



CYCLES PARTAGÉS

Samedi 24 avril 2021
Journée FTT & VTT
à Dourgne (81)

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

FICHE TECHNIQUE

Venez vivre et partager le temps d'une journée l'expérience de la randonnée en vélo & FTT.

Avec ses nombreuses adaptations et les différents modèles, le FTT peut s'adresser à un large public en situation de handicap.

Jusqu'à 9 participants

- 2 à 3 places en FTT
- 4 à 6 places pour les vététistes valides.

ENCADREMENT

Romain FIGORITO
 Accompagnateur en Montagne DE
 Certification VTT

Code séjour : **CP21 01**



Crédit Photo : Figorito

LES POINTS CLÉS

- ▶ **Durée du séjour** : 1 jour
- ▶ **Prix du séjour** :

Cycliste en FTT <i>Sans matériel</i>	Cycliste en FTT <i>Avec son matériel</i>	Vététiste Valide
140 €	100 €	20 €

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

- ▶ **Nombre minimum** de participants : 5
- ▶ **Niveau** : PD - AD
4 heures de FTT / vélo par jour, auxquelles il convient d'ajouter les navettes et les pauses repas.
- ▶ **Portage** : Les sacs des personnes en situation de handicap sont fixés à l'arrière des FTT.

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

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

- Présentation et réglage du matériel, d'un rappel des consignes de sécurités sanitaires et techniques liées à l'activité, suivis d'un temps de prise en main du matériel au travers d'un parcours de maniabilité.
- Sur le secteur Nord-Ouest de la Montagne Noire, nous pratiquerons l'activité sur les hauteurs des villages de Dourgne et de Sorèze, et réaliserons 2 à 4 parcours descendants dans la journée pour un total de 3-4 h d'activités (sans compter les navettes).
 - Descente école de la Croix des Fangasses jusqu'à l'aire de Pique-nique de Dourgne
30min à 1h de descente / 6km / -550m/ Niveau : F
 - 1 à 3 descentes Sur le Secteur de Sorèze et au départ du col de la Croix de Montalric
1h de pilotage par descente /de 6à 9km /-400m à -550m/ Niveau : PD à AD

MATERIEL UTILISÉ

Il existe **différentes versions et variantes de FTT - Fauteuil tout terrain**, avec deux grandes familles : ceux conçu sur un châssis trois roues, assez sportifs, et ceux conçus sur une base Buggy 4 roues, plus stables.



Il est conçu pour une pratique tout terrain, et pour les fauteuils manuels, il est adapté à la descente. Avec ses nombreuses adaptations et les différents modèles, le **FTT peut s'adresser à un large public en situation de handicap**, et certains fabricants ont même conçu des modèles Tandem. A UMEN, la pratique se fait majoritairement **en autonomie pour la personne en situation de handicap**, ce qui **requière de bons réflexes, un bon maintien dorsal et cervical**, ainsi que la coordination et la mobilité unilatérale d'un membre supérieur.

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 DU GROUPE

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

REPAS

Prévoyez votre pique-nique du midi

ASSURANCES

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

INSCRIPTIONS

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

MATÉRIEL COLLECTIF FOURNI

Pharmacie de premiers secours, FTT.

ÉQUIPEMENT 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
Gants VTT – Casque Vélo
Casquette - Lunettes de soleil Cat. 3 - crème solaire Indice 50
Chèche ou châle ou tissu clair (couverture intégrale au soleil)
Pull Polaire
Tour de cou - Bonnet
Canif- gobelet - couverts
Barres de céréales - fruits secs
Mouchoir - papier toilette – gel hydro

- ⇒ 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,...

Personne valide :

Vélo avec ou sans assistance électrique
Chaussures de type baskets (pas de chaussures à cales)
Trousse de réparation personnelle
Chambre à air

Non-Marcheur :

Chaussures fermées, étanches et amples
Chaussettes épaisses
Veste chaude
Pantalon ample et confortable type jogging (pas de jeans)
Pistolet-urinal (pour les Hommes)

Nous ne prenons pas de fauteuil électrique pendant les séjours.

Dans un sac supplémentaire, prendre en rechange : Pantalon, sous-vêtements thermiques (Tshirt et caleçon long)

Convivialité : Faites découvrir au groupe vos spécialités culinaires

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
07 81 00 61 44 - contact@umen.fr - www.umen.fr