GCU
LE CAMPING ASSOCIATIF

Édition 2025

Activités culturelles et sportives

Vacances • Loisirs • Plein air

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

BULLETIN D'INSCRIPTION

RANDONNÉES 2025

Joindre un chèque du montant indiqué sur la fiche correspondant à la randonnée, le trail ou la marche nordique que vous souhaitez effectuer, avec au dos vos nom, prénom et numéro d'adhérent, accompagné du bulletin d'inscription.
Les activités randonnées, trail et marche nordique ne seront effectives qu'à partir du nombre de randonneurs indiqué. Elles sont susceptibles d'être annulées par le GCU ou le prestaire. Date limite de réception des inscriptions : consulter la date indiquée sur chaque fiche. N'hésitez pas à joindre le prestataire ou l'animateur bénévole à l'adresse indiquée ou directement sur place.

Écrire en majuscules / **Seuls les adhérents peuvent s'inscrire à une activité**

Nom et prénom .....

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

Adresse .....

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

Téléphone .....

Courriel .....

Lieu de l'activité .....

Pour la période du ..... /..... /..... au ..... /..... /.....

Veuillez 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@gcuf.fr

AIGUEBELETTE
Randonnée

Dates : du 28 juillet au 1er août 2025

Prestataire :
Annecy Rando Nature
Fabien Vigné
06 77 49 30 26
fabienvigne23@gmail.com

Les randonnées auront lieu le lundi matin, le mardi matin, ainsi que toute la journée du jeudi et du vendredi. Une pause est prévue pour le mercredi.

CONSIGNES PARTICULIÈRES :
Enfants à partir de 8 ans si habitués à marcher.
Mini 8 pars, Max 12.
Date limite d'inscription : 1er juin

TARIFS : 80 €/ personne

GCU

AUVERS-SUR-OISE
Arts-Plastiques

Dates : du 7 au 11 juillet 2025

Animateur :
Dominique LARDEUX - 06 60 61 51 26 - dominique.lardeux@free.fr

Initiation aux démarches artistiques contemporaines, au travers de l'expérimentation (par le dessin, la peinture, la photographie, le travail dans l'espace, etc.) mais également par une approche des œuvres majeures des XXe et XXIe siècles. Cette initiation est menée autour d'un thème relatif à la pratique artistique. Curiosité, ouverture d'esprit, enthousiasme, envie d'expérimenter : voilà les seules qualités bienvenues pour ce stage.

ORGANISATION / TARIFS :
Ouvert à tous, du lundi au vendredi, de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h. Le matériel utilisé pendant le stage sera à la disposition des participants. Maximum 15 personnes.

TARIF : 10 €

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

GCU

CAPBRETON
Surf

Dates : du 04/04/2025 au 03/11/2025
Contact : Yosurf-School - Yohan Parnet 06 88 79 17 31 - parnetyo@yahoo.fr

Détails : Tarifs préférentiels pour adhérents GCU

Site web : https://hossegor-surf.fr/

Yosurf-School est ouverte toute l'année.

L'école de surf est située à 10 minutes à vélo ou 15 minutes à pied du camping GCU de Capbreton.

Cours de surf adultes/ados (tous niveaux)
Accessible à tous les niveaux. Le tarif est dégressif en fonction du nombre de cours et varie selon les périodes de l'année.

Cours de surf en famille (adultes/enfants à partir de 10 ans)
Pour adultes, ados et enfants de tous niveaux. Les prix sont dégressifs selon le nombre de cours et varient en fonction des périodes de l'année.

Nos stages de surf à partir de 10 ans

Stages de surf (5 cours pour adultes/ados/enfants tous niveaux)
Disponible uniquement du lundi au vendredi (5 cours). Les prix varient en fonction des périodes de l'année.

Mini stages de surf (4 cours pour adultes/ados/enfants tous niveaux)
Disponible uniquement du lundi au jeudi (4 cours). Les prix varient en fonction des périodes de l'année.

GCU

COUTAINVILLE
Longe-Côte

Dates : du 28 juillet au 1er août 2025

Animateur : Nathalie Roye
06 11 25 08 84
liongecote14@gmail.com

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

ORGANISATION :
5 séances, d'1h/1h30.
Le moment de la journée le plus propice à la sortie sera déterminée en fonction des conditions météorologiques et de la hauteur d'eau.

TARIF : 58 €.

CONSIGNES PARTICULIÈRES :
Combinaison ou shorty en néoprène et chaussons aquatiques fermés indispensables (aucun prêt possible).
Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du longe-côte (CACI).
Activité déconseillée en cas de problèmes cardiaques et/ou articulaires.

A partir de 16 ans (si mineur accompagné d'un adulte).

