

UMEN



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.

Pour cette journée d'activité, nous irons pratiquer le FTT sur les pistes de VTT descentes aménagées au sein du complexe multi loisir de Cap Découverte.

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 02**

CYCLES PARTAGÉS

Samedi 8 mai 2021
Journée FTT & VTT
à Cap Découverte (81)

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

FICHE TECHNIQUE



Crédit Photo : C Rousselou

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.

Association à but non lucratif - SIRET N° 43800025900038

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours N° IM031160001

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

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

Nous commencerons la journée par une 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.

Au cours de la journée nous réaliserons plusieurs rotations sur 2 des 4 parcours balisés et aménagés pour la pratique du VTT de descente, pour un total de 3-4 h d'activités (sans compter les navettes).

Cap découverte est un site de loisir aménagé en 2003 sur les vestiges de la dernière mine de charbon à ciel ouvert du Carmausin fermée en 1997, qui accueille une nature préservée de 700 hectares au cœur d'un amphithéâtre de 1300 m de diamètre et de 230 m de profondeur.

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

(*) Possibilité de location de VTT sur place, contactez-nous avant la sortie pour en savoir plus.

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