

# Activités culturelles et sportives



**Vacances • Loisirs • Plein air**

## Chères adhérentes, chers adhérents,



Cette huitième édition du catalogue des activités culturelles et sportives, réalisée par l'équipe de la commission ACS, regroupe cette année encore de nombreuses activités emblématiques mais aussi de nouvelles.

La marche nordique et le paddle font leur entrée au catalogue pour 2022.

L'activité danse de Loubeyrat se renouvelle avec des professionnels en accompagnement.

L'an dernier, nous avons repris quasiment nos anciennes habitudes et retrouvé avec bonheur les différentes équipes d'animation.

Cette année encore, nous vous invitons à consulter régulièrement le site du GCU [www.gcu.asso.fr](http://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.

**Quelques activités nécessitent des inscriptions en amont, soyez vigilant sur les dates butoirs.**

Nous avons hâte de vous retrouver sur nos différents campings pour partager de nombreux agréables moments sportifs et culturels.

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

## BULLETIN D'INSCRIPTION STAGES ET RANDONNÉES 2022

4

### LES ACTIVITÉS SPORTIVES

5 - 17

**5 Cyclotourisme** à Castels **6 Équitation** à La Grande Motte - **Fitness** à Vias **7 Initiation à l'escalade** à Chamonix - **Kayak de mer** à Tournemine **8 Kayak et canoë** à Pailhas **9 Pétanque** à Tourrettes **10 Pilates** à La Tranche-sur-Mer - **Plongée sous-marine** à La Grande Motte **11 Sports extrêmes - Semaine aventure** à Sciez **12 Stand up paddle** à Aiguebelette-le-Lac **13 Stand up paddle ou kayak** à Aiguebelette-le-Lac **14 Tennis** à Saint-Jean-en-Royans **15 Voile** à Neuvic **16 Volley-ball** à La Flotte **17 Yoga** à Chamonix Les Bossons - **Yoga** à La Tranche-sur-Mer et Vias

### LES ACTIVITÉS CULTURELLES

18 - 26

**18 Aquarelle** à Loubeyrat **18 Chant choral** à Sarzeau **19 Danse de salon** à La Tranche-sur-Mer **20 Danse folk et ensemble de musique à danser** à Loubeyrat **21 Demi-journée plantes (rando botanique)** à Chamonix Les Bossons **22 Rencontre jazz** à Savines-le-Lac **23 Jeux** à Loubeyrat **24 Stage de patchwork** à Saint-Bonnet-le-Bourg - **Regroupement de patcheuses** à Sarzeau **25 Poterie céramique** à Gruissan - **Sculpture sur pierre** au Menoux **26 Voix et body-percussion** à La Grande Motte

### LES RANDONNÉES PÉDESTRES

27 - 31

**27 Presqu'île de Quiberon, entre nature sauvage et patrimoine** **28 Merveilleux panoramas de la presqu'île de Rhuy** - Sarzeau **29 Marche nordique** à Saint-Jorioz **30 Randonnées à thèmes autour de Saint-Jorioz** **31 Le Crottoy, baie de Somme**

