

# Activités culturelles et sportives



**Vacances • Loisirs • Plein air**

## Chères adhérentes, chers adhérents,



La saison 2024 pointe déjà le bout de son nez, il est temps de partager le nouveau catalogue des ACS.

Celui-ci comporte les activités phares avec quelques nouveautés, nous avons conservé la répartition par camping afin de vous faciliter le repérage.

De nouveau, notre catalogue s'étoffe de quelques nouvelles activités : le surf sur Capbreton, le qi gong à Sarzeau et Lacanau, le yoga sur Vias, le vélo avec le club de Blaesheim.

Nous vous invitons comme tous les ans à être attentifs aux informations sur le site [www.gcu.asso.fr](http://www.gcu.asso.fr) et à la rubrique ACS ainsi que sur les réseaux sociaux officiels du GCU.

Pour certaines activités, un nombre minimum de participants et une date butoir d'inscription sont de nouveau nécessaires.

Des remerciements aux bénévoles qui proposent des activités ou qui les encadrent; sans eux, il ne serait pas possible de mettre en place des projets encore cette année. En effet, ils seront encore nombreux!

La commission des activités culturelles et sportives vous souhaite de bons et d'agréables séjours sur nos campings.

*Pour la commission des ACS,  
Yannick DEREPP, administrateur délégué*

- AIGUEBELETTE-LE-LAC** 5 Stage randonnées à thèmes  
6 Trails autour d'Aiguebelette **NOUVEAUTÉ 2024**  
7 Filage de perles au chalumeau
- AUVERS-SUR-OISE** 8 Arts plastiques
- BLAESHEIM** 9 Circuit vélo **NOUVEAUTÉ PARTENAIRE 2024**
- CAPBRETON** 10 École de surf et de natation océan **NOUVEAUTÉ 2024**
- COUTAINVILLE** 11 Cyclotourisme 12 Qi Gong **NOUVEAUTÉ 2024** 13 Club nautique **NOUVEAUTÉ PARTENAIRE 2024**
- FABRÉGAS** 14 Plongée sous-marine
- GRUISSAN** 15 Stage multiglisse 13 - 15 ans **NOUVEAUTÉ PARTENAIRE 2024**
- LACANAU** 16 Stage qi gong **NOUVEAUTÉ 2024**
- LA FLOTTE** 17 Volley-ball
- LA GRANDE MOTTE** 18 Stage paddle / dériveur 13 - 15 ans **NOUVEAUTÉ PARTENAIRE 2024**  
19 Plongée sous-marine
- LA TRANCHE-SUR-MER** 20 Stage danse de salon 21 Pilates
- LE MENOUX** 22 Sculpture sur pierre
- LOUBEYRAT** 23 Danse folk et ensemble de musique à danser 24 Jeux
- NEUVIC** 25 Voile
- PAILHAS** 26 Stage kayak
- PORNICHET** 27 Mosaïque
- SAINT-BONNET-LE-BOURG** 28 Rencontre patchwork
- SAINT-JEAN-EN-ROYANS** 29 Aéroclub 30 Tennis
- SAINT-JORIOZ** 31 Stage randonnées à thèmes 32 Trails **NOUVEAUTÉ 2024**
- SAINT-MAURICE-D'ARDÈCHE** 33 Escalade - Spéléo
- SARZEAU** 34 Regroupement de patcheuses 35 Stage qi gong **NOUVEAUTÉ 2024**  
36 Stage de randonnée 37 Marche nordique en Presqu'île de Rhuys
- SCIEZ-SUR-LÉMAN** 38 Sport nature
- TOURNEMINE-PLÉRIN-SUR-MER** 39 Sports nautiques **NOUVEAUTÉ PARTENAIRE 2024**
- TOURRETTES** 40 Paddle
- VIAS** 41 Fitness 42 Yoga **NOUVEAUTÉ 2024**
- VOLX** 43 Escalade
- CAMPRIEU, CHAMBORIGAUD, CHÂTILLON-EN-DIOIS, PIERREFICHE, SAUMANE, VIC-SUR-CÈRE**  
44 Randonnées pédestres





## Stage randonnées à thèmes

Du 22 au 26 juillet

Du 29 juillet au 2 août

**Tarif : 85 €**

Date limite d'inscription le 28 juin. Minimum 8 personnes.

### > LUNDIS APRÈS-MIDI

#### Entre deux cols

Départ 13h30 – RDV au parking "Les Allemands" (7 min. du camping) - Retour 18h.

Randonnée en direction du Col du Crucifix, Col Saint-Michel et belvédère sur le lac d'Aiguebelette.

**6 km / 380 m de dénivelé positif / Altitude maxi : 915 m.**

Thème abordé : la réserve naturelle du lac d'Aiguebelette.

Thèmes abordés : le pastoralisme (élevage, intérêt du pastoralisme en montagne, fromages locaux et races de vaches, etc.). Les sports de montagne en mode vertical (via ferrata, escalade).

### > MARDIS MATINS

#### Château Richard

Départ 8h15 du camping. Retour 12h.

Randonnée en direction du belvédère de Château Richard.

**9 km / 550 m de dénivelé positif / Altitude maxi : 1360 m.**

Thème abordé : la faune de montagne (chamois, chevreuil, renard, loup, etc.).

### > VENDREDIS JOURNÉES

#### Parc naturel régional du massif des Bauges - Mont Granier

Départ 8h00 du camping – RDV à définir. Retour 18h.

Grande randonnée à la journée au Mont Granier (accès à 50 min du camping).

Sommet emblématique visible depuis les Bauges, le Jura et Belledonne. Son plateau sommital offre une randonnée accessible et un panorama magnifique (Mont-Blanc, vallée du Grésivaudan, Belledonne, les Bauges).

6 heures de marche effective.

**9,5 km / 1000 m de dénivelé positif / Altitude maxi : 1933 m.**

Thématique : l'histoire géologique du Mont Granier.

### > JEUDIS JOURNÉES

#### Parc naturel régional du massif des Bauges - Mont Peney

Départ 8h30 du camping - Mont Peney (accès à 35 min du camping).

Grande randonnée à la journée dans le Parc naturel régional du massif des Bauges.

**9 km / 900 m de dénivelé positif / Altitude maxi : 1356 m.**

### CONTACT : PRÉCISEZ QUE VOUS ÊTES AU GCU

[annecyrandonature@gmail.com](mailto:annecyrandonature@gmail.com)

(Réponse assurée)

Tél. : 07 80 23 56 00

<https://annecyrandonature.fr/>

NOUVEAUTÉ 2024



## Trails autour d'Aiguebelette

Les 22 et 23 juillet

Les 29 et 30 juillet

**Tarif : 35 €**

Date limite d'inscription le 28 juin. Minimum 8 personnes.

### > LUNDIS MATIN

#### Découverte des lieux en direction du Col du Crucifix et du Col de l'Épine.

Départ 9h30 – RDV à l'entrée du camping de Saint-Jorioz. Retour 12h.

11 km / 540 m de dénivelé positif / Altitude maxi : 987 m.

emblématique qui surplombe Chambéry. Vue imprenable sur le lac du Bourget.

10 km / 850 m de dénivelé positif / Altitude maxi : 1545 m.

### > MARDIS APRES-MIDI

#### Ascension de la Croix du Nivolet

Départ 14h – RDV à Pragondran, à 36 min de route du camping.

