



Du vendredi 15 au dim 17 nov. 2019

« Les mains dans le pétrin »

A l'éco musée d'Alzen (09)

## Fiche Technique

À la découverte des anciennes traditions : la ferme, les races locales pyrénéennes, l'agriculture biologique, la conservation des objets d'autrefois, la valorisation des savoir-faire...

Cette ferme typiquement ariégeoise du XIXème siècle, où nous nous rendrons, est aussi un musée vivant retraçant l'histoire de nos ancêtres.



## Les points clés

- ❶ DATES : du **vendredi (en fin de journée)** 15 au dimanche 17 novembre 2019
- ❷ LIEU : Alzen (09)
- ❸ NIVEAU D'AUTONOMIE : Vacanciers de moyenne à bonne autonomie
- ❹ TARIF : **270 €** / participant en situation de handicap (Adhésion UMEN obligatoire).

## Rendez-vous et Dispersion

Pour les horaires et lieux de rendez-vous se référer au mail envoyé environs 15 jours avant la sortie.

## Déplacements

Assurés par un ou plusieurs véhicules 9 places et/ou des véhicules individuels d'encadrement UMEN.

## Encadrement

- Tiphaine JOUSSEAUME, éducatrice UMEN
- Entourée de 2 à 5 animateurs (selon le nombre de vacanciers)

## Assurances

Voir les Conditions Générales dans le programme « Loisirs Adaptés » ou sur le site internet (<https://www.umen.fr/conditions-generales>)

# Programme prévisionnel

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

**VENDREDI :** **Départ en fin de journée** et arrivée en début de soirée au gîte.

**SAMEDI :** Nous profiterons de la journée entière ensemble !  
Nous nous rendons à la ferme de l'écomusée d'Alzen à 10h pour découvrir tous les secrets de la fabrication du pain. Mieux que ça, nous fabriquerons aussi notre pain !

Nous déjeunerons à la table Paysanne au restaurant de l'écomusée.  
L'après-midi sera dédié à la cuisson du pain et à la visite de la ferme

**DIMANCHE :** Nous profiterons des environs pour se promener ou faire des activités au gîte selon la météo !

## Animations

**L'écomusée d'Alzen**

Vidallac 09240 ALZEN

<http://ecomuseealzen.fr/>

À l'Écomusée on cuit le pain au four à bois traditionnel : dans la maison des fermiers, Albert & Sidonie



## Hébergement



**Gîte Le Carmil**

Layos

09420 Esplas-de-Sérou

<https://www.lecarmil.com/>

# VOS AFFAIRES PERSONNELLES POUR LE SÉJOUR

C'est le minimum à prévoir pour chaque participant.

## Équipement indispensable

Pour la journée,

**1 paire de chaussures de randonnée imperméables.**

**1 veste coupe-vent et imperméable, type K-way ou Gore-tex et cape de pluie**

1 sac à dos de 15 à 20 litres pour porter vos affaires de la journée contenant :

- **1 gourde pleine de 1 à 1,5 litre.**
- **Lunettes de soleil, casquette ou bob, crème solaire et protection à lèvres**
- 1 pull en polaire
- Des encas (barres de céréales, gâteaux... pour un complément lors des balades).
- 

**Pour soirée(s) et nuitée(s)**

1 paire de chaussures ou chaussons

Sac pour le linge sale, nécessaire de toilette.

1 drap de lit en 90 et 1 taie d'oreiller / Alèse si besoin

1 sac de couchage.

Pantalons, paires de chaussettes, tee-shirts

Une lampe frontale

## Vos papiers

Carte d'identité, carte vitale, carte groupe sanguin, indications médicales...

Argent de poche pour les dépenses personnelles (boissons, cartes postales).

**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](mailto:contact@umen.fr) / [www.umen.fr](http://www.umen.fr)