



# UMEN • Univers Montagne Esprit Nature MONTAGNE PARTAGÉE

## Été 2024

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, 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. 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 est transparent et 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 sur les voies vertes ou sur des parcours réservés aux cyclistes et faciles d'accès pour des balades inédites à la journée. En pratique, chaque participant valide utilise son vélo. Les handycyclistes peuvent également participer avec leur matériel adapté. [Voir page 6.](#)



# Randonnée Partagée

## LES JOURNÉES

Un moment privilégié pour découvrir la pratique de la Joëlette

Date	Destination	Infos
<b>Samedi 13 avril</b>	<b>Forêt de Buzet (31)</b> Sur les sentiers aménagés de la forêt de Buzet, cette randonnée printanière au milieu d'un écosystème préservé sera complétée en fin de journée par une visite de la maison de la biodiversité.	<b>PD</b>
<b>Samedi 25 mai</b>	<b>Lac de Montbel (09)</b> Dans les Pyrénées cathares, à cheval entre l'Aude et l'Ariège, le lac de Montbel nous offrira ses berges pour s'initier à la Joëlette et de jolis points de vue tout au long de la journée.	<b>PD</b>
<b>Samedi 5 octobre</b>	<b>Lac des Cammazes (81)</b> Fraîcheur, ruisseaux, variété végétale et un peu de dénivelé, les abords du Lac des Cammazes seront un excellent terrain de découverte de la randonnée en Joëlette.	<b>AD</b>

### Participation journée

Randonneur en Joëlette	Randonneur marcheur en situation de handicap	Randonneur pilote
<b>90 €</b>	<b>77 €</b>	<b>27 €</b>

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

### Première sortie avec UMEN ?

Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour découvrir 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>32 €</b>	<b>27 €</b>	<b>10 €</b>

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

### Niveaux de difficulté

**F** Facile. Pas d'obstacle.  
Dénivelé 0 à 200 m.  
3h de marche par jour.

**AD** Difficulté moyenne.  
Dénivelé 300 à 400 m.  
4 à 5h de marche par jour.

**PD** Peu difficile.  
Dénivelé 200 à 300 m.  
4h de marche par jour.

**D** Terrain accidenté.  
Dénivelé 400 à 700 m.  
5 à 7h de marche par jour.

### Hébergement



Gîte



Refuge



Camping



Bivouac

## LES WEEK-ENDS

Deux jours de randonnée hors du commun

Dates	Destination	Infos
Sam. 27 et dimanche 28 avril	<p><b>Massif de la Clape (11)</b></p> <p>Le massif calcaire de la Clape s'étend entre mer et étangs. Nous cheminerons au milieu d'une mosaïque de paysages méditerranéens : Chapelle des Auzils, vignobles, gouffre de l'Œil Doux et au loin, le Canigou.</p>	 
Samedi 1er et dimanche 2 juin	<p><b>Paÿs de Comminges (65)</b></p> <p>À partir du village de Saint-Laurent-de-Neste ou sur la crête du pic Belloc, deux jours de randonnée en moyenne montagne à la découverte de la jolie vallée de la Barrouse.</p>	 
Sam. 27 et dimanche 28 juillet	<p><b>Puycelsi (81)</b></p> <p>Le village médiéval de Puycelsi « forteresse des bois » est une curiosité qui vaut le détour. Il est bâti sur un rocher surplombant la vallée de la Vère et la forêt de Grésigne que nous découvrirons lors de ce week-end.</p>	 
Sam. 28 et dimanche 29 septembre	<p><b>Brame du cerf en paÿs de Sault (11)</b></p> <p>Parant les Pyrénées de couleurs exceptionnelles, l'automne marque aussi le début de la saison du brame. Nous arpenterons le petit plateau de Sault, territoire joliment boisé, pour écouter et voir les cerfs à la tombée du jour.</p>	 

### Participation week-end

Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
en Joëlette	marcheur	accompagnant	pilote
218 €	185 €	98 €	65 €

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

### Massif du Caroux (34)

5  
jours



**Du mercredi 8 au dimanche 12 mai**



Massif rocheux sculpté par de profondes gorges, le Caroux forme les Cévennes méridionales au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. Il est coiffé par d'imposantes aiguilles et sa constitution géologique riche en mica lui vaut le joli nom de « Montagne de Lumière ». C'est aussi le territoire de quelques mouflons. Le Caroux nous offrira un éventail de sites spectaculaires : gorges, forêt, lac du Salagou et, bien sûr, sommet du Caroux.

### Les balcons de l'Aneto (31)

4  
jours



**Du jeudi 20 au dimanche 23 juin**



Direction les Pyrénées centrales à la lisière de l'Espagne pour une rencontre avec les plus grands sommets pyrénéens. Le Mail de Soupène et ses cromlechs, le pic de l'Entécade, le lac d'Oô, seront chaque jour, un nouveau point de vue sur les « 3000 » du Luchonnais dont le majestueux pic d'Aneto, « toit des Pyrénées ». Entre neiges éternelles et estives fleuries, un régal pour les amateurs de haute-montagne.

