



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

ÉTÉ 2026

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



**RANDONNÉE PARTAGÉE**

**P. 2**

**RANDO VÉLO ADAPTÉE**

**P. 7**

# 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 en situation de handicap. 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.

## Pour se repérer

### Hébergements



Gîte



Camping



Refuge



Bivouac

### Niveaux de difficulté



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



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



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



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

## LES JOURNÉES

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

Date	Destination	Infos
<b>Samedi 18 avril</b>	<b>LAC DE SAINT-FERRÉOL (31)</b> Au pied de la montagne Noire, le lac de Saint-Ferréol se situe à cheval sur la Haute-Garonne, le Tarn et l'Aude. Ses berges ombragées par les pins offrent un joli terrain pour se familiariser avec la Joëlette.	<b>F</b>
<b>Samedi 30 mai</b>	<b>BOUCLE D'ARIGNAC (09)</b> Découverte de la vallée de Tarascon-sur-Ariège et du massif protégé du roc du Sédour en cheminant au bord du Saurat, dans les prairies et petits bois au dessus d'Arignac et de son castela .	<b>PD</b>
<b>Samedi 10 octobre</b>	<b>SUR LES HAUTEURS DE SEIGNAUX (09)</b> Au départ de Seignaux, joli village en surplomb de la vallée de l'Ariège, randonnée forestière avec de beaux points de vue sur les massifs et montée jusqu'au col de Belvèze.	<b>AD</b>

### Participation journée

Randonneur en Joëlette	Randonneur marcheur en situation de handicap	Randonneur pilote
<b>101 €</b>	<b>81 €</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>28 €</b>	<b>12 €</b>
<i>Lors de votre 1ère participation, vous profitez également de l'adhésion « découverte » gratuite.</i>		

# LES WEEK-ENDS

## Deux jours de randonnée hors du commun

Dates	Destination	Infos
Sam. 25 et dimanche 26 avril	<p><b>PAYS ARIÉGEAIS (09)</b></p> <p>Découverte de la haute vallée de l'Ariège depuis les hauteurs du Prat d'Albis ou du col du Chioula. Deux parcours de randonnée sans difficulté mais avec de belles perspectives panoramiques sur les massifs.</p>	 
Samedi 13 et dimanche 14 juin	<p><b>GORGES DE L'AVEYRON (82)</b></p> <p>En passant par Bruniquel et Saint-Antonin-Noble-Val, parmi les plus belles cité médiévales, le cirque de Nibousou et les gorges de l'Aveyron s'étireront dans un spectaculaire panorama.</p>	 
Samedi 27 et dimanche 28 juin	<p><b>VALLÉE DU BIROS (09)</b></p> <p>Petit territoire montagnard et pastoral, la vallée du Biros est nichée dans la région du Couserans. Nous randonnerons autour du village d'Arrout puis vers le col de Blazy au joli panorama sur les sommets du Biros.</p>	 
Sam. 26 et dimanche 27 septembre	<p><b>PAYS DE SAULT (11)</b></p> <p>Entre Quillan et le plateau de Sault, randonnée dans les forêts domaniales de Comefroide-Picaussel et Callong-Miraille. Avis aux amateurs, c'est la période de brame du cerf qui commencera...</p>	 
Sam. 7 et dimanche 8 novembre	<p><b>MASSIF DE LA CLAPE (11)</b></p> <p>Le massif calcaire de la Clape s'étend entre mer et étangs et offre une mosaïque de paysages méditerranéens à découvrir : Chapelle des Auzils, vignobles, gouffre de l'Œil Doux et au loin, le Canigou.</p>	 

## Participation week-end

Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
en Joëlette	marcheur	accompagnant	pilote
<b>242 €</b>	<b>194 €</b>	<b>121 €</b>	<b>73 €</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

3  
jours



### TRÉSORS DU QUERCY (46)

Du vendredi 8 au dimanche 10 mai



Riche plateau calcaire aux reliefs typiques, le Parc Naturel Régional des Causses du Quercy regorge de joyaux naturels et historiques. La cité médiévale de Saint-Cirq-Lapopie et son chemin de halage au bord du Lot, le causse de Limogne ponctué de murets de pierres sèches, de caselles, et le sentier Karstique de l'Igue de Crégols en sont un bel échantillon à parcourir.

4  
jours



### VALLÉE DE LA NESTE (65)

Du vendredi 22 au lundi 25 mai



La Neste, « rivière » en gascon, donne son nom à cette riche vallée du pays d'Aure que nous arpenterons pendant quatre jours : lacs de Payolle et Loudenvielle, randonnée sur les estives fleuries, bois du Lias, rivières et ruisseaux, montée en crête jusqu'au tuc de Labatiadère et un bel enchaînement de points de vue sur les sommets pyrénéens.

4  
jours



### PLATEAU DE L'AUBRAC (48)

Du samedi 11 au mardi 14 juillet



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. Pendant quatre jours, nous traverserons pâturages, plateaux désertiques, forêts d'altitude, rocs, vestiges volcaniques, ruisseaux et villages.

7  
jours



### VALLÉE D'ASPE (64)

Du dimanche 2 au samedi 8 août



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.

4  
jours

## PIC DE MADRES EN BIVOUAC (66)

Du samedi 22 au mardi 25 août

[ 1 nuit en gîte et 2 nuits en bivouac ]



+



Le massif du Madrès est riche d'une biodiversité foisonnante, son caractère sauvage et imprévisible lui donne un charme singulier. Après un échauffement sur les chemins du Capcir, nous tenterons l'ascension du pic de Madrès depuis notre campement au refuge pastoral. Point culminant de l'Aude, il offre un panorama exceptionnel sur les sommets environnants et notamment sur le Canigou, son célèbre voisin.

