



# UMEN • Univers Montagne Esprit Nature

## MONTAGNE PARTAGÉE

# HIVER 2025

## RANDO RAQUETTES

## SKI EN DUO

### Des sensations pour tous

#### Le ski en duo

Skieur valide et skieur en fauteuil-ski forment un véritable duo sur les pistes.

Chaque pilote skieur est formé à la pratique et accrédité pour garantir à tous sécurité et confort.

#### La convivialité d'abord

Le groupe est composé de 10 à 15 skieurs dont 3 à 5 personnes en fauteuil-ski et 6 à 10 pilotes accrédités. Nous partageons notre passion de la glisse, et les joies qu'elle procure. Convivialité et bonne humeur sont de mise lors des moments de vie quotidienne.

#### Tous adhérents, tous participants

À UMEN, tout le monde est adhérent et paie sa sortie en fonction de sa place dans le groupe. Le tarif est transparent, il comprend le transport, l'encadrement, le matériel (skis, raquettes et matériel adapté), les repas et l'hébergement. Il faut juste penser à son équipement personnel et son pique-nique du premier jour.

#### Envie de devenir pilote de fauteuil-ski ?

Participez à notre week-end de formation. Plus d'information en page 2.

**Skieur assis**, vous souhaitez participer à nos séjours ou apprendre à skier en autonomie ? Contactez-nous.



## Devenez pilote de Dualski\*

en participant à notre session de formation

**Partagez les joies de la glisse avec une personne en situation de handicap : devenez pilote en vous initiant à la pratique du handiski. Formé par un moniteur de l'ESF, vous vous familiarisez avec les différents types de fauteuils-ski, vous apprenez à piloter et à utiliser des remontées mécaniques. À l'issue de l'initiation, vous obtenez l'accréditation <sup>®</sup>Tessier attestant de votre capacité à piloter un Dualski.**

\* formation réservée aux skieurs valides



### Les prérequis

**Être à l'aise sur toutes les pistes et sur tout type de neige.** Si vous avez déjà piloté un fauteuil-ski, n'hésitez pas à vous inscrire pour améliorer votre pratique.

### Un engagement souple

Votre participation au week-end de formation **vous engage à venir skier 6 jours minimum avec UMEN sur 2 saisons.**

Pour plus d'informations, contactez-nous.

Dates	Durée	Lieu	Tarif
Samedi 14 et dimanche 15 décembre 2024	2 jours	Peyragudes	190 € + 15 € (carte Tessier)

## Vous n'avez pas pu participer à la formation ?

Il est possible de venir à un séjour en tant que simple accompagnant pour découvrir l'activité. Pour cela, prenez contact avec nous.

### Skieur en situation de handicap ?



Apprenez à skier en autonomie ou en Kartski

Si vous le souhaitez, sous certaines conditions, vous pouvez suivre des cours dispensés par les moniteurs ESF lors de nos week-ends et séjours. Vous apprenez à skier en autonomie, en kartski ou perfectionnez votre pratique. Contactez-nous pour en savoir plus.



## Le calendrier des sorties handiski

Les sensations de la glisse en duo

Dates	Destination	Durée
 Samedi 18 et dimanche 19 janvier	Peyragudes (65)	2 jours
Dimanche 26 janvier	Monts d'Olmes (09)	1 jour
 Samedi 8 et dimanche 9 février	Peyragudes (65) et Superbagnères (31)	2 jours
Samedi 22 et dimanche 23 février	Peyragudes (65) et Piau Engaly (65)	2 jours
Samedi 1 et dimanche 2 mars	Peyragudes (65) et Piau-Engaly (31)	2 jours
Du vendredi 14 au lundi 17 mars	Grand Tourmalet (65) Barèges-La Mongie	4 jours
Dimanche 23 mars	Peyragudes (65)	1 jour

### Les tarifs des séjours

	Skieur en fauteuil-ski	skieur	
		accompagnant	pilote
1 jour	160 €	72 €	48 €
2 jours	287 €	129 €	86 €
4 jours	574 €	258 €	172 €

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

## La randonnée en raquettes

Le plaisir de la rando même en hiver

### Randonnez en raquettes sur les plaines enneigées.

Randonneurs valides ou en situation de handicap moteur ou sensoriel, partagez les plaisirs de la montagne au rythme de la marche en raquettes à neige.


