

Activités culturelles et sportives



Vacances • Loisirs • Plein air

Chères adhérentes, chers adhérents,



La période estivale 2023 approche et le nouveau catalogue des activités culturelles et sportives vous propose d'agrémenter vos vacances.

De nouveau cette année, des activités variées sur le plan sportif et culturel vous sont proposées.

Les activités phares demeurent et perdurent grâce à l'engagement des nombreux bénévoles qui ne comptent pas leur temps pour vous faire partager leur passion, c'est l'esprit GCU...

Des collaborations avec des organismes professionnels viennent compléter notre offre d'activités sur une bonne partie de nos campings ou tout proche.

Cette année encore, nous vous invitons à consulter régulièrement le site du GCU www.gcu.asso.fr et la rubrique ACS. Nous actualisons régulièrement la page consacrée aux ACS afin de vous informer des nouveautés et des changements éventuels.

Les randonnées, le trail et la marche nordique nécessitent en général une préinscription avant le 30 juin et un minimum de 7 participants, nous comptons sur vous pour les dates butoirs.

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*

LES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

5 - 37

- AIGUEBELETTE-LE-LAC** 5 Stage randonnées à thèmes 6 Trail
- AUVERS-SUR-OISE** 7 Arts plastiques
- CHAMONIX LES BOSSONS** 8 Demi-journée plantes (rando botanique) 9 Yoga
- DOUARNENEZ** 10 Cyclotourisme
- LA BOURBOULE** 11 Stage marche nordique 12 Stage randonnées
- LA FLOTTE** 13 Danse latino 14 Volley-ball
- LA TRANCHE-SUR-MER** 15 Stage danse de salon 16 Pilates
- LE MENOUX** 17 Sculpture sur pierre
- LOMENER-PLOEMEUR** 18 Polyphonies & corps sonore
- LOUBEYRAT** 19 Danse folk et ensemble de musique à danser 20 Jeux
- NEUVIC** 21 Voile
- PAILHAS** 22 Stage kayak
- PORNICHET** 23 Filage de perles au chalumeau 24 Mosaïque
- SAINT-BONNET-LE-BOURG** 25 Rencontre patchwork
- SAINT-GEORGES-DE-DIDONNE** 26 Polyphonies & corps sonore
- SAINT-JEAN-EN-ROYANS** 27 Aéroclub 28 Tennis
- SAINT-JORIOZ** 29 Stage randonnées à thèmes 30 Trails
- SAINT-MAURICE-D'ARDÈCHE** 31 Rando/Photo
- SARZEAU** 32 Regroupement de patcheuses 33 Chant choral
- SAVINES-LE-LAC** 34 Rencontre jazz
- TOURRETTES** 35 Paddle 36 Pétanque
- VIAS-PLAGE** 37 Fitness

LES ACTIVITÉS PARTENARIAT 2023

38 - 43

- FABRÉGAS** 38 Plongée sous-marine
- LA GRANDE MOTTE** 39 Plongée sous-marine
- SAINT-MAURICE-D'ARDÈCHE** 40 Escalade - Spéléo
- SCIEZ-SUR-LÉMAN** 41 Sport nature
- TOURNEMINE-PLÉRIN-SUR-MER** 42 Kayak de mer
- VIC-SUR-CÈRE, CHÂTILLON-EN-DIOIS, CAMPRIEU, PIERREFICHE, SAUMANE, CHAMBORIGAUD** 43 Randonnées pédestres

NOUVEAUTÉ 2023



Stage randonnées à thèmes

Du 24 au 28 juillet - Du 31 juillet au 4 août

Du 7 au 11 août - Du 14 au 18 août

Tarif : 80 €

Date limite d'inscription le 30 juin. Minimum 8 personnes.

Thèmes abordés :

> LUNDIS APRÈS-MIDI 24/07, 31/07, 07/08, 14/08 Entre deux cols

Départ 13 h 30 (RDV au parking "Les Allemands"
(7 minutes du camping) - Retour 18 h.

6 km / 380 m D + / Alt. maxi 915 m.

Randonnée en direction du Col du Crucifix, Col Saint Michel et belvédère sur le lac d'Aiguebelette. Thème : Discussion autour de la réserve naturelle du lac d'Aiguebelette.

Thème : 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 25/07, 01/08, 08/08, 15/08 Château Richard

Départ 8 h 15 du camping- Retour 12 h.

9 km / 550 m D + / Alt. maxi 1360 m.

Randonnée en direction du belvédère de Château Richard.

Thème : Faune de montagne (chamois, chevreuil, renard, loup, etc.).

> VENDREDIS JOURNÉES 28/07, 04/08, 11/08, 18/08 Randonnée alpine - Parc naturel régional du massif des Bauges

Départ 8 h du camping. RDV à définir. Retour 18 h.
6 h de marche effective.

9,5 km / 1000 m D + / Alt. maxi 1933 m.