Inscription obligatoire avant le 27 juin

GCU

COUTAINVILLE
Sports Nautiques

Club nautique

Toute la saison

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

INFOS PLANNING / TARIFS

Tél. : 02 33 47 14 81
Courriel : contact@cncoutainville.fr
Site : https://www.club-nautique-coutainville.fr/

GCU

COUTAINVILLE
Qi Gong

Dates : juillet 2025 (moment de la journée à définir avec l'encadrant)

Animateur : Richard Hettman - rhettmann@nordnet.fr

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

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

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

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

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

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

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

HORAIRES : 1h chaque jour en juillet sur la plage

GCU

CHATILLON-EN-DIOIS CYCLOTOURISME-LE SÉJOUR

Dates : du 7 au 19 juillet 2025

Animateur : Bernard Chagny –
06 40 38 84 87- bernard.chagny@orange.fr

ORGANISATION / TARIFS :

Comme les années précédentes, nous organisons deux périodes consacrées au vélo de route : le séjour et le voyage itinérant. Vous avez la possibilité de participer à l'un, à l'autre, ou aux deux.

Programme du séjour :

- **7/07 (après-midi)** : Accueil des participants et réunion préparatoire
- **8, 9, 10/07** : Sorties vélo
- **11/07** : Journée de repos
- **12, 13, 14/07** : Sorties vélo
- **15/07** : Journée de repos
- **16, 17, 18/07** : Sorties vélo
- **19/07** : Réunion de fin de séjour, cérémonie des bisous, repas de clôture

Les sorties auront lieu le matin et les participants seront répartis en 4 groupes de niveaux.
Une sortie à la journée est également prévue. Les parcours, préparés à l'avance, seront disponibles avant le séjour sous forme de fichiers GPX et PDF. Des visites touristiques collectives seront organisées certains après-midis.
Les VAE (vélos à assistance électrique) sont acceptés.

Participation financière : 5€

GCU

CHATILLON-EN-DIOIS CYCLOTOURISME

Voyage itinérant dans le Triève depuis Chatillon

Dates : du 21 au 23 juillet 2025

Animateur : Bernard Chagny –
06 40 38 84 87- bernard.chagny@orange.fr

Comme les années précédentes, nous organisons deux périodes consacrées au vélo de route : le séjour et le voyage itinérant. Vous avez la possibilité de participer à l'un, à l'autre, ou aux deux.

Programme :

- Lundi 21 juillet : 58 km (d+1430 m) depuis Chichiliane, en passant par les cols de Collet (902 m), de la Croix Haute (1176 m) et le Tracol (1030 m).
- Lundi 21 juillet (option) : 83 km (d+1760 m) depuis Chichiliane, avec un aller-retour au vallon de la Jarjatte pour les plus costauds.
- Mardi 22 juillet : Hôtel-Hôtel, 73 km (d+1400 m), en passant par le col de Cornillon (885 m), le collet d'Hérans (934 m), le col de Mens (1111 m) et le Collet (915 m). Variante possible : 69 km (d+1300 m).
- Mercredi 23 juillet : 34 km depuis Chichiliane, d+520 m. 73 km depuis Chichiliane jusqu'à Pont-Brion, d+1250 m, en passant par le col du Prayet (1197 m) et le col de Menée (Tunnel) à 1402 m.

Hébergement à l'hôtel-restaurant « Au Gai Soleil » du Mont Aiguille à Chichiliane.
Une voiture suiveuse transportera les bagages.
Les frais d'hébergement sont à la charge des participants.

GCU

FABRÉGAS

PARTENARIAT

Plongée sous-marine

Dates : contacter le prestataire

À quelques mètres du camping :

PACK DÉCOUVERTE

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

Le certificat médical n'est pas nécessaire.

BAPTÊME

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

Le certificat médical n'est pas nécessaire.

PLONGÉE TOUS NIVEAUX

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

TARIFS

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

CONTACT : *Jonathan et Sébastien*
Tél. : 04 94 06 17 59
Mobile : 06 09 05 48 91
Courriel : hippo@hippocamp.com

GCU

GRUISSAN
Atelier Poterie

Dates : du 15 juillet au 15 août 2025

Prestataire :
Manuela Le Deunf
manuela.ledeunf@gmail.com
Instagram : @mld_ceramique

ORGANISATION :

3 DEMI-JOURNÉES DE 3H

Je vous propose de réaliser des pièces en céramique comme des assiettes, des bols, saladiers, tasses à café... ou une céramique décorative.

Date limite d'inscription **au 15 juin**, possibilité de s'inscrire sur place s'il reste de la place.

TARIFS : 95€

CONSIGNES PARTICULIÈRES :
Tout public dès 12 ans
Que vous soyez débutant-te ou pas, les ateliers sont pour tous les niveaux.
Je vous accompagne dans vos projets et vous montre la technique adaptée à votre niveau (la plaque, l'estampage, le colombin ou le pincé).

TOUT LE MATERIEL EST FOURNI. (TERRE, OUTILS, CUISSON, EMAUX).

