

Weekend en vallée de Vicdessos (09)

Samedi 12 et dimanche 13 septembre 2020

Un séjour à partager entre personnes en situation de handicap physique ou sensoriel et personnes valides

FICHE TECHNIQUE

Venez découvrir le temps d'un weekend un territoire sauvage et reclus du Tarasconnais, ses prairies d'altitude, ses forêts de montagnes constituées de sapins pectinés et de hêtres, ses chemins en balcon qui servaient de liaisons ancestrales de villages en villages.



LES POINTS CLÉS

- ▶ **Durée du séjour** : 2 jours – 1 nuit
- ▶ **Prix du séjour** :

Randonneur en Joëlette	Marcheur handicapé	Accompagnant simple	Randonneur Pilote
200 €	170 €	90€	60 €

* Tarif réduit (-25%) : étudiants, bénéficiaires RSA, ASS et minimum vieillesse

- ▶ **Nombre minimum** de participants : 10
- ▶ **Niveau** : **Assez Difficile**
300 à 400m de dénivelé + en moyenne et 4 à 5 heures de marche par jour, auxquelles il convient d'ajouter les arrêts et les pauses repas.
- ▶ **Randonnées en étoile et sans portage (sac à la journée).**
Les sacs des personnes en situation de handicap sont fixés à l'arrière des Joëlettes.
- ▶ **Hébergement** : Gîte Retrouvance® Terre d'Avenir
09220 Suc et Sentenac

Jusqu'à **18 participants**
- 3 à 4 places en Joëlette,
- 1 à 2 places pour des marcheurs handicapés,
- 12 à 14 places pour les personnes valides.

ENCADREMENT

Romain FIGORITO
Accompagnateur en Montagne DE

Code séjour : **RP20 11**

PROGRAMME PREVISIONNEL

L'organisation se réserve le droit de modifier l'objectif ou l'itinéraire pour des raisons de sécurité.

- **Jour 1** : Boucle au départ de Vicdessos vers les villages de Sentenac et Orus. Nous emprunterons le GR du « Tour des Trois Seigneurs » dans la forêt domaniale.
5 h de marche - 8 km - dénivelé +350m et -350m - niveau AD
- **Jour 2** : Randonnée en crêtes depuis le col de Grail vers les pics de Bresoul et de Sarrasi.
5 h de marche - 9 km - dénivelé +550m et -550m - niveau AD+

RENDEZ-VOUS :

Les informations sur l'organisation détaillées seront transmises par mail quelques jours avant le départ.

D'une façon générale :

Départ	Pontualité nécessaire et appréciée.	
	7h45	Parking de la Maison des Sports , 190 rue Isatis – 31670 Labège. Vous pouvez y laisser votre voiture.
	8h15	Parking PMR de la station de métro Ramonville , terminus ligne B
Retour : horaires indicatifs		
	19h30	Parking PMR de la station de métro Ramonville (terminus ligne B)
	20h00	Parking Maison des Sports, 190 rue Isatis – 31670 Labège

Pour les personnes en situation de handicap, il est recommandé

- de faire appel à un prestataire de transport adapté comme MOBIBUS, ou un taxi.
ou de solliciter un participant valide qui pourrait venir vous chercher (la liste des participants est transmise à tous par mail environ 15 jours avant).
- D'organiser vos RDVs pour **Labège**, à la Maison des Sports.
- **Sur demande**, et exceptionnellement, nous pouvons vous aider organiser un RDV

TRANSPORT DU GROUPE :

Départ et retour à Toulouse, avec 2 véhicules 9 places UMEN et covoiturage si nécessaire.

REPAS

Ils seront confectionnés par le groupe sous la houlette du responsable de l'activité.

Prévoyez votre pique-nique du 1^{er} jour.

ASSURANCES

Responsabilité Civile incluse, se reporter aux [Conditions Générales](#) sur le site internet.

INSCRIPTIONS

Voir la rubrique « [Comment s'inscrire](#) » sur le site internet

MATERIEL COLLECTIF FOURNI

Pharmacie de premiers secours, matériel de cuisine complet, tentes collectives et tente mess pour le camping, les Joëlettes.

EQUIPEMENT PERSONNEL DES PARTICIPANTS

Consultez nos conseils d'équipement "[marcheur](#)" ou "[non marcheur](#)" sur notre site internet

Équipement personnel minimum exigé - prêt pour le départ activité

Pour tous :

Bouteille d'eau 1,5 - 2L
Veste imperméable avec capuche
Poncho
Casquette - Lunettes de soleil Cat. 3 - crème solaire Indice 50
Gants chauds polaire - Bonnet
Canif- gobelet - couverts
Barres de céréales - fruits secs
Mouchoir - papier toilette

- ⇒ Argent de poche pour des éventuels frais (boissons, achat de cartes postales, activités en cas de mauvais temps...)
- ⇒ VOS PAPIERS : assurance personnelle (indications médicales...), carte d'identité, vitale, étudiant, d'invalidité, de stationnement,...

Marcheurs :

Paire de chaussures de randonnée montantes et étanches
Chaussettes de randonnée
Sac de randonnée de 25 à 35L avec armature
Pull Polaire
Pantalon de randonnée
Gants en polaire

Non-Marcheurs :

Chaussures fermées, étanches et amples
Chaussettes épaisses
Sac journée (besace conseillée) 15-20L
Sac poubelle épais de 100L (protection des pieds)
Pull Polaire + veste chaude (voir équipement conseillé)
Pantalon ample et confortable type jogging (pas de jeans)
Chèche ou châle ou tissu clair (couverture intégrale au soleil)
Gants polaires (faciles à enfiler ou chaussettes en laine) - Tour de cou
Pistolet-urinal (pour les Hommes)
⇒ ***Nous ne prenons pas de fauteuil électrique pendant les séjours.***

Pour la nuit,

- Duvet gîte = duvet été (+ 15°C) *
- Drap de soie ou drap en 90 + taie d'oreiller + Lampe frontale
- Vêtements de rechange / nécessaire de toilette et serviette

➔ **dans un autre sac de moins de 10 kg.**

**prêt possible, sur demande, contre 5€ pour frais de nettoyage*

Convivialité :

Faites découvrir au groupe vos spécialités culinaires,
Les boissons apéritives et alcools ne sont pas compris dans le prix du séjour. Elles sont acceptées, avec modération.
Partagez vos idées de jeux pour des soirées animées.

Pour contacter le responsable pendant l'activité : 06 05 07 88 72

UNIVERS MONTAGNE ESPRIT NATURE

UMEN - Maison des Sports – 190 Rue Isatis – 31670 LABÈGE
05 62 24 18 18 ou 07 81 00 61 44 - contact@umen.fr - www.umen.fr