui poussent sur le toit du 32 rue Valade ont été délogés, arpentez les rues de Toulouse, vous en croiserez sans doute.

Stonecrops are perennials that do not die from one year to the next; some even keep their leaves in winter, but they grow on the rooftops, out of sight. If those growing on the roof of 32 Rue Valade have been removed, take a stroll through the streets of Toulouse and you will undoubtedly come across some others.



#### Geckos Geckos

Vous voyez ce pan de mur avec le lampadaire, à l'angle de la rue de la Colombette, au-dessus de la boucherie? Quand les soirées d'été sont chaudes, il n'est pas rare d'y observer un drôle de lézard, qui guette les insectes attirés par la lumière.

Look at that section of wall with the lamppost, on the corner of Rue de la Colombette, above the butcher's shop. On warm summer evenings, it's not uncommon to see this strange little lizard lurking there, waiting for insects attracted by the light.



#### Mousses Mosses

Approchez-vous du mur de l'église du Gesù qui borde la place. Au bout du plan incliné qui permet d'y accéder, vous serez à bonne hauteur pour observer les mousses sur le rebord du mur. On les voit toute l'année, mais préférez les périodes humides lorsque, gorgées d'eau, elles se déploient.

Approach the wall of the Church of Le Gesù, which borders the square. At the end of the ramp that leads up to it, you'll be at the perfect height to observe the mosses on the edge of the wall. They can be seen all year round, but it's best to visit during wet periods when they are saturated with water and start to unfurl.



#### Mésanges Tits

Entrez dans le jardin côté Jules Guesde, prenez l'allée centrale puis la 2<sup>e</sup> à droite, direction la petite île. Sur la branche du chêne vert à l'angle du pont, vous voyez le nichoir? Au printemps, le banc à sa gauche sera parfait pour écouter cette pastille et observer les mésanges qui y nichent.

Enter the garden on the Jules Guesde side, take the central path then the second on the right, towards the small island. On the branch of the holm oak at the corner of the bridge, can you see the nesting box? In spring, the bench to its left is the perfect spot to listen to this bird call and watch the tits nesting there.





# TOULOUSE EN MUSÉES

## TOULOUSE IN MUSEUMS



À TOULOUSE, LES MUSÉES SE DÉCOUVRENT COMME AUTANT DE PORTES OUVERTES SUR LA VILLE. DERRIÈRE LES MURS D'UN COUVANT GOTHIQUE, D'ANTIENS ABATTOIRS OU D'UN CHÂTEAU D'EAU DEVENUE GALERIE, L'ART S'INVITE LÀ OÙ ON NE L'ATTEND PAS. ICI, LA PEINTURE CÔTOIE LA PHOTOGRAPHIE, L'HISTOIRE DIALOGUE AVEC L'IMAGINATION, LA MÉMOIRE S'ANCRE DANS LA PIERRE. PRÊT POUR UNE EXPLORATION SENSIBLE ET VIVANTE DE CES HAUTS LIEUX DE CURIOSITÉ ?

IN TOULOUSE, MUSEUMS ARE LIKE DOORS OPENING ONTO THE CITY. BEHIND THE WALLS OF A GOTHIC CONVENT, FORMER SLAUGHTERHOUSES OR A WATER TOWER THAT HAS BEEN CONVERTED INTO A GALLERY, ART INVITES ITSELF INTO PLACES WHERE YOU LEAST EXPECT IT. HERE, PAINTINGS RUB SHOULDERS WITH PHOTOGRAPHS, HISTORY INTERACTS WITH IMAGINATION, AND MEMORY IS ENGRAVED IN STONE. ARE YOU READY FOR A SENSORY AND VIBRANT EXPLORATION OF THESE HOTSPOTS OF CURIOSITY?



### MUSÉE DES AUGUSTINS

Fin 2025, le musée des beaux-arts de Toulouse a rouvert ses portes, redonnant vie à l'un des lieux les plus emblématiques de la ville. Dans l'ancien couvent gothique du XIV<sup>e</sup> siècle, le visiteur circule entre cloître, jardin et vastes salles baignées de lumière. Les collections rassemblent d'exceptionnelles sculptures médiévales, de nombreux tableaux des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles aux formats impressionnants et un riche ensemble d'œuvres du XIX<sup>e</sup> siècle. Le nouveau pavillon d'accueil, habillé de pierre blanche de Dordogne, s'accorde avec l'élégance du lieu et offre une entrée à la fois sobre et lumineuse, fidèle à l'esprit du musée. (Attention, certains espaces du musée ne rouvriront qu'en 2027.)

### THE AUGUSTINS MUSEUM

At the end of 2025, the Toulouse Museum of Fine Arts reopened its doors, breathing new life into one of the city's most iconic landmarks. In the former 14<sup>th</sup> Century Gothic convent, visitors can stroll through the cloister, garden and vast rooms bathed in light. The collections include exceptional medieval sculptures, numerous 17<sup>th</sup> and 18<sup>th</sup> Century paintings of impressive scale, and a rich collection of 19<sup>th</sup> Century works. The new reception pavilion, clad in white stone from the Dordogne, is in keeping with the elegance of the site and offers an entrance that is both understated and luminous, faithful to the spirit of the place, in keeping with the spirit of the museum. (Please note that some areas of the museum will not reopen until 2027.)

« Pour sa réouverture, le musée des Augustins présente dans le salon rouge La Course à l'abîme, une œuvre marquante d'Henri Martin, acquise en 2024. Peint en 1882, ce tableau révèle un jeune artiste de 22 ans en pleine tourmente intérieure. Il s'y représente au cœur d'un chaos symbolique, reflet de ses doutes et de sa quête de sens. Conservée toute sa vie par le peintre toulousain, cette œuvre rare éclaire ses débuts, sa sensibilité artistique et les grandes questions qui ont nourri son œuvre. »

**Laure Dalon,**  
conservatrice du musée  
des Augustins

*"For its reopening, the Augustins Museum is presenting The Race to the Abyss in its Salon Rouge, a striking work by Henri Martin acquired in 2024. Painted in 1882, this work reveals a young artist of 22 years old in the throes of inner turmoil. He depicts himself in the midst of symbolic chaos, reflecting his doubts and his search for meaning. Kept throughout his life by the Toulouse painter, this rare work sheds light on his early career, his artistic sensibility and the major themes that informed his work."*

**Laure Dalon,**  
conservator at  
the Augustins Museum



**Henri Martin,**  
*La Course à l'abîme*, 1882  
**Henri Martin,**  
*The Race to the Abyss*,  
1882







© Rémi Deligeon

## MUSÉE DES ABATTOIRS

Ancien abattoir de la ville, le bâtiment abrite depuis 2000 le musée d'art moderne et contemporain de Toulouse. Derrière ses trois grandes arcades, le visiteur découvre une nef, cœur monumental d'un ensemble de plus de 6 000 m<sup>2</sup> abritant expositions, ateliers, bibliothèque et espaces de détente. Au fond de la halle, l'espace s'ouvre et attire le regard vers le rideau de scène de Picasso, *La dépouille du Minotaure en costume d'Arlequin*, présenté comme dans un théâtre souterrain. Un escalier mène aux salles du premier étage offrant une atmosphère plus intime. C'est dans cette ancienne friche industrielle que l'on peut découvrir des expositions mettant à l'honneur les grands noms de l'art moderne et contemporain, de Niki de Saint Phalle à Soulages. À l'extérieur, 19 œuvres monumentales, dont *Les Femmes au Perroquet* de Fernand Léger, prolongent la visite dans la ville. En 2026, plusieurs expositions majeures seront à voir dans ses murs, ne manquez pas celle du créateur de mode et artiste protéiforme Jean-Charles de Castelbajac, *L'imagination au pouvoir*, jusqu'au 23 août. Puis, à l'automne, ce sera l'artiste Joan Miró qui sera à l'honneur.

## LES ABATTOIRS MUSEUM

The city's former slaughterhouse, this building has housed Toulouse's museum of modern and contemporary art since 2000. Behind its three large arches, visitors discover a nave, the monumental heart of a complex covering more than 6,000 m<sup>2</sup> housing exhibitions, workshops, a library and relaxation areas. At the back of the hall, the space opens up and draws the eye to Picasso's stage curtain, *The Minotaur's Remains in Harlequin Costume*, presented as if in an underground theatre. A staircase leads to the rooms on the first floor, which offer a more intimate atmosphere. It is in this former industrial wasteland that you can now discover exhibitions showcasing the great names of modern and contemporary art, from Niki de Saint Phalle to Soulages. Outside, 19 monumental works, including Fernand Léger's *Les Femmes au Perroquet*, extend the visit into the city. In 2026, several major exhibitions will be on display within its walls. Don't miss the exhibition by fashion designer and multidisciplinary artist Jean-Charles de Castelbajac, *L'imagination au pouvoir* (Power to the Imagination), until 23<sup>rd</sup> August. Then, in the autumn, the artist Joan Miró will step into the spotlight.



« Pars à la découverte des œuvres autour du musée et dans le jardin Raymond VI.

Pour n'en manquer aucune demande le plan du parcours à l'accueil du musée. »

“Set off to discover the artworks around the museum and in the Raymond VI Gardens. To make sure you don't miss any, ask for a visitor map at the museum reception.”



## LE CASTELET

Si la prison Saint-Michel n'est pas accessible au public depuis sa fermeture officielle en 2009, son histoire est exposée au Castelet, l'ancien bâtiment administratif de la prison dont la façade, les tours et les créneaux lui donnent une allure de château imprenable. Derrière les portes du Castelet, cent cinquante ans de souvenirs et de récits sont abordés: l'ambitieuse architecture imaginée par Jean-Jacques Esquié au XIX<sup>e</sup> siècle, le quotidien et les vies liées à cette prison à tout jamais, ainsi que les Résistants de la Seconde Guerre mondiale qui y ont été incarcérés. Une programmation riche et immersive attend le public. Découvrez notamment *Le ciel nous vengera*, une exposition de l'artiste pluridisciplinaire Nicolas Daubanes du 4 mars au 2 août.

## LE CASTELET

Although Saint-Michel Prison has not been open to the public since its official closure in 2009, its history is on display at Le Castelet, the former administrative building of the prison, whose façade, towers and battlements give it the appearance of an impregnable fortress. Behind the doors of Le Castelet, 150 years of memories and stories are explored: the ambitious architecture designed by Jean-Jacques Esquié in the 19<sup>th</sup> Century, the daily life and lives of those forever linked to this prison, as well as the Second World War Resistance fighters who were imprisoned there. A rich and immersive programme awaits the public. Discover *Le ciel nous vengera* (The Sky Will Avenge Us), an exhibition by multidisciplinary artist Nicolas Daubanes, from 4<sup>th</sup> March to 2<sup>nd</sup> August.



## LE CHÂTEAU D'EAU

Ce modèle d'ingéniosité fut construit en 1825 pour alimenter les fontaines de la ville grâce aux eaux filtrées de la Garonne. Désaffecté dès 1870, la ville offre une deuxième jeunesse au bâtiment près d'un siècle plus tard en le confiant au photographe Jean Dieuzaide pour y héberger la première galerie municipale de photographie. Le bâtiment, qui a réouvert fin 2025, propose une plongée artistique dans l'univers poétique et sensible de Sophie Zénon à travers l'exposition *L'humus du monde* jusqu'au 8 mars.

## THE CHÂTEAU D'EAU

This ingenious structure was built in 1825 to supply the city's fountains with filtered water from the Garonne River. Decommissioned in 1870, the city gave the building a new lease on life nearly a century later by entrusting it to photographer Jean Dieuzaide to house the first municipal photography gallery. The building, which reopened at the end of 2025, offers an artistic immersion into the poetic and sensory world of Sophie Zénon through the exhibition *L'humus du monde* (The Humus of the World), running until 8<sup>th</sup> March.



« Pssst, demande la mallette pédagogique, il y a une cocotte en papier pour jouer sur le thème de la photographie. »

“Psst, ask for the educational kit, there's a paper fortune teller to play with on the theme of photography”



## LE MUSÉE PAUL-DUPUY

Le Toulousain Paul Dupuy, issu d'une famille de riches négociants dans le commerce d'épices, était un grand amateur d'art et d'objets anciens. Il a acquis l'ancien hôtel de Besson pour exposer ses nombreuses collections: des pièces d'horlogerie ancienne, des projecteurs de cinéma, des lanternes magiques, de la faïence, des meubles, des coffrets, des gravures, des armes, des serrures...

Du 17 avril au 1<sup>er</sup> septembre, ce musée des Arts Précieux dévoile *Ivresse. L'expo à consommer sans modération!* une exposition temporaire composée de dessins, tableaux et affiches sur l'état d'ivresse vu à travers les époques.

## THE PAUL-DUPUY MUSEUM

Paul Dupuy, a native of Toulouse from a family of wealthy spice merchants, was a great lover of art and antiques. He acquired the former Hôtel de Besson to display his numerous collections: antique timepieces, cinema projectors, magic lanterns, earthenware, furniture, boxes, engravings, weapons, locks, and more. From 17<sup>th</sup> April to 1<sup>st</sup> September, this museum of precious arts is unveiling *Ivresse. L'expo à consommer sans modération!* (Ivresse. An exhibition to be enjoyed without moderation!) a temporary exhibition composed of drawings, paintings and posters on the state of intoxication as seen through the ages.

© Rémi Deligeon

© Rémi Deligeon



## LA FONDATION BEMBERG

Installée dans un hôtel particulier hors du commun datant de la Renaissance, la fondation expose des œuvres acquises par Georges Bemberg tout au long de sa vie. La scénographie permet de découvrir le mobilier, les sculptures en bronze, les objets d'art et les peintures qu'affectionnait le collectionneur. La peinture, de la Renaissance jusqu'au XX<sup>e</sup> siècle, est à l'honneur, en particulier la peinture italienne et de l'école du Nord, ou encore des œuvres de Véronèse, Nicolas Tournier et Lucas Cranach l'Ancien. Plus de trente tableaux du peintre Pierre Bonnard figurent dans la section de peinture moderne aux côtés d'esquisses et de toiles signées Claude Monet, Edgar Degas, Gustave Caillebotte, Paul Gauguin et Paul Signac.

## THE BEMBERG FOUNDATION

Housed in an extraordinary Renaissance mansion, the foundation exhibits works acquired by Georges Bemberg throughout his life. The layout allows visitors to discover the furniture, bronze sculptures, objets d'art and paintings that the collector loved. Paintings from the Renaissance to the 20<sup>th</sup> Century take centre stage, particularly Italian paintings and those from the Northern School, as well as works by Veronese, Nicolas Tournier and Lucas Cranach the Elder. More than thirty paintings by Pierre Bonnard are featured in the modern art section alongside sketches and canvases by Claude Monet, Edgar Degas, Gustave Caillebotte, Paul Gauguin and Paul Signac.



