

# SPORTMAG

LE MAGAZINE MENSUEL DE TOUS LES SPORTS

## DOSSIER

### NATURE & SPORTS

Découvrez  
les meilleurs spots  
à travers les régions  
métropolitaines

Auvergne Rhône-Alpes  
Bourgogne Franche-Comté  
Bretagne  
Centre Val-de-Loire  
Grand Est  
Hauts-de-France  
Île-de-France  
Normandie  
Nouvelle-Aquitaine  
Occitanie  
Pays de la Loire  
Sud Provence Alpes Côte-d'Azur



# SPORTMAG

PROFITEZ DE NOTRE OFFRE EXCLUSIVE D'ABONNEMENT !



**-50%**

11 numéros / an

**59,95€ \***

~~119,90€~~



Ambassadeur des acteurs du sport dans les territoires.



Chaque mois, notre magazine vous propose des reportages, interviews, portraits de sportifs, analyses à travers les acteurs du sport.



En vous abonnant, vous contribuez à mettre en lumière ceux qui oeuvrent au quotidien pour la valorisation et le rayonnement du sport français.

## BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner accompagné de votre règlement à :  
SPORTMAG – Mas de l'Olivier – 10 rue du Puits – 34130 Saint-Aunès

Raison sociale		N°Abonné	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Prénom	NOM		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Adresse		CODE POSTAL	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Ville	E-mail		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Téléphone			
<input type="text"/>			

\*France métropolitaine : 59,95€   
5 abonnements à 299,75 € au lieu de 599,50€   
10 abonnements à 599,50 € au lieu de 1199€

## CONTACT SERVICE ABONNEMENT

Tél. : 04 67 54 14 91

Mail : [abonnement@sportmag.fr](mailto:abonnement@sportmag.fr)

- Chèque bancaire ou postal à l'ordre de EVEN'DIA SPORTMAG
- CHORUS

N°SIRET

Je souhaite recevoir une facture

Adresse de facturation si différente

Date et signature obligatoire



## Les sports de nature pour une relance du tourisme dans les territoires

La pratique sportive retourne aujourd'hui à ses sources avec les sports de pleine nature. À l'origine, le sport prend sa source dans les milieux naturels, avant que les fédérations ne règlementent le sport par des compétitions. Depuis la Covid-19, les activités en extérieur, tant pour notre bien-être personnel que pour le développement économique et social de nos territoires, ont pris une importance accrue.

Pratiquer un sport en pleine nature offre une multitude de bienfaits. Tout d'abord, l'activité physique à l'extérieur contribue à une meilleure santé mentale et physique. Elle favorise la réduction du stress, améliore la concentration et renforce le système immunitaire. Les paysages naturels, qu'ils soient montagneux, forestiers ou marins, apportent une sensation de liberté et d'évasion qui n'a pas d'égale. L'air pur des montagnes ou la fraîcheur d'une forêt contribuent à revitaliser l'esprit et le corps, permettant ainsi aux individus de se reconnecter à eux-mêmes, à leur environnement et découvrir la faune.

Cependant, face au réchauffement climatique croissant, il est crucial de repenser l'aménagement du territoire pour sécuriser

ces espaces naturels, les moderniser, les préserver et former le personnel nécessaire au développement des pratiques sportives. Une gestion durable et réfléchie des espaces naturels devient ainsi une priorité. Cela implique une collaboration étroite entre les collectivités, les acteurs économiques, et les associations sportives pour créer des infrastructures respectueuses de l'environnement tout en répondant aux besoins des usagers.

La survie économique des vallées et des stations de moyenne montagne dépend largement d'un développement touristique durable et sportif adapté aux quatre saisons. L'instauration de programmes éducatifs et de formations dédiées, ainsi que la promotion d'événements sportifs en pleine nature, peuvent non seulement attirer des visiteurs, mais aussi créer des emplois durables au sein des communautés locales. Par exemple, le développement de sentiers de randonnées, de pistes de VTT, ou encore d'espaces dédiés à l'escalade peut stimuler l'économie locale tout en préservant la biodiversité.

Le tourisme sportif de pleine nature peut devenir un puissant moteur économique. Il engendre une dynamique positive ayant un impact sur

les commerces locaux, les services de restauration, et l'hébergement. Par ailleurs, cela contribue à la sensibilisation des populations à la protection de l'environnement et à l'importance de vivre en harmonie avec la nature.

En somme, promouvoir les sports de pleine nature est une initiative qui va au-delà du simple loisir. Cela représente une opportunité de développement économique, de bien-être social, et d'éducation à l'environnement. En unissant les forces pour protéger et valoriser ces espaces, nous pouvons assurer un avenir durable tant pour les populations locales que pour les passionnés de sport et de grands espaces. La pleine nature ne doit pas être considérée comme un simple terrain de jeu, mais comme un précieux patrimoine à préserver pour les générations futures. J'espère qu'à travers cette édition dédiée à nos territoires métropolitains vous trouverez un espace de nature

pour pratiquer une activité et découvrir ou revisiter un territoire.

En résumé, le sport de pleine nature en France métropolitaine est un vecteur économique significatif, notamment dans les territoires ruraux et touristiques, générant emploi, tourisme et activités économiques diverses. Il s'appuie sur un fort engagement public et privé, tout en devant relever les défis de durabilité pour maintenir son essor économique et social.

Les retombées économiques du sport de pleine nature en France métropolitaine s'inscrivent dans un contexte global où le sport représente un secteur économique majeur, contribuant à environ 2,6 % du PIB français, soit entre 53 et 71 milliards d'euros selon les estimations réalisées en 2023\*. Ce dynamisme inclut diverses disciplines sportives, parmi lesquelles les activités de pleine nature, qui ont un impact important à la fois localement et nationalement.

