



## ÉDITORIAL



### PRESENTATIONS ET NOUVELLE SAISON !

Bonjour à tous,

Je suis président d'UMEN depuis le mois de décembre 2013. J'ai pris la relève de Philippe MILLAN qui, fin novembre, a fait part au CA qu'il ne se sentait pas du tout à l'aise en tant

que président d'UMEN et qu'il souhaitait démissionner de ce poste. Cette situation faisait suite à une période délicate due aux départs successifs de Pauline remplacée par Marion, de Julien remplacé par Romain, puis d'Adeline remplacée par Marie. Face à ces nombreux changements peut-être difficiles à appréhender pour vous, adhérents, nous avons pris la décision de ne pas communiquer sur ce changement de présidence avant l'AG du 11 avril dernier dont le compte-rendu est disponible sur notre site internet.

Pour ceux qui ne me connaissent pas : je

m'appelle Eric LE FLOCHMOEN et je suis handicapé physique (IMC). J'ai participé à de nombreuses sorties ski avec UMEN et je suis membre du CA depuis 2012. 2 raisons principales m'ont poussé à prendre cette fonction de président : 1) je connais bien cette responsabilité car j'ai déjà été président de 2 autres associations durant 13 ans, 2) je suis très motivé pour continuer à développer les activités et l'esprit d'UMEN. J'espère, entouré par une équipe motivée, arriver à rendre les activités d'UMEN toujours plus intéressantes et à répondre à votre envie de partage et de pleine nature.

Voici donc le retour de la newsletter d'UMEN. Vous y trouverez toutes les informations relatives à la vie de l'association. Je laisse place au bilan de la saison hivernale Handiski et SPAD, et au début de celle estivale...

Eric LE FLOCHMOEN  
Président

## HANDISKI

### LE BILAN DE LA SAISON

Commençons par nos traditionnelles balades en Raquettes & Pulka... Cette année, 30 adhérents ont apprécié les neiges tendres du Plateau de Beille, et ses paysages vêtus de blanc. Dans cette équipe répartie sur 3 journées, 2 personnes ont voyagé en Pulka, et 3 adhérents en situation d'handicap ont marché avec le groupe.

Place à l'Handiski, où 91 participants ont été comptabilisés, répartis sur 3 journées, 3 weekends, et 1 séjour. Hétérogènes, les groupes étaient composés d'adhérents de longue date, de curieux découvrant l'association, et d'étudiants stagiaires en service civique : 21 adhérents en situation

d'handicap ont descendu les pistes en fauteuil adapté, tandis que deux autres ont enfilé leur ski ! Quant aux pilotes, ils étaient 68, réunissant débutants et expérimentés.

La saison s'est globalement bien déroulée malgré quelques problèmes de véhicule. Un peu de changement est en perspective, notamment sur l'organisation de weekends de formation pour les pilotes. Nous souhaiterions développer les possibilités de chacun, et permettre aux personnes dans les fauteuils d'être plus actives dans le pilotage... L'Handiski est un véritable travail d'équipe ! Soucieux d'explorer de nouvelles pistes... Nous étudions aussi la faisabilité d'organiser un séjour dans les Alpes.



## LES PROCHAINES SORTIES

### ► **Handisport**

- L'ANDORRE : du 13 au 17 juillet

★ **COMPLET**



### LA VALLEE D'ASPE

du 20 au 26 juillet

Magnifique séjour à la découverte de paysages calcaires et d'impressionnantes parois rocheuses où nous ferons une ascension vers le refuge d'Arlette, dans lequel nous passerons la nuit. Seule une joëlette est en mesure de partir pour l'instant.

★ **3 à 4 pilotes manquants !**

★ **1 jockey Joëlette**

### - WEEKEND AUTONOMIE

du 30 au 31 août

Rendez-vous pour un week-end particulier où nous irons camper en altitude et observer les mouflons. Nous partons découvrir la randonnée en autonomie au col de Pailhères (Sommet de Tarbesou), en Ariège.

★ **6 pilotes manquants !**

★ **2 places de Joker Joëlette**

### - BIROS, CEUILLETTE MYRTILLES:

du 6 au 7 septembre

★ **6 pilotes manquants !**

★ **2 places de Joker Joëlette**

### ► **Sport Adapté**

Une saison qui commence bien !

#### - SÉJOURS D'ÉTÉ

En effet, le weekend de juillet à Gruissan et le 1er séjour de cet été à Gavarnie sont complets !

Il reste 2 places pour le séjour à Cap Breton du 9 au 15 Août. La plage et de nombreuses animations sont au programme (zoo de Labenne, pinède des singes...)

#### - AUZAT, RANDONNÉE AVEC DES LAMAS

du 13 au 14 septembre

★ **2 places**

#### - OBSERVATOIRE D'ORLU

du 11 au 12 octobre

★ **1 place**

Les inscriptions pour les sorties 2014/2015 débutant par le ski dès le mois de décembre seront ouvertes fin octobre 2014.