© Rémi Deligeon

Cranach L'ancien, *Hercule et Omphale*, 1537  
Cranach L'ancien, *Hercules and Omphale*, 1537



« Tu as pris tes crayons de couleurs ? Alors réinvente la robe de Miss Frances Sage dans le tableau de Georges Romney grâce au livret d'activité du musée ! »  
“Have you brought your coloured crayons? Then redesign Miss Frances's dress in George Romney's painting using the museum's activity booklet!”

## LE MUSÉE SAINT-RAYMOND

À sa réouverture, en avril 2026, le musée d'archéologie de Toulouse proposera une exposition exceptionnelle: *Gaulois, mais Romains!* Chefs-d'œuvre du musée d'Archéologie nationale, en provenance directe du Musée de la Romanité de Nîmes et accessible toute l'année. Quant à la collection permanente, elle retrace le quotidien de nos ancêtres gaulois et romains au cours de l'Antiquité. Parmi les œuvres exposées figurent des reliefs d'Hercule aux dimensions impressionnantes ou encore des pavements en mosaïque d'une villa romaine locale.

## THE MUSÉE SAINT-RAYMOND

When it reopens in April 2026, the Toulouse Museum of Archaeology will host an exceptional exhibition: *Gaulois, mais Romains! Chefs-d'œuvre du musée d'Archéologie nationale* (Gauls, but Romans! Masterpieces from the National Museum of Archaeology), coming directly from the Musée de la Romanité in Nîmes and accessible all year round. The permanent collection traces the daily life of our Gallic and Roman ancestors during Antiquity. Among the works on display are impressive reliefs of Hercules and mosaic flooring from a local Roman villa.

© Rémi Deligeon



© Rémi Deligeon



« Jeux d'observation, mimes, marionnettes, devinettes... au musée d'archéologie il y a des activités pour toute la famille. »  
“Observational games, mime, puppets, riddles... at the archaeology museum there are activities for the whole family”



© Rémi Deligeon







© Rémi Deligeon



© Denise Rodriguez

© Terre de Pastel



© Terre de Pastel



© Terre de Pastel

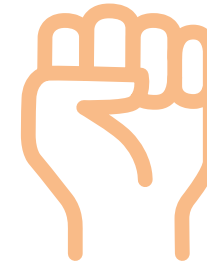
## LE MUSÉUM DU PASTEL

Terre de Pastel a dédié son espace à une plante de légende historiquement à l'origine de la fortune du pays de Cocagne et des commerçants toulousains pendant la Renaissance. Le muséum propose une démonstration de teinture et des ateliers pour s'initier aux secrets du pastel dont les feuilles produisent un bleu aux tons doux et naturels.

## THE PASTEL MUSEUM

Terre de Pastel has dedicated its space to a legendary plant that historically brought wealth to the Pays de Cocagne region and Toulouse merchants during the Renaissance.

The museum offers dyeing demonstrations and workshops to learn the secrets of pastel, whose leaves produce a soft, natural blue dye.



## MONUMENT À LA GLOIRE DE LA RÉSISTANCE

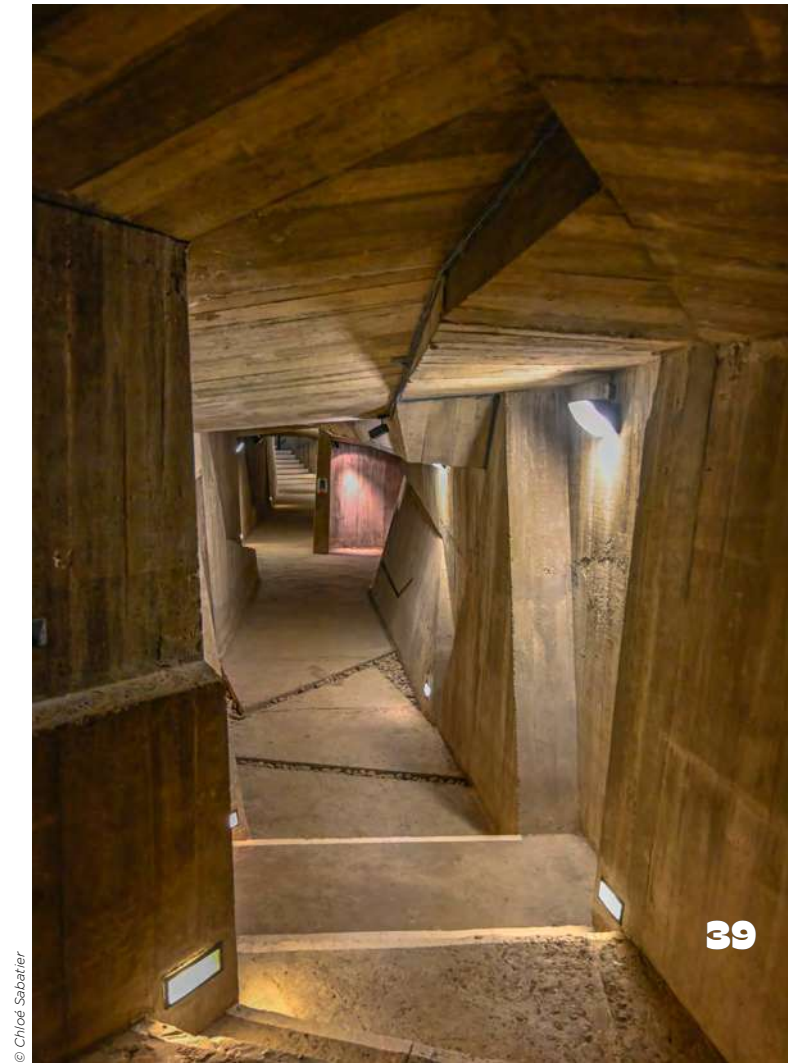
Le monument, inscrit au titre des monuments historiques, est une œuvre totale où architecture, sculpture, son et images se mélangent pour créer un cheminement sensoriel.

Un parcours qui, réalisé en souterrain, vise à représenter les actions de la Résistance et les horreurs de la guerre.

## MONUMENT TO THE GLORY OF THE RESISTANCE

The landmark, listed as a historic monument, is a complete work of art where architecture, sculpture, sound and images combine to create a sensory journey. This underground trail aims to represent the actions of the Resistance and the horrors of war.

© Chloé Sabatier



## LE MUSÉE DU VIEUX-TOULOUSE

Peintures, documents et objets de la tradition populaire sont exposés au sein d'un bel hôtel particulier de la fin de la Renaissance. Des céramiques antiques, une peinture de l'arrestation de Calas, un portrait de Jules Léotard, le créateur du trapèze volant... le musée donne une vision globale du passé artistique et historique de Toulouse.

(Fermeture annuelle du 1<sup>er</sup> décembre au 1<sup>er</sup> avril.)

## THE MUSEUM OF OLD TOULOUSE

Paintings, documents and objects from popular tradition are exhibited in a beautiful mansion house dating from the late Renaissance. Antique ceramics, a painting of the arrest of Calas, a portrait of Jules Léotard, the creator of the flying trapeze... the museum provides a comprehensive overview of the artistic and historical past of Toulouse.

(Closed annually from 1<sup>st</sup> December to 1<sup>st</sup> April.)

## LE MUSÉE DÉPARTEMENTAL DE LA RÉSISTANCE ET DE LA DÉPORTATION

Le musée met en lumière une collection d'archives et d'objets en lien avec la Seconde Guerre mondiale. Sont évoqués le quotidien en temps de guerre des habitants de la Haute-Garonne ainsi que le parcours de ces hommes et femmes qui ont résisté ou été victimes de la Déportation, et un principe universel qui, lui est hors du temps : celui de la citoyenneté.

## THE DEPARTMENTAL MUSEUM OF THE RESISTANCE AND DEPORTATION

The museum showcases a collection of archives and objects related to the Second World War. It evokes the daily life of the inhabitants of Haute-Garonne during wartime, as well as the experiences of those men and women who resisted or were victims of deportation, alongside a universal principle that transcends time: that of citizenship.





© Rémi Deligeon

# EN FAMILLE AVEC GRIGNOTE FOR FAMILIES WITH GRIGNOTE

SUIS GRIGNOTE, PETIT ÉCUREUIL ROUX DU JARDIN DES PLANTES, ET BONDIS DE JEUX EN AVENTURES À LA DÉCOUVERTE DE LA VILLE.

FOLLOW GRIGNOTE, A LITTLE RED SQUIRREL FROM THE JARDIN DES PLANTES, AND LEAP FROM GAME TO GAME ON ADVENTURES TO EXPLORE THE CITY.



« Bienvenue chez moi, laisse-moi te montrer les secrets et trésors de la ville rousse... heu rose! »  
“Welcome to my hometown, let me show you the secrets and treasures of the red city... or rather, pink city!”



## Des aventures à toutes les saisons / Adventures for all seasons

« À Toulouse, il y a toujours mille choses à faire, été comme hiver: se balader, observer, s'émerveiller... et manger des noix, bien sûr! Voici quelques-unes de mes activités préférées, selon les saisons. »  
“In Toulouse, there are always a thousand things to do, summer and winter alike: stroll around, look around, take in the sights... and nibble hazelnuts, of course! Here are some of my favourite activities, depending on the season.”

### Printemps / Spring

- ☐ Se déguiser pour le carnaval
- ☐ Déambuler à Rio loco
- ☐ Manger une barbe à papa à la fête des Capitouls
- ☐ Se laisser guider en tuk tuk
- ☐ Photographier les cerisiers en fleurs au jardin japonais
- ☐ Pique-niquer au jardin Raymond VI
- ☐ Faire 1, 2, 3 tours de Beau manège
- ☐ Trouver « Le Trésor de Toulouse » avec Granhòta
- ☐ Grignoter des noix
- ☐ Dress up for carnival
- ☐ Stroll around Rio Loco
- ☐ Eat candy floss at the Capitouls festival
- ☐ Enjoy a tuk-tuk ride
- ☐ Take photos of the cherry blossoms in the Japanese garden
- ☐ Have a picnic in the Raymond VI Gardens
- ☐ Go round and round on the Beau Manège carousel
- ☐ Find “The Treasure of Toulouse” with Granhòta
- ☐ Nibble on hazelnuts

### Automne / Autumn

- ☐ Se balader à dos de Minotaure
- ☐ Acheter un souvenir à la boutique Imagin'ères ou celle du Stade Toulousain
- ☐ Profiter d'un ciné-goûter à la Cinémathèque Junior
- ☐ Se lancer dans le rallye famille de l'Office de tourisme
- ☐ Visiter la ville en Citytour
- ☐ Grignoter des noix
- ☐ Take a ride on the back of a Minotaur
- ☐ Buy a souvenir at the Imagin'ères shop or the Stade Toulousain club store
- ☐ Enjoy a film and snack at the Cinémathèque Junior
- ☐ Take part in the family treasure hunt organised by the Tourist Office
- ☐ Visit the city on a Citytour
- ☐ Nibble on hazelnuts

### Été / Summer

- ☐ Participer à la fête de la musique
- ☐ Se rafraîchir à Toulouse plages
- ☐ S'attarder aux nocturnes de la Cité de l'espace
- ☐ Faire un tour de grande roue
- ☐ Piloter un bateau électrique sur la Garonne
- ☐ Goûter la glace à la chocolatine ou à la violette
- ☐ Visiter en petit train
- ☐ Emprunter le Téléo, le téléphérique de Toulouse pour voir le coucher de soleil à Pech David
- ☐ Grignoter des noix
- ☐ Take part in the music festival
- ☐ Cool off at the Toulouse Plages beach
- ☐ Linger at the Cité de l'espace night-time opening
- ☐ Take a ride on the Ferris wheel
- ☐ Drive an electric boat on the Garonne
- ☐ Try chocolatine or violet ice cream
- ☐ Take a ride on the little train
- ☐ Take the Téléo, Toulouse's cable car, to watch the sunset at Pech David
- ☐ Nibble on hazelnuts

### Hiver / Winter

- ☐ Ne pas manquer la fête de la violette
- ☐ Boire un chocolat chaud au marché de Noël
- ☐ S'élancer sur la patinoire du Capitole
- ☐ Faire un tour de manège sapin
- ☐ Admire les vitrines décorées
- ☐ Se laisser tenter dans une librairie spécialisée Manga ou BD
- ☐ Grignoter des noix
- ☐ Don't miss the violet festival.
- ☐ Drink hot chocolate at the Christmas market.
- ☐ Take to the ice rink at the Capitole.
- ☐ Take a ride on the Christmas tree carousel.
- ☐ Admire the decorations in the shop windows.
- ☐ Indulge in the delights of a Manga or comic specialist bookshop.
- ☐ Nibble on hazelnuts.



À l'aventure / Let's go on an adventure!



« Voici 5 sites pour les petits écureuils curieux : tu y croieras des robots, des avions, une fusée, tu y feras des manipulations amusantes... Hop, à l'aventure ! »  
“Here are 5 places for curious little squirrels: you'll encounter robots, aeroplanes, a rocket, and you'll get to do some fun experiments... Let's go on an adventure!”



**Au Museum**  
Remonte le temps ! Punch l'éléphant t'attend pour te souhaiter la bienvenue. Suis le parcours à travers cinq grands mondes : la planète Terre, les êtres vivants, le temps, l'Homme et le futur. Un vrai voyage dans la connaissance...

**At Le Muséum**  
Step back in time! Punch, the elephant, is waiting to welcome you. Follow the trail through five exciting worlds: Planet Earth, Living Things, Time, Humankind and the Future. A real journey of discovery...  
At Le Muséum

**À la Cité de l'espace**  
Prêt(e) pour le décollage ? Ici, tu as rendez-vous avec les étoiles ! Photographie la fusée Ariane 5, rencontre des robots martiens, entre dans la station MIR, découvre comment les astronautes vivent là-haut, dans le vide sidéral. Et ne manque pas la pierre de Lune !  
**Bus ligne L12, arrêt Cité de l'espace.**

**At the Cité de l'espace**  
Ready for take-off? Here, you have a date with the stars! Take photos of the Ariane 5 rocket, meet Martian robots, enter the MIR space station, and discover how astronauts live up there in outer space. And don't miss the moon rock!  
**Bus route L12, Cité de l'Espace stop.**

**Au Quai des Savoirs**  
Ici, c'est toi le scientifique ! Au Quai des Petits (pour les 2 à 7 ans), tu manipules, explores... dans un espace qui fourmille d'activités pour éveiller la curiosité et aborder les sciences autrement.

**At the Quai des Savoirs**  
Here, you're the scientist! At the Quai des Petits (for ages 2 to 7), you can touch, explore and discover in a zone that is buzzing with activities designed to spark curiosity and encourage a different approach to science.

