



# LOISIRS ADAPTÉS

## Fiche technique

### Bien-être (09)

Samedi 7 et dimanche 8 décembre 2024

#### Points clés du séjour

Durée du séjour :  
**2 jours - 1 nuit**

Hébergement :  
Gîte  
**Les Cabannes (09)**

Prix du séjour :  
**220 €**

Effectif : **jusqu'à 10 participants** avec  
1 animateur pour 2 participants en moyenne

Encadrement :  
**Tiphaine JOUSSEAUME,**  
Monitrice éducatrice

**Code séjour : LA25 01**



#### Bon pour le corps, bon pour l'esprit.

En Ariège, au pied des montagnes, nous participerons à une séance de Yoga animée par Cathy et nous profiterons des bains à bulles de la piscine de Foix. Jeux et traditionnel repas festif de fin d'année compléteront le week-end.

#### Activités du séjour



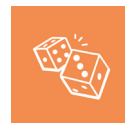
Yoga



Bains à bulles



Repas Noël



Jeux

## 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 :** Pique-nique. Séance de yoga animée par Cathy. Dîner festif de Noël et veillée pour ceux qui le souhaitent.

**Jour 2 :** Sortie aux bains à bulles de la piscine de Foix. Repas, jeux et retour à Toulouse en fin d'après-midi.



## Transport et points de rendez-vous

Nous vous transportons avec deux véhicules 9 places. Départ et retour à Toulouse. Les informations détaillées sur l'organisation seront transmises par mail ou par téléphone 10 à 15 jours avant le départ. Contactez-nous en cas de demande d'organisation spécifique.

## Les repas et la convivialité

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

## 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 l'ensemble du matériel de cuisine, une trousse à pharmacie de premiers secours ainsi que les jeux collectifs de loisirs.

## L'équipement personnel à prévoir

Cette liste, non exhaustive, représente l'équipement minimum exigé pour ce séjour. Veillez à ce que **tous les bagages soient étiquetés** au nom du participant.

Pour **la journée**, prévoir :

- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables
- 1 manteau coupe-vent imperméable et une cape de pluie
- 1 sac à dos de randonnée avec renfort et ceinture ventrale de 15 à 20 litres pour porter vos affaires de la journée, il contiendra :
  - 1 bouteille d'eau pleine de 1 à 1,5 litre (ou gourde)
  - des lunettes de soleil
  - 1 pull en polaire
  - le pique-nique fourni par nos soins

Pour **le séjour**, prévoir :

- 1 paire de chaussures et chaussons
- pantalons, pull, paires de chaussettes, T-shirts, sous-vêtements...
- 1 maillot de bain + 1 bonnet de bain
- 1 sac pour le linge sale
- nécessaire de toilette
- 1 drap de lit en 90 et 1 taie d'oreiller / une alèse si besoin
- 1 sac de couchage\*
- 1 lampe de poche
- des bouchons d'oreilles pour des nuits tranquilles...

\*prêt de duvet possible, sur demande : prévoir 5€ pour frais de nettoyage.

Divers :

- carte vitale
- pilulier journalier prérempli accompagné de la prescription médicale.
- de l'argent de poche pour les dépenses personnelles (boissons, souvenirs...)

**Tout manquement d'équipement de la liste ci-dessus est susceptible d'être facturé.**

Pour contacter le responsable de l'activité  
**uniquement pendant le séjour : 06 05 07 88 72**  
[mise en service du numéro la veille au soir du départ]

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