Grande randonnée à la journée au Mont Granier (accès à 50 min du camping). Le Granier est un sommet emblématique visible depuis les Bauges, le Jura et Belledonne. Dernier gros bastion à l'extrême nord du parc naturel régional de Chartreuse, il est constitué d'un plateau sommital qui offre une randonnée accessible et un panorama magnifique (Mont-Blanc, vallée du Grésivaudan, Belledonne, les Bauges).

Thème : La randonnée comme discipline sportive.

> JEUDIS JOURNÉES 27/07, 03/08, 10/08, 17/08 Parc naturel régional du massif des Bauges

Départ 8 h 30 du camping - Mont Peney (accès à 25 minutes du camping).

9 km / 900 m D + / Alt. maxi 1356 m.

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

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

NOUVEAUTÉ 2023



Trail

Les lundi 24 et mardi 25 juillet

Les lundi 31 juillet et mardi 1^{er} août

Les lundi 7 et mardi 8 août

Les lundi 14 et mardi 15 août

Tarif : 30 €

Date limite d'inscription le 30 juin. Minimum 8 personnes.

> LUNDIS MATIN

**Sortie trail "découverte des lieux"
en direction du Col du Crucifix
et du Col de l'Épine.**

Départ 9 h 30 - RDV à l'entrée du camping. Retour 12 h.
11 km / 540 m de dénivelé positif / Altitude maxi : 987 m.

> MARDIS APRES-MIDI

Sortie trail ascension de la Croix du Nivolet

Départ 14 h (RDV à Pragondran à 36 minutes de route du camping).
10 km / 850 m de dénivelé positif / Altitude maxi : 1545 m.
Sortie trail pour réaliser l'ascension de la Croix du Nivolet et aller toucher la croix emblématique qui surplombe Chambéry.

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



Arts plastiques

Du 24 juillet au 28 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^e et XXI^e 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 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h.

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



Demi-journée plantes (rando botanique)

Le jeudi 20 juillet - Inscription sur place avec minimum 3 personnes

Dans les environs de Chamonix, partons à la recherche de plantes. Nous prenons notre temps pour observer, noter, toucher les plantes. D'abord les reconnaître puis repérer celles qui peuvent être utiles à notre Santé et notre Bien-Être. Nous pourrions constituer quelques mélanges classiques de tisanes et - suivant l'altitude et le milieu naturel - fabriquer des huiles de soin au millepertuis (cicatrisante) ou à l'arnica (pour masser nos genoux de randonneurs). Avec Marie-Claude Hubert, Professeur de yoga et Accompagnatrice Montagne formée à la Naturopathie et Herboristerie.

ORGANISATION / TARIFS

1/2 journée, suivant la météo

Tarifs: 30 € (ingrédients et flacons inclus)

CONSIGNES PARTICULIÈRES

RDV 13 h au GCU des Bossons.

Transport : Avec voitures personnelles, nous resterons dans les environs de Chamonix.
Matériel et Equipement : Bonnes chaussures de randonnée ; pantalon de préférence (à cause des tiques éventuelles) ; sachets en papier pour les récoltes ; petits ciseaux ; 2 petits bocaux en verre.

CONTACT : Marie-Claude HUBERT

Tél : 06 72 82 87 99

Courriel : yogarando@gmail.com





Yoga

Du 17 au 21 juillet

Une semaine de Hatha-Yoga. Découverte pour les débutants et les enfants. Postures, respirations, enchaînements qui plairont à tous. Pratique bien agréable après les randonnées en montagne. Au pied du Mont Blanc et de l'Aiguille du Midi.

TARIFS

Tout public (les exercices sont adaptés) : 65€ les
5 séances de 1 h 15 en fin de journée (17 h 30)

50€ pour les enfants

CONTACT : Marie-Claude HUBERT

Tél : 06 72 82 87 99

Courriel : yogarando@gmail.com

Réservation impérative, de préférence par SMS.

CONSIGNES PARTICULIÈRES - Prévoir tapis, serviette, tenue souple. Lieux : dehors quand il fait beau ou dans la salle attenante au camping si besoin.



Cyclotourisme

Du 11 au 23 juillet

En 2020, le Finistère nous accueillait à Trevignon. Cette année nous séjournons sur le camping GCU de Douarnenez. Il y aura 4 groupes 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 kms 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 à la Pointe du Raz.

La pratique du vélo change très vite. Force de constater que le vélo à assistance électrique (VAE) a fait une entrée en force dans nos groupes. Cette année risque d'être une année charnière. Cette nouvelle technologie va sans doute nous conduire à quelques ajustements ! Ce séjour reste tout de même orienté vélo musculaire.

ORGANISATION / TARIFS

Séjour : 12 jours avec sorties par demi-journées.

Du mardi 11 au dimanche 23 juillet 2023

Voyage itinérant : 3 jours, les 24, 25, 26 juillet.

