

ÉDITION 2019



# LE CAMPING ASSOCIATIF ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES



VACANCES • LOISIRS • PLEIN AIR



## Chers adhérents,



Avec l'édition 2019, le catalogue des Activités Culturelles et Sportives fête son cinquième anniversaire.

Chaque année depuis sa création en 2014, nous avons essayé de l'enrichir en diversité et en nombre d'activités mais également d'en améliorer sa présentation et sa lisibilité.

Nous constatons au fil des années que le meilleur accueil lui est réservé non seulement par tous les acteurs des ACS, animateurs et stagiaires, mais également par l'ensemble des adhérents qui le jugent attractif et intéressant.

Qu'il soit utilisé comme outil de promotion ou présenté comme répertoire d'animations, le catalogue des ACS fait désormais partie intégrante de la vie du GCU, et sa publication, associée à la revue printanière, est attendue par tous.

Trente-cinq activités artistiques, culturelles et sportives y sont répertoriées, six périodes de randonnées pédestres et vingt-six partenariats, le tout réparti sur quarante-huit terrains.

Les habitués des ACS, qui l'attendent avec impatience, pourront retrouver leur activité préférée et prendre connaissance des dates, des lieux, des tarifs... ; les pratiquants occasionnels pourront éventuellement trouver leur bonheur parmi les nouveautés proposées. Quant aux autres, non pratiquants, nous espérons qu'ils prendront du plaisir à le feuilleter et qu'ils n'hésitent pas à le faire connaître à ceux de leurs proches qui pourraient s'y intéresser.

Alain COSME  
Vice-président, Délégué aux ACS

Claire BAZIN  
Présidente du GCU



4	<b>BULLETIN D'INSCRIPTION STAGES ET RANDONNÉES 2019</b>
5	<b>LES ACTIVITÉS SPORTIVES</b> - 5 <b>CANOË-KAYAK</b> à Pailhas - <b>CYCLOTOURISME</b> à Lamagdelaine - 6 <b>ÉQUITATION</b> à La Grande Motte - 6 <b>INITIATION À L'ESCALADE</b> à Chamonix - 7 <b>KAYAK DE MER</b> à Tournemine - 7 <b>LONGE CÔTE-MARCHE AQUATIQUE</b> à Coutainville - 8 <b>PILATES</b> à La Tranche-sur-Mer - 8 <b>PLANCHE À VOILE</b> à Lacanau - 9 <b>PLONGÉE SOUS-MARINE</b> à La Grande Motte - 10 <b>SPORTS EXTRÊMES-SEMAINE AVENTURE</b> à Sciez - 10 <b>STEP FITNESS</b> à Port-Leucate - 11 <b>TENNIS</b> à Saint-Jean-en-Royans - 11 <b>TIR À L'ARC</b> à Tourrettes - 12 <b>VOILE</b> à Neuvic - 12 <b>VOLLEY-BALL</b> à La Flotte - 13 <b>VÉLO ÉLECTRIQUE</b> à Paris / Auvers-sur-Oise - 13 <b>YOGA</b> à Chamonix Les Bossons - 14 <b>YOGA</b> à Saint-Jean-de-Monts - 14 <b>ZUMBA</b> à Giens
15	<b>LES ACTIVITÉS CULTURELLES</b> - 15 <b>ARTS DU CIRQUE</b> à Châtillon-en-Diois - 16 <b>ARTS PLASTIQUES</b> à Auvers-sur-Oise - 16 <b>CHANT CHORAL</b> à Sarzeau - 17 <b>DANSE FOLK ACCORDÉON DIATONIQUE VIOLON</b> à Loubeyrat - 18 <b>DANSE MODERN' JAZZ</b> à La Grande Motte - 18 <b>DANSE DE SALON</b> à La Tranche-sur-Mer - 19 <b>DÉCOUVERTE DE LA NATURE-OBSERVATION DES OISEAUX</b> à Mesquer et à Coutainville - 19 <b>DÉCOUVERTE DU BRIDGE</b> à La Flotte - 20 <b>JEUX</b> à Loubeyrat - 20 <b>JEUX DE SOCIÉTÉ-ESCAPE GAME</b> à Vias Améthyste - Kabylie - 21 <b>MUSIQUE DE JAZZ</b> à Savines - 21 <b>PATCHWORK</b> à Saint-Bonnet-le-Bourg et à Sarzeau - 22 <b>PEINTURE / AQUARELLE</b> à Chamborigaud - 22 <b>POTERIE CÉRAMIQUE</b> à Gruissan - 23 <b>SCRAPBOOKING EUROPÉEN-CARTERIE</b> à La Tranche-sur-Mer - 23 <b>SCULPTURE SUR PIERRE</b> au Menoux
24	<b>LES RANDONNÉES PÉDESTRES</b> - 24 <b>ESCAPADE NATURE DANS LE CHAMPSAUR</b> à Pont-du-Fossé - 25 <b>MONTAGNES ENSOLEILLÉES DE L'EMBRUNAIS</b> à Savines-le-Lac - 26 <b>ENTRE QUEYRAS ET PIÉMONT</b> à Savines-le-Lac et à Aiguilles - 27 <b>BALADES SUR LES HAUTEURS DU LAC</b> à Saint-Jorioz - 28 <b>PRESQU'ÎLE DE ST-PIERRE-QUIBERON ENTRE NATURE ET PATRIMOINE</b> à St-Pierre-Quiberon - 29 <b>STAGE RANDO / PHOTO EN DRÔME / ARDÈCHE</b> à Saint-Maurice-d'Ardèche
30	<b>ACTIVITÉS PARTENARIATS 2019</b> - 30 <b>SPORTS NAUTIQUES</b> - 32 <b>ÉQUITATION</b> - 33 <b>PARAPENTE</b> - 34 <b>SPORTS NATURE ET MONTAGNE</b> - 37 <b>CYCLOTOURISME</b>
38	<b>HÉBERGEMENTS LOCALIFS</b>
39	<b>DEMANDE D'ADHÉSION AU GCU</b>

Adresser un bulletin d'inscription par personne et par période d'activité, un chèque<sup>(1)</sup> et une enveloppe timbrée libellée à votre adresse pour la réponse, au contact indiqué sur la fiche du stage correspondant, **sauf pour le tennis et la danse folk où seule l'adresse email doit être fournie.**

Pour tout renseignement complémentaire, s'adresser au contact indiqué sur chaque fiche de stage. Toutes les pré-inscriptions se font auprès de ce contact et les inscriptions définitives la veille du stage. Si nécessaire, prévoir une réservation d'emplacement

auprès du secrétariat du GCU. Signaler, lors de votre réservation, la pré-inscription à un stage du GCU. Pour les randonnées, les inscriptions doivent être faites auprès du siège uniquement.

*(1) Joindre un règlement (chèque bancaire à l'ordre du GCU ou chèques-vacances) de 78 € par bulletin d'inscription pour les randonnées (20 € pour Saint-Maurice-d'Ardèche) ; ou un acompte de 20 € par bulletin d'inscription pour les autres activités payantes.*



## ÉCRIRE EN MAJUSCULES / SEULS LES ADHÉRENTS PEUVENT S'INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ

Nom et prénom .....

Né(e) le ..... / ..... / ..... Carte d'adhérent majeur numéro : 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 A 

--

Adresse .....

Code postal ..... Ville ..... Pays .....

Téléphone .....

Courriel .....

ACTIVITÉ SOUHAITÉE .....

SUR LE TERRAIN DE .....

PARTICIPATION AU STAGE .....

POUR LA PÉRIODE DU ..... / ..... / ..... AU ..... / ..... / .....

TYPE DE STAGE .....

NIVEAU .....



## CANOË-KAYAK PAILHAS, GORGES DU TARN

Du 08 juillet au 23 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.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - École de pagaie (7 à 10 ans) : 56 € • Initiation kayak (10 à 13 ans) : 74 € • Initiation kayak (+13 ans et adultes) : 81 € • Perfectionnement kayak : 81 € • Descente journée : 20 € • Descente demi-journée : 13 € • Sortie canoë-bivouac (2, 3, 4 jours possibles) : 22€/personne/jour.

