

# UMEN - PROGRAMME ÉTÉ 2022

## MONTAGNE PARTAGÉE



Pour tous les passionnés de randonnée, que vous soyez valide ou en situation de handicap moteur et/ou sensoriel.



### La montagne avec un plus

## POUR QU'ON AIT TOUS ACCÈS AUX MÊMES PAYSAGES

**La randonnée en Joëlette, c'est quoi ?** La Joëlette est un fauteuil tout terrain qui permet à des personnes en situation de handicap d'avoir accès à la montagne.

Elle est pilotée par 3 à 4 randonneurs valides, désireux de partager leur passion et qui garantissent le confort et la sécurité du randonneur passager.

**Nous avons besoin de randonneurs comme vous !**

## DES GROUPES À TAILLE HUMAINE OÙ PRIME LA CONVIVIALITÉ

**Le groupe est composé de 15 à 20 randonneurs** dont 3 en Joëlette, 1 à 2 marcheurs handicapés et 15 randonneurs pilotes et accompagnants, de tous les âges et horizons.

Nous sommes là pour partager notre passion, pas le nombre de kilomètres. Même si une bonne condition physique est requise pour piloter, chacun peut facilement trouver son poste en fonction de ses capacités.

## NOUS SOMMES TOUS ADHÉRENTS

Chez UMEN tout le monde est adhérent et **paie sa sortie en fonction de sa place dans le groupe.**

Le tarif est transparent et comprend le transport, l'encadrement, les repas et l'hébergement. **Ne pensez qu'à votre équipement et votre pique-nique du 1er jour !**

INFOS COVID

CONTACTEZ-NOUS POUR CONNAÎTRE LE PROTOCOLE EN VIGUEUR

+ d'infos sur [www.umen.fr](http://www.umen.fr) --> Randonnée partagée

## Niveaux de difficultés

**F** Facile : pas d'obstacles  
0-200m de dénivelé +  
3h de marche / jour

**AD** Difficulté moyenne  
300-400m de dénivelé +  
4-5h de marche / jour

**PD** Peu de difficultés  
200-300m de dénivelé +  
4h de marche / jour

**D** Terrain accidenté  
400-700m de dénivelé +  
5-7h de marche / jour

## Type d'hébergement



Gîte



Camping



Bivouac

**Prêt possible de duvet :  
5€ de frais de nettoyage**

## Les journées randonnées partagées

Initiez-vous à la Joëlette le temps d'une journée

Dates	Destinations	Infos
Samedi 21 mai	<b>SEUIL DE NAUROUZE - 31</b> Ce point le plus élevé du Canal du midi donne un beau panorama sur le Lauragais et la Montagne Noire. Un décor idéal pour découvrir la Joëlette !	<b>PD</b>
Dimanche 19 juin	<b>COLLINES CATHARES - 11</b> Du panorama de la Croix de Caux au village médiéval de Mireval-Lauragais, laissez-vous charmer par cet agréable parcours au milieu des collines, des pâturages et des bois.	<b>PD</b>
Dimanche 16 octobre	<b>MONTAGNE D'ALARIC - 11</b> La montagne d'Alaric offre une belle variété de paysages et d'anecdotes historiques. Découvrez un massif calcaire dominant la plaine de l'Aude, du Minervois et des Corbières.	<b>AD</b>

## Les tarifs de la journée

Randonneur en Joëlette	Randonneur marcheur en situation de handicap	Randonneur pilote
<b>80 €</b>	<b>68 €</b>	<b>24 €</b>

*Tarif réduit de 25 % pour les étudiants, les bénéficiaires du RSA, ASS et minimum vieillesse*



## Tarif spécial découverte !!

Envie d'un premier contact avec nous ? Découvrez la Joëlette et la randonnée partagée sur une simple journée. De quoi vous donner envie de (re)venir pour un week-end ... et plus !






Randonneur en Joëlette	Randonneur marcheur en situation de handicap	Randonneur pilote
<b>30 €</b>	<b>26 €</b>	<b>9 €</b>

