



UMEN • Univers Montagne Esprit Nature  
**MONTAGNE PARTAGÉE**

# ÉTÉ 2025

**POUR TOUS LES PASSIONNÉS DE RANDONNÉE  
VALIDES OU EN SITUATION DE HANDICAP MOTEUR ET SENSORIEL**

## **RANDONNÉE PARTAGÉE**

### **Un accès pour tous aux espaces naturels**

#### **La Joëlette, c'est quoi ?**

Un fauteuil tout terrain qui permet à des personnes en situation de handicap d'accéder aux milieux ruraux et montagnards. Elle est pilotée par 3 à 4 marcheurs désireux de partager le plaisir de la randonnée et qui garantissent le confort et la sécurité du randonneur assis.

#### **Petits groupes, plaisir et convivialité**

Le groupe est composé de 15 à 20 randonneurs dont 3 en Joëlette et 1 à 2 marcheurs handicapés. Âges et horizons divers, tous les membres du groupe sont là pour partager leur passion, pas le nombre de kilomètres. Si une bonne condition physique est requise pour piloter, chacun peut facilement trouver sa place en fonction de ses capacités.

#### **Tous adhérents, tous participants**

Avec UMEN tout le monde est adhérent et paie sa sortie en fonction de son rôle dans le groupe. Le tarif comprend le transport, l'encadrement, les repas et l'hébergement.

## **RANDO VÉLO ADAPTÉE**

UMEN réunit aussi les amateurs de randonnée à vélo, valides et en situation de handicap. Les balades ont lieu à la journée sur les voies vertes ou sur des parcours réservés aux cyclistes et faciles d'accès. [Voir page 6](#)

# RANDONNÉE PARTAGÉE

## Niveaux de difficulté

<b>F</b> Facile. Pas d'obstacle. Dénivelé 0 à 200 m. 3h de marche /jour.	<b>PD</b> Peu difficile. Dénivelé 200 à 300 m. 4h de marche /jour.	<b>AD</b> Difficulté moyenne. Dénivelé 300 à 400 m. 4/5h de marche /jour.	<b>D</b> Terrain accidenté. Dénivelé 400 à 700 m. 5/7h de marche /jour.
--	--	---	---

## LES JOURNÉES

Un moment privilégié pour découvrir l'association et la pratique de la Joëlette

Date	Destination	Infos
<b>Samedi 12 avril</b>	<b>Lacroix-Falgarde (31)</b> À partir de la commune de Lacroix-Falgarde, le ramier de Goyrans offre ses sentiers ombragés et de jolis points de vue sur les vallées de la Garonne et de l'Ariège.	<b>PD</b>
<b>Jeudi 1er mai</b>	<b>Boucle du Mas d'Azil (09)</b> Direction l'Ariège pour s'initier à la Joëlette sur des terrains ludiques : traversée de la grotte du Mas d'Azil, randonnée en sous-bois et découverte du dolmen de Bidot.	<b>PD</b>
<b>Samedi 4 octobre</b>	<b>Lac de Laprade Basse (11)</b> Au cœur de la Montagne Noire et à l'aube de l'automne, les abords forestiers du Lac de Laprade seront un excellent terrain de découverte de la randonnée en Joëlette.	<b>PD</b>

## Participation journée

Randonneur en Joëlette	Randonneur marcheur en situation de handicap	Randonneur pilote
<b>100 €</b>	<b>85 €</b>	<b>30 €</b>
<i>Tarif réduit de 25% pour les étudiants, les bénéficiaires du RSA, de l'ASS et du minimum vieillesse.</i>		

## Première sortie avec UMEN ?

Bénéficiez d'un tarif « Découverte » pour vous familiariser avec le pilotage de la Joëlette et l'atmosphère de la randonnée partagée. Un avant goût qui vous donnera envie de revenir pour un week-end... ou plus !

## Participation Découverte

Randonneur en Joëlette	Randonneur marcheur en situation de handicap	Randonneur pilote
<b>35 €</b>	<b>30 €</b>	<b>12 €</b>
<i>Lors de votre 1ère participation, vous profitez également de l'adhésion « découverte » gratuite.</i>		