**NOUVEAUTÉ 2019** : Descente GCU-Viaduc de Millau 15 km.

**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 ou benzaye@hotmail.fr

## CYCLOTOURISME LAMAGDELAINE Stage A du 12 au 22 juillet / Stage B du 23 au 25 juillet / Stage C du 12 au 25 juillet



**Stage A** : Pratiquer le vélo de route à son rythme tout en découvrant la région. Les groupes se forment par niveau ou par affinité sur des parcours de 40 à 90 km. **Stage B** : 3 jours en randonnée vers la vallée de la Garonne avec 2 nuits à l'hôtel en 1/2 pension.

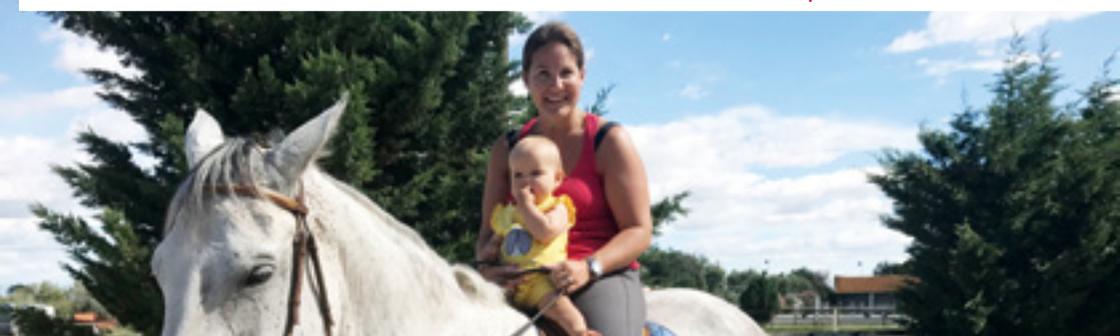
**TYPE DE STAGE / TARIFS** - Stage A : 11 jours avec sortie par demi-journée. Frais de participation : 10 € • Stage B : randonnée 3 jours cyclo itinérant. Frais d'hébergement : 150 € • Stage C = Stage A + B

**CONTACT** : Yvon PRIGENT - 26 La Ville Folle 22960 Plédran - Tél. : 02 96 42 28 64 - 06 30 90 02 94

Courriel : prigent.ay22@sfr.fr - J.P. VRAIN - Courriel : jp.vrain@orange.fr - Tél : 06 38 04 83 11

## ÉQUITATION LA GRANDE MOTTE

Dates à choisir avec le responsable durant toute la saison d'été



À deux pas du camping, découverte du monde du cheval, du cavalier débutant au cavalier confirmé. Installations de premier plan, cavalerie soignée ainsi qu'une magnifique pinède vous attendent pour découvrir les joies de l'équitation.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - À partir de 4 ans • 4 demi-journées (matin ou après-midi ; initiation ou perfectionnement) : 190 € ou demi-journée : 55 € • Leçons : 24 €/heure (110 € les 5).

**CONTACT** : Centre hippique « Les pyramides » - Avenue de la petite motte - 34280 La Grande Motte.  
Tél. : 04 67 56 26 03 - Courriel : cegrandemotte@gmail.com

## INITIATION À L'ESCALADE CHAMONIX

Dates à choisir avec les organisateurs



photo ©David Ravanel - Cie des Guides de Chamonix

Découverte de l'escalade, initiation (débutants) et perfectionnement (initiés). Apprentissage et travail des fondamentaux.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - À partir de 5 ans sur le site des Gaillands par groupes de 3 ou 4 enfants • Activité encadrée par des guides de haute montagne • Constitution de groupes de niveaux • Séance (3 h) : 39 € • Semaine (4 séances) : 150 € • Horaires : 8h45-11h45 ou 14h45-17h45.

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Baudriers et casques offerts par la Compagnie des Guides.

**CONTACT** : Magali - Cie des guides de Chamonix - 190, place de l'église - 74400 Chamonix Mont Blanc  
Tél. : 04 50 53 00 88 - Courriel : info@chamonix-guides.com

## KAYAK DE MER TOURNEMINE

Lundi et mercredi matin, jeudi toute la journée (juillet et août)



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

**TYPE DE STAGE / TARIF** - Initiation et découverte du kayak de mer avec un cadre diplômé. À partir de 12 ans • Deux demi-journées (secteur Tournemine) le lundi et mercredi matin + une journée complète de randonnée le jeudi (secteur Paimpol) • Tarif : **95 €/personne (minimum 4, maximum 10 personnes)**.

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Mise à disposition et transport du matériel et de l'équipement.

**CONTACT** : Guillaume HUPPERT - Tél. : 06 60 11 68 60 - Courriel : [cpcrando@gmail.com](mailto:cpcrando@gmail.com)

## LONGE CÔTE - MARCHE AQUATIQUE COUTAINVILLE

Du 15 au 19 août



Profiter des bienfaits de la mer tout en pratiquant une activité physique d'endurance. Ce sport agit sur les systèmes musculaires et respiratoires tout en apportant détente et bien-être.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - À partir de 16 ans • En matinée ou en fin d'après-midi selon les conditions météorologiques et la hauteur d'eau • 5 séances (45 mn à 1 h 15) : **25 €**

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Combinaison ou shorty en néoprène et chaussures aquatiques indispensables (prêt de shorty possible). Ne pas avoir de contre-indication médicale (certificat médical à l'appui). Sorties limitées à 18 personnes maximum. Date limite d'inscription : 1<sup>er</sup> juillet 2019.

**CONTACT** : Nathalie ROYE - Courriel : [natroye@yahoo.com](mailto:natroye@yahoo.com)

## PILATES LA TRANCHE-SUR-MER

Du 14 au 19 juillet / Du 22 au 26 juillet / Du 29 au 02 août

**NOUVEAUTÉ 2019**

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.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - Tout public : 5 € la séance, 30 € la semaine.

Durée des séances : 1 h/jour du lundi au vendredi.

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

**CONTACT** : Thérèse WOLFF - Courriel : [therese.blanc2@gmail.com](mailto:therese.blanc2@gmail.com) - Tél. : 06 88 02 14 90

## PLANCHE À VOILE LACANAU

Du 22 au 26 juillet / Du 29 juillet au 02 août • Du 05 au 09 août / Du 12 au 16 août

**OUVERTURE DE LA BASE LE 12 JUILLET (LOCATIONS POSSIBLES)**

Acquérir les notions de base pour naviguer en sécurité. Être capable de naviguer par force 3 (niveau 1). Perfectionner la pratique des manœuvres rapides pour pouvoir naviguer par force 3 à 5 (niveau 2). Location : combinaison et planche (voir sur place).

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - Planche mousse (7 à 10 ans), 3 séances de 1 h 30 : 55 € • Stage enfant (10 à 14 ans), 5 séances de 1 h 30 : 89 € • Niveau 1 et 2 (14 à 18 ans) : 97 € • Niveau 1 et 2 (adultes), 5 séances de 2h : 110 € • Rando paddle (+14 ans), 1 séance de 1h : 10 €, journée : 18 € • Location de planche à voile : 10 €/h.

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Attestation des 25 m à la nage et autorisation parentale obligatoires.

**CONTACT** : Nicolas DE KLERK - 2174 route de Pinet - 38410 St-Martin-d'Uriage  
Tél. : 06 49 60 29 47 - Courriel : [nicodek@hotmail.fr](mailto:nicodek@hotmail.fr)

## PLONGÉE SOUS-MARINE LA GRANDE MOTTE

Tous les vendredis de juillet et août à 17 h 30 au centre de plongée de Palavas



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

.....  
**TYPE DE STAGE / TARIFS** - Baptême de plongée : 45 € • Stage de formation et exploration : *voir auprès du responsable (tarifs préférentiels).*  
.....

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Matériel fourni. Plongée enfant à partir de 8 ans.  
.....