**À l'Envol des Pionniers**  
Remonte le temps jusqu'à l'époque des héros de l'Aéropostale, qui s'en allaient délivrer le courrier depuis Toulouse jusqu'en Amérique du Sud. Parmi eux : Antoine de Saint Exupéry, le papa du Petit Prince !  
**Bus ligne L12, arrêt Auriol ou L8 arrêt Piste des Géants.**

**At the Envol des Pionniers**  
Go back in time to the era of the heroes of the Aéropostale, who used to deliver mail from Toulouse to South America. Among them: Antoine de Saint Exupéry, the author of *Le Petit Prince*!  
**Bus route L12, Auriol stop or L8, Piste des Géants stop.**

**Au musée aeroscopia**  
Bienvenue à bord du Concorde, boucle ta ceinture et pilote sur le simulateur, construis et décore ton avion de rêve, mesure-toi à la soute géante d'un Super Guppy, embarque dans les deux étages de l'Airbus A380...  
**Tram ligne T1, arrêt Beauzelle-aeroscopia puis 15 minutes à pied.**

**At Aeroscopia Museum**  
Welcome aboard the Concorde, fasten your seatbelt and fly a simulator, build and design your dream plane, climb into the giant cargo hold of a Super Guppy, board the two-storey Airbus A380...  
**Tram line T1, Beauzelle-aeroscopia stop. Then a 15-minute walk.**



**Dessine** ce que tu as préféré pendant ta balade. Un monument, une glace... un écureuil, peut-être ? Je suis curieux de voir ça !  
**Draw** your favourite thing from your walk. A monument, an ice cream... a squirrel, perhaps? I'm curious to see what you come up with!

**Note** quelque chose que tu as appris aujourd'hui : une drôle d'histoire, un mot en occitan...

**Write** down something you learned today: a funny story, a word in Occitan...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Colle** ici tes tickets, billets d'entrée et autres petits trésors.

**Stick** your tickets, passes and other little treasures here.

« Saute sur l'occasion : avec le Pass explorateur, les 5 sites sont gratuits ! »  
“Seize the opportunity: with the Explorer Pass, all 5 sites are free!”



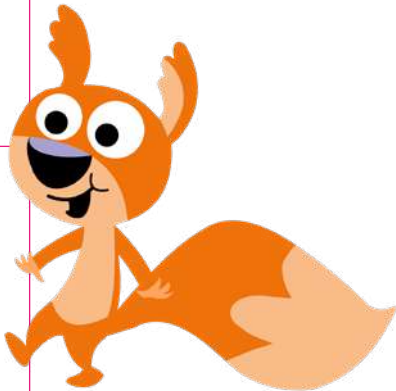


À toi de jouer  
/ Now it's  
your turn

Ouvre bien les yeux, voici le **super bingo**  
des expériences toulousaines!

Keep your eyes peeled, here comes the Toulouse Experience  
**super bingo!**

J'ai mangé une chocolatine I ate a chocolatine	J'ai fait une photo devant le dôme de La Grave I took a photo in front of the dome of La Grave	J'ai goûté le cassoulet I tasted cassoulet	J'ai trouvé mon signe astrologique sur la place du Capitole I found my star sign on Place du Capitole
Je suis rentré(e) dans le donjon du Capitole I went inside the Capitole dungeon	J'ai vu une plaque de rue en occitan I saw a street sign in Occitan	Je me suis pris(e) en photo avec la statue de Claude Nougaro I took a photo with the statue of Claude Nougaro	J'ai vu un clocher I saw a bell tower
J'ai dit bonjour au Minotaure I said hello to the Minotaur	J'ai vu un Beluga I saw a Beluga	J'ai entendu de l'occitan dans le métro I heard Occitan spoken on the metro	J'ai touché une brique I touched a brick
J'ai marché le long d'un canal I walked along a canal	Je me suis assis(e) en bord de Garonne I sat on the banks of the Garonne	J'ai vu la fusée Ariane I saw the Ariane rocket	J'ai trouvé une croix occitane I found an Occitan cross
J'ai traversé la Garonne via un pont I crossed the Garonne via a bridge	J'ai pris en photo le palmier des Jacobins I took a photo of the Jacobins palm tree	J'ai fait une photo sur le pont rouge du jardin japonais I took a photo on the red bridge in the Japanese garden	J'ai vu une œuvre de street art I saw a piece of street art



« Super Bonus:  
j'ai vu un écureuil  
au jardin des  
plantes! »  
"Super Bonus:  
I saw a squirrel  
at the Jardin  
des Plantes!"



**Comment dit-on**  
« écureuil » en occitan?

Je te donne un indice: c'est aussi le nom d'une  
place toulousaine et d'une station de métro!

**How do you say**  
squirrel' in Occitan?

Here's a clue: it's also the name of a square  
in Toulouse and an underground station!

Retrouve les solutions aux jeux Find the answers to the puzzles on  
[toulouse-tourisme.com/preparer-son-sejour/se-renseigner/solutions-magazine/](https://toulouse-tourisme.com/preparer-son-sejour/se-renseigner/solutions-magazine/)

Mais... par mes moustaches! Ces deux affiches ne sont pas identiques.

**Retrouve les 7 différences**

Well, bless my whiskers! Those two posters aren't identical.

**Find the 7 differences**



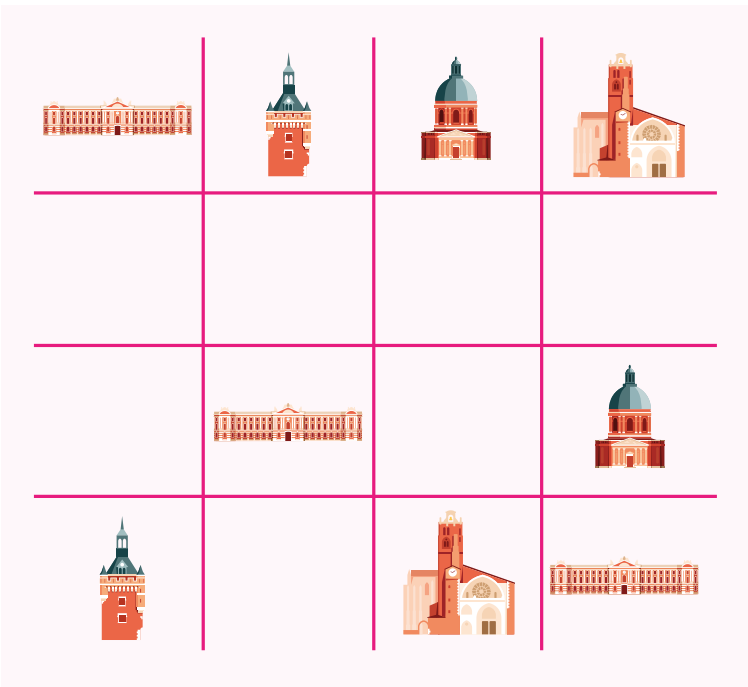
« Le donjon  
du Capitole  
a soufflé ses  
500 bougies  
en 2025.  
Incroyable,  
non? »  
"The Donjon  
du Capitole  
celebrated its  
500<sup>th</sup> birthday  
in 2025.  
Isn't that  
incredible?"



« Nom d'une noisette! Certains monuments  
toulousains ont disparu de cette grille!

À toi de les replacer: souviens-toi,  
chaque dessin ne peut apparaître qu'une fois  
par ligne et par colonne. »

"Holy Hazelnuts! Some monuments in Toulouse  
have disappeared from this grid! It's up to you  
to put them back: remember, each drawing can  
only appear once per row and per column."





# GARONNE ET CANAUX, BALADE AU FIL DE L'EAU

## GARONNE AND THE CANALS, A STROLL ALONG THE WATERWAYS

TOULOUSE EST TRAVERSÉE À LA FOIS PAR LA GARONNE ET LE CANAL DU MIDI, UN COURS D'EAU NATUREL ET UN OUVRAGE HISTORIQUE, TOUS DEUX PROPICES À LA DÉTENTE ET À LA VISITE. SUIVONS LEURS PARCOURS.

Par Lucie de Azevedo

TOULOUSE IS CRISS-CROSSED BY BOTH THE GARONNE AND THE CANAL DU MIDI, A NATURAL WATERWAY AND A HISTORIC CONSTRUCTION, BOTH IDEAL FOR RELAXING AND VISITING. LET'S FOLLOW THEIR TRAILS.

By Lucie de Azevedo



### Garonne, qui es-tu ?

La Garonne prend sa source dans les Pyrénées espagnoles, traverse Toulouse puis Bordeaux avant de se jeter dans l'océan Atlantique. La vie et l'histoire de la Ville rose sont intimement liées à ce fleuve. Cité celte puis romaine, Tolosa s'est développée au bord de ses rives il y a plus de deux mille ans, puisant ses besoins en eau, en énergie et en matériaux. Le fleuve était le lieu d'activité des meuniers avec des moulins à eaux, des lavandières dans des bateaux-lavoirs, ou encore des pêcheurs de sable plongeant dans ses profondeurs. Ces métiers ont disparu mais la Garonne est toujours prisée, en particulier pour les activités de loisirs. Le débit du fleuve, alimenté par les cours d'eau de la montagne, varie selon les saisons et peut même provoquer des inondations. La plus terrible a eu lieu en 1875 : une brusque montée des eaux a englouti plusieurs ponts et quartiers toulousains dont celui de Saint-Cyprien et fait des centaines de morts. Les crues successives ont conduit les autorités à construire des digues visibles sur les deux rives. Sur le port Viguerie, d'immenses portes étanches protègent la ville des risques de crue. Des repères sont également apposés sur les murs en mémoire des crues.

### Garonne, who are you?

The Garonne rises in the Spanish Pyrenees, flows through Toulouse and Bordeaux before emptying into the Atlantic Ocean. The life and history of the Ville rose are intimately linked to this river. A Celtic then Roman city, Tolosa developed along its banks over two thousand years ago, drawing on its water, energy and material resources. The river

was home to millers with their water mills, washerwomen in washboats, and sand fishermen diving into its depths. These trades have disappeared, but the Garonne is still popular, particularly for leisure activities. The flow of the river, fed by mountain streams, varies with the seasons and can even cause flooding. The most terrible of these occurred in 1875: a sudden surge of water engulfed a number of bridges and districts of Toulouse, including Saint-Cyprien, causing hundreds of deaths. Successive floods led the authorities to build dykes that can be seen on both banks of the river. In Port Viguerie, huge floodgates protect the city from the risk of high waters. Markers are also displayed on the walls in memory of the floods.

### L'emblématique canal du Midi

Cet ouvrage a été conçu entre 1667 et 1694 pour faciliter le transport des marchandises et des passagers. Il est complété par le canal de Brienne, creusé au XVIII<sup>e</sup> siècle, en guise de trait d'union entre la Garonne et le canal du Midi, et par le canal latéral à la Garonne qui assure la liaison vers l'océan Atlantique dès 1856. Cette même année est marquée par un pic de l'activité avec un transit de cent dix millions de tonnes de marchandises. Le commerce fluvial a décliné avec l'arrivée du chemin de fer puis les deux guerres mondiales. Cette année, le canal du Midi fête ses 30 ans d'inscription au patrimoine mondial de l'Unesco. Désormais, ce sont les plaisanciers, les piétons et les cyclistes qui se la coulent douce sur ses eaux.



Le canal du Midi est un projet de Pierre-Paul Riquet construit durant le règne de Louis XIV. Le roi souhaitait relier l'Atlantique à la Méditerranée sans faire le tour de l'Espagne, avec une voie de navigation sûre et avantageuse ; Riquet a imaginé un système qui capte et achemine l'eau des rivières de la Montagne noire vers des réservoirs qui alimentent à leur tour le canal. Il va consacrer sa vie à ce chantier technique d'envergure mais décède en 1680, quelques mois avant sa mise en eau.

### The emblematic Canal du Midi

This structure was designed between 1667 and 1694 to facilitate the transport of goods and passengers. It was supplemented by the Canal de Brienne, dug in the 18<sup>th</sup> century as a link between the Garonne and the Canal du Midi, and by the Garonne Lateral Canal, which provided a link to the Atlantic Ocean from 1856. That same year saw a peak in activity, with 110 million tonnes of goods passing through. River trade declined with the arrival of the railways and then the two World Wars. This year, the Canal du Midi celebrates 30 years since its inclusion on UNESCO's World Heritage List. Nowadays, it is pleasure boaters, pedestrians and cyclists who take it easy on its waters.



### Visites guidées

La Balade du patrimoine, la visite en kayak ou encore le canal à vélo... pour approfondir le sujet, pensez à la visite guidée.

### Guided tours

The Heritage Walk, the kayak tour or The Canal by Bike: if you want to learn more about a particular subject, take a guided tour.

→ [toulouse-tourisme.com/suivez-le-guide](https://toulouse-tourisme.com/suivez-le-guide)





PONTS, ÉCLUSES, QUAIS, BATEAUX:  
DU NORD VERS LE SUD,  
REMONTONS LE COURANT POUR  
DÉCOUVRIR PAYSAGES, OUVRAGES  
ET MONUMENTS.

BRIDGES, LOCKS, QUAYS, BOATS:  
FROM NORTH TO SOUTH, LET'S TRAVEL  
UPSTREAM TO DISCOVER LANDSCAPES,  
BUILDINGS AND MONUMENTS.

**1** De mai à octobre, le pont Saint-Pierre est aménagé pour accueillir uniquement les piétons et les cyclistes. À vous la balade tranquille au-dessus de la Garonne avec tables, bancs et transats dans un univers apaisé et coloré.  
From May to October, the Pont Saint-Pierre is reserved exclusively for pedestrians and cyclists. Enjoy a leisurely stroll over the Garonne with tables, benches and deckchairs in a peaceful, colourful setting.

**2** Jetez un œil à l'écluse Saint-Pierre, construite pour contourner la chaussée du Bazacle. De forme ovale, elle doit son nom à l'église située à côté.  
Take a look at the Saint-Pierre lock, built to bypass the Bazacle causeway. Oval in shape, it takes its name from the church next to it.

**3** Installée dans une ancienne maison d'éclusier, le Flashback Café est un restaurant mais aussi une salle de spectacles animée avec un décor des années 90.  
Housed in a former lock-keeper's house, the Flashback Café is not only a restaurant, but also a lively venue with a decor from the 90s.

**4** La chaussée du Bazacle est une chute d'eau très fréquentée par les oiseaux : goéland leucophée, cormoran noir, héron cendré, sternes...  
The Bazacle causeway is a waterfall that is very popular with birds, including herring gulls, black cormorants, grey herons and terns.

**5** Au sein des espaces EDF Bazacle, un hublot permet d'observer les espèces migratoires qui remontent la passe à poissons près de la chaussée. Ne manquez pas la vue depuis la terrasse panoramique.  
In the Espaces EDF Bazacle, a porthole allows you to observe migratory species going up the fish pass near the causeway. Don't miss the view from the panoramic terrace.

**6** Creusé entre 1768 et 1775, le canal de Brienne alimente en eau le canal latéral à la Garonne. Long de 1,5 kilomètre, il se prête à une douce promenade sous les platanes bicentennaires.  
Dug between 1768 and 1775, the Brienne Canal supplies water to the Garonne Lateral Canal. The 1.5-kilometre-long canal lends itself to a gentle stroll under the two-hundred-year-old plane trees.

