



# CYCLE PARTAGÉ

## FICHE TECHNIQUE

# Passa País

Dimanche 15 septembre 2024

### Points clés de la journée

Type de voie



Voie verte réservée aux cyclistes

Niveau de difficulté

**PD**

Peu difficile

Distance

~ 10 kilomètres

soit environ 3 h de vélo auxquelles il faut ajouter des arrêts et une pause repas.

**Jusqu'à 12 participants.**

Nombre minimum de participants : 5

3 à 4 places en vélo adapté

6 à 8 places pour cyclistes valides

Encadrement :

**Alexis TAVEL,**

BPJEPS activités de randonnée et EEDD.

**Code séjour : CP24 02**



Suivant le tracé d'une ancienne voie ferrée, l'itinéraire « PassaPaïs » sillonne en plein cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc sur près de 80 kilomètres.

En profitant du calme retrouvé de l'arrière saison, nous découvrirons une belle partie de cette voie verte qui chemine à flanc de montagne au travers d'une mosaïque de paysages : forêts, garrigue, vignes, gorges d'Héric, massif du Caroux et petits villages...

Cycliste en situation de handicap sans matériel

159 €

Cycliste en situation de handicap équipé

111 €

Cycliste valide équipé

22 €

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

### Première sortie avec UMEN ?

Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour découvrir l'atmosphère des sorties partagées UMEN.

Profitez également de l'adhésion « découverte » gratuite.

## 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.

Sur place, la journée débute par une présentation (et montage si besoin) du matériel, un rappel des consignes de sécurité puis une prise en main du matériel en guise d'échauffement.

**Itinéraire en cours de repérage - il est prévu de rouler sur une portion de la passa pais sur 10 à 15 km.**

## Transport et points de rendez-vous

Les informations détaillées sur l'organisation seront transmises par mail quelques jours avant le départ.

Nous vous transportons avec deux véhicules 9 places. Si nécessaire, du covoiturage peut être organisé.

**Départ** (ponctualité nécessaire et appréciée)

**7h45 : Labège, parking de la Maison des sports** - 190 rue Isatis - 31670

**8h15 : parking PMR de la station de métro Ramonville** - terminus ligne B

**Retour** (horaires indicatifs)

**19h30 : parking PMR de la station de métro Ramonville** - terminus ligne B

**20h00 : Labège, parking de la Maison des sports** - 190 rue Isatis - 31670

Pour les personnes en situation de handicap, il est recommandé de :

- faire appel à un prestataire de transport adapté (MOBIBUS, taxi...)
- prévoir votre lieu de départ et de retour à Labège, à la Maison des Sports
- sur demande, de façon exceptionnelle, nous pouvons vous aider à organiser un rendez-vous individualisé.

**Nous ne prenons pas de fauteuil électrique pendant la sortie.**

## Les repas et la convivialité

**Prévoyez votre pique-nique pour le repas du midi.**

Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour.

Dans un esprit de partage, n'hésitez pas à faire découvrir vos spécialités culinaires au groupe.

## L'assurance

UMEN est assuré en responsabilité civile à la MAIF.

Pour plus d'informations, consultez notre site Internet, rubrique **UMEN/Conditions Générales**.

## Inscription à la journée

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

## Le matériel fourni

Nous fournissons une trousse à pharmacie de premiers secours et du matériel adapté selon nos possibilités.

## L'équipement personnel à prévoir

Consultez nos conseils d'équipement « [marcheur](#) » et « [non-marcheur](#) » sur la page du séjour de notre site Internet  
Voici l'équipement personnel minimum à prévoir - N'oubliez pas d'être en tenue au moment du départ

### Pour tous

- 2 litres d'eau en bouteille/gourde
- 1 veste imperméable
- équipement pluie (poncho, surpantalon, etc.)
- 1 casque de vélo
- crème solaire indice 50
- 1 sweat polaire
- 1 paire de gants
- 1 canif + 1 gobelet + couverts
- Encas, barres de céréales fruits secs
- Mouchoirs + gel hydroalcoolique + papier toilette
- Argent de poche pour des frais personnels
- **VOS PAPIERS** : assurance personnelle (indications médicales), carte d'identité, carte vitale, étudiant, carte de mobilité inclusion, etc.

### Pour les cyclistes valides, prévoir en +

- 1 vélo révisé en état de rouler
- Des chaussures de sport fermées
- 1 kit de réparation
- 1 chambre à air

### Pour les cyclistes en situation de handicap, prévoir en +

- votre vélo adapté si vous êtes équipé
- 1 paire de chaussures fermées, imperméables et amples
- Des chaussettes épaisses
- 1 veste chaude
- 1 pantalon confortable type jogging, pas de jean
- 1 pistolet urinal pour les hommes

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