

Alteretgo!

PRINTEMPS - ÉTÉ 2024

SÉJOURS
ADAPTÉS
POUR
ADULTES





Toute l'équipe de l'association ALTER ET GO ! vous souhaite une **bonne et heureuse année 2024** : santé et réussite dans la réalisation de vos projets personnels et professionnels !

Après une belle année 2023, toujours rendue compliquée par le recrutement, nous vous proposons dans ce catalogue nos séjours adaptés pour adultes du printemps et de l'été 2024.

Les séjours du printemps 2024

Nous ne proposons pas de séjours aux vacances de février 2024 afin de nous concentrer sur la réussite de la saison estivale et sur les **séjours du printemps qui se dérouleront** :

- le week-end de Pâques du samedi 30/03 au mardi 02/04
- durant les vacances de printemps, entre le lundi 08/04 et le dimanche 21/04

Les séjours de l'été 2024

Face aux difficultés de recrutement et afin de continuer à proposer des séjours adaptés de qualité, nous continuons notre logique d'**étalement de la saison estivale en augmentant nos propositions de séjours en juillet et septembre, tout en diminuant le nombre de séjours la première quinzaine d'août.**

Les séjours d'été se dérouleront ainsi du **lundi 01/07/24 au vendredi 13/09/24**. Nous espérons que vous trouverez le séjour correspondant à vos attentes entre les séjours renouvelés car très demandés et les nouvelles destinations proposées.

Le processus d'inscription de l'été 2024

En ce qui concerne le processus d'inscription, nous conservons le processus mis en place depuis 2021 :

1. Vous posez une option par mail à alteretgo.info@gmail.com ou par téléphone au 04 68 87 89 01
2. Afin de valider votre inscription, vous nous retournez sous 15 jours :
 - ✓ **le devis rempli et signé** indiquant notamment :
 - le lieu de prise en charge
 - les besoins médicaux spécifiques
 - les besoins en terme de couchage : couple...
 - ✓ **le dossier du vacancier** :
 - la fiche de renseignements
 - la fiche médicale
 - ✓ **nous ne demandons pas le règlement d'un acompte**
3. Mi-mai, nous vous ferons parvenir la **facture de votre séjour à nous régler fin mai**
4. Après la réception de votre règlement, nous vous ferons parvenir mi-juin les **informations pratiques** de votre séjour

Nous vous remercions encore de votre fidélité et espérons vous retrouver très vite sur l'un de nos séjours ou au sein de notre village d'éco-gîtes !

Nous contacter : Association ALTER ET GO !
3, boulevard de Clairfont - Bât A - 66350 Toulouges
04 68 87 89 01 - alteretgo.info@gmail.com - www.alteretgo.org

Le Village de gîtes ALTER ET GO ! pour vos transferts d'établissements

Le village d'éco-gîtes **ALTER ET GO !** a ouvert ses portes en 2019 à Marquixanes, à 30 minutes de Perpignan et 5 minutes de Prades.

Nous proposons des gîtes de 10 ou 15 places de plain pied et 100 % accessibles avec une vue panoramique sur le Canigou, la montagne sacrée des catalans.

Ouvert à tous, c'est le lieu idéal pour tous les rassemblements : transferts d'établissements médico-sociaux, regroupements associatifs, professionnels ou amicaux !



Nous contacter : Village de gîtes ALTER ET GO ! Route d'Arboussols - 66320 Marquixanes
07 67 32 36 67 - alteretgo.gites@gmail.com - www.gite-groupe-canigou.org



Projet soutenu par :



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

Sommaire

Préambule	5
Séjours du Printemps 2024	10
Séjours de l'été 2024	19
Bonne Autonomie	20
Autonomie Relative	41
Autonomie Limitée	55
Dossier d'inscription	57

Toute l'équipe de l'association **ALTER ET GO !**
Vous souhaite une bonne lecture et espère que vous trouverez
le séjour qui correspond à vos attentes.

Charte Qualité de l'Association



Des vacances adaptées de qualité

- ✓ Des loisirs en **groupes restreints** (7 à 12 vacanciers) pour faciliter l'intégration, la socialisation et la vie du groupe.
- ✓ Des groupes les plus **homogènes** possibles en fonction du niveau d'autonomie du participant, de son âge et de ses centres d'intérêt.
- ✓ Un **encadrement professionnel et formé** avec qui nous avons l'habitude de travailler tout au long de l'année.
- ✓ Des hébergements de qualité (gîtes de France, locaux agréés DDCS...) dans des lieux facilitant l'intégration et la socialisation (village de gîtes, auberge de jeunesse...) et **visités avant le séjour**.
- ✓ Des **trajets cohérents** entre le lieu de rendez-vous et le lieu de séjour pour une **arrivée en journée** sur le lieu de vacances.



Une relation de proximité toute l'année avec les participants

- ✓ Des activités toute l'année, sous forme de journées, soirées festives, week-ends et séjours.
- ✓ Une **relation de proximité en amont et en aval des activités** avec le participant et son entourage (famille et/ou établissement) afin de répondre au mieux aux attentes particulières de chacun.