### ACTIVITÉS PARTENARIATS 2022

32 - 39

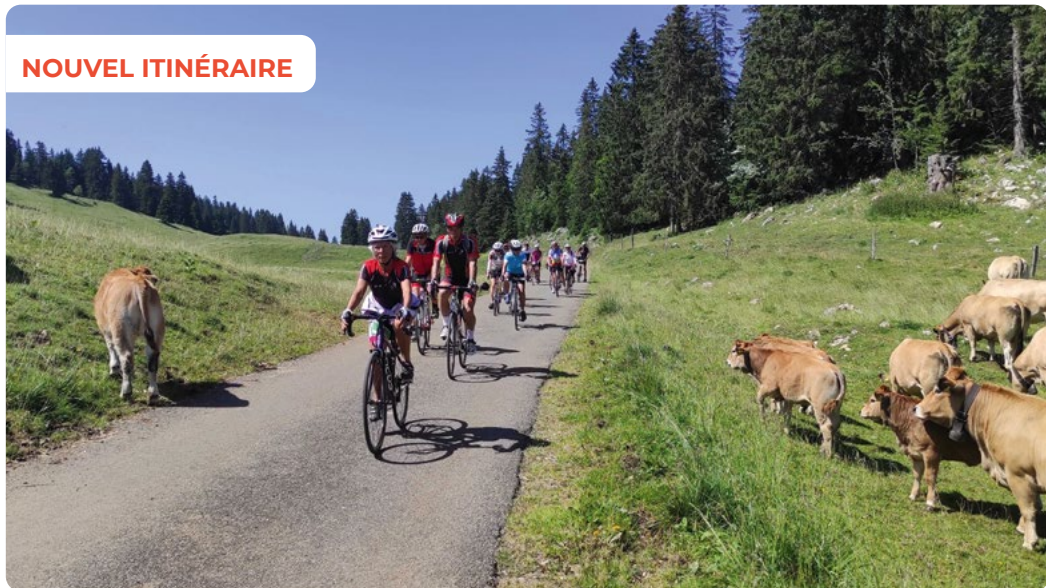
**32 Sports nautiques** **34 Équitation** **35 Parapente** **36 Sports Nature et Montagne**

### HÉBERGEMENTS LOCATIFS

40



## NOUVEL ITINÉRAIRE



## Cyclotourisme Castels (Dordogne)

Du 8 au 20 juillet

Après les combes jurassiennes en 2021, c'est le camp GCU de Castels (St-Cyprien) en Dordogne qui nous accueillera au mois de juillet 2022. C'est une belle région pour la pratique du cyclotourisme, outre la vallée de la Dordogne, les vallées de la Couze, de La Vézère, du Moulant, de la Nauze, nous offrirons des petites routes tranquilles et bucoliques.

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 GPS, soit sous une forme imprimable PDF. Les distances iront de 40 à 100 km en fonction des dénivelés et des groupes. Les sorties se feront le matin avec une alternance de 3 sorties suivies d'un jour de repos. Pour les personnes qui ne font pas de vélo, possibilité de se joindre au groupe de marcheuses (marcheurs).

Les après-midis pourront être réservés: au farniente, à la descente de la Dordogne en canoë, en gabarres, à la baignade à l'étang du Bos, à la visite des filatures de Belvès. Vous

n'aurez que l'embarras du choix si vous aimez les châteaux: Millandes (Joséphine Baker), Monsec, Fages, Montfort, de la Roque, Malatrie et Beynac qui surplombe la Dordogne de 150m.

---

### TYPE DE STAGE / TARIFS

**Séjour:** 12 jours avec sorties par demi-journées. Du vendredi 08 au mercredi 20 juillet 2022.

**Voyage itinérant:** 3 jours les 21, 22 et 23 juillet, concocté par François Portet.

Au cours du séjour, il sera proposé une formation (initiation ou perfectionnement) sur la cartographie informatique: OpenRunner, BaseCamp, Land et l'utilisation du GPS en randonnée.

**Frais de participation:** 5€ par participant

---

**CONTACT:** Bernard CHAGNY

3 rue du Berjean

31750 Escalquens

Tél.: 06 75 37 88 26

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



## Équitation

### La Grande Motte

Dates à choisir avec le responsable du centre hippique 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

Voir directement avec le centre.

**CONTACT :** Centre hippique "Les pyramides"  
Avenue de la petite motte  
34280 La Grande Motte  
Tél. : 04 67 29 52 01  
Courriel : cegrandemotte@gmail.com



## Fitness

### Vias

Du 9 juillet au 8 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).

#### TYPE DE STAGE / 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

## Initiation à l'escalade

### Chamonix

Dates à choisir avec les organisateurs

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

Prendre contact directement avec la compagnie des guides

#### TYPE DE STAGE / TARIFS

Séance (3 h) : 41€ · Semaine (4 séances) : 150€  
· Horaires : 8 h 45 - 11 h 45 ou 14 h 45 - 17 h 45.

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

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



© Compagnie des Guides de Chamonix



## Kayak de mer Tournemine

Dates : consulter l'animateur

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



## Kayak et canoë Pailhas, Gorges du Tarn

Du 11 juillet au 21 août

Du 22 au 28 août : stage possible si groupe de 8 personnes minimum.