**CONTACT** : Ecosystem, centre de plongée - 31 rue Blanche de Castille - 34250 Palavas  
Tél. : 06 22 90 55 45 - Courriel : [contact@ecosystem-palavas.com](mailto:contact@ecosystem-palavas.com)



## SPORTS EXTRÊMES - SEMAINE AVENTURE SCIEZ

Du 15 au 19 juillet

NOUVEAUTÉ 2019



Vivre une semaine d'aventures nouvelles et éprouver des émotions extrêmes à travers la pratique d'activités à sensation.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - Lundi 15 : parapente, matin : séance de pente école, gonflage de voile, décollage ; ap.-midi : vol pédagogique (photos et vidéos comprises) - Mardi 16 : rafting, ap.-midi : descente rodéo de la Dranse (parcours sportif) - Mercredi 17 : via ferrata : randonnée escalade (parcours en falaise vertigineuse) - Jeudi 18 : spéléologie, matin : traversée des grottes de Mégerette : escalade, descente en rappel, via corda dans un labyrinthe... - Vendredi 19 : canyoning, ap.-midi : descente canyon vertigineuse par la passerelle de Nyon en fil d'araignée de 40 m, sauts, tobogan en rappel en cascade jusqu'à 22 m de rappel • **284 € / semaine**

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - En dehors du stage, possibilité de choisir une ou plusieurs activités (voir avec le moniteur).

**CONTACT** : Frank BALMIER, BE de spéléologie et descente de canyon, accompagnateur de montagne  
Tél. : 06 64 12 91 38 - Courriels : [sports.nature74@gmail.com](mailto:sports.nature74@gmail.com) - [contact@sports-nature.net](mailto:contact@sports-nature.net)

## STEP FITNESS PORT-LEUCATE

Du 25 juillet au 15 août, les mardis et jeudis de 19 h à 20 h



Amélioration de la condition physique générale : rythme cardiaque, résistance musculaire et souplesse.  
Activité d'entretien et de loisir.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - À partir de 14 ans. • Tous niveaux • Participation adulte : **10 €/séjour** • Participation enfant : **5 €/séjour**.

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Baskets, vêtements légers et souples, serviette, bouteille d'eau. Ne pas avoir de contre-indications médicales. L'activité est déconseillée en cas de problèmes cardiaques, articulaires ou de dos.

**CONTACT** : Sandrine DROUET - Courriel : [drouetsandrine@free.fr](mailto:drouetsandrine@free.fr)

## TENNIS SAINT-JEAN-EN-ROYANS

Du 08 juillet au 16 août



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

**TYPE DE STAGE / 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). Pré-inscription obligatoire avant le 14 juin.

**CONTACT** : Mathieu REBOUILLAT FIGUET - Tél. : 06 30 46 97 84 - Courriel : [m.rebouillatfiguet@gmail.com](mailto:m.rebouillatfiguet@gmail.com)

## TIR À L'ARC TOURRETTES

Juillet et août



Découverte du tir à l'arc. Initiation et perfectionnement.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - Tout public - Jeux pour adultes et enfants : tirs sur cible, tir campagne, chamboule tir (une journée par semaine renouvelable). *Tarif : 1 heure : 5 €*

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Matériel nécessaire : une ceinture, un carnet et un crayon. Tenue : tee-shirt près du corps et chaussures de tennis.

**CONTACT** : Mathieu HÉLÈNE - Tél. : 01 45 97 10 93 - 06 64 04 66 72 - Courriel : [sergehelene@free.fr](mailto:sergehelene@free.fr)

## VOILE NEUVIC

Du 15 au 20 juillet / Du 22 au 27 juillet / Du 29 juillet au 03 août / Du 05 au 10 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 sur place.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** – Moussaillons (de 6 ans révolus à 8 ans) : 71 € • Enfants (-14 ans) : 86 € • Adolescents (+14 ans) et adultes : 104 €.

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** – Autorisation parentale et attestation des 25 m à la nage obligatoires.

**CONTACT** : Karine FLANDRIN – Pavillon 4, La Grande Borde – St Germain – 47300 Villeneuve-sur-Lot  
Tél. : 06 84 08 34 01 – Courriel : k.flandrin@orange.fr

## VOLLEY-BALL LA FLOTTE

Du 22 au 26 juillet : Joueurs confirmés et compétitions / Du 24 au 26 juillet : Initiation



Stage de Volley-ball ouvert aux jeunes, du débutant au compétiteur, avec tournoi convivial le vendredi. Objectif : Découvrir ou se perfectionner dans la pratique du volley-ball chez les jeunes.

**TYPE DE STAGE / TARIF** – 3 niveaux de pratique: initiation / confirmés / compétition pour les jeunes nés de 2001 à 2012 – 10 € – Tee-shirt du stage offert.

**DATES** : Du 22 au 26 juillet pour les groupes confirmés et compétitions, entraînements de 2 h le matin • Du 24 au 26 juillet pour les groupes initiation, 1 h 30 les matins également • Vendredi après-midi, tournoi ouvert à tous les stagiaires, suivi d'un pot de clôture pour les enfants et les parents • Encadrement assuré par des C.U. enseignants d'EPS, entraîneurs de Club, diplômés fédéraux.

**CONTACT** : Thomas PIJOLAT – Tél. : 06 35 40 48 13 – Courriel : piju@free.fr

## VÉLO ÉLECTRIQUE PARIS / AUVERS-SUR-OISE

Date à choisir avec le responsable



Sous la conduite d'un guide conférencier professionnel, découverte de Paris à vélo à assistance électrique à partir de trois circuits.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - Circuit 1 : les berges de la Seine, du Centre Pompidou à l'Île de la Cité (Notre-Dame, Pont des Arts et Pont Neuf, Tour Eiffel, Invalides, Concorde, Tuileries, Louvre...) • Circuit 2 : le Marais et le Cœur de Paris (Centre Pompidou, Place des Vosges, Palais Royal, Musée du Louvre, Pont Neuf, Île de la Cité, Île Saint-Louis...) • Circuit 3 : tour d'horizon de tout Paris (Quartier latin, la Sorbonne, Panthéon, Jardin du Luxembourg, Saint-Germain-des-Prés, Musée d'Orsay, Champs-Élysées, Place Vendôme) • Tarifs (très préférentiels) : Circuits 1 et 2 : 29 €/adulte, 24 €/de 12 à 18 ans. Circuit 3 : 39 €/adulte, 35 €/de 12 à 18 ans.

**HORAIRES EN HAUTE SAISON** - Circuit 1 : mercredi 10 h, jeudi 14 h 30, vendredi 10 h (durée 3 h) • Circuit 2 : mardi 14 h 30, vendredi 14 h 30, samedi 14 h 30 (durée 3 h) • Circuit 3 : samedi 9 h 30, dimanche 13 h 30, jeudi 20 h (durée 4 h).

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Vélo à assistance électrique tout confort, accessoires (casque, panier) et assurance fournis.

**CONTACT** : PARIS BIKE TOUR - 13 rue Brantome - 75003 Paris. Métro Rambuteau/Hôtel de ville (RER Châtelet).  
Tél. : 01 42 74 22 14 - Courriel : reservation@parisbiketour.net

## YOGA CHAMONIX LES BOSSONS

Du 08 au 13 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.

**TARIF** - Tout public (les exercices sont adaptés) : 60 € les 6 séances de 1 h 30 en fin de journée

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

**CONTACT** : Marie-Claude HUBERT - Les rouges-gorges - 128 rue des Combattants AFN - 74700 Sallanches  
Tél. : 06 72 82 87 99 - Courriel : yogarando@gmail.com - Site internet : www.yogarando.com

## YOGA SAINT-JEAN-DE-MONTS

Du 08 au 13 juillet



Une semaine de yoga : hatha, vinyasa et yin yoga à découvrir ou approfondir. 1 h 30 de hatha / vinyasa yoga le matin et séance relaxante de yin yoga 1 h au coucher de soleil.

**TYPE DE STAGE / TARIF** - Tout niveau, pratique en douceur respectueuse des possibilités de chacun. Encadrement par kinésithérapeute prof de yoga • 6 jours/12 séances 110 € - Séance bonus et découverte de la méditation.