- ✓ **Rencontre sur rendez-vous** avec le participant et son entourage afin de mettre en place le projet de loisir qui lui convient.
- ✓ Un **retour écrit et en images** des séjours : carnet de voyage, photos et retour personnalisé.

Un objectif: rendre financièrement accessibles ces vacances adaptées de qualité

- ✓ Réduction du coût des séjours grâce aux **partenariats** mis en place avec les associations gestionnaires d'établissements médico-sociaux de la Région Languedoc-Roussillon.
- ✓ Réduction du coût des séjours grâce aux **subventions** de nos partenaires locaux.
- ✓ Conseil dans la recherche d'**aides personnelles au financement** de votre séjour.

Une Association agréée et reconnue

- ✓ Immatriculation au registre des opérateurs de voyages sous le n° IM066210008.
- ✓ Agrément **Vacances Adaptées Organisées** n° 02/2018.
- ✓ Membre du **CNLTA**, Conseil National des Loisirs et du Tourisme Adaptés.
- ✓ **Partenariats avec de nombreux Établissements Médico-Sociaux et associations gestionnaires de la Région.**



Pré-requis à la participation à un séjour adapté pour adultes

L'association **ALTER ET GO !** organise des séjours de « Vacances Adaptées Organisées » pour des **groupes de 7 à 12 vacanciers**. Ces notions sont importantes car elles impliquent des problématiques qui peuvent être difficiles à affronter pour certaines personnes en situation de handicap mental.

Avant toute inscription, il est donc important de s'assurer que la personne qui souhaite partir en séjour réponde à certains pré-requis afin de garantir autant à elle qu'au reste du groupe un séjour adapté de qualité dans un cadre sécurisé. Les points suivants feront l'objet d'une vigilance particulière, quel que soit le niveau d'autonomie de la personne :



- **Le bon déroulement des nuits** : un séjour adapté est une prise en charge avec nuitée. Il est donc important que les nuits soient calmes pour éviter l'usure et la fatigue de l'ensemble du groupe.



- **Capacité à évoluer dans un collectif** : les séjours sont conçus pour des groupes de 7 à 12 personnes selon les niveaux d'autonomie. La capacité à vivre en collectivité d'une manière sereine reste primordiale dans le bon déroulement d'un séjour. Nous n'assurons pas l'accueil de personnes ayant un besoin de prise en charge individuelle.



- **Capacité d'adaptation dans un environnement nouveau** : partir en séjour entraîne une modification de l'environnement spatial et humain : hébergement, accompagnement, autres vacanciers... Il est primordial de préparer la personne à cela avant tout départ.



- **Intérêt à participer aux activités du séjour** : il est important que la personne soit en capacité de participer à la vie du séjour. Tout comportement de refus et d'opposition systématique impacte l'ensemble du groupe et la qualité du séjour.

- **Gestion des manifestations agressives** : la personne doit être stabilisée à la fois dans son comportement (elle dispose par exemple d'un traitement médical stable) mais aussi dans sa prise en charge quotidienne (établissement, aidant familial...). Pour toute personne pouvant présenter des manifestations agressives, un protocole doit être fourni avec le dossier d'inscription afin de présenter de façon détaillée les conduites préventives et les attitudes préconisées : nous étudierons alors la possibilité d'accueillir cette personne afin de garantir la sécurité de l'ensemble du groupe.

Par ailleurs, l'association ne disposant pas de véhicules adaptés, **nous ne pouvons pas accueillir sur nos séjours des personnes à mobilité réduite ne pouvant pas se hisser dans un véhicule non adapté**. Nous vous conseillons de contacter les structures suivantes afin de trouver un séjour adapté à vos besoins :



- **APF EVASION** : www.apf-evasion.org
- **YOOLA** : www.yoola-voyage.com

Profil des participants aux séjours

Afin de constituer des groupes les plus homogènes possibles indispensables au bon déroulement d'un séjour, nous proposons des séjours en fonction de l'âge et du niveau d'autonomie du participant. Le tableau ci-dessous doit vous aider dans la détermination du niveau d'autonomie du participant. Nous sommes à votre disposition si vous souhaitez avoir des conseils ou des précisions.