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) : **63 €**

Initiation kayak (10 à 13 ans) : **80 €**

Initiation kayak (+13 ans et adultes) : **88 €**

Perfectionnement kayak : **88 €**

Réduction de **30 %** sur la 2<sup>ème</sup> semaine de stage.

Descentes :

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

Journée vendredi "Les détroits" : **27 €**

Crépuscule samedi : **20 €**

Journée départ du GCU - Viaduc de Millau - Peyre  
dimanche : **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**

### NOUVEAUTÉ 2022

- 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](mailto:benoitcanoe@gmail.com)

Renseignements planning, photos,

vidéos : [benoitcanoe.com](http://benoitcanoe.com)





## Pétanque Tourrettes

Du 18 au 20 juillet et du 1<sup>er</sup> au 3 août

La 1<sup>ère</sup> session de pétanque sur le terrain de Tourrettes ayant suscité l'intérêt d'une vingtaine d'adhérents en 2021, nous renouvelons l'expérience en 2022 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<sup>er</sup> au 3 août 2022, de 9 h à 10 h 30 (avec parties de mise en pratique possibles après 10 h 30).

---

### TYPE DE STAGE / 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  
06 60 79 56 65

## Pilates

### La Tranche-sur-Mer

Du 19 au 29 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.

#### 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)



Photos Ecosystem Centre de Plongée



## Plongée sous-marine La Grande Motte

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).

#### TYPE DE STAGE / TARIFS

Pour les enfants de moins de 12 ans, baptême le matin à 8 h 30 : 75 € (réduction 10%)

Stage de formation et exploration : voir auprès du responsable du stage (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

Dates : consulter l'animateur

Vivre des aventures nouvelles et éprouver des émotions extrêmes à travers la pratique de quatre activités à sensation.

### TYPE DE STAGE / TARIFS

Spéléologie : 55€/séance

Descente de canyon : 55€/séance

Rafting rodéo : 49€/séance

Hydrospeed : 54€/séance

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

**CONTACT :** Vertes sensations - Alexandre AVRAINE  
Tél. : 04 79 28 77 08 - 06 50 69 77 08  
[www.sports-nature.net](http://www.sports-nature.net)





**NOUVEAUTÉ 2022**



## Stand up paddle À Aiguebelette-le-Lac

Dates à définir entre le 11 juillet et le 26 août

Initiation et perfectionnement au stand up paddle (en fonction du profil du groupe, des aspects techniques et pédagogiques plus spécifiques peuvent être abordés). Sensibilisation au milieu naturel, à ses particularités et découverte de divers sites d'intérêt. Instants de convivialité et de partage.

Deux séances par semaine sont proposées aux adhérents au GCU sur le lac d'Aiguebelette: l'une au départ du camping, l'autre au départ de la base principale de Vertes Sensations.

Depuis le camping GCU: navigation sur la partie Sud du lac en direction des îles.

Depuis la base principale de Vertes Sensations: navigation sur la partie Nord du lac, le long des côtes sauvages.

---

### TYPE DE STAGE / TARIFS

Durée: 2 h

- Une séance le matin (horaires type à confirmer: 9 h 30 à 11 h 30) pour la séance au départ du camping.
- Une séance l'après-midi (horaires type à confirmer: 17 h 30 à 19 h 30) pour la séance depuis Vertes Sensations.

Effectif: base minimum 8 personnes / maximum 16 personnes par moniteur.

Tarifs: **24 €/séance** pour les participants inscrits à une séance dans la semaine.

**22 €/séance** pour les participants inscrits à plusieurs séances dans la semaine.

---

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Savoir nager et s'immerger. Enfants à partir de 6 ans en planche tandem accompagné d'un adulte (4 planches tandems pourront être mises à disposition par séance). Enfants à partir de 11/12 ans en planche solo.

