



UMEN • Univers Montagne Esprit Nature

LOISIRS ADAPTÉS



Séjours

Automne • Hiver

2024/25

Les séjours Loisirs Adaptés

Les séjours **Loisirs Adaptés** sont conçus pour des **adultes en situation de handicap intellectuel**. 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 petits groupes de 5 à 10 participants et un encadrement sécurisant

Une professionnelle, monitrice éducatrice, construit chaque séjour et accompagne le groupe avec une équipe de 2 à 4 animateurs volontaires formés. L'équipe d'encadrement est sensibilisée aux besoins des participants et le rythme de chacun est pris en compte afin de respecter ses envies et ses capacités.

Toute l'année, un éventail d'activités adaptées

Chaque séjour est marqué par une activité phare de pleine nature, pédagogique, culturelle ou en lien avec des animaux. De nouvelles propositions d'activités et de destinations sont proposées tous les mois. L'hébergement est sélectionné selon son emplacement et ses fonctionnalités.



Envie de participer à cette joyeuse aventure humaine ?

Devenez animateur·rice bénévole !

Rendez-vous en **page 7** du programme pour en savoir plus.

Le calendrier des séjours

2024

Dates	Séjour	Destination	Tarif
Samedi 21 et dimanche 22 septembre	<p>Médiation équine</p> <p>Au delà des activités équestres, un moment privilégié et tendre avec les chevaux et les poneys de l'association <i>Equi.Libre</i>.</p>	Monclar-de-Quercy (82)	2 jours 220 €
Samedi 5 et dimanche 6 octobre	<p>Tir à l'arc</p> <p>Au portes du Couserans, dans un espace exceptionnel, nous pratiquerons le tir à l'arc de façon ludique et adaptée.</p>	Aulus-les-Bains (09)	2 jours 220 €
Samedi 16 et dimanche 17 novembre	<p>Traces nature</p> <p>Romain nous emmènera sur la piste des animaux sauvages à la recherche des empreintes et indices laissés dans la nature.</p>	Ste-Colombe /l'Hers (11)	2 jours 220 €
Samedi 7 et dimanche 8 décembre	<p>Bien-être</p> <p>Un week-end 100 % ressourçant : séance de Yoga animée par Cathy et détente dans les bains à bulles de la piscine de Foix .</p>	Les Cabannes (09)	2 jours 220 €

2025

Dates	Séjour	Destination	Tarif
Samedi 11 et dimanche 12 janvier	<p>Chiens de traîneaux</p> <p>Balade en traîneau à chiens et rencontre avec les animaux. Jeux, promenade et repos dans une ambiance nordique.</p>	Adervielle (65)	2 jours 250 €
Du samedi 1er au lundi 3 février	<p>Les joies de la glisse</p> <p>Pour les amateurs·rices de sensations : descentes en fauteuils-ski, jeux de neige, luge... Sans oublier la détente aux bains chauds.</p>	Adervielle (65)	3 jours 360 €

Les week-ends

Médiation équine (82)



Samedi 21 et dimanche 22 septembre 2024

À la rencontre des chevaux.

Grâce aux activités équestres et à la médiation animale, chacun·e aura l'occasion de vivre un moment ludique et tendre avec les chevaux et les poneys de l'association *Equi.Libre*.

Tir à l'arc (09)



Samedi 5 et dimanche 6 octobre 2024

Réveillez le Robin des Bois qui sommeille en vous !

Dans un espace exceptionnel aux portes du Couserans, Pascal nous initiera à la pratique du tir à l'arc et nous participerons à un tournoi inter-établissements. Jeux extérieurs, activités manuelles et balades sont aussi au programme.

Traces Nature (11)



Samedi 16 et dimanche 17 novembre 2024

Suivons la piste de la faune sauvage.

Lors d'une sortie nature animée par Romain, nous partirons à la recherche des différents indices et traces laissées par les animaux et nous réaliserons un moulage des empreintes trouvées sur notre chemin.

Bien-être (09)



Samedi 7 et dimanche 8 décembre 2024

Bon pour le corps, bon pour l'esprit.

