

# les Coursives d'Empalot

Vie d'un quartier  
dans la ville

## Parcours Sport et Street Workout

**Blakanica An II**

**Le Défenseur des Droits**





# PROGRAMME DES ANIMATIONS À EMPALOT OCTOBRE 2017

MER 11

17h > 19h : [tournoi de pétanque](#) pour adultes et enfants organisé par AIFOMEJ et MIXAH ( lieu à déterminer ) contact auprès d'AIFOMEJ

VEN 13

18h > 21h : [CINEMA – DEBAT](#) dans le cadre du projet MANGER – BOUGER avec Hasure/ASEER à la Brique Rouge ( entrée libre et gratuite )

MER 18

15h : à la médiathèque Empalot : [contes de la folie amoureuse](#) .  
à partir de 7 ans - inscriptions à la Médiathèque  
14h > 17h : [rallye Sport et Santé](#) dans le quartier proposé par l'ASEER

A partir du  
JEUDI 19

Exposition « [récit de chantiers](#) » au centre social CAF

VEN 20  
SAM 21

[Festival Balkanica](#) à la Brique Rouge organisé par l'association Rencontrom 'nous et la MJC Toulouse Empalot

Ven 20 à 19h : [repas partagé](#) et projection de film « les enfants fous »

Sam 21 de 15h > 18h : [ateliers artistiques et sportifs sur inscriptions](#)

19h : [initiation aux danses des balkans](#) et [concert](#)

MER 24

10h30 : Spectacle jeune Public et familial « [la chasse à la sagesse](#) »  
Renseignements et réservations à la Brique Rouge

JEUDI 25

10h : Opération [Balcons Fleuris](#) organisée par la Régie de quartier sur la Friche Jean Moulin

IMPRESSION PAGE 0 2017

## La Brique Rouge Empalot

9, rue de Draguignan - 31400 Toulouse

05 36 25 20 61

MAIRIE DE  TOULOUSE

WWW.TOULOUSE.FR

Toulouse en grand !



## L'édito

Les parcours santé redeviendraient-ils à la mode? De nombreux parcours ont été réhabilités, du mobilier urbain sportif installé et puis, à voir ces nombreux jeunes qui s'activent régulièrement sur ces agrès urbains, près du métro d'Empalot en cœur de quartier, on pourrait le croire. Autour des échelles, des barres ou des poutres, les groupes se forment et se déforment au gré du temps et de la météo. Dans la bonne humeur, on fait des prouesses, on conseille, on admire. Ces aficionados sont des adeptes du « street workout », en français « entraînement de rue ». Cette pratique nous vient des ghettos new-yorkais, en France, il reste largement inconnu. L'objectif est de faire le plus de tractions ou de pompes possible, ou d'enchaîner des figures sur les différentes barres. Rencontre avec eux...

Bonne lecture.

## La citation

«Plus le corps est faible, plus il commande ; plus il est fort, plus il obéit.»

**Jean-Jacques Rousseau**

## Le sommaire

<b>les brèves</b>	4
<b>le thème du mois</b>	6
Parcours Sport et Street Workout	
<b>les interviews</b>	10
<b>le thème du mois</b>	12
<b>L'initiative...</b>	13
Balkanica An II	
<b>une fenêtre sur...</b>	14
Le Défenseur des Droits	
<b>l'agenda</b>	15

## Le coup de cœur

« Le Numérique prend ses Quartiers »  
2ème Édition.

Ce rendez-vous permet de découvrir les technologies et les métiers du numérique de la façon la plus abordable qui soit : ce jour-là, profitez de démonstrations, d'initiations et de conférences dédiées aux métiers, aux formations et aux technologies numériques. Face à la digitalisation de notre territoire, les acteurs institutionnels, ceux de l'emploi et du numérique situés sur la métropole Toulouse font de réels efforts pour mettre le numérique à votre portée. L'économie numérique impacte le quotidien de tous les citoyens et celui des entreprises, que ce soit dans leurs démarches ou même avec leurs relations avec l'administration. Voici donc une occasion unique, pilotée par Toulouse Métropole Emploi et la plateforme Emploi Entreprise d'Empalot, de voir, essayer et en apprendre plus en une après-midi !

