

# LOISIRS ADAPTÉS

## FICHE TECHNIQUE



# Détente et pieds dans l'eau

Du dimanche 6 au samedi 12 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 :



**activités nautiques**



**Train rouge**



**Baignade**



**Nature**



**Concert**

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

Encadrement :  
**Tiphaine JOUSSEAUME,**  
Monitrice éducatrice

**Code séjour : LA23 10**



## SÉJOUR ÉTÉ 2

**Une semaine pour se rafraîchir le corps et l'esprit !**

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. Sur les lacs ou aux thermes, de nombreuses activités aquatiques sont au programm. Dans un cadre magnifique et une atmosphère propice à la relaxation, c'est une semaine de vacances qui s'annonce réjouissante.

Possibilité de coupler avec le premier séjour d'été (du 30 juillet au 6 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

**Baignade** au lac de Puivert

**Activités nautiques** sur le lac de Montbel : canoë, paddle ou pédalo

Détente dans les **bains du Couloubret** à Ax-les-Thermes : bassins intérieurs et extérieurs à l'eau thermale naturellement chaude.

**Tir à l'arc** au parc de loisirs de Saint-Bertrand à Quillan

Voyage en **train rouge**.

### Les activités créatives

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

Ateliers pâtisserie, cuisine et confiture.

### Animations et vie locale

Visite des vestiges du **château de Puivert**, ancien château fort cathare.

**Déjeuner à la « Guinguette du bord du Lac »** à Belcaire

**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](mailto: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