**7** Le port de l'Embouchure, à la croisée du canal du Midi, du canal de Brienne et du canal latéral de la Garonne, est orné d'un bas-relief sculpté, une allégorie de la Garonne et du canal.  
The Port de l'Embouchure, at the junction of the Canal du Midi, the Canal de Brienne and the Garonne Lateral Canal, is adorned with a sculpted bas-relief, an allegory of the Garonne and the canal.

**8** La Maison de la violette est une péniche-boutique qui fait découvrir l'histoire et le goût de la fleur emblématique de Toulouse.  
The Maison de la Violette is a boutique barge that introduces visitors to the history and flavour of Toulouse's emblematic flower.

## Guinguettes

Retrouvez la liste complète des guinguettes estivales qui bordent les eaux du fleuve et des canaux sur

→ [toulouse-tourisme.com/manger-boire-un-verre/les-guinguettes/](https://toulouse-tourisme.com/manger-boire-un-verre/les-guinguettes/)

## Guinguettes

Find the complete list of summer guinguette cafés that line the banks of the river and canals at

→ [toulouse-tourisme.com/en/eat-and-drink/the-guinguettes/](https://toulouse-tourisme.com/en/eat-and-drink/the-guinguettes/)

## Où se mettre au vert. Perfect green spaces.

- 1 Le jardin Raymond-VI
- 2 La coulée verte des Amidonniers
- 3 Le bassin des filtres
- 4 Le jardin Compans-Caffarelli et le jardin Japonais

Le sud de la  
Garonne  
page suivante  
The south  
of the Garonne  
next page





## Panorama sur le patrimoine toulousain

Les quais, les berges et la croisière en bateau offrent de belles perspectives sur le patrimoine en bord de Garonne, notamment sur la rive gauche. La chapelle de la Grave et son immense dôme cuivré s’invite en premier à notre regard, suivi de près par l’imposant hôtel-Dieu Saint-Jacques. Devant lui, le vestige d’une pile du pont de la Daurade rappelle qu’il reliait les deux rives avant le pont Neuf. Quant au port Viguerie, il s’ouvre sur la Garonne et dirige les promeneurs vers une passerelle métallique menant au jardin Raymond-VI et au musée Les Abattoirs.

## An overview of Toulouse’s heritage

The quays, banks and boat cruises offer great views of the heritage along the Garonne, particularly on the left bank. The Chapelle de la Grave and its huge copper-coloured dome are the first to catch our eye, closely followed by the imposing Hôtel-Dieu Saint-Jacques. In front of it, the remains of a pier from the Pont de la Daurade are a reminder that it once linked the two banks before the Pont Neuf. As for Port Viguerie, it opens onto the Garonne and directs walkers towards a metal footbridge leading to the Raymond-VI Gardens and Les Abattoirs museum.

- 1 L’écluse située à la pointe de l’île du Ramier offre un beau panorama sur la Garonne.  
The lock at the tip of the Ile du Ramier offers a beautiful panoramic view of the Garonne.
- 2 La Prairie des Filtres doit son nom aux galeries filtrantes qui assainissaient l’eau pompée dans la Garonne avant d’être stockée au château d’eau. En juillet et août, le parc accueille Toulouse plages avec animations gratuites et activités sportives pour petits et grands.  
The Prairie des Filtres owes its name to the filtering channels that purified the water that was pumped in before being stored at the water tower. In July and August, the park is home to Toulouse Plages, with free entertainment and sporting activities for all ages.
- 3 Le pont Neuf est le plus vieux pont de la ville à enjamber le fleuve. Sur chaque pile rectangulaire, un avant-bec et une percée limitent la pression de l’eau et lui confèrent une grande solidité.  
The Pont Neuf is the oldest bridge in the city spanning the river. On each rectangular pier, a forebay and an opening limit the pressure of the water and give it great solidity.
- 4 Notre-Dame-de-la-Daurade a donné son nom à la place et au port en contrebas, des spots parfaits pour admirer le coucher du soleil sur la Garonne. À l’intérieur de l’église, une vierge noire trône au sein d’un riche décor restauré.  
Notre-Dame-de-la-Daurade gave its name to the square and harbour below, perfect spots from which to watch the sun set over the Garonne. Inside the church, a statue of the Black Madonna is enthroned amid a richly restored décor.
- 5 Ne manquez pas la vue depuis la grande roue installée sur le port Viguerie chaque été.  
Don’t miss the view from the Ferris Wheel set up on Port Viguerie every summer.

Toulouse

## Activités nautiques Nautical activities

### 1 Piscine Nakache

De style Art déco, le grand bassin de la piscine Nakache est ouvert en été sur l’île du Ramier. Le reste de l’année, les nageurs ont rendez-vous le dimanche après-midi juste à côté, au bassin nordique Castex.

The large Art Deco pool at the Nakache swimming pool on the Ile du Ramier is open in summer. For the rest of the year, swimmers can meet up at the Castex Nordic pool next door on Sunday afternoons.

### 2 Bateaux toulousains

Optez pour une croisière reposante et commentée sur le canal du Midi (de mars à juin) ou sur la Garonne et le canal de Brienne (de juillet à octobre).

Take a relaxing cruise with commentary on the Canal du Midi (March to June) or the Garonne and Canal de Brienne (July to October).

→ [bateaux-toulousains.com](https://bateaux-toulousains.com)

### 3 Les Caboteurs

En famille ou entre amis, naviguez en toute quiétude en bateau électrique dont la conduite est à la portée de tous (de juin à octobre).

With family or friends, take a relaxing ride on an electric boat that’s easy to handle (June to October).

→ [lescaboteurs.com](https://lescaboteurs.com)

### 3 Granhòta

Plutôt tentés par une virée en canoë? Rendez-vous est donné chaque été au port Viguerie (de juillet à septembre).

Fancy a trip in a canoe? Meet up every summer at Port Viguerie (July to September).

→ [canoe-kayak-granhota.fr](https://canoe-kayak-granhota.fr)

### 3 Péniche Horizon

Les mois d’été, la péniche vogue sur la Garonne, à l’heure de l’apéro ou du dîner pendant que vous dégustez des tapas dans une ambiance façon piraterie.

During the summer months, this barge sails along the Garonne at aperitif or dinner time while you enjoy tapas in a pirate-style ambience.

→ [peniche-horizon.fr](https://peniche-horizon.fr)

### 4 Canoë-kayak toulousain

Pendant l’été, explorez la Garonne en canoë-kayak, soit dans la réserve naturelle Confluence Ariège, soit en centre-ville les mardis et jeudis en mode afterwork.

During the summer, explore the Garonne by canoe or kayak, either in the Confluence Ariège nature reserve or once the working day is done in the city centre on Tuesdays and Thursdays.

→ [summer.cktoulouse.fr](https://summer.cktoulouse.fr)



Toulouse



# LA GARONNE À VÉLO

## THE GARONNE BY BIKE



TRAVERSANT TOULOUSE DE PART EN PART, LA GARONNE FAIT BATTRE LE CŒUR DE LA VILLE ROSE. LE LONG DE SES BERGES TOUR À TOUR ANIMÉES OU VERDOYANTES, UNE BALADE À VÉLO S'IMPOSE POUR DÉCOUVRIR QUELQUES TRÉSORS.

Par Pauline Py

FLOWING THROUGH TOULOUSE FROM ONE END TO THE OTHER, THE GARONNE IS THE BEATING HEART OF THE VILLE ROSE. A BIKE RIDE ALONG ITS LIVELY AND LUSH BANKS IS A MUST IN ORDER TO DISCOVER SOME OF ITS FINEST TREASURES.

By Pauline Py

### 1 Le port de la Daurade

Voilà un point de rendez-vous aimé des Toulousains. On y vient pour un pique-nique au soleil, faire jouer les enfants sur l'aire de jeux ou pour siroter un verre au bar-guinguette. Au Moyen Âge, le Port de la Daurade était le rendez-vous des lavandières, des « pêcheurs de sable » remontant le fleuve sur leurs barques à fond plat ou encore de ceux venus profiter des bains chauds.

#### The Port de la Daurade

This is a popular meeting place for the people of Toulouse. They come here for a picnic in the sun, to let their children frolic in the playground or to sip a glass of something or other at the bar-guinguette. In the Middle Ages, the Port de la Daurade was a meeting place for washerwomen, "sand fishermen" travelling up the river in their flat-bottomed boats, and those who came to enjoy the hot baths.

### 2 La Place Saint-Pierre

Cœur vibrant des nuits toulousaines, la Place Saint-Pierre retrouve son calme et sa tranquillité aux premières heures du jour. Sous les platanes, on profite alors d'un superbe panorama sur la Garonne.

#### Place Saint-Pierre

The vibrant heart of Toulouse night-life, Place Saint-Pierre regains its calm and tranquillity in the early hours of the morning. From beneath the plane trees, you can enjoy a superb view of the Garonne.

### 3 L'écluse Saint-Pierre et sa maison éclusière

Point de contact entre le canal du Midi et la Garonne, on la reconnaît à sa forme ovale, typique des écluses du canal du Midi. L'écluse Saint-Pierre est la dernière des écluses toulousaines à avoir gardé son éclusier, jusqu'en 2013. Elle abrite aujourd'hui un restaurant et une salle de spectacle.

#### The Saint-Pierre lock and its lock keeper's house

The point where the Canal du Midi meets the Garonne, this is recognisable by its oval shape, typical of the locks along the Canal du Midi. The Saint-Pierre lock was the last of the Toulouse locks to have kept its lock keeper, up until 2013. The building now houses a restaurant and theatre.



### 4 La coulée verte des Amidonniers

Après la chaussée du Bazacle, on poursuit la balade sur un chemin arboré: la coulée verte des Amidonniers. Une belle respiration au cœur de la ville. Une fois arrivé au pont des Sept Deniers, il suffit de traverser le fleuve pour rejoindre le centre-ville, côté rive gauche cette fois. Attention: pour traverser le pont, il faut emprunter un escalier doté d'une rampe pour les vélos.

#### The Amidonniers green corridor

After the Bazacle causeway, continue your walk along a tree-lined path: the Amidonniers green corridor. A beautiful breath of fresh air in the heart of the city. Once you reach the Sept Deniers bridge, simply cross the river to reach the city centre, this time on the left bank. Please note: to cross the bridge, you will need to take a staircase equipped with a ramp for bicycles.

### 5 Le pont des Catalans et le jardin Raymond VI

On passe sous le Pont des Catalans avant de rejoindre le jardin Raymond VI, niché entre le Musée des Abattoirs et les anciens remparts de la ville. Là, on s'accorde une halte sur les pelouses en pente douce ou une visite du Musée des Abattoirs.

#### The Pont des Catalans bridge and Raymond VI Gardens

Pass under the Pont des Catalans bridge before reaching the Raymond VI Gardens, nestled between the Musée des Abattoirs and the old city walls. Here, take a break on the gently sloping lawns or visit the Musée des Abattoirs.



### 6 Vers le cours Dillon

En sortant du jardin Raymond VI, on file sur les allées Charles de Fitte avant de longer l'Hôpital de la Grave dont le dôme signe le paysage du quartier (rue Réclusane) et de remonter la rue de la République. Les plus curieux pourront s'arrêter au Château d'Eau pour une exposition avant de récupérer le cours Dillon, saluer les joueurs de pétanque s'affairant sous les platanes ou faire une pause sur les berges verdoyantes de la Prairie des Filtres.

#### Towards Cours Dillon

Leaving the Raymond VI Gardens, head along the Charles de Fitte paths before passing the Hôpital de la Grave, whose dome dominates the local landscape (Rue Réclusane), and walk up Rue de la République. The more curious among you may wish to stop at the Château d'Eau for an exhibition before returning to Cours Dillon, greeting the pétanque players hustling and bustling beneath the plane trees or taking a break on the green banks of the Prairie des Filtres.



### 7 Vers l'île du Ramier

Après la place du Fer à Cheval on emprunte la digue qui longe à nouveau le fleuve jusqu'à la passerelle à haubans Robert Poujade, véritable porte d'entrée sur l'île du Ramier. Voilà que l'on découvre alors un volet plus vert de la Ville rose. Ce nouveau parc offre une belle escapade loin du tumulte de la ville. Alors que les enfants s'amusent à prendre d'assaut la « volière » ou les toboggans géants, les plus grands se plaisent à flâner entre les pins parasols, les jasmins et autres herbes aromatiques.



Toulouse est désormais « Terre de vélo Occitanie »! Louer un vélo, déposer ses sacoches, trouver un réparateur ou un hôtel « accueil vélo »... Retrouvez tous les infos sur

→ [toulouse-tourisme.com/cyclotourisme](https://toulouse-tourisme.com/cyclotourisme)

Toulouse is now the "Occitanie Cycling Region"! Hire a bicycle, store your bags, find a repair shop or a hotel with the "accueil vélo" label... Find all the information you need at → [toulouse-tourisme.com/cyclotourisme](https://toulouse-tourisme.com/cyclotourisme)



#### Towards Ile du Ramier

After Place du Fer à Cheval, take the embankment that runs alongside the river until you reach the Robert Poujade cabled footbridge, the gateway to Ile du Ramier. Here you will discover a greener side to the Ville Rose. This new park offers a wonderful escape from the hustle and bustle of the city. While children have fun storming the 'aviary' or riding the giant slides, older visitors enjoy strolling amongst the umbrella pines, jasmine and other aromatic herbs.





# IL VA Y AVOIR DU SPORT

## THERE'S SURE TO BE GOOD SPORT

BIENVENUE AUX ATHLÈTES AGUERRIS, AUX CURIEUX ET AUX HABITUÉS DES GRADINS: À TOULOUSE, LE SPORT SE VIT ET SE PRATIQUE À TRAVERS DES ACTIVITÉS QUI VOUS INVITENT, D'UNE FAÇON OU D'UNE AUTRE, À MOUILLER LE MAILLOT.

Par Lucie de Azevedo

WELCOME ALL SEASONED ATHLETES, CURIOUS ONLOOKERS AND REGULAR STADIUM-GOERS: IN TOULOUSE, SPORT IS LIVED AND PRACTISED THROUGH ACTIVITIES THAT INVITE YOU, IN ONE WAY OR ANOTHER, TO WORK UP A SWEAT.