	Bonne autonomie	Autonomie Relative	Autonomie Limitée
Actes de la vie quotidienne 	La personne ne nécessite pas d'accompagnement particulier, subvient à ses propres besoins (hygiène, gestion des affaires personnelles et prise de médicaments) et fait preuve de prise d'initiative.	La personne peut avoir besoin d'un accompagnement sur les actes du quotidien (hygiène, repas) mais est active dans leur réalisation. Elle n'a pas de problème d'énurésie et d'encoprésie régulier. Elle peut avoir besoin d'une aide dans la gestion des affaires personnelles et pour la prise de médicaments.	La personne ne réalise pas seule les actes de la vie quotidienne. Elle nécessite la présence de l'encadrement auprès d'elle durant ces temps. Elle peut avoir besoin de protections à certains moments (nuit par exemple).
Vie en collectivité 	La personne s'adapte naturellement dans un groupe de personnes inconnues. Ayant un bon niveau de compréhension, elle échange sans difficulté.	La personne accepte et intègre les règles de vie en collectivité. Bonne capacité de compréhension, elle sait se faire comprendre. Habituee à être au contact d'autres personnes, elle peut avoir besoin de s'isoler par moment.	La personne accepte d'évoluer au sein d'un collectif mais ne ressent pas forcément d'intérêts dans la relation aux autres. Ses échanges sont majoritairement orientés vers les encadrants.
Activité et gestion des temps libres 	Activités : La personne s'inscrit sans difficultés dans un projet dynamique. Elle est totalement autonome dans ses déplacements. Les temps libres : La personne est indépendante sur ces temps. Elle peut rester seule sans se mettre en danger.	Activités : La personne a besoin d'une adaptation des temps d'activités en fonction des temps de repos à respecter. Une stimulation de l'encadrement peut être nécessaire à l'investissement et à l'épanouissement de la personne dans l'activité. Les temps libres : La personne peut avoir besoin du contact de l'encadrement pendant les temps d'attente, mais les accepte en respectant le reste du groupe.	Activités : Elles sont orientées vers le bien-être de la personne. Celle-ci n'est pas forcément dans l'action mais plutôt dans l'observation. Les stimulations proposées sont généralement sensorielles : visuelles, tactiles... Les temps libres : Ce sont principalement des temps de repos aménagés selon son rythme et ses habitudes qui servent souvent de transition entre chaque temps fort de la journée (toilette, repas, activités).
Capacité d'adaptation 	La personne se repère sur le plan spatiotemporel. Elle accepte sans problème tout imprévu et changement de repère.	La personne peut avoir des difficultés de repérages dans le quotidien. Ritualisée, elle peut toutefois accepter le changement avec un accompagnement et une préparation.	La personne fait difficilement face à des imprévus : elle entretient un rituel au quotidien qu'il est difficile de modifier. Les temps forts de la journée sont des repères sécurisants pour elle.
Type d'établissement fréquenté (indicatif)	SAVS, ESAT, Entreprise Adaptée	ESAT, Accueil de Jour, Foyer de vie	FAM, MAS
Taux d'encadrement	11 participants - 2 accompagnateurs	7 participants - 2 accompagnateurs ou 10 participants - 3 accompagnateurs	6 participants - 3 accompagnateurs ou 9 participants - 4 accompagnateurs

Profil des équipes d'encadrement

Les équipes d'encadrement, avec lesquelles nous travaillons toute l'année, sont constituées comme suit :

- ✓ **Un responsable de séjour** : il est diplômé du secteur médico-social ou a de l'expérience dans l'accompagnement de personnes en situation de handicap mental et dans la gestion de séjours adaptés. Il est garant du bon déroulement du séjour dans le respect des participants, du projet associatif et du cadre légal.
- ✓ **Un ou plusieurs animateurs** : il assure le quotidien auprès des vacanciers. Il est en cours de formation dans le secteur médico-social (ou souhaite s'y orienter) et acquiert de l'expérience par le biais de ces séjours adaptés.
- ✓ L'association s'efforce de mettre en place des **équipes mixtes** afin de répondre au mieux aux exigences de chacun dans les attentions particulières.
- ✓ **Un coordinateur** : il assure le lien entre le séjour et l'association. Il peut se rendre compte du bon fonctionnement du séjour ou assurer un remplacement ou un rapatriement.

En amont de chaque séjour, les équipes d'encadrement participent à une **formation** au cours de laquelle elles prennent connaissance du profil de chaque participant, du lieu de séjour, de la charte qualité de l'association et du cadre législatif de ces séjours.

Gestion médicale

La **fiche médicale** synthétise l'ensemble des informations concernant la santé du participant : régime alimentaire, allergies et contre indications reconnues, traitements réguliers ou ponctuels... Ce document doit être **lisible de tous et signé par le médecin traitant**. Les documents confidentiels peuvent être mis sous pli à l'attention du personnel médical ayant à intervenir durant le séjour.

Traitement médical régulier

Pour une prise en compte sécurisée des soins, le protocole de distribution doit être clairement indiqué dans la fiche médicale. **L'ordonnance avec la mention « aide à la vie courante »** (en conformité avec la posologie indiquée dans la fiche médicale) et les **piluliers nominatifs préparés pour la durée totale du séjour** sont remis au responsable de séjour au moment du départ. **Les équipes ne sont pas autorisées à préparer les doses à administrer** (R. 4235-48 du code de la santé publique) ; nous attirons donc votre attention sur les cas suivants :

- ✓ **Cas des sachets** : les sachets sont fournis dans des enveloppes cachetées mentionnant le nom de la personne et le moment de la prise (date et heure) ; vous devez donc fournir une enveloppe par prise.
- ✓ **Cas des médicaments sous forme buvable (gouttes, sirops...)** : il est important de nous contacter dès l'inscription pour nous en informer afin de s'assurer que l'accueil de la personne est possible. Nous nous efforcerons de trouver ensemble une solution adaptée.

