



Une parenthèse au grand air

Les séjours Loisirs Adaptés sont destinés à des adultes porteur d'un handicap intellectuel qui ont besoin d'un accompagnement quotidien. Nouvelles découvertes et rencontres, les séjours sont pensés pour stimuler ou répondre à la curiosité de chacun dans un environnement sécurisant où la vie ensemble est propice à l'épanouissement et au partage.

**Des séjours
sous le signe
de la joie !**



**Des petits groupes encadrés
par une monitrice éducatrice
et des animateurs choisis**

Le groupe est composé de 5 à 10 participants. Une professionnelle, monitrice éducatrice, organise et accompagne tous les séjours avec une équipe de 2 à 4 animateurs formés. Pour chaque sortie, l'équipe encadrante est sensibilisée aux besoins des participants. Nous prenons en compte le rythme de chacun afin de respecter ses envies et ses capacités.

**Des activités adaptées
et variées toute l'année**

Chaque sortie est marquée par une activité phare de pleine nature, pédagogique, culturelle ou en lien avec des animaux.

Chaque mois, un séjour d'un week-end, de 3 ou de 7 jours. À chaque fois, de nouvelles propositions d'activités et de destinations. L'hébergement est sélectionné selon son emplacement et ses fonctionnalités.

Le calendrier complet des séjours

Faites votre choix !

Dates	Activités	Destinations	Tarifs
Sam. 03 et dim. 04 décembre 2022	Petits contes en liberté Atelier conte, confection du repas festif de Noël et balades nature.	Ornolac-Ussat-les-Bains (09)	2 jours 210 €
Sam. 14 et dim. 15 janvier 2023	Escapade nordique en traineau Balade en traineau à chiens, jeux de neige et détente autour du poêle.	Loudervielle (65)	2 jours 210 €
Du sam. 11 au lundi 13 février 2023	Tout schuss à Guzet Neige Handiski, raquettes et détente dans les bains chauds.	Aulus-les-Bains (09)	3 jours 355 €
Sam. 11 et dim. 12 mars 2023	À vive voix Atelier de yoga du son et chant spontané.	Castanet (81)	2 jours 210 €
Du sam. 08 au lundi 10 avril 2023	Cirque et chasse aux œufs Découverte des arts du cirque par la danse et chasse à l'œuf dans le labyrinthe naturel de Nébias.	Camurac (11)	3 jours 355 €
Du sam. 6 au lundi 8 mai 2023	Gourmandises musicales à la ferme Découverte sensorielle des produits de la ferme, atelier musical et visite de Collioure.	Alénya (66)	3 jours 355 €
Sam. 3 et dim. 4 juin 2023	L'art de la vannerie Initiation à la technique du tressage de l'osier et éléments récoltés.	Esplas-de-Sérou (09)	2 jours 210 €
Sam. 1er et dim. 2 juillet 2023	Croisière au fil du Lot Croisière en gabare le long du chemin de halage, baignade.	Saint-Cirq-Lapopie (46)	2 jours 210 €

Nos week-ends

Plaisir, partage et découverte au programme

Petits contes en liberté

Ornolac-Ussat-les-Bains (09)

Samedi 3 et dimanche 4 décembre 2022



Réveiller le conteur ou la conteuse qui sommeille en nous. Voilà ce que propose Ludivine lors d'un atelier ludique soigneusement élaboré. Le conte sera appréhendé comme un espace de liberté où chacun pourra s'exprimer, jouer avec l'imaginaire et surtout se divertir.

Ce week-end de décembre est aussi l'occasion de confectionner et partager le traditionnel repas festif de Noël.

Tout cela au Vallon d'Aïga, lieu remarquable inondé de nature et de tranquillité.



Escapade nordique en traineau

Loudervielle (65)

Samedi 14 et dimanche 15 janvier 2023



Confortablement installés dans un traineau tracté par des huskys, nous savourerons le plaisir de la glisse sur les belles étendues enneigées des Hautes-Pyrénées.

Luge, bataille de boules de neige, balades ou repos au coin du poêle, nous profiterons de ce séjour hivernal pour nous amuser dans la neige et nous ressourcer.

Cadre exceptionnel et proximité avec les animaux rendront ce week-end inoubliable.