---

**CONTACT:** VERTES SENSATIONS,  
405 route d'Aiguebelette, 73470 Nances  
Tél.: 04 79 28 77 08 ou 06 50 69 77 08  
Réservations GUIERS - RHONE -  
VIA RHONA  
Tél.: 07 67 25 32 08  
infos@vertes-sensations.com  
www.vertes-sensations.com

**NOUVEAUTÉ 2022**



## Stand up paddle ou kayak

### Randonnée sur le Rhône sauvage - Aiguebelette-le-Lac

Dates à définir entre le 11 juillet et le 26 août

Une immersion au cœur du Rhône sauvage, espace naturel préservé. La navigation, encadrée par un moniteur, se fait par les voies d'eau secondaires ou îlons, dans un labyrinthe végétal surprenant et dépayçant. Un itinéraire insolite, accessible à tous. L'activité peut être également proposée en KAYAK afin de permettre au plus grand nombre de participer à la sortie.

RV secteur Champagneux, Brégner-Cordon, les Avenières; à confirmer en fonction des conditions de navigation; compter environ 25 minutes depuis le camping.

#### TYPE DE STAGE / TARIFS

Durée: 1/2 journée le matin (horaires type à confirmer: 9 h à 12 h).

Effectif: base minimum 8 personnes / maximum 12 à 16 personnes par moniteur en fonction des conditions de navigation et du profil du groupe.

Tarifs: **35 €/séance** pour les participants inscrits à une séance dans la semaine.

**32 €/séance** pour les participants inscrits à plusieurs séances dans la semaine.

#### CONTACT: VERTES SENSATIONS,

405 route d'Aiguebelette, 73470 Nances

Tél.: 04 79 28 77 08 ou 06 50 69 77 08

Réservations GUIERS - RHONE -

VIA RHONA

Tél.: 07 67 25 32 08

[infos@vertes-sensations.com](mailto:infos@vertes-sensations.com)

[www.vertes-sensations.com](http://www.vertes-sensations.com)

#### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Savoir nager et s'immerger. En stand up paddle, être déjà initié et à l'aise avec la pratique.

Enfant à partir de 8 ans en kayak biplace (accompagné d'un adulte); à partir de 10 ans en stand up paddle tandem (accompagné d'un adulte); à partir de 14 ans en kayak ou stand up paddle solo.







## Tennis Saint-Jean-en-Royans

Juillet : du 12 au 17 ; du 19 au 23 ; du 26 au 31  
Août : du 2 au 6 ; du 9 au 13

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 30 mai.**

**CONTACT :** *Matthieu REBOUILLAT FIGUET*  
Tél. : 06 30 46 97 84  
Courriel : [mat.rebouillatfiguet@laposte.net](mailto:mat.rebouillatfiguet@laposte.net)





## Voile Neuic

Dates : [contacter l'animatrice](#)

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.

---

### TYPE DE STAGE / TARIFS

Moussaillons (de 6 ans révolus à 8 ans) : **74 €**

Enfants (-14 ans) : **89 €**

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

---

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

---

**NOUVEAUTÉ 2022** : Location de paddle sur place: 1 h : **9 €** - 2 h : **15 €** - 3 h : **20 €**

**CONTACT** : *Karine FLANDRIN*  
5, impasse de la main gantée  
53120 BRECÉ  
Tél. : 06 84 08 34 01  
Courriel : [k.flandrin@orange.fr](mailto:k.flandrin@orange.fr)



Photo Laurent WILLER





## Volley-ball

### La Flotte

Du 18 au 20 juillet

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

Stage tous niveaux : entraînement par groupes de niveaux ouverts aux enfants et ados de 5 à 15 ans de 9 h 30 à 11 h 30 et adultes de 17 h à 19 h.

Tarif : 10€ - Tee-shirt offert.

**DATES :** Du 19 au 21 juillet.

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.

Merci de contacter le responsable de l'activité.

**CONTACT :** Alexandre Millot

Tél. : 06 61 59 17 09

Courriel : alex.millot@neuf.fr





## Yoga Chamonix Les Bossons

Du 25 au 29 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) : 65€ les 6 séances de 1 h 15 en fin de journée (17 h 30)

**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  
Tél : 06 72 82 87 99  
Courriel : yogarando@gmail.com

Réservation impérative, de préférence par SMS.

