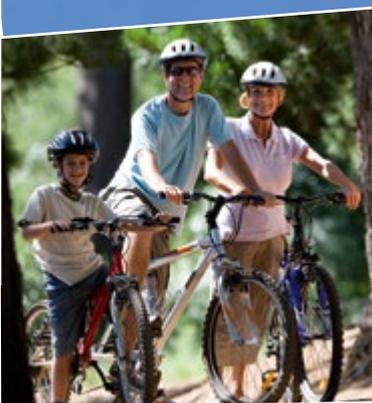


# Activités culturelles et sportives



**Vacances • Loisirs • Plein air**

## Chères adhérentes, chers adhérents,



Après cette année éprouvante, il est temps de retrouver nos habitudes et profiter de nos vacances.

Les membres de la commission des activités culturelles et sportives ont élaboré pour 2021 ce catalogue avec quelques nouveautés et évolutions.

Pour cette 7<sup>e</sup> édition, la pétanque, la rando en VAE (vélo à assistance électrique) et la rando botanique font leur apparition.

Chaque année, certaines activités font une pause, la commission des ACS s'efforce d'en trouver d'autres.

N'hésitez pas à consulter de façon régulière notre site internet dans l'onglet "Activités Culturelles et Sportives", des mises à jour seront effectuées et des nouveautés de dernière minute seront proposées.

**Certaines activités étant susceptibles d'être modifiées ou annulées, n'hésitez pas à contacter les responsables des activités pour avoir des précisions.**

**Pour les randonnées, la réservation est impérative avant le 1<sup>er</sup> juillet.**

Nous espérons que vous pourrez associer le plaisir des vacances en camping à la découverte ou au perfectionnement dans les activités culturelles et/ou sportives proposées par le GCU.

Passez de belles vacances sur nos campings !

*Yannick DEREPP*  
*Administrateur délégué aux activités culturelles et sportives*

## BULLETIN D'INSCRIPTION STAGES ET RANDONNÉES 2021

4

### LES ACTIVITÉS SPORTIVES

5 - 16

**5 Canoë-kayak** à Pailhas, Gorges du Tarn **6 Cyclotourisme** à Prémaman **7 Équitation** à La Grande Motte - **Fitness** à Vias **8 Initiation à l'escalade** à Chamonix - **Kayak de mer** à Tournemine **9 Stage 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 Stretching/Relaxation** à La Grande Motte **13 Step Fitness** à Port-Leucate - **Tennis** à Saint-Jean-en-Royans **14 Voile** à Neuvic **15 Volley-ball** à La Flotte **16 Windsurfing** à Lacanau **17 Yoga** à Chamonix - **Yoga** à Saint-Jean-de-Monts

### LES ACTIVITÉS CULTURELLES

17 - 29

**18 Accompagnement Guitare** à Jard-sur-Mer - **Aquarelle** à Loubeyrat **19 Chant choral** à Sarzeau **20 Comédie musicale (Danse, chant, théâtre)** à la Grande Motte **21 Danse de salon** à La Tranche-sur-Mer **22 Danse et musique** à la Grande Motte **23 Danse folk, accordéon diatonique et violon** à Loubeyrat **24 Initiation au bridge** à La Tranche-sur-Mer **25 Jeux** à Loubeyrat - **Jeux de société** à Vias **26 Journée plantes / Rando botanique** à Chamonix **27 Rencontre jazz** à Savines **28 Patchwork** à Saint-Bonnet-le-Bourg et à Sarzeau **29 Poterie céramique** à Gruissan - **Sculpture sur pierre** au Menoux

### LES RANDONNÉES PÉDESTRES

30 - 34

**30 Stage Rando/Photo** à Saint-Maurice-d'Ardèche **31 Le Crotoy, baie de Somme** **32 Err/Ur** **33 Socoa et Hendaye** **34 Lau Balagnas et Arrens- Marsous – Luchon, au cœur des Pyrénées luchonnaises**

### BOUCLES VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

35

### ACTIVITÉS PARTENARIATS 2021

36 - 43

**36 Sports nautiques** **38 Équitation** **39 Parapente** **40 Sports Nature et Montagne**

### HÉBERGEMENTS LOCATIFS

44

### DEMANDE D'ADHÉSION AU GCU

45





## Canoë-kayak Pailhas, Gorges du Tarn

Du 12 juillet au 29 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) : 60 €

Initiation kayak (10 à 13 ans) : 78 €

Initiation kayak (+13 ans et adultes) : 85 €

Perfectionnement kayak : 85 €

Descente journée : 20 €

Descente demi-journée : 13 €

Sortie canoë-bivouac (2, 3, 4 jours possibles) :  
22 €/personne/jour

Sortie crépuscule : 22 €

Descente GCU-Viaduc de Millau 15 km

**NOUVEAUTÉ 2021** : location canoës transparents sur le plan d'eau du GCU.

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Pré-inscriptions conseillées. Chaussures et tenue aquatiques.