## Hébergements



Gîte



Refuge



Camping



Bivouac

## LES WEEK-ENDS

Deux jours de randonnée hors du commun

Dates	Destination	Infos
Sam. 26 et dimanche 27 avril	<p><b>Mythique Bugarach (11)</b></p> <p>Au delà de tous les mystères et les légendes qui l'entourent, Bugarach est un site exceptionnel. Son pic, point culminant des Corbières, domine des panoramas vertigineux sur le pays cathare.</p>	AD
Samedi 14 et dimanche 15 juin	<p><b>Pic de Nore (11)</b></p> <p>Reputé pour son panorama, le pic de Nore est le plus haut sommet de la Montagne Noire. Au programme de ce week-end : le Roc de l'Aigle en guise d'introduction et le Roc du Nouret pour finir en beauté.</p>	AD
Samedi 28 et dimanche 29 juin	<p><b>Châteaux cathares (09)</b></p> <p>Un week-end de randonnée au cœur du pays cathare ariégeois pour découvrir les châteaux de Roquefixade et Monségur et le riche patrimoine naturel de la région.</p>	AD
Sam. 27 et dimanche 28 septembre	<p><b>Brame du cerf (09)</b></p> <p>Parant les Pyrénées de couleurs exceptionnelles, l'automne est aussi la saison du brame. Nous arpenterons la vallée de la Barguillière, territoire joliment boisé et propice à l'observation du cerf à la tombée du jour.</p>	AD
Sam. 1er et dimanche 2 novembre	<p><b>Massif des Corbières (11)</b></p> <p>Découverte du patrimoine et des vestiges cathares dans le pays audois et plus particulièrement au cœur des Corbières, terre calcaire propice à la culture de la vigne.</p>	PD

## Participation week-end

Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
en Joëlette	marcheur	accompagnant	pilote
<b>240 €</b>	<b>204 €</b>	<b>108 €</b>	<b>72 €</b>

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

Lors de votre 1ère participation, vous profitez également de l'adhésion « découverte » gratuite.

# LES SÉJOURS

La randonnée partagée en grand format

## LLANÇÀ ET CAP CREUS (ESPAGNE)

4  
jours



**Du jeudi 8 au dimanche 11 mai**



À l'extrême Nord-Est de l'Espagne, là où le massif pyrénéen plonge dans la Méditerranée, le Cap Creus forme une petite péninsule au caractère montagneux. Source d'inspiration de Salvador Dalí, il sera notre terrain de découvertes pour quelques jours. En cheminant vers Llança, c'est une succession de criques, de curiosités géologiques et historiques qui se dévoilent pour le plaisir des randonneurs.

## VALLÉE D'ASPE (64)

6  
jours



**Du mardi 27 mai au dimanche 1er juin**



Autrefois refuge de l'ours brun, la vallée d'Aspe est un territoire pastoral du Haut-Béarn qui s'étend en partie dans le parc national des Pyrénées. Parois rocheuses époustouflantes, étendues calcaires, lacs et prairies verdoyantes où se nichent quelques villages, c'est une mosaïque de paysages à la vie sauvage foisonnante. Les chanceux apercevront peut-être le bouquetin ibérique ou la Narcisse de Jacétanie.

## VALLÉE DU LYS (31)

4  
jours



**Du vendredi 11 au lundi 14 juillet**



La haute vallée du Lys est un petit joyau des Pyrénées qui s'ouvre sur les pics et les crêtes du luchonnais. Ponctuée de lacs, de torrents et de forêts, on rencontre dans cette zone montagneuse l'impressionnante cascade d'Enfer. De magnifiques points de vue sur la vallée nous attendent en prenant de la hauteur sur le plateau de Campsaure ou sur les crêtes au-dessus de Superbagnères.

## PLATEAU DE L'AUBRAC (48)

7  
jours



**Du dimanche 3 au samedi 9 août**



Au croisement du Cantal, de la Lozère et de l'Aveyron, le plateau volcanique de l'Aubrac déploie ses vastes étendues aux couleurs changeantes. Territoire d'artisanat et d'élevage de la fameuse vache, l'Aubrac est riche d'un patrimoine culturel et naturel unique. Il faut bien une semaine pour profiter de cet éventail de paysages : pâturages, plateaux désertiques, forêts d'altitude, rocs, vestiges volcaniques, ruisseaux et lacs.

## COL DE JOUX EN BIVOUAC (09)

4

jours



### Du samedi 23 au mardi 26 août

[ 1 nuit en gîte et 2 nuits en bivouac ]



+



AD

D

Retour en Haute-Ariège pour les amateurs de randonnée en bivouac. Le programme de ce séjour nous mènera sur les sentiers des cabanes d'estives et des sources d'eau chaude. De belles traversées et ascensions, notamment du col de Joux (1702m), nous offriront des panoramas splendides sur la vallée d'Orgeix et sur la dent d'Orlu qui abritent une belle faune sauvage.