Sources\* : bpifrance

**« NE CHERCHEZ PAS LA NATURE DE L'ESPRIT, MAIS PLUTÔT L'ESPRIT DE LA NATURE. »**

**Proverbe belge**



## LES SPORTS DE PLEINE NATURE : 100 spots partout en France



**8**  
Auvergne  
Rhône-Alpes



**34**  
Hauts-de-France



**56**  
Pays de la Loire



**14**  
Bourgogne  
Franche-Comté



**38**  
Île-de-France



**60**  
Région Sud



**20**  
Bretagne



**42**  
Normandie

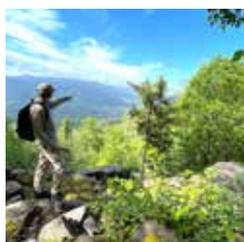
**66**  
**AU TAQUET**  
L'ultimate : le sport  
de disque ultime



**24**  
Centre-  
Val de Loire



**46**  
Nouvelle-  
Aquitaine



**28**  
Grand Est



**50**  
Occitanie

Directeur de la publication : Pascal Rioche - p.rioch@sportmag.fr • Comité de rédaction : Olivier Navarranne - redaction@sportmag.fr • Rédaction : O. Navarranne, S. Magnoux, E. Le Van Ky, J. Tourneur, M. Chaperon, N. Grand • Maquette : Dora David • Secrétaire de rédaction : Estelle Rémy • Service administratif & communication : Marie Biscarel • Service commercial : service.commercial@sportmag.fr • Secrétariat comptabilité : Marie Biscarel • Service abonnement : Noémie Rioche : abonnement@sportmag.fr • Photo de couverture : © IconSport • Impression : Imprimerie OTT Parc d'Activités Les Pins, 9 Rue des Pins, 67310 Wasselonne • Diffusion : Abonnement et numérique • SPORTMAG est une publication de la SAS EVEN'DIA avec associé unique au capital de 8 000 euros. Président : Pascal Rioche. Siège social : SAS EVEN'DIA - Mas de l'Olivier - 10, rue du Puits - 34130 Saint-Aunès - Tél : 04.67.54.14.91 - RCS : 450263785 Montpellier - Commission paritaire : 0229 K 89740 - ISSN : 1960 - 7857 - Dépôt Légal : à parution - Prix : 10,90 euros. Toute reproduction ou toute adaptation même partielle quels que soient le support et le destinataire est interdite. Une autorisation écrite préalable devra être demandée. Dans le cas contraire toute fraude sera poursuivie (Art.19 de la loi du 11 mars 1957). Selon source initiale les textes, dessins ou cartes, mises en pages et photos de ce document demeurent la propriété de l'éditeur. Prochaine parution le 1<sup>er</sup> juin 2025.

# SALON DES SPORTS & PARASPORTS

18-20 NOVEMBRE 2025 | PARIS - PORTE DE VERSAILLES

ENSEMBLE SUR TOUS LES TERRAINS



infoprodigital

AMF  
ASSOCIATION FRANÇAISE DE MARCHÉ FINANCIER  
D'INVESTISSEMENT

## VOS SOLUTIONS CONTRIBUENT À L'ÉVOLUTION DU SPORT ET FAÇONNENT L'AVENIR DES INVESTISSEMENTS SPORTIFS ET PARASPORTIFS !

Vous proposez des équipements, infrastructures ou solutions innovantes pour le développement des pratiques sportives ? **LE SALON DES SPORTS ET PARASPORTS** est l'événement incontournable pour présenter vos innovations, rencontrer les décideurs et professionnels du secteur, et développer votre activité.

Un cadre unique de rencontre et de collaboration entre les composantes privées, publiques et associatives du milieu sportif : marques, médias, clubs, collectivités, entreprises, professionnels du sport, institutions, associations... Tous viennent trouver les solutions et innovations pour façonner le sport de demain pour tous et sur tous les terrains !

180  
Exposants

17000  
Visiteurs

82%

Des visiteurs voient le salon comme un rendez-vous incontournable du sport et parasport.

### Les thématiques d'exposition :

PRATIQUES SPORTIVES • SANTÉ ET BIEN-ÊTRE • INFRASTRUCTURES SPORTIVES  
ÉQUIPEMENTS ET AMÉNAGEMENTS SPORTIFS • SPORT TECH • ÉCONOMIE DU SPORT

Nouveau

Un espace sera dédié aux sports de montagne.

EN TENUE CONJOINTE AVEC :

salon  
des maires  
et des collectivités locales

62 000  
Visiteurs

SALON  
DE LA BIODIVERSITÉ  
ET DU GENIE ÉCOLOGIQUE

13 000  
Visiteurs

INSCRIPTION EXPOSANT  
& INFORMATIONS :

[www.salondessports.fr](http://www.salondessports.fr)





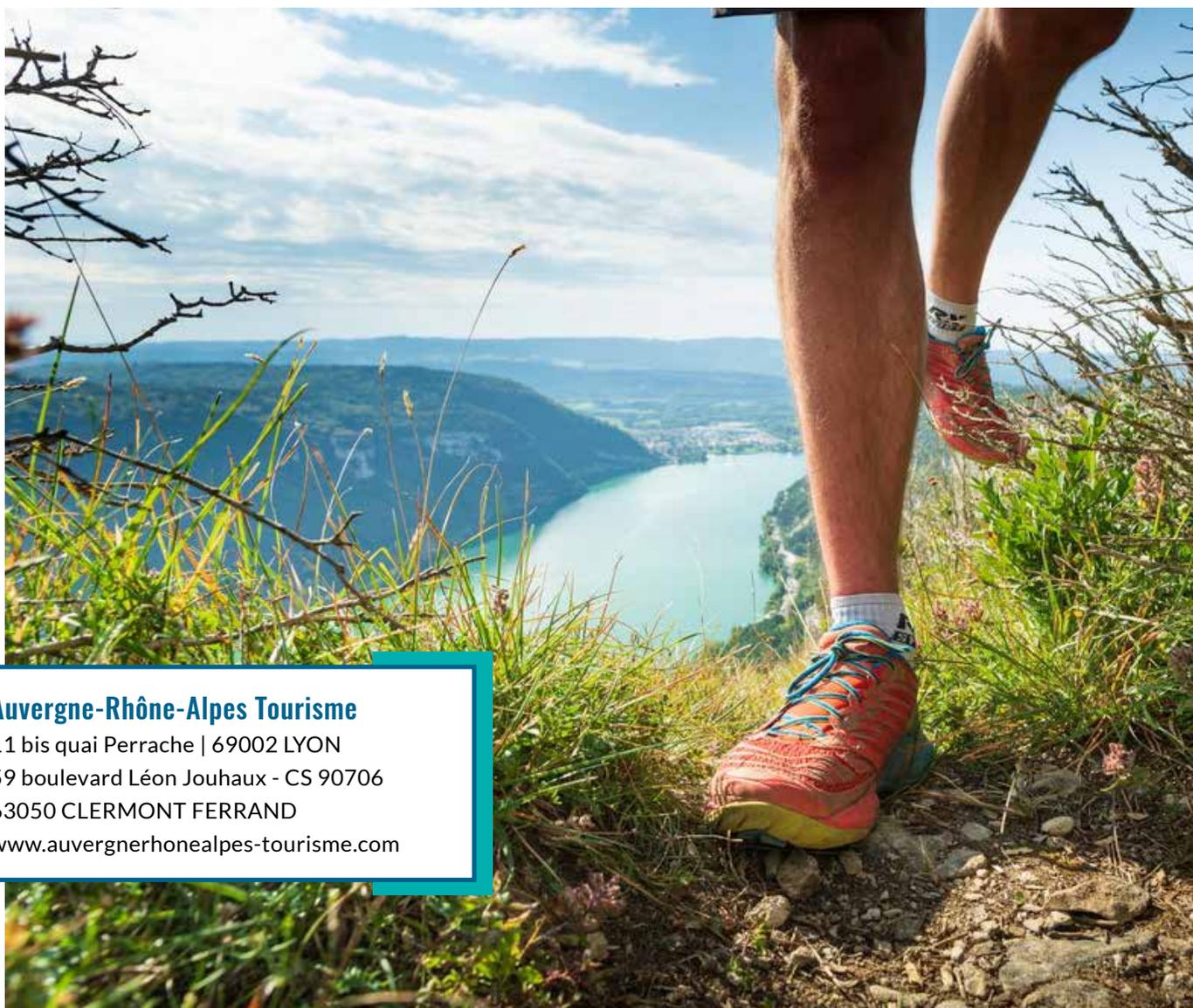
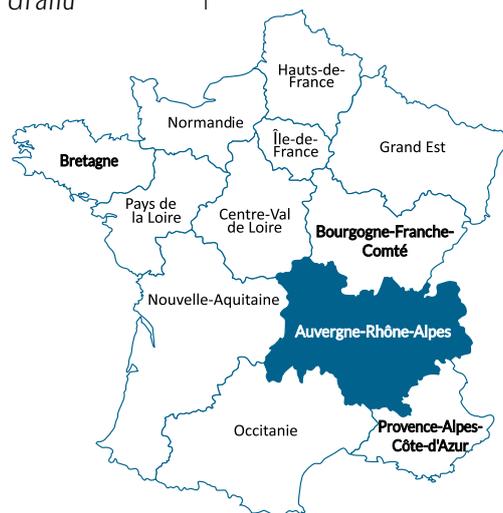
# DÉCOUVREZ 100 spots de sports outdoor *dans toutes les régions de France*

