Montagne Partagée

Programme été 2025

[1. Quelques mots sur le pôle montagne partagée 1](#_Toc127351663)

[2. Les journées découvertes 2](#_Toc127351668)

[3. Les week-end de randonnée partagée 3](#_Toc127351671)

[4. Les séjours de randonnée partagée 4](#_Toc127351674)

[5. La rando vélo adaptée 6](#_Toc127351684)

[6. 5 raison de randonner avec nous 7](#_Toc127351689)

[7. Conditions générales - extrait 7](#_Toc127351695)

# Quelques mots sur le pôle montagne partagée

Pour tous les passionnés de randonnée, valides ou en situation de handicap moteur et sensoriel.

### 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, 1 à 2 marcheurs handicapés et
15 randonneurs pilotes et accompagnants. Âges et horizons divers, tous les membres du groupe sont là pour partager leur passion, pas le nombre de kilomètres. Même 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.

### La rando vélo accessible

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.

# Les journées découvertes

Le temps d’une journée, découvrez notre association, l’état d’esprit qui y règne et revenez ensuite pour un week-end ou un séjour !

## Dates et destinations des journées

**Samedi 12 avril**

**Lacroix-Falgarde (31)**

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.

Niveau – Peu Difficile / 100 mètres de dénivelé + / 4h de marche par jour.

**Samedi 3 mai**

**Boucle du Mas d’Azil (09)**

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.

Niveau – Peu Difficile / peu de dénivelé / 4h de marche par jour.

**Samedi 4 octobre**

**Lac de Laprade Basse (11)**

Au coeur 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.

Niveau - Assez Difficile / 200 mètres de dénivelé + / 4h de marche par jour.

## Nos tarifs de la journée

Si vous êtes

* un randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 100 euros ;
* un randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 85 euros ;
* un randonneur pilote valide, vous payez 30 euros.

Bénéficiez d’un tarif réduit de -25% si vous êtes étudiants, bénéficiaire du RSA, de l’ASS ou du minimum vieillesse.

**Nos tarifs spécial découverte**

Pour votre première venue à UMEN, si vous êtes

* un randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 35 euros ;
* un randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 30 euros ;
* un randonneur pilote valide, vous payez 12 euros.

L’adhésion est gratuite pour votre première participation.

#  Les week-ends de randonnée partagée

## Dates et destinations des week-ends

**Samedi 26 et dimanche 27 avril**

**Mythique Bugarach (11)**

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.

Niveau - Assez Difficile / 300 à 400 m de dénivelé + / 4 à 5h de marche par jour.

Hébergement en gîte.

**Samedi 14 et dimanche 15 juin**

**Pic de Nore (11)**

Réputé 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.

Niveau - Assez Difficile / 300 à 400 mètres de dénivelé + / 4 à 5h de marche par jour.

Hébergement en gîte.

**Samedi 28 et dimanche 29 juin**

**Châteaux cathares (09)**

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.

Niveau - Assez Difficile / 300 à 400 m de dénivelé + / 4 à 5h de marche par jour.

Hébergement en gîte.

**Samedi 27 et dimanche 28 septembre**

**Brame du cerf à la Barguillière (09)**

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.

Niveau - Assez Difficile / 300 mètres de dénivelé / 4 à 5h de marche par jour.

Hébergement en gîte.

**Samedi 1er et dimanche 2 novembre**

**Massif des Corbières (11)**

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.

Niveau - Peu Difficile / 200 à 300 mètres de dénivelé / 4h de marche par jour.

Hébergement en gîte.

## Nos tarifs du week-end

Si vous êtes

* un randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 240 euros.
* un randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 204 euros.
* un randonneur accompagnant simple, vous payez 108 euros.
* un randonneur pilote valide, vous payez 72 euros.

Bénéficiez d’un tarif réduit de -25% si vous êtes étudiants, bénéficiaire du RSA, de l’ASS ou du minimum vieillesse.

**Spécial Découverte**

L’adhésion est gratuite pour votre première participation et vous bénéficiez du tarif réduit.