### Val d'Azun (65)

3  
jours



**Du vendredi 5 au dimanche 7 juillet**



Au carrefour du Béarn et de la Bigorre, le Val d'Azun est la vallée la plus occidentale des Hautes-Pyrénées. Par le lac d'Estaing, le mont Gez ou les pentes du Cabalirros, qui offrent un point de vue exceptionnel sur la vallée, nous découvrirons un espace vivant et préservé, marqué par le pastoralisme. Ici se plaisent les marmottes, les gypaètes et une variété de fleurs endémiques.

### Massif de la Chartreuse (38)

7  
jours



**Du lundi 12 au dimanche 18 août**



Le massif de la Chartreuse est un territoire d'une incroyable richesse naturelle et historique. Barres rocheuses et versants verdoyants, c'est un paysage équilibré et protégé. Le programme de ce séjour nous plongera intensément dans l'atmosphère des lieux : randonnées dans les alpages, au gré des haberts, découverte des trésors de la réserve naturelle des Hauts de Chartreuse, sommet de la Pinéa et du Charmant Som aux points de vue spectaculaires.

! Ce séjour fait l'objet d'un surcoût de 40 € lié au transport

**Bivouac Au pied du pic des Trois Seigneurs (09)****4**  
jours**Du samedi 24 au mardi 27 août**

La légende raconte qu'au Moyen-Âge, les seigneurs des vallées de Massat, Vicdessos et Rabat se réunissaient chaque année sur la dalle plate du pic, d'où son nom.

Le programme de ce séjour nous mènera sur les sentiers des cabanes d'estives de goutets, du col de Goulur ou encore du port de Lers. De belles ascensions et traversées aux panoramas splendides sur l'Ariège, la fraîcheur des lacs... de quoi ravir les amateurs de grandes randonnées. [ 2 nuits en bivouac et 1 nuit en gîte ]

**Parc naturel de la Sierra de Guara (Aragón - Esp.)****7**  
jours**Du dimanche 20 au samedi 26 octobre**

Le Parc Naturel Régional de la Sierra et des gorges de Guara est la plus grande zone naturelle protégée d'Aragón au sud des Pyrénées espagnoles. Canyons, villages paisibles comme le remarquable Alquézar, grottes, imposantes falaises calcaires, refuge pour la faune et la flore, la Sierra de Guara regorge de merveilles au dessus desquelles dansent les grands rapaces. Un bonheur en arrière saison.

**Les portes du Sidobre (81)****3**  
jours**Du vendredi 1er au dimanche 3 novembre**

Le Sidobre est un massif granitique exceptionnel recouvert de forêt. Sa singularité géologique lui donne un caractère magique et surprenant propice à l'éclosion des légendes. Randonnées en forêt, près des lacs, montée au col du Fauredon, passerelle de Mazamet, c'est à travers une variété de chemins que nous partirons à la découverte de cette magnifique partie du Tarn.

**Participation séjour**

	Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
	en Joëlette	marcheur	accompagnant	pilote
<b>3 jours</b>	<b>351 €</b>	<b>298 €</b>	<b>158 €</b>	<b>105 €</b>
<b>4 jours</b>	<b>469 €</b>	<b>399 €</b>	<b>211 €</b>	<b>141 €</b>
<b>5 jours</b>	<b>586 €</b>	<b>498 €</b>	<b>264 €</b>	<b>176 €</b>
<b>7 jours</b>	<b>820 €</b>	<b>697 €</b>	<b>369 €</b>	<b>246 €</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 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.

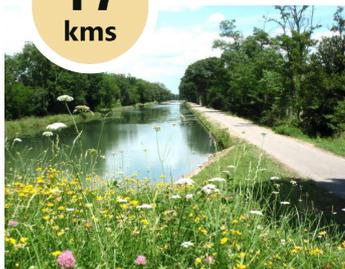
## Vous êtes cycliste en situation de handicap et n'avez pas d'équipement adapté ?

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.).

## LES SORTIES

### Le canal de Garonne de Grisolles à Montech (82)

17  
kms

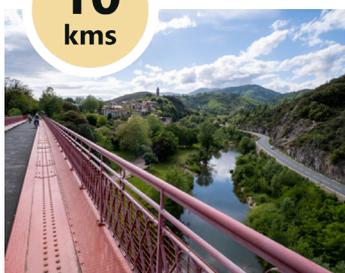


#### Mercredi 1er mai

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.

### La Passa País (34)

10  
kms



#### Dimanche 15 septembre

Suivant un ancien tracé de voie ferrée, l'itinéraire « PassaPaïs » sillonne en plein cœur du Parc naturel Régional du Haut-Languedoc sur près de 80 kilomètres. En profitant du calme retrouvé de l'arrière saison, nous découvrirons une belle partie de cette voie verte qui chemine à flanc de montagne au travers d'une mosaïque de paysages : forêts, garrigue, vignes, gorges d'Héric, massif du Caroux et petits villages...

