



## Séjour les Grands Cirques Pyrénéens (65)

Du mar. 16 au dim. 21 août 2022

Au cœur des Pyrénées centrales, le cirque de Gavarnie vous offre des paysages à l'architecture démesurée. Observez un calcaire contrasté, une flore et une faune exceptionnelles !

Découvrez les merveilles des différents cirques pyrénéens : cascades, parois sédimentaires, lac, mythique, refuge, murailles infranchissables, etc. Il y en a pour tous les goûts !

### Jusqu'à 18 participants

2 à 3 places en Joëlette

1 à 2 places pour des marcheurs en situation de handicap

8 à 13 places pour des randonneurs valides


Encadrement:

Alexis TAVEL, BP Rando

Code séjour : **RP22 09**



## Les points clés du séjour

 Durée du séjour : **6 jours - 5 nuits**

 Tarifs du séjour :

Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
En Joëlette	Marcheur	Accompagnant simple	Pilote
<b>618 €</b>	<b>525 €</b>	<b>278 €</b>	<b>185 €</b>

*Tarif réduit de 25 % pour les étudiants, les bénéficiaires du RSA, ASS et minimum vieillesse*

 Nombre minimum de participants : **10**

 Niveau : **Assez Difficile +**  
Dénivelé + 300/400m en moyenne ; 4 à 5 heures de marche / jour  
Ajoutez les arrêts et les pauses repas.

 Type de randonnée : **en étoile, portage des affaires de la journée.**  
*Les sacs des personnes en Joëlette sont fixés à l'arrière de celle-ci*

 Hébergement : **Tentes - Camping Le Mousca - 65120 Gèdre**

## – Le programme prévisionnel

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

JOUR 1 : Transfert depuis Toulouse vers le Parc National des Pyrénées en matinée. Présentation du groupe, de la Joëlette et des randonnées de la semaine. L'après-midi, nous partons nous mettre en jambe sur le plateau de Saugué, belvédère imprenable donnant sur le cirque de Gavarnie. En fonction de la météo nous procéderons au montage du camp en fin de journée ou en fin de matinée.

**2h30 de marche - 5 km - dénivelé +150m - niveau F+**

JOUR 2 : Partons en aller-retour à la découverte du cirque de Troumouse et de ses murailles infranchissables.

**3h30 de marche - 9 km - dénivelé +/-250m - niveau AD-**

JOUR 3 : Partons du lac des Gloriettes pour rejoindre le plateau de Coumély et ses cabanes d'estives ancestrales. De là, nous aurons un large panorama sur le pays Toy et la vallée du Gave de Pau.

**4h de marche - 8 km - dénivelé +400m - niveau AD+**

JOUR 4 : Partons à la découverte du Cirque d'Estaubé, de ses pelouses alpines et de ses marmottes, de sa Brèche de Tuquerouye et de son mythique refuge éponyme. Nous irons peut-être rejoindre la cascade Pla d'Adet située au fond du cirque.

**4h de marche - 11 km - dénivelé +300m - niveau AD-**

JOUR 5 : Pour cette dernière journée partons hors sentier dans la vallée sauvage et préservée d'Aspé où règne une ambiance de haute montagne alpine.

**5h de marche - 8 km - dénivelé +450m - niveau D**

JOUR 6 : Rangement du camp en début de matinée puis nous rejoindrons le plateau de Saugué, belvédère imprenable sur le cirque de Gavarnie pour pique-niquer et finir ce séjour en beauté.

**2h30 de marche - 5 km - dénivelé +/- 150m - niveau F+**



## – Les rendez-vous

Les informations sur l'organisation détaillée 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

**8h15** -> **Ramonville** : Parking PMR de la station de métro, terminus ligne B. (Parking métro interdit au véhicule d'un non-usager du métro).

**Arrivée** - Horaires indicatifs

**19h30** -> **Ramonville** : Parking PMR de la station de métro, terminus ligne B. (Parking métro interdit au véhicule d'un non-usager du métro).

**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

## – Les transports

Transport au départ et au retour de Toulouse, à bord de 2 véhicules 9 places UMEN. En cas de nécessité, nous pouvons vous demander de prendre votre véhicule personnel.

## – Les repas

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

**Prévoyez votre pique-nique du 1er jour**

## – 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 et 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, les tentes collectives pour le camping, les Joëlettes avec le matériel de sécurité (couverture grand froid, casque et sangles si besoin) ainsi que les matelas pneumatiques pour les personnes en situation de handicap.



## – L'équipement personnel à prévoir

Consultez nos conseils d'équipement "marcheur" et "non marcheur" sur notre site internet.

### Voici la liste des équipements personnels minimum exigés - Soyez en tenue au moment du départ

Pour **tous**, prévoir :

- 1 bouteille d'eau d'1,5 / 2 litres
- 1 veste imperméable avec capuche
- 1 poncho
- 1 casquette, des lunettes de soleil cat.3
- Crème solaire indice 50
- 1 chèche ou 1 chèle ou 1 tissu clair (couverture intégrale au soleil)
- 1 pull polaire
- 1 paire de gants chauds, 1 tour de cou, 1 bonnet
- 1 canif, 1 gobelet, des couverts
- Barres de céréales, fruits secs
- Mouchoirs, du gel hydroalcoolique, du papier toilette
- Masques chirurgicaux 2/jour
- Argent de poche pour des frais personnels (boissons, activités en cas de mauvais temps...)
- **VOS PAPIERS** : assurance personnelle (indications médicales), carte d'identité, vitale, étudiant, d'invalidité, carte de mobilité inclusion,...

**Randonneurs marcheurs**, prévoir en + :

- 1 paire de chaussures de randonnée, tige moyenne ou haute, imperméable
- Des chaussettes de randonnée
- 1 sac de randonnée de 25 à 35 litres avec armatures
- 1 pantalon de randonnée, séchage rapide

**Randonneurs non-marcheurs**, prévoir en + :

- 1 paire de chaussures fermée, imperméable et ample
- Des chaussettes épaisses
- 1 sac journée de 15-20 litres (besace conseillée)
- 1 sac poubelle de 100 litres (protection pieds)
- 1 veste chaude
- 1 pantalon confortable de type jogging, pas jean
- 1 pistolet urinal pour les hommes

**Nous ne prenons pas de fauteuil électrique  
` pendant le séjour**

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

- Camping : sac de couchage 3 saisons (+5°C à 0°C) <1.5Kg \*
- Matelas de sol de rando à prévoir pour le camping
- Drap de sac ou drap en 90 + taie d'oreiller + **lampe frontale**
- Drap 140 pour les personnes en situation de handicap pour les matelas pneumatiques
- Vêtements de rechange / nécessaire de toilette et serviette

\*prêt possible, sur demande, contre 5€ pour frais de nettoyage

Si vous souhaitez prendre votre tente de montagne personnelle\*\* signalez-le (modèle + caractéristiques) afin d'adapter au mieux les capacités de couchage.

\*\*possible en fonction des contraintes d'accompagnement PMR, du site et du portage éventuel.

Pour la convivialité du séjour, n'hésitez pas à faire découvrir au groupe vos spécialités culinaires. Vous pouvez également apporter, avec modération, des boissons apéritives et alcools qui ne sont pas compris dans le prix du séjour. Enfin, partagez vos idées de jeux pour des soirées animées.

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

**UNIVERS MONTAGNE ESPRIT NATURE**  
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