Ascension de la Croix du Nivolet, croix

### CONTACT : PRÉCISEZ QUE VOUS ÊTES AU GCU

[annecyrandonature@gmail.com](mailto:annecyrandonature@gmail.com)

(Réponse assurée)

Tél. : 07 80 2356 00

<https://annecyrandonature.fr/>



## Filage de perles au chalumeau

Du 8 au 20 juillet

Anne-Cécile Pisciotta vous fait découvrir la pratique du filage de perles au chalumeau, en guidant et accompagnant les stagiaires dans leur réalisation :

- 1 séance individuelle de découverte du filage de perle : 2 heures
- Suivie d'une séance collective de montage 2 heures et + si besoin

Nombre maximum de participants en individuel : 8

Nombre minimum de participants en individuel : 4

Horaires à définir.

---

### TARIFS

Séance individuelle + séance collective de montage : **50 €**

Matériel et matériaux compris

**CONTACT :** Anne PISCIOTTA

Tél. : 06 66 93 28 85

Courriel : [erigaillard@wanadoo.fr](mailto:erigaillard@wanadoo.fr)





## Arts plastiques

Du 15 juillet au 19 juillet

Initiation aux démarches artistiques contemporaines, au travers de l'expérimentation (par le dessin, la peinture, la photographie, le travail dans l'espace, etc.) mais également par une approche des œuvres majeures des XX<sup>e</sup> et XXI<sup>e</sup> siècles. Cette initiation est menée autour d'un thème relatif à la pratique artistique.

Curiosité, ouverture d'esprit, enthousiasme, envie d'expérimenter : voilà les seules qualités bienvenues pour ce stage.

### ORGANISATION / TARIFS

Ouvert à tous, du lundi au vendredi, de 10h à 12h et de 14h à 16h.

Le matériel utilisé pendant le stage sera à la disposition des participants.

Participation : 10€

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Il est préférable pour les participants d'apporter appareils photo et ordinateur, ainsi qu'éventuellement le matériel qu'ils ont l'habitude d'utiliser en Arts Plastiques.

**CONTACT :** Dominique LARDEUX

Tél. : 06 60 61 51 26

Inscription préalable conseillée,  
nombre de place limité



NOUVEAUTÉ 2024



## Circuit vélo

Juillet et août

Proposition de circuit vélo dans la région par l'association "L'étoile cycliste de l'est".

### ORGANISATION / TARIFS

Les dimanches matin (dernière date le dimanche 25 août).

Exceptionnellement le samedi 27 juillet à la place du dimanche 28 juillet.

Circuit de 3 h maxi (9h/12h).

Tous types de cyclistes.

Frais de participation : **10 € par personne**

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Casque obligatoire, vélo en état, kit de réparation.

Merci de contacter directement la personne organisatrice.

**CONTACT :** Anthony DURINGER

Tél. : 06 85 91 48 53

Courriel : [anthodu67115@live.fr](mailto:anthodu67115@live.fr)

## École de surf et de natation océan

Durant toute la période d'ouverture du camping

NOUVEAUTÉ 2024



## ÉCOLE DE SURF & DE NATATION OCÉAN

\*Cours et stages à partir de 10ans

Notre priorité est de vous apprendre à surfer!!



### NOS FORMULES SURF:

- Stage de surf 5 jours
- Cours collectifs
- Cours familles
- Cours particuliers

### NOS FORMULES NATATION:

- Aquagym
- Marche aquatique
- Aquafitness
- Natation / découverte océan



📞 06 88 79 17 31

[www.hossegorsurf.fr](http://www.hossegorsurf.fr)





## Cyclotourisme

Du 7 au 18 juillet

Après Trévignon en 2020 et Douarnenez en 2023 dans le Finistère, cette année nous séjurerons sur le camping du GCU de Coutainville dans le Cotentin. Il y aura 4 groupes de constitués. Les parcours auront été prévus à l'avance et communiqués aux participants avant le stage, soit sous une forme de trace pour GPS, soit sous une forme imprimable PDF. Les distances iront de 50 à 110 km en fonction des dénivelés et des groupes. Les sorties se feront le matin avec une alternance de 3 sorties suivies d'un jour de repos. Il sera prévu une sortie à la journée. La pratique du vélo change très vite. Force est de constater que le vélo à assistance électrique (VAE) a fait une entrée en force dans nos groupes. Malgré cette avancée technologique le séjour reste tout de même orienté vélo musculaire.

### ORGANISATION / TARIFS

Nous avons tenu compte du changement de date pour la Semaine Fédérale de cyclotourisme qui elle-même a tenu compte de la date de l'ouverture des Jeux Olympiques, pour placer notre VI en début de séjour, alors que traditionnellement il se faisait en fin de séjour. 3 jours, les 3, 4, 5 juillet.

Étape 1 : 91 km, Coutainville – Siouville, d + 600 m.

Étape 2 : 88 km, Siouville - Cap De La Hague - Siouville, d + 1400 m (avec possibilité de raccourcis).

Étape 3 : 90 km, Siouville - Coutainville, d + 950 m.  
Hébergement, restauration, 2 nuits au gîte

Le Siou à Siouville, **environ 55 €** pour ces 2 jours par personne en ½ pension. Voiture accompagnatrice.

Au cours du séjour, l'équipe sera disponible pour répondre (initiation ou perfectionnement) sur la cartographie informatique : OpenRunner, BaseCamp et l'utilisation du GPS en randonnée. Frais de participation : **5 € par participant**

**CONTACT :** Bernard CHAGNY

3, rue du Berjean, 31750 Escalquens

Tél. : 06 40 38 84 87

Courriel : [bernard.chagny@orange.fr](mailto:bernard.chagny@orange.fr)



## NOUVEAUTÉ 2024 - SPÉCIAL SÉNIOR



### Qi Gong

Juillet (moment de la journée à définir avec l'encadrant)

Richard propose des séances journalières pendant une quinzaine de jours pour un groupe de 10 à 15 personnes maxi pendant le mois de juillet.

But : découvrir et partager la pratique et susciter l'envie aux personnes de s'inscrire à un cours au retour des vacances.

En cas de mauvais temps, il est possible d'utiliser la salle de réunion (8 à 10 personnes maxi).

**Le qi gong proposé est orienté plutôt pour séniors**, mais les jeunes sont les bienvenus.

Un peu de théorie : le qi gong est étroitement lié à la médecine traditionnelle chinoise. Faire circuler l'énergie vitale dans les organes par l'intermédiaire des méridiens (canaux) et débloquent des points d'acupuncture qui se situent sur les méridiens. Si l'énergie circule mal elle peut engendrer des débuts de maladie. Chaque méridien est lié à un organe et à une saison. Ex. : au printemps c'est le méridien du foie et la vésicule biliaire, en hiver ce sont les reins.

Chaque exercice proposé est lié à un ou plusieurs méridiens et points d'acupression.

La finalité : rester le plus longtemps possible en bonne santé !

---

#### HORAIRES / TARIFS

10h et 11h

**GRATUIT**

**CONTACT :** Richard HETTMAN

Courriel : [rhettmann@nordnet.fr](mailto:rhettmann@nordnet.fr)

NOUVEAUTÉ 2024



## Club nautique

Toute la saison

Le Club Nautique de Coutainville est une école de voile proposant des stages de catamaran à la semaine à partir de 5 ans, des stages de planche à voile et de wingfoil, des cours de natation dès 3 ans, des séances de char à voile à partir de 8 ans.

---

### INFOS PLANNING / TARIFS

Tél. : 02 33 47 14 81

Courriel : [contact@cncoutainville.fr](mailto:contact@cncoutainville.fr)

Site : <https://www.club-nautique-coutainville.fr/>



## Plongée sous-marine

Dates : [contacter le prestataire](#)

À quelques mètres du camping :

### PACK DÉCOUVERTE

Il s'adresse aux personnes débutantes dès l'âge de 10 ans et permet de vous initier aux activités de la plongée sous-marine avant de s'engager dans un cursus de formation. Il se déroule en 3 séances et peut prétendre à l'obtention du PE 12 (plongeur encadré jusqu'à 12 m).