**Mardi 21 novembre de 13h30 à 17 h à La Brique Rouge - rue de Draguignan – Métro Empalot - Accès libre et gratuit.**

## Forum de rentrée



Une fois de plus c'est sous un large soleil que le forum des associations et des services publics s'est tenu. À l'initiative du Collectif Hasur-E, les acteurs de la vie de quartier d'Empalot ont tenu des stands entre la station de métro et la Médiathèque pour présenter aux badauds la richesse des activités dans le quartier. De nombreuses animations et pauses musicales ont ponctué la matinée. Les habitant-e-s ont pu rencontrer et prendre des informations sur toutes

les structures qui font vivre le quartier. ■



## Rencontre AVEC Karim Dridi



Les associations AVEC, les Cités d'Or et le Printemps de septembre ont invité les ha-

bitants à l'audition publique de Karim Dridi, réalisateur franco-tunisien auteur. C'est dans le cadre du projet «Etcetera, un rituel civique» du Printemps de septembre et de la Foire des associations du service public d'Empalot qu'un groupe de huit jeunes entre 16 et 30 ans ont exploré et interrogé la vie du réalisateur afin d'identifier les armes qui ont été les siennes pour se construire, tracer son chemin et s'y tenir. Une rencontre très enrichissante. ■

## Quelle sieste !



C'est une expérience plutôt étrange et itinérante que la compagnie les 1980s a proposée avec un choix de dix gros coussins d'où surgissent des tranches de vies, de témoignages, de réflexions, de secrets... Les textes des dix oreillers sont librement inspirés par les paroles des habitants du quartier d'Empalot. ■

## Sur les marches de Cannes



Depuis mai, le rez-de-chaussée du 19 rue de Cannes s'est transformé en lieu de fabrique éphémère et culturel. De nombreux habitants sont venus découvrir les richesses du quartier d'Empalot, par le prisme de 5 projets artistiques et culturels qui a vu son point d'orgue le 16 septembre dans

le cadre des journées du patrimoine. Bravo à toutes les équipes du petit Cow-boy, d'AVEC, de Cap Nomade, des 1980s et des Cubiténistes pour cette bouffée de culture. ■



## Hendrick le retour!



Tous dans le quartier d'Empalot ont pu apprécier la grande fresque du Pécheur d'Es-saoiura adossé au 19 Cannes. Le graffeur allemand, Hendrik Beikirch, a remis ça !

Cette fois c'est le 17 Antibes. Diplômé de l'école d'art de Coblenz en Allemagne, où il vit toujours aujourd'hui. Internationalement connu pour ses immenses fresques, ses oeuvres arpentent les rues d'Europe, du Canada, des États-Unis, du Mexique, d'Australie, ou encore celles de Chine et de Russie. L'un des grands projets de ses dernières années de l'artiste est Tracing Morocco, réalisé à la résidence Jardin Rouge au Maroc. L'artiste a voulu rendre hommage au travail des villes et des champs marocains qui disparaissent peu à peu. Il transforme alors l'image de ces anonymes en un message humaniste universel, sans entraver la part d'intimité que recèle chacun d'eux. ■

## Le coup de ♥ de la Médiathèque



**Aaron Neville**  
« Apache »  
**Tell It Productions,**  
**2016**

Ancien membre des Neville Brothers, Aaron Neville avec sa

célèbre voix de falsetto, abandonne pour un temps la ballade et se frotte à un style plus rugueux, plus funky. Avec des cuivres en renfort, ce fidèle de Saint Jude, patron des causes perdues dont il a la croix tatouée sur la joue, réussit à nous émouvoir avec des chansons qui font preuve de sensibilité et d'humilité. ■

# Les parcours sport et Street Workout

C'est la santé !



Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), pour limiter les risques de maladies non transmissibles, il convient de pratiquer chaque semaine « 150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes soutenues ». En 2015, selon l'étude Esteban, 60 % des Français de 18 à 74 ans respectaient ces recommandations. Donc naturellement, 40 % ne s'y tenaient pas ! Les auteurs notaient une baisse « préoccupante » de la pratique sportive chez les femmes. En 2015, plus d'une femme sur deux atteignait les recommandations contre 70 % des hommes. Autre population source d'inquiétudes, les plus jeunes. En moyenne, les 6-17 ans étaient moins d'un quart à atteindre les 60 minutes d'activité physique par jour recommandées par l'OMS.