Traitement médical ponctuel

Si le participant présente des troubles passagers nécessitant la prise ponctuelle d'un médicament et/ou une conduite à tenir spécifique de la part de l'encadrement, les informations détaillées (signes d'appels, éléments déclencheurs et conduite à tenir) doivent être renseignées dans la fiche médicale. L'ordonnance avec la mention « aide à la vie courante » et le pilulier nominatif dédiés à ce traitement sont remis au responsable de séjour au départ. Les personnes épileptiques non stabilisées sont notamment concernées par ce protocole.

Acte médical spécifique ou location de matériel médical à prévoir durant le séjour

Il peut s'agir soit d'un acte infirmier (injection, pansement, renouvellement de pilulier...), soit de la location d'un appareil spécifique auprès d'une pharmacie (fauteuil roulant, déambulateur...) étant donné que pour un meilleur confort lors des transports en minibus **nous ne pouvons accepter systématiquement les appareillages personnels**. Il est impératif de nous contacter lors de l'inscription et de joindre l'ordonnance correspondante à l'association dès que vous en avez connaissance afin que nous puissions prendre toutes les dispositions préalables.

Soins et interventions non programmés

Dans le cas où une telle intervention est nécessaire, le responsable du séjour fait appel aux services médicaux qui s'imposent. Il se charge de prévenir la « personne à contacter en cas d'urgence » inscrite sur le devis et le coordinateur de l'association.

Gestion des voyages

En tant qu'association de proximité, notre objectif est de faciliter l'accueil des adultes de la Région et d'optimiser le trajet entre le lieu de rendez-vous et le lieu de séjour.

Lieux de prise en charge sans surcoût :

- ✓ Départ et retour de **Perpignan, Montpellier** ou **Toulouse** en fonction de la destination.
- ✓ Prise en charge entre le lieu de départ et le lieu de séjour

Exemple 1 : pour un séjour en Corse, départ de Perpignan et Toulouse et prise en charge à Castelnaudary, Carcassonne, Narbonne, Béziers, Montpellier et Nîmes

Exemple 2 : pour un séjour en Espagne, départ de Montpellier et Toulouse et prise en charge à Béziers, Narbonne, Carcassonne, Castelnaudary et Perpignan

Jour de départ et d'arrivée : dans un souci de confort pour les vacanciers, les départs se font le dimanche ou le lundi et les retours le vendredi ou le dimanche afin d'éviter les pics de circulation estivaux

Mode de transport : véhicules et minibus climatisés de l'association ou mis à disposition par les établissements médico-sociaux partenaires.



De l'inscription au départ en vacances

- 1 Après s'être assuré que le profil de la personne est compatible avec la participation à un séjour adapté (voir **pré-requis** p.6), **sélection du séjour** en fonction du niveau d'autonomie du participant, de son rythme, de son âge et de ses attentes.
- 2 **Option** posée par téléphone au 04 68 87 89 01 ou par mail à alteretgo.info@gmail.com. Nous vous envoyons le devis correspondant.
- 3 **Pour confirmer cette option, il vous suffit de nous faire parvenir :**
 - ✓ *Le devis rempli et signé*
 - ✓ *la fiche de renseignements et la fiche médicale*
- 4 **En mai**, nous vous ferons parvenir **la facture** de votre séjour
- 5 **Le solde du séjour est à régler 30 jours** avant le début de celui-ci. Nous vous transmettons alors le trousseau des affaires à prévoir, les informations pratiques (lieu et horaires de départ et de retour, coordonnées du responsable de séjour), ainsi que les documents à fournir impérativement le jour du départ.
- 6 **Le jour du départ :** vous vous rendez sur le lieu de rendez-vous avec le pique-nique, le(s) pilulier(s), l'ordonnance, l'argent de poche et les documents administratifs demandés. Pour garantir la sécurité et le confort de tous, nous attirons votre attention sur la nécessité de ne prendre qu'une valise indiquant le nom du vacancier et respectant le trousseau conseillé.

