

CATALOGUE

WEEK-ENDS SEJOURS ADAPTÉS 2026

Hiver



Printemps



Été

Automne

SOMMAIRE

Présentation de l'association Montpellier Culture Sport Adapté	3
L'équipe du MCSA	4
Le fonctionnement des week-ends et séjours	5
Règlement week-ends et séjours MCSA	8
Le profil du vacancier	10
Les modalités d'inscription	12
HIVER	
Week end jeunes	13
Séjour neige	14
PRINTEMPS	
Week-end balnéo	15
week end Jeunes	16
Séjour Catalogne	17
Séjour Rando sur le chemin de Stevenson	18
Week-end balnéo	19
Séjour prader willi	20
Week end Jeunes	21
Week end détente - au contact des animaux	22
ÉTÉ	23
Séjour été "pause nature" - en ardèche	24
Séjour été "évasion sportive" - en ardèche	25
Week-end natation	
AUTOMNE	26
Séjour découverte de l'Aveyron	27
Week end détente - découverte d'une ville	



PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION MONTPELLIER CULTURE SPORT ADAPTÉ

Depuis
30ans

le Montpellier Culture Sport Adapté (MCSA) permet à des **adolescents et adultes en situation de handicap mental, psychique et trouble de l'autisme** de se réaliser à travers la pratique **d'activités sportives, culturelles et de loisirs, adaptées** à leurs capacités.

Chaque année, plus de 300 adhérents pratiquent une activité sportive hebdomadaire, participent à un événement sportif ou à un séjour de vacances.

Le club offre aux licenciés un ailleurs valorisant avec des lieux de pratiques identifiés, l'appartenance à un groupe constitué autour du choix d'une activité et l'accès à un statut de sportif.

Les week-ends et séjours de vacances du club visent donc à offrir aux adhérents **des moments de rencontre et d'échange, ainsi que des expériences sportives et de détente**, loin du cadre quotidien.

UNE ASSO AGREEE

- Jeunesse et Sport S004/99
- Vacances Adaptées Organisées n° 01/2023
par la DREETS Occitanie
- Tourisme n° IM034120028 au registre des opérateurs
de voyages et de séjours Atout France

UNE ASSO AFFILIEE

- Fédération Française Sport Adapté
- Conseil National des Loisirs et du Tourisme Adaptés
- Union Nationale des Associations de Tourisme et de plein air

ANDRE CYRIL

Président de l'association



PRESENTATION DE L'EQUIPE MCSA



Eva BRUNO

Alternante chargée
des séjours adaptés



Agathe GOUVERNET

Directrice
et
enseignante en
activité physique
adaptée



Manuhere TUANIA

Coordinatrice événementiel
et séjours adaptés
et enseignante en activité
physique adaptée



Loann PERENNOU

Enseignante en
activité physique
adaptée



Ysaline RAULT

Enseignante en
activité physique
adaptée et chargée
de développement



Léane CHAGRAS

Volontaire en
service civique



Louise WAREMBOURG

Apprentie chargée
de projet
événementiel et
communication

LE FONCTIONNEMENT DES WEEK-ENDS ET SÉJOURS

Nous souhaitons proposer des week-ends et séjours chaleureux où chaque participant puisse être intégré, valorisé et acteur de ses vacances.

PARTAGE, BIENVEILLANCE ET FUN

- Les petits groupes sont composés de **6 à 14 vacanciers** et de **1 à 4 encadrants**.
- Les repas sont en **gestion libre**.
- Les **hébergements** sont de **petite taille** (hormis les hôtels).

Les vacanciers peuvent s'impliquer s'ils le souhaitent dans la confection des repas, la proposition d'activités et le planning du séjour en fonction de leurs envies.

Les PETITS + DE NOS SEJOURS

- Les **vacanciers choisissent les activités et les repas équilibrés** en début de séjour*.
- Une **chambre couple** est possible **sur demande** à l'inscription.
- Les **photos** du séjour (prises par l'équipe encadrante) sont mises en ligne **quotidiennement**.

