

# UMEN- PROGRAMME HIVER-PRINTEMPS 2022



## PÔLE LOISIRS ADAPTÉS

### Envie de séjours et d'activités de pleine nature ?

Nous proposons de nombreux séjours de nature adaptés aux personnes en situation de handicap mental, accompagnés d'une équipe d'animateur.rice.s choisi.e.s pour une parenthèse de bien-être, de convivialité et surtout de plaisir.

## LES SORTIES LOISIRS ADAPTÉS



### POUR QUEL PUBLIC ?

**Vous êtes un adulte en situation de handicap mental** avec une bonne ou moyenne autonomie, vous avez besoin d'un accompagnement quotidien adapté à vos capacités ? Nos sorties sont faites pour vous !

### DES SORTIES ENCADRÉES RÉGULIÈRES

Toutes nos sorties sont encadrées par une **professionnelle de l'éducation spécialisée** et co-animées par des animateur.rice.s bénévoles choisi.e.s, sensibilisé.e.s et préparé.e.s à chaque séjour. Nous organisons un week-end par mois, des journées découvertes, 2 à 4 mini-séjours ainsi que 2 séjours d'une semaine en été.



**INFO COVID-19** Contactez-nous pour connaître le protocole en vigueur



sur [www.umen.fr](http://www.umen.fr) > LOISIRS ADAPTÉS



## LES SORTIES, COMMENT CA MARCHE ?

### Le groupe :

**Nos séjours sont toujours effectués en petit groupe, de 5 à 12 participants maximum.**  
Nous recrutons 1 animateur pour 2 à 3 participants en moyenne.

### Les activités :

**Nous proposons toutes sortes de sorties**

- Des activités de pleine nature variées durant toute la saison
- Des balades en forêt et en montagne
- De sensibilisations au patrimoine, visites de grands sites naturels et historiques
- Des activités en lien avec des animaux

### Les rythme des séjours :

**Nous considérons le rythme de chaque vacancier afin de respecter ses capacités et ses envies.**

L'inscription sur un séjour est validée en fonction de la constitution du groupe, des activités et d'un encadrement suffisant. Sinon, nous vous orientons vers un séjour plus adapté.

### L'hébergement :

**La qualité des hébergement proposés est primordiale.**

Les gîtes sont choisis pour leur fonctionnalité et leur situation géographique.

## Envie de participer à l'accompagnement des participants ? Devenez animateur du pôle Loisirs Adaptés

Vous êtes issu du milieu médico-social ou avez une expérience avec ce public ? Devenez animateur bénévole et permettez à des adultes de partir en vacances !

Contactez-nous par téléphone ou mail pour discuter de votre projet !



## NOS DATES DE SÉJOURS

Dates	Durée	Lieu	Activités	Tarifs
Sam. 04 & dim. 05 décembre 2021	2 jours	L'Isle sur Tarn (81)	Yoga du son et visite du musée du chocolat, dégustation	200 €
Sam. 15 & dim. 16 janvier 2022	2 jours	Loudervielle (65)	Chiens de traineaux et jeux de neige	200 €
Du sam. 12 au lundi 14 février 2022	3 jours	Saint-Lary (65)	Handi-ski et raquettes au bord du lac l'Oule, bains chauds de Saint- Lary	345 €
Sam. 12 & dim. 13 mars 2022	2 jours	Bach (46)	Visite de la Phosphatière du Quercy, grotte à ciel ouvert, phosphate et fossiles	200 €
Du sam. 16 au lundi 18 avril 2022	3 jours	Cierp-Gaud (31)	Parc aventure Pyrénées Hô, jeux ludiques, chasse à l'oeuf et détente à Balnea	345 €
Samedi 30 avril 2022	1 jour	Roquesérière (31)	Maraichage et poterie au coeur du domaine de Mestre Gouny	85 €
Sam. 14 & dim. 15 mai 2022	2 jours	Saïx (81)	Bateau à voile 2 places, balades sur les sentiers de la base de loisirs	200 €
Du sam. 04 au lundi 06 juin 2022	3 jours	Roquefort des Corbières (11)	Pédalorail, visite des salains de l'île Saint- Martin et dégustation d'huîtres, balade sur les falaises de Leucate	345 €
Sam. 02 & dim. 03 juillet 2022	2 jours	Soula (09)	L'association Lien Sauvage organise une activité nature ludique sur-mesure. Pédalo sur le lac de Monbel	200 €



## FOCUS SUR NOS SÉJOURS

### YOGA & CHOCOLAT

Sam. 04 & dim.05 décembre 2021  
L'Isle sur Tarn (81)



Découvrez le **Yoga du son** avec Patricia, sophrologue. Le chant, à travers cette pratique, libère les émotions, procure un bien-être immédiat et permet de retrouver le contact avec soi-même. Cette séance mettra vos sens en éveil avant **une dégustation au musée du Chocolat !**

### CHIENS DE TRAINEAU

Sam. 15 & dim.16 janvier 2022  
Loudenvielle (65)



Installé confortablement dans le **traîneau**, n'entendez que le **halètement des chiens et la neige sous les patins**. Encadré par des professionnels, profitez d'un moment de glisse et de partage. Des jeux dans la neige sont prévus !

