



MONTAGNE PARTAGÉE

Fiche technique

Parc de la Sierra de Guara (Esp.)

Du dimanche 20 au samedi 26 octobre 2024

Points clés du séjour

Durée du séjour :
7 jours - 6 nuits

Hébergement :



Camping

Niveau de difficulté :



Dénivelé 300 à 700 m
4 à 7 h de marche par jour

Randonnée en étoile

(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 handicapés
8 à 13 places pour des randonneurs valides

Encadrement :

Alexis TAVEL,
BPJEPS Activités de randonnée et EEDD

Code séjour : **RP24 13**



Le Parc Naturel Régional de la Sierra et des gorges de Guara est la plus grande zone naturelle protégée d'Aragón au sud des Pyrénées espagnoles.

Canyons, villages paisibles comme le remarquable Alquézar, grottes, imposantes falaises calcaires, refuge pour la faune et la flore, la Sierra de Guara regorge de merveilles au dessus desquelles dansent les grands rapaces. Un bonheur en arrière saison.

| Randonneur en situation de handicap | | Randonneur valide | |
|-------------------------------------|----------|-------------------|--------|
| en Joëlette | marcheur | accompagnant | pilote |
| 820 € | 697 € | 369 € | 246 € |

Tarif réduit de 25% pour les étudiants, les bénéficiaires du RSA, de l'ASS, du minimum vieillesse et 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.

Jour 1 : Transfert depuis Toulouse. Au camping d'Alquezar, installation du campement et, en guise de mise en jambe, visite de la cité médiévale d'Alquezar, point central de la Sierra de Guara.

3 kms - 1h30 de marche - Dénivelé + 70 m

Jour 2 : Randonnée « Les Balsas de Basacol et le Barranco de Payuela » qui débute sur piste à travers le village de San Peligri et se prolonge ensuite par les étroites barrancas de Payuela pour amorcer un retour par Alquezar.

7 kms - Dénivelé + 250 m - Niveau AD+

Jour 3 : Nous descendrons dans les méandres de Mascun pour une randonnée spectaculaire dans les gorges du Mascun à la découverte de paysages exceptionnels.

4 kms - Dénivelé + 150 m - Niveau D

Jour 4 : Boucle au coeur des curiosités géologiques du lac de Vadeille. Nous passerons au pied des falaises par l'ermitage de San Cosme.

8 kms - Dénivelé + 200 m - Niveau AD

Jour 5 : Nous randonnerons au départ de Rodellar vers le village abandonné de Cheto. Nous profiterons d'un panorama sur toute la vallée de Rodellar et sur les gorges du Mascun. Après un court transfert, l'après-midi nous offrira une petite balade au dessus des canyons avec baignades et repos au salto de Bierge (cascade).

4 kms - Dénivelé + 130 m - Niveau AD

Jour 6 : Nous partirons pour une folle descente d'Alquezar vers le pont de Villacantal. Nous pourrons nous baigner au milieu des gorges et remonterons vers le village d'Asque pour une dégustation de miel local.

6 kms - Dénivelé + 200 m - Niveau AD+

Jour 7 : Levée de camp puis départ pour Toulouse.

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)

6h45 : Labège, parking de la Maison des sports - 190 rue Isatis - 31670

7h15 : parking PMR de la station de métro Ramonville - terminus ligne B

Retour (horaires indicatifs)

19h30 : parking PMR de la station de métro Ramonville - terminus ligne B

20h00 : 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 la convivialité

Durant le séjour, les repas sont confectionnés par le groupe sous la houlette du responsable de l'activité.

Prévoyez seulement votre pique-nique du 1er jour (dimanche midi). Boissons non comprises dans le prix du séjour.

Dans un esprit de partage, n'hésitez pas à faire découvrir vos spécialités culinaires au groupe. Jeux, musique, etc. vos idées pour animer le séjour sont bienvenues.

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 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 - Merci d'étiqueter vos bagages avec votre nom.

N'oubliez pas d'être en tenue au moment du départ

Pour tous

- 1 couverture de survie
- 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
- 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 la nuit, dans un second sac de moins de 10 kg

- 1 sac de couchage* 3 saisons (10°)
- **1 drap de sac ou drap simple + taie oreiller** + lampe frontale
- vêtements de rechange + nécessaire de toilette + serviette

*prêt possible contre 5€ pour frais de nettoyage

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 le séjour.

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
TEL : 05 62 24 18 18

www.umen.fr
SMS : 07 81 00 61 44