**CONTACT** : Benoît DARRAC-JUZAN  
28 rue du Rajol - 12100 Millau  
Tél : 06 83 55 38 89  
Courriel : benoitcanoe@gmail.com  
Renseignements planning, photos,  
vidéos : benoitcanoe.com



## Cyclotourisme

### Prémanon

Du 9 au 20 juillet

Le Jura se prête parfaitement bien à la pratique du cyclotourisme. Nature verdoyante, où les forêts alternent avec les combes jurassiennes à la flore très riche. Les lacs sont là pour faire miroiter ce paysage exceptionnel. Les reliefs sont parfaits pour transpirer un bon coup mais suffisamment courts pour ne pas revenir exténués.

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 marcheurs.

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.

---

### TYPE DE STAGE / TARIFS

Séjour : 12 jours du 9 au 20 juillet, avec sorties par demi-journées.

Voyage itinérant : 3 jours du 21 au 23 juillet.

Étape 1: Prémanon - Morteau (110 km).

Étape 2: Morteau - Vallée du Dessoubre - Morteau (95 km).

Étape 3: Morteau - Prémanon (114 km).

Frais de participation : **5 €**

Hébergement 2 nuits en hôtel à Morteau : **environ 150 €**

---

**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



### NOUVEAUTÉ 2021



## Fitness

### Vias

Du 12 juillet au 1<sup>er</sup> 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 à 10 h). Cela commence par un réveil musculaire, se poursuit par un renforcement musculaire du haut et du bas du corps et se termine par un moment de stretching/relaxation.

#### TYPE DE STAGE / TARIFS

**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](mailto: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

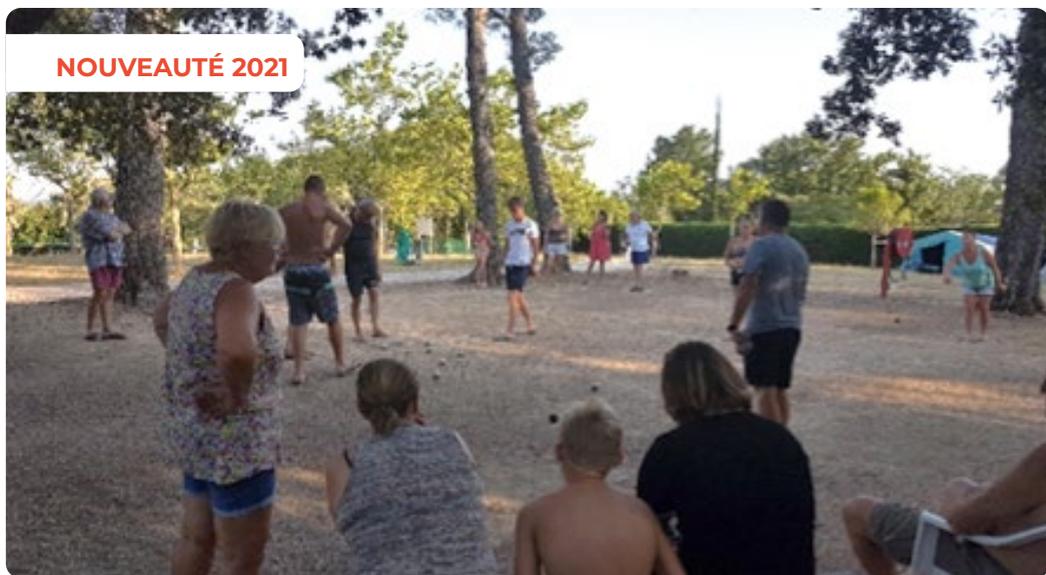
Initiation et découverte du kayak de mer avec un cadre diplômé. À partir de 12 ans · Deux demi-journées (secteur Tournemine) le lundi et mercredi matin + une journée complète de randonnée le jeudi (secteur Paimpol).

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](mailto:cpcrando@gmail.com)

**NOUVEAUTÉ 2021**



## Stage pétanque

### Tourrettes

Du 19 au 21 juillet et du 2 au 4 août

Nous vous proposons un stage de pétanque sur le terrain de Tourrettes, sans aucune prétention de notre part. Nous tenterons de vous apprendre les bases de cette activité sportive 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. En effet, la pétanque nécessite énormément de répétitions techniques et tactiques et la progression de chacun ne pourra se faire qu'avec un investissement personnel régulier.