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - prévoir tenue confortable, tapis de yoga, plaid ou couverture. Séances en plein-air, sur la plage ou à l'abri selon météo.

**CONTACT** : Marion HIRSCH - Courriel : [kantiyoga14@gmail.com](mailto:kantiyoga14@gmail.com) - Tél : 06 27 53 39 05

## ZUMBA GIENS

Du 10 juillet au 08 août



Retrouver la forme et garder le tonus en se laissant entraîner par la musique de danse-fitness. Faire le plein d'énergie sur des rythmes exotiques sur fonds musicaux latins ou internationaux.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - De 5 à 11 ans (1 cours par semaine) : 3 € • À partir de 12 ans (2 cours par semaine), débutants, initiés ou pratiquants : 6 € • Débutants, initiés ou pratiquants (3 cours par semaine) : 9 €

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Baskets, vêtements légers, bouteille d'eau. Ne pas avoir de contre-indication médicale (activité déconseillée en cas de problèmes cardiaques, artérielles ou de dos). Inscriptions obligatoires à l'accueil ou auprès de la monitrice 30 minutes avant la séance.

**CONTACT** : Sandrine DANHYER, Instructrice diplômée Zumba-fitness - 2 impasse des combettes - 69210 Lentilly  
Tél. : 06 51 16 78 59 - Courriel : [sandrine.danhyer@gmail.com](mailto:sandrine.danhyer@gmail.com).

## ART DU CIRQUE CHÂTILLON-EN-DIOIS

Du 05 au 09 août

NOUVEAUTÉ 2019



Stage de découverte des arts du cirque : le cirque est une activité artistique, sportive et ludique qui participe à la découverte de soi et de l'autre et qui crée un climat propice aux échanges. Véritable déclencheur d'émotions, c'est une activité de prouesse et d'expression où garçons et filles exploitent et développent toutes leurs capacités.

**TYPE DE STAGE / TARIF** - Acrobatie, aérien, équilibre sur matériel, jonglerie • À partir de 6 ans jusqu'à 16 ans • De 10h à 12h au « labo école de cirque de Pont-de-Quart » • 10 participants minimum / 15 participants maximum • **Tarif 100 € par participant.**

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Tenue de sport, bouteille d'eau. L'activité est déconseillée en cas de problèmes articulaires ou de dos. Inscriptions au siège du GCU.

**CONTACT :** Régis BONNARGENT

Tél : 06 16 84 07 27

Courriel : [cie-gene-et-tics@free.fr](mailto:cie-gene-et-tics@free.fr)



## ARTS PLASTIQUES AUVERS-SUR-OISE

Du 29 juillet au 02 août



Au pays de Van Gogh et des Impressionnistes, par le dessin, la peinture, la photographie, nous nous intéresserons au paysage d'aujourd'hui, dans sa représentation. Travail « sur le motif », réflexion sur l'histoire du paysage représenté, en lien avec les expositions présentes dans la région d'Auvers-sur-Oise.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** – Tout public (10 h– 12 h et 14 h–16 h) • Adulte : 20 € • Enfant : 10 €

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** – Apporter son appareil photo (éventuellement son ordinateur), petit matériel peinture, crayons et papiers fournis. Exposition des travaux en fin de stage. Aucun niveau technique requis.

**CONTACT** : Dominique LARDEUX – Tél. : 06 60 61 51 26 – Courriel : dominique.lardeux@free.fr

## CHANT CHORAL SARZEAU

Du 29 juillet au 03 août



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.

**TYPE DE STAGE / 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) • 90 €

**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 : irenedoria@wanadoo.fr

## DANSE FOLK ACCORDÉON DIATONIQUE VIOLON LOUBEYRAT

Du 04 au 11 août



Danse folk : Découverte ou perfectionnement des danses du répertoire folk traditionnel français. Pour cela, trois thèmes alternent tous les jours :

- un thème Flandres
- un thème qui traitera des spécificités et différences, en termes de posture du corps, d'impulsion sur des mélodies de bourrées à 3 temps de régions différentes : Auvergne, Limousin, Berry et Poitou (marchoises), voire à 2 temps également
- un thème « danses fondamentales et de bal », auquel s'ajoute un court atelier de soirée consacré à la Bretagne.

Ensemble de musique 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 afin de préparer des arrangements en fonction.

**TYPE DE STAGE** - Réunion d'information le samedi 3 août à 18 h

**TARIFS** : - de 12 ans : 43 € • +12 ans et adultes : 76 €

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Danse folk : 100 danseurs maximum - Musique à danser : 10 participants maximum

**CONTACT** : Marguerite et Milo LE MOIGNE - Keramoal - 29290 Milizac.

Tél. : 02 98 37 90 51 - Courriel : milo.marguerite@orange.fr



## DANSE MODERN' JAZZ LA GRANDE MOTTE

Du 15 au 19 juillet - Du 22 au 26 juillet

**NOUVEAUTÉ 2019**



L'éveil et l'initiation à la danse permettent de façon ludique de développer l'habileté corporelle dans le mouvement dansé. Pour les enfants de 9 à 13 ans, il s'agit d'être sensibilisé à la danse jazz, son vocabulaire, son énergie et ses particularités.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - Éveil (de 3 à 5 ans) : 9 h 45 à 10 h 30 : **40 €** • Initiation (de 6 à 8 ans) : 10 h 30 - 11 h 30 : **45 €** • Technique (de 9 à 12 ans) : 11 h 30 - 12 h 30 : **45 €**

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Pré-inscriptions recommandées. En cas de places disponibles, inscriptions sur place à l'heure des cours auprès de Nelly (professeur de danse diplômée d'État).

**CONTACT** : Nelly CÉLÉRINE - Tél. : 06 62 03 60 27 - Courriel : [nellycelerine@gmail.com](mailto:nellycelerine@gmail.com)

## DANSE DE SALON LA TRANCHE-SUR-MER

Du 14 au 19 juillet / Du 22 au 26 juillet / Du 29 juillet au 03 août



Intermédiaires / avancés (le matin) : valse, tango, paso-doble, rock, rumba, ...  
 Mini-stages (l'après-midi) 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> semaine : slow foxtrot de dancing. 2<sup>e</sup> semaine : Bachata (inclus dans le prix du stage).  
 Cours d'initiation les 3 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.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - De 8 à 16 ans : **46 €** • Adultes : **100 €** • Mini-stage seul : **52 €** • Zumba : **29 €**

**CONTACT** : Thierry WOLFF - « Planet'Danse » - 8 route de Saint Martin - 30100 Alès  
 Tél. : 06 28 57 44 96 - Courriel : [wolfft@neuf.fr](mailto:wolfft@neuf.fr)

## DÉCOUVERTE DE LA NATURE : OBSERVATION DES OISEAUX

MESQUER (du 15 au 19 juillet) / COUTAINVILLE (du 19 au 23 août)

NOUVEAUTÉ 2019

Mettez Le Nez Dehors pour découvrir la faune et la flore qui nous entourent, en particulier les oiseaux. Nous irons observer la Nature sur des sites choisis pour leur intérêt naturaliste et ornithologique. Je vous ferai découvrir la vie des oiseaux et vous apprendrai à reconnaître les espèces les plus courantes.

**Programme Mesquer** : Lundi 15 : Marais salants de Mesquer – Mardi 16 : Baie de Pont-Mahé, pointe du Bile – Mercredi 17 : Marais sauvage de Brière – Jeudi 18 : Marais salants de Guérande – Vendredi 19 : Traict de Pen-Bé, presqu'île de Rostu.

**Programme Coutainville** : Lundi 19 : Pointe d'Agon, havre de Regnéville – Mardi 20 : Havre de la Vanlée – Mercredi 21 : Havres de Blainville et Geffosses – Jeudi 22 : Lande de Lessay et bocage normand – Vendredi 23 : Baie du Mont-St-Michel, falaises de Carolles.

.....  
**TYPE DE STAGE / TARIF** – À partir de 8 ans • 30 € pour 5 matinées

.....  
**CONSIGNES PARTICULIÈRES** – Prévoir des chaussures de marche (quelques km de balade) et des jumelles (possibilité de prêt). 20 personnes maximum.