Aides au financement

L'association s'engage à vous orienter dans la recherche d'aides au financement de votre séjour. Nous vous proposons ici quelques pistes non exhaustives :

- ✓ **Prestation de Compensation du Handicap (PCH) :**
 - **Objectif :** compenser les surcoûts liés au handicap, notamment pour les vacances .
 - **Démarche :** déposer un dossier à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (partie F du formulaire de demande, Charges spécifiques / Exceptionnelles).
- ✓ **Partenariats ANCV :**
 - **Unapei - ANCV « Aides aux Projets Vacances » :** apporter une aide financière aux projets vacances des personnes handicapées mentales adhérentes à une association locale membre de l'UNAPEI.
 - **CCAH - ANCV pour les travailleurs ESAT :** favoriser le départ en vacances des travailleurs handicapés des ESAT et des anciens travailleurs d'ESAT vivant en foyer d'hébergement.
 - **UNALG - ANCV « Aides aux Projets Vacances » :** apporter une aide financière aux projets vacances des personnes handicapées mentales jamais ou peu parties en vacances et ayant des ressources limitées.
 - **Santé Mentale France - ANCV :** faciliter le départ en vacances des personnes en situation de handicap psychique.
 - **Attention :** Dans le cadre d'un même séjour, une personne ne pourra solliciter qu'un seul partenaire associatif de l'ANCV.
- ✓ **Aide de votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** en fonction de vos ressources : plusieurs CCAS du département des Pyrénées-Orientales ont déjà participé au financement de séjours.
- ✓ **Autres :** le **fonds d'action social de votre mutuelle**, votre **Comité d'Entreprise**, la **CGOS** pour les agents hospitaliers etc...



Séjours du Printemps 2024

BONNE AUTONOMIE

Libellé - Lieu	Page	Dates	Prix
Cap à Port Aventura	11	Du 30/03 au 02/04	490 €
Holiday on Ice à Marseille	12	Du 13/04 au 16/04	490 €

JEUNES ADULTES - AUTONOMIE RELATIVE

Libellé - Lieu	Page	Dates	Prix
Le Village ALTER ET GO!	13	Du 13/04 au 16/04	490 €
Slimane à Toulouse	14	Du 18/04 au 21/04	490 €
Cap à Port Aventura	15	Du 18/04 au 21/04	490 €

ADULTES +40 ANS - AUTONOMIE RELATIVE

Libellé - Lieu	Page	Dates	Prix
Holiday on Ice à Toulouse	16	Du 30/03 au 02/04	490 €
Le Village Alter Et GO !	17	Du 08/04 au 11/04	490 €
Dali et la Costa Brava	18	Du 08/04 au 11/04	490 €

Cap à Port Aventura



- ◆ Age : + 18 ans
- ◆ Groupe :
 - 10 participants
 - 3 accompagnateurs
- ◆ Autonomie : Bonne
- ◆ Rythme : Dynamique
- ◆ Transport :
 - 1 minibus 9 places
 - 1 véhicule 5 places
- ◆ Particularités :
 - Accueil de couples possibles
 - Carte d'identité originale

Lieu du séjour : Alforja (Costa Dorada, Espagne)

Alforja est un petit village de l'arrière pays de la Costa Dorada situé à 15 minutes de Reus, la ville du célèbre architecte catalan Gaudí, et à 25 minutes de Port Aventura, de Tarragone et des plages de la Costa Dorada.

Hébergement : Gîte en gestion libre

Au sein d'une propriété de plusieurs hectares, le groupe sera hébergé dans un grand gîte disposant de 8 chambres, de 4 salles de bain et d'un très grand jardin pour vous détendre.

Programme du séjour

✓ Samedi 30/03/24 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour
- Balade dans les rues animées de Reus, la ville de Gaudí

✓ Dimanche 31/03/24 : Découverte de Tarragone la romaine

- Les vestiges romains : l'amphithéâtre qui surplombe la mer et les ruines du cirque romain
- Balade dans les rues de la vieille ville
- Le petit train touristique

✓ Lundi 01/04/24 : Journée à Port Aventura Park

Découvrez les six mondes de l'un des parcs à thèmes les plus emblématiques d'Europe : ses attractions sensationnelles vous feront voyager de la Polynésie à la Chine en passant par le Mexique !

✓ Mardi 02/04/24 :

- Départ du Gîte en milieu de matinée
- Balade et pique nique à Gérone
- Retour en fin de journée



DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
30/03/24 au 02/04/24	4 jours / 3 nuits	490 €	15 €	Montpellier, Beziers, Narbonne, Perpignan, Carcassonne, Toulouse, Castelnaudary

* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

- ◆ Age : + 18 ans
- ◆ Groupe :
 - 7 participants
 - 2 accompagnateurs
- ◆ Autonomie : Bonne
- ◆ Rythme : Détente
- ◆ Transport :
 - 1 minibus 9 places
- ◆ Particularités :
 - Accueil de couples possible

Holiday on ice à Marseille



Lieu du séjour : Marseille (13)

Grâce à son histoire, sa situation géographique et son climat, Marseille a plus d'une merveille à vous faire partager. Nous vous proposons une escapade aux abords de la cité phocéenne, avec le spectacle Holiday On Ice et une journée dans les calanques !

Hébergement : Mobil-Homes en gestion libre en Camping 3*

Situé aux portes de Marseille, le camping est niché au pied du massif du Garlaban dans une pinède de 7 hectares. Le groupe sera hébergé dans 2 mobil-homes en bois de 32m² composés chacun de 3 chambres. Sur place vous aurez accès aux terrains de sports et tables de ping-pong.