Tout schuss à Guzet Neige

Aulus-les-Bains (09)

Sam. 11, dim. 12 et **lundi 13** février 2023



Avec la complicité des pilotes de fauteuils-ski de l'association, chacun pourra goûter au plaisir de la glisse sur piste.

Nous chausserons également les raquettes pour une balade sur les pistes balisées de la station "Guzet Neige".



Jeux dans la neige et luge sont au programme de ce week-end en pension complète. Sans oublier un moment de détente dans les bains chauds des thermes d'Aulus !

Séjour limité à 7 participants.

À vive voix

Castanet (81)

Samedi 11 et dimanche 12 mars 2022



Lors d'un atelier de yoga du son et de chant spontané animé par Thierry, nous irons à la rencontre de notre propre voix. Exercices ludiques, jeux vocaux, chant, manipulation d'instruments nous permettrons de lâcher prise et explorer les possibilités de la voix.

Cirque et chasse aux œufs

Camurac (11)

Samedi 8, dimanche 9 et lundi 10 avril 2023 (Pâques)



Laissons nous emporter par la magie du cirque grâce au spectacle de Marie, trapéziste et danseuse. Elle nous initiera ensuite aux arts du cirque par la danse et la manipulation du trapèze. Lors de cet atelier, chacun apprendra à utiliser son corps comme outil de rencontre avec soi-même et avec les autres.

Aussi, en ce week-end de Pâques, la chasse à l'œuf sera officiellement ouverte et le labyrinthe vert de Nébias nous offrira un joli terrain de jeu.



Musique et gourmandises

Alénya (66)

Samedi 6, dimanche 7 et lundi 8 mai 2023



Direction la ferme musicale de Palau-del-Vidre pour mettre tous nos sens en éveil !

Visite, cueillette et dégustation des produits biologiques de la ferme pour les papilles et, pour les oreilles, animation pédagogique autour d'instruments de musique à base de cucurbitacées et de bambous.



Et puisque nous serons au bord de la Méditerranée, nous en profiterons pour voir la mer et visiter la jolie ville littorale de Collioure.



L'art de la vannerie

Esplas-de-Serou (09)

Samedi 3 et dimanche 4 juin 2023



En juin, on s'initie à la vannerie.

Françoise nous apprendra à tresser et entrelacer l'osier et des végétaux récoltés dans la nature pour réaliser un petit objet. Une activité artisanale qui nous permet, en retrouvant des gestes primitifs, de nous rapprocher les uns des autres et nourrir notre confiance dans la capacité à créer de nos mains.

Croisière au fil du Lot

Saint-Cirq-Lapopie (46)

Samedi 8, dimanche 9 et lundi 10 juillet 2023



Embarquons sur une gabare d'autrefois, pour découvrir, depuis la rivière, la pittoresque cité médiévale de Saint-Cirq-Lapopie.

Le long du chemin de halage, c'est un voyage sur l'eau mais aussi un voyage dans le temps qui nous attend.

5 bonnes raisons de partir en séjour avec nous

C'est parti pour de nouvelles aventures

- 1 Une équipe d'animateurs/animateuses choisis, formés et informés des besoins du moment de chaque participant afin de s'adapter au mieux.
- 2 Des séjours sous le signe de la bonne humeur, du partage et de la convivialité où les participants sont au centre de l'attention, avec une équipe dédiée à l'écoute.
- 3 Des sorties en toute sécurité, organisées et encadrées par une monitrice éducatrice salariée permanente. Aucune sortie n'est maintenue si le ratio d'animateurs (1 pour 2 à 3 participants) n'est pas respecté.
- 4 Une fois par mois, un ensemble d'activités variées qui s'adaptent aux saisons et changent à chaque séjour.
- 5 Des repas composés d'ingrédients choisis, bio si possible et confectionnés par tous. Les menus sont équilibrés, de saisons et changent à chaque séjour.

Alors, partant ?

Comment s'inscrire ?

- **Préinscrivez-vous** à la sortie de votre choix par mail. Pour toute première venue, une rencontre préalable est indispensable pour vous connaître et évaluer notre capacité à vous accueillir.
- **Adhérez à UMEN** via votre [ESPACE ADHÉRENT](#) sur 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 et acceptez-les lors de votre adhésion en ligne.
- Lorsque votre adhésion est finalisée, **vous recevrez un mail de confirmation d'inscription** avec les informations et différentes étapes à suivre (paiement, départ, etc.).

