



Weekend Aventure

Plateau de Sault (11)

Sam 20 et dim. 21 février 2021

## FICHE TECHNIQUE

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

Pour les géographes approximatifs, le Plateau de Sault, dans les Pyrénées audoises (car il en existe aussi un dans le Vaucluse), est le vaste territoire de moyenne montagne perché au-dessus des Gorges de l'Aude et à la lisière de l'Ariège caractérisé par ses forêts, ses plaines agricoles, ses villages tranquilles, son sentier Cathare.

Vous ferez donc le plein d'aventures dans ce weekend !

### Jusqu'à 18 participants

- 2 places en fauteuil-ski tracté,
- 1 à 2 places pour des marcheurs handicapés,
- 12 à 14 places pour les personnes valides.

### Accompagnateur

Romain FIGORITO  
Accompagnateur en Montagne DE

Code séjour : RQP 21 02



photo : R Figorito

### LES POINTS CLÉS

► Durée du séjour : 2 jours

► Prix du séjour :

Randonneur assis	Raquetiste debout	Raquetiste valide
190 €	162 €	57 €

► Hébergement : La Marmite 11340 Camurac

► Difficulté : Assez difficile

De 300 à 400m de dénivelés pour 4 à 5h de marche par jour

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

L'organisation se réserve le droit de modifier ce programme pour des raisons de sécurité.

### ✓ SAMEDI

Transport en première partie de matinée, puis présentation du matériel et départ en randonnée dès la fin de matinée

Depuis la station des Monts d'Olmes nous partirons à la découverte des hêtraies-sapinière du massif de Tabé et nous tenterons l'observation d'isards perchés sur des éperons rocheux.

7km – Dénivelé +300m/ -450m – 3 à 4h de marche niveau PD+

Installation et nuit au gîte

### ✓ DIMANCHE

Après avoir libéré le gîte en début de matinée, nous irons à la station de Camurac à partir de laquelle nous partirons à l'exploration de la Coume d'Embournac et tenterons l'ascension du Pic de Serembarre à 1851m.

Retour sur Toulouse en soirée.

7km – Dénivelé +/-450m – 4 h de marche niveau AD+

## 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 Labège** : Parking de la Maison des Sports, 190 rue Isatis.  
Vous pourrez y laisser votre voiture

**8h15 Ramonville** : Parking PMR de la station de **métro**, terminus ligne B

**Retour** - horaires indicatifs

**19h30 Ramonville** : Parking PMR de la station de **métro**, terminus ligne B

**20h Labège** : Parking de la Maison des Sports, 190 rue Isatis

**Pour les personnes en situation de handicap**, il est recommandé :

- de faire appel à un prestataire de transport adapté comme MOBIBUS, ou un taxi.
- De prévoir votre lieu de RDV départ et de retour à Labège, à la Maison des Sports.
- Sur demande, et exceptionnellement, nous pouvons vous aider organiser un RDV individualisé

## TRANSPORT

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

## REPAS

**Prévoyez votre pique-nique du 1<sup>er</sup> jour.**

## ASSURANCE

Responsabilité Civile incluse, Individuelle accident pour les porteurs d'une licence FFH, Annulation à souscrire par vos soins. Se reporter aux [Conditions Générales](#) sur le site internet.

## INSCRIPTION

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

## MATERIELS FOURNIS

Matériel de randonnée : raquettes à neige, bâtons, un ou 2 fauteuils ski.  
Pharmacie de premiers secours, matériel de sécurité complémentaire.

## EQUIPEMENT PERSONNEL DES PARTICIPANTS : MINIMUM EXIGE

**Soyez en tenue au pour le départ du séjour**

### Pour tous

1 sac de randonnée 25 à 35L, avec une housse de pluie et armature.  
1 sac poubelle de 30-50 Litres.  
1 bouteille d'eau pleine min 1,5L.  
1 veste imperméable ET respirante  
1 paire de gants de ski chauds et étanches.  
1 paire de gants léger type gants polaires.  
1 bonnet.  
1 pull en polaire.  
1 caleçon ou leggings et 1 sous-pull thermique.  
1 paire de chaussette de rando en laine.  
1 paire de lunette de soleil (englobante) UV 3  
1 masque de ski double parois pour condition brumeuse  
Crème solaire, indice 40 minimum  
Canif - gobelet - couverts  
Barres de céréales - fruits secs  
Mouchoir - papier toilette

### Randonneur valide

Paire de Raquettes & Bâtons (\*)  
1 paire de chaussures de montagne montantes, étanches. ⚠ *Moonboots® interdits*  
Pantalon chaud de randonnée

### Randonneur en fauteuil ski :

Chaussures étanches, chaudes et amples  
1 pantalon de ski chaud et étanche, type salopette avec bretelles  
Chaussettes épaisses  
Pistolet-urinal (pour les Hommes)

**NB : Nous ne prenons pas de fauteuil électrique pendant les séjours**

Argent de poche pour des éventuels frais sur place

VOS PAPIERS : assurance personnelle (indications médicales...), carte d'identité, étudiant, invalidité

**(\*) Prêt possible de raquettes et de bâtons si vous n'en possédez pas : signalez-le-nous à l'inscription.**

### Pour la nuit, dans un sac de moins de 10 kg.

Duvet (\*) + drap de sac ou drap en 90 + taie d'oreiller + lampe frontale  
Vêtements de rechange / nécessaire de toilette et serviette

**Les boissons apéritives** et l'alcool ne sont pas compris dans le séjour.

Partagez vos idées de jeux pour des soirées animées.

**(\*) prêt possible de duvet, sur demande : 5€ pour frais de nettoyage**

**En raison du protocole sanitaire en vigueur, les couvertures ne sont plus fournies dans les gites.**

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