En Ariège, au pied des montagnes, nous participerons à une séance de Yoga animée par Cathy et nous profiterons des bains à bulles de la piscine de Foix. Jeux et traditionnel repas festif de fin d'année compléteront le week-end.

Traîneaux à chiens (65)



Samedi 11 et dimanche 12 janvier 2025

Comme dans le Grand Nord...

Allons à la rencontre des huskys, chiens d'attelage qui tracteront les traîneaux (ou cani-kart) guidés par notre musher. Balades, jeux de neige et repos au coin du poêle rythmeront également le séjour.

Les joies de la glisse (65)



Du samedi 1er au lundi 3 février 2025

Sports d'hiver et détente.

Avec la complicité des pilotes de fauteuils-ski de l'association, chacun pourra goûter au plaisir de la glisse sur piste. Balades dans la neige, luge, jeux et bains aux thermes sont aussi au programme.

5

bonnes raisons de venir en séjour avec UMEN**Tranquillité**

Une équipe d'animateurs·rices choisis, formé·es et informé·es des besoins du moment de chaque participant·e afin de s'adapter au mieux.

Convivialité

Des séjours sous le signe de la bonne humeur, du partage et de la convivialité où les participant·es sont au centre de l'attention d'une équipe à l'écoute.

Sécurité

Les sorties se déroulent en toute sécurité. Elles sont organisées et encadrées par une monitrice éducatrice. Un ratio minimum d'animateurs·rices (1 pour 2 participant·es) conditionne la tenue du séjour.

Variété

Une fois par mois, un panel d'activités variées adapté aux saisons et toujours des nouveautés.

Équilibre

Des repas composés d'ingrédients sélectionnés, en majorité bio, et confectionnés par tous. Les menus sont équilibrés, de saison et différents à chaque séjour.

Comment s'inscrire ?

- 1** **Contactez nous par mail pour vous préinscrire** à la ou les sorties de votre choix. Avant toute première participation, une rencontre préalable est indispensable pour vous connaître et évaluer notre capacité à vous accueillir.
- 2** **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. Remplissez votre dossier médico-social afin de nous permettre d'évaluer vos capacités à intégrer le séjour sélectionné.
- 3** **Lisez** attentivement les **CONDITIONS GÉNÉRALES** sur www.umen.fr et acceptez-les lors de votre adhésion en ligne.
- 4** 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.)

Plus d'infos sur www.umen.fr

Sautez le pas ! Devenez animateur volontaire

Votre mission, si vous l'acceptez...

Faire de chaque séjour un moment de plaisir et de détente pour les participant·es mais aussi pour vous-même. Apprendre, avec les autres et avec nos différences.

Animer la vie de groupe, à la fois en temps d'activités programmées et en temps de vie quotidienne.

À chaque séjour, dont la durée va de 2 à 7 jours. L'équipe accompagne 8 à 10 participant·es. Le ratio d'encadrement est de 1 animateur·rice pour 2 à 3 participant·es.

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 présentez nous vos motivations par mail à contact@umen.fr ou appelez-nous.



Concrètement, comment ça se passe ?

1

Vous n'êtes jamais seul

Vous faites partie d'une équipe d'animateurs. La référente est là pour vous épauler, vous conseiller et prendre le relais en cas de besoin.

2

Vous êtes formé et informé

Vous êtes sensibilisé aux besoins des participants et briefé sur l'organisation logistique. Un temps de reprise et d'échanges en équipe a lieu chaque soir.