#### 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 23 juillet  
Du 26 au 30 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 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 : 60 € (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 (séance de 2 h, 3 h sur place) :

45 €/séance

Descente en rafting (séance de 1 h, 3 h sur place) :

42 €/séance

Via ferrata (séance de 2 h, 3 h sur place) :

38 €/séance

Descente de canyon (séance de 2 h, 3 h sur place) :

45€/séance

Semaine entière : 164 €

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

**CONTACT** : Frank BALMIER - BE de spéléologie et descente de canyon, accompagnateur de montagne  
Tél. : 06 64 12 91 38  
Courriel : sports.nature74@gmail.com





## Stretching / Relaxation

### La Grande Motte

Du 19 au 21 juillet

Du 26 au 28 juillet

Le stretching regorge de bienfaits énergétiques et corporels ! Il est avant tout un mouvement d'étirement. L'exercice est bénéfique pour la santé. En effet, vous rééquilibrez votre tonus musculaire et vous évitez de subir des douleurs chroniques grâce à l'amélioration de la souplesse corporelle. La séance se termine par un temps de relaxation. Les cours sont dispensés par Nelly Célérine, professeure diplômée d'État de danse depuis 2002.

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Le stretching ne se pratique pas si vous souffrez d'inflammation musculaire ou de problèmes cardiovasculaires. Dans tous les cas, il est préférable de demander conseil à votre médecin.

Inscription avant le 5 juillet 2021

---

**CONTACT :** *Les sentiers de la création*

Tél : 07 49 52 43 31

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

---

### TYPE DE STAGE/TARIFS

9 h - 10 h : Séniors

10 h - 11 h : Stretching/Relaxation (Adultes à partir de 15 ans)

Tarif : 30 € pour 3 jours consécutifs



## Step Fitness Port-Leucate

Du 3 au 20 août, les mardi et jeudi 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

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 juin.**

**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 ou un paddle sur place.

### 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).

**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



Photo Laurent WILLER



## Volley-ball

### La Flotte

Du 19 au 21 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





NOUVEAUTÉ 2021

## Windsurfing / Sports de glisse

### Lacanau

Du 01 juin au 03 septembre

Le windsurfing club GCU de Lacanau vous propose de partager sa passion des sports de glisse !

Venez vous initier à la planche à voile et découvrir les sensations du funboard, aventurez-vous en paddle sur un lac naturel et sauvage à la biodiversité exceptionnelle, testez un tout nouveau sport de glisse accessible à tous : le wingsurf, véritable mix entre windsurf, kitesurf et surf, pourquoi pas en volant sur un foil !

Spot rassurant pour les plus jeunes, matériel directement accessible sur l'eau, conseils précieux pour une progression rapide, bienveillance et convivialité habituelle, venez vous évader !

---

### TYPE DE STAGE / TARIF

#### Planche à voile

7 à 10 ans - 3 x 1 h : 11 h 45 - 12 h 45 : **45 €**

10 à 14 ans - 5 x 1 h 30 : 10 h - 11 h 30 : **96 €**

Niv 1 14 à 17 ans - 5 x 1 h 30 : 13 h 30 - 15 h : **102 €**

Niv 1 Adultes - 5 x 1 h 30 : 13 h 30 - 15 h : **115 €**

Niv 2 14 à 17 ans - 5 x 1 h 30 : 15 h 30 - 17 h : **102 €**

Niv 2 Adultes - 5 x 1 h 30 : 15 h 30 - 17 h : **115 €**

#### Cours particuliers planche à voile

À partir de 7 ans

1 h : à partir de 17 h : **35 € (55 € / 2 stagiaires)**

#### Cours particulier Wingfoil **NOUVEAU À LACANAU**

À partir de 10 ans

1 h : à partir de 17 h : **35 €**

#### Location planche à voile (adultes)

1 h : **11 €** - 2 h : **20 €** - 3 h : **28 €**

#### Location paddle

(adultes et enfants accompagnés)

1 h : **10 €** - 2 h : **18 €** - 3 h : **26 €**

---

**CONTACT :** Anthony LASSERRE

Courriel : [alasserre@gmx.fr](mailto:alasserre@gmx.fr)





## Yoga Chamonix Les Bossons

Du 12 au 17 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 30 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.

Réservation impérative.

**CONTACT** : Marie-Claude HUBERT  
Tél : 06 72 82 87 99  
Courriel : yogarando@gmail.com

## Yoga Saint-Jean-de-Monts

Du 11 au 17 juillet

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 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



## Accompagnement Guitare

### Jard-sur-Mer

Du 26 au 31 juillet,  
le matin de 10 h à 12 h.

#### TYPE DE STAGE / TARIFS

Tarif : 5 €

Ce stage s'adresse aux C.U. adultes qui seraient intéressés par une amélioration de leur jeu, particulièrement aux professeurs des écoles qui accompagnent leurs élèves, mais il reste ouvert à tous.

Les requis seraient une connaissance des principaux accords de guitare (accords majeurs, mineurs, septième plus bien sûr).

