



# Lac des Cammazes (81)

Samedi 5 octobre 2024

Points clés de la sortie

Journée découverte

Niveau de difficulté :

**AD**

Dénivelé + 300 m

4 h de marche en moyenne

**Randonnée à la journée**

(sac pour la journée). Les sacs des randonneurs assis sont fixés à l'arrière des Joëlettes.

**jusqu'à 18 participants.**

2 à 3 places en joëlette

1 à 2 places pour des marcheurs en situation de handicap

8 à 13 places pour des randonneurs valides

Encadrement :

**Alexis TAVEL**

BPJEPS activités de randonnée et EEDD

Code séjour : **RP24 12**



**Aux portes de la Montagne Noire, dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc, le lac des Cammazes sert notamment de réserve pour le canal du Midi.**

Fraîcheur, ruisseaux, variété végétale et un peu de dénivelé, les abords du lac seront un excellent terrain de découverte de la randonnée en Joëlette.

Randonneur en Joëlette	Randonneur marcheur en situation de handicap	Randonneur pilote
90 €	77 €	27 €

*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 la Joëlette et l'atmosphère de la randonnée partagée.

Randonneur en Joëlette	Randonneur marcheur en situation de handicap	Randonneur pilote
32 €	27 €	10 €

*Profitez également de l'adhésion « découverte » à 0 € pour une première participation.*

## 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.

Le matin, avant de partir randonner, nous apprenons le fonctionnement de la Joëlette et les bases de son pilotage. Ensuite, nous partons pour une randonnée aux abords du lac des Cammazes. Nous pique-niquons en chemin. En fin d'après-midi, rangement du matériel et retour sur Toulouse.

**4 h de marche - environ 10 kms - 300 m de dénivelé + - Niveau AD**

## 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)

**8h15 : Labège, parking de la Maison des sports** - 190 rue Isatis - 31670

**8h45 : parking PMR de la station de métro Ramonville** - terminus ligne B

**Retour** (horaires indicatifs)

**19h00 : parking PMR de la station de métro Ramonville** - terminus ligne B

**19h30 : 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.

## Les repas et convivialité

Pensez à amener votre pique-nique du midi.

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 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 une trousse à pharmacie de premiers secours et les Joëlettes avec le matériel de sécurité adéquat (couverture grand froid, casque et sangles si nécessaire).

# L'équipement personnel à prévoir

Consultez nos conseils d'équipement « [marcheur](#) » et « [non-marcheur](#) » sur notre site Internet.

Voici l'équipement personnel minimum à prévoir - N'oubliez pas d'être en tenue au moment du départ.

## Pour TOUS :

- 1 bouteille/gourde 1,5 à 2 litres d'eau
- 1 veste à capuche imperméable
- 1 poncho
- 1 casquette ou chapeau + paire lunettes de soleil cat. 3 + crème solaire indice 50
- 1 chèche ou châle ou tissu clair (couverture intégrale au soleil)
- 1 sweat polaire
- 1 paire de gants chauds + tour de cou + bonnet
- 1 canif + 1 gobelet + couverts
- Encas, barres de céréales, fruits secs
- Mouchoirs + gel hydroalcoolique + papier toilette
- Masques chirurgicaux (2 /jour)
- Argent de poche pour des frais personnels (boissons, activités en cas de mauvais temps...)
- **VOS PAPIERS** : assurance personnelle (indications médicales), carte d'identité, carte vitale, étudiant, carte de mobilité inclusion, etc.

## Pour les randonneurs marcheurs, prévoir en + :

- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables, tige moyenne ou haute
- Des chaussettes de randonnée
- 1 sac de randonnée 25 à 35 litres avec armatures
- 1 pantalon de randonnée, séchage rapide.

## Pour les randonneurs non marcheurs, prévoir en + :

- 1 paire de chaussures fermées, imperméables et amples
- Des chaussettes épaisses
- 1 sac journée de 15-20 litres (besace conseillée)
- 1 sac poubelle de 100 litres ( protection pieds)
- 1 veste chaude
- 1 pantalon confortable type jogging, pas de jean
- 1 pistolet urinal pour les hommes

Nous ne prenons pas de fauteuil électrique pendant la sortie.

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