3  
jours

## BROME EN VALLÉE D'OUEIL (31)

Du vendredi 2 au dimanche 4 octobre



Nouveauté cette année, le brame passe en format séjour ! Trois jours de randonnée dans les reliefs du luchonnais entre les vallées de la Barousse et d'Oueil, le long des crêtes, sur les contreforts du sommet du Mont Né et jusqu'au sommet de la Serre Traversière sur les traces des ongulés.

7  
jours

## GORGES DU VERDON (04)

Du dimanche 18 au samedi 24 octobre



Parmi les paysages variés et spectaculaires qui composent le parc naturel régional du Verdon, les fameuses gorges creusent les Préalpes jusqu'à 700 mètres de profondeur. Du lac de Sainte-Croix au sommet du Chiran, une semaine à parcourir les hautes et basses gorges, les voies romaines et les vieux villages pour profiter des plus beaux panoramas de cette région appréciée des vautours et le Gypaètes barbus.

### Participation séjour

	Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide	
	en Joëlette	marcheur	accompagnant	pilote
3 jours	369 €	295 €	184 €	111 €
4 jours	490 €	392 €	245 €	147 €
7 jours	859 €	687 €	429 €	258 €

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 plaisir des balades en vélo, UMEN 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.).

## LE LAURAGAIS PAR LE CANAL DU MIDI (31)

+/- 20  
kms



### Dimanche 3 mai

Le Lauragais, historiquement riche de sa production agricole, s'étend sur une vaste zone de douces collines. Une balade en vélo sur le canal du Midi, son axe principal, nous donnera un bel aperçu de ses paysages champêtres à la faveur du printemps. Notre parcours, aménagé et sans difficulté, croisera bateaux, écluses et ponts emblématiques de l'histoire du canal.

## MONTECH PAR LE CANAL DE GARONNE (82)

+/- 20  
kms



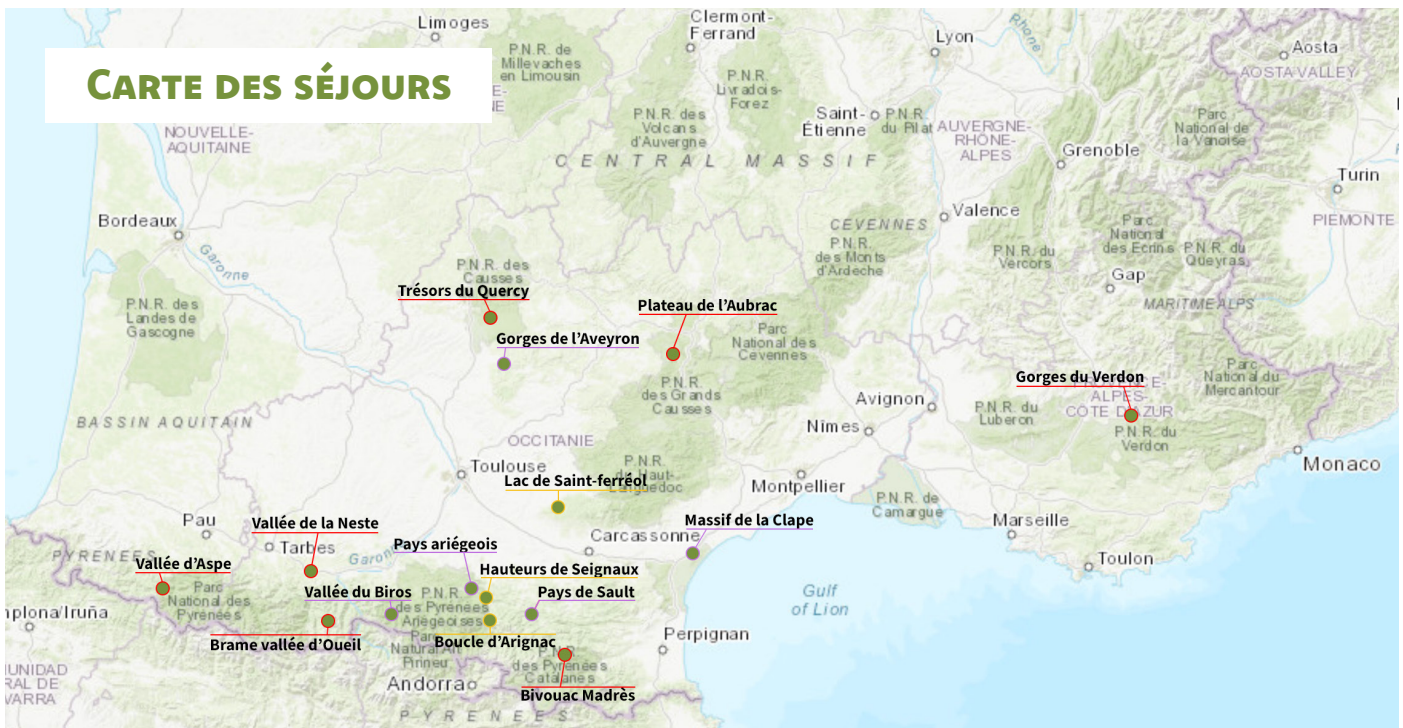
### Dimanche 13 septembre

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.

### 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.*



## 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 la 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)

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**

**Ateliers 31 - 28 rue Hermès, 31520 RAMONVILLE-SAINT-AGNE**

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