Mais des disparités apparaissaient selon les âges. Pour expliquer ces résultats, les auteurs pointaient du doigt le rôle joué par les écrans. En 10 ans, le temps quotidien passé par les enfants devant

un smartphone ou une tablette a augmenté en moyenne d'une heure.

Mais l'augmentation des comportements sédentaires ne se limitait pas aux plus jeunes. En 2006, en dehors de l'activité professionnelle, la majorité des adultes interrogés passait plus de 3 heures par jour devant un écran, contre 5 heures en 2015 ! Face à l'augmentation de l'inactivité physique, Santé publique France a donc développé de nouveaux outils en ligne.

Sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), vous retrouverez notamment une nouvelle rubrique intitulée « **Faire des exercices** ». Plus de 40 mouvements d'endurance, de renforcement musculaire ou encore de souplesse vous sont proposés. Tout comme un test pour évaluer votre niveau de forme.

### À Toulouse

Les Toulousains peuvent donc pratiquer une activité physique et sportive gratuitement et selon leur niveau. La mairie de Toulouse a créé quatorze parcours forme partout dans la ville. De la simple marche cadencée au rythme plus soutenu d'un effort permettant l'accès à des modules fitness exigeants, des parcours gratuits s'offrent à tous. Les choix sont multiples : des circuits proposés à la carte ; des conseils pédagogiques et techniques, où le mobilier urbain peut servir de terrain d'entraînement. Au total, 14 parcours forme de 1,8 à 42 km sont à découvrir à pied ou à vélo, dans différents lieux de Toulouse. Les sportifs peuvent choisir leur parcours en fonction de leur forme et adapter l'intensité en utilisant le mobilier urbain (banc, escalier, potelet, grille...) ou les agrès de fitness et street workout installés tout au long des circuits.



Chaque parcours peut être commencé là où vous le souhaitez. Certaines boucles sont également reliées entre elles et forment de grands circuits. [www.toulouse.fr/web/sports/autres-equipements/parcours-forme](http://www.toulouse.fr/web/sports/autres-equipements/parcours-forme)

### Street Workout

Le Street workout (entraînement de rue) consiste à réaliser des exercices au poids de corps en utilisant le milieu urbain. Le terme Calisthenics (la callisthénie en français) qui vient de deux mots grecs Kallos (la Beauté) et Sthénos (la Force) est souvent associé au Street Workout. La première mention du terme calisthénics remonte à la Grèce antique. Selon l'historien Hérodote, les guerriers spartiates du roi Léonidas faisaient du calisthénics avant la bataille des Thermopyles. Pour éviter de les confondre, on pourrait définir la callisthénie comme un ensemble d'exercices physiques au poids de corps visant à améliorer les qualités physiques et esthétiques. Quant au Streetworkout, il fait davantage référence au milieu urbain. Il s'agit d'un entraînement de rue mêlant des mouvements de musculation et de gymnastique.

Le Street workout est né aux États-Unis, probablement dans les rues de New York en 1993. Hakan Hasin, gymnaste, s'est essayé à des exercices au poids de corps et créa la première équipe de Street Workout: les Bar Tenderz. L'engouement fut rapide. Il ne manqua plus qu'une tête d'affiche à l'image d'Hannibal For King pour populariser la

discipline dans le monde entier grâce à la magie d'Internet et des réseaux sociaux. Ses vidéos d'entraînement ont été visionnées des millions de fois et des teams (équipes ou groupes) se sont formées pour s'entraîner et progresser ensemble.

Certains pratiquants préfèrent s'axer vers le côté freestyle, d'autres vers la performance, mais ils ont tous en commun le dépassement de soi. Des compétitions d'envergure internationale commencent à se mettre en place. De plus, on peut le pratiquer partout, à n'importe quelle heure. Il permet un entraînement fonctionnel utile dans la vie quotidienne contrairement aux machines guidées des salles de sport qui isole muscle par muscle. Ici les muscles fonctionnent en synergie, c'est toute la musculature qui est travaillée sur quasiment chaque mouvement. Le Street Workout mise sur l'hygiène de vie, sur un physique sec et harmonieux.