.....  
**CONTACT ET INSCRIPTIONS** : Le Nez Dehors – Nicolas HYON – Guide Nature

Tél. : 06 86 94 49 72 – Courriel : nicolas@le-nez-dehors.fr – Site internet : <http://le-nez-dehors.fr>

## DÉCOUVERTE DU BRIDGE LA FLOTTE

Du 15 au 19 juillet

NOUVEAUTÉ 2019



Découvrir ou redécouvrir le bridge et pouvoir très rapidement le pratiquer avec une méthode éprouvée.

.....  
**TYPE DE STAGE / TARIFS** – Tout public à partir de 10 ans • Deux niveaux de pratique : initiation et perfectionnement • 2 h minimum par jour • Ambiance conviviale garantie • Tournoi et pot de clôture parents/enfants • Encadrement assuré par des C.U. avec le concours pédagogique et matériel de la Fédération Française de Bridge (en la personne de Michel Gouy, président de la commission de bridge scolaire à la FFB) • 10 €

.....  
**CONSIGNES PARTICULIÈRES** – Pré-inscriptions conseillées.

.....  
**CONTACT** : Michel BEAUBAT – [michel.beaubat@wanadoo.fr](mailto:michel.beaubat@wanadoo.fr) – Tél. : 04 78 44 22 97 / 06 48 87 93 93

## JEUX LOUBEYRAT

Du 28 juillet au 03 août



Découverte de nouveaux jeux de plateau, cartes, de stratégie et de plein air. Veillées : jeux, tournoi de jeux appris, jeux d'ambiance par équipe et en famille.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - Tout public à partir de 8 ans • 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-inscription obligatoire avant le 14 juin. Réunion d'information le 27 juillet à Loubeyrat à 18 h.

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

## JEUX DE SOCIÉTÉ - ESCAPE GAME VIAS AMÉTHYSTE - KABYLIE

Du 22 au 26 juillet



Du jeu à 2 joueurs jusqu'aux jeux collectifs, les jeux de société sont un moment de partage et de convivialité. Vous êtes passionné de jeux et vous cherchez à découvrir d'autres jeux que les traditionnels jeux de cartes, Monopoly ou Triomino... alors ce stage est pour vous.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - À partir de 12 ans • Tous les jours de 11 h à 13 h • Salle de l'Améthyste • Demi-journée : 4 € • La semaine : 15 € • Mise à disposition des jeux le soir : **15 €**

**CONTACT** : Christophe BELLETTRE et Nicolas RENARD - Tél. : 06 61 10 44 22 (Nicolas)  
Courriels : [cbelleltre@orange.fr](mailto:cbelleltre@orange.fr) (Christophe) - [nicolas.renard16@gmail.com](mailto:nicolas.renard16@gmail.com) (Nicolas)

## MUSIQUE DE JAZZ SAVINES

Selon les inscriptions juillet (et peut-être début août)



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 former des musiciens ou de les faire progresser, mais d'échanger des compétences, des intérêts, de trouver immédiatement un plaisir commun musical.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - 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, ...). **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 • De 10 h 30 à 12 h 30 dans les salles en dur du GCU (fermées à clé) • Sur inscription • **10 €/semaine**

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Savoir jouer en petite formation sans chef d'orchestre, avec ou sans rythmique, savoir lire vos partitions ou grilles ou jouer par cœur. Une fois choisis, **les morceaux 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.

**CONTACT** : Gérard HAUTIERE (Pertuis 84) - Tél. : 06 15 79 47 69 - Courriel : ghautiere@hotmail.fr

## PATCHWORK SAINT-BONNET-LE-BOURG du 22 juillet au 02 août / SARZEAU du 22 au 26 juillet



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

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - Adolescents (+14 ans) et adultes • Participation : **10 €**

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Pré-inscriptions obligatoires pour Sarzeau. Utilisation de la machine à coudre (maximum 12 personnes). Fournitures et tissus non fournis. Apporter matériel et éventuellement sa machine à coudre. Saint-Bonnet : débutant en première semaine uniquement.

**CONTACT SAINT-BONNET-LE-BOURG** : Colette BOUCHARD - Courriel : bouchard.colette@wanadoo.fr

**CONTACT SARZEAU** : Jacqueline SERIN-TINON - Tél : 06 61 82 82 91 - Courriel : jsertinton@yahoo.fr

## PEINTURE / AQUARELLE CHAMBORIGAUD

Du 21 au 26 juillet / Du 04 au 09 août / Du 11 au 16 août

NOUVEAUTÉ 2019



Initiation aux divers moyens picturaux de bases (couleurs, matières, contrastes, composition, structure, etc). Éveil et travail d'après nature. Développement des techniques : aquarelle, dessin, pastel, encre, collage, mélange de techniques, peinture à l'huile, acrylique. Peindre et dessiner au rythme et en fonction du niveau, besoin et souhait de chacun. Recherche individuelle et en groupe.

**TYPES DE STAGE / TARIFS** - Stages de peinture : huile, acrylique, aquarelle, dessin, pastel, collage, encre lavis • Pour personnes débutantes ou expérimentées • 6 h de cours et atelier par jour (6 jours) • **300 €**

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Matériel non fourni.

**CONTACT** : Jean-Marc Scotti. Artiste peintre, sculpteur plasticien - 7, rue de la Cantonade - 30530 Chamborigaud  
Tél. : 04 66 61 42 82 / 06 62 06 94 35 - Courriel : [jeanmarc.scotti@orange.fr](mailto:jeanmarc.scotti@orange.fr) - Site internet : <http://jeanmarc.scotti.free.fr>

## POTERIE CÉRAMIQUE GRUISSAN

Du 15 juillet au 02 août



Initiation aux différentes techniques du travail de l'argile : tournage, modelage et décoration. Créativité libre et accompagnée.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** - À partir de 7 ans • 9 h - 12 h et/ou 17 h - 20 h  
• Jusqu'à 12 ans : **13 € par jour** • À partir de 13 ans : **16 € par jour**

**CONTACT** : Valérie VAREILHES - 160 rue René Descartes - 34130 Mauguio  
Tél. : 06 73 89 14 59 - Courriel : [valerie.vareilhес@free.fr](mailto:valerie.vareilhес@free.fr)

## SCRAPBOOKING EUROPÉEN - CARTERIE LA TRANCHE-SUR-MER Du 05 au 09 août et du 12 au 16 août



**Scrapbooking :** – Débutants : réalisez votre album de vacances en 5 jours de Graphics : découverte des techniques de mises en page et de décors.

– Confirmés : couleurs, apprentissage des techniques de la craie et de l'encre avec la réalisation d'une page différente par cours.

**Carterie :** venez réaliser une carte par jour et apprendre les techniques de pliage et de la pâte structure.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** – Scrapbooking : Adolescents (+ 10 ans) et adultes • 2 h de cours/ jour • Participation : 45 € •

Carterie : Participation : 35 €

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** – Pré-inscriptions obligatoires, maximum 10 personnes. 30 photos 10 x 15 tirées en labo, 5/6 photos par thème. Prévoir achat de matériel.

**CONTACT :** Delphine BEYSSIER – Tél. : 06 61 91 42 12 – Courriel : d.beyssier@hotmail.fr

## SCULPTURE SUR PIERRE LE MENOUX

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.

**TYPE DE STAGE / TARIFS** – Adolescents (+14 ans) et adultes • De 9 h à 12 h et de 15 h à 18 h • Adulte : 20 € • Enfant : 10 €

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

**CONTACT :** Jacques THÉOLEYRE – 2 place de la Mairie – 11270 Gaja-la-Selve  
Tél. : 06 22 52 25 70 – Courriel : jacques.theoleyre@gmail.com

## ESCAPEDE NATURE DANS LE CHAMPSAUR **PONT-DU-FOSSÉ** Tarif : 78 € Du 15 au 19 juillet



**MAXIMUM 15 PARTICIPANTS**

La haute vallée du Drac, depuis toujours appelée Champsaur, borde au Sud-Est le massif des Écrins. Profonde, bordée de hautes montagnes, peuplée de chamois et de bouquetins, cette vallée est un paradis pour le randonneur montagnard.

