



Biros en Castillonais (09) Week end Les 22 et 23 juin 2019

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

FICHE TECHNIQUE

A l'ouest du département de l'Ariège, jouxtant la Frontière Espagnole et le val d'Aran, c'est dans un territoire montagnard essentiellement pastoral que s'ouvre la vallée du Biros lovée aux confins du Couserans.

Durant ce weekend, nous randonnerons sur les hauteurs de Sentein et nous tenterons de nous rendre à la chapelle de l'Isard et d'approcher la réserve biologique domaniale de l'Isard.



RP19 06

LES POINTS CLÉS

- ❶ **Dates** : samedi 22 et dimanche 23 juin
- ❷ **Lieu** : Biros (09) – Castillon en Couserans
- ❸ **Durée** : 2 jours – 1 nuit

❹ **Rendez vous ALLER**

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

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.
- Difficulté : **AD**

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



Gite La Comté
Cominac - 09140 Ercé

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

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

Jour 1 : Nous randonnerons sur une boucle passant par la carrière de marbre à Uchentein qui permet une vue panoramique de la vallée du Biros

4km

dénivelé +250 m

Niveau : PD+

Jour 2 : Nous partirons de la chapelle de l'Izard à Sentein pour une superbe randonnée dans la réserve biologique domaniale de l'Izard. On y découvrira « Notre Dame des neiges » ainsi que l'incroyable site sauvage de la maison forestière

7km

dénivelé + 530 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 (Gîte) :

- 1 duvet + 1 drap de sac
- En gîte : duvet été (+ 15°C)

Prêt de duvets possible, sur demande (**5€ pour frais de nettoyage**). **Prévoyez un drap de sac**

- Matelas de sol en camping ou bivouac
- Matelas gonflable fourni aux personnes en Joëlette.
- En camping ou bivouac, vous pouvez prendre votre tente pour plus de confort, nous en informons.
- 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