



# LOISIRS ADAPTÉS

## Fiche technique

### Inspiration nature

Du samedi 25 juillet au vendredi 31 juillet 2026

#### Points clés du séjour

Durée du séjour :  
**7 jours - 6 nuits**

Hébergement :  
Gîte de groupe « La Grange »  
**Nauviale (12)**

Prix du séjour :  
**940 €**

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

Encadrement :  
**Camille TONNERRE,**  
Responsable pôle Loisirs  
Adaptés

**Code séjour : LA26 09**



**Une semaine de vacances aux activités variées où la nature sera une belle source d'inspiration et de création.**

Dans le nord de l'Aveyron, le séjour sera rythmé par des activités sportives (baignades, rafting...) artistiques (land art, peinture...) et culturelles pour découvrir la région, son histoire et ses goûts !

#### Activités du séjour



Baignade



Rafting



Création



Patrimoine local

## 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.

### Activités sport et nature

Baignades en piscine.

Rafting.

Jeux extérieurs (palets, Mölkky, pétanque, etc.)

### Activités créatives

Atelier peinture intra materia : création libre à l'acrylique

Land Art, mandala, mosaïque...

Ateliers pâtisserie, cuisine et confiture de fruits.

### Animations et vie locale

Château de Belcastel.

Visite campagnes d'autrefois, marché local.

Repas aligot-saucisse à la ferme bio.

## 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 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 veste coupe-vent imperméable (type k-way) 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, shorts, paires de chaussettes, T-shirts, sous-vêtements
- 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 **pendant le séjour : 06 05 07 88 72**  
[mise en service du numéro la veille au soir du départ]

UNIVERS MONTAGNE ESPRIT NATURE  
Ateliers 31 - 28 rue Hermès - 31520 RAMONVILLE-ST-AGNE  
contact@umen.fr      www.umen.fr  
TEL : 05 62 24 18 18      SMS : 07 81 00 61 44

### en + pour séjour été :

- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures d'eau (ou paire de baskets ne craignant pas l'eau)
- crème solaire
- serviette de bain
- chapeau / casquette