

# UMEN



# Rando cycle partagée

## Weekend Tricycle & vélo

### Sur la voie verte de Foix à St Giron (09)

### Sam 25 et dim 26 sept 2021

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

## Fiche Technique



Weekend cycle en itinérance en Ariège, par la voie verte depuis Foix jusqu'à Saint Giron.

Elle emprunte le tracé de l'ancienne voie ferrée faisant jadis la liaison entre Foix et Saint Giron. Elle serpente au travers du Séronais sur le contrefort sud du massif calcaire du Plantaurel, avec de magnifiques points de vue sur le massif de l'Arize.

### Jusqu'à 10 participants

- 2 à 3 places pour cyclistes en situation de handicap
- 4 à 6 places pour cyclistes valides.

### ENCADREMENT

Romain FIGORITO

Accompagnateur en Montagne DE

Code séjour : **CP21 03**

### Les points clés

► **Durée du séjour : 2 jours – 1 nuit**

► **Prix du séjour**

Cycliste handicapé

**Sans matériel**

250 €

Cycliste handicapé

**Avec matériel**

190 €

Cycliste Valide

**Avec matériel**

60 €

Tarif réduit (-25%) étudiants, bénéficiaires RSA, ASS et minimum vieillesse

**Pour une première participation à UMen : Adhésion découverte (0 €) et tarif réduit appliqué**

► **Nombre minimum de participants : 5**

► **Niveau : Peu Difficile +**

4 heures par jour, auxquelles il convient d'ajouter les arrêts et les pauses repas.

► **Sans portage (sac à la journée).**

Les sacs des personnes en situation de handicap sont fixés à l'arrière

► **Hébergement : mobil home ou tente**

Camping L'Arize – 09 240 La Bastide de Sérou..

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.

➤ **Jour 1 :** Transfert depuis Toulouse en matinée

Pour cette première journée cycle du weekend, nous partirons depuis Foix en direction de Labastide de Sérou et traverserons le Seronais par la Voie Verte. Nous pédalerons entre Plantaurel et Arize, et traverserons des plaines riches en cervidés, qui peuvent conduire à quelques observations.

⇒ 4h de vélo – 20 à 22 km - dénivelé +325m et -285m - niveau PD+

➤ **Jour 2 :** Depuis Labastide de Sérou nous rejoindrons Saint Girons en continuant à suivre la voie verte, toujours en ayant l'Arize au sud, mais en traversant le Volvestre

⇒ 5h de vélo - 27 km - dénivelé +300m et -300m - niveau AD

## Matériel utilisé

Quelques exemples :

Tricycle



Handbike avec maindalier



## 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

## Transports 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<sup>er</sup> 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

## Équipement personnel des participants

Consultez nos conseils d'équipement "[cycliste valide](#)" ou "[cycliste handicapé](#)" 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 ou 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 hydroalcoolique  
Masque sanitaire en nombre suffisant

Argent de poche pour des éventuels frais  
Assurance personnelle (indications médicales...),  
carte d'identité, vitale, d'invalidité, de stationnement.

#### Personne valide :

Vélo(\*) avec ou sans assistance électrique  
Chaussures de sport (pas de chaussures à cales)  
Trousse de réparation personnelle  
Chambre à air de rechange

#### Personne en situation de handicap

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.*

(\*) pas de vélo route, un vélo VTC ou VTT est fortement conseillé

Votre vélo doit être en bon état de marche.

**Dans un sac supplémentaire**, prendre en rechange : Pantalon, sous-vêtements thermiques (Tshirt et caleçon long)

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

Duvet de montagne 3 saisons (+5°C à 0°C) \* <1.5Kg + 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

**Convivialité :** Partagez vos spécialités culinaires, vos idées de jeu.

Les boissons apéritives et alcools ne sont pas compris dans le prix du séjour. Elles sont acceptées, avec modération.

**Pour contacter le responsable lors de l'activité : 06 05 07 88 72** (A utiliser uniquement pendant l'activité)

### UNIVERS MONTAGNE ESPRIT NATURE

UMEN - Maison des Sports – 190 Rue Isatis – 31670 LABÈGE

contact@umen.fr

www.umen.fr

Tel : 05 62 24 18 18

SMS : 07 81 00 61 44