Retrouvez toutes les informations sur
notre site Internet www.umen.fr

Devenez animateur volontaire ! Et participez à l'encadrement des séjours



Votre mission, si vous l'acceptez...

Faire de chaque séjour un moment de pur plaisir, de rire et de détente, pour les participants et vous-même !

Intégrer une équipe d'animateurs guidée par la référente du pôle, monitrice éducatrice. Animer la vie du groupe, à la fois sur les temps d'activités programmés et sur les temps de vie quotidienne.

À chaque séjour, l'équipe accompagne 8 à 10 participants. Le ratio d'encadrement est de 1 pour 2 à 3 participants. Les séjours durent entre 1 et 7 jours.

Vous avez le permis B et êtes à l'aise pour conduire un minibus ? C'est un plus !

Pour postuler, envoyez-nous votre CV et motivations par mail ou appelez-nous.

Pourquoi devenir animateur.rice chez nous ?

1

Vous ne serez jamais seul

Vous faites partie d'une équipe, animateurs et référent, toujours présents pour vous épauler, vous conseiller et prendre le relais en cas de besoin.

2

Pas d'engagement

Vous êtes libre de participer aux séjours de votre choix, selon vos disponibilités. Les séjours, un par mois, permettent d'avoir un roulement suffisant pour ne pas vous essouffler.

3

Vous êtes formé et informé

Nous sensibilisons aux besoins des participants et briefons sur l'organisation logistique. Chaque soir, nous organisons un temps de reprise et d'échange en équipe.

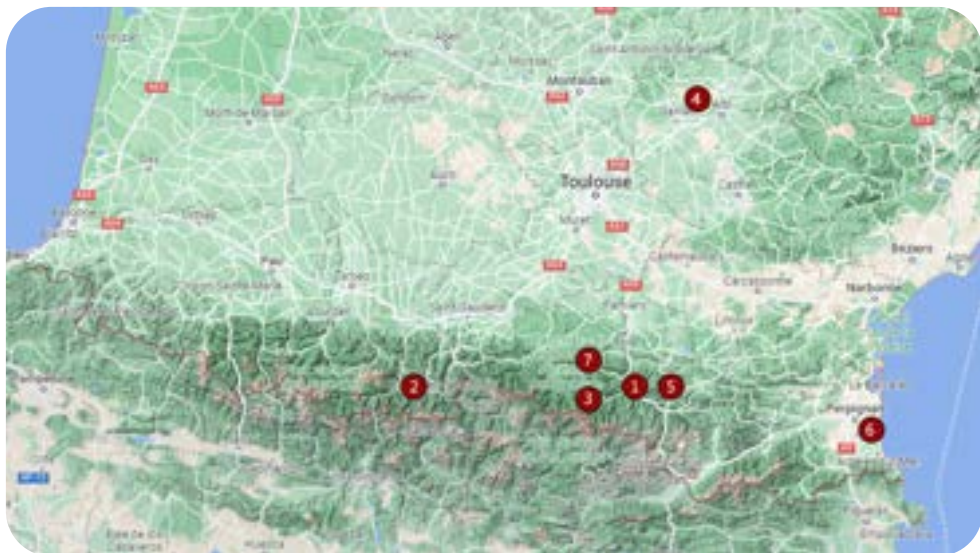
4

La bonne humeur en leitmotiv

Notre objectif ? Que chacun, qu'il soit vacancier ou animateur, profite de l'instant et prenne du plaisir. Chaque séjour est l'occasion d'une rencontre privilégiée hors du contexte institutionnel.

La carte des séjours

Pour vous situer dans la région



1 Petits contes en liberté - 3/4 décembre 2022

2 Escapade nordique en traineau - 14/15 janvier

3 Tout Schuss à Guzet - 11/12/13 février

4 À vive voix - 11/12 mars

5 Cirque et chasse aux œufs - 8/9/10 avril

6 Gourmandises musicales - 6/7/8 mai

7 L'art de la vannerie - 3/4 juin

8 Croisière au fil du Lot - 1/2 juillet

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** (Portet/Garonne) sur le rayon montagne et de 10% sur le rayon cycle.
- 15% de remise sur tout le magasin **AU VIEUX CAMPEUR** (Labège)

CHULLANKA
EQUIPEMENT MONTAGNE & VELO



contact@umen.fr

www.umen.fr

05 62 24 18 18

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