**Certaines activités du séjour Neige sont demandées en amont du séjour afin d'effectuer les réservations*

L'ENCADREMENT DE NOS SÉJOURS ASSURÉ PAR DES PERSONNES EXPÉRIMENTÉS

LE RESPONSABLE DE SEJOURS garantit le bon déroulement du séjour dans le respect des vacanciers, du projet associatif et du cadre légal. Il est titulaire d'un diplôme du secteur médico-social et/ou dispose d'une expérience confirmée dans l'accompagnement de personnes en situation de handicap mental ainsi que dans la gestion de séjours adaptés.

LES ANIMATEURS assurent l'aide à la vie quotidienne des vacanciers. Ils proposent et accompagnent les activités adaptés. Ils peuvent être en cours de formation dans le secteur médico-social. Ils ont de l'expérience avec le public accueilli et/ou une formation liée au handicap. L'**équipe** encadrante est **mixte** dans la mesure du possible.

L'équipe encadrante est informée en amont du séjour du profil de chaque vacancier, du lieu du séjour et du cadre légal afin de préparer au mieux le séjour. Elle est également présente de nuit dans les locaux, MAIS n'assure pas de veille.

LA COORDINATRICE est disponible **24h/24 et 7j/7** pendant le séjour. Elle assure le lien entre la famille du vacancier, le séjour et l'association. Elle est en lien quotidiennement avec les équipes. Elle peut se rendre sur le lieu du séjour afin de garantir et maintenir son bon fonctionnement.

LE FONCTIONNEMENT DES WEEK-ENDS ET SÉJOURS

- SUITE -

LA GESTION DES CONVOYAGES

- **LES DEPARTS** et **RETOURS des séjours** se font au siège de l'association MCSA*.
- **LES TRANSPORTS** utilisés sont les véhicules et minibus de l'association ou mis à disposition par les établissements médico-sociaux partenaires**.

***Des prises en charge au niveau des gares ou dans des villes étapes sont possibles sur demande à l'inscription.*

***L'association ne disposant pas de véhicules adaptés, nous ne pouvons pas accueillir sur nos séjours des personnes à mobilité réduite.*

LA GESTION MEDICALE SUR LES SEJOURS

La **FICHE MEDICALE** :

- doit être **claire, lisible** et **signée par le médecin traitant**.
- **obligatoirement remplie** avec l'ensemble des informations : régime alimentaire, allergies et contre-indications reconnues, traitements réguliers ou ponctuels...

Dans le cas où une **intervention** serait **nécessaire**, le **responsable de séjour** fera appel aux **services médicaux** et se chargera de prévenir la « personne à prévenir en cas d'urgence » inscrite sur la fiche d'inscription et la coordinatrice.

TRAITEMENT MEDICAL

LE PROTOCOLE de distribution est clairement indiqué sur la **fiche médicale**.

L'ORDONNANCE est **obligatoire** sur le séjour.

(avec la même posologie des médicaments indiqués sur la fiche médicale)



EN CE QUI CONCERNE LES MEDICAMENTS :

- Les **comprimés, pilules** pour la durée totale du séjour **doivent être dans un pilulier nominatif**.
- Les **sachets** **doivent être dans des enveloppes cachetées nominatives** mentionnant le moment de la prise (**date et heure**). Vous devez donc fournir **une enveloppe par prise**.
- Les **gouttes** et **soins infirmiers** doivent **NOUS ETRE COMMUNIQUEES DES L'INSCRIPTION** pour nous en informer afin de s'assurer que l'accueil du vacancier est possible.

Les équipes ne sont pas autorisées à préparer les doses à administrer (R. 4235-48 du code de la santé publique).