Programme du séjour

✓ Samedi 13/04/24 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée
- Arrivée au camping dans l'après-midi
- Découverte du camping et ses alentours

✓ Dimanche 14/04/24 : Journée à Marseille

- Départ pour Marseille dans la matinée
- Balade sur le Vieux Port et son train touristique
- Pique-nique au parc balnéaire du Prado
- **14h: Spectacle «Aurore»** au Palais des Sports de Marseille:

A l'occasion de ses 80 ans, la troupe « Holiday On Ice » repart en tournée mondiale avec son nouveau spectacle événement : ce seront plus de 40 patineurs qui vont vous transporter au travers de chorégraphies inédites et d'effets spéciaux !

✓ Lundi 15/04/24 :

- Départ pour Cassis
- Balade dans le parc aménagé du Mugel
- Découverte de La Ciotat

✓ Mardi 16/04/24 :

- Départ du Camping en milieu de matinée
- Visite d'Aubagne
- Retour en fin de journée



* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
13/04/24 au 16/04/24	4 jours / 3 nuits	490 €	15 €	Montpellier, Beziers, Narbonne, Perpignan, Carcassonne, Toulouse, Castelnaudary, Nîmes

Le Village ALTER ET GO !



Lieu du séjour : Marquixanes, Conflent (66)

Lieu naturel d'exception situé entre la plaine du Roussillon et les Pyrénées, vous séjournerez au pied du massif du Canigou, classé Grand Site de France à seulement 30 minutes de Perpignan. Le site est propice aux activités de pleine nature et de bien-être dans un environnement calme et verdoyant.

Hébergement : Gîte de plain pied tout confort en gestion libre

Au sein du village de gîtes accessible à tous de l'association, le groupe sera hébergé dans un grand gîte de plain pied de 240 m² composé de 6 chambres, de 5 salles d'eau, dont 3 privatives et d'un lieu de vie de 105 m². Depuis la terrasse exposée plein sud vous pourrez contempler le panorama exceptionnel sur le Canigou !

Programme du séjour

✓ **Premier jour** : Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour

Activités possibles durant le séjour* :

Sur place : pétanque, ping-pong, baignade et animations

A proximité :

- Massage sur place ou voyage sonore assuré par Monique du « Rêve du Phénix »
- Bains d'eaux chaudes de St Thomas Les Bains
- Cité Médiévale de Villefranche de Conflent
- Balade à Eus, un des « Plus Beaux Villages de France »
- Visite interactive et ludique des caves Byrrh à Thuir
- Balade aux orgues d'Ille-sur-Têt

✓ **Dernier jour** : Retour en fin de journée

- ◆ **Age** : 18-40 ans
- ◆ **Groupe** :
 - 10 participants
 - 3 accompagnateurs
- ◆ **Autonomie** : Relative
- ◆ **Rythme** : Détente
- ◆ **Transport** :
 - 1 minibus 9 places
 - 1 véhicule 5 places
- ◆ **Particularités** :
 - Accueil de 3 couples possible
 - Possibilité d'une chambre individuelle



DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
13/04/24 au 16/04/24	4 jours / 3 nuits	490 €	15 €	Perpignan, Narbonne, Béziers, Montpellier, Carcassonne, Castelnaudary, Toulouse

* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

Slimane à Toulouse

- ◆ **Age :** 18-40 ans
- ◆ **Groupe :**
 - 10 participants
 - 3 accompagnateurs
- ◆ **Autonomie :** Relative
- ◆ **Rythme :** Dynamique
- ◆ **Transport :**
 - 1 minibus 9 places
 - 1 véhicule 5 places
- ◆ **Particularités :**
 - Accueil de couples possible



Lieu du séjour : Toulouse (31)

La capitale régionale propose de nombreuses activités toute l'année. Nous vous proposons une parenthèse faite de rencontres, de spectacles et de temps calme pour s'évader, se ressourcer et se distraire !

Hébergement : Mobil-Homes en camping ★★★ en gestion libre

Aux portes de Toulouse, le groupe sera hébergé dans 3 mobil-homes de 2 ou 3 chambres. Situé aux abords du grand parc de Sesquières, vous bénéficierez d'un espace ludique et de détente avec table de ping-pong, boulodrome et terrain de sport.

Programme du séjour

✓ Jeudi 18/04/24 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour
- Balade dans le parc de Sesquières

✓ Vendredi 19/04/24 : African Safari de Plaisance du Touch

Entre visite de la réserve africaine à bord du véhicule et le parc à pied, partez à la rencontre des animaux des 5 continents. Des éléphants, antilopes et autres lions aux spectacles d'oiseaux et d'otaries, vous passerez une journée dépaysante et fascinante!

✓ Samedi 20/04/24 : Découverte d'Avignon

- Découverte du centre historique de Toulouse avec ses ruelles piétonnes autour du Capitole
- **20h Concert «Cupidon Tour» de Slimane au Zénith de Toulouse**

Connu du public en 2016 en remportant la finale de l'émission « The Voice », Slimane ne cesse d'enchaîner les succès. Il se lance dans une tournée nationale à l'occasion de son nouvel album « Chronique d'un Cupidon » qui bat tous les records depuis sa sortie.