Le certificat médical n'est pas nécessaire.

### BAPTÊME

Vous rêvez de découvrir les fonds sous-marins et vous initier à la plongée? Faites le premier pas en venant faire un baptême. Dès l'âge de 8 ans, vous pouvez tenter cette expérience sous la responsabilité d'un moniteur diplômé qui vous accompagnera seul dans cette aventure. Situé à 5 minutes de bateau, le site des deux frères vous accueillera dans la bonne humeur et le plaisir.

Le certificat médical n'est pas nécessaire.

### PLONGÉE TOUS NIVEAUX

Niveau 1 : PE20; PE40; PA20; Niveau 2 et Niveau 3.

### TARIFS

Baptême; forfait 5 plongées encadrées avec matériel (ordi. en supp.); autres prestations : [nous consulter](#)

**CONTACT :** *Jonathan et Sébastien*

*Tél. : 04 94 06 17 59*

*Mobile : 06 09 05 48 91*

*Courriel : hippo@hippocamp.com*



NOUVEAUTÉ 2024



## Stage multiglisse 13 - 15 ans

Toute la saison - Stage de 5 jours, du lundi au vendredi

Au coeur du parc naturel régional La Narbonnaise, abordez le ride en Méditerranée, entre le lac et la plage.

2 séances de wake board, 1 séance de stand up paddle, 1 séance de char à voile, 1 séance de parc aquatique, beach sports, terrain de beach volley, animations, grands jeux, veillées.

### ENCADREMENT / ÉQUIPEMENT

Double encadrement : moniteurs pour les activités sportives, animateurs BAFA.

Tout l'équipement nécessaire à l'activité est fourni par l'UCPA.

### LE + : RESTAURATION / ANIMATION DANS LE CAMPING

La restauration (repas de midi et goûter) est incluse dans le tarif.

Les buffets froids et chauds sont servis sous une tente UCPA située dans le camping GCU, à 400 m de la plage.

Sont également prévues 2 tentes d'animation équipées de jeux, cool zones.

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Pré-requis obligatoire : Pass Nautique.

Réservé aux adolescents de 13 à 15 ans.

Minimum 5 personnes, maximum 8 personnes.

Les dossiers d'inscription doivent parvenir par courrier à l'UCPA La Ciotat 3 semaines avant le début du séjour, accompagnés de la fiche sanitaire et du Pass Nautique complétés. Ces documents se trouvent sur le site Internet du GCU, rubrique ACS.

### HORAIRES ET TARIF

Tarif : **280€** les 5 jours (hors assurance, hors transport).

Le prix comprend les déjeuners et goûters du lundi au vendredi (arrivée le matin 8h30 et fin des activités vers 17h chaque jour).

Les activités prévues au programme multiglisse.

**CONTACT :** UCPA - SEA Méditerranée / MC

420 avenues des Mattes

13600 LA CIOTAT

Les coordonnées complètes se trouvent sur le site Internet du GCU, rubrique ACS.

**NOUVEAUTÉ 2024**



## Stage Qi Gong

Du 21 juillet au 3 août

Pré-inscription obligatoire avec un minimum de participants

> DIMANCHE 21/07 À 18H ET SAMEDI 27/07 À 8H30

Séance de découverte du qi gong.

> DU LUNDI 22/07 AU SAMEDI 27/07

Séance quotidienne de découverte de 1 heure par jour.

Tarif : 72€

Horaires : lundi ou samedi : 8h30 à 9h30 et du mardi au vendredi : 17h à 18h.

Stage du qi gong de la fille de Jade

Tarif : 214€

Horaires : du mardi 23/07 au vendredi 26/07 de 9h à 12h.

> DU LUNDI 29/07 AU SAMEDI 03/08

Séance quotidienne d'initiation de 1 heure par jour.

Tarif : 72€

Horaires : lundi ou samedi : 8h30 à 9h30 et du mardi au vendredi : 17h à 18h.

> DU MARDI 30/07 AU VENDREDI 02/08

Stage du qi gong des 5 animaux.

Tarif : 214€

Horaires : du mardi 30/07 au vendredi 02/08 de 9h à 12h.

Les cours quotidiens se mettent en place à partir de 10 inscrits par semaine et les stages à partir de 7 inscrits par stage. Les pré-inscriptions sont clôturées pour le camping de Sarzeau le 14 juillet à minuit; pour le camping de Lacanau le 28 juillet à minuit.

**Les séances quotidiennes de découverte :** différents mouvements pour bien commencer la journée ou au contraire pour se détendre en fin d'après-midi.

**Le qi gong de la fille de Jade - Yu Nu Gong :** ce qi gong ouvre le point Tan Zhong, identifié par les taoïstes comme la source du sang dans le corps d'une femme. Ce qi gong s'adresse à toutes les femmes quel que soit leur âge ou leur histoire gynécologique. Il permet des transitions douces dans la vie de la femme.

**Le qi gong des 5 animaux - Wu Qin Xi :** favorable à la préservation de la santé, au renforcement de la constitution corporelle et à l'augmentation de la confiance en soi. Créé par Hua Tuo, ce qi gong connaît des mouvements qui sont gracieux, simples, faciles à retenir. Nous suivrons l'ordre tigre - cerf - ours - singe - oiseau établi dans la Biographie de Hua Tuo dans l'Histoire des Trois Royaumes.

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Une licence à la FFAEMC de 34€ est proposée à tous mais est obligatoire pour les inscrits aux stages et les participants aux séances quotidiennes de découverte ne présentant pas d'attestation d'assurance responsabilité civile et individuelle accident.

**CONTACT :** Estelle BERTHOD

Pour toute inscription prendre au préalable contact à l'adresse électronique suivante : [aeqgt73@gmail.com](mailto:aeqgt73@gmail.com)



## Volley-ball

Tout l'été, venez profiter des structures pour jouer au volley sur notre camping.

Matches réguliers sur le camping.

---

TARIF

**GRATUIT**

NOUVEAUTÉ 2024



## Stage paddle / dériveur 13 - 15 ans

Toute la saison - Stage de 5 jours, du lundi au vendredi

Aux portes de la Camargue, abordez la glisse en Méditerranée, le long des plages de sable fin.

2 séances de stand up paddle, 2 séances de dériveur double, 1 séance de stand up paddle géant, beach sports, animations, grands jeux, veillées.

### ENCADREMENT / ÉQUIPEMENT

Double encadrement: moniteurs pour les activités sportives, animateurs BAFA.

Tout l'équipement nécessaire à l'activité est fourni par l'UCPA.

### LE + : RESTAURATION ET ANIMATION DANS LE CAMPING

La restauration (repas de midi et goûter) est incluse dans le tarif.

Les buffets froids et chauds sont servis sous une tente UCPA située dans le camping GCU.

Sont également prévues 2 tentes d'animation équipées de jeux, cool zones.

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Pré-requis obligatoire : Pass Nautique.

Réservé aux adolescents de 13 à 15 ans.

Minimum 5 personnes, maximum 8 personnes.

Les dossiers d'inscription doivent parvenir par

courrier à l'UCPA La Ciotat 3 semaines avant le début du séjour, accompagnés de la fiche sanitaire et du Pass Nautique complétés. Ces documents se trouvent sur le site Internet du GCU, rubrique ACS.

### HORAIRES ET TARIF

Tarif: 280€ les 5 jours (hors assurance, hors transport).