Toute absence de pilulier ou d'enveloppes cachetées pour les sachets entraînera une consultation chez un médecin ou une infirmière et sera facturée au vacancier

LE FONCTIONNEMENT DES WEEK-ENDS ET SÉJOURS

- SUITE -

LA GESTION DES AFFAIRES

Le **TROUSSEAU** est envoyé

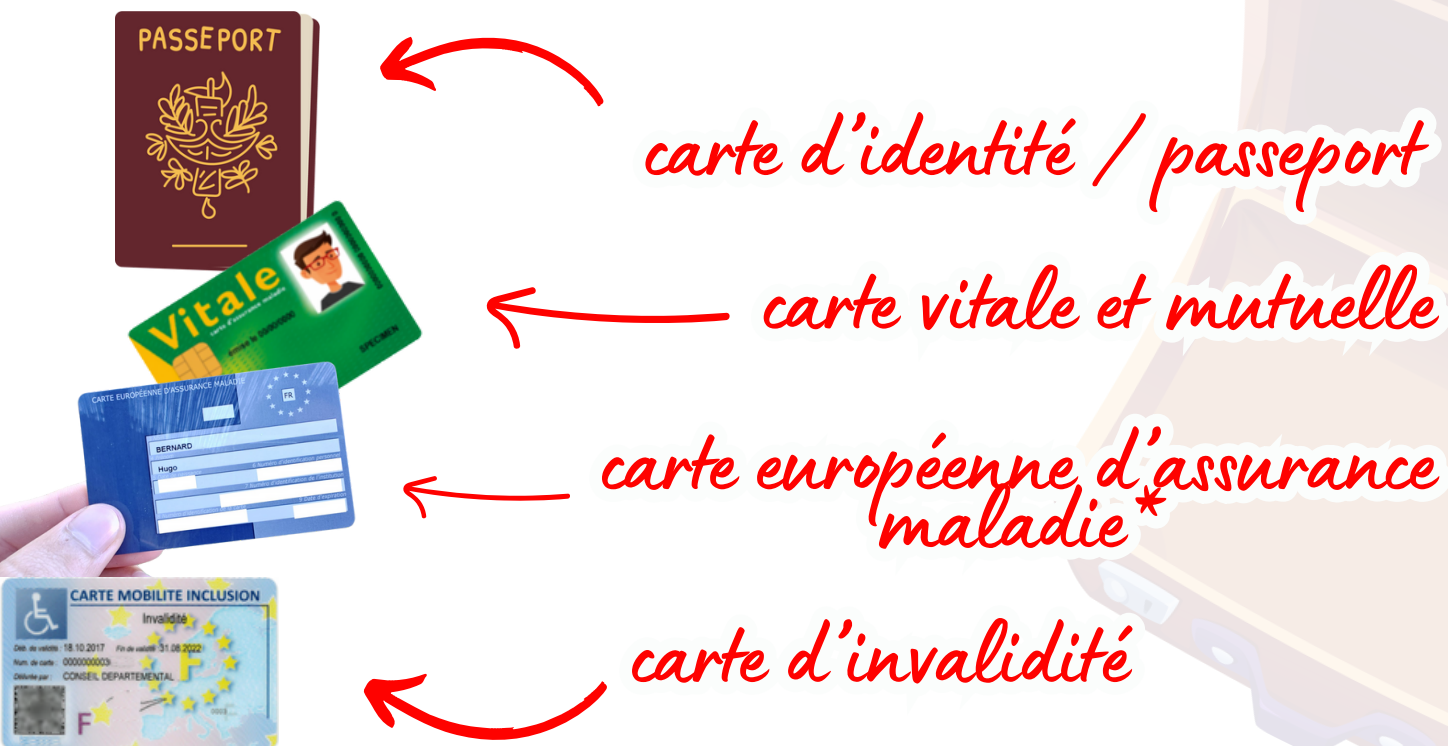
- **21 jours avant** le séjour
- **en juin** pour les séjours en été.

- Des **machines à laver** sont réalisées pour les séjours de plus de 8 jours.
- Les affaires et objets de valeur sont déconseillés pendant le séjour.
- Les **documents d'identité** et **l'argent de poche** peuvent être confiés à l'équipe encadrante dans une enveloppe le jour du départ.