### Un laboratoire de la mixité sociale

Le Street workout est donc un sport en pleine expansion ayant le mobilier urbain comme terrain de jeu. La gratuité, l'entraînement fonctionnel, la liberté de pratique, des entraînements accessibles à tous et une musculature sèche et harmonieuse sont d'autant d'arguments qui motivent les jeunes, chaque jour plus nombreux, à se lancer dans l'univers du Street workout.

Suite pages 12



Témoignages sur le thème du mois :  
«Les parcours sport et Street Workout»

**Anthony 19 ans (Toul'Barz Team)**      **S 54 ans**

Work, get in top, never stop

Travaillez dur, être au plus haut, ne vous arrêtez jamais.

J'essaie de marcher un peu, ça fait du bien pour le corps et la tête...

**F 43 ans**

Au début je ne savais pas à quoi ça servait, je pensais que c'était des jeux pour enfants, mais je les trouvais bizarres ces jeux. Jusqu'au jour où j'ai vu des jeunes faire des figures dessus et là j'ai compris à quoi ça servait... Il me serait impossible de faire ce qu'ils font ce sont de vrais athlètes.



**Dorian 20 ans (Toul'Barz Team)**

Motivation, c'est la clé du succès.

**Anto 23 ans (Toul'Barz Team)**

Tu ne peux connaître tes limites que si tu les dépasses.



**R 35 ans**

Moi le sport ? Non j'ai donné...

**Leo 16 ans (Toul'Barz Team)**

La motivation vous sert de départ, l'habitude vous fait continuer.

**V 39 ans**

À l'approche de la quarantaine, avec quelques kilos superflus, on a une envie de bouger davantage, mais surtout de se reprendre en main. Je n'ai jamais pratiqué un sport régulièrement et je n'ai aucune aptitude particulière, je pars de zéro. Mais je ne veux pas faire n'importe quoi, alors c'est bien d'avoir du matériel à disposition, mais il faudrait peut-être avoir des conseils...

**Charlie 18 ans (Toul'Barz Team)**

Je ne cherche pas à être le meilleur, mais à donner le meilleur de moi même.

**K 27 ans**

C'est bien ce qu'ils ont fait sur les berges c'est pas mal, j'utilise les appareils de muscu, mais faut qu'il ne pleuve pas...



© LORAN CHOUERRAU

**Lucas 26 ans (Toul'Barz Team)**

Ma peur est de ne pas devenir ce que je veux être.

**R 22 ans**

Donner envie à chacun de pratiquer une activité physique et d'y prendre du plaisir quelque soit son niveau c'est important, le sport c'est la santé le bien-être. Après chacun est libre de faire ce qu'il veut moi j'aime le foot, j'aime l'esprit d'équipe j'ai du mal à faire du sport seul!

## David CASSIN

Toul'Barz Team



### Qu'est-ce que le street workout ?

Le Street-Workout est un sport qui mélange la musculation, mais qu'avec le poids du corps, et la gymnastique. Pas mal de gens viennent de la gym et sont très avantagés. Il y a plusieurs orientations, les Reps avec séries et répétitions; les figures statiques basées sur le gainage ; le freestyle avec des sauts à la barre.

### Depuis quand existe groupe?

Alors on est plus un groupe qu'une team, plus pour se retrouver et s'entraîner ensemble. Oui une team, mais on ne fait pas beaucoup de compétition. Le groupe s'est créé il y a un peu plus d'un an. Alors je n'étais pas à l'origine du groupe, mais je fais partie des plus actifs, nous 5 ou 6 à s'en occuper. À la base c'est un groupe de potes, il y a assez longtemps, qui s'entraînait dans les vieux parcours sportifs difficiles d'accès donc peu de personnes les rejoignaient. Mais depuis le mobilier d'Empalot le groupe s'agrandit. Nous avons découvert le mobilier d'Empalot par hasard, car nous allions habituellement soit au Ramier soit au parc de la caserne Niel et un jour un des membres en passant sur Empalot est tombé sur le mobilier de street workout. Et depuis nous venons qu'ici ! L'avantage de cette structure est qu'elle regroupe tous les exercices en un seul lieu. Avant nous étions obligés de parcourir de nombreux kilomètres pour trouver des structures pour satisfaire nos exercices.