Si vous ne pouvez pas ou avez des difficultés à marcher, vous êtes assis sur un fauteuil-ski, tracté par 4 ou 5 raquettistes valides.

Si vous êtes en capacité de marcher et êtes porteur d'un handicap moteur ou sensoriel, nous évaluerons votre capacité à randonner en binôme avec un raquettiste valide.



### Nos sorties raquettes à la journée

Une activité sportive encadrée et accessible à tous où priment l'entraide et la convivialité.

	Dates	Lieu	Durée
	Samedi 25 janvier	Chioula (09)	1 jour
	Samedi 22 mars	Plateau de Beille (09)	1 jour

## Notre week-end aventure en raquettes

### Amateurs de grands espaces...

Un week end d'exploration hors des sentiers battus et au plus proche de la nature vous attend. Deux journées de randonnée en raquettes et fauteuil-ski pour découvrir ou redécouvrir un petit bout de l'Ariège.

Les conditions météo et d'enneigement orienteront notre choix final de destination.

Dates	Lieu	Durée
 Samedi 15 et dimanche 16 février	Ariège (09)	2 jours



**Un format week-end plus intense** d'un point de vue sportif et humain.

Encadré par un Accompagnateur en Montagne diplômé, vous randonnez hors des pistes balisées.

La soirée et la nuit en gîte vous permettent de vivre des moments privilégiés de partage et de convivialité.

## Les tarifs des séjours

	Randonneur en fauteuil-ski	Marcheur en situation de handicap	Randonneur pilote
1 jour	92 €	78 €	28 €
2 jours	220 €	187 €	66 €

*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 à -25 % et de l'adhésion gratuite pour découvrir l'atmosphère de la randonnée en raquettes. Un avant goût qui, on l'espère, vous donnera envie de revenir !



## Notre séjour handiski Loisirs Adaptés

**Pilotes, grâce à vos talents, permettez à des personnes en situation de handicap intellectuel de goûter au plaisir de la glisse.**

Le pôle Loisirs Adaptés\* d'UMEN organise un séjour de sports d'hiver. Pendant trois jours et grâce aux fauteuils-ski, les participants profitent des joies de la descente sur piste. Balade en raquettes, luge et jeux de neige sont également au programme.

### **Vous êtes à l'aise au pilotage du fauteuil-ski ?**

Rejoignez l'équipe d'animateurs bénévoles ! Nous avons besoin de pilotes de Dualski pour compléter l'équipe d'encadrement et permettre à ce séjour d'exister.

En tant que bénévole, votre séjour est entièrement pris en charge.



Dates	Lieu	Durée
Du samedi 1er au <b>lundi</b> 3 février	Peyragudes (65)	3 jours

### **\* Le pôle Loisirs Adaptés**

Les séjours Loisirs Adaptés sont destinés à des adultes porteurs d'un handicap intellectuel qui ont besoin d'un accompagnement. Ils sont encadrés par une monitrice éducatrice et des animateurs bénévoles.

Découvertes et rencontres, les séjours sont pensés pour stimuler ou répondre à la curiosité de chacun dans un environnement sécurisant.



## 5 (très) BONNES RAISONS DE SKIER ET RANDONNER EN HIVER AVEC UMEN

### TRANQUILLITÉ

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

### CONVIVIALITÉ

Loin de la recherche de la performance, ce qui prime c'est la convivialité, la rencontre et le plaisir partagé de la montagne en hiver que ce soit sur les pistes ou 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 aime et on les cultive. C'est ce qui fait la force du groupe : testé et approuvé !