Étape 1, Douarnenez, Lesneven 109 kms, d+1400m.(variante 126kms,d+ 1800m). Étape 2

Lesneven, Circuit des abers, Lesneven 95 kms, d+720m. Étape 3 : Lesneven, Douarnenez

88 kms, d+1100m. Hébergement, restauration,

2 nuits Au lycée agricole Cleusmeur à Lesneven,

environ 50€ pour ces 2 jours par personne.

Au cours du séjour, L'équipe sera disponible pour répondre à (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

NOUVEAUTÉ 2023



Stage marche nordique

Les 10 et 11 juillet

Les 28 et 29 août

Tarif : 60 €

Pour initiés.

Minimum 7 personnes.

Date limite d'inscription le 30 juin.

> LUNDI 10/07 ET LUNDI 28/08

Matin

La Banne d'Ordanche

Marche 6 km

Dénivelé + 320 m

Après-midi

Le Capucin

Marche 6,3 km

Dénivelé + 240 m

> MARDI 11/07 ET MARDI 29/08

Le Puy de Clergue

Marche 13,5 km

Dénivelé + 525 m

Pique-nique

CONTACT : Courriel : fabrice.pouillet@laposte.net

NOUVEAUTÉ 2023



Stage randonnées

Du 03 au 07 juillet

Du 21 au 25 août

Tarif : 80 €

Minimum 7 personnes.

Date limite d'inscription le 30 juin.

> LUNDI 03/07 ET LUNDI 21/08

La Banne d'Ordanche

Rando 11 km

Dénivelé + 450 m

> JEUDI 06/07 ET JEUDI 24/08

Le Capucin

Rando 12 km

Dénivelé + 480 m

> MARDI 04/07 ET MARDI 22/08

Le Sancy

Rando 14 km

Dénivelé + 700 m

> VENDREDI 07/07 ET VENDREDI 25/08

Lac Servière

Rando 12,5 km

Dénivelé + 380 m

CONTACT :

Courriel : fabrice.pouillet@laposte.net

NOUVEAUTÉ 2023



Danse latino

Du 15 au 22 juillet

Atelier découverte Bachata et Kizomba.

ORGANISATION / TARIFS

Ouvert à tous, tous les jours de 10 h à 11 h 30.

Tarif : 30 € les 7 jours

CONTACT : Pierre LANDE

pieryves83@hotmail.fr



Volley-ball

Tout l'été

Matches réguliers sur le camping.

TARIF

Gratuit





Stage danse de salon

Du 17 au 28 juillet

TYPES DE STAGES

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

Mini-stages (l'après-midi) :

1^{re} semaine : rock, swing ;

2^e semaine : lindy
(inclus dans le prix du stage).

Cours d'initiation des 2 semaines

(20 h 30 - 21 h 15) :

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

De 21 h 15 à 22 h 45 :

Soirée dansante ouverte à tous les campeurs.

TARIFS

De 8 à 16 ans : 46 €

Adultes : 100 €

Mini-stage seul : 52 €

CONTACT : Thierry WOLFF

"Planet'Danse"

8 route de Saint Martin

30100 Alès

Tél. : 06 28 57 44 96

Courriel : wolfft30@gmail.com



Pilates

Du 17 au 28 juillet

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, 30€ la semaine.
Durée des séances : 1 h / jour du lundi au vendredi.

CONTACT : Thérèse WOLFF
Courriel : therese.blanc2@gmail.com

CONSIGNES PARTICULIÈRES - Apporter tapis de gymnastique.



Sculpture sur pierre

Du 24 au 28 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 Caja-la-Selve

Tél. : 06 22 52 25 70

Courriel : 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.

NOUVEAUTÉ 2023



Polyphonies & corps sonore

Du 22 au 24 août, de 10 h à 12 h 30 / 13h

Tarif : 80 € / atelier

Avec Perrine Maisonneuve, Polypholies vous propose un atelier de "polyphonies en tout genre" !

L'idée principale ? S'éclater, se faire plaisir, prendre un bon bain de sons, faire vibrer toutes nos cellules... Utiliser son corps comme un instrument que l'on apprend à accorder au fil du temps et des instants... avec sa propre voix... et celle des autres, afin de faire circuler le son en soi.

Le chant c'est de la Vie qui circule en nous... autant vous dire que POLYPHOLIES en est complètement addictive et c'est pourquoi cela fait 13 ans maintenant qu'elle sillonne les routes pour transmettre ce qui la fait tant vibrer... et ce "QUI" fait tant vibrer !

Comment ? Par le biais de jeux vocaux qui permettent de prendre conscience de la vibration de sa propre voix (et des voix environnantes) en soi, des polyphonies spatialisées, qui permettent d'exponentialiser les vibrations reçues, perçues et émises..., des moments de créations sonores afin de laisser place à nos expressions les plus diverses, etc.

ORGANISATION / TARIFS

Cet atelier est destiné à tout public : Enfants, ados, adultes, nourrissons... BIENVENUE !

L'atelier aura lieu sous réserve d'un minimum d'inscriptions.