3

La bonne humeur en leitmotiv

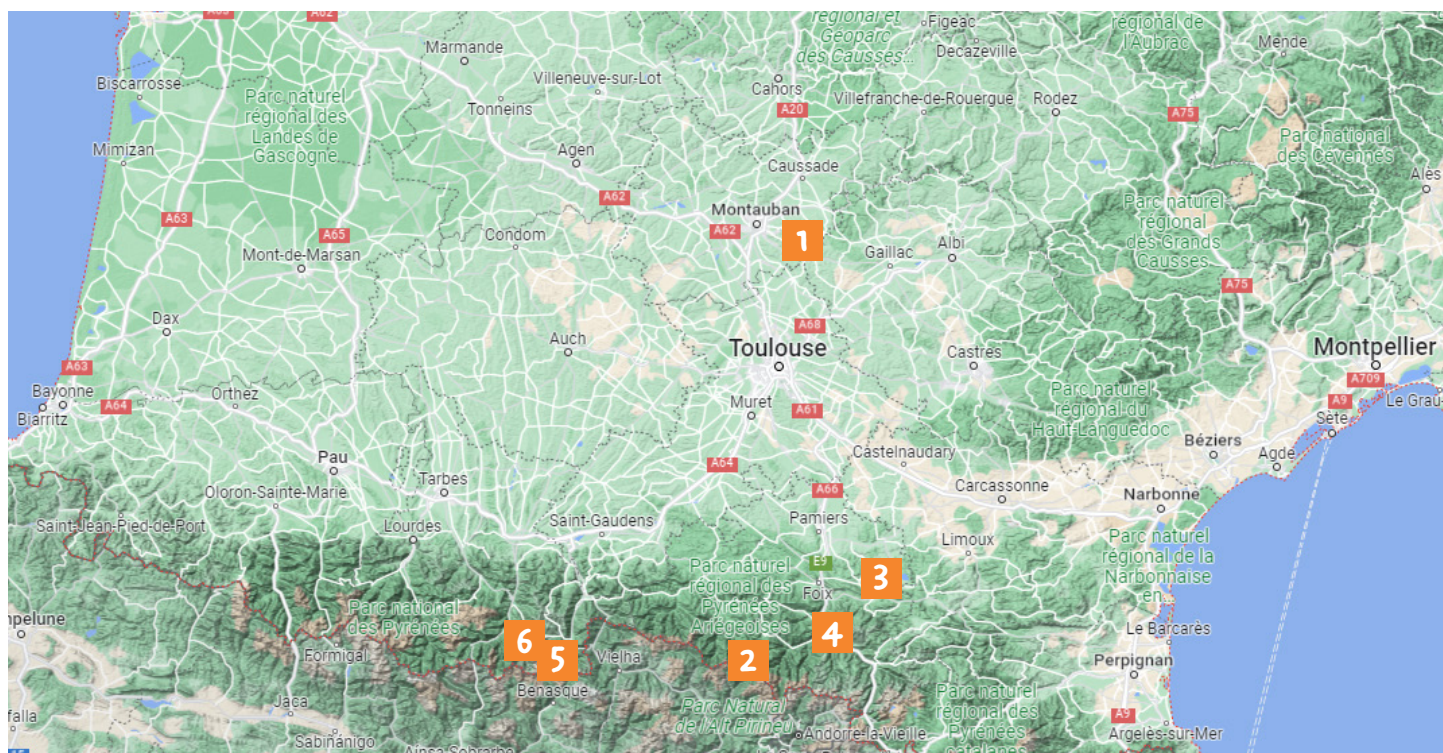
L'objectif ? Que chacun, vacancier ou animateur, profite de l'instant et s'amuse. Chaque séjour est l'occasion d'une rencontre privilégiée hors du contexte institutionnel.

4

Sans engagement

Vous êtes libre de participer aux séjours de votre choix, selon vos disponibilités.

La carte des séjours



- 1 Médiation équine** - Samedi 21 et dimanche 22 septembre 2024
- 2 Tir à l'arc** - Samedi 5 et dimanche 6 octobre 2024
- 3 Traces nature** - Samedi 16 et dimanche 17 novembre 2024
- 4 Bien-être** - Samedi 7 et dimanche 8 décembre 2024
- 5 Chiens de traîneaux** - Samedi 11 et dimanche 12 janvier 2025
- 6 Les joies de la glisse**- Du samedi 1er au **lundi** 3 février 2025

Les avantages adhérents

pour s'équiper, sur présentation de votre carte adhérent :



AU VIEUX CAMPEUR (Labège) :
15% de remise sur l'ensemble du magasin.



À CHULLANKA (Portet/Garonne) :
20% de remise sur le rayon montagne 10% sur le rayon cycle.

contact@umen.fr

www.umen.fr

05 62 24 18 18

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

UMEN est immatriculé au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le n°IM031160001