### > LUNDI 15-07 / LE PILASTRE

Ce sommet offre une vue panoramique sur la vallée et les sommets environnants. C'est aussi, bien souvent, l'occasion d'une rencontre avec le berger et son troupeau.

Déplacement en véhicule : 10 min. Durée : 5 h 30. Dénivelé : environ 750 m. Départ de Pont-du-Fossé à 9 h et retour vers 16 h 30.

### > MARDI 16-07 / CASCADE DE LA PISSE ET ALPAGE DE PLANURE

Le vallon du Tourond offre une belle ambiance de montagne avec son torrent, sa belle cascade, sa forêt de conifères et plus haut, l'alpage de Planure. Déplacement en véhicule : 10 min. Durée : 5 h 30. Dénivelé : environ 850 m. Départ de Pont-du-Fossé à 8 h 30 et retour vers 16 h 30.

### > JEUDI 18-07 / LE PIOLIT

Le Piolit est un sommet magnifiquement situé entre Champsaur et Durance qui offre un panorama unique sur les massifs des Écrins, du Dévoluy et du Parpaillon.

Déplacement en véhicule : 35 min. Durée : 5 h 30. Dénivelé : environ 870 m. Départ de Pont-du-Fossé à 8 h 30 et retour vers 17 h.

### > VENDREDI 19-07 / LES LACS DE CRUPILLOUSE

Les lacs de Crupillouse sont perchés à 2600 m d'altitude et ne se livrent qu'au randonneur patient et disposé à un petit effort pour y accéder, mais il s'agit bien de l'une des plus belles randonnées du massif des Écrins.

Déplacement en véhicule : 15 min. Durée : 7 h. Dénivelé : 1300 m. Départ de Pont-du-Fossé à 8 h 30 et retour vers 17 h.

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

### ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE :

Camille VIALON - Bureau Montagne de l'Eyssina - Le Vernet - 05200 Crots

Tél. : 06 70 69 30 03 - Courriel : [camille.viallon@orange.fr](mailto:camille.viallon@orange.fr)

## MONTAGNES ENSOLEILLÉES DE L'EMBRUNAIS SAVINES-LE-LAC

Tarif : 78 €

Du 22 au 26 juillet 2019

MAXIMUM 15 PARTICIPANTS

Embrun, petite ville située au bord du lac de Serre-Ponçon, est entourée de belles montagnes particulièrement propices à la randonnée pédestre (ciel bleu azur des Alpes du Sud).

### LUNDI 22-07 / TORRENT ET LAC DE MONTAGNE

Au fond de la vallée de Crévoux, le sentier remonte un vallon le long du torrent pour aboutir au petit lac du Crachet au milieu de l'alpage.

Déplacement en véhicule depuis Savines : 30 min. Durée : 4 h. Dénivelé : environ 580 m.

Départ 9 h et retour vers 16 h 30.

### MARDI 23-07 / COQUILLE ET MONGORNET DEUX BELVÉDÈRES

Cette randonnée sur les crêtes entre Durance et Ubaye a comme un petit air de Provence. Le panorama sur le lac de Serre-Ponçon est inoubliable.

Déplacement en véhicule depuis Savines : 8 min. Durée : 4 h. Dénivelé : environ 460 m.

Départ 9 h et retour vers 16 h 30.

### JEUDI 25-07 / LE PIC MARTIN-JEAN

La randonnée commence dans la forêt de Boscodon, célèbre pour ses sapins centenaires, labellisée « forêt d'exception » en 2018. On rejoint ensuite le sommet du pic Martin-Jean. Retour par le sentier des pyramides avec de spectaculaires formes d'érosion.

Déplacement en véhicule depuis Savines : 15 min. Durée : 5 h 00. Dénivelé : environ 700 m.

Départ 9 h et retour vers 16 h 30.

### VENDREDI 26-07 / LES EDELWEISS DES CRÊTES DE VARS

Les crêtes de Vars offrent de magnifiques paysages de montagne avec quelques belles fleurs comme des bérardies, plusieurs espèces de jubarbes et des edelweiss.

Déplacement en véhicule depuis Savines : 50 min. Durée : 5 h 30. Dénivelé : environ 820 m.

Départ 8 h 30 et retour vers 17 h.

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

### ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Camille VIALLON – Bureau Montagne de l'Éyssina – Le Vernet – 05200 Crots

Tél. : 06 70 69 30 03 – Courriel : [camille.viallon@orange.fr](mailto:camille.viallon@orange.fr)

## ENTRE QUEYRAS ET PIÉMONT SAVINES-LE-LAC ET AIGUILLES

Du 29 juillet au 02 août 2019

Tarif : 78 € (nuit refuge non comprise) – Refuge : nuitée 47 € en 1/2 pension (tarif 2018) – Pique-nique sur place possible 10 €

AVEC NUIT EN REFUGE

MAXIMUM 15 PARTICIPANTS

Le Queyras est un territoire où les activités traditionnelles de pastoralisme et d'artisanat ont été conservées. Les montagnes de la crête frontalière avec le Piémont italien offrent de très beaux paysages avec des alpages bucoliques. Quatre journées de randonnées avec une nuit en refuge du jeudi au vendredi.

### LUNDI 29-07 / LE LAC DE SOULIERS

Le hameau de Souliers est à lui seul un très beau site. La randonnée longe un canal d'irrigation, monte dans l'alpage pour atteindre le petit lac de Souliers au pied du pic de Rochebrune. Retour par le col de Tronchet et la crête de Glaissette. Déplacement en véhicule depuis Savines : 1 h / depuis Aiguilles : 0 h 17.

Dénivelé : environ 680 m.

Départ depuis Savines : 8 h 30 et retour vers 17h. / Départ depuis Aiguilles : 9 h et retour vers 16 h 30.

### MARDI 30-07 / LE LAC MIROIR ET LE LAC SAINTE-ANNE

Le lac Miroir, au milieu d'un alpage verdoyant, et le lac Sainte-Anne, au pied des pics de la Font-Sainte vous enchanteront. La randonnée en boucle permet de découvrir plusieurs aspects des paysages du Queyras.

Déplacement en véhicule depuis Savines : 50 min / depuis Aiguille : 35 min.

Dénivelé : environ 720 m.

Départ depuis Savines : 8 h 30 et retour vers 17 h. / Départ depuis Aiguilles : 8 h 45 et retour vers 16 h 45.

### JEUDI 01-08 ET VENDREDI 02-08 : NUIT EN REFUGE / COL DE SEILLIÈRE, REFUGE DU GRANERO (ITALIE), COL LACROIX

Tout au fond du Queyras, le vallon de Ristolas est dominé par la silhouette imposante du Viso. Ce bout du monde a été jusqu'au 19<sup>e</sup> siècle un point de passage entre la vallée de la Durance et la vallée du Po. La randonnée, avec une nuit en refuge en Italie, emprunte les pas des colporteurs des temps anciens. Vous vivrez deux jours de dépaysement au milieu de montagnes grandioses.

Déplacement en véhicule depuis Savines : 80 min / depuis Aiguille : 30 min.

Dénivelé : environ 1050 m (jeudi) et 580 m (vendredi).

Départ depuis Savines le jeudi à 8 h 00 et retour vers 17 h le vendredi.

Départ depuis Aiguilles le jeudi à 8 h 45 et retour vers 16 h 15 le vendredi.

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

### ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Camille VIALON – Bureau Montagne de l'Eyssina – Le Vernet – 05200 Crots

Tél. : 06 70 69 30 03 – Courriel : camille.viallon@orange.fr



### LUNDI 05-08

#### Matin : LE COL DE LA FRASSE

Découverte d'un alpage, observation des chamois avec possibilité d'acheter la tomme des Bauges.

Dénivelé : 300 m.

#### Après-midi : L'ALPAGE DE SEMNOZ

Vue sur les 3 lacs.

Dénivelé : 400 m.

---

### MARDI 06-08 / LA MONTAGNE DU CHARBON

Magnifique panorama sur le lac, chemin en falaise.

Dénivelé : 800 m.