CONTACT : Perrine MAISONNEUVE

Tél. : 07 82 55 67 35

www.polypholies.com



Danse folk et ensemble de musique à danser

Du 29 juillet au 06 août

Danse folk : découverte ou perfectionnement des danses du répertoire folk traditionnel français ou ancien français. Cette année, ce sera un mix entre plusieurs terroirs, avec un animateur spécialisé en Bourrées mais pas que : Gilles Lauprêtre (accompagné d'un musicien bien entendu). Il interviendra du 30 juillet au 1 août. Nous pourrions comparer avec le Berry proposé l'an dernier et comme Gilles aime particulièrement la convivialité, il proposera quelques danses collectives.

Sur la 2^e partie du stage, d'autres thèmes alterneront tous les jours : Poitou animé par Christèle Gillard et Christophe Pichon ; Bourrées chorégraphiées par l'association Crédanse et Danses bretonnes 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 journée.

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. 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 en cours de stage, 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 29 juillet à 18 h
- 12 ans : **45 €** ; + 12 ans et adultes : **78 €**
10€ seront déduits quand il y a plusieurs membres d'une même famille qui participent ou si une personne fait 2 activités

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.

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Pré-inscriptions obligatoires sur papier libre avec vos coordonnées (adresse téléphone), pour le 30 juin 2023 en indiquant "danse" ou "musique" (instrument et niveau)

CONTACT : Danièle REGARD
Tél. : 06 02 36 72 46
Courriel : loubeyratfolk@gmail.com
Enveloppe inutile



Jeux

Du 7 au 13 août

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 plateaux, 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 lundi 7 août à 14 h au dimanche 13 vers 13 h
3 h par jour alternativement matin et après-midi (9 h 30 à 12 h 30 et 14 h à 17 h)

2 h de veillée tous les soirs (de 20 h 30 à 22 h 30)

Un jour de repos en milieu de stage

Adulte : 20 € - Enfant : 10 €

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Pré-inscriptions obligatoires avant le 18 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 17 au 22 juillet - Du 24 au 29 juillet

Du 31 juillet au 05 août - Du 07 au 12 août

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) : **74 €**

Enfants (-14 ans) : **89 €**

Adolescents (+14 ans) et adultes : **107 €**

CONTACT : Karine FLANDRIN

5, impasse de la Main gantée

53120 Brecé

Tél. : 06 84 08 34 01

Courriel : 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).

Location de paddle sur place :

1 h : **6 €** - 2 h : **10 €** - 3 h : **15 €**



Photo Laurent WILLER



Stage kayak

Du 10 juillet au 27 août

Progresser en canoë ou en kayak au sein d'un milieu naturel unique pour les petits et les grands, du plan d'eau calme à la classe 3 mouvementée.

ORGANISATION / TARIFS

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

+13 ans/adultes: **90 €**; 10-13 ans: **80 €**; 8-10 ans : **65 €**

Réduction de **30 %** sur la 2^e semaine de stage.

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) : **24 €/pers/jour**

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

Canoë Transparent : **15 €/heure**

Paddle : **6 €/l'heure**

- Nouveaux kayaks à disposition
- Parcours d'orientation ludique sur le plan d'eau du GCU

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Pré-inscriptions conseillées. Chaussures et tenue aquatiques.

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

NOUVEAUTÉ 2023



Filage de perles au chalumeau

Du 10 au 14 juillet

“Perles émoi d’amour” vous fait découvrir la pratique du filage de perles au chalumeau, en guidant et accompagnant les stagiaires dans leur réalisation :

- Découverte du filage de perle en séance individuelle : 2 heures
- Suivie d’une séance collective de montage (maximum 8 personnes) : 2 heures ou + si besoin

Les séances au chalumeau se déroulent dans un fourgon aménagé en atelier.

Les participants repartent avec leur(s) production(s) de perles montées.

Maximum 8 participants. Horaires à définir.

TARIF

Séance individuelle + séance collective de montage : 45 €
Matériel et matériaux compris

CONTACT : Anne PISCIOTTA

Tél. : 06 66 93 28 85

Courriel : erigaillard@wanadoo.fr

NOUVEAUTÉ 2023



Mosaïque

Du 10 au 13 juillet

Mosaïque murale

Des membres du GCU de Loire Atlantique se sont lancés dans la mise en valeur des murs du camping en créant une grande mosaïque. Nous vous proposons de participer à cette aventure pour étendre le travail aux autres murs.

Il sera aussi possible de réaliser un petit travail personnel, que vous pourrez emporter (petite participation financière). Cette deuxième option nous permettra d'assurer une activité en cas de pluie.

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



Rencontre patchwork

Du 24 juillet au 5 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



NOUVEAUTÉ 2023



Polyphonies & corps sonore

Du 16 au 18 août, de 10 h à 12 h 30 / 13h

Tarif : 80 € / atelier

Avec Perrine Maisonneuve, Polypholies vous propose un atelier de "polyphonies en tout genre" !

