



UMEN • Univers Montagne Esprit Nature

LOISIRS ADAPTÉS



Les séjours **Loisirs Adaptés** sont destinés à des **adultes en situation de handicap intellectuel** qui ont besoin d'un accompagnement. 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 bien encadrés

Le groupe est composé de 5 à 10 participants.

Une professionnelle, monitrice éducatrice, conçoit et accompagne chaque séjour avec une équipe de 2 à 4 animateurs volontaires formés. Pour chaque sortie, l'équipe d'encadrement est sensibilisée aux besoins des participants. 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 marquée par une activité phare de pleine nature, pédagogique, culturelle ou en lien avec des animaux. Chaque mois, un week-end ou un court séjour et toujours de nouvelles propositions d'activités et de destinations. L'hébergement est sélectionné selon son emplacement et ses fonctionnalités.

SÉJOURS
HIVER • PRINTEMPS
2024

Le calendrier des séjours

Dates	Séjour	Destination	Tarif
Samedi 2 et dimanche 3 décembre	Chaud cacao Visite du musée du chocolat de Fonsorbes et dégustation. Soirée festive de Noël et petite séance de yoga.	Fonsorbes (31)	2 jours 220 €
Samedi 13 et dimanche 14 janvier	Chiens de traîneaux Escapade en traîneau à chiens et temps privilégié auprès des animaux. Promenade, jeux et repos dans une ambiance résolument nordique.	Hautes-Pyrénées (65)	2 jours 220 €
Du samedi 3 au lundi 5 février	Les rois de la glisse Pour les amateurs de sensations : descentes en fauteuils-ski, raquettes à neige, luge, etc. Pour la détente, bains chauds aux thermes d'Aulus.	Guzet (09)	3 jours 360 €
Samedi 2 et dimanche 3 mars	Médiation animale Rencontre avec les animaux de <i>Media'canin</i> et atelier ludique de médiation. Un week-end à la campagne pour faire le plein de bonnes ondes.	Giscaro (32)	2 jours 220 €
Du samedi 30 mars au lundi 1er avril	Croisière sur la Méditerranée Navigation en mer sur le voilier «Laisse Dire» de l'association <i>Cap au Large</i> , balades en rosalias et chasse aux œufs de Pâques.	Sète (34)	3 jours 360 €
Samedi 20 et dimanche 21 avril	Virée à la ferme Visite de la ferme biologique des Cycles et fabrication d'un objet en feutre de laine de brebis.	Le Fossat (09)	2 jours 220 €
Du samedi 18 au lundi 20 mai	Mountain luge au pays des marmottes Descente en luge d'été à Hautacam et rencontre toute en tendresse avec les marmottes du parc animalier d'Argelès-Gazost	Hautacam (65)	3 jours 360 €
Samedi 15 et dimanche 16 juin	 Aventures en rafting Handi'raft sur l'Ariège et nuit en tipi. Un week-end qui réveillera notre âme d'aventurier.	Le Vernet d'Ariège (09)	2 jours 220 €

Envie de participer à cette joyeuse aventure humaine ?

Devenez animateur•rice bénévole !

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

Les week-ends

CHAUD CACAO (31)



Samedi 2 et dimanche 3 décembre 2023

Le dernier week-end de l'année sera gourmand !
Au programme, musée du chocolat de Fonsorbes avec dégustation à l'issue de la visite. Le soir, préparation du traditionnel repas festif de Noël et veillée en musique. En bonus, séance de yoga pour terminer le séjour en toute sérénité.



CHIENS DE TRAÎNEAUX (65)



Samedi 13 et dimanche 14 janvier 2024

Évasion en traîneau au cœur des grands espaces.
Un week-end à la rencontre des huskys, chiens d'attelage qui tracteront les traîneaux (ou cani-kart) guidés par Jason notre musher. Balades, jeux de neige et repos au coin du poêle rythmeront également le séjour.



LES ROIS DE LA GLISSE (09)



Samedi 3 au lundi 5 février 2024

Séjour sport et détente en pension complète.
Avec la complicité des pilotes de fauteuils-ski de l'association, chacun pourra goûter au plaisir de la glisse sur piste. Aussi, balades en raquettes, luge, jeux et bains aux thermes sont prévus.

Séjour limité à 7 participant-es



MÉDIATION ANIMALE (32)



Samedi 2 et dimanche 3 mars 2024

Découvrez les vertus de la médiation canine. Grâce à un atelier ludique, faites connaissances avec les chiens mais aussi avec les cochons d'Inde de *Média'Canin* pour vivre un moment privilégié qui favorise le lien social et l'apaisement.



CROISIÈRE SUR LA MÉDITERRANÉE (34)



Du samedi 30 au lundi 1er avril 2024

Larguez les amarres ! À Sète, embarquez sur un voilier pour une sortie inoubliable en mer Méditerranée. À terre, c'est à bord des rosalias que nous nous baladerons le long de la plage. Sans oublier la traditionnelle chasse aux œufs de Pâques !



VIRÉE À LA FERME (09)



Samedi 22 et dimanche 21 avril 2024

Le bonheur est dans le pré. À la *Ferme des Cycles*, nous découvrirons les activités agricoles et artisanales du lieu basées sur le respect des cycles et de la vie. Un atelier feutrage permettra à chacun de fabriquer un objet qu'il gardera en souvenir de ce week-end.



MOUNTAIN LUGE AU PAYS DES MARMOTTES (65)



Du samedi 18 au lundi 20 mai 2024

Les plaisirs de la montagne au printemps.

Direction les Hautes-Pyrénées pour un séjour aux activités variées. Mountain luge à Hautacam pour les sensations fortes et rencontre avec les stars du parc animalier d'Argelès-Gazost, les marmottes !