---

### JEUDI 08-08 / LA ROCHE MURAZ

Vue spectaculaire sur le lac.

Dénivelé : 900 m.

---

### VENDREDI 09-08 / CHALETS DE LARIEUX ET DE LENFONNET

Découverte des alpages des bornes.

Dénivelé : 850 m.

---

#### GUIDE

Christian GIRON

Tél. : 06 10 30 60 40

Courriel : [montagnes.animations@wanadoo.fr](mailto:montagnes.animations@wanadoo.fr)

## PRESQU'ÎLE DE ST-PIERRE-QUIBERON, ENTRE NATURE ET PATRIMOINE ST-PIERRE-QUIBERON

Tarif : 78 €

Du 05 au 09 août

La presqu'île de Quiberon est une destination privilégiée. Elle offre les avantages d'une île sans les inconvénients, dans un environnement grandiose. Sur le continent, Carnac nous invite à découvrir le mystère fascinant d'un site mégalithique vieux de 5000 ans. Porte d'entrée du Morbihan, la commune de Locmariaquer n'est pas non plus en reste.

### LUNDI 05-08 / PRESQU'ÎLE DE QUIBERON (NORD)

Partie nord de la côte sauvage à partir du GR34 : falaises déchiquetées, arches creusées, pointes du Percho et de Beg en Aud. Retour par l'Est pour observer les alignements de St-Pierre-de-Quiberon et les immenses plages de sable.

Déplacement en véhicule : néant.

Durée : 5 h à 5 h 30.

Dénivelé : environ 75 m.

### MARDI 06-08 / L'ÎLE DE HOUAT

À 14 km au large de Quiberon, vous découvrirez à pied cette île de pêcheurs aux allures de paradis.

Déplacement en véhicule : 10 min + bateau 40 min.

Coût A/R : entre 15 et 30 € (gratuit - de 4 ans).

Durée : 4 h 30 - 5 h.

Dénivelé : 80 m.

### JEUDI 08-08 / LOCMARIAQUER ET CARNAC

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

Déplacement en véhicule : 40 min.

Durée : 3 h 00 à 3 h 30.

Dénivelé : 36 m.

### VENDREDI 09-08 / PRESQU'ÎLE DE QUIBERON (SUD)

Exploration de la partie sud de la presqu'île avec les curiosités géologiques de la côte sauvage et les nombreux vestiges de l'âge néolithique. Panorama sur Belle-Île et Houat. Retour par le GR34 avec le Fort de Saint-Julien et les deux sémaphores.

Déplacement en véhicule : néant.

Durée : 5 h 30 à 6 h 00.

Dénivelé : environ 80 m.

### GUIDE

Fabrice **POUILLET** - Accompagnateur en montagne - Instructeur marche nordique

Tél. : 06 35 92 33 29 - Courriel : [fabrice.pouillet@laposte.net](mailto:fabrice.pouillet@laposte.net)

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 réflex, vous pouvez participer à ce stage basé sur la convivialité et ouvert à tous.

---

### LUNDI 16-09 / ARDÈCHE

Voguè, son château, camps de César, oppidum de Jastres, dolmens, au-dessus de l'Ardèche.

Rando 16 km.

Dénivelé 300 m.

Pique-nique à midi.

---

### MARDI 17-09 / DRÔME

Forêt de Saou, le Grand Pommerolle, observation possible de chamois, flore variée, point de vue sur le pays de Bourdeaux.

Rando 13 km.

Dénivelé 500 m.

Pique-nique à midi.

---

MERCREDI 18-09 / Matinée, échange autour des photos prises le lundi et mardi.

Repas de midi pris en commun.

---

### JEUDI 19-09 / ARDÈCHE

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

Rando 15 km.

Dénivelé cumulé 400 m.

Pique-nique à midi.

---

### VENDREDI 20-09 / DRÔME

Les villages perchés. Ruines d'Allan, Château de Rochefort, forêt, faune et flore variées, panoramas des Préalpes à la vallée du Rhône.

Rando 17km.

Dénivelé 300 m.

Pique-nique à midi. Soir clôture du stage, synthèse et repas pris en commun.

---

### CONTACT

Gilbert GRANDPIERRE

Tél. : 06 07 232 235 - 04 75 01 23 57 - Courriel : gilbert.grandpierre@orange.fr



## ASPTT (PRATIQUE DE LA VOILE)

### TROYES (SECTION VOILE)

Base de Mesnil-St-Père - 10140 Mesnil-Saint-Père

Tél. : 03 25 80 73 75

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

Activités : dériveur, planche à voile, catamaran, stages.

## CATAMARAN / PLANCHE À VOILE

### MESNIL-ST-PÈRE

CNA VOILE (formation à la voile)

Maison des Lacs - 10140 Mesnil-Saint-Père

Tél. : 03 25 41 27 37

Courriel : [contact@cnavoile.com](mailto:contact@cnavoile.com)

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

Activités : stages de catamaran et de planche à voile ;  
-10 % sur les tarifs pour les adhérents du GCU.

## VOILE

### SARZEAU

École de voile du Roaliguen - 56370 Sarzeau - René Coriton

Tél. : 02 97 41 96 95 - 06 85 23 11 36

Courriel : [ev.roaliguen@wanadoo.fr](mailto:ev.roaliguen@wanadoo.fr)

Site : [www.le-roaliguen.com](http://www.le-roaliguen.com)

Activités : voile (cours, stages, initiation, perfectionnement) et locations.

## VOILE / CHAR À VOILE

### COUTAINVILLE

Club nautique - Rue des Dunes - 50230 Coutainville

Tél. : 02 33 47 14 81

Courriel : [c.n.c@tiscali.fr](mailto:c.n.c@tiscali.fr)

Activités : voile et char à voile, à partir de 8 ans.  
Planche à voile à partir de 14 ans. Location de catamarans, planches, cerfs-volants.

## VOILE / PLANCHE À VOILE

### SCIEZ

Base nautique La Renouillère - 74140 Sciez

Tél. : 04 50 72 62 77

Courriel : [bnsctie@orange.fr](mailto:bnsctie@orange.fr)

Site : [voileasciez.fr](http://voileasciez.fr)

Activités : école de voile (tout âge), régates, planche, handi-voile.





## AVIRON

VOLX

École Française d'Aviron – Plan d'eau des Vanades –  
04100 Manosque – Frédéric Dieudonné

Tél. : 06 03 44 46 22

Courriel : [fred@avironclubmanosque.com](mailto:fred@avironclubmanosque.com)

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

Activités : aviron, randonnées sur l'eau, handi-aviron.

## CANOË-KAYAK

CASTELS

« Le Plongeoir »

Le Garrit (D703 direction Siorac) – 24220 ST-CYPRIEN

Tél. : 06 84 39 66 23 – 06 83 33 36 38

Activités : descentes de la Dordogne en canoë-kayak.

Cinq parcours de 10, 13, 18, 22 et 32 km (départ en minibus).

## KAYAK / RAFTING

SAVINES-LE-LAC

« Eau vive »

Port du plan d'eau – 05200 Embrun

Tél. : 04 92 43 09 18 / 06 09 52 43 55

Courriel : [contact@eau-vive-embrun.fr](mailto:contact@eau-vive-embrun.fr)

Activités : kayak en rivière, kayak de randonnée sur lac, rafting.

## SURF

JARD-SUR-MER

« Vendée Surf schools »

Plage de la Mine à Jard-sur-Mer et

plage du Veillon à Port Bourgenay / Talmont Saint-Hilaire

Philippe Guillet

7 Rue Pierre Morisset – 85520 Jard-sur-Mer

Tél. : 06 84 50 96 17

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

Activités : Cours de surf ou body board à partir de 7 ans, cours collectifs (8 personnes max.), école labellisée par la Fédération française de surf.





## ÉQUITATION

### LA GRANDE MOTTE

Centre hippique LGM « Les Pyramides »

Avenue de la Petite Motte

34280 La Grande Motte

Tél. : 04 67 29 52 01

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

Activités : stages, leçons, balades d'une ou deux heures dans un cadre magnifique (été : 9 h - 20 h).