GCU

GRUISSAN
UCPA

Stage multiglisse 13 - 15 ans

Destinés aux enfants séjournant sur le camping et accompagnés d'adultes

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

PARTENARIAT

Au coeur du parc naturel régional La Narbonnaise, abordez le ride en Méditerranée, entre le lac et la plage. 2 séances de wakeboard, 1 séance de stand up paddle, 1 séance de char à voile, 1 séance de parc aqualudique, beach sports, terrain de beach volley, animations, grands jeux, veillées.

ENCADREMENT / ÉQUIPEMENT
Double encadrement : moniteurs pour les activités sportives, animateurs BAFA. Tout l'équipement nécessaire à l'activité est fourni par l'UCPA.

LE + : RESTAURATION / ANIMATION DANS LE CAMPING
La restauration (repas de midi et goûter) est incluse dans le tarif. Les buffets froids et chauds sont servis sous une tente UCPA située dans le camping GCU, à 400 m de la plage. Sont également prévues 2 tentes d'animation équipées de jeux, cool zones.

CONSIGNES PARTICULIÈRES
Pré-requis obligatoire : Pass Nautique.
Réservé aux adolescents de 13 à 15 ans.
Minimum 5 personnes, maximum 8 personnes.
Les dossiers d'inscription doivent parvenir par courrier à l'UCPA La Ciotat 3 semaines avant le début du séjour, accompagnés de la fiche sanitaire et du Pass Nautique complétés. Ces documents se trouvent sur le site Internet du GCU, rubrique ACS.

Les inscriptions et le paiement doivent être effectués au moins 3 semaines avant le début du séjour.

HORAIRES ET TARIF
Tarif : **300 €** les 5 jours (hors assurance, hors transport).
Le prix comprend les déjeuners et goûters du lundi au vendredi (arrivée le matin 8h30 et fin des activités vers 17h chaque jour).
Les activités prévues au programme multiglisse.

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

GCU

LA BOURBOULE
Randonnée
Massif des Monts Dore : lacs, volcans et vallées glaciaires

Dates : du 7 au 11 juillet 2025

Prestataire :
Richard Ricouard
06 80 50 59 75
richard.r@auvergnattitude.org

Découverte et exploration de ce très vaste et très ancien stratovolcan des Monts Dore, rudement malmené par des millénaires d'érosion, avec ses sommets spectaculaires et ses arêtes au profil alpin, mais aussi de vastes plateaux entourés de profondes vallées glaciaires, sans oublier les nombreux lacs et les cascades rafraîchissantes.

Lundi 07 juillet 2025 : La Banne d'Ordanche

- Déplacement en véhicule : 10 min
- Durée : 5h / 5h30
- Distance : 11 km
- Dénivelé : + 450 m

Premiers pas et présentation du Massif avec la découverte de ce très vieux volcan (2 millions d'années), sommet emblématique de cette zone un peu à l'écart, qui offre une vue spectaculaire sur le cœur du massif et sur la célèbre chaîne des Puys. Évocation de l'histoire du pastoralisme auvergnat.

Mardi 08 juillet 2025 : Le Puy de Sancy

- Déplacement en véhicule : 15 min
- Durée : 5h30 / 6h00
- Distance : 14 km
- Dénivelé : + 700 m

La sortie la plus exigeante de la semaine avec l'ascension du point culminant de tout le massif central, le Puy de Sancy (1886 m), en traversant la sauvage et méconnue vallée de la Fontaine Salée, classée réserve naturelle depuis 2007.

Mercredi 09 juillet : repos

Jeudi 10 juillet 2025 : Le Capucin

- Déplacement en véhicule : 15 min
- Durée : 5h / 5h30
- Distance : 12 km
- Dénivelé : +480 m

Découverte du site du Capucin (encore un volcan !) et de sa longue histoire, puisque situé juste au-dessus de la station thermale du Mont Dore et accessible avec le plus ancien funiculaire de France. Vue imprenable sur la vallée de la haute Dordogne après la traversée d'une des plus anciennes forêts du secteur.

Vendredi 11 juillet 2025 : Lac Servière

- Déplacement en véhicule : 30 min
- Durée : 5h / 5h30
- Distance : 12,5 km
- Dénivelé : + 380 m

On s'éloigne un peu du cœur du massif pour aller découvrir un des joyaux du secteur, le lac de Servière, installé dans un cratère d'explosion, classé Espace Naturel Sensible depuis 2021, entouré d'immenses estives.

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

TARIFS : 90 €/ personne

GCU

LACANAU
Mini stage de jeux

Dates : du 7 au 9 juin 2025

Animateur : Caroline et Denis - 06 85 78 88 26 - denisj@live.fr

Vous souhaitez explorer l'univers des jeux ou découvrir de nouveaux jeux ? L'ambiance du stage devrait vous plaire ! Caroline et Denis apporteront une large sélection de jeux, en plus de ceux que vous pourrez amener si vous le souhaitez. Vous pourrez être guidé par des animateurs pour des jeux de plateau, de cartes, de stratégie, ou encore de plein air.
Lors des veillées, des jeux d'ambiance seront proposés, à jouer en équipe ou en famille.
Comme à Loubeyrat, il n'y aura ni jeux trop bruyants ni écrans.