# Les séjours de randonnée partagée

### Llançà et cap Creus (Espagne)

**Du jeudi 8 au dimanche 11 mai**

**4 jours**

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 Llançà, c’est une succession de criques, de curiosités géologiques et historiques qui se dévoilent pour le plaisir des randonneurs.

Niveau – Assez Difficile / 300 à 400 mètres de dénivelé + / 4h à 5h de marche par jour

* Hébergement en camping
* Tarif 4 jours - Si vous êtes :
	+ randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 485 euros ;
	+ randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 412 euros ;
	+ randonneur valide, accompagnant simple, vous payez 218 euros ;
	+ randonneur pilote, vous payez 146 euros.

### Vallée d’Aspe (64)

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

**6 jours**

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.

Niveau - Assez Difficile voire Difficile / entre 300 et 700 m de dénivelé + / 4 à 7h de marche par jour

* Hébergement en camping
* Tarif 6 jours - Si vous êtes :
	+ randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 730 euros ;
	+ randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 621 euros ;
	+ randonneur valide : accompagnant simple, vous payez 329 euros ;
	+ randonneur pilote, vous payez 219 euros.

### Vallée du Lys (31)

**Du vendredi 11 au lundi 14 juillet**

**4 jours**

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.

Niveau – Assez Difficile voire Difficile / entre 300 et 700 m de dénivelé + / 4 à 7h de marche par jour

* Hébergement en camping
* Tarif 4 jours - Si vous êtes :
	+ randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 485 euros ;
	+ randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 412 euros ;
	+ randonneur valide, accompagnant simple, vous payez 218 euros ;
	+ Randonneur pilote, vous payez 146 euros.

### Plateau de l’Aubrac (48)

**Du dimanche 3 au samedi 9 août**

**7 jours**

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.

Niveau – Assez Difficile / 300 à 400 mètres de dénivelé + / 4h à 5h de marche par jour

* Hébergement en camping
* Tarif 7 jours - Si vous êtes :
	+ randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 850 euros ;
	+ randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 723 euros ;
	+ randonneur accompagnant simple, vous payez 383 euros ;
	+ randonneur pilote valide, vous payez 255 euros.

###

### Bivouac au col de Joux (09)

**Du samedi 23 au mardi 26 août**

**4 jours**

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.

Niveau - Difficile / 400 à 700 mètres de dénivelé + / 4 à 7h de marche par jour

* Hébergement : 2 nuits en bivouac et 1 nuit en gîte
* Tarif 4 jours - Si vous êtes :
	+ randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 485 euros.
	+ randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 412 euros
	+ randonneur valide : accompagnant simple, vous payez 218 euros
	+ randonneur pilote, vous payez 146 euros.

### Les Baronnies provençales (26)

**Du dimanche 19 au samedi 25 octobre**

**7 jours**

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.

* Niveau Assez Difficile voire Difficile / 400 à 700 mètres de dénivelé / 5 à 7h de marche par jour
* Hébergement en gîte
* Tarif 7 jours - Si vous êtes :
	+ randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 850 euros ;
	+ randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 723 euros ;
	+ randonneur accompagnant simple, vous payez 388 euros ;
	+ randonneur pilote valide, vous payez 255 euros.

Bénéficiez d’un tarif réduit de -25% si vous êtes étudiants, bénéficiaire du RSA, de l’ASS ou du minimum vieillesse.

# La rando vélo adaptée.

### Le cyclotourisme adapté

Pour partager les joies des balades et randonnées en vélo, UMEN organise deux sorties vélo adaptées. Les parcours sélectionnés sont faciles d’accès et aménagés afin de permettre au plus grand nombre de participer. Il est impératif, pour chaque personne valide, d’être équipé d’un vélo révisé.

### Vous êtes cycliste en situation de handicap et 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.).

## Dates et destinations des journées Cycles

**Le canal de Garonne de Grisolles à Montech**

**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, capitale historique du balai de pailles de sorgho, nous roulerons sur une portion du canal de Garonne vers Montech. De nombreuses bourgades et quelques guinguettes s’invitent au fil de ce parcours.

17 kilomètres

**Chemin des Filatiers de Mirepoix à Chalabre (09)**

**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.

Environ 20 kilomètres

## Nos tarifs des journées cycles

Si vous êtes un cycliste en situation de handicap sans matériel, vous payez 165 euros.