**CONTACT :** Michel LEROY

Tél : 06 85 88 72 48

Courriel : lrymich@yahoo.fr



**NOUVEAUTÉ 2021**



## Aquarelle

### Loubeyrat

1<sup>re</sup> quinzaine d'août,  
2 après-midis dans la semaine  
Semaine à définir

#### TYPE DE STAGE / TARIFS

**GRATUIT**

Ce stage s'adresse aux initiés.

Nous allons travailler au pas à pas :

- Décortiquer la photo et parler de la composition de l'aquarelle.
- Les couleurs que nous allons utiliser.
- Commencer à bien se mettre en tête notre aquarelle pour ne pas se perdre dans son élaboration. Très important pour aller à l'essentiel.
- J'exécuterai l'aquarelle avec vous en pas en pas c'est-à-dire en commençant par le fond, ensuite cela sera à vous et ainsi de suite jusqu'à la finalité avec des explications et les réponses à vos questions.

**CONTACT :** jcmorin.peintures@gmail.com  
lesitedejcm.free.fr



## Chant choral Sarzeau

Du 26 au 31 juillet

Thème : Miscellanées d'été (chants de différents styles).

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)



NOUVEAUTÉ 2021



## Comédie musicale

### La Grande Motte

Du 19 au 21 juillet Du 26 au 28 juillet

L'atelier de comédie musicale c'est faire l'expérience d'allier la danse et le chant au théâtre. Dans la joie et la bonne humeur, le respect et la rigueur, l'intervenante est à la recherche d'une pédagogie autre que celle du modèle. Ainsi, à chaque atelier, elle propose un travail de co-crédation qui déploie l'imaginaire de l'enfant. Elle accorde une place fondamentale au groupe : sans les autres, nos propositions restent vaines. Le collectif s'inscrit dans un processus de socialisation. L'enfant apprend donc à écouter mais aussi à s'écouter, développer sa sensibilité, à connaître son corps, l'instrument par lequel toute créativité passe. Le projet de l'atelier est d'inviter l'enfant à des expériences multi-artistiques où il est en position de réceptivité, d'ouverture, capable de recevoir et de donner en tant que créateur.

Les ateliers sont menés par Nelly Célérine, diplômée d'État de danse, chanteuse et comédienne. Elle a joué dans de multiples comédies musicales "Le Roi Lion", "Swinging Life", "The black Legends", ... Elle accompagne des groupes à la création depuis plus de 15 ans.

#### TYPE DE STAGE / TARIFS

14 h-15 h Comédie musicale  
(Danse-Chant-Théâtre) 6/8 ans  
15 h-16 h Comédie musicale  
(Danse-Chant-Théâtre) 8/12ans  
Tarif : 30 € pour 3 jours consécutifs

---

#### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Inscription avant le 05 juillet 2021

---

**CONTACT :** Les sentiers de la création

Tél : 07 49 52 43 31

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



## Danse de salon La Tranche-sur-Mer

Du 19 au 23 juillet

Du 26 au 30 juillet

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

Mini-stages (l'après-midi) : 1<sup>e</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 : [waifft@neuf.fr](mailto:waifft@neuf.fr)



## Danse et Musique

### La Grande Motte

Du 19 au 21 juillet et du 26 au 28 juillet

Un voyage corporel et musical est proposé aux enfants et permet de développer leur sensibilité musicale et corporelle. Aussi, elle favorise leur créativité par des démarches dans lesquelles le corps en mouvement est mis en relation avec le monde sonore et l'espace.

Les ateliers sont menés par Nelly Céléline, diplômée d'État de danse, chanteuse et comédienne.



#### TYPE DE STAGE / TARIFS

11 h - 11 h 45 : Danse et Musique - Eveil (3/5ans)  
11 h 45 - 12 h 30 : Danse et Musique - Initiation (5/6 ans)  
Tarif : **30 €** pour 3 jours consécutifs

---

#### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Inscription avant le 05 juillet 2021

---

**CONTACT :** Les sentiers de la création

Tél : 07 49 52 43 31

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



## Danse folk et ensemble de musique à danser

### Loubeyrat

Du 31 juillet au 08 août

Danse folk : découverte ou perfectionnement des danses du répertoire folk traditionnel français. Pour cela, trois thèmes alternent tous les jours : deux thèmes "danses fondamentales et de bal", l'un animé par Evelyne Métais, l'autre, plus orienté Berry et Gascogne, animé par Morgane et Etienne Jorquéra, et un thème Bretagne, animé par Marguerite et Milo Le Moigne. 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.

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 pour pouvoir préparer des arrangements en fonction.