### Que signifie Toul Barz ?

Toul du mot Toulouse et Barz pour les

barres de travail en général. 430 membres composent le groupe. Pour faire partie du groupe, il suffit d'aller sur notre compte Facebook (Toul Barz) et faire une demande d'adhésion et après on accepte dans les quelques minutes qui viennent. Les membres viennent effectivement d'horizons différents, beaucoup d'étudiants et la moyenne d'âge est plutôt jeune entre 16 et 25 ans pour la plupart.

### Comment vous est venue l'envie de pratiquer ce sport ?

Beaucoup cherchaient un sport extérieur, gratuit, avec une bonne ambiance. Moi c'est comme ça que j'y suis entrée. En ce qui me concerne, j'avais vu beaucoup de vidéos sur internet, à l'époque en France c'était peu développé, c'était plus développé dans les pays de l'Est ou en Amérique. Donc au début j'étais assez fasciné par les figures impressionnantes. Barres de tractions, barres parallèles on regardait les vidéos tutoriels en anglais au début et là maintenant de plus en plus de villes en France développent le street workout.

### Participez-vous à des compétitions ?

Certains se sont présentés à une compétition dernièrement à Bordeaux. Il faudrait d'ailleurs que nous en organisions une à Toulouse, c'est en réflexion. Après ce n'est pas un objectif, c'est assez libre. On s'entraîne librement, il n'y a pas de niveau minimum, on s'entraide, on se donne des techniques, des conseils et on avance comme ça. ■

## Jacqueline Winnepenninckx-Kieser

26e adjointe au maire - Maire de quartier 1.3

Délégations : cheminements piétonniers ; coulées vertes ; sport santé ; parcours sportifs le long des voies d'eau ; déplacements doux et modes actifs.

© TOULOUSE ENSEMBLE



### **Pourquoi la ville de Toulouse a fait du sport et de la santé une priorité ?**

Je pense que c'est complètement naturel parce qu'on sait bien que l'activité physique au sens global, les enfants dans les écoles, les personnes âgées, est une condition essentielle de la santé de chacun et c'est tout naturellement que la Ville de Toulouse s'en est emparée. Nous avons un service des sports très développé, nous avons également un service de santé très développé puisqu'on s'occupe beaucoup de la santé des personnes fragiles, mais aussi des aînés. L'association entre les deux s'est donc faite naturellement et on m'a confié cette responsabilité. C'est avec un grand plaisir que nous avons pu mener un certain nombre d'actions comme l'installation de ces dispositifs de parcours de santé qui permettent à chacun, avec une dimension sociale et sociétale, faire du sport, une activité physique à l'extérieur, c'est aussi rencontrer d'autres personnes, c'est aussi profiter de sorties en famille, entre amis et donc ça développe le sens de l'autre. Faire du sport, c'est propice à la convivialité ça développe un état d'esprit très positif. C'est donc le souci de l'équipe municipale d'offrir à tous différents moyens, gratuits, sauf en club où il faut payer une cotisation, des dispositifs en plein air libres d'accès. Nous avons pris en compte les nécessités actuelles de baisse des budgets et nous avons des compétences au niveau du service des sports que j'ai donc mobilisé pour préparer ces parcours de santé, préparer les lieux d'implantations de ces différents agrès ou street workout qui sont financés sur les enveloppes de chacun

des maires de quartier. Sur un budget très raisonnable, on a pu mettre en place toutes ces activités libres d'accès. Les quartiers prioritaires ont eu une enveloppe plus importante dans le cadre de la politique de la ville.

### **Comment s'est décidé le choix des parcours santé ?**

Un sport pour tous a des conditions faciles d'accès économique et pratique à proximité des lieux d'habitations. Nous avons mis en relation des cheminements qui existaient déjà, mais sur lesquels nous avons implanté un certain nombre de dispositifs d'exercices physiques. D'ailleurs un dépliant est à la disposition des Toulousains regroupant tous plans des parcours de la ville et les agrès qui les agrémentent.