By Lucie de Azevedo

### VIBREZ POUR LES CLUBS

### GET BEHIND OUR LOCAL TEAMS

#### Autour du rugby

La scène sportive toulousaine est animée par les rencontres autour du ballon ovale, en particulier du **Stade Toulousain**, au palmarès triomphant: détenteur 24 fois du bouclier de Brennus et 6 fois de la coupe d'Europe. Ressentez la ferveur des supporters, nombreux à acclamer les Rouge et Noir lors des matchs à domicile, au stade Ernest-Wallon ou au Stadium. Ne manquez pas non plus l'énergie des joueuses en rouge et bleu du **Blagnac Sporting Club Rugby**, qui participent au Championnat de France de rugby à XV (Élite 1), tout comme **l'équipe féminine du Stade Toulousain**. Les deux clubs maîtrisent un jeu de haut niveau. Pour rappel, pas moins de treize joueuses ont été sélectionnées dans l'équipe de France lors de la Coupe du monde de 2025. Le **Toulouse Olympique XIII**, communément appelé TO XIII, est un autre club emblématique de la ville. La saison s'annonce passionnante, les athlètes sont de retour en Super League et affrontent l'élite européenne du rugby à XIII. Quant aux amateurs

d'initiatives originales, ils rejoignent les bords de Garonne pour assister au **WateRugby**, chaque année, au début du mois de juillet. Dans ce tournoi de rugby, joueurs amateurs et professionnels s'opposent sur un terrain flottant. Et, pour marquer un essai, il faut littéralement se jeter à l'eau!

#### All things rugby

The sporting scene in Toulouse is dominated by rugby, particularly **Stade Toulousain**, with its impressive track record: 24-time winner of the Brennus Shield and 6-time winner of the European Cup. Feel the fervour of the supporters, many of whom cheer on the Red and Blacks during home matches at the Ernest-Wallon stadium or Le Stadium. Don't miss the energy of the players in red and blue from **Blagnac Sporting Club Rugby**, who compete in the French Rugby Union Championship (Élite 1), as does the **Stade Toulousain women's team**. Both clubs play at a high level. As a reminder, no fewer than thirteen players were selected for the French team during the 2025 World Cup. **Toulouse Olympique XIII**, commonly known as TO XIII, is another iconic club in the city. The season promises to be exciting, with the team back in the Super League and facing the European elite of rugby league. As for fans of original ideas, they head to the banks of the

Garonne to watch **WateRugby**, every year at the start of July. In this rugby tournament, amateur and professional players face off on a floating pitch. And to score a try, you literally have to take the plunge!

#### Les Violettes de Toulouse

Le ballon est aussi bien ovale que rond dans le cœur des Toulousains, qui soutiennent le **TFC** (prononcez « Téfécé »), leur club de foot emblématique. En 2023, quand l'équipe a remporté la prestigieuse Coupe de France, la foule était en liesse dans la ville. Rendez-vous au Stadium pour suivre les matchs des Violettes évoluant en Ligue 1.

#### The Violetts of Toulouse

The round ball is as important as the oval ball in the hearts of the people of Toulouse, who support **TFC** (pronounced 'Téfécé'), their iconic football club. In 2023, when the team won the prestigious Coupe de France, jubilant crowds took to the streets of the city. Head to Le Stadium to watch Les Violetts play their Ligue 1 matches.

#### Hand, basket et volley

Une diversité de jeux sur le terrain régale les passionnés de sports de ballon. Le **Fenix Toulouse Handball** et les **Spacer's Toulouse Volley** disputent leurs compétitions au palais





des sports. Quant aux Toros du **Toulouse Basketball Club**, ils peuvent compter sur leurs nombreux fans, en particulier les champions Antoine Dupont et Léon Marchand, ainsi que le duo Bigflo & Oli, qui soutiennent le club de basket de la Ville rose.

### Hand, basket and volley

A variety of ball sports are on offer to all fans of the game. **Fenix Toulouse Handball** and **Spacer's Toulouse Volley** play their matches at the Palais des Sports. As for the Toros of the **Toulouse Basketball Club**, they can count on their many fans, in particular champions Antoine Dupont and swimmer Léon Marchand, as well as the rap duo Bigflo & Oli, who are big fans of the basketball club of the Ville Rose.

### Acclamer ceux qui rament

Chaque année en novembre, l'esprit d'équipe et de compétition afflue sur la Garonne à l'occasion de la **Garona Cup**. La régata d'aviron accueille de grandes écoles toulousaines qui se disputent la Rame rose.

### Cheering on the rowers

Every year in November, team spirit and competitive endeavour flood the River Garonne for the **Garona Cup**. This rowing regatta welcomes Toulouse's prestigious schools, who compete for the Rame Rose trophy.

### Elles roulent pour gagner

Roller Derby Toulouse, vous connaissez? Une des équipes du club toulousain, Nothing Toulouse, est championne de France. Les joueuses chaussent également leurs rollers quads pour affronter leurs rivaux internationaux durant le **Capitole Clash**.

### They're on a roll to victory

Have you heard of Roller Derby Toulouse? One of our Toulouse-based teams, Nothing Toulouse, are French champions. Their players also lace up their quad skates to take on international rivals during the **Capitole Clash**.

## OSEZ LA LIGNE DE DÉPART ON YOUR MARKS...

### Courir les rues

Il est des personnes qui font le voyage à Toulouse, non pas pour se rendre sur les gradins, mais pour vivre eux-mêmes une compétition. Et ils font coup double en accomplissant leur performance, puis en la fêtant sur place ou en profitant d'un moment décontractant.

Chaque année, près de 30 000 coureurs prennent le départ des parcours de **Toulouse Métropole Run Experience**. En 2025, les runners du marathon ont tracé leur itinéraire à travers le centre-ville, les berges de Garonne, puis la Piste des Géants et la Cité de l'espace.

Bien d'autres courses urbaines se déroulent dans l'année: la **Course des lumières**, la **Jeannette**, le **triathlon des Roses**... et soutiennent une cause solidaire qui donne envie de foncer. Citons également le **Toulouse Triathlon by Supertri**, où les participants se surpassent à la nage, à vélo et à la course à pied en plein cœur de la ville, ou encore le **triathlon de Toulouse**, organisé depuis quinze ans à La Ramée, et accessible dès l'âge de 6 ans.

### Racing through the streets

Some people travel to Toulouse not to sit in the stands, but to compete themselves. And they kill two birds with one stone by achieving their goal and then celebrating here in the city or enjoying a well-earned moment of relaxation.

Every year, nearly 30,000 runners take part in the **Toulouse Métropole Run Experience**. In 2025, marathon runners charted their route through the city centre, along the banks of the Garonne, then the Runway of Giants and the Cité de l'espace.

Many other city races take place throughout the year: the **Course des Lumières**, the **Jeannette**, the **Triathlon des Roses**... all supporting charitable causes that make it all worthwhile. Also worth mentioning is the **Toulouse Triathlon by Supertri**, where participants push themselves to the limit swimming, cycling and running in the heart of the city, and the **Triathlon de Toulouse**, organised for the past fifteen years at La Ramée, and open to participants aged 6 and above.

### La ville comme terrain de jeu

Pour ceux qui aiment battre le pavé, mais pas le chrono, sachez que la visite « **archi footing** » propose de suivre une guide-conférencière à travers un parcours haletant autour du patrimoine industriel de la Ville rose. Toulouse s'explore à travers d'autres sports insolites: à bord d'un **kayak** durant l'été, avec Granhòta ou sur ses **rollers**, chaque vendredi soir et le premier dimanche du mois, avec Roulez Rose.

### The whole city is a sportsground

For those who like to pound the pavement, but not the clock, the '**archi footing**' tour offers the chance to follow a guide on a fast-paced race around the industrial heritage of the Ville Rose. Toulouse can also be explored through other interesting sports: by **kayak** during the summer, with Granhòta, or on **rollerblades** every Friday evening and the first Sunday of the month with Roulez Rose.

### Nature, sports et loisirs

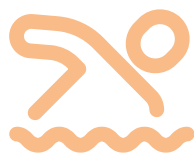
Bases de loisirs, skateparks, randonnées urbaines, piscines... les équipements de la métropole permettent de pratiquer du sport à volonté.

→ [toulouse-tourisme.com/a-voir-a-faire/les-activites/sports-et-loisirs](https://toulouse-tourisme.com/a-voir-a-faire/les-activites/sports-et-loisirs)

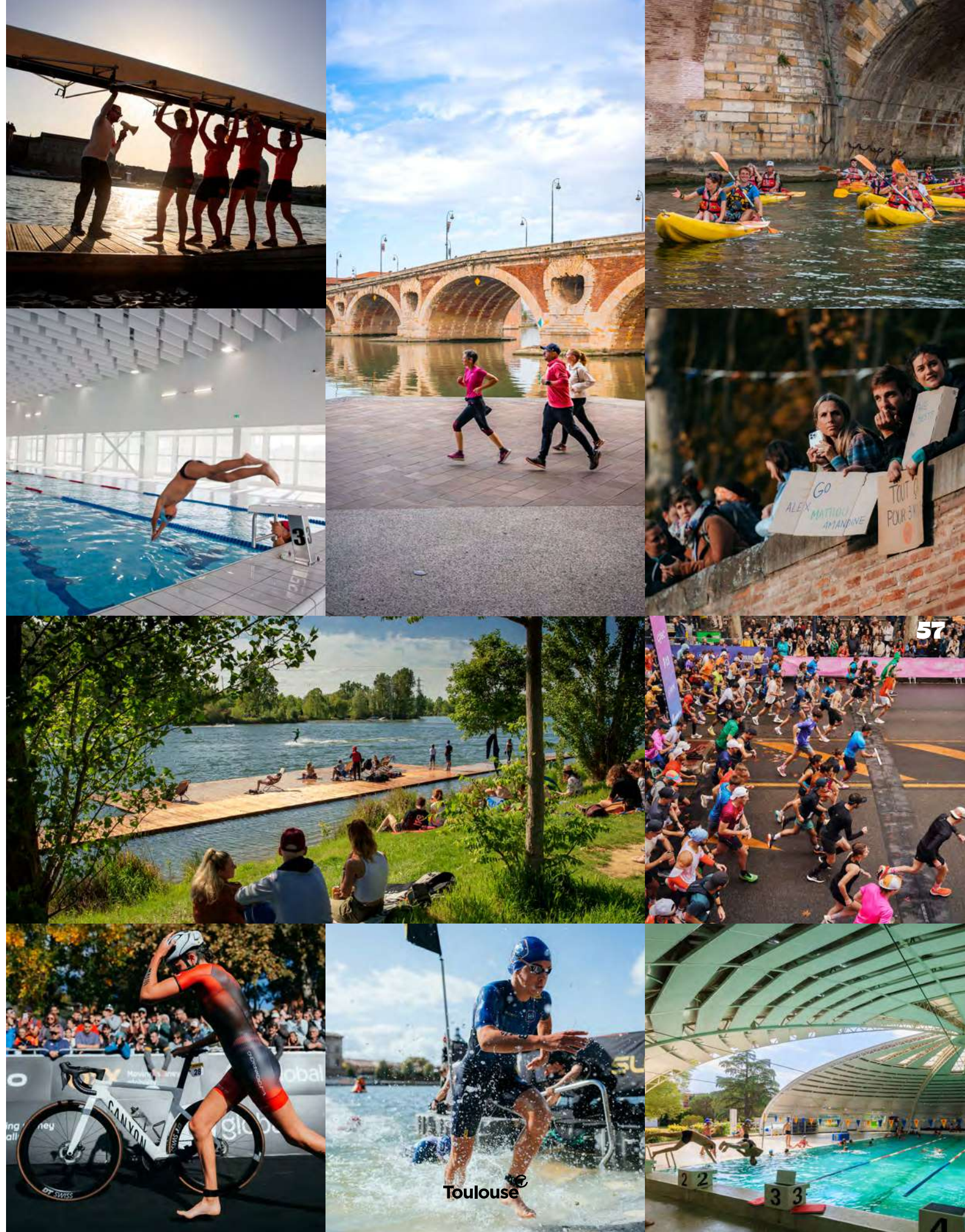
### Nature, sports and leisure

Leisure centres, skateparks, urban walks, swimming pools... the city's facilities allow you to enjoy sports at your leisure.

→ [toulouse-tourisme.com/en/what-to-see-and-do/what-to-do/sports-leisure](https://toulouse-tourisme.com/en/what-to-see-and-do/what-to-do/sports-leisure)



Photos Patrice Nin, Rémi Deligeon, Dan V supertri (toulouse Race) et Damien Roussel (marathon)





# TEMPO TOULOUSAIN

## TOULOUSE TEMPO



© Rémi Deligeon

# B

## Bikini

C'est la référence à Toulouse pour les musiques actuelles! Depuis plus de 40 ans, la salle accueille pointures mondiales et espoirs locaux. Le week-end des Curiosités fin mai célèbre les artistes francophones sur 3 scènes résolument festives.

## Bikini

This is the place to be in Toulouse for contemporary music! For over 40 years, the venue has welcomed global stars and local hopefuls. The Curiosités weekend at the end of May celebrates French-speaking artists on three decidedly festive stages.

# C

## Convivencia

L'été venu, Convivencia transforme le pont de sa péniche en scène flottante et vibrante. Une quinzaine d'escaliers le long du canal du Midi donnent autant d'occasions de voyager au rythme des musiques du monde.

## Convivencia

When summer arrives, Convivencia transforms the deck of its barge into a vibrant floating stage. Fifteen stops along the Canal du Midi offer just as many opportunities to travel to the rhythm of world music.

# A

## Artistes

Ils font battre le cœur de la ville, enflamment les scènes, les bars et les festivals. D'ici ou d'ailleurs, ils donnent à Toulouse sa voix singulière et son énergie contagieuse.

## Artists

They make the heart of the city beat, set our stages, bars and festivals alight. Whether from here or elsewhere, they give Toulouse its unique voice and infectious energy.

© Rémi Deligeon



Toulouse

# D

## Danse

Place au tango! Pendant 10 jours, Tangopostale anime la ville, investit rues et jardins et fait vibrer les cafés autour d'un tango populaire et vivant.

## Dance

Make way for tango! For 10 days, Tangopostale brings the city to life, taking over streets and gardens and filling cafés with lively, popular tango music.

# E

## Enseignement

Transmettre la musique à travers un enseignement de grande qualité, voilà comment assurer la relève. Pour cela, Toulouse regorge d'établissements majeurs: Conservatoire Xavier Darasse, l'école Music'Halle, le COMDT (Centre occitan des musiques et danses traditionnelles), l'IsdaT (Institut supérieur des arts et du design de Toulouse), l'université Toulouse - Jean Jaurès, etc.

## Teaching

Passing on music through high-quality teaching is the best way to nurture the next generation. Toulouse is home to a wealth of major institutions, including the Xavier Darasse Conservatory, the École Music'Halle, the COMDT (Occitan Centre for Traditional Music and Dance), the ISDAT (Institut Supérieur des Arts et du Design de Toulouse) and Toulouse-Jean Jaurès University.

# F

## Festival de Toulouse

Lancé en 2022, ce rendez-vous estival a été conçu comme un voyage musical à travers différents lieux de la ville. Il associe des figures nationales du jazz et de la soul, de la chanson, des musiques classiques et du monde.

## Toulouse Festival

Launched in 2022, this summer event was designed as a musical journey through different locations

© Rémi Deligeon



in the city. It brings together national figures from jazz and soul, French chanson, classical and world music.