### TYPE DE STAGE / TARIFS

Réunion d'information le samedi 31 juillet à 18 h

- 12 ans : 45 € ;  
+ 12 ans et adultes : 78 €

### CONSIGNES PARTICULIÈRES

Musique à danser : 10 participants maximum  
Pas de groupes enfants  
Enveloppe inutile

**CONTACT :** Marguerite et Milo Le Moigne  
Keramoal - 29290 Milizac.  
Enveloppe inutile  
Tél 02 98 37 90 51  
Courriel : [milo.marguerite@orange.fr](mailto:milo.marguerite@orange.fr)





## Initiation au bridge

### La Tranche-sur-Mer

Du 02 au 07 août,  
le matin de 10 h à 12 h.

Il s'agira d'une initiation pour débutants par un moniteur diplômé de la Fédération de Bridge pour toute personne qui aime jouer aux cartes.

#### TYPE DE STAGE / TARIFS

Tout public à partir de 10 ans

Initiation pour débutants, pour toutes personnes qui aiment jouer aux cartes.

Tarif : 10 €

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

**CONTACT :** Patricia NOÉ  
Tél. : 06 78 66 75 62  
Courriel : patricia\_noe@hotmail.fr



## Jeux Loubeyrat

Du 25 au 31 juillet

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 14 juin. Réunion d'information le 25 juillet à Loubeyrat à 18 h.

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

## Jeux de société Vias Améthyste - Kabylie

1<sup>re</sup> semaine d'août

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 : 2 €  
La semaine : 5 €  
Mise à disposition des jeux le soir : *gratuite*

**CONTACT** : Christophe BELLETTRE  
et Nicolas RENARD  
Tél. : 06 89 32 00 44 (Christophe)  
Tél. : 06 61 10 44 22 (Nicolas)  
Courriels :  
cbelleltre@orange.fr (Christophe)  
nicolas.renard16@gmail.com (Nicolas)



NOUVEAUTÉ 2021



## Journée plantes (rando botanique)

### Chamonix Les Bossons

Les 12 juillet et 18 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, Professeuse de yoga et Accompagnatrice Montagne formée à la Naturopathie et Herboristerie.



#### TYPE DE STAGE / TARIFS

Mardi 13 juillet, environ 300 m de dénivelé

Vendredi 18 juillet, environ 600 m de dénivelé

Tarifs : 50€ la journée

90€ les 2 journées

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Rdv 10 h au GCU des Bossons et retour vers 16 h 30.

**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](mailto:yogarando@gmail.com)



## Rencontre jazz Savines-le-Lac

Selon les inscriptions, en juillet et peut-être début août

**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



## Patchwork Saint-Bonnet-le-Bourg

Du 23 au 30 juillet et du 2 au 6 août

### Sarzeau

Du 21 juillet au 27 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 : tous niveaux les deux semaines.

---

#### CONTACT SAINT-BONNET-LE-BOURG :

Colette BOUCHARD

Tél. : 06 85 40 30 86

Courriel : [bouchard.colette@wanadoo.fr](mailto:bouchard.colette@wanadoo.fr)

#### CONTACT SARZEAU :

Jacqueline SERIN-TINON

Tél. : 06 61 82 82 91

Courriel : [jserintinon@yahoo.fr](mailto:jserintinon@yahoo.fr)



## Poterie / Sculpture céramique Gruissan

Du 12 au 31 juillet

Les mains dans la terre !

Initiation aux différentes techniques du travail de l'argile : tournage, modelage, sculpture, décoration et cuisson. Création libre et accompagnée sur grès ou faïence. Imaginez, créez, façonnez selon vos envies, des objets utilitaires ou décoratifs et ressentez la joie de leur donner ainsi naissance de vos mains. Vous bénéficierez de conseils techniques et artistiques afin de vous guider dans vos inspirations et réalisations. Ma spécialité étant la sculpture et en particulier la sculpture animalière, je vous propose également, si tel est votre souhait, de me rejoindre dans cet univers propice à la créativité et à la liberté d'interprétation des formes.

### TYPE DE STAGE / TARIFS

De 8 à 15 ans : 20 €

À partir de 16 ans : 45 €

**CONSIGNES PARTICULIÈRES** - Prévoir un tablier ou des vêtements à salir

**CONTACT :** Solveig Lafitte  
Tél : 06 87 88 13 62  
Courriel : [la.sol@free.fr](mailto:la.sol@free.fr)  
[solveigceramiste.blogspot.fr](http://solveigceramiste.blogspot.fr)

## Sculpture sur pierre

### Le Menoux

Du 26 au 30 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](mailto:jacques.theoleyre@gmail.com)



# ACTIVITÉS RANDONNÉES PÉDESTRES

## Stage rando/photo à Saint-Maurice-d'Ardèche

Du 03 au 07 mai 2021

Tarif : 20 €

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.

- Programme prévisionnel pouvant évoluer en fonction du temps et des personnes présentes.

- Il est important d'être apte physiquement pour faire de la randonnée.