L'idée principale ? S'éclater, se faire plaisir, prendre un bon bain de sons, faire vibrer toutes nos cellules... Utiliser son corps comme un instrument que l'on apprend à accorder au fil du temps et des instants... avec sa propre voix... et celle des autres, afin de faire circuler le son en soi.

Le chant c'est de la Vie qui circule en nous... autant vous dire que POLYPHOLIES en est complètement addictive et c'est pourquoi cela fait 13 ans maintenant qu'elle sillonne les routes pour transmettre ce qui la fait tant vibrer... et ce "QUI" fait tant vibrer !

Comment ? Par le biais de jeux vocaux qui permettent de prendre conscience de la vibration de sa propre voix (et des voix environnantes) en soi, des polyphonies spatialisées, qui permettent d'exponentialiser les vibrations reçues, perçues et émises..., des moments de créations sonores afin de laisser place à nos expressions les plus diverses, etc.

ORGANISATION / TARIFS

Cet atelier est destiné à tout public : Enfants, ados, adultes, nourrissons... BIENVENUE !

L'atelier aura lieu sous réserve d'un minimum d'inscriptions.

CONTACT : Perrine MAISONNEUVE

Tél. : 07 82 55 67 35

www.polypholies.com

NOUVEAUTÉ 2023



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 17 au 21 juillet ; du 24 au 28 juillet ; du 31 Juillet au 4 aout

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

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

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

CONTACT : Jean-Charles PINCHON

Tél. : 06 14 06 68 22

Courriel : jean-charles.pinchon@orange.fr

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 30 juin.





Stage randonnées à thèmes

Du 10 au 14 juillet

Du 31 juillet au 04 août

Tarif : 80 €

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

Thèmes abordés : la faune, la flore, la géologie, la forêt, le changement climatique, le pastoralisme (élevage, intérêt du pastoralisme en montagne), la faune de montagne et son adaptation (chamois, bouquetin, loup...), notions de géologie.

> LUNDIS APRÈS-MIDI 10/07, 31/07

Les balcons du lac

Départ 13 h 30 (RDV à définir) - Retour 17 h 30 max.

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

Randonnée Chemin des Croix, les Puisots – belvédère - circuit des Croix – Une vue imprenable sur le lac et le massif de la Tournette.

> MARDIS MATINS 11/07, 01/08

Le Taillefer

Départ 8 h 30 (RDV à définir) - Retour 13 h 00 max.

Niveau 1 moyen - 7 km / 410 m D + / Alt. maxi 780 m.

Randonnée en balcon sur le massif du Taillefer avec une vue imprenable sur le lac, en continu !

> JEUDIS JOURNÉES 13/07, 03/08

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

Départ 8 h 30 (RDV à définir) - Niveau 2 - quelques montées soutenues - randonnée abordable -

14 km / 1000 m D + / Alt. maxi 1920 m.

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

> VENDREDIS JOURNÉES 14/07, 04/08

Randonnée alpine - Bornes Aravis

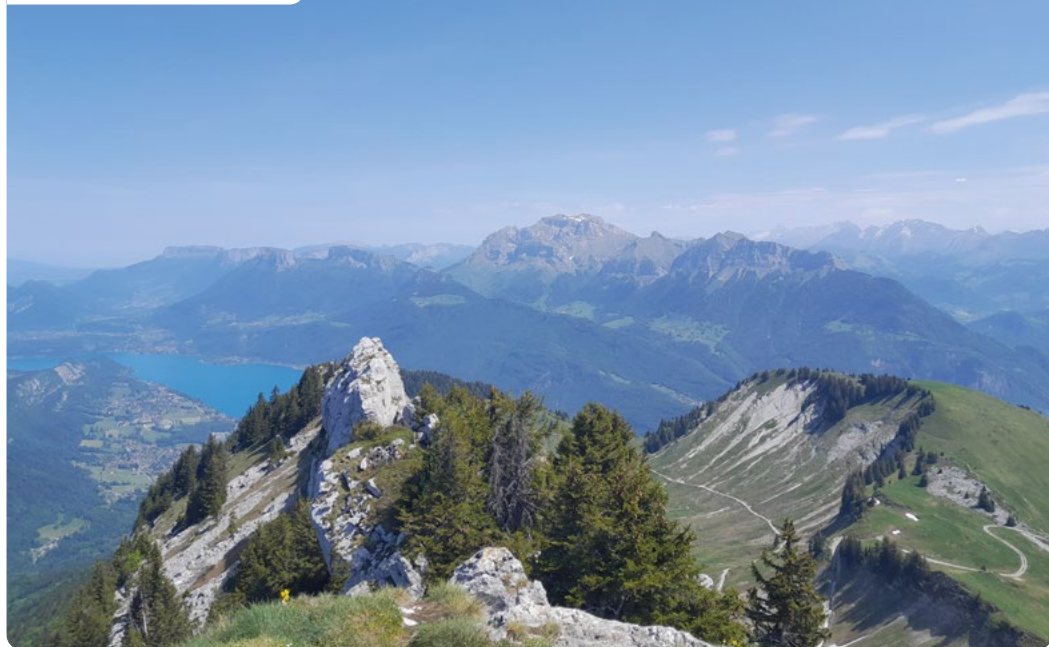
Départ 8 h 30 (RDV à définir). Retour 18 h 00.