✓ Dimanche 21/04/24 :

- Départ de l'hébergement dans la matinée
- Balade et pique-nique dans la «Cité Médiévale de Carcassonne» inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO
- Retour en fin de journée



* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
18/04/24 au 21/04/24	4 jours / 3 nuits	490 €	15 €	Montpellier, Beziers, Narbonne, Perpignan, Carcassonne, Toulouse, Castelnaudary

Cap à Port Aventura



Lieu du séjour : Salou (Costa Dorada, Espagne)

Salou est une station balnéaire située à 100 km au sud de Barcelone, en plein coeur de la Costa Dorada. C'est le lieu idéal pour profiter de Tarragone, des balades en bord de mer.... sans oublier bien évidemment la journée à Port Aventura !

Hébergement : Appartement en bord de mer

Le groupe disposera de deux appartements avec vue mer en plein centre de Salou et à moins de 10 minutes en voiture de l'entrée de Port Aventura. Chaque appartement est composé de 3 chambres et de 2 salles de bains.

Programme du séjour

✓ Jeudi 18/04/24 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour
- Balade sur le front de mer de Salou

✓ Vendredi 19/04/24 : Journée à Port Aventura Park

Découvrez les six mondes de l'un des parcs à thèmes les plus emblématiques d'Europe : ses attractions sensationnelles vous feront voyager de la Polynésie à la Chine en passant par le Mexique !

✓ Samedi 20/04/24 : Découverte de Tarragone la romaine

- Les vestiges romains : l'amphithéâtre qui surplombe la mer et les ruines du cirque romain
- Balade dans les ruelles de la vieille ville
- Le petit train touristique

✓ Dimanche 21/04/24 :

- Détente et jeux sur la plage de Salou
- Retour en fin de journée



DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
18/04/24 au 21/04/24	4 jours / 3 nuits	490 €	15 €	Montpellier, Beziers, Narbonne, Perpignan, Carcassonne, Toulouse, Castelnaudary, Nîmes

* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

- ◆ **Age :** + 40 ans
- ◆ **Groupe :**
 - 7 participants
 - 2 accompagnateurs
- ◆ **Autonomie :** Relative
- ◆ **Rythme :** Dynamique
- ◆ **Transport :**
 - 1 minibus 9 places
- ◆ **Particularités :**
 - Accueil de couples possible
 - 2 chambres en rez-de-chaussée

Holiday on Ice à Toulouse



Lieu du séjour : Toulouse (31)

La capitale régionale propose de nombreuses activités toute l'année. Nous vous proposons une parenthèse faite de rencontres, de spectacle et de temps calme pour s'évader, se ressourcer et se distraire !

Hébergement : Villas tout confort en gestion libre

Aux portes du centre de Toulouse, le groupe sera hébergé dans 2 villas de 64m² côte à côte composées chacune de 3 chambres dont 1 en rez-de-chaussée et d'un vaste lieu de vie avec une cuisine toute équipée. Le groupe bénéficiera également d'un espace ludique et de détente avec table de ping-pong.

Programme du séjour

✓ Samedi 30/03/24 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour
- Après-midi: balade au parc de la Ramée

✓ Dimanche 31/03/24 : Spectacle Holiday On Ice «Aurore»

- Matinée ludique et détente sur le lieu d'hébergement
- **14h: Spectacle «Aurore»** au Zénith de Toulouse:

A l'occasion de ses 80 ans, la troupe « Holiday On Ice » repart en tournée mondiale avec son nouveau spectacle événement : ce seront plus de 40 patineurs qui vont vous transporter au travers de chorégraphies inédites et d'effets spéciaux !

✓ Lundi 01/04/24 : A la rencontre des animaux de la ferme

○ **11h :** l'association « Sur le chemin » vous accueille au sein de sa **ferme pédagogique solidaire**. Vous rencontrerez chevaux, lapins, poules, chèvres et tortues dans un lieu où échanges, convivialité et mixité sont les mots d'ordres. Vous prendrez le déjeuner concocté par les bénévoles sur place et **partagerez une belle journée de rencontres**.

✓ Mardi 02/04/24 :

- Départ de l'hébergement dans la matinée
- Balade et pique-nique dans la « **Cité Médiévale de Carcassonne** » inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO
- Retour en fin de journée



* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
30/03/24 au 02/04/24	4 jours / 3 nuits	490 €	15 €	Perpignan, Narbonne, Béziers, Montpellier, Carcassonne, Castelnaudary, Toulouse

Le Village ALTER ET GO !

ADULTES + 40 ANS
AUTONOMIE
RELATIVE



Lieu du séjour : Marquixanes, Conflent (66)

Lieu naturel d'exception situé entre la plaine du Roussillon et les Pyrénées, vous séjournerez au pied du massif du Canigou, classé Grand Site de France à seulement 30 minutes de Perpignan. Le site est propice aux activités de pleine nature et de bien-être dans un environnement calme et verdoyant.