Les programmes seront prêts pour fin septembre !



## LANCEMENT DE

JOËLETTE

## LA SAISON ESTIVALE

Le lancement de la saison estivale a marqué une étape clef dans les débuts de cette nouvelle équipe, tout comme dans la relève de Romain sur les randonnées en Joëlette ... Le top départ a été lancé par le Weekend au Quercy, le 26 et 27 avril 2014. Notre groupe 19 personnes - composé d'adhérents habitués, de 'nouveaux' et d'une équipe de jeunes scouts - s'est engagé sans encombre sur les chemins de Promilhanes et de Saint-Cyr Lapopie. Et le tout, avec bonne humeur malgré des averses parfois violentes ! Le séjour à la vallée du Salagou était quant à lui plus sportif puisque notre équipe en partance comptait seulement 6 pilotes pour 2 Joëlettes. Les mollets de certains s'en souviennent d'ailleurs encore... Continuons en évoquant la semaine de Saint-Jacques et celle aux Calanques : elles se sont succédées toutes deux en réunissant un véritable concentré d'habitues à UMEN... Ce fut deux semaines emplies de rires, de convivialité, et de paysages grandioses.

## RETOUR EN

SPORT ADAPTE

## DEBUT D'ANNEE

À présent, tournons notre attention vers les moments forts du Sport Adapté. Nous sommes un groupe de 8 à avoir fêté le passage en 2014 en plein cœur de l'Aubrac en Aveyron (48). Soleil et bonne humeur ont imprégné les animations, notamment l'activité luge et constructions de neige. Nous nous sommes régalés de plats locaux (raclette, rétorillat...) et d'un feu d'artifice concocté pour célébrer le décompte ! Pour continuer sur cette lancée, et se replonger dans les souvenirs de l'année passée, nous avons célébré la Galette des Rois en nous réunissant au foyer de la Clare à Albiac. En partenariat avec l'ADAPEI 82, nous sommes une quarantaine à nous être rassemblés : tous deux fraîchement dans l'équipe UMEN, Eric et Marion ont pu se présenter. Ce fut une rencontre chaleureuse pendant laquelle nous avons savouré la galette après avoir visionné le diaporama de la saison. Pour chaque participant du SPAD, UMEN avait imprimé des portraits à encadrer.

Les séjours printaniers se sont tous bien déroulés. Nous avons reçu des retours positifs de beaucoup d'entre vous, et des remarques sans cesse plus constructives pour le fonctionnement et la vie d'UMEN. Nous gardons le souvenir de vos sourires, malgré un nombre de pilotes trop réduit à Salagou, un temps pas toujours clément sur les chemins de Saint-Jacques, et le retour à des randonnées plus «sportives» aux Calanques. À quelques jours des séjours en Andorre et Vallée d'Aspe, nous voudrions revenir sur l'expérience de la Joëlette. Pour son passager, comme pour ceux qui la pilotent.



Être passager d'une Joëlette, ce n'est pas seulement vivre la randonnée en spectateur. L'imprévisibilité du terrain est ressentie tout autant qu'un randonneur valide. Un véritable échange relie les pilotes et la personne en Joëlette, si bien qu'ils forment une équipe.

Quoi de mieux que l'avis d'une adhérente pour en témoigner. Place aux mots de Dominique, présente au séjour des Calanques : «La Joëlette, c'est quoi pour moi ? Un drôle d'engin ingénieux qui me permet de randonner sur des chemins escarpés et improbables. Oui, je randonne effectivement. Le soir, j'ai parfois des contractures aux mollets, je suis fatiguée d'avoir marché 4 à 6 heures mentalement. Mais quelle joie de découvrir des paysages, la flore et la faune, et de le partager ici et là lors des conversations avec les pilotes.



Dominique, Daniel et Gilles

De temps en temps, il m'arrive de serrer les fesses dû à l'également de quelques instants d'un ou d'une pilote ! Les sensations sont différentes selon chacun d'eux. Au poste avant, je préfère une femme qui généralement gère la Joëlette avec douceur, regarde et calcule la trajectoire avec plus de minutie !

Parfois, je sens même en posant mes mains sur les brancards si le (la) pilote arrière respire, ou s'il est en apnée ! Pour moi, la Joëlette, c'est une équipe à trois, à quatre, à cinq, qui partage avec bonheur des moments inoubliables. J'aime ça, j'y reviens.»

Bien piloter demande une implication tout aussi morale que physique. Tracter la Joëlette, ce n'est pas seulement tirer un fauteuil uni-roue pour qu'il avance sur les pistes où nous nous aventurons. Comme l'a énoncé Dominique, le pilote avant choisit le chemin que va emprunter la roue. Il observe le terrain afin d'éviter une redondance de gros obstacles, calcule quels virages prendre pour que la roue se faufile selon la trajectoire anticipée. De même, être pilote arrière signifie aussi bien équilibrer la Joëlette, que veiller au confort du passager en stabilisant toujours le 'fauteuil' en parallèle du sol. La gestion du freinage est également primordiale pour la sécurité du passager. Pratiquer la Joëlette, c'est randonner autrement... alors n'hésitez pas à nous rejoindre sur les chemins de montagne... ou d'ailleurs !



