

# LOISIRS ADAPTÉS

## FICHE TECHNIQUE

UMEN  
Univers Montagne Esprit Nature



## Séjour d'été 2 - L'aventure en pleine nature (31)

Du dim. 07 au sam. 13 août

Partez à la limite de la frontière espagnole et profitez d'une semaine au milieu des montagnes.

Profitez de la vue et faites le plein d'activités géniales sous le soleil. Faire du tir à l'arc, fabriquer une cabane, un concours de Mölkky, jouer à la pétanque, se baigner, fabriquer des cosmétiques, goûter du miel, et plein d'autres choses vous attendent !

Et pour dormir, un chalet en haut de la montagne avec une grande terrasse et un barbecue pour des moments de convivialité.

Jusqu'à 10 participants  
1 animateur pour 2 à 3 participants

Encadrement:  
Tiphaine Jousseume,  
Monitrice éducatrice

Code séjour : **LA22 11**



### Les points clés du séjour



Durée du séjour : **7 jours - 6 nuits**



Prix du séjour : **750 euros**

Prix inter-séjour : **100 euros** pour les personnes inscrites au premier séjour d'été



Nombre minimum de participants : **5**



Niveau d'autonomie : **personnes de moyenne à bonne autonomie**



Hébergement: Chalet de groupe, L'abris d'Arlos, Arlos (31)

Possibilité d'enchaîner les deux séjours d'été. Nous contacter.

## – Le programme prévisionnel

*L'organisation se réserve le droit de modifier ce programme en fonction des capacités des participants, de l'homogénéité du groupe, des conditions météo, ou des raisons de sécurité.*

- Un planning détaillé prévisionnel vous sera envoyé quelques semaines avant le départ.
- Il y a la possibilité d'enchaîner les 2 séjours. Les programmes varient, nous consulter.

## – Animations prévues

*Liste non-exhaustive, programme en cours d'élaboration*

### **Les activités de pleine nature :**

- Du tir à l'arc avec l'association Arc-en-Ciel
- Pédalo sur le lac de Saint-Géry
- Baignade au plan d'eau Ôcybelles ou à la piscine de Saint-Béat
- Balades
- Jeux d'adresse : pétanque, Mölkky, cornhole, etc.

### **Les activités manuelles :**

- Fabrication de cabanes à la Maison des Sources avec l'association Rebelote
- Fabrication de cosmétiques avec Chaudron et Serpette
- Atelier de land'art
- Peinture, plastique fou et mosaïque
- Atelier de cuisine
- Origami
- etc.

### **Les animations et la vie locale :**

- Balade au gouffre de la Saoule
- Visite de la Cité des abeilles, dégustation de miel
- Festivités locales
- Détente et bon repas autour du barbecue
- Soirée dansante

## – Les rendez-vous

Départ et retour à partir de Toulouse

Les informations détaillées sur l'organisation seront transmises par mail ou par téléphone 10 à 15 jours avant le départ. Contactez-nous en cas d'une demande d'organisation spécifique.

## – Les transports

Transport au départ et au retour de Toulouse, à bord de 2 véhicules 9 places UMEN.

## – Les repas

Les repas seront confectionnés par le groupe sous la houlette du responsable de l'activité.

## – L'assurance

UMEN est assuré en responsabilité civile à la MAIF.

Pour plus d'informations consultez notre site internet, [rubrique UMEN/Conditions Générales.](#)

## – S'inscrire au séjour

Rendez-vous sur la [liste des séjours de notre site internet](#) pour vous inscrire ou envoyez-nous un email à [contact@umen.fr](mailto:contact@umen.fr)

## – Le matériel fourni

Nous fournissons l'ensemble du matériel de cuisine, une trousse à pharmacie de premier secours ainsi que les jeux collectifs de loisirs.



# LES ÉQUIPEMENTS PERSONNELS À PRÉVOIR

*Cette liste, non exhaustive, représente l'équipement minimum exigé pour ce séjour.*

**Soyez en tenue le jour du départ.**

Pour **la journée**, prévoir :

- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables
- 1 veste coupe-vent imperméable (type k-way) et une cape de pluie
- 1 sac à dos de randonnée avec renfort et ceinture ventrale de 15 à 20 litres pour porter vos affaires de la journée, il contiendra :
  - **1 bouteille d'eau de 1 à 1,5 litre** (ou gourde)
  - des lunettes de soleil, crème solaire et protection à lèvres
  - 1 pull en polaire
  - le pique-nique fourni par nos soins

Pour **le séjour**, dans un seul sac de voyage, prévoir :

- 1 paire de chaussures ou chaussons
- 1 sac pour le linge sale
- Nécessaire de toilette
- 1 drap de lit en 90 et 1 taie d'oreiller / une alèse si besoin
- 1 sac de couchage été (+ 15°C)\*
- des bouchons d'oreilles pour des nuits tranquilles...
- 1 pantalon, paires de chaussettes, T-shirts, sous-vêtements
- 1 lampe de poche

**Divers :**

- carte vitale
- Pilulier journalier prérempli le cas échéant
- de l'argent de poche pour les dépenses personnelles (boissons, souvenirs...)

\*prêt de duvet possible, sur demande : 5€ pour frais de nettoyage.

En raison du protocole sanitaire en vigueur, les couvertures ne sont plus fournies dans les gîtes.

Pour contacter le responsable de l'activité et  
**uniquement pendant l'activité** : 06 05 07 88 72

**UNIVERS MONTAGNE ESPRIT NATURE**  
UMEN - MAISON DES SPORTS - 190 RUE ISATIS 31670 LABÈGE

contact@umen.fr  
TEL : 05 62 24 18 18

www.umen.fr  
SMS: 07 81 00 61 44