



# LOISIRS ADAPTÉS

## Fiche technique

### Vue sur mer

Du lundi 11 au dimanche 17 août 2025

#### Points clés du séjour

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

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

Prix du séjour :  
**940 €**

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

Encadrement :  
**Camille TONNERRE,**  
Responsable pôle  
Loisirs Adaptés

**Code séjour : LA25 10**



**Direction l'Hérault pour une semaine dans un village de l'arrière pays, à deux pas de la côte méditerranéenne.**

C'est dans une maison adaptée à Puisserguier que nous poserons nos valises pour profiter d'une foule d'activités à piocher sur place : visites, médiation animale, promenades sur terre, sur l'eau ou sur rails, activités aquatiques et ateliers créatifs et gourmands pour combler les envies de chacun·e·s.

#### Activités du séjour



Bateau



Atelier cuisine



Plage



Visite de ferme

## 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.

### Activités sport et nature

Plage et baignade.

Pédalorail de Saint-Thibéry.

Visite de la ferme de La Flayssière et balade avec les ânes.

Promenade en bateaux électriques dans la réserve naturelle de Sainte-Marthe.

### Activités créatives

Cuisine à la ferme de la Flayssière : confection d'un repas partagé.

Land Art, mandala, mosaïque...

Ateliers pâtisserie, cuisine et confiture de fruits.

### Animations et vie locale

Marché local, guinguette.

Visite de la chèvrerie de Combebelle.

## 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. Veillez à ce que **tous les bagages soient étiquetés** au nom du participant.

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)
  - des lunettes de soleil
  - 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...

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

Divers :

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

**Tout manquement d'équipement de la liste ci-dessus est susceptible d'être facturé.**

### en + pour séjour été :

- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures d'eau (ou paire de baskets ne craignant pas l'eau)
- crème solaire
- serviette de bain
- chapeau / casquette

Pour contacter le responsable de l'activité

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