Le MCSA ne peut être tenu responsable dans les cas de vols, oublis, pertes d'objets (documents d'identité et argent de poche compris) détenus par le vacancier pendant le séjour.

LES DOCUMENTS À PRENDRE SUR LES SÉJOURS

Le vacancier doit apporter :



*pourra être demandé pour le SEJOUR CATALOGNE

LE REGLEMENT DES WEEK-ENDS ET SÉJOURS

L'association Montpellier Culture Sport Adapté est enregistrée auprès de la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités sous l'agrément
« Vacances Adaptées Organisées » numéro R76-2023-01-10-00018.

ACCESSIBILITE SEJOURS

Les séjours organisés par le MCSA s'adressent aux personnes déficientes intellectuelles et/ou atteintes de troubles psychiques ayant une bonne, moyenne ou faible autonomie, **ne demandant pas la présence d'une veille active la nuit.**

TARIFS

Les tarifs des séjours sont forfaitaires suivant **leur type, leur durée et leur contenu.**

Le MCSA se réserve le droit de modifier, **sans frais supplémentaires pour le vacancier**, le contenu des séjours (lieux, programme, etc.) lorsque les circonstances l'exigent, tout en veillant à préserver l'intérêt des participants. Ces ajustements, dès lors qu'ils respectent les dates initiales du séjour, ne pourront être considérés comme une annulation imputable au MCSA

LES TARIFS DES SEJOURS

INCLUS

- **Organisation et logistique** : préparation, coordination et suivi du séjour.
- **Encadrement** : présence et accompagnement par l'équipe dédiée.
- **Transports** : déplacements entre le point de rendez-vous du départ et le retour.
- **Hébergement & restauration** : logement et repas pendant toute la durée du séjour.
- **Programme d'activités** : activités prévues et encadrées.

Le choix du vacancier de ne pas participer à une activité ne pourra en aucun cas donner lieu à un remboursement.

N'INCLUS PAS

- **Adhésion obligatoire au MCSA*** : **5 €**
→ valable du 1er septembre au 31 août
- **Licence annuelle de Sport Adapté de la FFSA ***, si le vacancier n'est pas licencié pour la saison en cours*:
 - **35 €** pour les vacanciers de moins de 21 ans,
 - **40 €** pour les vacanciers de plus de 21 ans,
- **Assurance B1*** : **1,85 €** (obligatoire).
→ Possibilité de souscrire à une assurance B2 (4,50 €) ou B3 (9,05 €) en remplacement de l'assurance B1.
- **L'assurance annulation*** : 5 % du tarif du séjour.
- **Dépenses personnelles** (souvenirs, achats, consommations...).
- **Frais médicaux ou pharmaceutiques éventuels**
→ avancés par le MCSA et remboursables après le séjour ; une feuille de soins est transmise après règlement.
- **Transport du domicile, au lieu du départ du séjour.**
- **Frais de rapatriement**, sauf en cas d'accident, de maladie soudaine ou imprévue.

** L'adhésion, la licence sport adapté, l'assurance B1, B2 ou B3 souscrite et l'assurance annulation ne sont pas remboursées en cas d'annulation du séjour par le participant.*

LE REGLEMENT DES WEEK-ENDS ET SÉJOURS

- SUITE -

ASSURANCE ANNULATION

Elle est facultative et correspond à 5% du prix de séjour. Elle permet en cas d'annulation d'un séjour jusqu'à 48h avant le début du séjour (à cause d'un événement grave tels qu'un accident, une maladie, la Covid-19, un décès, survenu et signalé avec un certificat justificatif) d'obtenir le remboursement des sommes réglées à l'association (hormis le montant de l'assurance annulation, de l'adhésion au MCSA, de la licence sport adapté et de l'assurance souscrite).

Toute annulation à moins de 48h du début du séjour ne sera pas prise en compte.