*Grimper à vélo, descendre à canoë, voler dans les airs, plonger dans l'eau : l'été est propice à la découverte des sports de pleine nature, sous le signe du bien-être, de la découverte de nos régions. Voici la sélection de la rédaction de SPORTMAG d'une centaine d'offres adaptées au niveau de chacun. Des lieux incroyables pour profiter des sports de pleine nature et partager des moments en toute sécurité !*

# Auvergne Rhône-Alpes

**naturellement outdoor**

*Lacs, volcans, gorges, glaciers... : la région Auvergne Rhône-Alpes est le paradis des sports de plein air grâce à ses richesses naturelles.*



### **Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme**

11 bis quai Perrache | 69002 LYON

59 boulevard Léon Jouhaux - CS 90706

63050 CLERMONT FERRAND

[www.auvergnerhonealpes-tourisme.com](http://www.auvergnerhonealpes-tourisme.com)

© JeromePruniaux Agence ARGO Haut-Bugey tourisme

Le swimrun, dans l'Ain, allie la nage en eau libre et la course à pied sur route ou sentier.

# Le Puy-de-Dôme, fief du parapente

La région Auvergne Rhône-Alpes recèle de reliefs pour pratiquer le vol libre. Il existe sur le territoire 338 aires de décollage, soit 29% des aires en France. Le parapente est un excellent moyen de s'élever sans moteur et nuisances sonores.

Le Puy-de-Dôme s'impose comme l'endroit idéal pour pratiquer le parapente. Que vous soyez à votre premier ou trentième vol, le Puy-de-Dôme, cet ancien volcan de forme ronde, permet de décoller de toutes les faces et donc peu importe l'orientation du vent. Le vol libre y est d'ailleurs installé depuis les années 1970, faisant donc du Puy-de-Dôme un lieu pionnier et historique de la pratique des airs. Culminant à 1 465m et classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, c'est un site facilement accessible à tous, notamment grâce à son train à crémaillère. Le Panoramique des Dômes propose une montée en 20 minutes au sommet, avec une vue imprenable. Sa rapidité peut permettre d'enchaîner 5 à 6 vols dans la même journée. Mais si vous

voulez profiter pleinement de la nature, vous pouvez monter à pied via le sentier des muletiers ou le chemin des chèvres.

## DES MOMENTS MAGIQUES DANS LES AIRS

Freedom est une des deux écoles de parapente du département du Puy-de-Dôme. Créée en 2014, elle propose des enseignements, des ateliers de révision et réparation, et une boutique physique et en ligne. Mais vous pouvez également y effectuer votre premier vol, ce fameux baptême, un moment magique et de suspension dans le temps mais aussi dans l'espace. Le baptême se fait avec l'un des huit moniteurs de l'école, toute l'année, et vous pouvez



© J.Audigier Auvergne-Rhône-Alpes tourisme

Profitez de la nature auvergnate en volant au-dessus des volcans.

choisir sa spécificité : vol enfant, vol découverte, vol pédagogique, vol adrénaline, vol VIP, ou encore vol longue durée. Cette activité est une expérience unique à vivre dans le Puy-de-Dôme pour découvrir les premières sensations du vol, les acrobaties, mais surtout, les magnifiques panoramas, uniques au parapente. Si votre baptême vous a plu, vous pourrez convertir cette expérience en rendez-vous régulier. D'avril à no-

vembre, Freedom propose des stages pour apprendre à piloter en autonomie, avec trois niveaux disponibles.

Ce sport calme et ressourçant, loin de la ville, vous permettra de déconnecter dans un lieu pionnier du parapente aux paysages splendides : "C'est magique de voler avec un bout de tissu et des ficelles, de juste s'élever. C'est la façon la plus simple et la moins chère de voler en silence".

[panoramiquedesdomes.fr/horaires-tarifs](http://panoramiquedesdomes.fr/horaires-tarifs)  
[freedom-parapente.fr](http://freedom-parapente.fr)

## SPORTS DE PLEINE NATURE

### Des kilomètres de trail dans les monts du Lyonnais

Le trail, cette course longue distance en milieu naturel, est en pleine expansion. Tendance, elle prend place sur des chemins et des sentiers en plaine, forêt ou montagne, ce qui fait d'Auvergne-Rhône-Alpes l'endroit idéal pour pratiquer. Si vous souhaitez repousser vos limites, apprendre à vous connaître et à gérer votre effort, on vous donne rendez-vous aux monts du Lyonnais, ce territoire préservé entre Lyon et Saint-Étienne, de 300 à 1000 m d'altitude. Venez profiter de vues panoramiques sur les Alpes, les Monts du Pilat et du Forez, les Monts d'Or, le Rhône et l'agglomération lyonnaise !

Samedi 10 mai, retrouvez également l'ultra-trail des coursiers à Saint-Martin-en-Haut, qui propose plusieurs distances en fonction des envies et des niveaux. De la course enfant à l'ultra de 104 km, il y en a pour tous les goûts !