Samedi 7 juin :
12h00 / 12h30 : "Pique-nique espagnol" pour ceux qui le souhaitent, dans le camping ou dans une salle en cas de mauvais temps.
14h00 - 17h00 : Jeux de société dans la salle, à l'extérieur si le temps le permet.
20h30 - 22h30 : Jeux de société dans la salle.

Dimanche 8 juin :
14h00 - 17h00 : Jeux de société dans la salle, à l'extérieur si le temps le permet.
20h30 - 22h30 : Jeux de société dans la salle.

Lundi 9 juin :
9h30 - 12h30 : Jeux de société dans la salle, à l'extérieur si le temps le permet.
12h00 / 12h30 : Repas ou pique-nique ensemble.
Si ce mini-stage de jeux de société vous intéresse, merci de nous envoyer un message bref pour nous permettre d'affiner l'organisation.

Si vous êtes intéressés par ce mini stage de jeux de société, merci de nous envoyer un court message afin que l'on affine l'organisation...

GCU

LA FLOTTE
VOLLEY-BALL

GRATUIT

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

Lieu : La Flotte

Matchs quotidiens et tournois organisés régulièrement sur les 4 terrains du camping, dont un « beach ».

GCU

LA GRANDE MOTTE

PARTENARIAT

Photos Ecosystem Centre de Plongée

Plongée sous-marine

Tous les jours sauf dimanches et lundis

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

ORGANISATION / TARIFS

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

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

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Matériel fourni. Plongée enfant à partir de 8 ans.

CONTACT : *ECOSYSTEM, centre de plongée*
31, rue Blanche de Castille
34250 Palavas-les-Flots
Tél. : 06 22 90 55 45
Courriel : contact@ecosystem-palavas.com

GCU

LA TRANCHE-SUR-MER
PILATES

Dates : du 21 au 25 juillet 2025
Animateur : Thérèse Wolff - therese.blanc2@gmail.com

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

ORGANISATION / TARIFS :
Tout public : gratuit
Durée des séances : 1 h / jour du lundi au vendredi.

CONSIGNES PARTICULIÈRES :
Apporter tapis de gymnastique.
Inscription nécessaire

GCU

LA TRANCHE-SUR-MER DANSE

Dates : du 21 juillet au 1er août 2025
Animateur :
Arnaud Boisseau 06 60 68 80 50
aboap80@gmail.com
Linda Roussel 06 10 31 74 55

Comme chaque année depuis 2012, l'activité de danse de salon et swing se déroulera au camping de La tranche sur Mer pendant 2 semaines du 21 juillet au 1er août 2025.

2 semaines de bonheur et de convivialité pour danser seul ou en couple avec tous les amis du GCU. Les débutants et les nouveaux stagiaires sont les bienvenus, les habitués et danseurs chevronnés seront ravis de partager leur passion entre cours, soirées, repas communs et apéros.

Cette année, une nouveauté suite au départ de nos professeurs préférés Thierry et Thérèse, Arnaud et Linda reprennent l'activité.

TYPES DE STAGES :

Le matin, 2 stages:

- Semaine 1 : Lindy hop et Danse latino en ligne
- Semaine 2 : Lindy Hop

L'Après-midi :
Pratique danse de salon en musique
Danse libre à thème selon le jour : Valse lente, Rock, Chacha, Tango, ... pour réviser ses chorégraphies ou s'initier aux pas de danse.

Les soirs de la semaine :
Soirée dansante à thème et danse en ligne

Le Lindy Hop est une danse Swing des années 30, précurseur du Rock'n Roll. Se danse sur des musiques Jazz du style des Big Band américains (Glenn MILLER, Benny GOODMAN et autres). Une danse très décontractée et dynamique à la fois qui permet de s'amuser et de prendre du plaisir.
La Danse Latino en ligne permettra à chacun et chacune d'apprendre des chorégraphies en Solo sur des musiques style Salsa, Bachata, ...
Le groupe de danse de La Tranche sur Mer vous attend avec impatience.

TARIFS :
Seul le stage de Lindy up est payant :
de 8 à 16 ans : 30 €
Adultes : 50 €

Inscriptions sur place

GCU

LE MENOUX
SCULPTURE SUR PIERRE

Dates : du 21 au 25 juillet 2025

Animateur : Jacques Théoleyre - 06 22 52 25 70 - jacques.theoleyre@gmail.com

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.
6h par jour.

