UMENews
Univers Montagne Esprit Nature
N°16
Oct 2013

ÉDITORIAL

Place à la nouvelle saison

Chers adhérents, chers amis,
Après un été riche en randonnées et en rencontres, la récente parution du nouveau programme d'UMEN annonce la fin des vacances et la reprise des activités de chacun.

Le CA s'est réuni à plusieurs reprises pour organiser le nouvel exercice. Celui-ci s'annonce prometteur, riche en rencontres humaines et en convivialité au sein de contrées variées.
Vous trouverez, dans la programmation saisonnière de quoi satisfaire chacun d'entre vous en terme de niveau de difficulté, de destinations ou de durée des sorties. Il y en a pour tous les goûts et de nouvelles destinations vous sont encore une fois proposées.

Nous espérons compter anciens et nouveaux adhérents en nombre cette année. Etre membre d'UMEN, c'est embrasser son projet associatif et les valeurs que l'association véhicule tout au long de l'année à travers ses actions et activités. À très bientôt !

Philippe MILLAN
Président d'UMEN

Les inscriptions sur les sorties 2013-2014 débutant par le ski dès le mois de décembre, ont commencée depuis le **16 octobre 2013**. Pensez à réserver les séjours qui vous interessent.

LES DERNIÈRES ACTIVITÉS

Handisport

Saison estivale
Cette année, tout a commencé sur les Chemins de Saint-Jacques. Sur la ligne de départ de Condom dans le Gers, les Joëlettes ont lancé la saison de rando. Cinq mois plus tard, il nous reste le souvenir d'une saison bien remplie. Des destinations inédites en Charente-Maritime ou en Sierra de Guara, des activités variées allant de l'escalade au canoë en passant par des animations ornithologiques. Quel programme dont vous, participants issus de la France entière, et parfois de Belgique ou de Suisse nous témoignez régulièrement par vos retours écrits ou photographiques.
Accompagnés par Julien, vous avez été 203 randonneurs à participer à ce programme estival et ses 50 journées de randonnées. Bravo et merci à tous !

Sport-Adapté

Séjours d'été : de la mer à la montagne

Saison estivale
Débutés dans les Cévennes le 10 aout dernier, les séjours d'été encadrés par Denis ont été particulièrement riches en activités. Côté montagne, nous avons randonné à dos d'ânes, visité une bisonnerie en roulotte, bénéficié d'un spectacle de tri du bétail au lasso, et enfin découvert la rivière souterraine de Bramabiau. Une semaine déjà bien riche avant d'entamer un séjour plus détendu du côté de la Camargue. Logés à Arles, nous avons bénéficié d'un climat propice pour bénéficier régulièrement des plages avoisinantes. Côté animations, visite en bateau, découverte du Parc Ornithologique et lieux culturels divers ont complétés cette quinzaine bien chargée et riche en émotions !

CA S'EST PASSÉ CET ÉTÉ

Week-end rando-canoë - Les 29 et 30 juin

Puisque le milieu naturel nous offre l'opportunité de varier les plaisirs, nous ne nous sommes pas fait prier.

En juin dernier et toujours dans un principe de mixité et de solidarité, nous avons découvert pour la 1ère fois les vallées et paysages par voie fluviale. A bords de plusieurs canoës biplaces ce sont 20 randonneurs qui ont descendu l'Aveyron, petite rivière découverte au cœur du Tarn. Bonne humeur et bons souvenirs pour tous, ce sont les participants qui en parlent le mieux !

Claire : *« Ce week-end restera dans ma mémoire. Au sein d'un groupe mêlant habitués et nouveaux participants, les moments de convivialité et de rigolades ont été omniprésents. La journée canoë était absolument extra, les activités en milieu aquatique m'ont toujours plu et revivre une initiation canoë avec ce groupe plein d'humour et une météo favorable a été un moment exceptionnel. J'ai aussi aimé la nuit en camping qui revêt toujours un côté « aventure ». L'idée de faire des sorties multi activité au sein d'UMEN me plait énormément, car même si j'aime beaucoup la rando, la possibilité de découvrir et de partager d'autres activités de montagne éloigne un peu plus la contrainte liée au handicap de mes choix de loisirs.»*

Benjamin: *«Une expérience à renouveler ! De manière générale, les week-ends UMEN permettent aux participants de se familiariser avec la Joëllette mais aussi de s'initier à de nouvelles activités telles que le Kayac. Cela permet de découvrir un sport différent mais tout aussi intense que le Dual-ski ou la randonnée en Joëlette que je pratique assez régulièrement. J'encourage toutes les personnes qui, comme moi, aiment autant la montagne et la mer à y participer! »*

DIVERS ET VIE DE L'ASSO

Marion remplace Pauline

Marion RABIER remplace Pauline BELLLIN, actuellement en congé maternité.

Nouvelle jeune maman, Pauline, coordinatrice UMEN depuis plus de 3 ans profite sereinement de son congé maternité.

C'est Marion RABIER *(photo)*, 25 ans, qui assure l'intérim depuis fin septembre. Diplômé d'une licence STAPS APAS et d'un MASTER en management du sport elle assure au pied levé la relève de Pauline en prenant en main la coordination de l'association. La tâche n'était pas aisée, mais Marion s'est adaptée rapidement à ses nouvelles fonctions. Nous lui souhaitons la bienvenue à UMEN et espérons qu'elle s'épanouira dans son nouveau rôle. Nous souhaitons également beaucoup de bonheur à Pauline avec sa petite famille.