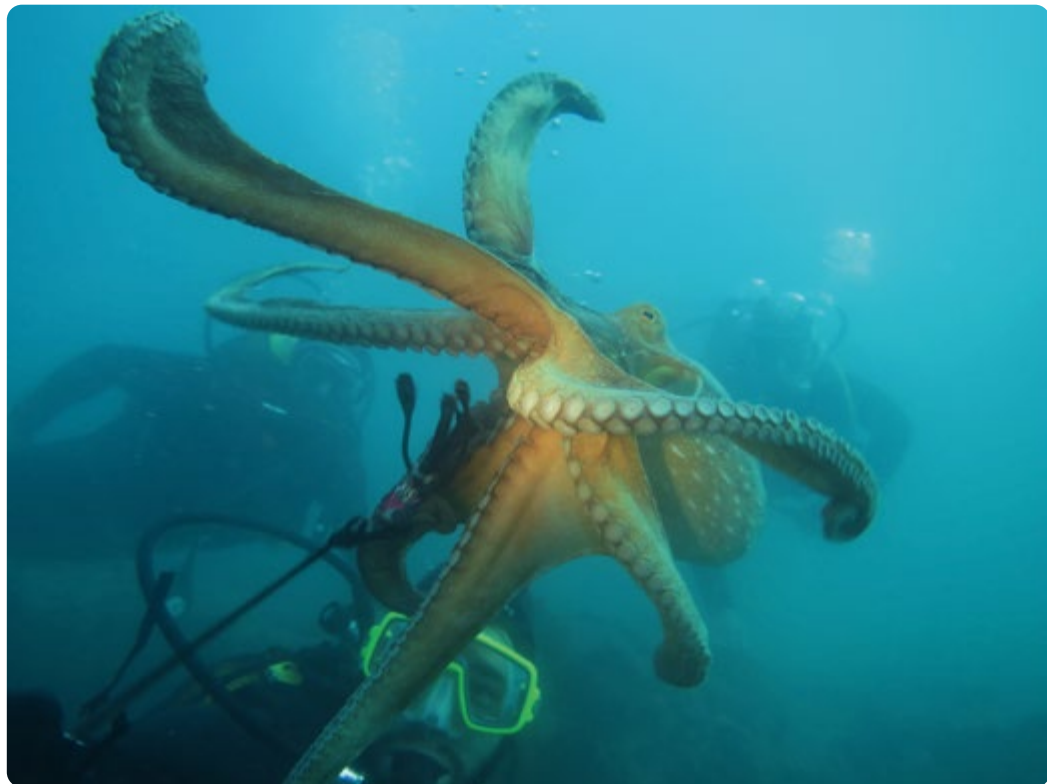
Le prix comprend:

Les déjeuners et goûters du lundi au vendredi (arrivée le matin 8h30 et fin des activités vers 17h chaque jour).

Les activités prévues au programme paddle/dériveur.

**CONTACT :** UCPA - SEA Méditerranée / MC  
420 avenues des Mattes  
13600 LA CIOTAT

Les coordonnées complètes se trouvent sur le site Internet du GCU, rubrique ACS.



Photos Ecosystem Centre de Plongée

## Plongée sous-marine

Tous les jours sauf dimanches et lundis

Découverte et initiation à la plongée sous-marine. Pour les plongeurs certifiés, exploration des fonds rocheux au large de Palavas-les-Flots (classés Natura 2000).

### ORGANISATION / TARIFS

Pour les enfants de moins de 12 ans, baptême le matin à 8h30 : **80 € (réduction 10 %)**.

Stage de formation et exploration : *voir auprès du responsable du stage (tarifs préférentiels)*.

**CONTACT :** ECOSYSTEM, centre de plongée

31, rue Blanche de Castille

34250 Palavas-les-Flots

Tél. : 06 22 90 55 45

Courriel : [contact@ecosystem-palavas.com](mailto:contact@ecosystem-palavas.com)

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Matériel fourni. Plongée enfant à partir de 8 ans.





## Stage danse de salon

Du 22 juillet au 2 août

### TYPES DE STAGES

Intermédiaires / Avancés (le matin) :  
valse, tango, paso-doble, rock, rumba, ...

Mini-stages (l'après-midi) :

1<sup>re</sup> semaine : bachata / salsa ;

2<sup>e</sup> semaine : lindy (inclus dans le prix du stage).

Cours d'initiation des 2 semaines

20h30 - 21h15 :

Danses en ligne (rock, cha-cha, tango, bachata,  
paso doble, ...).

De 21h15 à 22h45 :

Soirée dansante ouverte à tous les campeurs.

### TARIFS

De 8 à 16 ans : **46€**

Adultes : **105€**

Mini-stage seul : **55€**

**CONTACT :** *Thierry WOLFF*

*"Planet' Danse"*

*8 route de Saint Martin*

*30100 Alès*

*Tél. : 06 28 57 44 96*

*Courriel : wolfft30@gmail.com*





## Pilates

Du 22 juillet au 2 août

Méthode douce qui renforce les chaînes profondes du corps, corrige les mauvaises postures, restaure la vitalité physique, la souplesse des membres, l'amplitude articulaire et développe les muscles du corps. Elle permet d'acquérir la coordination du corps et de l'esprit par un contrôle des mouvements au cours des exercices.

---

### ORGANISATION / TARIFS

Tout public : 5€ la séance, 25€ la semaine.  
Durée des séances : 1 h / jour du lundi au vendredi.

**CONTACT :** Thérèse WOLFF

Courriel : [therese.blanc2@gmail.com](mailto:therese.blanc2@gmail.com)

---

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Apporter tapis de gymnastique.



## Sculpture sur pierre

Du 22 au 26 juillet

Initiation à la sculpture. Le modèle aura des formes relativement simples. Type de pierre utilisé : calcaire tendre. Travail à partir de pierres cubiques ou parallélépipédiques.

---

### ORGANISATION / TARIFS

Adolescents (+14 ans) et adultes

Adulte : 20€ - Enfant : 10€

**CONTACT :** Jacques THÉOLEYRE

2 place de la Mairie

11270 Gaja-la-Selve

Tél. : 06 22 52 25 70

Courriel : [jacques.theoleyre@gmail.com](mailto:jacques.theoleyre@gmail.com)

---

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Prévoir une blouse ou un tablier, des chaussures pour la sécurité. Une paire de lunettes spéciale sera fournie par le GCU.



## Danse folk et ensemble de musique à danser

Du 3 au 11 août

Danse folk : découverte ou perfectionnement des danses du répertoire folk traditionnel français ou ancien français. Cette année, une animatrice spécialisée en terroir gascon nous accompagne : Dany Madier Dauba (accompagnée d'un musicien bien entendu, Sébastien Cogan à l'accordéon), elle intervient du 4 au 6 août.

Sur la 2<sup>e</sup> partie du stage, d'autres thèmes alternent tous les jours : Poitou animé par Christèle Gillard et Christophe Pichon, danses de bal folk animées par Morgane Colas et Étienne Jorquera, et dernier thème "j'les aimais tellement", danses apprises les années précédentes, animé par Danièle Regard. L'atelier de soirée sera animé, à tour de rôle, par les animateurs de danses.

La danse est avant tout un loisir pratiqué dans la bonne humeur, mais toujours dans le respect de quelques règles techniques de base.

Musique d'ensemble à danser : stage de groupe de musique à danser de diverses origines animé par Pierig Lelan. L'objectif de la semaine est d'apprendre à jouer, avec d'autres musiciens et en respectant des arrangements proposés par l'animateur, ou par les stagiaires, pour faire danser comme en bal folk. Il est nécessaire d'être autonome dans la pratique de son instrument mais pas forcément de savoir lire la musique pour participer à ce stage et tous les instruments sont les bienvenus.

Merci de préciser avec quel(s) instrument(s) vous souhaitez participer au stage pour pouvoir préparer des arrangements en fonction.

