



# MONTAGNE PARTAGÉE

## Fiche technique

### Trésors du Quercy (46)

Du vendredi 8 au dimanche 10 mai 2026

#### Points clés de la sortie

Durée du séjour :  
**3 jours - 2 nuits**

#### Hébergement



Gîte

#### Niveau de difficulté :

**AD**

Dénivelé 300 à 400 m  
4 à 5 h de marche en moyenne

#### Randonnée à la journée

(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 en situation de handicap  
8 à 13 places pour des randonneurs valides

#### Encadrement :

**Alexis TAVEL,**  
BPJEPS activités de randonnée et EEDD

Code séjour : RP26 05



Riche plateau calcaire aux reliefs atypiques, le Parc Naturel Régional des Causses du Quercy regorge de bijoux naturels et historiques.

La cité médiévale de Saint-Cirq-Lapopie et son chemin de halage au bord du Lot, le causse de Limogne ponctué de murets de pierres sèches, de caselles, et le sentier karstique de l'Igue de Crécols en sont un bel échantillon à parcourir.

Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
en Joëlette	marcheur	accompagnant	pilote
369 €	295 €	184 €	111 €

*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 à la découverte de « l'Igue » de Crégols, doline-puit en patois, un élément caractéristique des reliefs karstiques des Causses du Quercy.

**6 kms - 3 h de marche - Dénivelé + 150 m - Niveau PD**

**Jour 2 :** Journée sur le causse de Limogne aux paysages agricoles ponctués de murets, cazelles et de fontaines.

**14 kms - 4 h de marche - Dénivelé + 150 m - Niveau AD**

**Jour 3 :** Randonnée autour de Saint-Cirq-Lapopie, le village « médiéval surréaliste ». Nous découvrirons le chemin de halage, le village et, en fonction du groupe et de la météo, nous monterons sur le causse dominant la vallée.

**10 kms - 4 à 5 h de marche - Dénivelé + 200 m - Niveau PD/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)

**8h00 :** parking des ateliers 31, 28 rue Hermès - 31520 Ramonville-Saint-Agne

**8h30 :** 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 :** parking des ateliers 31, 28 rue Hermès - 31520 Ramonville-Saint-Agne

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 aux Ateliers 31
- sur demande, de façon exceptionnelle, nous pouvons vous aider à organiser un rendez-vous individualisé.

## Les repas et convivialité

Pensez à amener votre pique-nique du premier midi.

Dans un esprit de partage, n'hésitez pas à faire découvrir vos spécialités culinaires au groupe.

## 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 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
- 1 paire lunettes de soleil cat. 3
- crème solaire indice 50
- 1 chèche ou châle ou tissu clair (couverture 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 + papier toilette
- 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.

### Pour les randonneurs non marcheurs, prévoir en + :

- 1 paire de chaussures fermées et imperméables
- 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 la sortie.

## Contacts

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  
TEL : 05 62 24 18 18

www.umen.fr  
SMS : 07 81 00 61 44