AVENTURES EN RAFTING (09)



Samedi 15 et dimanche 16 juin 2024

Avis aux aventuriers...

Embarquez sur un rafting de *La Belle Verte*, goûtez au plaisir du sport en eaux vives et de l'atmosphère sauvage de l'Ariège. Le soir venu, nous passerons une nuit en plein air au plus près de la nature, dans les tipis du parc.



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. Si vous êtes en situation de handicap, 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'information sur www.umen.fr

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 de l'équipe qui est toujours à l'écoute.

SÉCURITÉ

Les sorties se déroulent en toute sécurité. Elles sont organisées et encadrées par une monitrice éducatrice salariée permanente. Un ratio minimum d'animateurs•rices (1 pour 2 à 3 participant•es) conditionne la tenue du séjour.

VARIÉTÉ

Une fois par mois, un panel d'activités variées qui s'adapte aux saisons et change à chaque séjour.

ÉQUILIBRE

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



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 ou appelez-nous.



Concrètement, comment ça se passe ?

1

VOUS N'ÊTES JAMAIS SEUL

Vous faites partie d'une équipe, animateurs et référente, toujours présente 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. Chaque soir, nous organisons un temps de reprise et d'échange en équipe.

3

SANS ENGAGEMENT

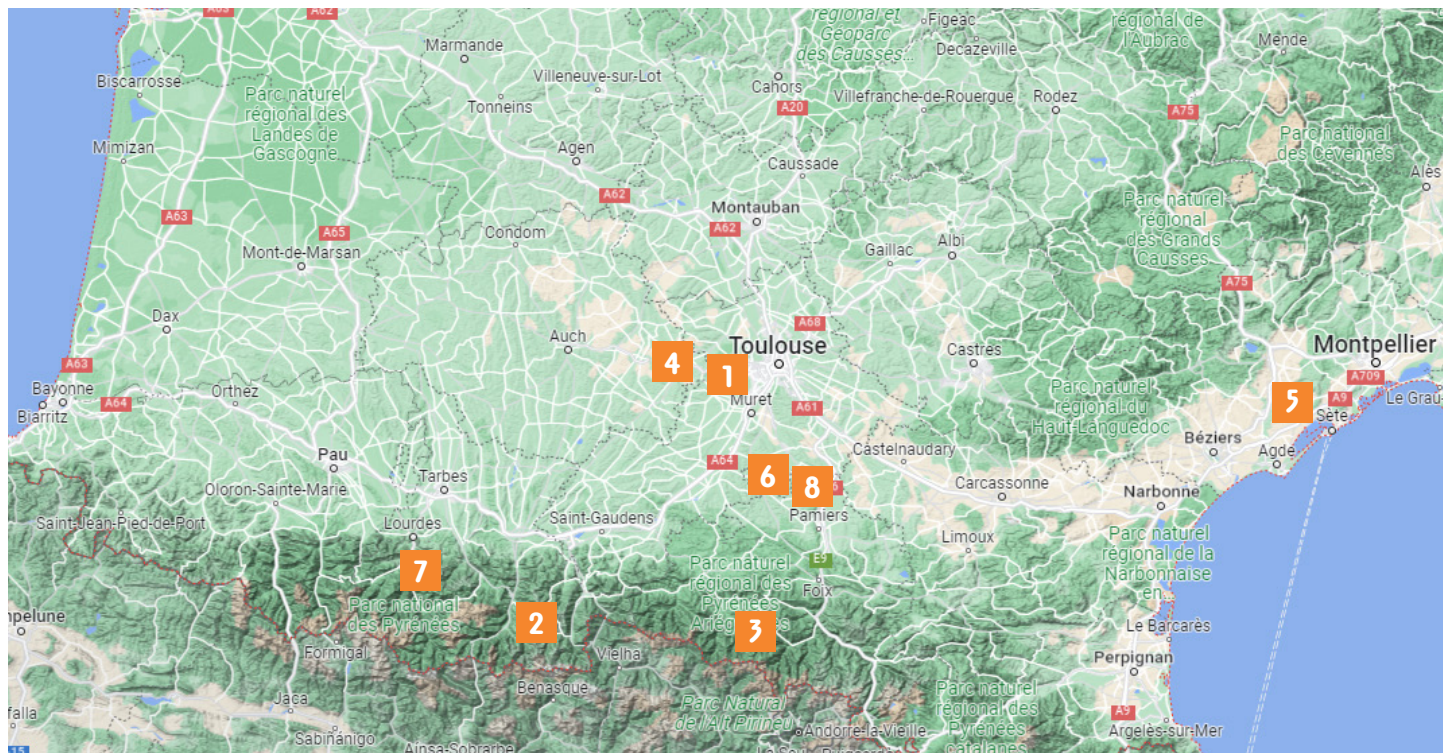
Vous êtes libre de participer aux séjours de votre choix, selon vos disponibilités. La fréquence des séjours est mensuelle.

4

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.

La carte des séjours



- 1 CHAUD CACAO** - Samedi 2 et dimanche 3 décembre 2023
- 2 CHIENS DE TRAÎNEAUX** - Samedi 13 et dimanche 14 janvier
- 3 LES ROIS DE LA GLISSE** - Du samedi 3 au **lundi** 5 février
- 4 MÉDIATION ANIMALE** - Samedi 2 et dimanche 3 mars
- 5 CROISIÈRE SUR LA MÉDITERRANÉE** - Du samedi 30 au lundi 1er avril [Pâques]
- 6 VIRÉE À LA FERME** - Samedi 20 et dimanche 21 avril
- 7 MOUNTAIN LUGE** - Du samedi 18 au lundi 20 mai [Pentecôte]
- 8 AVENTURES EN RAFTING** - Samedi 15 et dimanche 16 juin

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