ANNULATION OU INTERRUPTION D'UN SÉJOUR OU WEEK-END PAR LE VACANCIER SANS ASSURANCE ANNULATION

Il sera retenu pour une annulation ou interruption du séjour ou week-end par le vacancier :

- après l'inscription : le montant des arrhes
- de 60 à 31 jours avant le départ : 50% du montant total du séjour
- de 30 à 16 jours avant le départ : 75% du montant total du séjour
- de 15 jours à 7 jours avant le départ : 80% du montant total du séjour
- moins de 7 jours avant le départ : la totalité du séjour
- pendant le séjour ou week-end quel qu'en soit le motif : la totalité du séjour.

Les frais de retours anticipés et d'accompagnements éventuels sont à la charge du vacancier.

Les cas particuliers seront examinés par le bureau du MCSA suite à une demande écrite.

ANNULATION D'UN SÉJOUR OU WEEK-END PAR LE MCSA

Si, à titre exceptionnel, le MCSA devait annuler ou interrompre un séjour, le vacancier serait informé au moins 21 jours avant le début du séjour et il lui serait proposé :

- soit un séjour à une date ultérieure de la saison en cours
- soit un avoir pour un séjour de la saison prochaine
- soit le remboursement des sommes versées sans aucune indemnisation complémentaire.

INTERRUPTION DU SÉJOUR DU VACANCIER PAR LE MCSA

Le MCSA se réserve le droit d'interrompre le séjour du vacancier sans remboursement possible si celui-ci :

- menace l'intégrité des personnes prises en charge ou de l'équipe encadrante
- met en danger sa propre sécurité, celle des autres ou le bon déroulement du séjour
- s'est inscrit ou a été inscrit sur un séjour ne correspondant pas à son niveau d'autonomie
- s'il possède et/ou consomme toutes formes de produits illicites et/ou interdits.

Toute réclamation devra être adressée par écrit au Montpellier Culture Sport Adapté dans un délai maximum de 15 jours suivant la fin du séjour pour étude auprès du bureau.

LE PROFIL DU VACANCIER

Le vacancier doit être en mesure d'évoluer au sein d'un collectif.

Nous distinguons **3 groupes d'autonomie** en fonction des aptitudes physiques et motrices des vacanciers, de leur capacité d'adaptation et de communication.

Après étude du dossier d'inscription, le groupe d'autonomie du vacancier pourra être redéfini.

BONNE AUTONOMIE (taux d'encadrement : 6 à 7 vacanciers pour 1 animateur)

- Autonome dans ses déplacements
- Autonome pour tous les actes de la vie quotidienne
- Peut participer aux activités sans être stimulé et sans aide particulière
- Peut avoir besoin d'aide ponctuellement pour la prise de médicaments ou la gestion de son argent
- Sait demander de l'aide à l'équipe quand il est en difficulté

MOYENNE AUTONOMIE (taux d'encadrement : 5 vacanciers pour 1 animateur)

- Relativement autonome dans ses déplacements
- Besoin d'une surveillance car il a des difficultés à se repérer et s'orienter dans l'espace
- Peut avoir besoin de stimulation pour les actes de la vie quotidienne (suivi douche, sans problème d'énurésie ou encoprésie)
- Participe aisément aux activités proposées selon ses besoins sans être systématiquement motivé
- Peut avoir besoin d'aide pour la prise de médicaments ou la gestion de son argent
- A un bon niveau de compréhension et sait se faire comprendre

FAIBLE AUTONOMIE (taux d'encadrement : 3 à 4 vacanciers pour 1 animateur)

- Peut avoir quelques difficultés motrices sans pour autant que celles-ci demandent un appareillage ou une présence constante
- N'est pas autorisé à sortir seul
- Nécessite un accompagnement et/ou une stimulation lors des actes de la vie quotidienne (hygiène, repas, toilette, habillement..)
- Besoin de stimulation pour la participation aux activités
- Ne sait pas gérer son argent

Afin de déterminer le niveau d'autonomie du vacancier et de vous aidez à choisir le séjour adapté, vous pouvez compléter la fiche d'auto-évaluation sur la page suivante et jointe au dossier d'inscription.