- Dimanche 02/05 soir : Rdv à 18h pour présentation du stage.

### > LUNDI 03/05

**Ardèche : Dent de Rez. Panorama sur les Cévennes, Baronnies, le Mont Ventoux, les Alpes. Jolis hameaux, vestiges médiévaux.**

Rando 14 km, dénivelé 500 m. Pique-nique à midi.

### > MARDI 04/05

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

Rando 11 km dénivelé 650 m. Pique-nique à midi.

### > MERCREDI 05/05

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

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

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

Rando 8 km dénivelé 50 m

### > JEUDI 06/05

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

Rando 8 km, 900 m de dénivelé. Pique-nique midi.

### > VENDREDI 07/05

**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, 400 m de dénivelé cumulé. Pique-nique midi.

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

**CONTACT :** Gilbert GRANDPIERRE

06 07 232 235

04 75 01 23 57

**NOUVEAUTÉ 2021**





## Le Crotoy, baie de Somme

Activités à la carte - Contacter le responsable

Traversée de la baie de Somme, marché du Crotoy, parc ornitho du Marquenterre, jardins et abbaye de Valloires, poulie de galets du Hourdel et ses phoques, massif dunaire du Marquenterre et sentiers des crocs, découverte de la dune et des oiseaux, le Hâble d'Ault et ses oiseaux, les falaises du bois de Cise...

**CONTACT :** Arnaud LENGIGNON

Tél : 06 83 72 02 83

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

[baiedesomme.com](http://baiedesomme.com)

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



# ACTIVITÉS RANDONNÉES PÉDESTRES

Err/Ur

## Aventure pyrénéenne

Semaine du 9 au 13 août

**Tarif : 78 €**

### > LUNDI 09-08

#### Rando contemplative Des lacs plein les yeux !

De lac en lac, nous découvrirons la beauté du domaine lacustre du Carlit, point culminant des Pyrénées Orientales. Ascension du Petit Castella (2421 m), un chapelet de turquoises à nos pieds. Retour vers le lac des Bouillouses... du bleu plein les yeux !

Déniv. : 450 m - Temps de marche : 5 h

À partir de 8 ans

### > MARDI 10-08

#### Rando Fraîcheur & Art de vivre en Pays Catalan

Une vallée glaciaire, un torrent, havre de fraîcheur dans la chaleur de l'été, que nous remonterons en évoquant la vie des bergers autrefois.

Grillade catalane près de la chapelle romane de St-Martin. Rafraîchissement dans le torrent, moments de bonheur partagés en famille... Carpe Diem !

Déniv. : 150 m - Temps de marche : 4 h

À partir de 6 ans

### > JEUDI 12-08

#### Rando Faune Les Isards du Massif du Puigmal

Un itinéraire à la découverte de la Faune pyrénéenne (marmottes, isards, vautours, rapaces, ...).

Déniv. : 650 m - Temps de marche : 5 h 30

À partir de 8 ans

### > VENDREDI 13-08

#### Rando Flore Une Vallée et des Fleurs

Nos pas nous guideront de fleurs en fleurs, de plantes médicinales en plantes comestibles, pour une agréable découverte de la flore dans la Réserve naturelle d'Eyne.

Déniv. : 550 m - Temps de marche : 5 h

À partir de 8 ans

**CONTACT :** Jean-Louis BONHOURE

Courriel : [randoequilibre66@gmail.com](mailto:randoequilibre66@gmail.com)

Il faut au minimum 10 et maximum 15 participants pour que la randonnée ait lieu.

Réservation impérative au siège du GCU avant le 1<sup>er</sup> juillet (voir le bulletin d'inscription au début de ce catalogue).



# ACTIVITÉS RANDONNÉES PÉDESTRES

## Socoa et Hendaye

Semaine du 12 au 16 juillet

**Tarif : 78 €**

### > LUNDI 12-07

#### Le Mont Erebi

Entre les villages d'Espelette et d'Ainhoa se trouve une jolie petite montagne. Tout en rondeurs, le Mont Erebi offre un panorama exceptionnel sur toute la province du Labourd. Paradis des Pottok ou encore des vautours fauves, cette journée sera une bonne mise en jambe pour la semaine !

12 km pour 550 m de dénivelé.

### > MARDI 13-07

#### Tour des redoutes

Au départ du village d'Ascain, nous partirons à la découverte des redoutes napoléoniennes édifiées pour les batailles de l'automne 1813.

De sommet en sommet, nous découvrirons un paysage sans cesse renouvelé sur les villages environnants et sur la côte basque.

11 km pour 600 m de dénivelé.

### > JEUDI 15-07

#### Le Jaizkibel

Le Littoral espagnol réserve de superbes surprises, et le Jaizkibel, dernière montagne des Pyrénées, nous livre ses secrets.