### NATURE

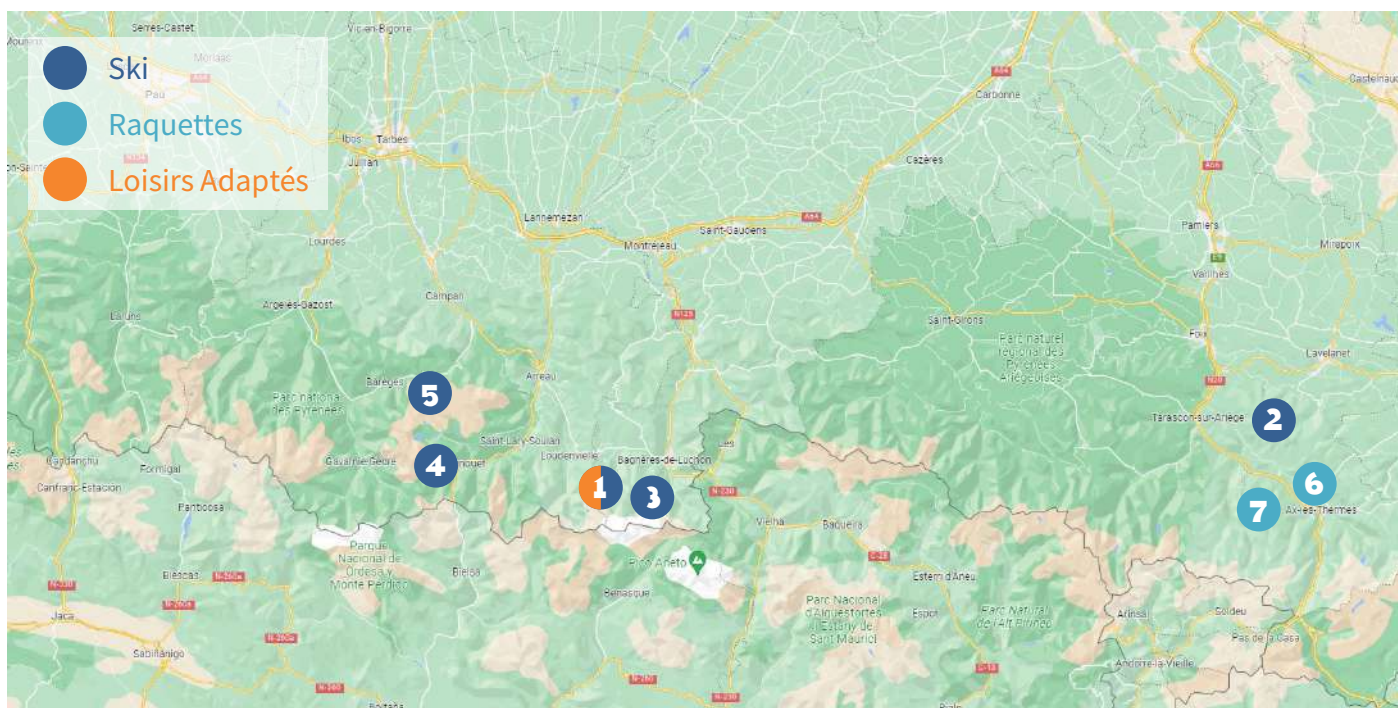
Des séjours ski et raquettes de décembre à mars pour profiter de la montagne au rythme qui vous convient et dans le respect des espaces naturels.

## 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, un échange téléphonique est essentiel pour vous connaître, parler du projet associatif et répondre à vos questions.
- 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 les étapes à suivre (paiement, départ, etc.).

Plus d'information sur  
[www.umen.fr](http://www.umen.fr)

## La carte des stations



- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| <b>1</b> Peyragudes    | <b>5</b> Grand Tourmalet   |
| <b>2</b> Monts d'Olmes | <b>6</b> Chioula           |
| <b>3</b> Superbagnères | <b>7</b> Plateau de Beille |
| <b>4</b> Piau Engaly   |                            |

### Les avantages adhérents

pour s'équiper à moindre coût, sur présentation de votre carte adhérent :



**CHULLANKA**  
ÉQUIPEMENT MONTAGNE & VÉLO

**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

