



Week end – A l’écoute du Brame du Cerf Sur le plateau de Sault (11) Sam 3 et dim 4 octobre 2020

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

FICHE TECHNIQUE



Pays lové sur un plateau, aux confins de l’Aude et de l’Ariège, c’est une terre de contrastes où les pâturages verdoyants se perdent aux pieds des forêts de sapins.

Le mot “Sault” vient de “Saltes” forêts. Il indique bien clairement qu’on trouvait là, autrefois, de nombreuses et vastes forêts dont il existe encore des restes d’une grande importance. C’est d’ailleurs en ces lieux que l’on vous invite cette année à partager l’écoute et peut-être l’observation du brame du cerf

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 12**

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** : **Peu Difficile +**
200 à 300 m de dénivelé + en moyenne et 3 à 4 heures de marche par jour, auxquelles il convient d’ajouter les arrêts et les pauses repas.
- ▶ **Randonnées en étoile, sans portage (sac à la journée).**
Les sacs des personnes en situation de handicap sont fixés à l’arrière des Joëlettes.
- ▶ **Hébergement** : Gite la Marmite – 11320 Camurac

PROGRAMME PREVISIONNEL

L'organisation se réserve le droit de modifier l'objectif ou l'itinéraire pour des raisons de sécurité ou pour les intérêts en terme d'observation

- **Jour 1** : Transfert depuis Toulouse en début de matinée pour arriver sur la commune de Belcaire, depuis laquelle nous partirons en randonnée dans les massifs forestiers sur la pistes des cerfs.

En fin de journée, nous irons nous poster sur la plateforme de Belvis avec une collation chaude pour écouter bramer le (s) cerf(s). Moment intense...

3h de marche - 9 km - dénivelé +300m - niveau PD

- **Jour 2** : Après avoir rangé et quitté le gîte en début de matinée, nous traverserons en véhicule les Gorges du Rebenty pour nous rendre sur un second secteur du plateau de Sault, entre Aunat et Bessède-de-Sault. Depuis La chapelle notre Dame, située sous le village de la Bessède, nous rejoindrons Aunat en traversant les Bois de Serrabiau et du Linas.

3-4h de marche - 9 km - dénivelé +/-350m - niveau PD+

RENDEZ-VOUS :

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

D'une façon générale :

Départ : Ponctualité 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

Equipement 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 sur place

⇒ VOS PAPIERS : assurance personnelle (indications médicales...), carte d'identité, carte vitale, carte étudiant, carte 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 châte 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, dans un autre sac de voyage de moins de 10 kg.

- 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

**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