Niveau 2 – quelques montées soutenues – randonnée accessible – bons marcheurs – 6 h de marche - 11,5 km / 1000 m D + / Alt. maxi 2004 m.

Grande randonnée à la journée sur la montagne de Sous-Dîne. Sommet incontournable qui offre une vue incomparable sur les Aravis, le Mont Blanc, le Jura. Il constitue le premier bastion avant la chaîne des Aravis et du Mont Blanc. Un plateau sommital karstique presque lunaire par endroits.

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

NOUVEAUTÉ 2023



Trails

Les lundi 10 et mardi 11 juillet

Les lundi 31 juillet et mardi 1^{er} août

Tarif : 30 €

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

> LUNDIS MATIN

Sortie trail "découverte des lieux" en direction de Duingt - Entrevernes

Départ 9 h 30 - RDV à l'entrée du camping de Saint Jorioz - Retour 12 h 00.

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

> MARDIS APRES-MIDI

Sortie trail ascension du Col de la Cochette

Départ 14 h (RDV devant la mairie de Saint Eustache à 20 minutes de route du camping)
7.5 km / 600 m de dénivelé positif / Altitude maxi : 1350 m.

Vue imprenable sur le lac d'Annecy et ses environs.

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

NOUVEAUTÉ 2023



Rando/photo

Du 11 au 15 septembre

Tarif : 10 €

Stage mariant la photo et la randonnée facile dans les paysages et lieux magnifiques de l'Ardèche et de la Drôme Provençale.

Avec un smartphone, un appareil compact, un hybride ou reflex, vous pouvez participer à ce stage basé sur la convivialité et ouvert à tous.

Programme prévisionnel pouvant évoluer en fonction du temps et des personnes présentes. Il est important d'être apte physiquement pour faire de la randonnée.

> DIMANCHE 10/09

RDV à 18 h pour présentation du stage.

> LUNDI 11/09

Ardèche

Rando 14 km - Dénivelé 500 m

Pique-nique à midi

Dent de Rez. Panorama sur les Cévennes, Baronnies, le Mont Ventoux, les Alpes. Jolis hameaux, Vestiges médiévaux.

> MARDI 12/09

Drôme

Rando 11 km - Dénivelé 650 m

Pique-nique à midi

Forêt de Saou, Rochecolombe, Observation possible de chamois, flore variée, point de vue sur les vallées.

> MERCREDI 13/09

Ardèche

Rando 8 km - Dénivelé 50 m

Matinée, échange autour des photos prises le lundi et mardi.

Repas de midi pris en commun au camping avec les spécialités que vous aurez apportées.

Après-midi : Rando Saint-Maurice-d'Ardèche, Balazuc, Lanas. Villages Typiques.

> JEUDI 14/09

Drôme

Rando 8 km - Dénivelé 900 m

Pique-nique à midi

Les trois becs. Vue à 360°, sur la vallée de la Drôme, forêt de Saou.

> VENDREDI 15/09

Ardèche

Rando 15 km - Dénivelé cumulé 400 m

Pique-nique à midi

Thueyts, Village typique, pont du Diable au dessus de l'Ardèche, les échelles du roi et de la Reine. Paysage volcanique.

Vendredi soir : Soir de clôture du stage, synthèse et repas pris en commun.

CONTACT : Gilbert GRANDPIERRE
gcu@gcuf.fr



Regroupement de patcheuses

Du 24 au 28 juillet

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.

CONTACT : Marlène PELOSSE
Tél. : 06 19 66 19 28





Chant choral

Du 3 juillet au 8 juillet

Sur la base d'un répertoire de chansons (françaises et internationales), apprendre et interpréter des titres a cappella, arrangés pour l'occasion à 3 ou 4 voix (en fonction des pupitres représentés). Préparation d'un concert de fin de stage.

ORGANISATION / TARIFS

Choristes adultes et ados motivés

2 h le matin (9 h 30 - 11 h 30)

2 h l'après-midi (17 h 30 - 19 h 30)

Tarif : 110 €

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Pré-inscription souhaitée en vue de la constitution des pupitres. Pas de connaissance de solfège requise.

