



## Aventure en Ariège (09)

Samedi 17 et dimanche 18 février 2024

### Points clés du séjour

Durée du séjour  
**2 jours**

Hébergement



Gîte

Transport inclus

### Pique-nique à prévoir

#### Jusqu'à 15 participants

1 à 2 places en fauteuil-ski

1 à 2 places pour des  
marcheurs en situation de  
handicap.

12 à 14 places pour des  
randonneurs valides.

Nombre minimum de  
participants : **10**

Encadrement :

**Romain FIGORITO,**  
Accompagnateur en  
montagne DE.

Code séjour : **RQP24 02**



### Amateurs de grands espaces...

Un week-end d'exploration hors des sentiers battus et au plus proche de la nature vous attend. Deux journées de randonnées en raquettes et fauteuil-ski pour découvrir ou redécouvrir un petit bout de l'Ariège.

Un format sportif de la randonnée en raquettes. Encadré par un accompagnateur en montagne, vous randonnez hors des pistes balisées.

Randonneur en fauteuil-ski	Marcheur en situation de handicap	Randonneur pilote
220 €	187 €	66 €

*Tarif réduit de 25% pour les étudiants, les bénéficiaires du RSA, de l'ASS et du minimum vieillesse.  
Profitez également de l'adhésion « découverte » à 0 € pour une 1ère participation.*

## Le programme prévisionnel

L'organisation se réserve le droit de modifier ce programme en fonction du groupe, des conditions météo ou pour des raisons de sécurité.

**Jour 1 :** départ de Toulouse en direction de la station. Sur place, après un rappel des consignes de sécurité, randonnée toute la journée avec pause pique-nique. Installation, préparation du repas et nuit au gîte.

**Jour 2 :** après un bon petit-déjeuner, départ pour la journée de randonnée sur un nouvel itinéraire. Retour à Toulouse en soirée.

## Transport et points de rendez-vous

Les informations détaillées sur l'organisation seront transmises par mail quelques jours avant le départ.

UMEN assure le transport du groupe dans deux véhicules 9 places.

### Départ

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

**8h15 :** parking PMR de la station de métro Ramonville - terminus ligne B

Pour les personnes en situation de handicap : vous organisez votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous. Pour des raisons pratiques, merci de **privilégier le départ de Labège** sauf si vous venez en transport en commun.

### 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 fixer le rendez-vous à votre prestataire de transport à 20h00 à Labège.

## Les repas et la convivialité

Durant le séjour, les repas sont confectionnés par le groupe sous la houlette du responsable de l'activité. Si vous avez un régime alimentaire spécifique, merci de nous en informer par avance ou de prendre les précautions nécessaires.

**Prévoyez 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

Vous êtes assuré en responsabilité civile par UMEN.

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 les fauteuils-ski et les casques pour les handiskieurs ainsi que les raquettes à neige et les bâtons pour les marcheurs. Une trousse à pharmacie de premiers secours est également fournie.

## L'équipement personnel à prévoir

Consultez nos conseils d'équipement « [skieur en situation de handicap](#) » et « [skieur valide](#) » 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 de 1,5 à 2 litres d'eau
- Veste et pantalon de ski
- 1 paire de gants/mouffles de ski + 1 paire de sous gants
- 1 bonnet + 1 tour de cou
- 1 pull ou 1 sweat polaire
- 1 T-shirt manches longues + collant ou legging proche du corps
- 1 paire de lunettes cat. 3
- 1 masque de ski
- Crème solaire indice 50 + protection lèvres
- couteau - gobelet - couverts
- Argent de poche pour des frais personnels
- Vos papiers

### Pour la nuit, dans un sac de moins de 10 kg :

- 1 sac de couchage (15°)\*
  - 1 drap housse ou drap pour le matelas
  - 1 taie d'oreiller + lampe frontale
  - vêtements de rechange et nécessaire de toilette
- \* *prêt possible, sur demande, contre 5€ de frais de nettoyage.*  
*Le cas échéant, merci de prévoir un drap de sac.*

### Pour les randonneurs valides, prévoir en plus :

- des chaussettes de ski
- des chaussures de randonnée montantes et imperméables (boots proscrites !)

### Pour les randonneurs en fauteuil-ski, prévoir en plus :

- 1 paire de chaussures chaudes, imperméables et amples
- 1 paire de mouffles chaudes et faciles à enfiler
- des chaussettes épaisses
- 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**

(téléphone activé la veille du séjour à 20h)

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