# G

## Grands Interprètes

Les Grands Interprètes invitent quelques-uns des plus grands artistes de la scène internationale en s'ouvrant aux répertoires les plus divers: du lyrique au jazz en passant par le baroque. Ils fêtent cette année leur 40<sup>e</sup> anniversaire avec une programmation exceptionnelle!

## Grands Interprètes

Grands Interprètes invites some of the greatest artists on the international scene, embracing a wide variety of different genres, from opera to jazz and baroque. This year, they are celebrating their 40<sup>th</sup> anniversary with an exceptional programme!

# H

## Halle aux Grains

Premier bâtiment industriel reconverti au spectacle dès 1974, c'est aujourd'hui le lieu de rendez-vous des amateurs de musique classique. Il s'agit notamment de la salle principale de l'Orchestre national du Capitole dirigé depuis 2024 par le jeune chef Tarmo Peltokoski.

## Halle aux Grains

The first industrial building to be converted into a performance venue in 1974, it is now a meeting place for lovers of classical music. It is notably the main auditorium of the Orchestre National du Capitole, which has been led since 2024 by young conductor Tarmo Peltokoski.

Toulouse

© Rémi Deligeon



# I

## Interférence

Une nouvelle salle à l'acoustique exceptionnelle et la programmation variée: concerts, club, spectacles et... un immense rooftop!

## Interférence

A new venue with exceptional acoustics and a varied programme: concerts, club nights, shows and... a huge rooftop terrace!

# J

## Jazz

C'est au Taquin, entre fleuve et canal, que les amateurs de jazz se retrouvent dans une ambiance chaleureuse. Fréquemment cité par FIP, ce club accueille 160 concerts à l'année!

## Jazz

Le Taquin, located between the river and the canal, is where jazz lovers gather in a cosy atmosphere. Frequently featured on FIP radio, this club hosts 160 concerts a year!

59

58

À TOULOUSE, VILLE DISTINGUÉE « CITY OF MUSIC » PAR L'UNESCO, LA MUSIQUE EST CHEZ ELLE TOUTE L'ANNÉE. DES SALLES INTIMISTES AUX GRANDES SCÈNES, LA VILLE ROSE VIBRE AU RYTHME D'UNE PROGRAMMATION FOISSONNANTE: SYMPHONIES CLASSIQUES, BEATS ÉLECTRO, JAZZ, RAP... LA MUSIQUE S'ÉCRIT **DE A À Z**.

Par Adèle Naudy

IN TOULOUSE, DESIGNATED A 'CITY OF MUSIC' BY UNESCO, MUSIC FEELS RIGHT AT HOME ALL YEAR ROUND. FROM INTIMATE VENUES TO THE BIGGEST STAGES, THE VILLE ROSE ROCKS TO THE BEAT OF A RICH PROGRAMME OF EVENTS: CLASSICAL SYMPHONIES, ELECTRONIC BEATS, JAZZ, RAP... A REAL MUSICAL **A TO Z**.

By Adèle Naudy



L

La Cabane

Inaugurée en septembre 2024, la nouvelle salle de spectacles des Halles de la Cartoucherie offre une programmation variée avec notamment des concerts de musiques actuelles.

La Cabane

Opened in September 2024, the new performance hall at Les Halles de la Cartoucherie offers a varied programme, including concerts of contemporary music.

M

Mécanik Paradize

En octobre, Mécanik Paradize fait vibrer la Halle de La Machine en plein air à Toulouse en ouverture du Pink Paradize Festival.

Mécanik Paradize

In October, Mécanik Paradize will rock the Hall of La Machine open-air venue in Toulouse at the opening of the Pink Paradize Festival.

O

Orgue

En octobre, Toulouse les Orgues donne un coup de projecteur sur la création pour orgue en mêlant classique, jazz et musiques expérimentales. L'occasion de découvrir, entre autres, le grand orgue remarquable de la basilique Saint-Sernin.

The Organ

In October, Toulouse les Orgues shines a spotlight on organ music, combining classical, jazz and experimental music.

It's an opportunity to discover, among other things, the remarkable grand organ of the Basilica of Saint-Sernin.

P

Piano

Le Cloître des Jacobins s'anime en septembre pour le festival Piano aux Jacobins. Sa programmation riche et variée allie pianistes de renommée internationale et talents émergents.

The Piano

The Jacobins Cloister comes alive in September for the Piano aux Jacobins festival. Its rich and varied programme brings together internationally renowned pianists alongside emerging talents.



© Rémi Deligeon



© Rémi Deligeon

R

Rose

C'est de rose vêtu que les milliers de festivaliers affluent au MEETT fin août pour le Rose Festival. Imaginé par le duo du rap toulousain BigFlo & Oli, ce rendez-vous fait la part belle aux musiques urbaines.

Rose

Dressed in pink, thousands of festival-goers flock to the MEETT at the end of August for the Rose Festival. Conceived by the Toulouse rap duo BigFlo & Oli, this event gives pride of place to urban music.

S

Siestes

Les musiques aventureuses ont aussi leur festival! Cette 25<sup>e</sup> édition des Siestes donne rendez-vous aux amateurs de musique électronique pour plusieurs jours d'exploration sonore au Jardin Compans-Caffarelli en juin.

Les Siestes

More experimental music also has its own festival! This 25<sup>th</sup> edition of Les Siestes invites electronic music lovers to enjoy several days of sound exploration at the Compans-Caffarelli Gardens in June.

T

Théâtre du Capitole

Institution chère au cœur des Toulousains, le Théâtre du Capitole siège depuis deux siècles dans les murs de l'Hôtel de Ville. Dans ce cadre d'exception, l'Opéra national du Capitole offre une programmation riche en émotions, des œuvres majeures de l'histoire de l'opéra à certaines créations méconnues.

Théâtre du Capitole

An institution dear to the hearts of the people of Toulouse, the Théâtre du Capitole has been housed within the walls of the Town Hall for two centuries. In this exceptional setting, the Opéra National du Capitole offers a programme rich in emotion, from major works in the history of opera to lesser-known creations.

U

Unesco

En 2023, Toulouse reçoit la distinction « Ville créative des musiques » par l'Unesco. Cette reconnaissance internationale souligne la richesse et la diversité de son paysage musical.

Unesco

In 2023, Toulouse was awarded the distinction of «Creative City of Music» by UNESCO. This international recognition highlights the richness and diversity of its musical landscape.

V

Vibrer

À Toulouse, la musique et le chant résonnent depuis l'époque des troubadours. Cette scène vivante fait vibrer le public hiver comme été, grâce à une scène riche et variée.

Pulsate

In Toulouse, music and song have resonated since the days of the troubadours. This lively scene thrills audiences in winter and summer alike, thanks to a rich and varied programme.

W

World music

Depuis 1995, le festival Rio Loco invite toutes les générations sur la Prairie des Filtres pour célébrer les musiques du monde entier. L'édition 2026, du 10 au 14 juin, part à la rencontre des cultures et musiques insulaires. Place à la fête!

World music

Since 1995, the Rio Loco festival has been inviting all generations to the Prairie des Filtres to celebrate music from around the world. The 2026 edition, from 10<sup>th</sup> to 14<sup>th</sup> June, will be exploring island cultures and music. Let the party begin!

Z

Zénith

Un des plus grands zéniths de France pour des concerts de légende!

Zénith

One of France's largest venues hosting some truly legendary concerts!



© Romain Alcaraz



© Rémi Deligeon

© Rémi Deligeon

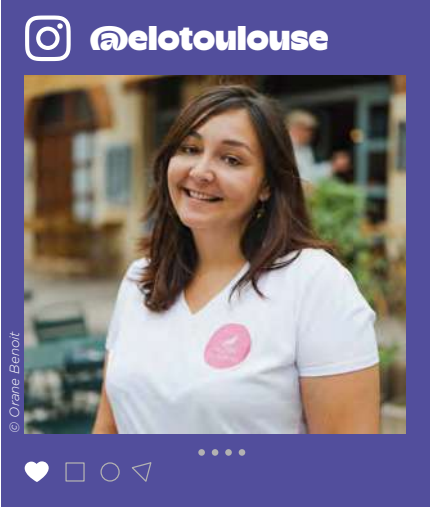


# BOIRE & MANGER, SORTIR À TOULOUSE

## EATING & DRINKING, GOING OUT IN TOULOUSE

QUAND IL S'AGIT DE S'ATTABLER, LE PLUS DUR À TOULOUSE, C'EST DE CHOISIR! ENTRE CUISINE TRADITIONNELLE, INCONTOURNABLES DE LA STREET FOOD ET BISTROTS OÙ ÉTANCHER SA SOIF, VOICI LA TRÈS SÉLECT LISTE DE BONNES ADRESSES ET COUPS DE CŒUR DE TROIS INFLUENCEURS FOOD TOULOUSAINS.

WHEN IT COMES TO EATING OUT, THE HARDEST THING IN TOULOUSE IS CHOOSING! WITH TRADITIONAL CUISINE, STREET FOOD ESSENTIALS AND BISTROS WHERE YOU CAN ALSO QUENCH YOUR THIRST, HERE'S A SELECT LIST OF HOTSPOTS AND PERSONAL FAVOURITES FROM THREE OF TOULOUSE'S FOOD INFLUENCERS.



De blog'trotteuse urbaine à rédactrice et chroniqueuse occitane, je partage depuis des années bonnes adresses et chouettes initiatives locales.  
From urban blogger to editor and columnist in Occitania, I've spent years sharing great places to eat and cool local ventures.

Depuis son ouverture il y a quatre ans, mon refuge gourmand s'appelle **Franquette** ❶. D'abord, il faut saluer la bonhomie de la patronne, Anaïs, qui tient ses cuisines avec ténacité et panache. Elle propose des menus classiques - entrée, plat, dessert - généreux et réconfortants mais ne se refuse jamais quelques coquetteries. Cela donne une mouillette infernale, œuf parfait, brioche et variations de saison, une poitrine de porc confite à la bière et au miel et en dessert, une poire aux épices ou un Paris-Brest. Since it opened four years ago, my favourite place to eat has been **Franquette** ❶. First of all, we need to give a shout-out to the friendly owner, Anaïs, who runs her kitchen with tenacity and panache. She offers classic menus - starter, main course, dessert - that are generous and comforting, but never shies away from a touch of flair. This results in a heavenly mouillette, perfectly cooked eggs, brioche and seasonal variations, a pork belly confit with beer and honey, and for dessert, a spiced pear or a Paris-Brest.

Je salue l'énergie que certains restaurateurs mettent à **animer nos dimanches** ❷. Le Toulouse Pasta Club, le Bistrot August, la boucherie Gras, Supernova... Ces lieux ont fait de certains dimanches leurs temps forts, collaborant avec DJ, producteurs et commerçants locaux, proposant des petits plats *street* ou *finger food*. Au menu : pâté croûte, hot dogs diaboliques, sandwiches

inventifs... Les événements sont annoncés sur les réseaux sociaux. I applaud the energy that certain restaurateurs put into **livening up our Sundays** ❷. The Toulouse Pasta Club, Bistrot August, Boucherie Gras, Supernova... These venues have turned certain Sundays into major events, collaborating with DJs, producers and local merchants, offering street food and finger food. On the menu: pâté croûte, diabolically good hot dogs, imaginative sandwiches... Events are promoted on social media.

Toulouse accueille des jolies adresses cocktails créatives! L'une de mes préférées et dernière en date: **l'Heure du Singe** ❸ qui a rouvert rue du Languedoc. Nicolas et Morgane proposent des cocktails originaux qui varient au fil des saisons. Ils peuvent même faire du sur-mesure! Ils ont aussi une carte vins, des bières et proposent de petites assiettes. Bon plan: un lundi par mois, ce sont les élèves de leur école qui s'essayent... Les cocktails sont alors à 10 €. Toulouse is home to some great spots for creative cocktails! One of my favourites, and the latest addition, is **l'Heure du Singe** ❸, which has reopened on Rue du Languedoc. Nicolas and Morgane offer original cocktails that change with the seasons. They can even whip up customised drinks! They also have a wine list, beers and a selection of small plates.

Good to know: one Monday a month, the students from their school have a go at making the cocktails, which are all €10.

Mon coup de cœur vient à la **Maison Pellestor-Veyrier** ❹. Il faut aller à Colomiers pour découvrir ce que la gastronomie occitane peut offrir de plus remarquable. Une balade culinaire de haut-vol et des plats imaginés comme des destinations qui explorent mer, montagnes et campagnes. Ils insufflent une nouvelle dimension au terroir. La salade gersoise est astucieusement twistée par une huitre. Son souvenir d'enfance, une patate au lard gourmande et savoureuse, nous emmène vers les sommets... de Puyvalador. A particular favourite of mine is **Maison Pellestor-Veyrier** ❹. You have to go to Colomiers to discover the most remarkable offerings of Occitan gastronomy. A high-flying culinary journey, here dishes are conceived as destinations exploring the sea, the mountains and the countryside. They breathe new life into the terroir. The Gers salad is cleverly transformed by the addition of an oyster. Recalling the chef's own childhood, a delicious and savoury potato with bacon takes us to the summits of Puyvalador.







Du boui-boui au gastro, de la street food au bistrot, je démasque et teste incognito les restos et partout où ça mange à Toulouse!

From boui-boui to gastro, street food to bistro, I reveal and secretly try out the restaurants and all the other places where you can eat in Toulouse!

@ Le Mangeur masqué



Il y a de la maîtrise. Beaucoup. Un respect du patrimoine culinaire français. Profond. Mais aussi de l'audace dans les assiettes de Nicolas Brousse, chef de **Cartouches** ❶ et tenant d'une bistronomie sans cesse en mouvement. Terroir local sublimé et accords parfaits avec une carte des vins passionnante à parcourir, sélectionnée par sa compagne Caroline Salomone. Une adresse rare. There's a great deal of skill involved. A deep respect for French culinary heritage. But also boldness in the dishes of Nicolas Brousse, chef at **Cartouches** ❶ and champion of constantly evolving bistronomy. Local produce is elevated to new heights and perfectly paired with an exciting wine list, selected by his partner Caroline Salomone. A rare place indeed!

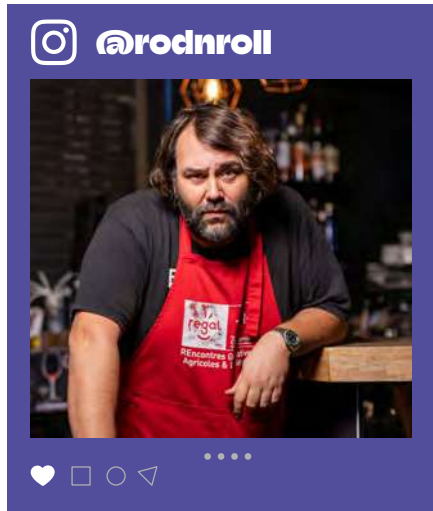
J'ai l'habitude de dire que « tous les chemins mènent à **Superette** ❷ ». Car une fois que vous aurez goûté leur redoutable smash burger, vous pourrez difficilement vous en passer. Et pour cause: viande crousti-fondante, bun ultra douillet, iconique duo ketchup/moutarde, cheddar, cornichons, et voilà l'Amérique! Sans oublier les démentiels nuggets de (vrai) poulet. À savourer en salle ou en terrasse sur la toujours très animée place de l'Estrapade du quartier Saint-Cyprien. I always say that 'all roads lead to **Superette** ❷'. Because once you've tasted their incredible smash burger, you'll find it hard to get by without it.