Après un magnifique parcours de crêtes le matin, nous marcherons le long de la côte sauvage l'après-midi.

14 km pour 550 m de dénivelé.

### > VENDREDI 16-07

#### Les sentiers secrets de La Rhune

C'est la montagne la plus célèbre du Pays Basque. Et la plus fréquentée aussi !

Mais nous irons la parcourir en empruntant des sentiers très peu fréquentés qui nous apprendront beaucoup de choses sur son patrimoine naturel et historique.

12 km pour 800 m de dénivelé.

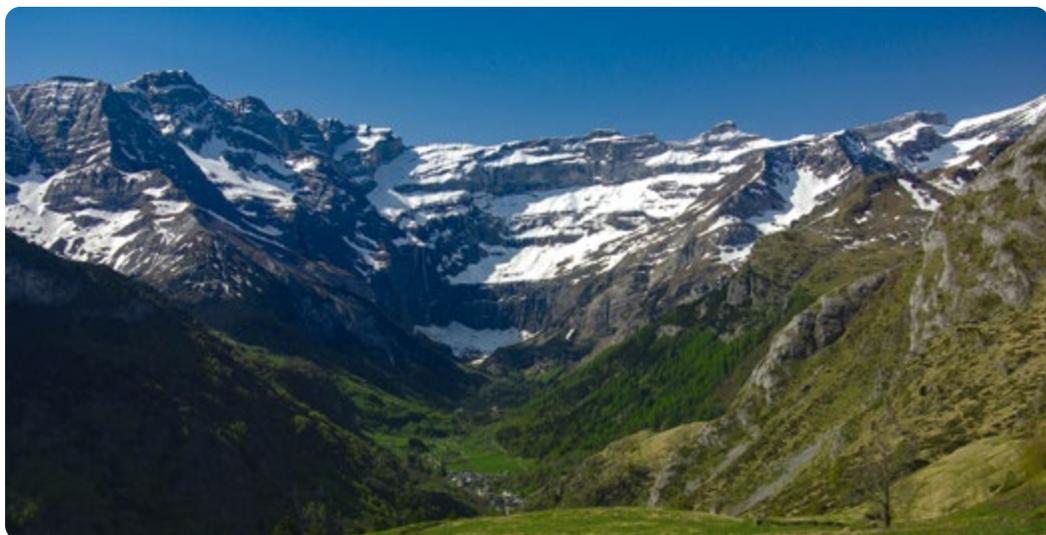
**CONTACT :** Stéphane SEMPIER

Tél. : 06 86 18 12 64

Courriel : [stephane.sempier@wanadoo.fr](mailto:stephane.sempier@wanadoo.fr)

Il faut au minimum 10 participants pour que la randonnée ait lieu.

Réservation impérative au siège du GCU avant le 1<sup>er</sup> juillet (voir le bulletin d'inscription au début de ce catalogue).



# ACTIVITÉS RANDONNÉES PÉDESTRES



## Lau-Balnags et Arrens-Marsous

Semaine du 19 au 23 juillet

Tarif : 78 €

> LUNDI 19-07

### Vallée de Barèges - Col de la Bonida et lac d'Oncet

Au pied du célèbre Pic du Midi de Bigorre, cette boucle superbe permet de cumuler un lac et un beau belvédère sur la vallée de Barèges et le Col du Tourmalet.

10 km pour 500 m de dénivelé.

> MARDI 20-07

### Le Massif du Cabaliros

Nous partirons à la découverte du versant nord du Cabaliros. Versant peu fréquenté, c'est la montagne sauvage qui s'offre à nous.

Si le niveau du groupe le permet, nous irons profiter de son superbe panorama, à 2334 m d'altitude.

12 km pour 850 m de dénivelé (pour le sommet).

> JEUDI 22-07 ET VENDREDI 23-07

### Nuit en refuge - Cirque de Gavarnie

Classé au patrimoine mondial de l'Unesco, le Cirque de Gavarnie est le joyau des Pyrénées françaises.

Un colosse de calcaire de presque 2000 mètres de hauteur.

Nous irons passer la nuit au refuge des Espuguettes, perché à 2027 mètres.

Une sortie sur deux jours pour s'immerger au cœur des Pyrénées.

CONTACT : Stéphane SEMPIER

Tél. : 06 86 18 12 64

Courriel : stephane.sempier@wanadoo.fr

## Luchon

### Au cœur des Pyrénées luchonnaises

Semaine du 2 au 6 août

Tarif : 78 €

> LUNDI 02-08

### Le Port de Pinate

Balade sur les estives du Haut-Larboust dans un vallon sauvage à l'écart des sentiers touristiques (8 km, 4/5 h, dén. 760 m).

> MARDI 03-08

### Le Lac vert

Magnifique lac à 2000 m aux eaux couleur émeraude au pied de la haute montagne luchonnaise. (10 km, 5/6 h, dén. 990 m).