### **Existe-t-il un accompagnement pour leur utilisation ?**

Pour l'instant il n'existe pas, sauf les accompagnements spécifiques notamment aux seniors. Mais nous sommes en phase de réflexion.

### **Pourquoi le choix d'un ensemble Street-Workout, notamment en cœur de quartier d'empalot ?**

Mon collègue Samir Hajje en était à l'initiative, car il lui semblait davantage correspondre aux adolescents qui habitent le quartier d'Empalot et proposer des activités libres d'accès, promouvoir l'esprit sportif, motiver les jeunes et les détourner d'activités moins sportives. Insuffler un esprit d'équipe que l'on donne dans les clubs sportifs, mais là il y a une dimension « liberté » qui est intéressante. ■



## Circuit Sport et santé - Saint-Michel Empalot

**Distance** : 7,5 km (Parcours Saint-Michel : 4,9 km  
Parcours Empalot : 2,6 km)

**Dénivelé** : plat - **Difficulté** : ++ **Accès** : métro ligne B, station Saint-Michel, Empalot, Palais de Justice ; tram arrêt Palais de Justice.

**Mobilier urbain** : bancs, marches, potelets, barrières

**Modules fitness** : rameur, stepper vélo, vélo elliptique, twister assis simple, barreur volant, demi-cylindre, parapente, stepper twister, tourniquet traction, barreur double, cavalier, porteur poussoir, vélo.

## Pour vous aider Efforts et réconforts

Bouger, c'est essentiel pour se maintenir en bonne santé, mais mieux manger est tout aussi important. Pour ce, de nombreuses structures du quartier vous proposent plusieurs rendez-vous dans l'année pour vous épanouir dans votre corps et votre tête. C'est le cas notamment de l'opération Manger Bouger qu'organise l'ASEER qui s'étale maintenant tout au long de l'année.

Au programme :

- Depuis septembre : marche à pied : tous les mardis de 14h à 15h30 rdv Maison Jean Moulin avec l'ASEER.

- Vendredi 13 octobre : de 18h à 21h : Ciné Débat avec le film « Good luck Algeria » avec Hasure à la Brique Rouge.

- Mercredi 18 octobre : de 14h à 17 h : Rallye «Sport et Santé» dans chaque structure et devant la Brique Rouge

- Mercredi 25 octobre de 10h à 13h : Atelier « finis la grimace et les tensions à table » avec le Centre social et Laurence Pujol, sophrologue

- Atelier Pâtisserie jeudi 9 novembre de 14h à 17h Cap Centre – Aifomej inscription Aifomej

- Concours de cuisine « Top-chef Citrouille » mercredi 22 novembre de 10h à 13h avec l'ASEER

- « Step » exercices sur une marche jeudi 23 novembre à 16h30 à la Brique Rouge avec la MJC Empalot.

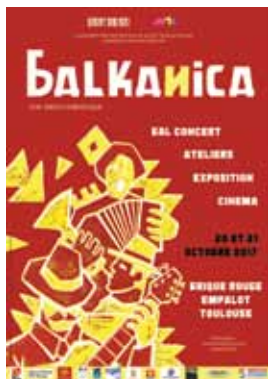
- Dégustation à partir de produits distribués et cuisinés mardi 12 décembre dans l'après-midi avec Aidons-nous et Cap Centre.

- Conseils diététiques avec une diététicienne (rdv individuels) Banque alimentaire inscription à l'ASEER rdv a la Maison Jean Moulin. ■



## Balkanica

AN II



La culture est un ciment social, elle participe au vivre ensemble. C'est de cette forte conviction que des étudiants en Master 2 Administration des activités culturelles de l'Université Toulouse 1 Capitole ont conçu un projet pour promouvoir les cultures Roms et tsiganes à Toulouse.

L'année qui suivit, naquît « Rencont'roms nous ». Un succès qui les amena à se former en association en 2014, en poursuivant les mêmes objectifs : Sensibiliser le grand public, déconstruire les préjugés et les clichés ; Créer du lien et des rencontres entre les populations Roms et le grand public ; Favoriser l'accès à la culture pour tous, en favorisant le développement des pratiques artistiques.

