



LOISIRS ADAPTÉS

Fiche technique

On se ressource (09)

Samedi 6 et 7 décembre 2025

Points clés du séjour

Durée du séjour :
2 jours - 1 nuit

Hébergement :
Gîte de groupe
Les Cabannes (09)

Prix du séjour :
240 €

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

Encadrement :
Camille TONNERRE,
Responsable Loisirs Adaptés

Code séjour : **LA26 01**



Bon pour le corps, bon pour l'esprit

En Ariège, au pied des montagnes, nous profiterons des bains chauds du Couloubret. Jeux et traditionnel repas festif de fin d'année compléteront le week-end.

Activités du séjour



Bains chauds



Repas festif



activités manuelles



Jeux

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 et moment de détente aux thermes du Couloubret. Confection du repas de Noël et soirée festive.

Jour 2 : 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

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 et chaussettes chaudes - **impératif**
- 1 manteau d'hiver 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 gants, bonnet, écharpe ou cache cou
 - 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
- de l'argent de poche pour les dépenses personnelles (boissons, souvenirs...).

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
Ateliers 31 - 28 rue Hermès - 31520 RAMONVILLE-ST-AGNE
contact@umen.fr www.umen.fr
TEL : 05 62 24 18 18 SMS : 07 81 00 61 44