---

### ORGANISATION / TARIFS

Réunion d'information le samedi 3 août à 18h

- 12 ans : **45 €**; + 12 ans et adultes : **80 €**

**10 €** seront déduits quand il y a plusieurs membres d'une même famille qui participent ou si une personne fait 2 activités.

---

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Pré-inscriptions obligatoires sur papier libre avec vos coordonnées (adresse, téléphone), pour le 30 juin 2024 en indiquant "danse" ou "musique" (instrument et niveau).

Au-delà du 30 juin, contact par tél. ou e-mail.

Musique d'ensemble à danser : 12 participants maximum.

Envoyez un chèque du montant total (à l'ordre du GCU). Il ne sera encaissé qu'après le stage ou déchiré en cas d'absence.

---

**CONTACT :** Danièle REGARD

56, rue du Pavillon, 54220 MALZEVILLE

Tél. : 06 02 36 72 46

Courriel : loubeyratfolk@gmail.com

Enveloppe inutile



## Jeux de société

Du 11 au 17 août

Dimanche 11 août 15h30 : réunion puis stage, jusqu'au samedi 17 août vers 13h.

Vous souhaitez découvrir l'univers des jeux, ou de nouveaux jeux, l'ambiance du stage devrait vous plaire... Le GCU possède de nombreux jeux, en plus de ceux que des stagiaires apportent. Des compagnons vous entraîneront sur des jeux de plateau, de cartes, de stratégie... ou de plein air.

Lors des veillées, vous retrouverez des jeux, des tournois de jeux appris, des jeux d'ambiance par équipe et en famille.

### ORGANISATION / TARIFS

Tout public à partir de 8 ans.

Du dimanche 11 août à 15h30 au samedi 17 août vers 13h.

3 heures par jour alternativement matin et après-midi (9h30 à 12h30 et 14h à 17h).

2 heures de veillée tous les soirs (de 20h30 à 22h30).

Un jour de repos en milieu de stage.

Adulte : **20 €** - Enfant : **10 €**

Pensez à amener un chèque afin d'éviter le liquide, merci!

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Pré-inscriptions obligatoires avant le 21 juin.

Enveloppe inutile.

Envoyez un chèque du montant total : il n'est encaissé qu'après le stage, échangé contre les Chèques Vacances, ou déchiré en cas d'absence.

**CONTACT :** Denis JULLEMIER et Caroline JORDAN  
Tél. : 06 85 78 88 26 (Denis)  
Courriel : denisj@live.fr



## Voile

Du 15 au 20 juillet - Du 22 au 27 juillet - Du 29 juillet au 3 août

Une autre semaine est possible sous réserve d'encadrants.

Découverte de la voile et perfectionnement sur différents bateaux (Optimist, 420, Laser).

Cinq demi-journées en 4 périodes. Régate le samedi. Possibilité de louer un voilier.

### ORGANISATION / TARIFS

Moussaillons (de 6 ans révolus à 8 ans) : **75 €**

Enfants (-14 ans) : **90 €**

Adolescents (+14 ans) et adultes : **110 €**

**CONTACT :** Karine FLANDRIN

5, impasse de la Main gantée

53120 Brecé

Tél. : 06 84 08 34 01

Courriel : [k.flandrin@orange.fr](mailto:k.flandrin@orange.fr)

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Autorisation parentale et certificat d'aisance aquatique. Chaussures fermées qui tiennent aux pieds et ne prennent pas l'eau (vieilles baskets).



Photo Laurent WILLER





## Stage kayak

Du 8 juillet au 24 août

De l'initiation jusqu'au perfectionnement, venez progresser en Kayak au sein d'un milieu naturel unique, dans les Gorges du Tarn.

### ORGANISATION / TARIFS

Stage kayak : 4 demi-journées - Dès 8 ans - 8 personnes minimum - Pré-inscription conseillée

École de pagaie : 8-10 ans : **67€**; 10-13 ans : **80€**; + de 13 ans : **90€**

Tarif dégressif dès le 2<sup>e</sup> enfant.

Descentes kayak ou canoë :

Peyrelade - GCU, 1/2 journée jeudi après-midi : **13€**

La Malène - Cirque des Baumes, journée de samedi : **20€**

GCU - Millau : **15€**

GCU - Peyre (batelier) : **22€**

Sortie Canoë Bivouac (2, 3, 4 jours possibles) : **25€/pers./jour**

Location sur plan d'eau du G.C.U.:

Canoë Transparent : **15€/heure**

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Pré-inscriptions conseillées.

Chaussures d'eau et tenue aquatique (lycra ou shorty) + gourde d'eau.

**CONTACT :** *Benoît DARRAC-JUZAN*

*28 rue du Rajol - 12100 Millau*

*Tél. : 06 83 55 38 89*

*Courriel : benoitcanoe@gmail.com*

*Renseignements, planning, photos,*

*vidéos : benoitcanoe.com*





## Mosaïque

Du 8 au 12 juillet

### Mosaïque murale

Depuis deux ans, une équipe d'adhérents de Loire-Atlantique œuvre pour donner un peu de couleurs aux murs gris du camping de Pornichet. C'est aussi la découverte d'une nouvelle activité créatrice et l'occasion de moments conviviaux. Ils vous invitent à vous joindre à eux.

Un projet de création individuelle (à emporter) de petit format est prévu en cas de mauvais temps (petite participation financière dans ce cas). Cette activité ne demande aucune compétence particulière.

---

### ORGANISATION / TARIFS

Adultes et enfants à partir de 14 ans  
Environ 10 participants

Horaires : 2 h le matin, 2 h en fin d'après-midi  
(à discuter ensemble)

### GRATUIT

*Petite participation si travail personnel*

**CONTACT :** Nicole RETIERE

Tél. : 06 77 44 23 91

Courriel : [nicole-retiere@orange.fr](mailto:nicole-retiere@orange.fr)



## Rencontre patchwork

Du 29 juillet au 10 août

Pour les débutants, apprendre les techniques du patchwork : piécé ou appliqué. Travaux plus élaborés pour les autres (large choix de modèles).

---

### ORGANISATION / TARIFS

Adolescents (+14 ans) et adultes

Participation : 10€

---

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Utilisation de la machine à coudre (maximum 12 personnes). Fournitures et tissus non fournis. Apporter matériel et éventuellement sa machine à coudre. Saint-Bonnet : tous niveaux les deux semaines.

---

**CONTACT :** Michèle LAMBIN  
Courriel : milambin@gmail.com





## Aéroclub

Toute l'année

### Baptêmes – Vols – Cours de pilotage

L'aéroclub Royans-Vercors vous permet de découvrir le Vercors vu du ciel à travers des circuits spectaculaires (gorges de la Bourne, cirque de Combe Laval, Hauts Plateaux etc. : baptêmes (15 minutes), tour du Vercors (30 minutes).

L'Aéroclub est aussi un centre de formation au pilotage.

### TARIFS

Tour du Vercors 30 mn, tarif unique pour 1, 2 à 3 personnes : **240€**.

Baptêmes 15 mn : **45€ / personne**, avec un minimum de 2 personnes.

**40€ / enfant** (jusqu'à 7 ans inclus).

### CONTACT : Aéroclub Royans Vercors

26190 Saint-Jean-en-Royans

Tél. : 04 75 48 61 29

Site internet : <http://www.acrv.org/>



## Tennis

Du 22 au 26 juillet, du 29 au 2 août et du 5 au 9 août

### Le tennis à St Jean-en-Royans c'est...

- 3 terrains et un mur d'entraînement!
- 3 semaines de stages enfants, ados, adultes le matin du lundi au vendredi!
- 3 enseignants d'expériences : Armand, Franck et Jean-Charles!
- Des tournois, hommes, femmes, jeunes, en simple, en double!
- Du tennis loisirs en réservant le créneau de son choix pour chaque journée!
- Des soirées chaque vendredi avec musique, repas partagé et récompenses!
- Et la piscine, les randonnées, la pétanque, le volley, les échecs!!!