Rencont'roms nous et la MJC Empalot ont souhaité s'associer cette année pour vous proposer un événement culturel tourné autour des Balkans. Balkanica, ce sont des concerts, des ateliers artistiques, du cinéma, etc., en plein cœur du quartier Empalot à Toulouse. Balkanica, c'est :

### Programme

**Du 2 au 31 octobre** - Médiathèque Empalot - entrée libre : exposition photographique : « av te dikhes ! Viens voir ! »

**Mercredi 18 octobre - 15h30** - Médiathèque Empalot - Entrée libre : spectacle de conte : « contes de la folie amoureuse » présenté par la

compagnie Chamalpa

**Vendredi 20 octobre 19H** - Brique Rouge - entrée libre : repas partagé.

21H - Brique Rouge - Entrée libre · ouvert à tous dans le cadre des « vendredi d'expression » de la Mjc Empalot « Projection du film les enfants fous » de Mélanie Fernandes et Simon Clavié.

### Samedi 21 octobre à la Brique Rouge

De 15h à 18h - Entrée libre · parcours artistiques et sportifs

15h à 18h

- Master class de saxophone et d'accordéon avec des musiciens du groupe Crack

- Stage de danses des Balkans

20€, incluant une entrée pour la soirée du 21 octobre - réservation · [rencontromsnous@gmail.com](mailto:rencontromsnous@gmail.com) ou 06.30.77.61.42 (Marie-Eline Devaux)

### En soirée – Brique Rouge

19h15 Spectacle de danse

19h30 Initiation aux danses des Balkans

21H Concert Vrack ■

**Renseignements : [rencontromsnous.com](http://rencontromsnous.com)**



© OLIVIER BATISTE

## Le Défenseur des Droits

Place aux droits!



### Origines

En 2007, le Comité de réflexion et de proposition sur la modernisation et le rééquilibrage des institutions proposait la création d'un « Défenseur des droits fondamentaux » pour remplacer le Médiateur de la République, institution créée en 1973, mais qui n'était pas mentionnée par la Constitution. Selon le rapport, le Défenseur des droits fondamentaux, inspiré du Défenseur du peuple en Espagne, devait être désigné par l'Assemblée nationale.

C'est ainsi qu'en France, le Défenseur des droits, autorité constitutionnelle indépendante, fût créée par la révision constitutionnelle du 23 juillet 2008 et instituée par la loi organique du 29 mars 2011. Nommé par le président de la République pour un mandat de six ans, le Défenseur des droits est chargé de défendre les droits des citoyens non seulement face aux administrations, mais dispose également de prérogatives particulières en matière de promotion des droits de l'enfant, de lutte contre les discriminations et du respect de la déontologie des activités de sécurité. Son administration prend la forme d'une autorité administrative dont l'indépendance est garantie par la Constitution.

Le premier titulaire de ce poste fut Dominique Baudis, décédé en fonction le 10 avril 2014. Le titulaire actuel est Jacques Toubon.



### Rencontres

Le défenseur des droits sera à la rencontre des Toulousains du 17 au 20 octobre, le Défenseur des droits, Jacques Toubon, organise, avec le concours de la Mairie de Toulouse, trois jours de conférences, de rencontres et de visites. Les juristes et les délégués territoriaux du Défenseur des droits accueilleront par ailleurs les Toulousains dans un « guichet urbain », installé au cœur de la ville, pour répondre gratuitement à leurs questions.