[montsdulyonnaistourisme.fr](http://montsdulyonnaistourisme.fr)



© B. Becker Auvergne Rhône Alpes tourisme

### Pradelles sur un vélo-rail



© Vélorail Pradelles

Pradelles, en Haute-Loire, classé aux plus beaux villages de France, offre un voyage en pleine nature avec son vélo-rail qui s'installe sur l'ancienne voie ferrée qui reliait Le-Puy-en-Velay à Langogne. Le parcours Viaducs est particulièrement incontournable puisqu'il monte vers le hameau d'Arquejols et passe ainsi sur tous les viaducs des environs. Cette activité sportive et ludique est accessible à tous puisque les vélo-rails peuvent être équipés d'assistance électrique. Ils peuvent accueillir entre deux et cinq personnes, rendant cette activité idéale pour les groupes. C'est l'activité parfaite pour découvrir la région, ses paysages et ses points de vue, et profiter de la pleine nature à plus de 1000 m d'altitude ! Tous les départs se font depuis la gare de Pradelles.

[velorail43.com/parcours](http://velorail43.com/parcours)

### Descente en rafting dans la vallée du Haut-Giffre

Si vous avez trop chaud cet été, nous avons trouvé l'activité aquatique parfaite à faire en groupe, et à sensations ! Le rafting vous permettra de vous amuser en descendant des rivières tumultueuses. Pour cela, la vallée du Haut-Giffre, territoire naturel d'exception et terre de rafting depuis une trentaine d'années, offre un cadre environnemental préservé et sauvage entre 600 et 1 300 m d'altitude, idéal pour les sports en eau vive. Ce magnifique lieu en Haute-Savoie vous procurera nature et adrénaline, et vous permettra de dévaler la rivière du Giffre et de découvrir les gorges de Tines.

[haute-savoie-rafting.com/activites/rafting](http://haute-savoie-rafting.com/activites/rafting)



© G.Reynard Auvergne-Rhône-Alpes tourisme

## Oser le swimrun dans l'Ain

La région Auvergne-Rhône-Alpes, riche en lacs, offre une grande possibilité de nager en eau vive. Ses montagnes et vallées permettent de varier les chemins de course à pied, ce qui en fait le terrain de jeu du swimrun. Ce sport combine la nage en eau libre et la course à pied sur route ou sentier. Le lac de Nantua, niché dans le massif du Jura, est l'endroit parfait pour pratiquer cette activité de pleine nature. C'est un lac d'origine naturelle et glacière de 141 hectares et 43 mètres de profondeur, labellisé Espace naturel sensible par le Département de l'Ain en 2018. Une épreuve pionnière du swimrun aura d'ailleurs lieu au lac de Nantua en septembre 2025 : il s'agit de la 10e Gravity Race. Vous avez donc tout l'été pour tester le swimrun et vous entraîner !

[hautbugey-tourisme.com/decouvrir/la-nature/lac-de-nantua/activites-nautiques](http://hautbugey-tourisme.com/decouvrir/la-nature/lac-de-nantua/activites-nautiques)



© Mix studio Auvergne Rhône-Alpes

## La trottinette de descente dans le parc régional naturel du Pilat



© Zigzag3T

Quoi de mieux que de dévaler la montagne à toute vitesse ? La trottinette de descente tout-terrain est l'activité qui permet de faire du tourisme rapidement, en mouvement et en sensations ! C'est un loisir très développé dans la Loire et au sein du Parc régional naturel du Pilat, pour découvrir cet espace protégé de façon originale. Venez dévaler les montagnes à toute allure et profiter du paysage splendide du Pilat, avec un dénivelé entre 400 et 850 mètres ! ZigZag 3T à Maclas, première structure française à proposer de la trottinette de descente, vous accueille depuis 25 ans pour vous ressourcer en pleine nature, entre amis ou en famille.

[zigzag3t.fr](http://zigzag3t.fr)

## Le choix des lacs pour une balade en aviron

Envie de profiter des eaux calmes de la région AURA sans bruits ? L'aviron est probablement le moyen parfait pour se dépenser dans le calme, seul ou à plusieurs. Dans le département de l'Isère, vous avez le choix : entre la rivière et les lacs, l'aviron est partout. L'aviron du lac Bleu au lac de Paladru dispose d'une cinquantaine d'embarcations, pour faire un tour sur lac de Paladru, ce lac naturel des Terres Froides de 5 km de long et d'une superficie de 3,9 km<sup>2</sup>.

C'est l'endroit idéal pour ramer toute l'année, mais surtout en été où il y a des stages du lundi au vendredi de 9h à 11h sur l'ensemble des mois de juillet et août ! Pour détente et sérénité, un seul remède : ramer !



© M.Rougy Auvergne-Rhône-Alpes tourisme

[avirondulacbleu.fr/page/2416224-stage-decouverte](http://avirondulacbleu.fr/page/2416224-stage-decouverte)

## Dry-tooling au col de Tamié

Pour s'élever et prendre de la hauteur quoi de mieux qu'un mélange entre l'escalade et l'alpinisme ? En Savoie, découvrez la pratique du dry-tooling au col de Tamié. Cette technique d'escalade nécessite d'utiliser des piolets et des crampons pour escalader la montagne. Bien que l'ensemble de la région propose des reliefs intéressants, la Savoie dispose de reliefs montagneux variés et des sites aménagés le "dry". Le col de Tamié - à 907 m d'altitude - abrite la mythique falaise du Sanglier, un site emblématique du dry français. En Savoie, la culture montagnarde est d'ailleurs très ancrée et présente, c'est un art de vivre.

[savoie-mont-blanc.com/outdoor/differents-types-escalade/sports-de-grimpe/escalade-pratique-encadree](http://savoie-mont-blanc.com/outdoor/differents-types-escalade/sports-de-grimpe/escalade-pratique-encadree)



© FCCAM73

## Le golf prend de la hauteur en Haute-Auvergne



© J.Damase Auvergne-Rhône-Alpes tourisme

En 2025, la région AURA possède 13% des golfs affiliés à la Fédération française de golf, situés dans une diversité de paysages : bord de lac, montagne, campagne, vignes... Ce sport est notamment très présent dans le Cantal, un département qui offre des parcours dans un environnement naturel et sauvage, et avec des reliefs doux. Avec communauté locale non négligeable de golfeurs, le golf de Haute-Auvergne dispose de cours, stages, séminaires et différents types de perfectionnement. Ouvert en haute saison de 8h à 19h.

