



Samedi 27 et dimanche 28 avril 2019

Les belvédères du Cabardès Aude (11)

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

Au pied de la Montagne Noire et au nord du carcassonnais, le Cabardès nous ouvre ses vallées, grottes, châteaux et villages médiévaux.

Nous partirons en randonnées à la découverte des richesses naturelles et patrimoniales du Cabardès, arrière-pays Carcassonnais qui s'étend sur les contreforts Sud de La Montagne Noire.

Nous y découvrirons les châteaux de Lastours et profiterons du panorama imprenable sur la plaine de l'Aude et les Pyrénées Occidentales depuis le Roc de l'Aigle.

FICHE TECHNIQUE



LES POINTS CLÉS

- ❶ **Dates** : 27 et 28 avril 2019
- ❷ **Lieu** : Saissac (11300) - Aude
- ❸ **Durée** : 2 jours

❹ **Rendez vous ALLER**

7h45 **Parking de la Maison des Sports** (190 rue Isatis – 31670 Labège).
Vous pouvez laisser votre voiture. Merci de nous l'indiquer à l'inscription.

8h00 **Parking PMR** de la station de **métro Ramonville** (terminus ligne B)

RETOUR

19h30 **Parking PMR** de la station de **métro Ramonville** (terminus ligne B)

20h Maison des Sports (190 rue Isatis – 31670 Labège)

Personnes handicapées

Il est recommandé de faire appel à un prestataire de transport adapté comme MOBIBUS, ou un taxi, ou solliciter un participant valide qui pourrait venir vous chercher.

Sur demande, et exceptionnellement, nous pouvons organiser un RDV individualisé.

Nous vous conseillons un aller à Ramonville et un retour à Labège

Si vous devez prendre un train

Contactez-nous en amont pour vérifier la cohérence des horaires.

PARTICIPANTS

Jusqu'à 18 participants : soit 3 à 4 places en Joëlette, 2 à 3 places pour des personnes handicapées marchantes, et 12 à 14 places pour les personnes valides.

NIVEAU

- Randonnées en étoile et sans portage (sac à la journée).
Les sacs des personnes en situation de handicap sont fixés à l'arrière des Joëlettes.
- Durée de marche : **4 à 5 heures de marche par jour**, auxquelles il convient d'ajouter les arrêts et les pauses repas. 200 à 300 m de dénivelé positif
- Difficulté : **Peu Difficile**

ENCADREMENT

Romain FIGORITO, DE Accompagnateur en Montagne.

ASSURANCE

Voir les Conditions Générales dans le programme ou sur le site internet.

TRANSPORT

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} déjeuner

HÉBERGEMENT



En gîte

Au VVF - Village de vacances
L'Amagatal
11310 SAISSAC
accueil.saissac@vfvillages.fr
04 68 24 42 98

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

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

Jour 1 : Le Roc de l'Aigle

Après le trajet en véhicule depuis Toulouse jusqu'au hameau de Sériès, nous monterons les Joëlettes puis nous donnerons les explications nécessaires à l'apprentissage de la conduite de ce fauteuil adapté à la randonnée. Nous partirons ensuite à l'ascension de Roc de l'Aigle par la piste. Nuit en gîte au VVF de Saissac

3h30 de marche

8 km

dénivelé + 200 m

Niveau : PD+

Jour 2 : Le Roc de Nouret

Culminant à 1073m, il offre un joli belvédère sur la Montagne Noire.

4 h de marche

9 km

dénivelé + 315 M

Niveau : AD-

LES AFFAIRES COLLECTIVES ET PERSONNELLES

Cette liste n'est pas exhaustive.

Pour plus de détails, reportez-vous au trousseau en [cliquant ici](#).

Matériel collectif fourni :

Pharmacie de premiers secours, matériel de cuisine complet, tentes (dont une tente mess), les Joëlettes.

Équipement personnel des participants :

10 kg max par personne (sauf les personnes en Joëlette).

Équipement à prévoir pour la randonnée : **en orange : obligatoire** en noir : recommandé
Sac à dos de randonnée (entre 25 à 35 L) avec sur-sac et sac poubelle 30L / **Gourde d'1,5 litre** minimum/
canif, cuillère, fourchette, gobelet / **chaussures de randonnée montantes et étanches**, ayant déjà
servies/ **chaussettes épaisses** / shorts et pantalons de marche / tee-shirts / sous-vêtements thermiques
(tee-shirt et caleçon long)/ polaires ou pulls / **équipement de pluie (veste imperméable et coupe vent**
+ poncho conseillés, sur-pantalons et guêtres)/ **bonnet et gants / chapeau, crème solaire**, stick lèvres et
lunettes de soleil / mitaines ou gants de vélo pour les pilotes.

à prévoir par tout temps, en toute saison, pour tous !

Prévoyez vos barres de céréales, fruits secs... pour les petites faims.

Passager Joëlette : Nous prenons en charge uniquement votre fauteuil manuel.

Couchage:

- Les draps sont fournis
- Oreilles sensibles : bouchons d'oreille !

Convivialité :

Faites découvrir au groupe vos spécialités culinaires...

Les boissons apéritives et les 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 / contact@umen.fr / www.umen.fr