CONTACT : Irène DORIA

Tél. : 06 11 11 85 96

Courriel : iredoria@wanadoo.fr





Rencontre jazz

Juillet et août - Dates à voir avec l'animateur

GRATUIT

C'est la rencontre de musiciens souhaitant jouer du jazz traditionnel durant leurs vacances et venant de différents départements. Cette activité ne s'adresse qu'à des musiciens complètement autonomes et la mise en place des morceaux choisis en commun est immédiate. L'objectif de cette rencontre, qui n'est pas un stage, n'est pas de se produire, ni de former des musiciens ou de les faire progresser, mais d'échanger des compétences, des intérêts, de trouver immédiatement un plaisir commun musical dans le cadre de la musique Jazz et peut être par extension une certaine "variété".

TYPE DE RENCONTRE / TARIF

On s'appuiera surtout sur des partitions ou grilles comme le Real-Book. On pourra jouer, sur proposition commune, sur place : standards, blues, jazz manouche, variété Jazzy (Brassens, Trenet, ... pour les standards). Pas de séance musicale pédagogique, mais un échange entre musiciens d'un certain niveau. Il n'y aura pas de chef d'orchestre, ni de responsable, seulement une personne qui favorisera cette rencontre de musiciens. **Gratuit.**

lire vos partitions ou grilles ou jouer par cœur. Une fois choisis, les morceaux de jazz ou jazzy seront joués aussitôt sous forme de bœuf dans leur totalité, revus et rejoués ou abandonnés. Le groupe pourra jouer lors de repas ou apéros privés ou communs au GCU dans le respect des horaires du soir. Apporter instruments, partitions, ampli, micro...

CONTACT : Gérard HAUTIERE
(Pertuis 84)

Tél. : 06 15 79 47 69

Courriel : ghautiere@hotmail.fr

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Savoir jouer en petite formation sans chef d'orchestre, avec ou sans rythmique, savoir



Paddle

Du 31 juillet au 12 août

GRATUIT

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

Possibilité de louer un paddle sur place.

CONTACT : Yannick DEREËP
Tél. camping : 04 94 39 84 60



Pétanque

Du 17 au 19 juillet et du 1^{er} au 3 août

Les 1^{ères} sessions de pétanque sur le terrain de Tourrettes ayant suscité l'intérêt, nous renouvelons l'expérience en 2023 pour vous permettre de découvrir l'activité ou encore de réfléchir sur votre pratique, sans aucune prétention de notre part, si vous êtes déjà adepte de cette activité sportive.

Nous tenterons de vous apprendre les bases, au travers d'ateliers pédagogiques, de situations de jeu simples afin que vous puissiez reprendre celles-ci de façon autonome et améliorer votre niveau de jeu.

La pétanque nécessitant énormément de répétitions techniques et tactiques, la progression de chacun ne pourra se faire qu'avec un investissement personnel régulier.

2 mini-stages seront proposés, l'un du 18 au 20 juillet, l'autre du 1^{er} au 3 août 2022, de 9 h à 10 h 30 (avec parties de mise en pratique possibles après 10 h 30).

ORGANISATION / TARIFS

Apprentissage technique de l'appoint :

Placement dans le cercle, portée, demi- portée, plombée, fusette, effets, tenue de la boule en main, jeu accroupi, jeu debout.

Le tir : Placement dans le cercle, tenue de la boule, ateliers de tir de précision.

La tactique de jeu : Tirer ou pointer ?, les terrains (revêtement, pentes...), les données psychologiques (relationnel, motivation...)

Tarif : 10 €

CONTACT : Renaud WILSON

renaudwilson@sfr.fr

Tél. : 06 60 79 56 65



Fitness

Du 10 juillet au 06 août

Cours parents/enfants

Marche aquatique

Il s'agit d'un cours collectif d'environ une heure sur la plage (les mardi, jeudi, samedi et dimanche de 9 h 15 à 10 h 15).

ORGANISATION / TARIFS

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

ACTIVITÉ GRATUITE

Accessible tous niveaux

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Inscription sur place - Voir directement au camping Aurélie BOUCHERY.

CONTACT : Aurélie BOUCHERY



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.

ET PLONGÉE TOUS NIVEAUX

Niveau 1: PE 20 ; PE 40 ; PA 20 ; Niveau 2 et Niveau 3.