LE PROFIL DU VACANCIER

- SUITE -



SEJOUR NEIGE

JOUR	DATES	DUREE	GROUPE	TRANSPORT	TARIFS	ASSURANCE ANNULATION
Samedi	28/02/2020	8 jours	10 à 12 vacanciers	2 minibus	BA* 800€	BA* 40€
Samedi	07/03/2020	7 nuits	3 animateurs		MA* 840€	MA* 47

Partez à la découverte du milieu montagnard hivernal en passant une semaine les pieds dans la neige en Isère !

ACTIVITÉS POSSIBLES*

- Luge • Patinoire • Ping-pong • Randonnée en raquettes
- Balades • Pâcine • Mini-golf • Visite d'une grotte

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

UNE ACTIVITÉ AU CHOIX :

- Ski alpin • OU • Ski de fond • OU • Chien de traîneau •

HÉBERGEMENT

- Maison chaleureuse de 3 étages avec une superbe vue sur les montagnes
- Séjour en gestion libre avec possibilité de profiter de plats régionaux
- Chambres confortables de 2 à 3 lits simples
- Espace détente : salle de jeux, billard et sauna pour se relaxer et s'amuser

LIEU DU SÉJOUR

- Le bourg-d'Oisans (38)
- Idéalement situé à 20 minutes en voiture de la station de l'Alpe d'Huez

Le bourg-d'Oisans (38)
Idéalement situé à 20 minutes en voiture de la station de l'Alpe d'Huez

BA : bonne autonomie
MA : moyenne autonomie

FICHE D'AUTO-EVALUATION

semba Synthèse d'Evaluation de Mes Besoins d'Accompagnement

Je choisis l'accompagnement dont j'ai besoin pour mes vacances :

Vie quotidienne (pour les repas, la toilette, l'habillement) :

Je colorie ce qui me correspond :

- Je peux tout faire tout seul
- J'ai besoin d'aide mais pas tous les jours
- J'ai besoin d'aide pour certaines choses tous les jours
- J'ai besoin d'aide tout le temps

Vie sociale et comportement (avec les autres) :

Je colorie ce qui me correspond :

- Je suis bien dans un groupe
- J'ai besoin d'aide pour être bien dans un groupe
- Je ne me sens pas toujours bien dans un groupe
- Être dans un groupe me pose des difficultés

Déplacement et mobilité (pour marcher ou me déplacer) :

Je colorie ce qui me correspond :

- Je peux marcher longtemps sans prendre de risque
- Je peux marcher seul mais pas longtemps
- J'ai parfois besoin de quelqu'un pour me déplacer
- J'ai toujours besoin de quelqu'un pour me déplacer

Avec cette fiche, je peux choisir un séjour adapté à mes besoins d'accompagnement et à mes envies.
Je peux feuilleter les brochures de vacances adaptées des adhérents au CNLTA.

Tous droits réservés © CNLTA 2019 www.cnlta.asso.fr cnlta@cnlta.asso.fr

Les cercles sont présent sur chaque page de chaque séjour



Les **parties bleus** correspondent au niveau d'autonomie requis pour le séjour

LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

ÉTAPE 1

S'assurer que le profil du vacancier correspond au séjour choisi en lisant les pages “fonctionnement du séjour”, “le profil du vacancier” et la page du séjour choisi.

En cas de doute vous pouvez appeler Manuhere ou Eva au 06 56 74 43 75 afin d'être aidé pour trouver le séjour adapté au profil du vacancier.