Voilà, c'est tout! Nous vous attendons, à très bientôt!

Découverte du tennis (et mini-tennis pour les enfants).

Animation des stages et organisation des tournois : Armand Pinchon, Franck Chantegreil et Jean-Charles Pinchon.

Stage : 2 heures de cours le matin du lundi au vendredi.

### ORGANISATION / TARIFS

Mini-tennis (enfants de 4 à 8 ans) : **45 €**

Initiation de 9 ans à 18 ans : **80 €**

Perfectionnement adolescents : **80 €**

Perfectionnement adultes (+18 ans) : **90 €**

*Tarif familial dégressif*

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Initiation et perfectionnement : une raquette est prêtée aux stagiaires du mini-tennis. Pour les autres stages : raquette et tenue adaptées obligatoires (short, tee-shirt, chaussures, casquette).

Chèques vacances non acceptés.

Maximum 12 participants par groupe.

**Pré-inscription obligatoire jusqu'au 28 juin.**

**CONTACT :** Jean-Charles PINCHON

Tél. : 06 14 06 68 22

Courriel : [jean-charles.pinchon@orange.fr](mailto:jean-charles.pinchon@orange.fr)



**NOUVEAUTÉ 2024**



## Stage randonnées à thèmes

Du 22 au 26 juillet

Du 29 juillet au 2 août

**Tarif : 80 €**

Date limite d'inscription le 15 juin. Minimum 8 personnes.

### > LUNDIS APRÈS-MIDI

#### Les balcons du lac

Départ 13h30 (RDV à définir) - Retour 17h30 max.  
Randonnée Chemin des Croix, les Puisots – belvédère - circuit des Croix. Vue imprenable sur le lac et le massif de la Tournette.

Niveau facile - 6 km / 250 m D + / Alt. maxi 850 m.

Thèmes : la forêt et le changement climatique.

### > MARDIS MATINS

#### Le Taillefer

Départ 8h30 (RDV à définir) - Retour 13h max.  
Randonnée en balcon sur le massif du Taillefer avec une vue imprenable sur le lac, en continu !  
Niveau 1 moyen - 7 km / 410 m D + / Alt. maxi 780 m.  
Thèmes : la faune, la flore et l'histoire du lac d'Annecy.

### > JEUDIS JOURNÉES

#### Parc naturel régional du massif des Bauges - Pointe de Banc Plat

Départ 8h30 (RDV à définir)

Grande randonnée à la journée dans le parc

naturel régional du massif des Bauges.

Niveau 2 - Quelques montées soutenues - Randonnée abordable - 14 km / 1000 m D + / Alt. maxi 1920 m.

Thèmes : l'élevage, le pastoralisme, la faune de montagne.

### > VENDREDIS JOURNÉES

#### Randonnée alpine - Bornes Aravis

Départ 8h30 (RDV à définir). Retour 18h.

Randonnée incontournable qui offre la possibilité d'admirer toute la beauté d'un lac de montagne.

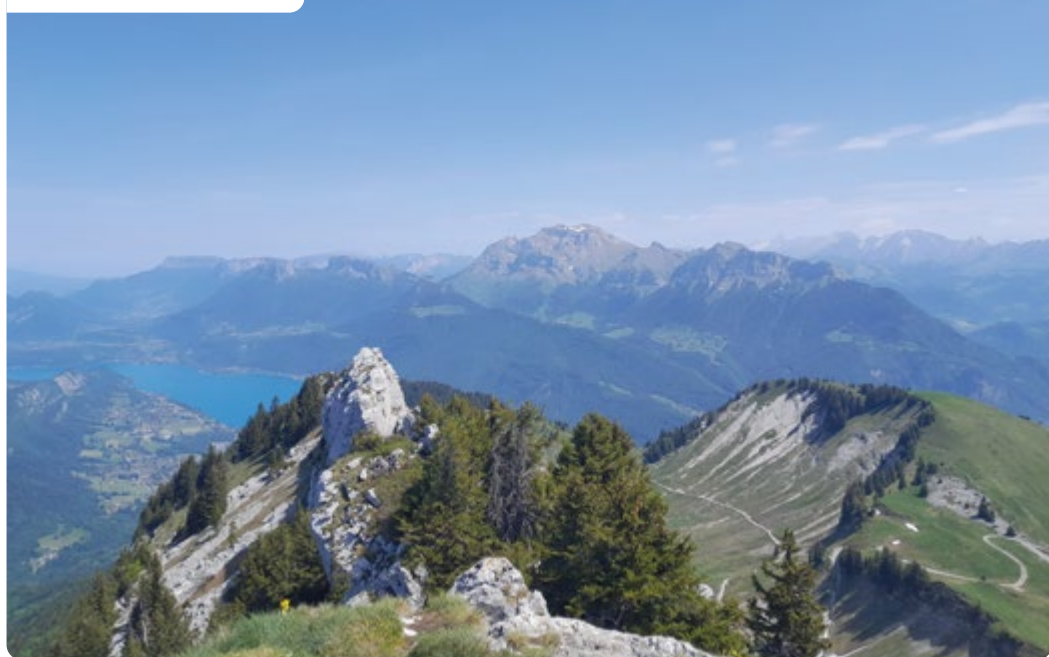
Niveau 2 – Quelques montées soutenues – Randonnée accessible – Bons marcheurs – 6 h de marche - 11 km / 1000 m D+ / Alt. maxi 2011 m.

Thèmes : la flore de montagne et son adaptation, notions de géologie.

**CONTACT :** Fabien VIGNÉ  
Annecy Rando Nature  
Tél. : 06 77 64 23 55



NOUVEAUTÉ 2024



## Trails

Les 22 et 23 juillet

Les 29 et 30 juillet

Tarif : 30 €

Date limite d'inscription le 15 juin. Minimum 8 personnes.

### > LUNDIS MATIN

#### Découverte des lieux en direction de Duingt - Entrevernes

Départ 9h30 - RDV à l'entrée du camping de Saint-Jorioz - Retour 12h.

11 km / 350 m de dénivelé positif / Altitude maxi : 950 m.

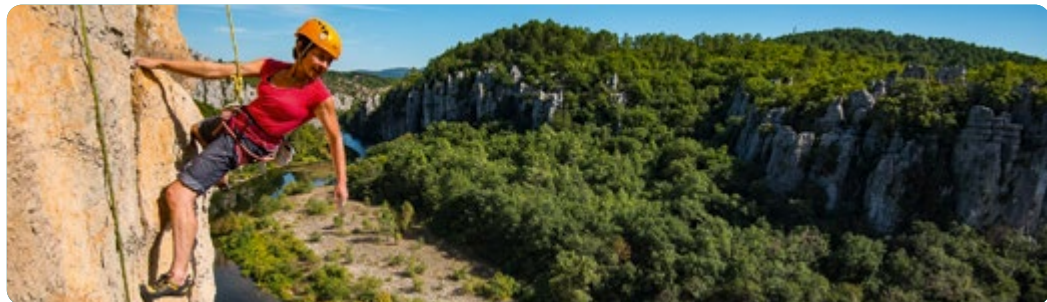
### > MARDIS APRES-MIDI

#### Ascension du Col de la Cochette

Départ 14h (RDV devant la mairie de Saint-Eustache à 20 minutes de route du camping).  
Vue imprenable sur le lac d'Annecy et ses environs.