## LES BARONNIES PROVENÇALES (26)

7

jours



### Du dimanche 19 au samedi 25 octobre



AD

D

Le parc naturel régional des Baronnies provençales s'étend sur un massif alpin calcaire entre la Drôme et les Hautes-Alpes. Son relief tortueux et labyrinthique en fait un lieu particulier et préservé où l'on cultive les oliviers depuis l'antiquité. Par la forêt de Saou, les villages pittoresques ou du haut de la montagne de Chamouse, accompagnés par les parfums de lavande et de thym, nous découvrirons une belle palette de paysages.

### Participation séjour

	Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
	en Joëlette	marcheur	accompagnant	pilote
4 jours	<b>485 €</b>	<b>412 €</b>	<b>218 €</b>	<b>146 €</b>
6 jours	<b>730 €</b>	<b>621 €</b>	<b>329 €</b>	<b>219 €</b>
7 jours	<b>850 €</b>	<b>723 €</b>	<b>383 €</b>	<b>255 €</b>

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

# RANDO VÉLO ADAPTÉE



## Le cyclotourisme adapté

Pour partager le bonheur des balades en vélo, U MEN organise deux sorties rando adaptées. Les parcours sélectionnés sont faciles d'accès et aménagés afin de permettre au plus grand nombre de participer. En pratique, chaque participant valide utilise son vélo équipé et révisé. Les handicyclistes peuvent également participer avec leur matériel adapté.

### Cycliste en situation de handicap, vous n'avez pas d'équipement adapté ?

Contactez-nous le plus tôt possible. Nous évaluerons les différentes solutions qui vous permettraient de participer selon le matériel adapté disponible (vélo couché, handbike, tandem, etc.).

## CANAL DE GARONNE DE GRISOLLES À MONTECH (82)

17  
kms



### Dimanche 4 mai

Anciennement appelé canal latéral à la Garonne, le canal de Garonne est construit au 19e siècle en prolongement du canal du Midi permettant ainsi aux bateaux de relier la Méditerranée et l'Atlantique en évitant les eaux tumultueuses de la Garonne. À partir de Grisolles, nous roulerons sur une portion du canal de Garonne vers Montech. De nombreuses bourgades et quelques guinguettes s'invitent au fil de ce parcours.

## CHEMIN DES FILATIERES DE MIREPOIX À CHALABRE (09)

21  
kms



### Dimanche 14 septembre

En Pyrénées cathares, cette voie verte est aménagée sur le tracé d'une ancienne voie ferrée exploitée à l'apogée de l'industrie textile. Paysages variés, route vallonnée et souvent ombragée, elle offre de magnifiques balades pour les cyclistes. Le parcours choisi pour cette journée nous mènera de Mirepoix en Ariège jusqu'à la jolie cité de Chalabre dans l'Aude.

### Participation journée

Cycliste en situation de handicap sans matériel	Cycliste en situation de handicap équipé	Cycliste valide équipé
165 €	115 €	23 €

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

# 5 (très) BONNES RAISONS DE RANDONNER AVEC UMEN

## TRANQUILLITÉ

Nos sorties sont sécurisées, organisées et encadrées par un professionnel de la randonnée expérimenté. Pensez simplement à votre équipement personnel, on se charge du reste !

## CONVIVIALITÉ

Loin de la recherche de la performance, ce qui prime pour nous c'est la convivialité, la rencontre et le plaisir partagé, que ce soit en randonnée sur le terrain mais aussi lors des temps de vie collective.

## MIXITÉ

Activités intergénérationnelles, adhérents d'ici et d'ailleurs, avec ou sans handicap, mélange des genres... Le respect de la singularité de chacun, c'est primordial. Ce qui nous réunit c'est notre passion de la montagne et des milieux naturels.

## PARTAGE

Convaincus que nous avons tant à apprendre avec les autres, l'esprit de partage nous anime. Visibles ou invisibles, nos différences ici, on les on aime et on les cultive. C'est ce qui nourrit et fait la force du groupe : testé et approuvé !

