



# LOISIRS ADAPTÉS

## Fiche technique

### Croisière sur la Méditerranée (34)

Du samedi 7 au lundi 9 juin 2025

#### Points clés du séjour

Durée du séjour :  
**3 jours - 2 nuits**

Hébergement :  
Gîte de groupe  
**Portiragnes (34)**

Prix du séjour :  
**380 €**

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

Encadrement :  
**Tiphaine JOUSSEAUME,**  
Monitrice éducatrice

Code séjour : **LA25 05**



#### Cap au Sud !

Nous embarquerons sur le *Laisse Dire*, un voilier adapté, pour une sortie inoubliable en mer. Puis, en balade, nous découvrirons la côte méditerranéenne. Aussi, nous aurons la chance de séjourner dans une villa équipée d'un jacuzzi.

#### Activités du séjour



Croisière en mer



Balade nature



Bord de mer



Jeux extérieurs

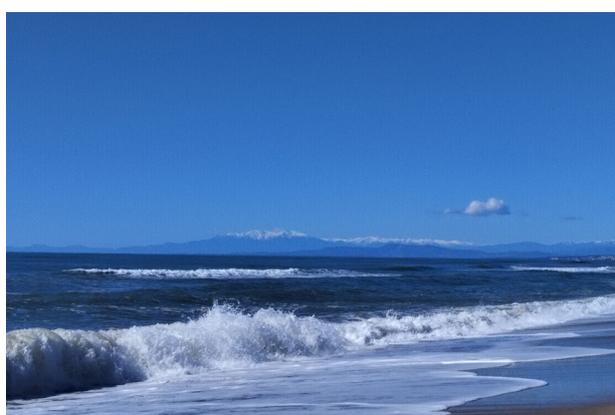
## Le programme prévisionnel

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.

**Jour 1 :** Pique nique le midi. Balade découverte de la côte méditerranéenne. Préparation du repas. Dîner et petite veillée.

**Jour 2 :** Sortie au large de Sète à bord du voilier adapté de l'association *Cap au Large*.

**Jour 3 :** Détente, jeux, activités manuelles et balade en extérieur selon la météo et les envies du groupe. Préparation du déjeuner. Retour à Toulouse en fin d'après-midi.



## 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 - **impératif**
- 1 manteau coupe-vent imperméable 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)
  - des lunettes de soleil, crème solaire et protection à lèvres
  - 1 pull en polaire
  - le pique-nique fourni par nos soins

Pour **le séjour**, prévoir :

- 1 paire de chaussures et 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...

Divers :

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

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

Tout manquement d'équipement mentionné sur la liste ci-dessus est susceptible d'être facturé.

Pour contacter le responsable de l'activité  
**uniquement pendant l'activité : 06 05 07 88 72**  
[mise en service du numéro la veille au soir du départ]

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