TARIFS :

- Adulte : 50 €
- Adolescents (+14 ans) : 30 €

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

GCU

LOUBEYRAT : DANSE FOLK ET ENSEMBLE DE MUSIQUE A DANSER

Dates : du 2 au 10 août 2025

Animateur : Danièle REGARD - 06 02 36 72 46 - loubeyratfolk@gmail.com

Danse folk : Découverte ou perfectionnement des danses du répertoire folk traditionnel français ou ancien français. Cette année, un animateur spécialisé en terroir vendéen, **Maxime Chevrier** (avec **Michaël Auger** à l'accordéon), nous accompagne du 3 au 5 août.

La 2e partie du stage alternent chaque jour des thèmes différents :

- Poitou et Berry, animé par Christèle Gillard et Christophe Pichon
- Danses de bal folk, animées par Morgane Colas et Étienne Jorquera
- Dernier thème : "J'les aimais tellement", danses apprises les années précédentes, animé par Danièle Regard.
-

L'atelier de soirée sera animé, à tour de rôle, par les animateurs de danses.
La danse est avant tout un loisir pratiqué dans la bonne humeur, tout en respectant quelques règles techniques de base.

Musique d'ensemble à danser : Stage de groupe de musique de diverses origines, animé par Pierig Lelan. L'objectif de la semaine est d'apprendre à jouer avec d'autres musiciens, en s'appropriant les arrangements proposés par l'animateur ou les stagiaires, pour faire danser comme lors d'un bal folk. Il est nécessaire d'être autonome dans la pratique de son instrument, mais il n'est pas indispensable de savoir lire la musique pour participer à ce stage. Tous les instruments sont les bienvenus.
Merci de préciser avec quel(s) instrument(s) vous souhaitez participer au stage, afin que nous puissions préparer des arrangements en fonction.

ORGANISATION / TARIFS :
Réunion d'information le samedi 2 août à 18 h
- 12 ans : 45 € ;
- + 12 ans et adultes : 80 €
10€ seront déduits quand il y a plusieurs membres d'une même famille qui participent ou si une personne fait 2 activités.

CONSIGNES PARTICULIÈRES :
Prendre contact obligatoirement avant le début du stage par mail ou téléphone auprès de Danièle Regard
Il est possible de faire des demi-stages
Musique d'ensemble à danser : **12 participants maximum**
Paiement sur place de préférence par **chèque**

GCU

LOUBEYRAT
Jeux

Dates : du 27 juillet au 2 août 2025
Animateur : Denis Jullemier et Caroline Jordan 06 85 78 88 26 (Denis) ou denisj@live.fr

Vous souhaitez découvrir l'univers des jeux, ou de nouveaux jeux, l'ambiance du stage devrait vous plaire… Le GCU possède de nombreux jeux, en plus de ceux que des stagiaires apportent. Des compagnons vous entraineront sur des jeux de plateaux, de cartes, de stratégie… ou de plein air. Lors des veillées, vous retrouverez des jeux, des tournois de jeux appris, des jeux d'ambiance par équipe et en famille.

ORGANISATION / TARIFS :

Dimanche 27 juillet à 15h : réunion de lancement du stage suivie de 3 heures de stage.
Lundi 28 juillet : 3 heures de stage le matin.
Mardi 29 juillet : 3 heures de stage l'après-midi.
Mercredi 30 juillet : journée de repos.
Jeudi 31 juillet : 3 heures de stage le matin.
Vendredi 1er août : 3 heures de stage l'après-midi.
Chaque soir, pendant ces 7 jours, 2 heures de veillée jeux ouvertes à tous.
Tout public à partir de 8 ans

Adulte : 20 € - Enfant : 10 €

CONSIGNES PARTICULIÈRES :

Pré-inscriptions recommandées avant le 21 juin. Enveloppe inutile. Envoyez un chèque du montant total : il n'est encaissé qu'après le stage, échangé contre les chèques-vacances, ou déchiré en cas d'absence.

GCU

MESNIL-SAINT-PERE
YOGA

Dates : Du 21 au 25 juillet 2025

Animateur : Jannick Laverdant - jlav67@orange.fr

Une séance d'une heure et demie par jour.

Ouvert à tous à partir de 16 ans.

Prévoir son tapis de sol, et s'inscrire avant le 30/06.

Minimum 5 stagiaires.

GCU

NEUVIC
Voile

Dates :

- du 14 au 19 juillet 2025
- du 21 au 26 juillet 2025
- du 28 juillet au 2 août 2025
- du 4 au 9 août 2025

Lieu : Neuvic

Animateur : Karine Flandrin - 06 84 08 34 01 - k.flandrin@orange.fr

Découverte de la voile et perfectionnement sur différents bateaux (Optimist, 420, Laser). Cinq demi-journées en 4 périodes. Régate le samedi. Possibilité de louer un voilier.

ORGANISATION / TARIFS :
>Moussaillons (de 6 ans révolus à 8 ans) : 75 €
>Enfants (-14 ans) : 90 €
>Adolescents (+14 ans) et adultes : 110 €

CONSIGNES PARTICULIÈRES : Autorisation parentale. Chaussures fermées qui tiennent aux pieds et ne prennent pas l'eau (vieilles baskets).