7.5 km / 600 m de dénivelé positif / Altitude maxi : 1350 m.

**CONTACT :** Fabien VIGNÉ  
Annecy Rando Nature  
Tél. : 06 77 64 23 55



## Escalade - Spéléo

Contactez le partenaire

Une équipe de moniteurs(trices) locaux diplômés d'État qui saura vous faire découvrir les falaises, grottes et canyons du territoire.

En famille, seul ou entre amis, des sorties de groupe ou en engagement privé, adaptées à tous les niveaux.

### ORGANISATION / TARIFS

**Escalade découverte :** Seul, en couple, en famille ou entre amis, venez découvrir les joies de l'escalade dans des sites naturels qui feront le bonheur de tous.

Durée : environ 3 h - Tarif : **40€** par personne

**Escalade sur bloc :** De 7 à 77 ans, le moniteur vous accompagnera dans cette séance d'initiation familiale à l'escalade sur BLOC pour un moment de partage et de divertissement.

Durée : environ 2 h - Tarif : **40€** par personne

**Engagement moniteur d'escalade :** Vous avez déjà grimpé (ou pas) et vous souhaitez être autonome en falaise, ou partir en grand voie sereinement, alors engagez un moniteur. Apprentissage des techniques de sécurité et perfectionnement.

Durée : 1/2 journée ou journée - Tarif : **150€** la 1/2 journée et **250€** la journée par personne

**Spéléo randonnée souterraine :** De 6 à 66 ans, une première approche du monde souterrain pour ceux qui appréhendent les étroitures et les moins sportifs.

Durée : 1/2 journée (environ 3 h) - Tarif : **40€** par personne

**Spéléo découverte :** Seul, en couple, en famille ou entre amis, une première approche de la spéléologie.

Durée : environ 3 h en demi-journée; de 5 h à 6 h en journée - Tarif : **45€** par personne la demi-journée / **65€** par personne la journée

**Spéléo sportive :** Une sortie technique et rythmée avec nombreux passages sur corde, présentant des passages étroits.

Durée : environ 4 h en demi-journée; environ 7 h en journée - Tarif : **50€** par personne la demi-journée / **75€** par personne la journée

**Canyoning :** **45€** par personne la demi-journée; **70€** par personne la journée

(10% seront déduits de ces tarifs pour les adhérents GCU.

**CONTACT :** Tél. : 06 23 92 58 32

(l'après-midi ou en soirée)

Courriel : [moniteursardeche@gmail.com](mailto:moniteursardeche@gmail.com)

Site : <https://www.moniteurs-ardeche.com/>

Pour certains créneaux, réservation possible sur le site :

<https://book.trekker.fr/bureau-des-moniteurs-d-ardeche-meridionale>



## Chant choral

Du 2 juillet au 7 juillet

### MISCELLANNÉES D'ÉTÉ

Sur un répertoire allant de la chanson française au chant classique en passant par les musiques du monde, apprendre et interpréter des titres a cappella, arrangés pour l'occasion à 3 ou 4 voix (en fonction des pupitres représentés).

---

#### ORGANISATION / TARIFS

Choristes adultes et ados motivés.  
Tous les après-midi de 16h30 à 19h30 (sauf lundi 2 séance à 15h).  
Tarif : 120€

#### CONTACT : Irène DORIA

Tél. : 06 11 11 85 96  
Courriel : irenedoria@wanadoo.fr

---

#### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Inscription souhaitée en vue de la constitution des pupitres. Pas de connaissance de solfège requise.  
Tenue de concert : bas clair, haut marinrière (lutin de couleur).

**NOUVEAUTÉ 2024**



## Stage Qi Gong

Du 21 juillet au 3 août

Pré-inscription obligatoire avec un minimum de participants

> DIMANCHE 21/07 À 18H ET SAMEDI 27/07 À 8H30  
Séance de découverte du qi gong.

> DU LUNDI 22/07 AU SAMEDI 27/07  
Séance quotidienne de découverte de 1 heure  
par jour. Tarif : 72€

Horaires : lundi et samedi : 8h30 à 9h30 et du mardi au vendredi : 17h à 18h

Stage du qi gong de la fille de Jade. Tarif : 214€  
Horaires : du mardi 23/07 au vendredi 26/07 de 9h à 12h

> DU LUNDI 29/07 AU SAMEDI 03/08  
Séance quotidienne d'initiation de 1 heure / jour.  
Tarif : 72€

Horaires : lundi et samedi : 8h30 à 9h30 et du mardi au vendredi : 17h à 18h

Stage du qi gong des 5 animaux. Tarif : 214€  
Horaires : du mardi 30/07 au vendredi 02/08 de 9h à 12h

Les cours quotidiens se mettent en place à partir de 10 inscrits par semaine et les stages à partir de 7 inscrits par stage. Les pré-inscriptions sont clôturées pour le camping de Sarzeau le 14 juillet à minuit ; pour le camping de Lacanau le 28 juillet à minuit.

Les séances quotidiennes de découverte : différents mouvements pour bien commencer la journée ou au contraire pour se détendre en fin d'après-midi.

Le qi gong de la fille de Jade - Yu Nu Gong : ce qi gong ouvre le point Tan Zhong, identifié par les taoïstes comme la source du sang dans le corps d'une femme. Ce qi gong s'adresse à toutes les femmes quel que soit leur âge ou leur histoire gynécologique. Il permet des transitions douces dans la vie de la femme.

Le qi gong des 5 animaux - Wu Qin Xi : favorable à la préservation de la santé, au renforcement de la constitution corporelle et à l'augmentation de la confiance en soi. Créé par Hua Tuo, ce qi gong connaît des mouvements qui sont gracieux, simples, faciles à retenir. Nous suivrons l'ordre tigre - cerf - ours - singe - oiseau établi dans la Biographie de Hua Tuo dans l'Histoire des Trois Royaumes.

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Une licence à la FFAEMC de 34€ est proposée à tous mais est obligatoire pour les inscrits aux stages et les participants aux séances quotidiennes de découverte ne présentant pas d'attestation d'assurance responsabilité civile et individuelle accident.

**CONTACT :** Estelle BERTHOD

Pour toute inscription prendre au préalable contact à l'adresse électronique suivante :  
aeqgt73@gmail.com





## Stage de randonnée

Du lundi 05 au vendredi 09 août (mercredi off)

### > LUNDI 05/08

#### Sarzeau

Déplacement en véhicule : néant

Durée : 4 heures à 4 heures 30 - Dénivelé : 50 m

Randonnée depuis Sarzeau associant la découverte du riche patrimoine, l'ouverture sur le golfe du Morbihan et des observations ornithologiques (réserves d'oiseaux).

### > MARDI 06/08

#### De Saint-Gildas au Grand Mont

Déplacement en véhicule : 15 mn

Durée : 3 h - Dénivelé : 50 m

Au départ de Saint-Gildas, sentier côtier vers Le Grand Mont. Vues magnifiques sur les îles et la baie de Quiberon (Belle-île, Houat, Hoëdic), Port Maria, Port aux Moines, la Pierre jaune et sa légende.

La journée est complétée par une autre randonnée à la demi-journée au départ de Sarzeau. Chemin de l'ancienne voie de chemin de fer, chemin côtier vers Beg Lann, tour du château de Suscinio, chemin de bois vers Sodrio, arrêt à l'observatoire, retour avec vue sur l'étang de Calzac.

### > JEUDI 08/08

#### La tour d'Arzon

Déplacement en véhicule : 5 mn

Durée : 5 h à 5 h 30 - Dénivelé : 50 m

Sentier côtier le long du golfe du Morbihan. Retour par les plages sud avec vue sur l'océan et le site des mégalithes de Locmariaquer, visite des célèbres alignements de Carnac.