Adhésion découverte à 0€ pour la 1ère participation

+ d'infos sur [www.umen.fr](http://www.umen.fr) --> Randonnée partagée

# Les week-ends randonnées partagées

Vivez des moments d'exception

Dates	Destinations	Infos
Sam. 23 et Dim. 24 avril	<b>LES COLLINES DU VENT - 11</b> Découvrez les crêtes des collines de " La Piège ", petite région intimiste du Lauragais et constellée de mottes castrales du haut Moyen-Âge. Découvrez Mas-Saintes-Puelles, Fendeille et Villasavary.	AD 
Sam. 07 et dim. 08 mai	<b>LES GORGES DE L'AVEYRON - 82</b> Partez à la découverte des incroyables Gorges de l'Aveyron. Traversez les villages de Milhars, de Penne et grimpez au sommet du Suquet, belvédère rocheux pour de magnifiques points de vue.	PD 
Sam. 11 et dim. 12 juin	<b>BIROS - 09</b> Aux confins du Couserans, la vallée du Biros est montagnarde et très pastorale. Randonnez sur les hauteurs de Sentein et tentez d'atteindre la chapelle de l'Isard. Si les dates sont compatibles, nous essaierons de croiser la marche de la transhumance.	AD 
Sam. 17 et dim. 18 septembre	<b>MASSIF DE LA CLAPE - 11</b> Près de la Méditerranée, découvrez ce massif alliant variété des paysages et douceur du climat. Entre mer et étangs, observez l'envol des flamands roses, les bateaux sur le golfe et la mer d'émeraude.	PD+ 
Sam. 1 et dim. 2 octobre	<b>BRAME DU CERF - 31</b> Partez à l'écoute du brame du cerf durant leur saison des amours et découvrez les montagnes secrètes de la vallée d'Oueil et ses douces crêtes offrant une vue panoramique sur les "3000" du Luchonnais.	PD+ 

## Les tarifs du week-end

Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
En Joëlette	Marcheur	Accompagnant simple	Pilote
<b>200 €</b>	<b>170 €</b>	<b>90 €</b>	<b>60 €</b>

Tarif réduit de 25 % pour les étudiants, les bénéficiaires du RSA, ASS et minimum vieillesse

Première participation : l'adhésion découverte est à 0 € et vous bénéficiez du tarif réduit

## Les séjours randonnées partagées

Franchissez des montagnes, au sens propre du terme

Cap Créus et Llança - Espagne

4 JOURS

Du jeu. 26 mai au dim. 29 mai



Ce mini séjour vous emmène sur les pourtours de Collioure, à l'assaut de la côte Vermeille et de la côte espagnole catalane, lieu de rencontre entre le Massif Pyrénéen et la Méditerranée. Entre mer et montagne, les deux paysages se côtoient continuellement et se marient parfois, pour votre plus grand plaisir.



Pyrénées catalanes - 66

4 JOURS

Du jeu. 14 au dim. 17 juillet



Partez à la découverte de l'impressionnant site des "Chaos de Targassonne" aux blocs de granite parfois cachés par une épaisse végétation. Atteignez le sommet de La Fontanera à 1900 m d'altitude, randonnez à la frontière de l'Espagne au-dessus d'Osséja et montez sur les hauteurs des pics autour de Font-Romeu. Dépaysement assuré !



Volcans d'Auvergne - 63

7 JOURS

Du sam. 23 au ven. 29 juillet



Partez à l'assaut des célèbres volcans d'Auvergne ! Durant cette semaine inoubliable, randonnez de puy en puy et profitez d'une baignade en eau de source dans le lac Chambon ! Découvrez aussi comment l'accumulation de magma pâteux qui s'est auto-détruit au cours du temps a formé les dômes qui vous entourent.



Les grands cirques pyrénéens - 65

6 JOURS

Du mar. 16 au dim. 21 août



Au cœur des Pyrénées centrales, le cirque de Gavarnie vous offre des paysages à l'architecture démesurée. Observez un calcaire contrasté, une flore et une faune exceptionnelles. Découvrez les merveilles des différents cirques pyrénéens : cascades, parois sédimentaires, lacs, refuge, murailles infranchissables. etc. Il y en a pour tous les goûts !



# Les séjours randonnées partagées

Franchissez des montagnes, au sens propre du terme

Pic de Madres et bivouac - 66

4 JOURS

Du jeu. 25 au dim. 28 août



Point culminant de l'Aude, le Madres (2469 m) offre une vue panoramique exceptionnelle sur les sommets environnants, et notamment sur son célèbre voisin, le Canigou. Par temps clair, la vue s'étend sur les sommets du Capcir et de la Cerdagne jusqu'à la plaine du Roussillon, Perpignan et la Méditerranée.



A l'assaut des Parcs provençaux - 13

7 JOURS

Du dim. 23 au sam. 29 octobre



Sillonnez les Parcs provençaux, des Calanques au Garlaban en passant par la Sainte-Baume. Profitez d'une baignade dans les eaux turquoise des calanques de Port Miou, En-Vau, Sugiton et Morgiou selon le temps. Découvrez le massif de l'enfance de Marcel Pagnol, le Garlaban, et admirez le panorama sur l'arrière-pays marseillais. Appréciez la vue du Cap Canaille sur les calanques ainsi que celle du belvédère de la Sainte-Baume sur la Provence.



## Les tarifs des séjours

	Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
	En Joëlette	Marcheur	Accompagnant simple	Pilote
4 jours	<b>412€</b>	<b>350 €</b>	<b>185 €</b>	<b>124 €</b>
6 jours	<b>618 €</b>	<b>525 €</b>	<b>278 €</b>	<b>185 €</b>
7 jours	<b>721 €</b>	<b>613 €</b>	<b>324 €</b>	<b>216 €</b>

Tarif réduit de 25 % pour les étudiants, les bénéficiaires du RSA, ASS et minimum vieillesse

## Les sorties cycles

Pédalez autrement

Vous êtes en situation de handicap ? Si vous êtes intéressé, contactez-nous pour qu'on puisse définir ensemble notre capacité à vous accueillir pour ces activités. Pour les personnes valides, avoir votre propre matériel est nécessaire.

