



# MONTAGNE PARTAGÉE

## Fiche technique

# Llançà et Cap Creus (Esp.)

Du jeudi 8 au dimanche 11 mai 2025

### Points clés du séjour

Durée du séjour :  
**4 jours - 3 nuits**

Hébergement :



**camping**

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 :

**Romain FIGORITO,**  
Accompagnateur en montagne DE

Code séjour : **RP25 04**



À l'extrême Nord-Est de l'Espagne, là où le massif pyrénéen plonge dans la Méditerranée, le Cap Creus forme une petite péninsule au caractère montagneux.

Source d'inspiration de Salvador Dalí, il sera notre terrain de découvertes pour quelques jours. En cheminant vers Llançà, c'est une succession de criques, de curiosités géologiques et historiques qui se dévoilent pour le plaisir des randonneurs.

| Randonneur en situation de handicap |          | Randonneur valide |        |
|-------------------------------------|----------|-------------------|--------|
| en Joëlette                         | marcheur | accompagnant      | pilote |
| 485 €                               | 412 €    | 218 €             | 146 €  |

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

## 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 d'initiation qui nous attend afin de prendre en main la Joëlette : direction la pointe du Cap Ras et le chemin de ronde, un sentier historique qui longe tout le littoral.

**5 kms - 4 h de marche - Dénivelé + 150 m - Niveau PD+**

**Jour 2 :** À la rencontre de la chapelle Sant Sylvestre de Valleta et des crêtes du Puig d'Esquers.

**9 kms - 5 h de marche - Dénivelé + 350 m - Niveau AD+**

**Jour 3 :** Randonnée jusqu'au Monastère de Sant Pere de Rodas et sur les balcons de la côte Vermeille.

**8 kms - 5 h de marche - Dénivelé + 350 m - Niveau AD+**

**Jour 4 :** Rangement du camp en début de matinée avant de rejoindre Collioure d'où nous partirons randonner vers les Forts Dugommier et Saint Elme. Retour sur Toulouse en fin de journée.

**5 kms - 3 h de marche - Dénivelé + 250 m - Niveau PD+**

## 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**.

## Inscription au séjour

Consultez la liste des séjours sur notre site Internet ou envoyez-nous un email à [contact@umen.fr](mailto: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