### > VENDREDI 09/08

#### Saint-Armel, île de Tascon

Déplacement en véhicule : 10 mn

Durée : 3 h 30 à 4 h - Dénivelé : 50 m

Très belle randonnée au départ du parking de Tascon. Possibilité de faire le tour de Tascon, le Passage, le tour de la presqu'île, La Villeneuve, Saint-Armel, clos Salomon puis détour par les Salines.

Le programme est susceptible d'être modifié sans préavis en fonction du niveau du groupe et des conditions météo ou de terrain.

## ORGANISATION / TARIFS

8 inscrits au minimum (date limite d'inscription le 28 juin)

Tarif : 85 €

### CONTACT : Fabrice POUILLET

Tél. mobile : 06.35.92.33.29

Courriel : [fabrice.pouillet@laposte.net](mailto:fabrice.pouillet@laposte.net)

Site : <https://www.facebook.com/pg/raquettesancy>





## Marche Nordique en Presqu'île de Rhuys

Du lundi 12 août au vendredi 16 août (mercredi off)

Pratique de la marche nordique en découvrant les richesses de cette presqu'île, les abords du Golfe de Morbihan mais aussi le grand large, sa richesse faunistique et floristique et son exceptionnel patrimoine. Chaque journée commencera avec une séance d'échauffements et se terminera avec une séance d'étirements.

### > LUNDI 12 AOÛT

**Matin : départ du camping**

Déplacement en véhicule : néant

Durée : 2h30 / Distance : 5 km / Dénivelé : + 50 m

Présentation de la pratique et plus spécifiquement de la technique O.T.O.P. en direction du château de Suscinio.

**Après-midi : Saint-Gildas**

Déplacement en véhicule : 15 min

Durée : 3h / Distance : 9 km / Dénivelé : + 50 m

Descriptif : Parcours sur la côte atlantique avec ses criques, ses ports, ses tumulus du néolithique et au large, ses îles célèbres.

### > MARDI 13 AOÛT : SARZEAU CÔTÉ GOLFE

Déplacement en véhicule : 6 min

Durée : 6h30 / Distance : 16,5 km / Dénivelé : + 86 m

Journée qui commence dans les terres pour ensuite longer la côte méridionale du Golfe avec la réserve ornithologique du Marais du Duer, ses châteaux et ses parcs ostréicoles.

### > JEUDI 15 AOÛT : ARZON

Déplacement en véhicule : 20 min

Durée : 6h / Distance : 14,5 km / Dénivelé : + 55 m

Randonnée sur la côte sud du Golfe de l'embouchure jusqu'au moulin à marée de Pen Castel.

### > VENDREDI 16 AOÛT 2024 : SAINT-ARMELE

Déplacement en véhicule : 15 min

Durée : 6h / Distance : 15 km / Dénivelé : + 50 m

Descriptif : découverte de l'extrémité Est du golfe, l'estran, les marais salants et l'île de Tascon.

## ORGANISATION / TARIFS

10 inscrits au minimum (date limite d'inscription le 28 juin)

Stage ouvert aux débutants et initiés.

Prêts de bâtons pour ceux qui ont besoin.

Le programme est susceptible d'être modifié sans préavis par l'accompagnateur en fonction du niveau du groupe, des conditions météorologiques ou de terrain.

Tarif : **100 € pour les 4 jours**

**CONTACT :** Fabrice **POUILLET**

Tél. mobile : 06.35.92.33.29

Courriel : [fabrice.pouillet@laposte.net](mailto:fabrice.pouillet@laposte.net)

Site : <https://www.facebook.com/pg/raquettesancy>



## Sport nature

---

### ACTIVITÉS

Via ferrata, canyoning, spéléologie, randonnées en montagne.

**CONTACT :** Sports et Nature - Frank Balmier

Tél. : 06 64 12 91 38

Courriel : [sports.nature74@gmail.com](mailto:sports.nature74@gmail.com)

Il est fortement conseillé de les contacter directement et de se rendre directement sur leur site internet.

NOUVEAUTÉ 2024



## Sports nautiques

Dates à choisir avec le centre nautique.

Centre nautique de Plérin-sur-Mer, qui se trouve à 200 m du terrain de Tournemine.

Il propose des stages dès la tranche d'âge 3-8 ans, 9-12 ans, et au-delà.

---

**CONTACT** : Site : <https://www.cnplerin.com/>





## Paddle

Du 28 juillet au 11 août

**GRATUIT**

Venez avec votre paddle pour faire des balades de demi-journées ou journées en commun sur le lac de Saint-Cassien et aux alentours.

Possibilité de louer un paddle sur place au lac de Saint-Cassien.

---

**CONTACT** : Yannick DEREEP  
Tél. camping : 04 94 39 84 60



## Fitness

Du 10 juillet au 6 août

Cours parents / enfants

Il s'agit d'un cours collectif d'environ une heure sur la plage (les mardis, jeudis, samedis et dimanches de 9h15 à 10h15).

### ORGANISATION / TARIFS

Activités proposées : circuit training, cardioboxe, renforcement musculaire, zumba, step, pilates et stretching.

**GRATUIT**

Accessible tous niveaux

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Inscription sur place - Voir directement au camping Aurélie BOUCHERY.

**CONTACT** : Aurélie BOUCHERY



NOUVEAUTÉ 2024



## Yoga

Du 8 juillet au 8 août

Une activité offerte de détente et de bien-être à découvrir dans un cadre naturel sur la plage, face à la mer.

Une séance de Hatha Yoga, Yin Yoga tout en douceur qui va permettre d'harmoniser le corps, le mental et l'esprit.

Méditation et respiration pour entrer en yoga.

Postures associées au souffle pour assouplir le corps et calmer le mental.

Relaxation pour une détente profonde du corps et de l'esprit.

---

### ORGANISATION / TARIFS

RDV sur la plage de 9h15 à 10h15.

Prévoir une tenue confortable et une serviette.

**CONTACT :** Yolande MITON

Tél. : 06 79 73 55 83

**GRATUIT**



## Escalade

Tout l'été

Pour les adhérents qui souhaitent faire de l'escalade en toute indépendance.

---

**CONTACT :** *Un document pour vous guider est à votre disposition en effectuant la demande au siège du GCU.*

# CAMPRIEU, CHAMBORIGAUD, CHÂTILLON-EN-DIOIS, PIERREFICHE, SAUMANE, VIC-SUR-CÈRE

PARTENARIATS 2024



## Randonnées pédestres

---

### ACTIVITÉS

En liberté ou en accompagné.

Week-ends à thèmes, séjours en Cévennes et dans la Drôme.

### CONTACT : "Semelles au vent"

Mas Cavaillac - 30120 Molières

Cavaillac

Tél. : 04 67 81 23 95

Courriel : [semellesauvent@hotmail.com](mailto:semellesauvent@hotmail.com)

Site : [www.semellesauvent.com](http://www.semellesauvent.com)

Il est fortement conseillé de les contacter directement et de se rendre directement sur leur site internet.

# Diversité des paysages : mer, montagne, campagne

Au GCU on est acteur  
et pas consommateur



Campings gérés avec la participation  
bénévole de tous les campeurs



GCU - 72 boulevard de Courcelles - 75017 Paris  
Tél. : +33 (0)1 47 63 98 63 - Courriel : [gcu@gcuf.fr](mailto:gcu@gcuf.fr)

Pour plus d'informations, visitez notre site Internet [www.gcu.asso.fr](http://www.gcu.asso.fr)



[gcu@gcuf.fr](mailto:gcu@gcuf.fr) [www.gcu.asso.fr](http://www.gcu.asso.fr)