

LOISIRS ADAPTÉS

FICHE TECHNIQUE



Là-haut sur la montagne

Du dimanche 30 juillet au samedi 5 août 2023

Points clés du séjour

Durée du séjour :
7 jours - 6 nuits

Hébergement :
« La Grange de Bamby »
Gîte rural * Camurac (11)**

Prix du séjour :
850 €

Activités phares du séjour :



Escalade



Cirque



Baignade



Balades nature



Concert

Effectif : **jusqu'à 10 participants** avec 1 animateur pour 2 à 3 participants

Encadrement :
Tiphaine JOUSSEAUME,
Monitrice éducatrice

Code séjour : LA23 09



SÉJOUR ÉTÉ

Une semaine pour prendre un peu de hauteur et se faire du bien en s'amusant !

Niché à 1220 mètres d'altitude au Sud-Ouest de l'Aude, le petit village de Camurac est le plus haut du département. De là, entourés par les Pyrénées, nous profiterons du calme et de la nature environnante. Paysage boisé et montagnard, proximité des lacs, tous les ingrédients seront réunis pour faire de cette semaine de vacances une parenthèse récréative et ressourçante.

Possibilité d'enchaîner avec le second séjour d'été (du 6 au 12 août). Pour cela, merci de 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 pour des raisons de sécurité.

Les activités sport et nature

Vélorail du train rouge

Cirque : spectacle et atelier animé par Marie de la compagnie Cirk'Oblique.

Baignade et pédalo au lac de Belcaire

Escalade à la salle de Belcaire

Promenade dans le **labyrinthe vert de Nébias**.

Les activités créatives

Dessin, mandala, mosaïque, origami, land art...

Ateliers pâtisserie, cuisine et confiture.

Animations et vie locale

Découverte du village de Camurac et des environs (gorges de la Frau, lacs...).

Concert au bord du lac dans le cadre du festival « Les Estivades » et activités en fonction du programme culturel estival local.

Mais aussi... concours de jeux d'adresse (mölky, cornhole, pétanque, etc.), jeux extérieurs, jeux de société.

Transport et points de rendez-vous

Nous vous transportons avec deux véhicules 9 places.

Départ et retour à 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 de demande d'organisation spécifique.

Les repas et la convivialité

Durant le séjour, les repas sont 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**.

Inscription au séjour

Consultez la liste des séjours sur notre site Internet pour vous inscrire ou envoyez-nous un email à contact@umen.fr

Le matériel fourni

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

L'équipement personnel à prévoir

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

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 pleine de 1 à 1,5 litre (ou gourde)
 - le pique-nique fourni par nos soins
 - 1 chapeau ou casquette, des lunettes de soleil, crème solaire et protection à lèvres
 - 1 maillot de bain et une serviette
 - 1 pull en polaire

Pour **le séjour**, prévoir :

- 1 paire de chaussures
- 1 paire de chaussons
- pantalons, shorts, paires de chaussettes, T-shirts, sous-vêtements
- 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*
- 1 lampe de poche
- des bouchons d'oreilles pour des nuits tranquilles...

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

Divers :

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

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 www.umen.fr
TEL : 05 62 24 18 18 SMS : 07 81 00 61 44