L'ACTU UMEN

Les prochaines sorties

HANDISPORT

Un peu de rando...en attendant la neige !

L'automne commence avec douceur et nous comptons bien en profiter lors de nos 2 dernières sorties avec Joëlettes

- Clermont-le-fort : 27 octobre

- *2 pilotes*

Cette jolie journée en bordure du sentier botanique et sur les hauteurs de Clermont-le-fort est une bonne occasion pour initier de futurs participants. Le faible engagement que représente la participation à une journée, permet néanmoins de se rendre compte de ce que propose l'association, de qui la compose, et de se faire une idée sur votre envie ou non d'aller plus loin en se lançant sur tout un week-end ou séjour.

En dehors de l'aspect découverte, c'est une journée qu'il est toujours agréable de partager et la convivialité y est particulièrement au rendez-vous.

- Collioure/Llança : du 31 oct. au 3 nov.

- 1 pilote

Ce séjour se déroulera côté espagnol. Nous randonnerons entre mer et montagne dans un paysage magnifique. Le dernier jour sera l'occasion de découvrir Collioure et la côte Vermeille.

Il reste une place pour un pilote de Joëlette motivé.

SPORT-ADAPTÉ

Les inscriptions sont lancées.

Il faut notament penser au nouvel an, qui approche à grand pas. Cette année Denis nous emmène dans l'Aveyron du 30 décembre au 2 janvier 2014.

LE HANDISKI

Les activités hivernales reprennent du service

Nous vous proposons régulièrement de venir découvrir le Handiski et le maniement d'un fauteuil-ski. Mais en quoi consiste cette activité et comment savoir si elle vous correspond ?

Pour les personnes présentant un handicap moteur ne leur permettant pas de skier debout, la seule solution pour qu'elles profitent des pentes enneigées consiste en l'usage d'un fauteuil-ski. Ce dernier peut être manié directement par le passager si sa mobilité du haut du corps le lui permet ou par une personne valide, au moyen d'une barre de pilotage placée à l'arrière.

Si vous êtes vous-même bon skieur, vous pouvez tenter l'expérience du partage de cette activité. De la même façon que pour la randonnée, des groupes autonomes sont constitués afin de partager le temps d'une journée, d'un week-end ou d'un séjour les joies d'une activité commune. Vous découvrirez le fauteuil-ski et son maniement si différent de la pratique individuelle du ski. N'ayez crainte, les débuts se font systématiquement avec une embarcation vide.

Barbara, étudiante, est aux commandes d'un fauteuil vide et découvre les sensations du pilotage.

Le midi et le soir, tout le monde se rassemble autour d'un bon repas d'hiver confectionné par le groupe. S'en suivent des activités toujours très variées et fonction des idées et de la volonté des personnes présentes, puis un repos attendu et bien mérité avant d'aborder une nouvelle journée en pleine forme. Les stations de ski sont choisies pour être variées et adaptées à notre activité. Il y en a pour tous les goûts. Si l'expérience vous tente, n'hésitez plus et lancez vous !

Au coeur des sorties ski, vie quotidienne et partage lors des temps du soir.

INFO : LES AIDES AUX VACANCES

On nous demande régulièrement quelles aides financières peuvent être accordées dans le cadre des vacances pour des personnes en situation de handicap. Bien souvent, certaines possibilités sont méconnues par les participants. Voici quelques solutions s'offrant à vous si vous êtes concernés.

En effet, dans le cadre de l'aide aux vacances en faveur des adultes en situation de handicap (moteur et/ou intellectuel), il existe diverses sources et organismes susceptibles d'apporter une aide.
Les demandes d'attribution d'aide spécifiquement liée au handicap doivent être adressées à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) du département de votre domicile.

Vous devez demander le bénéfice de la prestation de compensation au titre du surcoût lié au handicap. Nous vous fournissons les documents nous concernant réclamés pour la constitution du dossier. Il est vrai que le temps de réponse peut être très long, et il est important de s'y prendre assez tôt. Ce début de saison est le bon moment pour songer au financement de vos sorties de l'été 2014.

Notons aussi que la CAF (Caisse d'allocation Familiales), et la CPAM (La caisse Primaire d'assurance Maladie) peuvent attribuer des aides sous condition de ressources.
Vous pouvez contacter Claire le matin à l'association et elle vous aidera pour les premières démarches.

LES DATES D'HIVER

HANDISKI

- **Peyragudes : 21 décembre 2013**
  1 journée
- **Guzet : 11 et 12 janvier 2014**
  2 journées
- **Ascou-Pailhères : 25 janvier 2014**
  1 journée
- **Piau-Engaly : 1er et 2 février 2014**
  2 journées
- **Peyragudes : 15 février 2014**
  1 journée
- **Font-Romeu : du 1er au 5 mars 2014**
  5 journées
- **Les Angles : 14, 15 et 16 mars 2014**
  2 journées (arrivée le vendredi soir au gite)

RAQUETTES À NEIGE ET PULKA

Ces sorties permettent de partager l'activité «randonnée hivernale». Nous pouvons vous prêter des raquettes à neige si vous n'en avez pas.

- **Chioula : 26 janvier 2014**
- **Nistos : 8 février 2014**
- **Beille : 22 mars 2014**