TARIFS

Baptême : **65 €**

Forfait 5 plongées encadrées avec matériel (ordi. en supp.) : **255 €**

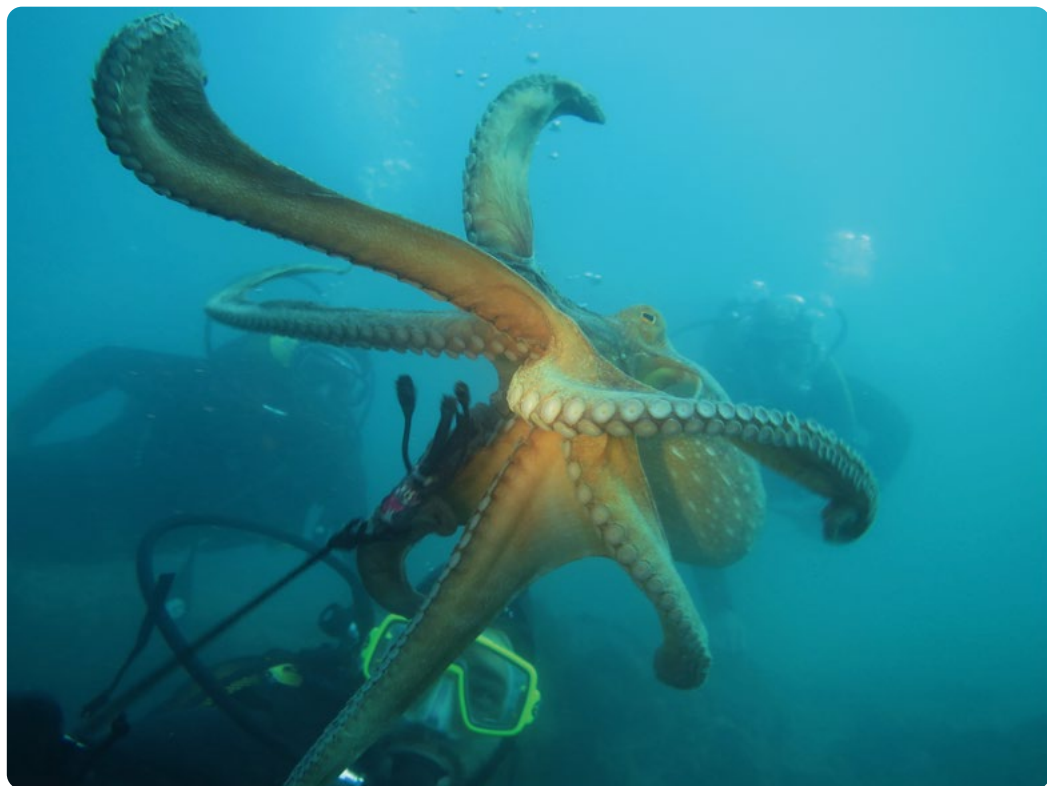
Autres prestations : [Nous consulter](#)

CONTACT : *Jonathan et Sébastien*

Tél. : 04 94 06 17 59

Mobile : 06 09 05 48 91

Courriel : hippo@hippocamp.com



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 (classés Natura 2000).

ORGANISATION / TARIFS

Pour les enfants de moins de 12 ans, baptême le matin à 8 h 30 : **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

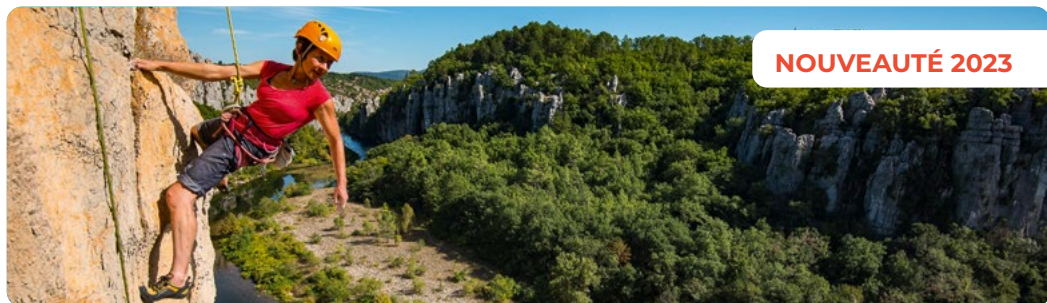
34250 Palavas

Tél. : 06 22 90 55 45

contact@ecosystem-palavas.com

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Matériel fourni. Plongée enfant à partir de 8 ans.



NOUVEAUTÉ 2023

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

ORGANISATION / TARIFS

Escalade découverte : En famille, seul, en couple 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 engager un moniteur. Apprentissage des techniques de sécurité et perfectionnement.

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

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

Durée : Demi-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

(Pas de réduction pour les adhérents du GCU.)

CONTACT : Tél. : 06 23 92 58 32

(l'après-midi ou en soirée)

Pour certains créneaux, réservation possible sur le site : <https://book.trekker.fr/bureau-des-moniteurs-d-ardeche-meridionale>

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



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

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



Kayak de mer

Dates à choisir avec l'intervenant

Initiation au kayak de mer, travail des fondamentaux, perfectionnement ; randonnée possible.

ORGANISATION / TARIFS

Initiation, balade , randonnée, avec un cadre diplômé.

Intervenants : section kayak de la MJC du Plateau Saint Briec ou Guy Kayak- Kayak du Coëlo ou Kayak Avelvor.

Tarif suivant l'intervenant et la prestation souhaitée.

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Mise à disposition et transport du matériel et de l'équipement.

CONTACT : Sylvain (délégué de terrain)
Tél. : 06 74 37 85 38

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

PARTENARIATS 2023



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

Site : 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

Pour plus d'informations, visitez notre site Internet www.gcu.asso.fr



gcu@gcuf.fr www.gcu.asso.fr