## Yoga La Tranche-sur-Mer

Du 10 au 17 juillet

### Vias

Du 7 au 13 août

Une semaine ressourçante de détente et bien être : yoga hatha, vinyasa et yin yoga à découvrir ou approfondir, dans le très joli cadre naturel du camping et sur la plage.

1 h 30 le matin et 1 h le soir au coucher de soleil. Méditation et respiration le matin, séance de réveil du corps en douceur, puis postures de hatha / vinyasa yoga.

### TYPE DE STAGE / TARIF

Tout niveau, pratique en douceur respectueuse des possibilités de chacun. Encadrement par kinésithérapeute prof de yoga.

6 jours/12 séances 170€

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  
Tél : 06 27 53 39 05

## NOUVEAUX LIEUX DE STAGES







## Chant choral Sarzeau

Du 25 au 29 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.

---

### 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)

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 : [irenedoria@wanadoo.fr](mailto:irenedoria@wanadoo.fr)







## Danse de salon La Tranche-sur-Mer

Du 19 au 29 juillet

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

Mini-stages (l'après-midi) : 1<sup>er</sup> semaine bachatango ; 2<sup>e</sup> semaine balboa (inclus dans le prix du stage).

Cours d'initiation les 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.

---

### TYPE DE STAGE / 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





## Danse folk et ensemble de musique à danser

### Loubeyrat

Du 30 juillet au 07 août

**Danse folk:** découverte ou perfectionnement des danses du répertoire folk traditionnel français ou anciens français.

Cette année, 2 intermittents spécialisés en danses du Berry – David et Benoît Roblin de Décibal – interviennent du 31 juillet au 2 août (<https://decibal.wixsite.com/officiel> ou <https://www.facebook.com/decibalfolk>)

Sur la 2<sup>ème</sup> partie du stage, d'autres thèmes alternent tous les jours: Poitou animé par Christèle Gillard et Christophe Pichon, danses du Québec animées par Morgane Colas et Etienne Jorquera, pas de bases et stage enfants Célia Defilhes 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.

---

### TYPE DE STAGE / TARIFS

Réunion d'information le samedi 30 juillet à 18 h  
- 12 ans: **45 €**  
+ 12 ans et adultes: **78 €**

---

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Musique d'ensemble à danser: 12 participants maximum

Le groupe enfants fonctionnera à partir de 6 enfants, inscrivez les!

Enveloppe inutile – envoyez un chèque du montant total: il n'est encaissé qu'après le stage ou déchiré en cas d'absence.

---

**CONTACT:** Danièle REGARD  
56 rue du Pavillon - 54220 MALZEVILLE  
Tél 06 02 36 72 46  
Courriel: [loubeyratfolk@gmail.com](mailto:loubeyratfolk@gmail.com)  
Enveloppe inutile

NOUVEAUTÉ 2022



## Demi-journée plantes (rando botanique)

### Chamonix Les Bossons

Le jeudi 28 juillet

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.



#### TYPE DE STAGE / 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





## Rencontre jazz Savines-le-Lac

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 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, ... 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.

**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 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



## Jeux

### Loubeyrat

Du 7 au 13 août

Découverte de nouveaux jeux de plateaux, 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 18 juin.

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





## Stage de patchwork Saint-Bonnet-le-Bourg

Dernière semaine de juillet  
Première semaine d'août

## Regroupement de patcheuses Sarzeau

Du 18 juillet au 22 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** - 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 SAINT-BONNET-LE-BOURG :

Colette BOUCHARD  
Tél. : 06 85 40 30 86  
Courriel : bouchard.colette@wanadoo.fr

### CONTACT SARZEAU :

Marlène PELOSSE  
Tél : 06 19 66 19 28



## Poterie Sculpture Céramique Initiation avec Artiste Gruissan

Du 11 au 15; du 18 au 22 et du 25 au 29 juillet

Initiation aux différentes techniques du travail de l'argile : modelage, sculpture, tournage, décoration et cuisson. Création libre et accompagnée. Façonnez, selon vos envies, des objets décoratifs ou utilitaires et laissez s'exprimer votre créativité en toute liberté. L'argile, extrêmement malléable, permet une exploration très vaste de l'imaginaire et le travail des mains apaise le mental... Vous bénéficierez de conseils techniques et artistiques afin de vous guider dans vos inspirations et réalisations. Ma spécialité est le modelage et la sculpture, je peux également vous initier aux bases du tournage.