### HANDI-SKI & RAQUETTES

Du sam. 12 au lun. 14 février 2022  
Saint-Lary (65)



Avec la complicité des pilotes fauteuils-ski d'UMEN **profitez des joies de la glisse !** Sont aussi au programme des **balades en raquettes** sur les pistes, des **jeux dans la neige** et de la **luge !** Pour finir, **détendez-vous dans les bains chauds de Saint-Lary !**  
**Attention uniquement 7 places disponibles.**

### PHOSPHATIERES DU QUERCY

Du sam. 12 au lun. 13 mars 2022  
Bach (46)



Visitez aux côtés d'un guide et à l'aide d'énigmes mettant vos sens en éveil les **Phosphatières du Quercy, une grotte à ciel ouvert** où de nombreux fossiles ont été découverts. La végétation luxuriante vous donnera l'impression d'être dans les tropiques ..

## HÔ LA CHASSE A L'OEUF

Du **sam. 16** au **lun. 18** avril 2022  
Cierp-Gaud (31)



Sentiers pieds nus, tyroliennes, trampolines, karting, participez à un panel de **jeux ludiques, sensitifs et pédagogiques** proposés par le **Parc aventure Pyrénées Hô**. Un **moment de détente à Balnea**, au pied des montagnes et une **chasse aux oeufs** dans la station du Mourtis sont prévus.

## MARAÎCHAGE ET POTERIE

**Sam. 30** avril 2022  
Roquesérières (31)



Profitez des **activités de maraîchage et de poterie** au coeur du très beau domaine de Mestre Gouny géré par l'association Domino, lieu de création, de vie et de rencontres !

## VOILE SUR LES ÉTANGS DE SAÏX

**Sam. 14** & **dim. 15** mai 2022  
Saïx (81)



**Naviguez à bord de bateau à voile** sur des petits dériveurs conçus pour 2 personnes, encadrés par des professionnels du Club voile handi valide de Saïx ! **Baladez-vous** le lendemain sur les sentiers aménagés de la base de loisirs.

## VIVE LA NATURE ET LE PÉDALO

**Sam. 02** & **dim. 03** juillet 2022  
Soula (09)



Faites du **bricolage en nature et/ou de la cuisine sauvage** avec l'association Lien Sauvage ! Le dimanche, **pédalo pour tous sur le lac de Monbel** !



# NOS CONDITIONS GÉNÉRALES

## JE M'INSCRIS À UNE SORTIE

- 1) Envoyez un e-mail à [contact@umen.fr](mailto:contact@umen.fr) et indiquez la sortie qui vous intéresse. Nous vous envoyons un e-mail de confirmation d'inscription.
- 2) Adhrez à UMEN via notre site internet en cliquant sur le bouton Espace adhérent et remplissez votre bulletin d'inscription.  
Si vous êtes en situation de handicap, complétez votre dossier médico-social pour que nous puissions évaluer votre niveau d'autonomie pour vos prochaines sorties.
- 3) Envoyez toutes les pièces complémentaires demandées, par e-mail ou par courrier.
- 4) Acquitez-vous de votre cotisation UMEN
- 5) Versez un acompte de 25% du tarif de la sortie choisie afin de valider votre inscription.

## L'ADHÉSION UMEN

L'adhésion UMEN est obligatoire pour s'inscrire et participer à nos activités, être couvert par la responsabilité civile et participer aux décisions de l'association.

Le montant annuel de la cotisation est fixé à

- 20 euros pour une adhésion adulte individuelle
- 15 euros pour les étudiants, bénéficiaires du RSA, ASS, minimum vieillesse et les membres des structures adhérentes.
- 40 euros pour les structures.

L'adhésion UMEN est offerte pour votre première participation à une de nos sorties. Elle est due dès votre seconde participation.

## L'ENCADREMENT DES SEJOURS

Nos activités du pôle Loisirs Adaptés sont encadrées par une professionnelle de l'Education spécialisée, des animateurs bénévoles et des prestataires choisis avec soin. Nous accueillons aussi des stagiaires issus des filières STAPS ou du secteur médico-social

## L'ASSURANCE UMEN

L'association UMEN est affiliée à la MAIF pour sa Responsabilité civile et celle des adhérents. Retrouvez toutes les conditions dans nos conditions générales sur notre site internet.

## LA PARTICIPATION FINANCIÈRE

**Ce qui est compris dans le tarif indiqué** : l'assurance responsabilité civile, l'encadrement des activités, le transport de Toulouse au lieu de la sortie, le transport sur place, la mise à disposition du matériel adapté, l'hébergement et les repas (voir ce qui n'est pas compris), les éventuels forfaits et droits d'entrée prévus au programme.