[golfdehauteauvergne.fr](http://golfdehauteauvergne.fr)

## Découvrir l'Allier en quad

Si vous êtes fan d'engins motorisés, nous ne vous avons pas oublié ! La région recèle de forêts et parcs où l'on peut rouler en quad pour découvrir les paysages cachés. À Marcillat-en-Combraille, vous pourrez louer un quad pour une randonnée de trois heures. C'est une autre façon de découvrir la région qu'à pied, à cheval ou en VTT. Venez découvrir le parc naturel des Combrailles mais aussi l'Allier avec ses châteaux, paysages pittoresques, sa montagne bourbonnaise et ses plaines environnantes. Une sortie autant sportive que technique qui séduira tous les amateurs de sports mécaniques.

Bien qu'un permis soit indispensable pour cette randonnée, une formule découverte pour les enfants et adolescents est disponible. À GTR Performance, vous pourrez aussi tester les autres sports autos, comme la moto, le trial, et le 4x4 !



© GTRPerformance

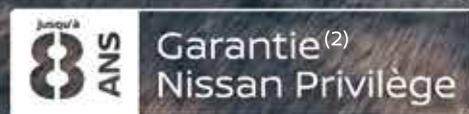
[gtr-performance.fr/activites/quad-moto](http://gtr-performance.fr/activites/quad-moto)



# Qashqai N-STYLE



**26 900€** <sup>(1)</sup> | **Sans condition**  
Série limitée à 500 unités



(1) Prix du Nissan Qashqai 2024 Mild-Hybrid 140ch MT N-Style neuf au 01/04/2025 après déduction d'une remise de lancement de 5 800€ sur Qashqai neufs N-Style uniquement. Offre réservée aux particuliers, non cumulable avec d'autres offres, valable jusqu'au 30/06/2025 chez les concessionnaires Nissan participants. Dans la limite des stocks disponibles. Détails : Nissan.fr  
(2) Garantie (groupe motopropulseur), véhicules particuliers, activée à chaque entretien périodique dans réseau Nissan, au-delà garantie constructeur, limité à 160 000km. Conditions : nissan.fr NISSAN WEST EUROPE SAS : nissan.fr

Consommations gamme cycle combiné (l/100km) : 6,4 - 6,5.



01 NISSAN GEX  
04 NISSAN MANOSQUE  
05 NISSAN GAP  
11 NISSAN CARCASSONNE  
11 NISSAN NARBONNE  
13 NISSAN ARLES  
13 NISSAN AUBAGNE  
13 NISSAN MARSEILLE L'ESTAQUE

13 NISSAN SALON-PCE  
30 NISSAN ALÈS  
30 NISSAN NÎMES  
34 NISSAN BÉZIERS  
34 NISSAN MONTPELLIER  
38 NISSAN GRENOBLE

66 NISSAN PERPIGNAN  
73 NISSAN CHAMBÉRY  
74 NISSAN ANNECY  
74 NISSAN ANNEMASSE  
74 NISSAN THONON  
83 NISSAN DRAGUIGNAN

83 NISSAN FRÉJUS  
83 NISSAN TOULON LA GARDE  
83 NISSAN TOULON OUEST  
84 NISSAN AVIGNON  
84 NISSAN CARPENTRAS  
84 NISSAN CAVAILLON  
84 NISSAN ORANGE

— GROUPE MAURIN, 1<sup>ER</sup> DISTRIBUTEUR NISSAN EN FRANCE —

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer

# Un été au grand air en BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ



*Entre forêts, vignobles, lacs et montagnes, la Bourgogne-Franche-Comté offre un cadre naturel exceptionnel pour les sports de plein air. Sur les chemins, les routes, les eaux, les trois destinations touristiques Bourgogne, montagnes du Jura et Massif des Vosges vous tendent les bras.*



## Comité Régional du Tourisme de Bourgogne-Franche-Comté

5 Avenue Garibaldi - 21000 DIJON

Tél : 03 80 280 280

info@bfctourisme.com

Le VTT fait partie des activités les plus prisées en Bourgogne-Franche-Comté, quelle que soit la saison.

## Les secrets méconnus de l'Yonne

*Visiter l'Yonne et Auxerre à bord d'un kayak ? Qui de mieux qu'un champion du monde de la discipline originaire du département pour allumer la lanterne de ceux qui veulent découvrir leurs mystères... L'Yonne réunit des paysages extraordinaires souvent méconnus.*

**D**écouvrir l'Yonne autrement, pagaie en main... Enfant du pays icaunais, Cyrille Carré a arpenté chaque recoin couvert d'eau de son fief. C'est chez lui que le natif d'Auxerre a découvert l'amour pour son sport, le kayak. Deux fois champions du monde (2007 et 2019), il aura pris part aux Jeux Olympiques à trois reprises, à Pékin, Londres et Rio. Pourtant, c'est dans l'Yonne qu'il se sent le mieux, lui qui est toujours licencié à l'Olympic Canoë-Kayak auxerrois, après des débuts dans le club familial voisin de Mailly-la-Ville. Aujourd'hui tout fraîchement retraité, il continue de parcourir les eaux qui l'ont vue grandir : « Ce que j'aime avec le kayak, c'est découvrir des endroits d'un autre point de vue. Sur l'eau

plutôt que sur la terre, le paysage est complètement différent. On atteint des lieux qui sont inaccessibles à pied, c'est magique. A mes débuts en kayak, ce sont ces découvertes-là qui m'ont accrochées : celles qu'on ne trouve pas en restant au bord de l'eau. »

**« SUR L'EAU,  
LE PAYSAGE EST  
COMPLÈTEMENT  
DIFFÉRENT »**

En ville, ou en pleine nature, les eaux icaunaises attirent les débutants comme les spécialistes du kayak. Un spot idéal à recommander pour une balade ? « Ma préférée, c'est celle qui part du barrage de Malassis jusqu'à Saint-Père. Celle-là est géniale ! On est



© Kim RASMUSSEN - OT Auxerre / BFC tourisme

L'Yonne et Auxerre, l'identité de la Bourgogne Franche-Comté à découvrir sur l'eau.

au milieu des bois, à passer les deux ponts de Pierre-Perthuis, avec certains passages qui offrent quelques vagues, ça peut mouiller un peu. Puis l'arrivée à Saint-Père, avec la brasserie juste à côté », sourit l'olympien.