GCU

PAILHAS
Stage Kayak

Dates : du 14 juillet au 24 août 2024
Animateur : Benoît DARRAC-JUZAN - 06 83 55 38 89 - benoitcanoe@gmail.com
Renseignements, planning, photos, vidéos : benoitcanoe.com

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

ORGANISATION / TARIFS :
Stage kayak : 4 demi-journées
Dès 8 ans - 6 personnes minimum

- +13 ans / adultes : 91 € ;
- 10-13 ans : 80 € ;
- 8-10 ans : 68 €

Tarif dégressif dès le 2ème enfant
Descentes kayak ou canoë :
Peyrelade - GCU, 1/2 journée jeudi après-midi : 13 €
La Malène – Cirque des Baumes, journée de samedi : 20 €
Millau : 15 €
Peyre (batelier) : 22 €
Sortie Canoë Bivouac (2, 3, 4 jours possibles) : 25 €/pers/jour
Location sur plan d'eau du G.C.U : Canoë Transparent : 15 €/heure
Paddle : 6€/heure

CONSIGNES PARTICULIÈRES :
Pré-inscriptions conseillées.
Chaussures d'eau et tenue aquatique (lycra ou shorty) + gourde

GCU

PORNICHET
Mosaïque

Dates : Du 07 juillet au 11 juillet 2025

Animateur : Nicole RETIERE - 06 77 44 23 91 - nicole-retiere@orange.fr

Mosaïque murale
Depuis trois ans, une équipe d'adhérents de Loire Atlantique œuvre pour donner un peu de couleurs aux murs gris du camping de Pornichet. C'est aussi la découverte d'une nouvelle activité créatrice et l'occasion de moments conviviaux. Ils vous invitent à vous joindre à eux.
Un projet de création individuelle (à emporter) de petit format est prévu en cas de mauvais temps
(Petite participation financière dans ce cas). Cette activité ne demande aucune compétence particulière.

ORGANISATION / TARIFS :
Adultes et enfants à partir de 14 ans
Environ 10 participants
Horaires : 2 h le matin, 2 h en fin d'après-midi (à discuter ensemble)

Petite participation si travail personnel

GCU

CAMPRIEU, CHAMBORIGAUD, PIERREFICHE, SAUMANE,

PARTENARIAT

Randonnées pédestres

ACTIVITÉS

En liberté ou en accompagné.

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

CONTACT : *"Semelles au vent"*
Mas Cavaillac - 30120 Molières Cavaillac
Tél. : 04 67 81 23 95
Courriel : semellesauvent@hotmail.com
Site : www.semellesauvent.com

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

GCU

SAINT-BONNET-LE-BOURG
Rencontre Patchwork

Dates : du 21 juillet au 1er août 2025 (stage de deux semaines)

Animateur : Michèle LAMBIN- milambin@gmail.com

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

Organisation :
Horaires : 9h/12h - 14h/17h.
Un modèle a été choisi l'an dernier mais chacun peut venir avec son ouvrage

Tarifs :
- Adultes et adolescents (+14 ans) : 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.

GCU

SAINT-JEAN-EN-ROYANS

PARTENARIAT

Aéroclub

Toute l'année

Baptêmes – Vols – Cours de pilotage

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

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

TARIFS

Tour du Vercors 30 mn, tarif unique pour 1, 2 à 3 personnes : *240 €.*
Baptêmes 15 mn : *45 € / personne*, avec un minimum de 2 personnes.
40 € / enfant (jusqu'à 7 ans inclus).

CONTACT : *Aéroclub Royans Vercors*
26190 Saint-Jean-en-Royans
Tél. : 04 75 48 61 29
Site internet : http://www.acrv.org/

GCU

SAINT-JEAN-EN-ROYANS
Tennis

Dates : du 21 juillet au 8 août 2025

Animateur : Jean-Charles PINCHON - 06 14 06 68 22 - jean-charles.pinchon@orange.fr

Le tennis à St Jean en Royans, c'est...

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

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

Découverte du tennis (et mini-tennis pour les enfants), animation des stages et organisation des tournois : Armand Pinchon, Franck Chantegreil et Jean-Charles Pinchon.

ORGANISATION / TARIFS :
Stage : 2 heures de cours du lundi au vendredi matin.

- **Mini-tennis (enfants de 4 à 8 ans)** : 45 €
- **Initiation (9 à 18 ans)** : 80 €
- **Perfectionnement adolescent** : 80 €
- **Perfectionnement adultes (+18 ans)** : 90 €
- **Tarif familial dégressif**

CONSIGNES PARTICULIÈRES :
Pour l'initiation et le perfectionnement : une raquette est prêtée aux stagiaires du mini-tennis. Pour les autres stages, raquette et tenue adaptée (short, tee-shirt, chaussures, casquette) sont obligatoires. Les chèques vacances ne sont pas acceptés.
Maximum de 12 participants par groupe.
Pré-inscription obligatoire avant le 28 juin.

