



UMEN • Univers Montagne Esprit Nature

# LOISIRS ADAPTÉS



Séjours  
PRINTEMPS  
+ ÉTÉ  
2025



## Les séjours Loisirs Adaptés

Les séjours **Loisirs Adaptés** ont lieu toute l'année pour des **adultes en situation de handicap intellectuel**. Nouvelles découvertes et rencontres, ils sont conçus 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.

Toute inscription est validée après une rencontre avec la personne intéressée et, si besoin, avec un référent éducatif ou un membre de la famille. Il est primordial pour nous de faire connaissance avant de s'engager. Ceci pour s'assurer que notre projet associatif correspond aux besoins et aux attentes de chaque participant.

### 5 (bonnes) RAISONS DE PARTIR 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.

# Le calendrier des séjours

## Les week-ends

Dates	Séjour	Destination	Tarif
Samedi 8 et dimanche 9 mars	<b>Naturalistes en herbe</b> Découverte ludique et créative de la faune de la réserve naturelle régionale du Marais de Bonnefont.	Marcilhac-sur-Célé (Lot)	2 jours 240 €
Du samedi 19 au lundi 21 avril	<b>Tir à l'arc et chasse aux œufs</b> Initiation au tir à l'arc et challenge amical inter-associatif traditionnelle chasse aux œufs de Pâques.	Betchat (Ariège)	3 jours 380 €
Samedi 17 et dimanche 18 mai	<b>Rando avec les ânes</b> Rencontre privilégiée avec des ânes attachants qui nous emmèneront en balade au cœur des Pyrénées ariégeoises.	Conrazy (Ariège)	2 jours 240 €
Du samedi 7 au lundi 9 juin	<b>Croisière sur la Méditerranée</b> Direction la côte méditerranéenne pour profiter d'une sortie exceptionnelle en voilier.	Portiragnes (Hérault)	3 jours 380 €
Samedi 5 et dimanche 6 juillet	<b>Activités équestres</b> Médiation animale et activités équestres avec les chevaux et poneys de l'association <i>Equi.Libre</i> .	Monclar-de-Quercy (Tarn-et-Garonne)	2 jours 240 €

## Les séjours été

Dates	Séjour	Destination	Tarif
Du samedi 26 juillet au vend. 1er août	<b>Monts et merveilles</b> Découverte ludique de la montagne à travers un éventail d'activités de plein air, des ateliers créatifs et culinaires et des jeux.	Ségus (Hautes-Pyrénées)	7 jours 940 €
Du lundi 11 au dimanche 17 août	<b>Vue sur mer</b> Le calme de la campagne à deux pas de la côte pour profiter d'une multitude d'activités au bord de la Méditerranée.	Puisserguier (Hérault)	7 jours 940 €

## Les week-ends



### Naturalistes en herbe (46)

**Samedi 8 et dimanche 9 mars 2025**

#### Aigüisez vos sens et votre fibre créatrice !

Direction le Lot et sa jolie variété de paysages. Là-bas, nous irons à la rencontre des animaux qui peuplent le marais de Bonnefont grâce à un rallye ludique animé par Anne-France qui s'achèvera par la fabrication d'un nid composé d'éléments naturels et un œuf en argile.



### Tir à l'arc et chasse aux œufs (09)

**Du samedi 19 au lundi 21 avril 2025**

Sur un site exceptionnel, nous retrouverons Pascal pour une séance de tir à l'arc et nous participerons à un tournoi amical avec d'autres groupes. Un moment de détente nous attend ensuite au centre aquatique de Muret. Avis aux gourmand·e·s, la chasse aux œufs de Pâques sera également ouverte !



### Rando avec les ânes (09)

**Samedi 17 et dimanche 18 mai 2025**

#### Âniers d'un jour...

Retrouvailles avec les ânes de l'association *Au Tempo des Ânes*. Après un temps dédié au soin, nous partirons en promenade en escargoline sur les chemins paisibles du Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises.



## Croisière sur la Méditerranée (34)

Du samedi 7 au lundi 9 juin 2025

### Cap au Sud !

Nous embarquerons sur le *Laisse Dire*, un voilier adapté, pour une sortie inoubliable en mer. Puis, en balade, nous découvrirons la côte méditerranéenne. Aussi, nous aurons la chance de séjourner dans une villa équipée d'un jacuzzi.



## Activités équestres (82)

Samedi 5 et dimanche 6 juillet 2025

Grâce aux activités équestres et à la médiation animale, chacun·e aura l'occasion de vivre un moment ludique et complice avec les chevaux et les poneys de l'association *Equi.Libre*. Le programme sera complété par une partie de baignade à la base de loisirs de Monclar-de-Quercy.

**Envie de participer à cette joyeuse aventure humaine ?**

Devenez animateur·rice bénévole !

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

## Les séjours été



### Monts et merveilles (65)

**Du samedi 26 juillet au vendredi 1er août 2025**

Un séjour dans les Hautes-Pyrénées pour découvrir la montagne à travers une multitude d'activités de plein air, artisanales et culturelles dans une joyeuse ambiance.

Les activités seront sélectionnées parmi un éventail de possibilités : funiculaire du pic du Jer, baignade en lac, paddle, restaurant, concert, atelier confiture, visite de ferme, thermes de Bagnères de Bigorre, grottes, barbecue...

#### l'hébergement



#### Gîte de groupe à Ségus (65)

Dans la vallée de Bastuguère, au pied du pic du Béout, ce gîte nous offre une superbe vue sur les Pyrénées. Il est situé sur une prairie de 6 hectares avec une petite partie boisée. L'accueil se fait en **chambres individuelles** avec salle de bain privative.



### Vue sur mer (34)

**Du lundi 11 au dimanche 17 août 2025**

Direction l'Hérault pour une semaine dans un petit village de l'arrière pays à deux pas de la côte méditerranéenne.

Une foule d'activités à piocher sur place : baignade, pédalorail, jardin méditerranéen, bateau électrique sur le canal du midi, marchés locaux, guinguette, visite des marais salants de Gruissan et village de pêcheurs, spectacle son et lumière, visite de la chèvrerie de Combebelle, pédalo sur l'Orb...

#### l'hébergement



#### Maison adaptée à Puisserguier (34)

Un gîte entièrement accessible et équipé de matériel adapté avec différents espaces conviviaux, une cour extérieure. Tout a été pensé pour que nos vacances soient sereines et reposantes dans un environnement tranquille.



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



### 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 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.
- 3 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.
- 4 Sans engagement**  
Vous êtes libre de participer aux séjours de votre choix, selon vos disponibilités.

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

### 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](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**

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

UMEN bénéficie d'un agrément VAO (vacances adaptées organisées)