Si vous êtes un cycliste en situation de handicap avec matériel, vous payez 115 euros.

Si vous êtes un vététiste valide avec son matériel (pas de prêt possible), vous payez 23 euros.

# 5 raisons de randonner avec nous

### 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.

# Conditions générales - extrait

## Comment s'inscrire sur une sortie ?

1. **Préinscrivez-vous** à la sortie de votre choix par mail. Pour toute première venue, une conversation par téléphone est indispensable pour vous connaître, en savoir plus sur votre pratique et échanger sur notre projet.
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. 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.
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...)

## L'adhésion

L'adhésion umen est obligatoire pour participer à nos activités, être couvert par la responsabilité civile et participer aux décisions de l'association.

Le montant annuel de la cotisation est fixé à - 20 euros pour une adhésion adulte individuelle.- 15 euros pour les étudiants, bénéficiaires du RSA, de l’ASS ou du minimum vieillesse et les membres des structures adhérentes. Adhésion découverte : la cotisation est gratuite pour votre 1ère inscription sur une journée ou un week­end.

Sur présentation de votre carte d’adhérent en cours de validité, vous bénéficiez de :

- 20% de remise sur le rayon montagne et 10% sur le rayon cycle dans le magasin Chullanka de Portet-sur-Garonne (31).

- 15% de remise sur tous les rayons dans le magasin au vieux campeur de Labège (31).

## Les participations financières

**Ce qui est compris dans le tarif indiqué** : l'assurance responsabilité civile, l'encadrement des activités, le transport de toulouse au lieu de la sortie, le transport sur place, la mise à disposition du matériel adapté, l'hébergement et les repas (voir ce qui n'est pas compris), les éventuels forfaits et droits d'entrée prévus au programme.**Ce qui n'est pas compris dans le tarif indiqué :** l'adhésion à umen, la licence ffh le cas échéant, l'assurance annulation, le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous, le pique-nique du jour 1, vos dépenses personnelles,

**Le solde du séjour doit être versé avant le départ.**

## L'assurance

L'association UMEN est affiliée à la MAIF en termes de responsabilité civile. Retrouvez toutes les conditions dans nos conditions générales sur notre site internet.

## Annulation

Nous nous réservons le droit d'annuler une activité en cas de force majeure si nous estimons que nous ne pouvons pas vous garantir confort et sécurité. Si vous décidez d'annuler votre participation à une activité, cela peut remettre en cause le départ d'une personne en situation de handicap ou même du groupe.

Extrait des conditions générales :

« en cas d’annulation par l’adhérent l’association conservera des frais d’annulation en fonction du barème suivant :

– de l’inscription à 30 jours avant le départ : aucune retenue ne sera appliquée.

– de 30 jours à 8 jours avant le départ : retenue de 25 %.

– de 7 jours à 3 jours avant le départ : retenue de 75 %.

– moins de 3 jours avant le départ ou non présentation au départ : retenue de 100 %. »

En cas de maladie ou accident, sur présentation d’un certificat médical, l’annulation peut donner droit au report de participation sur un autre séjour.

## Le transport

Assuré généralement par 2 véhicules collectifs 9 places et/ou des véhicules individuels des participants en co-voiturage. Sur demande, et exceptionnellement, nous pouvons vous aider à organiser un rdv individualisé

## La licence FFH

La licence ffh (fédération française handisport) est obligatoire pour tous les participants en situation de handicap, dès 4 jours de participation aux activités.

## La présence d’un tiers aidant

Si nous estimons que les conditions matérielles et/ou sanitaires ne sont pas réunies pour assurer correctement la vie quotidienne d'un participant en situation de handicap, nous nous réservons le droit d'imposer la présence d'un tiers-aidant. Nous consulter pour cela.

**Rendez-vous sur notre site internet**

**et retrouvez les descriptifs des séjours, les fiches techniques, nos conseils d'équipements** [**www.umen.fr**](http://www.umen.fr)

UMEN - maison des sports - 190 rue isatis, 31670 Labège - 05 62 24 18 18

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le n° im031160001