GCU

SAINT-JORIOZ
Randonnée

Dates : du 28 juillet au 1er août 2025

Prestataire :
Annecy Rando Nature
Fabien Vigné
06 77 49 30 26
fabienvigne23@gmail.com

Les randonnées auront lieu le lundi matin, le mardi matin, ainsi que toute la journée du jeudi et du vendredi. Une pause est prévue pour le mercredi.

CONSIGNES PARTICULIÈRES :
Enfants à partir de 8 ans si habitués à marcher.
Mini 8 pars, Max 12.
Date limite d'inscription : 1er juin

TARIFS : 80 €/ personne

GCU

SAINT-JORIOZ
Trail

Dates : le 28 juillet (matin) et le 29 juillet (après-midi) 2025

Prestataire :
Annecy Rando Nature
Fabien Vigné
06 77 49 30 26
fabienvigne23@gmail.com

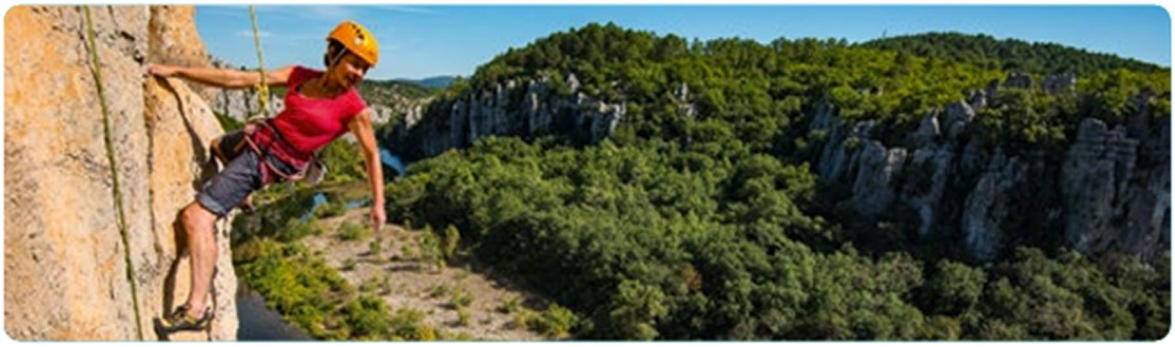
CONSIGNES PARTICULIÈRES :
Mini 5 pers, Max 7.
Date limite d'inscription : 1er juin

TARIFS : 45 €/ personne

GCU

SAINT-MAURICE-D'ARDÈCHE

PARTENARIAT



Escalade - Spéléo

Contacter le partenaire

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

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

ORGANISATION / TARIFS

Escalade découverte : Seul, en couple, en famille ou entre amis, venez découvrir les joies de l'escalade dans des sites naturels qui feront le bonheur de tous.
Durée : environ 3 h - Tarif : *40 €* par personne

Escalade sur bloc : De 7 à 77 ans, le moniteur vous accompagnera dans cette séance d'initiation familiale à l'escalade sur BLOC pour un moment de partage et de divertissement.
Durée : environ 2 h - Tarif : *40 €* par personne

Engagement moniteur d'escalade : Vous avez déjà grimpé (ou pas) et vous souhaitez être autonome en falaise, ou partir en grand voie sereinement, alors engagez un moniteur. Apprentissage des techniques de sécurité et perfectionnement.
Durée : 1/2 journée ou journée - Tarif : *150 €* la 1/2 journée et *250 €* la journée par personne

Spéléo randonnée souterraine : De 6 à 66 ans, une première approche du monde souterrain pour ceux qui appréhendent les étroitures et les moins sportifs.
Durée : 1/2 journée (environ 3 h) - Tarif : *40 €* par personne

Spéléo découverte : Seul, en couple, en famille ou entre amis, une première approche de la spéléologie.
Durée : environ 3 h en demi-journée; de 5 h à 6 h en journée - Tarif : *45 €* par personne la demi-journée / *65 €* par personne la journée

Spéléo sportive : Une sortie technique et rythmée avec nombreux passages sur corde, présentant des passages étroits.
Durée : environ 4 h en demi-journée; environ 7 h en journée - Tarif : *50 €* par personne la demi-journée / *75 €* par personne la journée

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

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

CONTACT : *Tél. : 06 23 92 58 32*
(l'après-midi ou en soirée)
Courriel : moniteursardeche@gmail.com
Site : https://www.moniteurs-ardeche.com/
Pour certains créneaux, réservation possible sur le site :
https://book.trekker.fr/bureau-des-moniteurs-d- ardeche-meridionale

GCU

SARZEAU
Chant Choral

Dates : du 30 juin 15h au 4 juillet 2025

Animatrice : Irène DORIA - 06 11 11 85 96 - idoria@wanadoo.fr

« MISCELLANNÉES D'ÉTÉ»

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

ORGANISATION / TARIFS :
Choristes adultes et ados motivés pas de connaissance de solfège requise.
16h de répétition entre le lundi 30 et le vendredi 4
Concert de fin de stage vendredi soir.

