



Séjour Cap Creus et Llança

Du jeudi 13 au dimanche 16 mai 2021

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

FICHE TECHNIQUE

Idéal pour profiter d'un long weekend, ce mini séjour de randonnée nous emmène sur les pourtours de Collioure et la côte espagnole. A l'assaut de la Côte Vermeille, qui correspond à l'endroit où le massif pyrénéen rencontre la Méditerranée.

Entre mer et montagne, les deux paysages se côtoieront continuellement et se marieront parfois, pour notre plus grand plaisir.



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 : RP21 02

LES POINTS CLÉS

- ▶ **Durée du séjour** : 4 jours – 3 nuits
- ▶ **Prix du séjour** :

Randonneur en Joëlette	Marcheur handicapé	Accompagnant simple	Randonneur Pilote
412 €	350 €	185 €	124 €

* 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, sans portage (sac à la journée).**
Les sacs des personnes en situation de handicap sont fixés à l'arrière des Joëlettes.
- ▶ **Hébergement** : camping Port de la Vall, Llança - Girona - Espagne

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

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

- **Jour 1** : Randonnée d'initiation et de prise en main de la Joëlette pour les novices. Nous irons sur la pointe du Cap Ras et sur le chemin de ronde, un sentier historique qui longe tout le littoral.
4 h de marche - 5 km - dénivelé +150 m - niveau PD+
- **Jour 2** : Direction la chapelle Sant Sylvestre de Valleta et les crêtes du Puig d'Esquers.
5 h de marche - 9 km - dénivelé +350 m - niveau AD+
- **Jour 3** : Monastère de Sant Pere de Rodas et les balcons de la côte Vermeille.
5 h de marche - 8 km - dénivelé +250m - niveau AD+
- **Jour 4** : Rangement du camp en début de matinée, puis départ pour Collioure, d'où nous partirons randonner en Joëlette à la découverte des Forts Dugommier et Saint Elme. Retour sur Toulouse enfin d'après-midi.
3 h de marche - 5 km - dénivelé +250m - 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 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

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

MATÉRIEL COLLECTIF FOURNI

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

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
- Casquette - Lunettes de soleil Cat. 3 - crème solaire Indice 50
- Chèche ou châle ou tissu clair (couverture intégrale au soleil)
- Pull Polaire
- Gants chauds 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 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
- Pantalon de randonnée

Non-Marcheurs :

- Chaussures fermées, étanches et amples
- Chaussettes épaisses
- Sac journée (besace conseillée) 15-20L
- Sac poubelle épais de 100L (protection des pieds)
- 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.***

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

- Duvet de montagne léger (+5 à +10°C) ou Duvet de montagne 3 saisons (+5°C à 0°C)*
- Matelas de sol de rando : à prévoir pour le camping
- 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*

Tente de montagne personnelle*, si vous souhaitez l'emporter, signalez-le (avec modèle et caractéristiques) afin d'adapter au mieux les capacités de couchage.

** utilisation possible en fonction des contraintes d'accompagnement des PMR, de la tarification et des places camping, du portage en bivouac)*

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