### Sortie partagée avec fauteuil tout terrain

Le FTT (fauteuil tout terrain) est un engin à 4 roues ergonomiquement adapté pour les personnes ayant un handicap moteur, même celles ayant une mobilité partielle ou totale des membres supérieurs. Le FTT est conçu pour assurer le franchissement des espaces naturels accidentés et apporte sensations sportives et adrénaline.

**Vous êtes vététiste confirmé**, vous savez lâcher votre guidon, freiner correctement et avez votre propre VTT ? Soyez vététiste accompagnant et vivez l'expérience du FTT.



Samedi 25 juin

Fauteuil tout terrain - Cap'Découverte (81)

### Sortie cyclotourisme adaptée



Ces sorties, sur voies vertes, voies vélos et routes plates, s'adressent à toutes les personnes valides et aux personnes en situation de handicap moteur qui peuvent passer une journée à pédaler, avec pieds ou mains, ensemble le long de beaux chemins verdoyants. En projet : trouver un vélo pousseur pour accueillir une personne ne pouvant pédaler.

Selon le dénivelé des routes, les cyclistes valides seront amenés à tracter le vélo des cyclistes en tricycle via une corde.

Samedi 24 septembre

Tricycle adapté - Voie verte Mirepoix / Chalabre (09)

### Les tarifs des sorties

Cycliste en situation de handicap sans matériel

**140 €**

Cycliste en situation de handicap avec matériel

**100 €**

Vététiste valide

**20 €**

avec son matériel

## 5 raisons de randonner avec nous

Et c'est parti pour de nouvelles aventures

1

Des sorties en toute sécurité, organisées et encadrées par un Accompagnateur en Montagne expérimenté. Vous n'aurez pas à penser à la logistique, juste votre propre équipement !

2

Des randonnées intergénérationnelles où la convivialité prime sur la performance.

3

Des randonnées en montagne tous terrains pour aller, d'avril à novembre, dénicher les plus beaux paysages de la région, et ailleurs.

4

Des groupes de randonneurs harmonieux composés d'adhérents qui partagent le même état d'esprit et nos valeurs.

5

Des séjours comme lieu de rencontre et de partage, entre personnes valides et en situation de handicap, pour s'enrichir de nos différences.

Alors, partant ?

---

## Comment s'inscrire ?

Et c'est parti pour de nouvelles aventures

Rien de plus simple !

- **Préinscrivez-vous** à la sortie de votre choix par mail. Pour toute première venue, un appel avec vous est indispensable pour vous connaître et dialoguer sur notre projet.
- **Adhérez à UMEN** via votre [ESPACE ADHÉRENT](#) sur [www.umen.fr](http://www.umen.fr) et acquittez-vous de votre cotisation. L'adhésion est le point d'entrée à toute inscription. Pour les personnes en situation de handicap, remplissez votre dossier médico-social afin de nous permettre d'évaluer vos capacités à intégrer le séjour sélectionné..
- **Lisez attentivement** les [CONDITIONS GÉNÉRALES](#) sur [www.umen.fr](http://www.umen.fr) et acceptez-les lors de votre adhésion en ligne.
- Lorsque votre adhésion est finalisée, **nous vous enverrons un mail de confirmation d'inscription** avec les informations et différentes étapes à suivre (paiement, départ, etc)

RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES INFORMATIONS SUR  
NOTRE SITE [WWW.UMEN.FR](http://WWW.UMEN.FR)

# La carte des randonnées

Pour vous situer dans la région



## JOURNÉES

- 1 Naurouze - 21 mai
- 2 Collines Cathares - 19 juin
- 3 Montagne d'Alaric - 16 octobre

## CYCLE

- 4 Cap'Découverte - 25 juin
- 5 Voie verte - 24 sept

## WEEK-END

- 6 Collines du vent - 23/24 avril
- 7 Gorges Aveyron - 7/8 mai
- 8 Biros - 11/12 juin
- 9 La Clape - 17/18 septembre
- 10 Brame du cerf - 01/02 octobre

## SÉJOURS

- 11 Cap Créus Llança - 26/29 mai
- 12 Pyrénées catalanes - 14/17 juillet
- 13 Volcans d'Auvergne - 23/29 juillet
- 14 Cirques Pyrénéens - 16/21 août
- 15 Bivouac du Madres - 25/28 août
- 16 Les Calanques - 23/29 octobre

## Les avantages adhérents

Pour bien s'équiper à prix réduit

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

- 20% de remise chez **CHULLANKA** (Labège) sur le rayon montagne et de 10% sur le rayon cycle.
- 15% de remise sur tout le magasin **AU VIEUX CAMPEUR** (Labège)

**CHULLANKA**  
ÉQUIPEMENT MONTAGNE & CYCLE



[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 LABEGE**