**Ce qui n'est pas compris dans le tarif indiqué** : l'adhésion à UMEN, la licence FFSA le cas échéant, l'assurance annulation, le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous, le pique-nique du jour 1, vos dépenses personnelles.

**Le solde du séjour doit être versé avant le départ sans relance de notre part.**

**Les participations demandées couvrent partiellement le coût des activités.** Nous complétons les financements en faisant appel à des partenaires publics et privés.

## ANNULATION DE LA SORTIE

**Nous nous réservons le droit d'annuler une activité en cas de force majeure** si nous estimons que nous ne pouvons pas vous garantir confort et sécurité.

**Si vous décidez d'annuler votre participation à une activité, cela peut remettre en cause le départ** d'une personne en situation de handicap ou même du groupe. Dans ce cas, **référez-vous à nos conditions générales disponibles sur notre site afin de connaître toutes les modalités d'annulation.**

## LA LICENCE FFSA

**La licence FFSA (Fédération Française du Sport Adapté) est recommandée** pour tous les participants en situation de handicap et obligatoire dès 4 jours d'activité dans l'année.

La prise de cette licence permet aussi à UMEN d'être reconnue auprès de la Fédération et d'accéder à ses financements.

**Rendez-vous sur notre site internet pour le descriptif des séjours, téléchargez nos fiches techniques avec nos conseils d'équipements et consultez nos conditions générales.**



# LE PLANNING GÉNÉRAL

déc-21		janv-22		févr-22		mars-22		avr-22		mai-22		juin-22	
4 S	Yoga et chocolat	4 Ma		4 V		4 V		4 L		4 Me		4 S	Pédaloris et balades
5 D		5 Me		5 S	Peyragudes	5 S	Peyragudes	5 Ma		5 J		5 D	Pedalaris et balades
6 L		6 J		6 D	Superbagnères	6 D	Saint Lary	6 Me		6 V		6 L	Festecôte
7 Ma		7 V		7 L		7 L		7 J		7 S		7 Ma	
8 Me		8 S	Initiation	8 Ma		8 Ma		8 V		8 D	Viçaire	8 Me	
9 J		9 D		9 Me		9 Me		9 J		9 L		9 J	
10 V		10 L		10 J		10 J		10 D		10 Ma		10 V	
11 S		11 Ma		11 V		11 V		11 L		11 Me		11 S	
12 D		12 Me		12 S	Classe et raquettes	12 S	Phosphatières du Querroy	12 Ma		12 J		12 D	
13 L		13 J		13 D		13 D		13 Me		13 V		13 L	
14 Ma		14 V		14 L		14 L		14 J		14 S	Voile étang de Saix	14 Ma	
15 Me		15 S	Chien de traneau	15 Ma		15 Ma		15 V		15 D		15 Me	
16 J		16 D		16 Me		16 Me		16 S	Hô la chasse à l'œuf	16 L		16 J	
17 V		17 L		17 J		17 J		17 D	Pâques	17 Ma		17 V	
18 S	Initiation	18 Ma		18 V		18 V		18 L		18 Me		18 S	
19 D	Peyragudes	19 Me		19 S	Saint Lary	19 S		19 Ma		19 J		19 D	
20 L		20 J		20 D	Piau	20 D	Pyrénées Orientales	20 Me		20 V		20 L	
21 Ma		21 V		21 L		21 L		21 J		21 S		21 Ma	
22 Me		22 S		22 Ma		22 Ma		22 V		22 D		22 Me	
23 J		23 D	Peyragudes	23 Me		23 Me		23 S		23 L		23 J	
24 V		24 L		24 J		24 J		24 D		24 Ma		24 V	
25 S	Aloué	25 Ma		25 V	Assemblée Générale	25 V		25 L		25 Me		25 S	
26 D		26 Me		26 S	Aventure en Ariège	26 S	Belle	26 Ma		26 J	Ascension	26 D	
27 L		27 J		27 D		27 D	Peyragudes	27 Me		27 V		27 L	
28 Ma		28 V		28 L		28 L		28 J		28 S		28 Ma	
29 Me		29 S	Belle			29 Ma		29 V		29 D		29 Me	
30 J		30 D	Mont d'Olmes			30 Me		30 S	Mestre Gourry	30 L		30 J	
31 V		31 L				31 J				31 Ma			

## LES AVANTAGES ADHÉRENTS

**CHULLANKA**  
MONTAGNE-RANDO-MÉE-OUTDOOR



Sur présentation de votre carte adhérent de l'année, profitez de :

- 20% de **remise chez CHULLANKA** (31) sur le rayon montagne et de 10% de remise sur le rayon cycle.

- de 15% de **remise sur tout le magasin AU VIEUX CAMPEUR** (31)

N'hésitez pas à suivre nos aventures sur nos réseaux !



[contact@umen.fr](mailto:contact@umen.fr)

/

[www.umen.fr](http://www.umen.fr)

/

05 62 24 18 18

**UMEN - Univers Montagne Esprit Nature**  
**Maison des sports - 190 rue Isatis - 31670 LABÈGE**

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le N° IM031160001