Face à la multitude d'instances, le Défenseur des droits permet d'offrir depuis 5 années une meilleure visibilité et un meilleur accès aux droits, en simplifiant la compréhension et les démarches des publics dans un paysage administratif qui peut sembler parfois complexe. Il peut être saisi par toute personne (dont les mineurs), quelle que soit sa situation, dès lors qu'elle estime que ses droits n'ont pas été respectés. ■

[www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

**Du 20 au 22 octobre 2017 à 20h30**

**Bruno Ruiz Célèbre**

Ce spectacle est un récital de chansons francophones. Bruno Ruiz a choisi celles de chanteurs et de chanteuses connus et moins connus qui lui ont donné envie de devenir chanteur dans les années 1970. Ainsi va l'histoire de la mémoire commune de la Chanson, cet art si particulier de la poésie orale, si populaire et quelquefois si éphémère dont il partagera quelques traces somptueuses avec le public, en compagnie du pianiste Alain Bréhéret. **Théâtre du Pavé - 34 rue Maran Toulouse [www.theatredupave.org](http://www.theatredupave.org)**

**Jeudi 26 octobre 2017 à 19h15**

**Ciné Club**

Dans le cadre du Ciné club de la Diversité, Karavan, vous propose à l'espace des diversités et de la laïcité, une soirée avec le film algérien «ATLAL» de Djamel Kerkar. En présence du réalisateur ou d'un intervenant bien informé sur le sujet. Suivi d'un débat sur ce film qui fait ressurgir la mémoire des années noires de l'Algérie en proie au terrorisme entre 1991 et 2002, avec la perte de 200 000 vies. **Entrée libre à l'Espace des diversités et de la laïcité - 38 rue d'Aubuisson Toulouse - Metro: F.Verdier [www.karavan.org](http://www.karavan.org)**

**Du 6 au 10 novembre 2017**

**Locombia**

Du 6 au 10 novembre, se tiendra à Toulouse la toute première édition du Festival Locombia, organisé par les associations CAP Nomade et Ka Méa en partenariat avec plusieurs associations toulousaines, avec une semaine de programmation autour des cultures colombiennes, avec conférences, projections, théâtre, expositions, atelier graff, master class, musiques... Avec un point d'orgue le 10 novembre et la soirée de clôture au Métronum autour d'un plateau spécialement concocté pour l'occasion..

**Toutes les infos :**

**[www.facebook.com/LocombiaFestival/](https://www.facebook.com/LocombiaFestival/)**

**Les Coursives d'Empalot est édité**

**par l'association Karavan**

Directrice de publication **Bahia Benhamid**

Superviseur **Ahmed Lrhziel**

Rédacteur **Abdelkrim Makouf**

Comité de rédaction **S.Garros (Hasure), O. Serrano (MJC Empalot).**

Maquette et photos **A.Makouf, Loran Chourrau, Loïc Soula, Olivier Batiste**

Photo Couv **Loran Chourrau- Le Petit Cowboy © SOUDURE**

Impression **Imprimerie Ogham-Delort 10/2017**

**Imprimé sur papier recyclé**

Pour écrire au journal, contacter l'association Karavan, 34 boulevard des Récollets, 31400 Toulouse. t. 05 62 26 56 33 – f. 09 85 81 60 21 [coursives@karavan.org](mailto:coursives@karavan.org) – [www.karavan.org](http://www.karavan.org)

Votre avis nous intéresse, pour apporter témoignages et remarques, n'hésitez pas à nous contacter.

Le journal gratuit du quartier vous donne rendez-vous tous les débuts de mois. Vous le trouverez chez les commerçants, dans les administrations d'Empalot et aussi sur internet à l'adresse [www.karavan.org](http://www.karavan.org). Pour recevoir directement Les Coursives d'Empalot chez vous, merci d'adresser un chèque de 12 euros à l'association Karavan (pour les frais d'envoi de 10 numéros).



**Le thème du prochain numéro**  
Faiseurs de liens...

# LE NUMÉRIQUE

## PREND SES QUARTIERS

2ème édition

Venez découvrir les technologies et les métiers numériques

### DÉMONSTRATION INITIATION INFORMATION

Mardi 21 novembre  
de 13h30 à 17h  
La Brique Rouge - Empalot  
9 Rue de Draguignan, 31400 Toulouse

- Objets connectés
- Codage Informatique
- Musique Assistée par Ordinateur
- Robotique
- PAD - Infographie
- Rencontres de professionnels et d'entreprises

Renseignez-vous auprès de  
votre conseiller \*



EN PARTENARIAT AVEC



LES ACTEURS INSTITUTIONNELS



\* LES ACTEURS DE L'EMPLOI



LES ACTEURS ECONOMIQUES ET DU NUMÉRIQUE