And with good reason: crispy meat, ultra-soft bun, iconic ketchup and mustard combo, cheddar, pickles, and voilà, you're in America! Not to mention the insane nuggets made from (real) chicken. Enjoy them inside or on the terrace on the always lively Place de l'Estrapade in the Saint-Cyprien neighbourhood.

Ça vibre, ça discute, ça rigole. Ça se passe comme ça au **Breughel** ❸, bar emblématique installé sur l'atypique (et très charmante) place des Tiercerettes, quartier Arnaud Bernard. Voilà des années (deux décennies même) que cette taverne remplit les verres comme les vies de gens de tous horizons, plus que jamais attachés à ce lieu pas comme les autres qui cultive, et revendique, un esprit bien à lui. It's buzzing, people are chatting and laughing. That's how it is at **Breughel** ❸, an iconic bar located on the unusual (and very charming) Place des Tiercerettes, in the Arnaud Bernard neighbourhood. For years (two decades, in fact), this tavern has been filling the glasses and the souls of people from all walks of life, who are more attached than ever to this unique place that cultivates and proudly proclaims its own spirit.

Vous voulez un coup de cœur? En voilà deux. Oui, je suis comme ça. Quand j'aime, je ne compte pas. Et c'est peu dire que J'ADORE **Mantesino** ❹, bistrot italien 100 % sincère où la pasta est reine,

et le chef, Francesco Formica, ancien ingénieur reconverti dans la cuisine, toujours inspiré. Allez faire un tour également dans son épicerie fine (quasiment collée au restaurant) pour emporter chez vous d'excellents produits sourcés depuis la Botte, et manger de fabuleuses focaccia, garnies comme il faut. Ma préférée? Celle au poulpe, mayonnaise au basilic et pousses d'épinards. *Che buono!* Do you want a personal favourite? Here are two. Yes, that's just the way I am. When I love something, I don't hold back. And to say that I LOVE **Mantesino** ❹ is an understatement. This 100% authentic Italian bistro is where pasta reigns supreme, and the chef, Francesco Formica, a former engineer who switched to cooking, is always inspired. Be sure to check out his delicatessen (right next to the restaurant) to take home excellent products sourced from Italy and to enjoy fabulous focaccia, topped just right. My favourite? The one with octopus, basil mayonnaise and baby spinach leaves. *Che buono!*



Pour se régaler, cela se passe rue Agathoise à **L'Octave** ❶ de Katsu Nakanishi (ex-Planeurs) et sa cuisine pure. Cuisson au cordeau, assaisonnements justes, bon sens légumier et goût parfait, certainement l'un des meilleurs chefs de la ville! Une simple salade à l'Octave pourrait rendre végétarien tout bon viandard qui se respecte... Que ces derniers se rassurent, la carte compte pas moins de neuf plats de viande. For a real treat, head to Rue Agathoise at **L'Octave** ❶, run by Katsu Nakanishi (formerly of Les Planeurs) and his pure cuisine. Cooked to perfection, expertly seasoned, with a keen understanding of vegetables and impeccable taste, he is undoubtedly one of the best chefs in town! A simple salad at L'Octave could turn any self-respecting meat lover into a vegetarian... But carnivores need not worry, as the menu features no fewer than nine meat dishes.

Pour boire un verre, je file chez **Soulan** ❷ place Schuman, belle sélection de vins, tendance biodynamiques, naturels, minimum bios, bien accompagnés de petites assiettes composées du meilleur des produits de chez Racé, sourceur de qualité pour les restaurateurs. Prenez cette petite assiette de saucisses confites, harissa, accompagnée d'une bohème de Patrick Bouju, célèbre vigneron auvergnat, jubilatoire.

Chef de l'Arpète, place des Carmes et journaliste gastronomique.

Head chef at L'Arpète, Place des Carmes, and food journalist.

When I fancy a drink, I head to **Soulan** ❷ at Place Schuman, which has a great selection of wines, mostly biodynamic, natural and at least organic, accompanied by small plates featuring the best products from Racé, a supplier of quality ingredients for restaurants. Try the small plate of confit sausages with harissa, accompanied by a Bohème from Patrick Bouju, the famous Auvergne winemaker, for a truly exhilarating experience.

Concernant la street food, il s'agit de se lever un dimanche matin avec le sourire et de se rendre au **marché Saint-Aubin** ❸ et ce n'est plus une adresse, mais des dizaines qui vous régaleront. Bao chinois, tacos mexicains, empanadas, shawarmas, dolmas, acras et j'en passe, c'est le lieu où il faut se rendre pour se régaler du monde sur le pouce. When it comes to street food, it's all about waking up on a Sunday morning with a smile on your face and heading to **the market at Saint-Aubin** ❸, where you'll find not just one place to eat, but dozens, all of which will delight your taste buds. Chinese bao, Mexican tacos, empanadas, shawarmas, dolmas, sweet accras and so much more – this is the place to go to enjoy a taste of the world on the go.

Quant à mon gros coup de cœur, il va à **Camille's** ❹ rue de la Colommette. Le couple de Camille, lui en cuisine, elle en salle et à la pâtisserie, tous

deux formés chez Yannick Alléno, le célèbre chef multiétoilé, nous régalent d'un « simple » petit-déjeuner. C'est en effet la particularité des lieux, de 10h à 17h c'est p'tit déj! Mais alors pas n'importe lequel, une « simple » omelette, relevée d'une sauce XO, ou façon *cacio e pepe*, relève d'une œuvre d'art, les gougères ne ressemblent à aucune autre et le hashbrown (pressé de pomme de terre au romarin) pourrait presque rendre fou tellement il est dingue de goût et de consistance en bouche. Tout est du même acabit que ce soit le solide ou le liquide, ahhh cette orgeata d'anthologie goûtée presque par hasard lors d'un midi ensoleillé... Fabuleuse!

As for my absolute pick, it goes to **Camille's** ❹ at Rue de la Colommette. Camille's star couple, him in the kitchen, her in the dining room and at the pastry counter, are both trained by Yannick Alléno, the famous multi-starred chef, and treat us to a « simple » breakfast. This is what makes this place so special: from 10 a.m. to 5 p.m., it's breakfast time! But this is no ordinary breakfast. A 'simple' omelette, seasoned with XO sauce or *cacio e pepe*, is a work of art. The gougères are unlike any others, and the hashbrowns (pressed potatoes with rosemary) are so incredible in terms of taste and texture that it could almost drive you mad. Everything is of the same calibre, whether food or drink. Ahhh, that legendary orgeata, tasted almost by chance on a sunny afternoon... Fabulous!





# DANS MA VALISE... IN MY SUITCASE...

LE CASSOULET, LA FUSÉE DE LA CITÉ DE L'ESPACE, L'AIR BONHOMME DU BÉLUGA, LE REGARD BLEU GLACIER DU MINOTAURE, LA LUMIÈRE EN FIN DE JOURNÉE QUI DONNE SON SURNOM À LA VILLE, LES RETROUVAILLES EN TERRASSE, LA MUSIQUE PARTOUT, L'ART DE VIVRE SURTOUT... BREF, ON RAMÈNE QUOI DANS SA VALISE À PART UNE FURIEUSE ENVIE DE REVENIR ?

CASSOULET, A ROCKET FROM THE CITÉ DE L'ESPACE, THE CHEERFUL EXPRESSION OF THE BELUGA, THE ICE-BLUE EYES OF THE MINOTAUR, THE LIGHT AT THE END OF THE DAY THAT GIVES THE CITY ITS NICKNAME, GET-TOGETHERS ON TERRACE CAFES, MUSIC EVERYWHERE, THE ART DE VIVRE ABOVE ALL ELSE... IN SHORT, WHAT WILL YOU TAKE HOME APART FROM A BURNING DESIRE TO RETURN?

**1. Le t-shirt Visionnaire**  
**The Visionnaire T-shirt**  
Un modèle à retrouver exclusivement à la boutique-café toulousaine.  
A model available exclusively at the Toulouse boutique-café.  
📍 Visionnaire, 23 rue des puits clos

**2. Un coffret de chocolat'ine**  
**A box of chocolat'ine**  
Les saveurs originales d'un chocolat gourmand!  
The original flavours of gourmet chocolate!  
📍 Line Choc, 16 rue de la Trinité

**3. Les créoles chocolatine**  
**Chocolatine hoop earrings**  
ou bien les chaussettes chocolatine, à moins que ce ne soit le tote bag chocolatine?  
or perhaps chocolatine socks, or even a chocolatine tote bag?  
📍 Nach, 8 rue Saint-Antoine du T

**4. Des cosmétiques à base de pastel**  
**Cosmetics made from pastel**  
La plante dont le bleu profond a façonné l'histoire de Toulouse.  
The plant whose deep blue colour has shaped the history of Toulouse.  
📍 Graine de Pastel, 27 rue de la pomme

**5. Le cube**  
**The cube**  
Célèbre jouet rétro, aux couleurs du Stade Toulousain.  
A famous retro toy in the colours of Stade Toulousain.  
📍 Marcel, 1 rue Baronie

**6. Un plan de Toulouse à colorier**  
**A colouring map of Toulouse**  
Dessiné par l'artiste Servane Ardeois.  
Designed by artist Servane Ardeois.  
📍 Haut les mains, 4 rue Jules Chalande



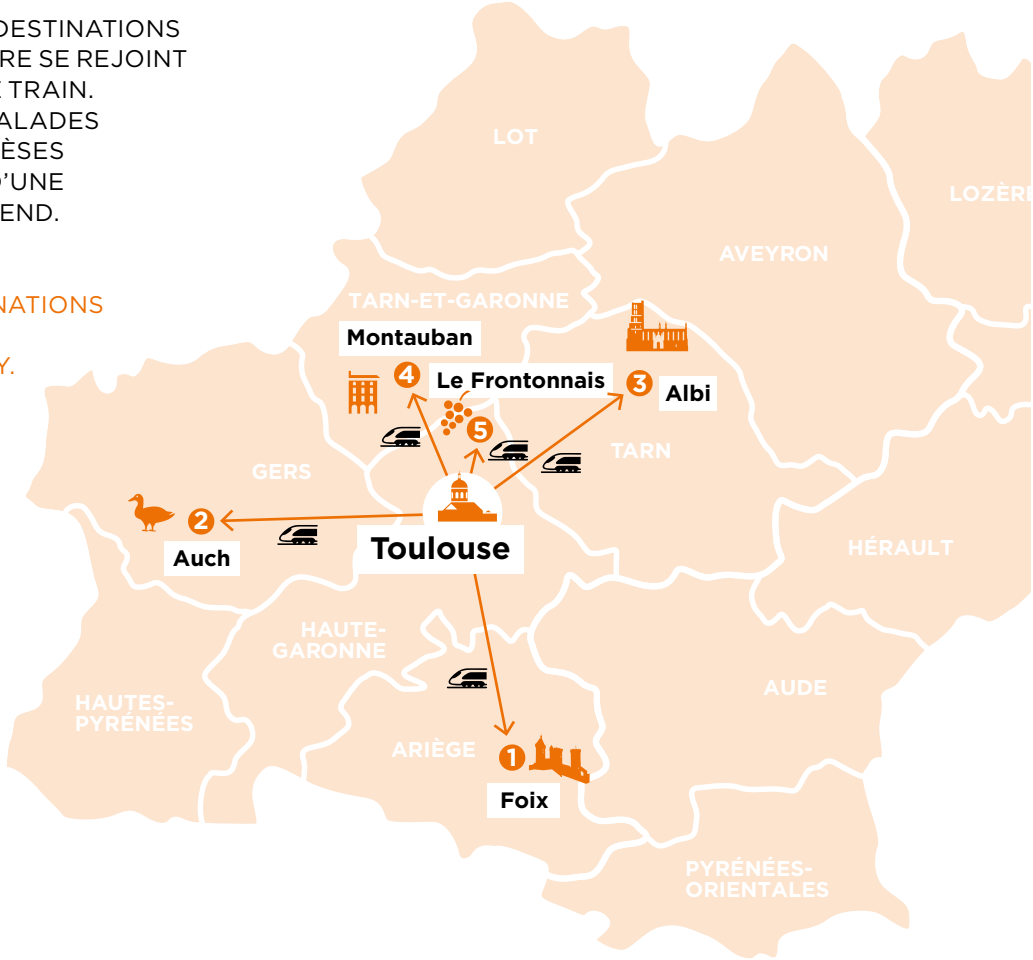
# ESCAPADES NATURE, ZÉRO VOITURE

## NATURE GETAWAYS, NO CAR REQUIRED



EMBARQUEZ POUR CINQ DESTINATIONS RÉGIONALES OÙ LA NATURE SE REJOINT EN QUELQUES ARRÊTS DE TRAIN. IDÉAL POUR COMBINER BALADES EN PLEIN AIR ET PARENTHÈSES CULTURELLES LE TEMPS D'UNE JOURNÉE OU D'UN WEEK-END.

EMBARK ON A JOURNEY TO FIVE REGIONAL DESTINATIONS WHERE NATURE IS JUST A FEW TRAIN STOPS AWAY. IDEAL FOR COMBINING OUTDOOR WALKS AND CULTURAL ESCAPES FOR A DAY OR A WEEKEND.



### Avec l'Occitanie Rail Tour

Partez à la découverte des trésors de l'Occitanie et optez pour un mode de voyage 100 % écoresponsable. **Pour 10 €/jour de 2 à 6 jours consécutifs**, découvrez la région et ses sites incontournables grâce à 19 lignes ferroviaires et plus de 150 gares-étapes.

### With the Occitanie Rail Tour

Discover the treasures of the Occitanie region and opt for a 100% eco-responsible way to travel. **For €10/day for 2 to 6 consecutive days**, discover the region and its must-see sites on 19 railway lines and more than 150 stopover stations.

→ [tourisme-occitanie.com/rail-tour](https://tourisme-occitanie.com/rail-tour)

Toulouse



### PRENDRE DE LA HAUTEUR OU EXPLORER LES PROFONDEURS À FOIX

Au départ de la cité comtale, la balade du Saint-Sauveur offre une échappée en pleine nature dépayssante mais accessible avec en prime, à l'arrivée, une vue plongeante grandiose sur le château et la vieille ville. Pour les amateurs de cyclorando, embarquez votre VTT dans le train et filez par la voie verte qui passe justement devant la gare de Foix. Traversez l'impressionnant viaduc de Vernajoul et, si vous n'avez pas le vertige, faites un stop pour profiter de la vue verdoyante du haut des 406 mètres de l'ouvrage. Prolongez jusqu'à la rivière souterraine de Labouiche où une barque vous attend à 60 mètres de profondeur pour découvrir les particularités géologiques de ce lieu incroyable.