## SERVICE PRIVÉ

UMEN cherche à développer plusieurs partenariats avec des structures extérieures. Nous avons reconduit cette année notre collaboration avec le Parc Naturel Régional de la Narbonnaise, en Méditerranée. Trois dates ont été programmées, toutes dans l'objectif de sensibiliser à nos valeurs et de donner accès à tous aux activités de loisir. Ainsi, nous avons représenté UMEN lors de la fête de la Nature le 25 mai à travers l'installation d'un stand au Domaine de Tournebelle à Gruissan. Ce fut une journée enrichissante où nous avons fortifié nos liens avec le parc et l'association Nataph, dont l'activité est similaire à UMEN... des idées de projets ont éclos.

La deuxième rencontre a eu lieu dans les mêmes environs, le weekend du 14 et 15 juin 2014. En compagnie de pilotes bénévoles UMEN, Bedria KAYA et Claire RICHARD ont ainsi profité de la Joëlette lors d'une balade nocturne le samedi soir et d'une randonnée un peu plus longue dans la matinée de dimanche. Dernier rendez-vous ? Ce mardi 8 juillet, une équipe - composée de 4 adhérents pilotes - a fait route vers Peyriac-de-Mer avec trois Joëlettes mises à disposition. Nous remercions chacun des volontaires pour leur mobilisation en espérant qu'ils garderont un souvenir agréable de ces moments !

## L'ÉQUIPE

Julien GUERRERA, ancien responsable Handisport, a quitté l'association en novembre dans l'objectif de monter sa propre structure. Nous lui souhaitons bonne chance pour la suite. C'est Romain FIGORITO, 28 ans, qui a pris la relève sur les activités depuis le 26 février. Titulaire d'un brevet d'Etat d'alpinisme et d'une qualification complémentaire VTT en milieu montagnard, il a très vite pris ses marques. Les retours positifs que nous avons reçus suite à ses premiers séjours attestent d'ailleurs de sa bonne adaptation !



Et le mouvement continue avec le départ d'Adeline vers de nouveaux horizons en fin janvier 2014... Après avoir mis au monde une petite 'Lou' en mars, la nouvelle jeune maman a décidé de passer la main, et a quitté l'équipe UMEN à la fin de son congé maternité. C'est Marie, 22 ans, qui lui succède. Titulaire d'un diplôme Responsable de projets communication et fortement sensibilisée à la structure associative, elle reprend en charge une partie de l'organisation des activités, et la communication de l'association.

**BEAUCOUP DE CHANGEMENT !**

## JOURNÉE ASSOCIATIVE UMEN

### UN MOMENT DE RENCONTRE ET D'ÉCHANGES

Dans la continuité des 10 ans d'UMEN, l'association a organisé le dimanche 22 juin dernier sa première journée associative. Nous sommes une trentaine à nous être réunis au bord du Canal du Midi, au parc des Cinquante à Ramonville Saint-Agne. L'objectif était de réunir les deux grands pôles d'activité de l'association : Handisport et Sport Adapté dans un moment convivial avec des activités en équipe, toute section confondues. De même, nous souhaitons créer une vraie rencontre entre les membres du Conseil d'Administration et les adhérents d'UMEN. Pari réussi ! Nous avons commencé la journée en jouant à deux Memory géants où chacun s'est pris au jeu. Lors du déjeuner, nous étions une grande tablée à savourer les salades, tartes, et gâteaux amenés par chaque participant. Nous avons enchaîné l'après-midi par un parcours d'orientation, dans tout le parc, empli d'énigmes et de défis ludiques. Nous sommes tous repartis sourire aux lèvres. Conclusion ? Les journées associatives sont à perpétuer !



## SUR LE SITE :

### FICHIERS EN TÉLÉCHARGEMENT

Compte-rendu de l'Assemblée Générale



Le procès verbal de l'Assemblée Générale du 11 avril dernier est consultable et téléchargeable : bilan de la saison passée, perspectives pour 2014.



Campagne d'affichage 2014

Les affiches 2014 sont disponibles. Nous avons travaillé le message afin qu'il s'adresse tant aux personnes valides qu'à celles en situation d'handicap, et ce, pour l'handisport comme pour le sport adapté. À vous maintenant de relayer !

### LIEN UTILE



Pas cela...ceci - Association Valentin

Haüy  
Le but de ce petit guide est que voyants, non-voyants et malvoyants se sentent aussi bien que possible les uns avec les autres. Et avec un peu de compréhension mutuelle, il est simple d'y parvenir...