## NATURE

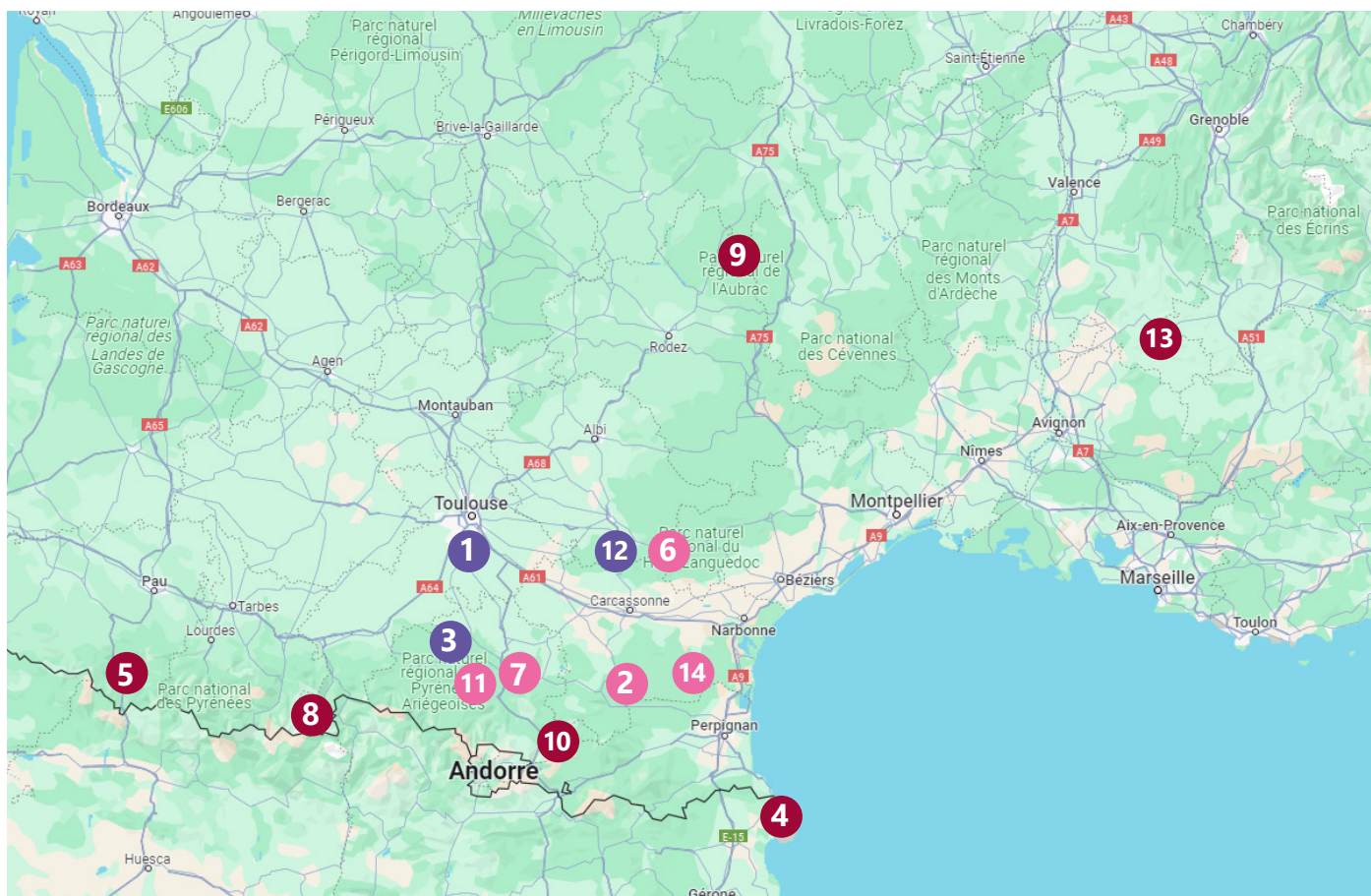
Des randonnées sur des terrains variés, d'avril à novembre, avec différents niveaux de difficulté... Au rythme de la marche, l'objectif est de découvrir ensemble la montagne, la campagne, les espaces naturels qui nous entourent dans le respect de ces milieux, de la faune et de la flore qu'ils abritent.

## Comment s'inscrire ?

- 1** **Contactez nous par mail pour vous préinscrire** à la ou les sorties de votre choix. Dans le cas d'une première participation, une conversation téléphonique est essentielle pour vous connaître, dialoguer et vous parler du projet associatif.
- 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. 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](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'information sur  
[www.umen.fr](http://www.umen.fr)

## LA CARTE DES RANDONNÉES



### JOURNÉES

- 1 Lacroix-Falgarde
- 3 Mas d’Azil
- 12 Lac de Laprade Basse

### WEEK-ENDS

- 2 Bugarach
- 6 Pic de Nore
- 7 Châteaux cathares
- 11 Brame du cerf
- 14 Massif des Corbières

### SÉJOURS

- 4 Llançà Cap Creus
- 5 Vallée d’Aspe
- 8 Vallée du Lys
- 9 Plateau de l’Aubrac
- 10 Col de Joux
- 13 Baronnies provençales

Les avantages adhérents, 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