Hébergement : Gîte de plain pied tout confort en gestion libre

Au sein du village de gîtes accessible à tous de l'association, le groupe sera hébergé dans un grand gîte de plain pied de 240 m² composé de 6 chambres, de 5 salles d'eau, dont 3 privatives et d'un lieu de vie de 105 m². Depuis la terrasse exposée plein sud vous pourrez contempler le panorama exceptionnel sur le Canigou !

Programme du séjour

✓ **Premier jour** : Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour

Activités possibles durant le séjour* :

Sur place : pétanque, ping-pong, baignade et animations

A proximité :

- Massage sur place ou voyage sonore assuré par Monique du « Rêve du Phénix »
- Bains d'eaux chaudes de St Thomas Les Bains
- Cité Médiévale de Villefranche de Conflent
- Balade à Eus, un des « Plus Beaux Villages de France »
- Visite interactive et ludique des caves Byrrh à Thuir
- Balade aux orgues d'Ille-sur-Têt

✓ **Dernier jour** : Retour en fin de journée

- ◆ **Age** : + 40 ans
- ◆ **Groupe** :
 - 10 participants
 - 3 accompagnateurs
- ◆ **Autonomie** : Relative
- ◆ **Rythme** : Détente
- ◆ **Transport** :
 - 1 minibus 9 places
 - 1 véhicule 5 places
- ◆ **Particularités** :
 - Accueil de 3 couples possible
 - Possibilité d'une chambre individuelle

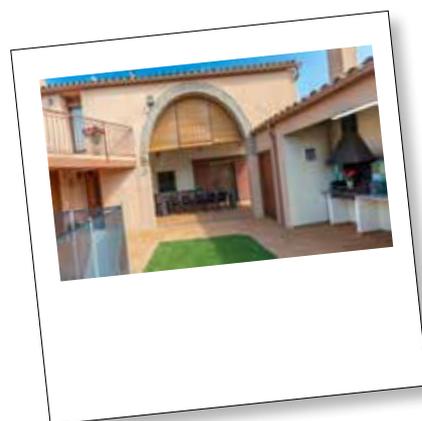


DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
08/04/24 au 11/04/24	4 jours / 3 nuits	490 €	15 €	Perpignan, Narbonne, Béziers, Montpellier, Carcassonne, Castelnaudary, Toulouse

* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

- ◆ **Age** : + 40 ans
- ◆ **Groupe** :
 - 7 participants
 - 2 accompagnateurs
- ◆ **Autonomie** : Relative
- ◆ **Rythme** : Dynamique
- ◆ **Transport** :
 - 1 minibus 9 places
- ◆ **Particularités** :
 - Accueil de couples possible
 - 1 chambre en rez-de-chaussée

Dali et La Costa Brava



Lieu du séjour : Vilamacolum (Alt Emporda, Espagne)

A quelques pas de la France, des plages de la Costa Brava et de Roses, nous vous proposons de partir sur les pas de Dali : du musée qui lui est consacré à Figueres à Cadaques à l'occasion d'une balade en bateau au départ de Roses !

Hébergement : Gîte tout confort en gestion libre

Le groupe sera hébergé dans une maison très spacieuse composée de 6 chambres dotée chacune de sa propre salle de bains. A l'extérieur vous disposerez d'une grande table pour déjeuner tous ensemble et profiter d'un barbecue.

Programme du séjour

✓ Lundi 08/04/24 :

- Prise en charge des vacanciers dans la matinée et arrivée sur le lieu de séjour
- Balade en bord de mer à Sant Marti d'empuries

✓ Mardi 09/04/24 : Figueres et le Musée Dali

- Le **Théâtre-musée Dalí** est considéré comme la dernière grande œuvre de Salvador Dalí. Tout y a été conçu et pensé par l'artiste, dont le souci était d'offrir au visiteur une véritable expérience : une immersion dans son monde fascinant et unique !
- Découverte du coeur de ville de Figueres : la rambla, le marché...

✓ Mercredi 10/04/24 : De Roses à Cadaques

- Détente au gîte, déjeuner sur place
- 15h: Balade en bateau de Roses à Cadaques
- Découverte de Cadaques: Balade dans les ruelles et le long de la promenade
- 18h30: Retour en bateau à Roses

✓ Jeudi 11/04/24 :

- Découverte des animaux exotiques du **Butterfly Park**: papillons, perroquets, iguanes,...
- Retour en fin de journée



* Les « activités possibles » sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être adaptées en fonction des attentes du groupe et de la météo

DATES	DURÉE	TARIFS	Assurance Annulation	Lieux de prise en charge des vacanciers
08/04/24 au 11/04/24	4 jours / 3 nuits	490 €	15 €	Perpignan, Narbonne, Béziers, Montpellier, Carcassonne, Casteldaudary, Toulouse