À Saint-Père, vous trouverez justement une agence de location de kayak. Partout dans le département, plusieurs clubs ouvrent leurs portes aux novices pendant l'été, sans besoin

d'être licencié. C'est le cas entre autres à Avallon, Champs-sur-Yonne ou encore Mailly-la-Ville. L'encadrement idéal pour y trouver conseils et équipements, pour se lancer dans l'exploration. « Toute la vallée de la Cure est simplement superbe, renchérit Cyrille Carré. On peut aussi partir des Rochers du Saussois ou de Voutenay-sur-Cure. C'est l'idéal pour découvrir la région, les méandres et le patrimoine viticole d'ici. »

**tourisme-yonne.com**  
**9 rue Saint-Martin - 89290 Irancy**

## SPORTS DE PLEINE NATURE

### Chevauchées dans le Mâconnais

En Bourgogne du sud, quand l'été s'étire en douceur sous la lumière dorée de l'arrière-saison, le Mâconnais appelle une échappée belle entre nature et vignobles. C'est ici que vos guides, passionnés de chevaux et d'œnologie, vous embarquent pour une aventure hors du temps, à flanc de coteaux. À dos de cheval, partez pour une balade accessible à tous, même débutants, au cœur d'un paysage façonné par des siècles de viticulture. Tout au long du parcours, on vous raconte l'histoire de ce terroir d'exception, avant de conclure la journée par une dégustation commentée. Entre découverte sensorielle, partage et panoramas sublimes, c'est une immersion complète dans l'âme des vins de Bourgogne qui vous attend vous et votre monture.

[bourgogne-tourisme.com](http://bourgogne-tourisme.com)



© Alain Doire / BFC tourisme

### À travers le Morvan en VTT



© Nicolas Gascard / BFC tourisme

Première étape de la Grande Traversée du Massif Central à VTT, la Grande Traversée du Morvan vous plonge dans un décor naturel saisissant, entre collines boisées, crêtes rocheuses et vastes forêts d'épineux. D'Avallon à Bourbon-Lancy, ce parcours de 344 km traverse un Morvan authentique, sauvage et dépaysant, où chaque virage révèle un panorama unique. Bien équipé, partez à l'aventure sur un itinéraire parfaitement balisé, accessible à tous les niveaux. Que vous choisissiez l'intégralité du parcours ou pour une échappée de quelques jours, l'évasion est totale. Sur les hauteurs, le silence des forêts se mêle au souffle du vent, où l'on se sent loin de tout et pourtant si proche de la nature. Le Morvan vous attend !

[la-gtmc.com/la-grande-traversee-du-morvan](http://la-gtmc.com/la-grande-traversee-du-morvan)

### Escalade dans les Gorges de la Loue

Destination emblématique du Jura, la vallée de la Loue séduit par sa beauté sauvage et son ambiance minérale. Suivant le cours limpide de la rivière, entre villages de charme et belvédères spectaculaires, elle déroule des paysages dignes d'un petit canyon, qui ont tant inspiré le peintre Gustave Courbet. C'est dans ce décor grandiose que s'offre à vous une expérience entre ciel et roche : la via ferrata. Accessible et sécurisée, cette activité mêle randonnée et escalade sur des parcours aériens jalonnés d'échelles, de ponts de singe et de câbles, pour une immersion verticale en pleine nature. Sensations garanties, tout en profitant de panoramas vertigineux. Ici, chaque pas vous rapproche un peu plus des éléments, pour des sensations proches de l'alpinisme.

[bourgognefranchecomte.com/escalade-via-ferrata/akila-gorges-de-la-loue-11](http://bourgognefranchecomte.com/escalade-via-ferrata/akila-gorges-de-la-loue-11)



© Jacques L'HOMMÉE / OT Destination Loue Lison / BFC tourisme

## Découvrir les lacs de la Nièvre à la voile

Au cœur du Parc naturel régional du Morvan, à 600 m d'altitude, le lac des Settons accueille l'Éco-Base morvandelle, un site exemplaire en matière de développement durable. Labellisée Écosphère, elle se distingue par ses engagements environnementaux et son fonctionnement écoresponsable. Ici, le site est agréé École française de voile, proposant un large éventail d'activités nautiques encadrées, pour tous les âges et tous les niveaux. Plus au sud, la base Activital de Baye s'épanouit au bord d'un étang de 75 hectares, un havre de nature relié au canal du Nivernais. Catamaran, paddle, canoë, kayak : chacun y trouve son bonheur au fil de l'eau, guidé par des moniteurs expérimentés. Classés « Espaces Naturels Sensibles », les plans d'eau abritent une biodiversité remarquable, à découvrir en douceur grâce à des sentiers d'interprétation. Ici, entre pratiques sportives et respect de l'environnement, toute la richesse du Morvan se révèle.

[nievre.fr/cadre-de-vie](http://nievre.fr/cadre-de-vie)



© Alain Doire / BFC tourisme

## Du trail à travers les montagnes du Jura

Pour les amoureux des grands espaces, la destination Montagnes du Jura est faite pour vous. À cheval sur le Jura, le Doubs et l'Ain, le massif jurassien est le terrain de jeu rêvé des fans de sport de plein air, se prêtant parfaitement à la pratique du trail. Une discipline qui séduit de plus en plus d'urbains en recherche de nature, de communion avec l'environnement et de pratiques sportives responsables, au grand air. Par le trail, le label Montagnes du Jura met en valeur la diversité de ses paysages, savoir-faire, gastronomie et producteurs locaux, dans un cadre dépaysant. Son meilleur ambassadeur n'est autre que l'Ultra Trail des Montagnes du Jura (UTMJ), créé il y a sept ans et qui s'affirme comme une référence en France, avec 8 000 participants en 2024. La prochaine, prévue début octobre, promet encore une belle édition.



© Benjamin Becker - BFC tourisme

[montagnes-du-jura.fr/](http://montagnes-du-jura.fr/)

## Une course d'orientation sur le plateau de Chenôve



© IconSport

Au sud de Dijon, le plateau de Chenôve offre un cadre naturel préservé idéal pour la course d'orientation. Munis d'une carte et d'une boussole, partez à la découverte de ce site boisé aux multiples sentiers, entre clairières, rochers et points de vue imprenable sur la plaine dijonnaise. Ludique et accessible à tous les niveaux, la course d'orientation allie sport, réflexion et immersion en pleine nature. Seul, en famille ou entre amis, chaque parcours devient une aventure où l'on affine son sens de l'observation tout en profitant du grand air. Une belle façon de redécouvrir ce coin de Côte-d'Or autrement, entre effort doux et exploration. Esprit d'aventure garanti à deux pas de la ville, sur des chemins parfaits pour les explorateurs en herbe.

[adoc-chenove.org/index.php/fr](http://adoc-chenove.org/index.php/fr)

## Chiens de traîneaux l'aventure à Sens

Dans l'Yonne, vivez une aventure originale en compagnie de chiens de traîneaux ! Le canimoov, une expérience étonnante, pour tous ceux qui ont de l'affection pour nos amis à quatre pattes. Installé confortablement, laissez-vous guider par le musher à travers les paysages boisés de Diximont, entre Sens et Auxerre. Pour une expérience plus active, optez pour la cani-randonnée : relié à un chien par une ceinture, vous partez en balade, le rythme soutenu par l'enthousiasme de votre compagnon à quatre pattes. L'activité est accessible à tous : cani-baby dès 3 ans, randonnée en duo de 6 à 12 ans, et sortie en solo à partir de 12 ans. Un moment de complicité et de découverte, idéal pour les amoureux des animaux et de la nature. Que vous soyez en famille, entre amis ou en quête d'une activité insolite, ces chiens pleins d'énergie vous feront vivre un moment inoubliable !

