



MONTAGNE PARTAGÉE

Fiche technique

Châteaux cathares (09)

Samedi 28 et dimanche 29 juin 2025

Points clés du séjour

Durée du séjour :
2 jours - 1 nuit

Hébergement :



Gîte

Niveau de difficulté :

AD

Dénivelé 300 à 400 m
4/5 h de marche en moyenne
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 : **RP25 07**



Au milieu de paysages variés, un week-end à la découverte des impressionnants vestiges cathares.

Deux jours de randonnée en pays cathare ariégeois pour aller à la rencontre des châteaux de Roquefixade et Monségur.

Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
en Joëlette	marcheur	accompagnant	pilote
240 €	204 €	108 €	72 €

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

Première sortie avec UMEN ?

Bénéficiez d'une réduction de 25% pour découvrir la pratique de la Joëlette et l'atmosphère de la randonnée partagée. Profitez également de l'adhésion « découverte » gratuite.

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 : Après les présentations, montage des Joëlettes et rappel des règles de sécurité, nous partirons du village de Saint-Cirac jusqu'au hameau de Leychert avant de passer sous les falaises calcaires de Poumades vers Roquefixade.
8 kms - 4 à 5 h de marche - Dénivelé + 330 m

Jour 2 : Depuis le parking de Moulzoune, nous suivrons la piste jusque sur la crête du roc de la Gourgue, qui offre un beau point de vue sur le château de Monségur et nous descendrons vers les anciennes mines et carrières de la Portaille puis dans les bois jusqu'à la Croix de Moulzoune.
7,5 kms - 5 h de marche environ - Dénivelé + 410 m

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)

7h45 : Labège, parking de la Maison des sports - 190 rue Isatis - 31670

8h15 : 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 (samedi midi).**

Les boissons ne sont pas 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 - 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 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 www.umen.fr
TEL : 05 62 24 18 18 SMS : 07 81 00 61 44