## Participation journée

Cycliste en situation de handicap sans matériel	Cycliste en situation de handicap équipé	Cycliste valide équipé
159 €	111 €	22 €

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

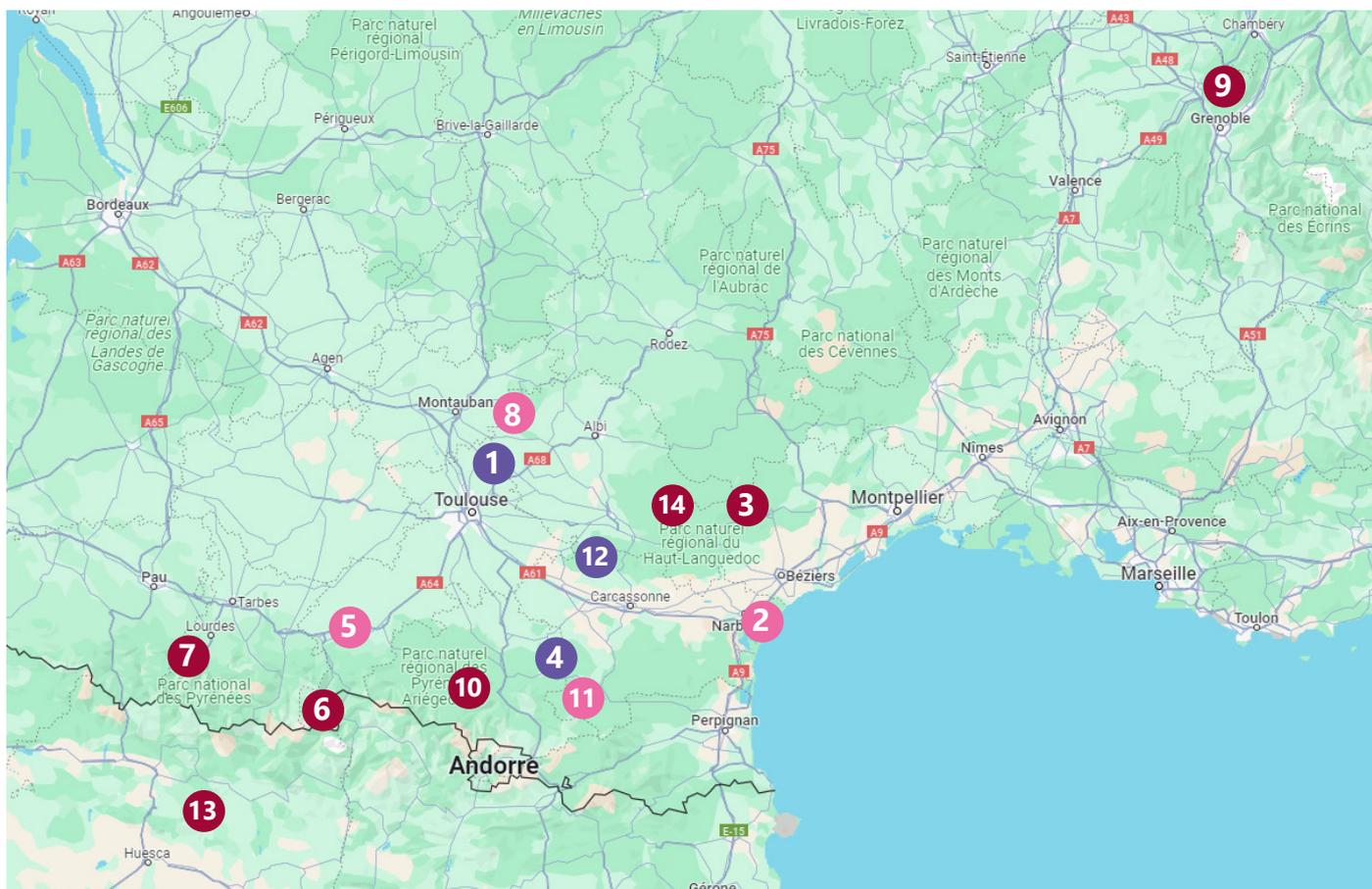
Des randonnées sur des terrains variés, d'avril à novembre, avec différents niveaux de difficulté... Au rythme de la marche, l'objectif est de découvrir ensemble la montagne, la campagne, les espaces naturels qui nous entourent dans le respect de ces milieux, de la faune et de la flore qu'ils abritent.

## 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 Forêt de Buzet
- 4 Lac de Montbel
- 12 Lac des Cammazes

### WEEK-ENDS

- 2 Massif de la Clape
- 5 Pays de Comminges
- 8 Puycelsi
- 11 Brame du cerf

### SÉJOURS

- 3 Massif du Caroux
- 6 Les balcons de l'Aneto
- 7 Val d'Azun
- 9 Massif de la Chartreuse
- 10 Pic des Trois Seigneurs
- 13 Sierra de Guara
- 14 Portes du Sidobre

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