### TYPE DE STAGE / TARIFS

Le stage se déroule sur 5 jours du lundi au vendredi (10 h-13 h et 17 h-20 h).

Attention : la récupération des pièces cuites se fera le dimanche matin suivant le stage.

Stage limité à 8 personnes, enfants à partir de 7 ans et adultes.

### NOUVELLE ORGANISATION

Inscription impérative avant le 1<sup>er</sup> juillet

Enfant : 200 € - Adulte : 250 €

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Prévoir un tablier ou des vêtements à salir

### CONTACT : Solveig LAFITTE

13 grand rue, 34800 Villeneuve

Tél. : 06 87 88 13 62

Courriel : la.sol@free.fr

solveigceramiste.blogspot.fr

## Sculpture sur pierre

### Le Menoux

Du 25 au 29 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

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



NOUVEAUTÉ 2022



## Voix et body-percussion

### La Grande Motte

Les 11, 12 et 13 juillet

Venez découvrir le rythme à travers une pratique corporelle qui vise à développer son sens du rythme, l'écoute, le jeu collectif, l'écoute et la création !

Un moment pour se détendre et apprendre tout en s'amusant. Avec une initiation à la percussion corporelle : découverte des sons qu'on peut produire avec son corps, apprendre des enchaînements rythmiques et des chorégraphies simples, s'amuser avec sa voix comme un instrument de musique, initiation à la beat box et pourquoi pas chanter tout en jouant un rythme en même temps !

#### TYPE DE STAGE / TARIFS

Atelier pour les 6 à 11 ans de 10h à 11h30.

Pas besoin d'avoir déjà une pratique de la danse et/ou de la musique.

Avec Amandine Dubreuil, chanteuse, musicienne, pratique les percussions corporelles au sein de l'association Le Rythme dans la peau à Montpellier.

Tarif: **50€ pour les 3 jours**

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Inscription obligatoire avant le 1<sup>er</sup> juillet auprès de l'association Les sentiers de la création.

**CONTACT:** Tél.: 07 49 52 43 31  
Courriel: [contact@lessentiersdelacreation.fr](mailto:contact@lessentiersdelacreation.fr)



# ACTIVITÉS RANDONNÉES PÉDESTRES



## Presqu'île de Quiberon, entre nature sauvage et patrimoine.

Du 25 au 29 juillet

Tarif : 80 €

La presqu'île de Quiberon est une destination privilégiée, 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 en reste.

### > LUNDI 25/07

#### Presqu'île de Quiberon (Nord)

Déplacement en véhicule : néant

Durée : 5 h à 5 h 30

Dénivelé : 75 m

Partie nord de la côte sauvage à partir du GR 34. Falaises déchiquetées, arches creusées, pointes du Percho et de Beg en Aud. Retour par l'est avec les alignements de St Pierre de Quiberon et les immenses plages de sable blanc.

### > MARDI 26/07

#### L'île de Houat

Déplacement en véhicule : 10 min + traversée en bateau : 40 mn

Coût A/R : 30 € par adulte; 15 € - de 18 ans; *gratuit* - de 4 ans

Durée : 4 h 30 à 5 h

Dénivelé : 80 m

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

### > JEUDI 28/07

#### Locmariaquer et Carnac

Déplacement en véhicule : 40 mn

Durée : 3 h à 3 h 30

Dénivelé : 36 m

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

### > VENDREDI 29/07

#### Presqu'île de Quiberon (Sud)

Déplacement en véhicule : néant

Durée : 5 h 30 à 6 h

Dénivelé : 80 m

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 GR 34 avec le Fort de Saint Julien et les deux sémaphores.