[tourisme-sens.com/lade/sports-de-grimpe/](http://tourisme-sens.com/lade/sports-de-grimpe/)



© Mizenboite Production / BFC tourisme

## Paintball au bois de la Folie



© DR

Au cœur de l'Yonne, à Treigny, le Parc d'aventure du bois de la Folie propose une expérience de paintball en pleine nature, idéale pour faire le plein d'adrénaline dans un cadre verdoyant. Niché au sein d'une vaste forêt vallonnée, le terrain mêle obstacles naturels, cachettes et zones aménagées pour des parties dynamiques et immersives. Que vous soyez en famille, entre amis ou en sortie d'équipe, plusieurs scénarios de jeu permettent d'adapter l'intensité et la stratégie à votre groupe. Encadrée par une équipe professionnelle, l'activité est accessible dès 8 ans, avec tout l'équipement fourni sur place. L'occasion parfaite de se défouler, de coopérer en équipe et de rire, tout en profitant d'un environnement forestier ressourçant. Pour prolonger l'aventure, le parc propose également accrobranche, tyroliennes et autres activités de plein air. C'est le moment de basculer au bois de la Folie !

[bourgogne-tourisme.com/sit/paintball-parc-du-bois-de-la-folie](http://bourgogne-tourisme.com/sit/paintball-parc-du-bois-de-la-folie)

## Belfort, terre de skateboard

Pas besoin d'aller jusqu'en Californie pour baigner dans la culture ride. À Belfort, la culture skate roule à plein régime ! Entre spots urbains, skatepark de qualité et boutiques emblématiques, la ville est un superbe terrain d'expression pour les riders. Rue Floréal, le skatepark gratuit et entièrement conçu sur mesure ravit débutants comme confirmés. En béton, il se divise en deux espaces : une zone street, avec ledges, rails, gaps, rampes et plans inclinés, et un bowl pour les plus doués. En ville, les riders trouvent aussi de nombreux recoins propices aux sessions improvisées. Côté équipements, deux skateshops font référence : Surf Paradise, ouvert en 1987 dans la galerie des 4 As. Une adresse historique, symbole de la passion skate locale. Installé rue des Capucins, l'Update Store est plus récent. En plus de ses articles tendance, on y trouve une mini rampe intérieure, pour des sessions indoor.



© IconSport



**Boostez votre impact sportif  
avec Widoo Studio !**

**Nous déployons des solutions sur mesure pour renforcer  
votre visibilité et fidéliser vos publics :**

Sites web adaptés à vos besoins

Systèmes de billetterie fluides et sécurisés

Supports de communication percutants (plaquettes, affiches, vidéos)

Stands événementiels design et fonctionnels

Direction artistique pour des événements mémorables

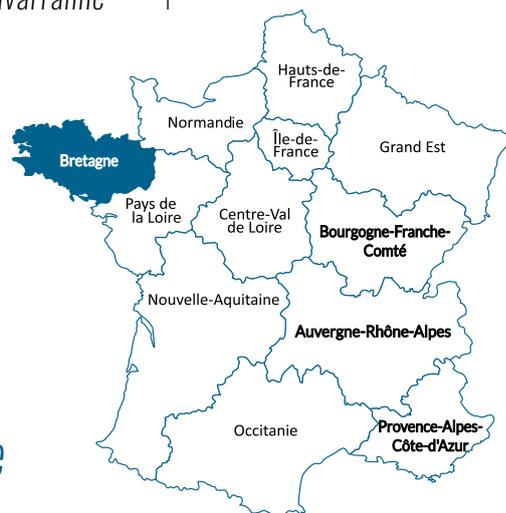


Visitez notre site : [www.widoostudio.com](http://www.widoostudio.com)

# LA BRETAGNE dans toute sa diversité

*Sur l'eau ou au cœur des terres,  
la Bretagne brille grâce à une offre importante  
et diversifiée de sports de pleine nature.*

*Une tendance qui se confirme à l'approche de l'été 2025.*



## Comité régional du tourisme de Bretagne

1D avenue de Belle-Fontaine  
35517 Cesson-Sévigné  
Tél. 02 99 28 44 31

© Alexandre Amoureux - Comité régional du tourisme de Bretagne

Entre terre et mer, la Bretagne s'affirme depuis de nombreuses années comme une destination incontournable en période estivale.

## Carnac, paradis du catamaran

Visiter la Bretagne sans prendre la mer ne serait pas une visite digne de ce nom. Partout dans la région, des acteurs du sport et du tourisme proposent des balades à la voile sur des catamarans. Amateurs de vitesse, de manœuvres techniques ou simplement en quête d'une balade sportive, chacun peut trouver son embarcation adaptée. Au cœur de la Bretagne, un lien en particulier séduit de plus en plus de curieux chaque année : celui de Carnac, situé au sein de la baie de Quiberon. C'est là que vous pourrez découvrir un plan d'eau exceptionnel, abrité de la houle de l'Atlantique par la presqu'île de Quiberon. Ce cadre privilégié offre des conditions idéales pour la pratique de la voile légère, avec des vents réguliers et une mer souvent plus calme, parfaite pour apprendre, progresser ou repousser ses limites en toute sécurité.

[accueiltourisme@ot-carnac.fr](mailto:accueiltourisme@ot-carnac.fr)



© Comité régional du tourisme de Bretagne

## Le Granit Rose, fief du longe côte

Longer la côte... mais ne jamais s'en éloigner. C'est tout le principe du longe côte, aussi appelée marche aquatique. Dans l'Hexagone, la discipline est placée sous l'égide de la Fédération française de randonnée qui note une augmentation du nombre de pratiquants : ils sont désormais plus de 10 000 licenciés. Notamment en Bretagne, véritable fief du développement du longe côte. Au sein de la région, les spots de pratique sont évidemment nombreux, mais il en est un qui fait l'unanimité : la Côte de Granit Rose, l'un des lieux les plus majestueux des Côtes-d'Armor. C'est là qu'officialie le Club nautique de Trégastel. « *Le longe côte coche toutes les cases, explique Martine Blandin, guide et animatrice au sein du club breton. C'est un moment de détente, mais aussi de remise en forme et de découverte du littoral.* »

[cntregastel@orange.fr](mailto:cntregastel@orange.fr)



© Club nautique Trégastel

## Le bodyboard cartonne dans le Finistère



© Surfing Club Crozon

Le bodyboard permet de s'initier à la glisse facilement à l'aide d'une planche rigide ou gonflable (1m de long sur 50cm de large-, et d'une paire de palmes courtes. Praticable en famille, le bodyboard se fait une place grandissante au cœur des écoles de surf. Comme dans le Finistère, où le Surfing Club de Crozon propose des cours pour petits... et grands, même au-delà de 50 ans ! « *Le bodyboard plaît de plus en plus, à tous les âges !*, souligne Anne-Hélène Bernard, présidente du club finistérien. *Notamment en été, les pratiquants sont désormais nombreux.* » C'est d'ailleurs du côté de la presqu'île de Crozon que l'on retrouve l'un des plus beaux endroits de France, accessible peu importe la marée : le spot de la Palud. Au cœur d'une zone naturelle préservée, il est adapté aux bodyboarders débutants lorsque la houle est petite comme les bodyboarders experts lorsqu'elle dépasse les 1m50.