### RISE ABOVE IT ALL OR EXPLORE THE DEPTHS OF FOIX

Starting from the count's city, the Saint-Sauveur walk offers an escape into the heart of unspoilt nature, yet remains accessible, with the added bonus of a magnificent view of the château and the old town upon arrival. For cycling enthusiasts, take your mountain bike on the train and head along the greenway that passes right in front of Foix station. Cross the impressive Vernajoul viaduct and, if you're not afraid of heights, stop to enjoy the green views from the top of the 406-metre structure. Continue on to the underground river of Labouiche, where a boat awaits you 60 metres below ground to discover the geological features of this incredible place.

→ [foix-tourisme.com](https://foix-tourisme.com)



### FLÂNER SUR LES BERGES DU GERS À AUCH

À peine descendu du train, on se laisse tenter par les nombreuses spécialités du pays d'Armagnac: oie et canard cuisinés en confit, magret séché ou rôti, porc noir, croustade aux pommes et pastis gascon. Puis on part à la découverte du musée des Amériques ou de la somptueuse cathédrale Sainte-Marie qui nous toise du sommet de la colline. On termine inmanquablement sur les berges du Gers, attiré par le fleuve et les nombreux points de vue que la voie verte offre sur la ville et ses monuments.

### STROLLING ALONG THE BANKS OF THE GERS IN AUCH

As soon as you step off the train, you'll be tempted by the many specialties of the Armagnac region: goose and duck confit, cured or roasted duck breast, black pork, apple croustade and Gascon pastis. Then set off to explore the Museum of the Americas or the sumptuous Sainte-Marie Cathedral, which towers over us from the top of the hill. We inevitably end up on the banks of the Gers, drawn by the river and the countless views of the town and its monuments offered by the greenway.

→ [auch-tourisme.com](https://auch-tourisme.com)

Toulouse





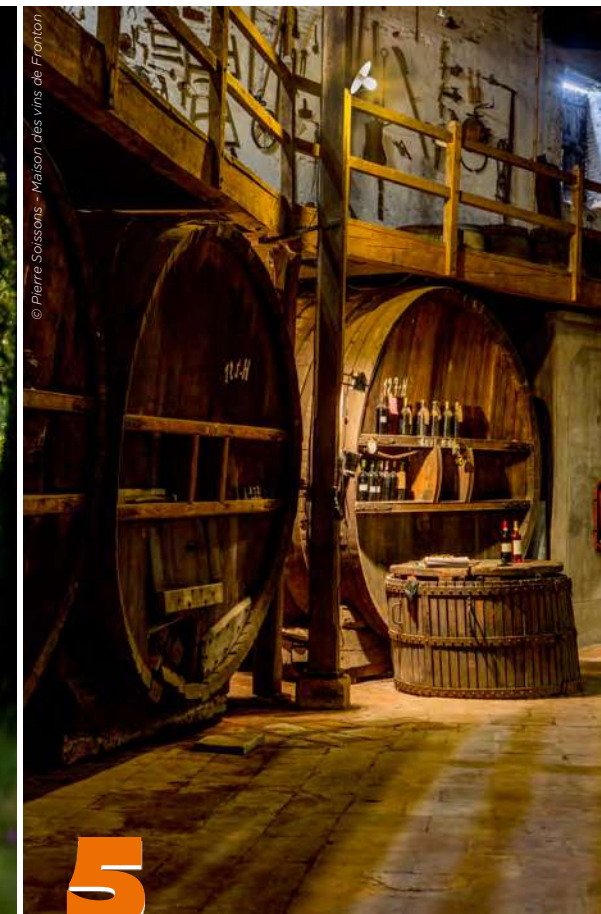
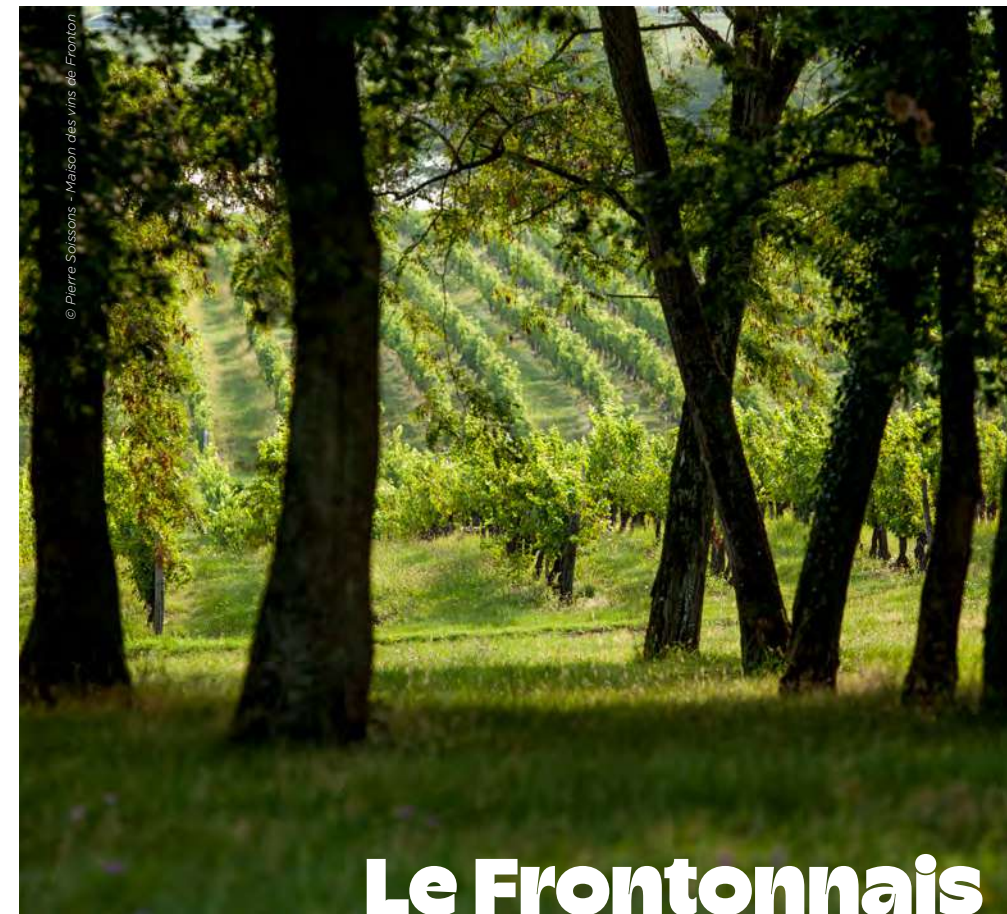
## PRENDRE LE LARGE SUR UNE GABARRE À ALBI

À la sortie de la gare, on déambule dans les rues pittoresques de la ville avec la cathédrale Sainte-Cécile pour boussole. Une fois à l'intérieur de ce joyau aux allures de château fort, le regard reste suspendu aux décors peints sur fond de bleu profond. On complète avec la visite du palais de la Berbie pour admirer l'ensemble de la cité épiscopale. Envie de grand air ? Au pied du palais, sur les berges du Tarn, on embarque sur une gabarre (de juin à octobre) pour profiter de la quiétude des eaux et débusquer les hérons, milans noirs, guépiers colorés, carpes et sandres qui peuplent le fleuve et les falaises qui le bordent.

## SET SAIL ON A GABARRE BOAT IN ALBI

Leaving the railway station, you can stroll through the picturesque streets of the town with Sainte-Cécile Cathedral as your guide. Once inside this jewel resembling a fortified castle, your eyes will be drawn to the decorations painted on a deep blue background. Complete your visit with a tour of the Palais de la Berbie to admire the whole of the Episcopal city. Fancy some fresh air? At the foot of the palace, on the banks of the Tarn, hop aboard a gabarre boat (from June to October) to enjoy the tranquillity of the waters and spot the herons, black kites, colourful bee-eaters, carp and pikeperch that inhabit the river and the cliffs that line it.

→ [albi-tourisme.fr/equipements/promenade-en-gabarre-albi-croisieres/](http://albi-tourisme.fr/equipements/promenade-en-gabarre-albi-croisieres/)



# Le Frontonnais

# 5

## SE BALADER DANS LES VIGNES DU FRONTONNAIS

À moins de trente minutes en train de Toulouse, ralliez le village de Castelnau-d'Estretfonds pour le départ d'une excursion en pleine nature : dans les bois puis au milieu des vignes. La boucle de 9 km traverse les vignobles du frontonnais dont la Négrette, cépage unique au monde, signe la singularité des vins de Fronton.

## WANDERING THROUGH THE VINEYARDS OF FRONTONNAIS

Less than thirty minutes by train from Toulouse, head to the village of Castelnau-d'Estretfonds for the start of an excursion into the heart of nature: through the woods and then among the vineyards. The 9 km loop crosses the vineyards of the Frontonnais region, where Négrette, a grape variety unique in the world, gives Fronton wines their distinctive character.

→ [tourisme-occitanie.com/loisirs/local-et-gourmand/route-des-vins/fiches-circuits-vignobles/](http://tourisme-occitanie.com/loisirs/local-et-gourmand/route-des-vins/fiches-circuits-vignobles/)

## SILLONNER LA CAMPAGNE À VÉLO AU DÉPART DE MONTAUBAN

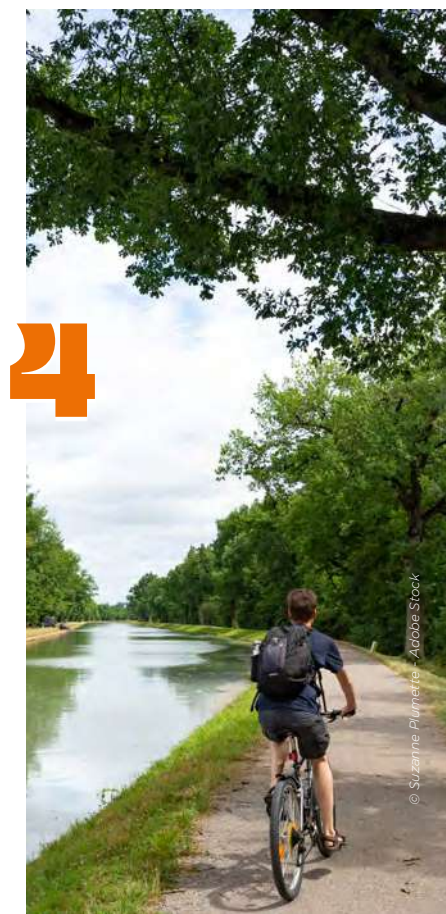
Embarquez votre bicyclette dans le train et ralliez la cité d'Ingres, l'autre ville rose, en trente minutes seulement. Depuis la gare, on rejoint le Port Canal et le début de la «vélo voie verte du canal de Montech». Vous pourrez notamment y louer un vélo si vous n'êtes pas équipé. La balade jusqu'à Montech permet de rouler nez au vent en admirant les bateaux et les écluses qui jalonnent les 11,4 km du chemin. Pour un parcours plus sportif, on emprunte l'itinéraire de la véloroute «vallée et gorges de l'Aveyron» qui serpente sur 85 km entre les méandres de la rivière Aveyron jusqu'à Laguëpie en passant par des villages médiévaux et des châteaux perchés.

→ [montauban-tourisme.com/vivre-explorer/a-pied-a-velo/velo-voie-verte/](http://montauban-tourisme.com/vivre-explorer/a-pied-a-velo/velo-voie-verte/)

→ [tourisme-tarnetgaronne.fr/decouverte/nos-plus-belles-experiences/vallée-et-gorges-de-laveyron-a-velo/](http://tourisme-tarnetgaronne.fr/decouverte/nos-plus-belles-experiences/vallée-et-gorges-de-laveyron-a-velo/)

## EXPLORE THE COUNTRYSIDE BY BIKE FROM MONTAUBAN

Take your bike on the train and reach the city of Ingres, the other ville rose, in just thirty minutes. From the station, head to the Port Canal and the start of the 'Montech Canal Greenway Cycle Route'. You can hire a bike there if you don't have your own. The ride to Montech allows you to cycle with the wind in your hair while admiring the boats and locks that line the 11.4 km route. For a more challenging ride, take the 'Aveyron Valley and Gorges' cycle route, which winds its way for 85 km between the meanders of the River Aveyron to Laguëpie, passing through medieval villages and hilltop châteaux.







**Toulouse**

## PLAN DU CENTRE-VILLE MAP OF THE CITY CENTRE

**Office de tourisme,  
donjon du Capitole  
Tourist office,  
Donjon du Capitole**

**Métro, ligne A  
Metro, line A**

**Métro, ligne B  
Metro, line B**

**Tramway, ligne T1  
Tram, line T1**

**Navette aéroport  
Airport shuttle**

**Parking  
Car park**

**Parc-relais  
Park and Ride**

**Station de taxi  
Taxi rank**

**Gare de  
Toulouse-Matabiau  
Toulouse-Matabiau  
railway station**

**Gare routière  
Coach station**

**Hôpital  
Hospital**

**Point de vue  
Viewpoint**

**Marché couvert  
Covered market**

**Départ des croisières  
en bateau**

**Departure of the  
sightseeing cruises**

**Départ du CityTour  
Departure  
of the CityTour**

**Départ du train  
touristique  
Departure  
of the tourist train**

**Magasin Galeries  
Lafayette  
Galeries Lafayette store**

Cartographie/Map: Imapping.  
Illustrations/ Illustrations:  
Lionel Darian.  
Conception graphique  
Graphic design: Hôtel République.  
© Toulouse Team,  
l'agence d'attractivité  
de Toulouse Métropole.



## Office de tourisme de Toulouse

Donjon du Capitole  
Square Charles-de-Gaulle  
Toulouse

Tél. 05 17 42 31 31

[www.tourisme.toulouse-team.com](http://www.tourisme.toulouse-team.com)

### Horaires d'ouverture

Du lundi au samedi de 9 h 30 à 18 h,  
jusqu'à 19 h de juin à septembre.  
Dimanche et jours fériés de 10 h à 18 h.  
Fermé le 25 décembre et le 1<sup>er</sup> janvier.

### Opening hours

Monday to Saturday from 9.30 am to 6 pm,  
to 7 pm from June to September.  
Sunday and public holidays from 10 am to 6 pm.  
Closed on 25<sup>th</sup> December and 1<sup>st</sup> January.

Découvrez Toulouse et  
suivez-nous pour ne rien manquer  
des actualités et bons plans.

*Discover Toulouse and follow us  
to stay up to date with the latest  
news and top tips.*

 **Toulouse tourisme**

 **@visitezoulouse**

 **@visitezoulouse**