ÉTAPE 2

Afin de vous fournir un devis exact pour le(s) week-end(s) et/ou séjour(s) choisi(s), merci de bien vouloir compléter le formulaire Google Forms en cliquant sur le lien suivant :

[“Pré-inscription MCSA week-ends & séjours adaptés 2025”.](https://forms.gle/esn2CmRrUuGxo4Hj7)

Si le lien ne fonctionne pas vous pouvez copier-coller dans votre moteur de recherche le lien suivant :

<https://forms.gle/esn2CmRrUuGxo4Hj7>

Vous pouvez contacter Manuhere ou Eva au 06 56 74 43 75 afin de compléter avec elle le formulaire.

ÉTAPE 3 (MCSA)

Nous réserverons votre place pendant **1 mois** dès que nous vous enverrons le **mail** comprenant le **devis** et le **dossier d'inscription**.

ÉTAPE 4

À partir de la réception du mail, vous avez **1 mois** pour confirmer votre place en nous envoyant le **dossier d'inscription complet** et en **réglant** :

- les **arrhes de 30%** du montant du séjour
- l'**adhésion de 5€ au MCSA** si le vacancier est non adhérent pour la saison en cours
- la **licence annuelle de sport adapté** de la Fédération Française Sport Adapté à **35€ pour le vacancier de moins de 21 ans ou 40€ pour le vacancier de plus de 21 ans** si le vacancier est non licencié sport adapté pour la saison en cours
- l'**assurance B1** (minimum obligatoire) à **1,85€** pour la saison en cours
- l'assurance B2 à 4,50€ ou B3 à 9,05€ si souscrite à la place de l'assurance B1
- l'assurance annulation si souscrite correspondant à 5% du tarif du séjour.

ÉTAPE 5

Le **solde** du séjour est à régler au plus tard **1 mois avant le départ**.

ÉTAPE 6

Nous vous enverrons le **trousseau** au plus tard **21 jours avant le début du séjour** et en juin pour les séjours en été.

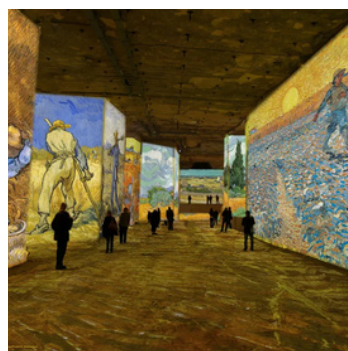


QR-AUDIO

SEJOUR PRADER-WILLI

JOURS	DATES	DUREE	GROUPE	TRANSPORT	TARIFS	ASSURANCE ANNULATION
Samedi au Samedi	13/06/2026 au 20/06/2026	8 jours ☀️ 7 nuits 🌙	7 vacanciers 👥 + 2 animateurs 👤	1 minibus 🚌	BA* 835 € MA* 975 € FA* 1165 €	BA* 41.75 € MA* 48.75 € FA* 58.25 €

Entre nature et histoire,
partez à la rencontre de la Provence et des traces de la Rome antique



ACTIVITÉS POSSIBLES*

- 1 journée visite d'Avignon 🏰
- Découverte du Pont-du-Gard 🏰
- Découverte des carrières de lumières 🏔️
- Pétanque 🎱
- Balades 🚶
- Piscine 🏊

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

HÉBERGEMENT

- Grande maison provençale nichée au cœur d'une propriété paisible, où le calme et l'authenticité sont au rendez-vous.
- Chambres collectives confortables de 2 à 3 lits simples.
- Découverte de plats régionaux
- Jardin avec transats, piscine chauffée et barbecue pour des moments conviviaux sous le soleil de Provence

LIEU DU SÉJOUR

- Gard (30)

*BA : bonne autonomie
MA : moyenne autonomie



Vous avez des questions ?

CONTACTEZ NOUS !



**06 56 74 43 75
04 67 79 23 40**



www.mcsa34.com



sejour@mcsa34.com



**Montpellier Culture Sport Adapté
Complexe sportif Léon Cazal
237 route de Vauguières
34000 Montpellier**

**Dites-nous si vous avez des besoins
ou envies de séjours thématiques !**

Nous nous ferons un plaisir de les programmer et de vous satisfaire 😊