## SPORTS ÉQUESTRES

### ALBOUSSIÈRE

Centre équestre d'Antoulin - 07440 Champis

Tél. : 06 68 88 12 40

Site : [centreequestredantoulin.fr](http://centreequestredantoulin.fr)

Activités : enfants et adultes, à poney ou à cheval, découverte et perfectionnement de l'équitation de loisir et sportive (balades, randonnées, cours, stages de la journée à la semaine).





## PARAPENTE SELONNET

« Belved'air Parapente » - Guillaume GALVANI

Tél. : tandem biplace : 07 68 25 55 61

Tél. : stage parapente : 06 50 03 07 26

Courriel : galvaniguillaume@gmail.com

Site : [www.belvedair-parapente.com](http://www.belvedair-parapente.com)

Activités : baptêmes, biplaces, stages, brevets.

## PARAPENTE GRANDCAMP-MAISY

École de parapente Elementair Basse Normandie

144506 Port-en-Bessin

Tél. : 06 87 29 15 02

Courriel : [elementair@elementair.fr](mailto:elementair@elementair.fr)

Activités : parapente deux places.





## VTT

### PONT-DU-FOSSÉ

Bureau des Accompagnateurs en Montagne du Champsaur  
Pont-du-Fossé – 05260 St-Jean-St-Nicolas – Bernard PASCAL

Tél. : 04 92 55 60 20 - 06 80 30 02 54

Courriel : [infos@accompagnateurs-champsaur.com](mailto:infos@accompagnateurs-champsaur.com)

Activités : VTT de montagne, randonnées classiques  
niveau moyen (bleu) ; niveau confirmé (rouge).

Retour navette, possibilité location VTT.

## VTT / TIR À L'ARC / ESCALADE / RANDONNÉE / SPORTS NAUTIQUES / BARQUES DE PÊCHE...

### NEUVIC

« Au Grand Air » – Station Sports Nature Corrèze La Plage  
19160 Neuvic – Bernard PASCAL

Tél. : 05 55 95 60 67 - 06 79 14 24 23

Courriel : [anshd@orange.fr](mailto:anshd@orange.fr)

Activités : VTT de montagne, randonnées classiques  
niveau moyen (bleu) ; niveau confirmé (rouge).

Retour navette, possibilité location VTT.





## ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

**NOUVEAUTÉ 2019**

ST-RÉMY-DE-PROVENCE

Chemin du Calanquet, 13210 St-Rémy-de-Provence

Site : <http://alpillsaventure.com>

Tél. : 06.28.06.13.22.

Activités : via cordata, escalade, via ferrata, aquarando, stage multi-activités, ...

## ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE, RANDONNÉES

**NOUVEAUTÉ 2019**

SAVINES, AIGUILLES, PONT-DU-FOSSÉ

Bureau Montagne de l'Eyssina

[contact@eyssina-rando.fr](mailto:contact@eyssina-rando.fr)

Contact : Camille Viallon, Le Vernet, 05200 Crois

Courriel : [Camille.viallon@orange.fr](mailto:Camille.viallon@orange.fr)



## PARAPENTE

PAILHAS

École de parapente et sport aventure « Millau horizon »

12000 Millau

Tél. : 05 65 59 78 60

Courriel : [info@horizon-millau.com](mailto:info@horizon-millau.com)

Site : [www.horizon-millau.com](http://www.horizon-millau.com)

Activités : parapente, via ferrata, spéléologie, canyoning, escalade, parcours aventure, ...





## LOISIRS / SPORTS DE MONTAGNE

### LUCHON

« Appeldair »

63, allée d'Étigny, 31110 Luchon - Th. et O. COTTEREAU

Tél. : 05 61 89 02 79 - 06 87 37 68 73

Courriel : [appeldair-luchon@orange.fr](mailto:appeldair-luchon@orange.fr)

Activités : sports d'eaux vives, VTT, randonnées, escalade, arapaho (trottinette de descente).

## SPORT NATURE

### SCIEZ

Sports et Nature - Frank Balmier

Tél. : 06 64 12 91 38

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

Activités : via ferrata, canyoning, spéléologie, randonnées en montagne.

## SPORTS DE PLEIN AIR

### PRÉMANON

La boîte à Montagne - 411, rue Pasteur, 39220 Les Rousses

Tél. : 09 61 35 01 64

Courriel : [infos@laboiteamontagne.fr](mailto:infos@laboiteamontagne.fr)

Site : [www.la-boite-a-montagne-jura.fr](http://www.la-boite-a-montagne-jura.fr)

Activités : canyoning, via ferrata, escalade, randonnée pédestre, VTT, biathlon, trottinette de descente, cani-rando.





## RANDONNÉES PÉDESTRES

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

« 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)

Activités : en liberté ou en accompagnées. Week-ends à thèmes, séjours en Cévennes et dans la Drôme.

## RANDONNÉES PÉDESTRES / VTT / ÉQUITATION / SORTIES CULTURELLES

AUVERS-SUR-OISE

Parc Naturel Régional du Vexin français – Maison du Parc  
95450 Théméricourt

Tél. : 01 34 48 66 10

Courriel : [icontact@pnr-vexin-francais.fr](mailto:icontact@pnr-vexin-francais.fr)

# ACTIVITÉS PARTENARIAT 2019 / CYCLOTOURISME

## VISITE DE PARIS

AUVERS-SUR-OISE

Paris Bike Tour – 13 rue Brantome – 75003 Paris

Tél. : 01 42 74 22 14 / 06 10 43 55 55

Courriels : [reservation@parisbiketour.net](mailto:reservation@parisbiketour.net)

[info@parisbiketour.net](mailto:info@parisbiketour.net)

Activités : visites guidées de Paris à vélo à assistance électrique ou à pied, location de vélos. Guides conférenciers professionnels.



# HÉBERGEMENTS LOCATIFS

Vous ne souhaitez pas investir immédiatement dans du matériel de camping ? Plusieurs terrains du GCU sont dotés d'hébergements locatifs. Toutes ces locations sont implantées dans un esprit d'équilibre. Vous trouverez sur notre site Internet la liste des terrains concernés.

---

## BUNGALOW TOILE

5 PERSONNES MAXIMUM

TOUT EST FAIT POUR  
QU'À VOTRE ARRIVÉE  
VOUS AYEZ JUSTE  
À VOUS INSTALLER



## MOBIL-HOME

6 PERSONNES MAXIMUM



LOUER  
UN MOBIL-HOME  
PERMET D'ALLIER  
LES JOIES ET  
LA CONVIVIALITÉ  
DU CAMPING

## MOBIL-HOME TOILÉ

5 PERSONNES MAXIMUM



# DEMANDE D'ADHÉSION



À DÉCOUPER OU À COPIER ET À RENVoyer À :  
GCU – 72 BOULEVARD DE COURCELLES – 75017 PARIS

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : ..... Pays .....

Signature

L'ADHÉSION AU GCU EST INDISPENSABLE POUR POUVOIR S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES. À LA RÉCEPTION DE CETTE DEMANDE, VOUS RECEVREZ EN RETOUR L'IMPRIMÉ « ADHÉSION » À RETOURNER AU GCU AVEC LE RÈGLEMENT.



## POUR NOUS CONTACTER

GCU – 72 boulevard de Courcelles – 75017 Paris

Tél. : 01 47 63 98 63

Courriel : [gcu@gcu.asso.fr](mailto:gcu@gcu.asso.fr)

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

AU GCU  
IL N'Y A PAS  
DE CLIENTS  
MAIS UNIQUEMENT  
DES ADHÉRENTS

LE CAMPING  
TOUTE L'ANNÉE  
DIVERSITÉ DES TERRAINS :  
MER, MONTAGNE,  
CAMPAGNE

TERRAINS  
GÉRÉS AVEC  
LA PARTICIPATION  
BÉNÉVOLE DE TOUS  
LES CAMPEURS



GCU - 72 boulevard de Courcelles - 75017 Paris  
Tél. : 01 47 63 98 63 - Courriel : [gcu@gcu.asso.fr](mailto:gcu@gcu.asso.fr)

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

