



MONTAGNE PARTAGÉE

Fiche technique

Massif du Caroux (34)

Du mercredi 8 au dimanche 12 mai 2024

Points clés du séjour

Durée du séjour :
5 jours - 4 nuits

Hébergement :



Lodges

Niveau de difficulté :

AD

Dénivelé 300 à 400 m
4 à 5 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 03**



Massif rocheux sculpté par de profondes gorges, le Caroux forme les Cévennes méridionales au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc.

Il est coiffé par d'imposantes aiguilles et sa constitution géologique riche en mica lui vaut le joli nom de « Montagne de Lumière ». C'est aussi le territoire de quelques mouflons. Le Caroux nous offrira un éventail de sites spectaculaires : gorges, forêt, lac du Salagou et, bien sûr, sommet du Caroux.

Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
en Joëlette	marcheur	accompagnant	pilote
586 €	498 €	264 €	176 €

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 : Randonnée dans les superbes gorges d'Héric. Installation au camping en fin de journée.

10 kms - 3h de marche - Dénivelé + 300 m - Niveau F

Jour 2 : Boucle dans la forêt des écrivains combattants, lieu particulier de mémoire des victimes de la 1ère Guerre Mondiale.

9 kms - 4 h de marche - Dénivelé + 300 m - Niveau PD

Jour 3 : Direction le sommet du Caroux, belvédère imprénable sur la Méditerranée et les Pyrénées orientales.

10 kms - 4 à 5 h de marche - Dénivelé + 350 m - Niveau AD

Jour 4 : Découverte du château de Mourcairol qui se dresse au dessus de la vallée de l'Orb et du massif du Caroux.

7 kms - 4h30 de marche - Dénivelé + 250 m - Niveau AD+

Jour 5 : Au lac du Salagou, sur ses collines de terres rouges, nous ferons le tour de la montagne de l'Auvergne. Retour à Toulouse en fin de journée.

12 kms - 4h30 de marche - Dénivelé + 200 m - 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)

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 (mercredi 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**.

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