Montagne Partagée

Programme été 2024

[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 est transparent et 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 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 handicyclistes peuvent également participer avec leur matériel adapté.

# 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 13 avril**

**Forêt de Buzet (31)**

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.

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

**Samedi 24 mai**

**Lac de Montbel (09)**

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.

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

**Samedi 5 octobre**

**Lac des Cammazes (81)**

Bien connu pour son marché, Montbrun-Bocage est aussi doté de nombreux chemins de randonnée qui permettent de découvrir son remarquable patrimoine naturel

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 90 euros.
* un randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 77 euros
* un randonneur pilote valide, vous payez 27 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 32 euros.
* un randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 27 euros.
* un randonneur pilote valide, vous payez 10 euros.

L’adhésion est gratuite pour votre première participation.

# Les week-ends de randonnée partagée

## Dates et destinations des week-ends

**Samedi 27 et dimanche 28 avril**

**Massif de la Clape (11)**

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.

Niveau - Peu Difficile / 200 à 300 m de dénivelé + / 4h de marche par jour

Hébergement en gîte

**Samedi 1er et dimanche 2 juin**

**Pays de Comminges (65)**

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 Barrousse.

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

Hébergement en gîte

**Samedi 27 et dimanche 28 juillet**

**Puycelsi (81)**

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.

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

Hébergement en gîte

**Samedi 28 et dimanche 29 septembre**

**Brame du cerf en pays de Sault (11)**

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**.**

Niveau - Assez Difficile / 300 mètres de dénivelé / 4 à 5h 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 218 euros.
* un randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 185 euros.
* un randonneur accompagnant simple, vous payez 98 euros.
* un randonneur pilote valide, vous payez 65 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

### Massif du Caroux (34)

**Du mercredi 8 au dimanche 12 mai**

**5 jours**

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.

* Niveau – Assez Difficile / 300 à 400 mètres de dénivelé + / 4h à 5h de marche par jour
* Hébergement en gîte
* Tarif 5 jours - Si vous êtes
  + randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 586 euros.
  + randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 498 euros
  + randonneur valide, accompagnant simple, vous payez 264 euros
  + randonneur pilote, vous payez 176 euros.

### Les balcons de l’Aneto (31)

**Du jeudi 20 au dimanche 23 juin**

**4 jours**

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.

* 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 469 euros.
  + randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 399 euros
  + randonneur valide : accompagnant simple, vous payez 211 euros
  + randonneur pilote, vous payez 141 euros.

### Val d’Azun (65)

**Du vendredi 5 au dimanche 7 juillet**

**3 jours**

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 Cabaliros, 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.

* Niveau – Assez Difficile / 300 à 400 mètres de dénivelé + / 4 à 5h de marche par jour
* Hébergement en camping
* Tarif 3 jours - Si vous êtes
  + randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 351 euros.
  + randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 298 euros
  + randonneur valide, accompagnant simple, vous payez 158 euros
  + Randonneur pilote, vous payez 105 euros

### Massif de la Chartreuse (38)

**Du lundi 12 au dimanche 18 août**

**7 jours**

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.

Attention : ce séjour fait l’objet d’un surcoût de 40 € lié au transport, et compris dans le prix affiché.

* Niveau – Assez Difficile voir Difficile / 300 à 700 m de dénivelé / 5 à 7h de marche par jour
* Hébergement en camping
* Tarif 7 jours - Si vous êtes
  + randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 860 euros.
  + randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 737 euros.
  + randonneur accompagnant simple, vous payez 409 euros.
  + randonneur pilote valide, vous payez 286 euros.

### 

### Bivouac au pied du pic des Trois Seigneurs (09)

**Du samedi 27 au mardi 27 août**

**4 jours**

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.

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 469 euros.
  + randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 399 euros
  + randonneur valide : accompagnant simple, vous payez 211 euros
  + randonneur pilote, vous payez 141 euros.

### Parc naturel de la Sierra de Guara (Aragon – Espagne)

**Du dimanche 20 au samedi 26 octobre**

**7 jours**

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.

* Niveau Assez Difficile voire Difficile / 400 à 700 mètres de dénivelé / 5 à 7h de marche par jour
* Hébergement en camping
* Tarif 7 jours - Si vous êtes
  + randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 820 euros.
  + randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 697 euros
  + randonneur accompagnant simple, vous payez 369 euros
  + randonneur pilote valide, vous payez 246 euros.

### Les portes du Sidobre (81)

**Du vendredi 1er au dimanche 3 novembre**

**3 jours**

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.

* Niveau Peu Difficile voire Assez Difficile / 300 mètres de dénivelé / 4 à 5h de marche par jour
* Hébergement en gîte
* Tarif 3 jours - Si vous êtes
  + randonneur en situation de handicap en Joëlette, vous payez 351 euros.
  + randonneur marchant en situation de handicap, vous payez 298 euros
  + randonneur valide, accompagnant simple, vous payez 158 euros
  + Randonneur pilote, vous payez 105 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**

**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, 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

**La Passa Païs (34)**

**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...

Environ 10 kilomètres

## Nos tarifs des journées cycles

Si vous êtes un cycliste en situation de handicap sans matériel, vous payez 159 euros.

Si vous êtes un cycliste en situation de handicap avec matériel, vous payez 111 euros.

Si vous êtes un vététiste valide avec son matériel (pas de prêt possible), vous payez 22 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