Tarif : 120 €

CONSIGNES PARTICULIÈRES :
Pré-inscription souhaitée en vue de la constitution des pupitres.
Tenue de concert bas clair haut marinière (lutin de couleur).

GCU

SARZEAU
Marche Nordique

Dates : du 11 au 15 août 2025

Prestataire : Fabrice Pouillet – 06 35 92 33 29

ORGANISATION / TARIFS :
Stage pour débutants et initiés.
Prêts de bâtons
Tarif : 90 €

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Fabrice Pouillet.

GCU

SAVINES
LA MUSIQUE DE JAZZ

(et variétés) en partage immédiat

Dates : du 8 juillet au 3 août
Animateur : Gérard HAUTIERE – 06 15 79 47 69 - ghautiere@hotmail.fr

OBJECTIFS :
L'objectif est de réunir des musiciens passionnés par le jazz traditionnel (les standards) et une « bonne » variété, pour partager des moments musicaux pendant leurs vacances, en venant de différents départements. Chaque matinée, ou une matinée sur deux, sera dédiée à cette rencontre musicale pour des « bœufs » constructifs.
Ce projet s'adresse exclusivement à des musiciens autonomes : apportez votre instrument (le batteur doit aussi apporter ses baguettes, balais, etc., bien que la batterie soit disponible sur place), pupitre, partitions, matériel de sonorisation, ordinateur + imprimante (si nécessaire), etc.
Le niveau attendu est celui qui permet une mise en place rapide des morceaux choisis collectivement. L'objectif n'est pas la performance ni la difficulté extrême, mais plutôt de favoriser l'échange musical, de partager des compétences et de prendre plaisir ensemble.

PARTICIPATION :
Des apéros communs seront organisés.

HORAIRES PROPOSÉS :
De 10h30 à 12h30, dans les salles fermées à clé de la partie haute du camp GCU (près de la trésorerie).

Il serait souhaitable que les musiciens intéressés contactent le responsable avant l'été pour organiser les morceaux à jouer ensemble (nombre de musiciens, instruments, matériel, partitions, style : standards de jazz, variété).

TYPE DE RENCONTRE :
Les sessions s'appuieront principalement sur des partitions ou grilles comme celles du Real Book. On jouera, sur proposition collective, des standards, blues, jazz manouche, variété jazzy (Brassens, Trenet, etc.). Il n'y aura pas de séance pédagogique, mais un échange entre musiciens autonomes. Il n'y aura pas de chef d'orchestre, ni de responsable musical, seulement une personne pour faciliter la rencontre entre les musiciens.

CONSIGNES :
Vous devez savoir jouer en petite formation sans chef d'orchestre, avec ou sans rythmique, être capable de lire des partitions ou des grilles, ou jouer de mémoire. Savoir transposer une partition peut être utile, et la capacité à choruser est un atout.
Une fois les morceaux choisis et après un accord sur la tonalité, le tempo et la structure, les partitions seront jouées en entier sous forme de « bœuf ». Elles seront ensuite revisitées à la demande pour être améliorées ou abandonnées après un premier essai.
Le groupe pourra se produire lors de repas ou apéros privés ou communs au GCU, en respectant les horaires du soir. Les musiciens ne sont pas tenus de travailler en dehors des heures de rassemblement musical, sauf s'ils le souhaitent. Si besoin, ils peuvent s'arranger avec le responsable pour disposer de la salle de répétition et y ranger leur instrument.

GCU

TOURRETTES
Paddle

Dates : du 20 juillet au 10 août 2025

Animateur : Yannick DEREEP

Tél. camping : 04 94 39 84 60

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

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

GCU

VIAS
FITNESS

Dates : Du 10 juillet au 5 août 2025

Animateur : Aurélie BOUCHERY

Public concerné : adultes & enfants accompagnés
Il s'agit d'un cours collectif d'environ une heure sur la plage (sauf le jeudi)

ORGANISATION / TARIFS :

Mardi : circuit training, cardio/renforcement musculaire

Jeudi : step/cardio dance

Samedi : Aquazumba (fin d'après-midi vers 17h)

Dimanche : cours de Bodyzen : yoga/pilates/streching

ACTIVITÉ GRATUITE
Accessible tous niveaux

CONSIGNES PARTICULIÈRES
Inscription sur place - Voir directement au camping Aurélie BOUCHERY.

GCU

VIAS
YOGA

Dates : Du 10 juillet au 7 août 2025

Animateur : Yolande Miton 06 79 73 55 83

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

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

Méditation et respiration pour entrer en yoga

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

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

RDV sur la plage les lundis et jeudis de 9h15 à 10h15

Prévoir une tenue confortable et une serviette, et autorisez-vous à vous faire du bien...

GCU