> JEUDI 05-08

### Le Pic de Bacanère

Randonnée sur le GR 10 au départ d'Artigues vers l'un des plus beaux belvédères de la vallée de la Pique (10 km, 5/6 h, dén. 990 m).

> VENDREDI 06-08

### Le Col de la Coume

Balade à l'ambiance pastorale à l'entrée de la vallée d'Oô ; superbe village des granges foraines de Labach de Cazeaux (9 km, 4/5 h, dén. 470 m).

CONTACT : Thierry COTTEREAUX

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



Il faut au minimum 10 participants pour que la randonnée ait lieu.

Réservation impérative au siège du GCU avant le 1<sup>er</sup> juillet (voir le bulletin d'inscription au début de ce catalogue).

## Camprieu

2<sup>e</sup> semaine d'août

**Tarif : 30 € / jour** Vélo non fourni - Possibilité de location

Itinéraire sur petites routes départementales peu fréquentées et sur pistes forestières non goudronnées. VAE de type VTC pouvant rouler sur chemins et pistes.

### > BOUCLE 1

#### Lac des Pises - Col des Portes - Col du Minier - Cascades d'Orgon - Espérou

Distance parcourue : 55 km - Dénivelé : 1100 m

Durée : 4 à 5 h

Points forts : Tour du Lac des Pises à pied - Parcours ombragé en sous-bois de la forêt sauvage de l'Aigoual - Passage par le col du Minier - A/R à pied aux cascades d'Orgon réputées pour le départ en canyoning - Village montagnard de l'Espérou

Points forts : Col de la Serreyrède et partage des eaux - Maison du PNC - Mont Aigoual étape du Tour de France 2020 et lieu mythique en Cévennes, panorama 360° - Abbaye du bonheur - Perte et Rivière souterraine de l'abîme de Bramabiau visite possible en sus (durée 1 h 30) - Village fantôme de Saint-Sauveur-des-Pourciels et son arboretum - Baignade dans le Trévezel

### > BOUCLE 2

#### Montagne du Lingas - Col de l'Homme Mort - Pic de Saint Guiral - Doubles et sa vallée

Distance parcourue : 57 km - Dénivelé : 1300 m

Durée : 4 à 5 h

### > BOUCLE 4

#### Crêtes entre Gard et Lozère - Causse Noir - Gorges du Trévezel - Col des Rhodes et des Ubertes

Distance parcourue : 61 kms - Dénivelé : 1550 m

Durée : 4 à 5 h

Points forts : Panoramas sur Meyruels et causse Noir - Paysages désertiques du causse Noir - Gorges sauvages du Trévezel - Village de Trèves et son point de baignade en rivière - Crêtes des Ubertes entre Trévezel et Doubies

### > BOUCLE 3

#### Col de la Serreyrède - Mont Aigoual - Abîme de Bramabiau - Village de Saint-Sauveur - Camprieu et Lac du Devois

Distance parcourue : 52 km - Dénivelé : 1100 m

Durée : 4 à 5 h

**Il faut au minimum 10 participants pour que la randonnée ait lieu.**

**Réservation impérative au siège du GCU avant le 1<sup>er</sup> juillet (voir le bulletin d'inscription au début de ce catalogue).**

**NOUVEAUTÉ 2021**





## 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.

## 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.  
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 : [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 : [bnsciez@orange.fr](mailto:bnsciez@orange.fr)  
Site : [voileasciez.fr](http://voileasciez.fr)  
Activités : école de voile (tout âge), régates, planche, handi-voile, aviron, location voile et kayak.





## 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 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 / 06 24 12 59 06

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

"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

14520 Port-en-Bessin

Tél. : 06 87 29 15 02

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

Activités : parapente deux places.

Stages, formations, 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)

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

## 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 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 toilé

Tout est fait pour qu'à votre arrivée vous ayez juste à vous installer



## Mobile-home



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



## Mobile-home toilé

# 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. : +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)**

Veillez noter que les informations recueillies sont enregistrées dans un fichier informatisé par le GCU à des fins administratives, d'organisation de l'association et des activités décrites dans ce catalogue. Les données fournies sont conservées pendant 5 ans après la dernière année d'adhésion ou après la demande de contact le cas échéant, sauf si vous exercez votre droit de suppression des données vous concernant, dans les conditions décrites ci-après. Vous êtes informés que l'accès à vos données personnelles est strictement limité au GCU. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n°2016/679/UE du 27 avril 2016, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de modification et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez, sous réserve de la production d'un justificatif d'identité valide, exercer vos droits en contactant le GCU au 72, bd de Courcelles 75017 Paris ou à [gcu@gcu.asso.fr](mailto:gcu@gcu.asso.fr)

# 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)