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

**CONTACT :** Fabrice *POUILLET*

*Accompagnateur en montagne,*

*instructeur marche nordique*

*Tél : 06 35 92 33 29*

*Courriel : fabrice.pouillet@laposte.net*

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

Réservation impérative avant le 1<sup>er</sup> juillet - Minimum de 7 personnes

# ACTIVITÉS RANDONNÉES PÉDESTRES



## Merveilleux panoramas de la presqu'île de Ruys - Sarzeau

Du 01 au 05 août

Tarif : 80 €

La presqu'île de Ruys est située sur les communes de Sarzeau, Arzon, Saint-Gildas, Saint-Armel et La Tour du Parc. S'étendant sur plus de 10km de long et en moyenne de 2km de large, la presqu'île de Ruys enlace le sud du golfe du Morbihan.

### > LUNDI 01/08

#### Sarzeau

Déplacement en véhicule : néant

Durée : 4 h à 4 h 30 - Dénivelé : 50m

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

### > MARDI 02/08

#### De Saint-Gildas au Grand Mont

Déplacement en véhicule : 15 mn

Durée : 3 h - Dénivelé : 50 m

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

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

### > JEUDI 04/08

#### La tour d'Arzon

Déplacement en véhicule : 5 mn

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

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

### > VENDREDI 05/08

#### Saint-Armel, île de Tascon

Déplacement en véhicule : 10 mn

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

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

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

**CONTACT :** Fabrice *POUILLET*

*Accompagnateur en montagne,  
instructeur marche nordique*

Tél : 06 35 92 33 29

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

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

Réservation impérative avant le 1<sup>er</sup> juillet - Minimum de 7 personnes

**NOUVEAUTÉ 2022**



## Marche nordique à Saint-Jorioz

Les mardis 21 et 28 juin, 12 et 26 juillet, 9 et 23 août de 14 h 30 à 16 h 00

**Tarif: 12 € la séance**

Séances de marche nordique de 1 h 30 – Apports techniques pour apprendre à marcher de manière propulsée et dynamique avec des bâtons – Séance assurée par un accompagnateur en montagne/éducateur sportif diplômé d'état.

Parcours en boucle le plus souvent. Nous alternerons de la technique avec du cardio en fonction des niveaux. Les séances commenceront le plus souvent par 10 mn d'échauffement, un gros corps de séance dédié à la marche, 15 mn de renforcement musculaire et exercices de technique. Fin de séance avec des étirements.

Pour tous niveaux.

### MATÉRIEL À PRÉVOIR

Les bâtons de marche nordique pourront être prêtés. Il est nécessaire de posséder des bâtons spéciaux avec des gantelets. Les bâtons avec dragonnes de type randonnée ne conviennent pas.

Une ceinture porte bidon (500ml d'eau)

Chaussures type baskets de course à pied ou trail

**CONTACT :** Fabien VIGNÉ

Bureau Montagne du lac d'Annecy

Tél. : 06 85 93 70 25

**Réservation impérative avant le 1<sup>er</sup> juillet - Minimum de 7 personnes**



# ACTIVITÉS RANDONNÉES PÉDESTRES

**NOUVEAUTÉ 2022**



## Randonnées à thèmes autour de Saint-Jorioz

De juin à août

**Tarif: 80€**

Thèmes : l'eau et le lac d'Annecy – La forêt d'hier aujourd'hui et demain – Le pastoralisme en montagne – La faune – Initiation orientation

> **LUNDIS APRÈS-MIDI 20/06, 27/06, 11/07, 25/07, 08/08, 22/08**

### Les balcons du lac

Départ 13 h 30 (RDV à définir), retour 18 h 00

Niveau facile, peu de dénivelé

Chemin des croix les puisots, belvédère, circuit des croix. Une vue imprenable sur le lac et le massif de la Tournette, approche du lac, l'eau sous toutes ses formes ou petite initiation à l'orientation.

> **MARDIS MATINS 21/06, 28/06, 12/07, 26/07, 09/08, 23/08**

### La forêt et la faune

Départ 9 h 00 du camping (RDV à définir), retour 13 h 30  
Niveau facile

Randonnée de type Roc de Chère – Cascade d'Angon... sur des sites d'exception aux multiples facettes. Nous aborderons le thème de la forêt, les différentes essences d'arbres, leur biotope, reconnaissance flore.

> **JEUDIS JOURNÉES COMPLÈTES 23/06, 30/06, 14/07, 28/07, 11/08, 25/08**

### Rando alpine découverte du pastoralisme

Départ 8 h 30 du camping (RDV à définir), retour 17 h 30

Niveau difficile, dénivelé 1000 m, 6 h de marche effective  
Grande randonnée à la journée sur un sommet incontournable du bassin annécien (Tournette, Mont Charvin, Trou de la mouche).

> **VENDREDIS JOURNÉES COMPLÈTES 24/06, 01/07, 15/07, 29/07, 12/08, 26/08**

### Rando au cœur du Parc Naturel Régional des Bauges

Départ 8 h 30 du camping (RDV devant l'accueil), retour 17 h 30

Grande randonnée à la journée dans le Parc Naturel Régional des Bauges (Roc des bœufs, Sambuy, Banc plat). Thème de la faune sauvage.

**CONTACT:** Fabien VIGNÉ

Bureau Montagne du lac d'Annecy  
Tél.: 06 85 93 70 25

**Réservation impérative avant le 1<sup>er</sup> juillet - Minimum de 7 personnes**

# ACTIVITÉS RANDONNÉES PÉDESTRES



## Le Crotoy, baie de Somme

Activités à la carte - Contacter le responsable

Tarifs: 15€ / adulte; 7€ / enfant

- Traversée de la baie entre Le Crotoy et St Valéry-sur-Somme
- Sorties observation phoques
- Sortie grande marée en baie
- Sortie oiseaux

Consulter le site pour plus d'informations.

**CONTACT :** Aurore

Tél : 06 83 72 02 83

Courriel : [contact@traversee-baiedesomme.com](mailto:contact@traversee-baiedesomme.com)

Site : [www.traversee-baiedesomme.com](http://www.traversee-baiedesomme.com)





## 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 de 13 h 30 à 15 h, cours particuliers de planche à voile, location de paddle, etc.

## Voile

### Sarzeau

École de voile du Roaliguen - 56370 Sarzeau -

René Coriton - Vincent Joyaux

Tél.: 02 97 47 94 17 - 06 86 08 86 08

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

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

Activités: voile, catamaran, planche à voile (cours, stages, initiation, perfectionnement) et locations. Adultes et enfants (optimistes pour les enfants de 7 à 9 ans).

**Réduction de 15% pour les adhérents GCU.**

## Voile / Char à voile

### Coutainville

Club nautique - Rue des Dunes - 50230 Coutainville

Tél.: 02 33 47 14 81

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

Activités: voile et char à voile, à partir de 8 ans.

Planche à voile à partir de 14 ans. Location de catamarans, planches, wingfoil, paddle.

## Voile / Planche à voile

### Sciez

Base nautique La Renouillère - 74140 Sciez

Tél.: 04 50 72 62 77

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

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

Activités: école de voile (tout âge), régates, planche, handi-voile, aviron, dériveur double, location voile et kayak.







## Canoë-Kayak

### Castels

"Le Plongeur"

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 54 19 14

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.

Réduction de 10 % pour les adhérents GCU.





## 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, Savines-le-Lac

"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 : parapente, baptêmes, biplaces, stages, brevets.

## Parapente

### Grandcamp-Maisy

École de parapente Elementair Basse Normandie

14520 Port-en-Bessin

Tél. : 06 87 29 15 02

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

Activités : parapente deux places, baptêmes.







## 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.





## 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, ...

Réduction de 10 % pour les groupes

## Activités de pleine nature, randonnées Savines-le-Lac, 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)







## 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)

Site Internet : <https://www.appeldair-luchon.com/>

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

## 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)

Virginie Poussin

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







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

## 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.

# HÉBERGEMENTS LOCATIFS

Vous ne souhaitez pas investir immédiatement dans du matériel de camping ?

Plusieurs campings 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 campings concernés.



## Mobile-home



Louer un mobile-home permet d'allier les joies et la convivialité du camping



## Mobile-home toilé



# 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@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)



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