[surfingcrozon@gmail.com](mailto:surfingcrozon@gmail.com)

## Du vélo sur l'eau au cœur des Côtes-d'Armor !

Avez-vous déjà rêvé de faire du vélo sur l'eau ? C'est possible du côté du lac de Guerlédan, au cœur des Côtes-d'Armor. C'est là que l'on retrouve l'un des rares spots en France dédié à la pratique du BikeBoat. Un vélo installé sur deux flotteurs, et c'est parti ! Ce concept assez fou a été pensé par l'entreprise Chiliboats, qui conçoit le BikeBoat depuis plus de quinze ans. « *Le BikeBoat est quatre fois plus rapide qu'un pédalo avec quatre fois moins d'effort* », assure Chiliboats. Sur le lac de Guerlédan, plusieurs formats sont d'ailleurs proposés : le « classique » BikeBoat Up, mais aussi le BikeBoat en version couchée et l'incontournable BikeBoat tandem. Un concept extrêmement original qui est devenu, chaque été, l'une des attractions principales à Guerlédan, l'un des lieux estivaux les plus prisés dans les Côtes-d'Armor.

[base.guerledan@wanadoo.fr](mailto:base.guerledan@wanadoo.fr)



© Chiliboats

## Devenir archer sur un cheval, c'est à Lannion que ça se passe



© Comité régional du tourisme de Bretagne

La période estivale est très souvent l'occasion de s'essayer à des disciplines en plein développement. En Bretagne, l'une d'elles recueille un succès important : le tir à l'arc à cheval, aussi appelé l'archerie équestre. Un sport qui mixe deux disciplines sportives traditionnelles : l'équitation et le tir à l'arc. L'objectif est de tirer, dans un temps déterminé, des flèches en mouvement dans une ou plusieurs cibles en ligne droite ou sur un parcours de chasse vallonné, sur une piste encadrée. Tout proche de Lannion, dans les Côtes-d'Armor, la ferme équestre de Kerbiriou, à Plufur, est devenue l'une des spécialistes de la discipline en proposant des initiations. Le maniement se fait à pied dans un premier temps. Les cavaliers vont ensuite s'exercer à l'arrêt, puis au pas, et selon les capacités de chacun, place finalement au trot et au galop.

[bretagne@ffe.com](mailto:bretagne@ffe.com)

## Le wakeboard pour un été à toute vitesse

Le wakeboard consiste à glisser sur l'eau avec une planche de type snowboard ou surf. Tout en étant tracté soit par un bateau soit par un câble, à l'image des remontées mécaniques. Les experts parviennent à effectuer des sauts et des figures ou encore à slalomer... Les débutants doivent d'abord profiter d'initiations avant de parvenir à maîtriser leur wakeboard. Pour découvrir la discipline dans les meilleures conditions, le West Wake Park fait partie des endroits tout indiqués. Situé à 20 minutes de Lorient, au sein de la commune d'Inzinzac-Lochrist, ce parc abrite un grand plan d'eau où de nombreuses activités sont possibles pour les plus jeunes et les adultes. Dont la pratique du wakeboard, accessible dès 8 ans. L'équipe du West Wake Park est présente pour conseiller et apprendre les bases de ce sport de glisse qui séduit toujours plus de curieux chaque été.



© LEZBROZ-LIBST

[contact@westwakepark.fr](mailto:contact@westwakepark.fr)

DYLAN ROCHER - CHAMPION DU MONDE & MEMBRE DE LA TEAM

# SPORTMAG

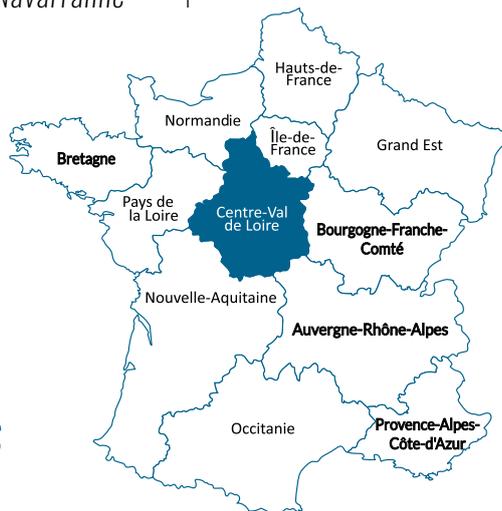


**RETROUVEZ LA QUOTIDIENNE  
PÉTANQUE SUR SPORTMAG.FR**

# CHÂTEAURoux, le paradis du beach

*La Plaine départementale des sports de l'Indre implantée à Châteauroux s'est spécialisée dans le développement des sports de sable.*

*Handball, football, volley, tennis ou encore tennis de table : l'Indre est devenu le lieu de rassemblement de ces disciplines en développement.*



## Plaine départementale des sports de Châteauroux

89 allée des Platanes - 36000 Châteauroux  
Tél. 02 54 35 55 00  
sports@indre.fr



Grâce notamment à l'organisation du Festi'Beach, Châteauroux s'est imposée comme la référence des sports sur sable.

## Le Festi'Beach, la fête des sports de sable

Châteauroux : son Centre national de tir sportif... et son sable fin. L'Indre est bel et bien l'un des lieux majeurs de la pratique des sports de sable. Tout cela grâce à la volonté du Conseil départemental de l'Indre, qui a souhaité faire de la Plaine départementale des sports de Châteauroux un lieu de développement et d'accueil d'événements autour des sports de sable. « Depuis plusieurs années, nous mettons en place au mois de juin le Festi'Beach, un événement étalé sur plusieurs semaines qui permet de mettre en valeur la pratique de ces sports, explique Marc Fleuret, président du Département de l'Indre. Un sport par semaine est proposé dans le cadre de cet événement avec des animations et un tournoi. » Les précédentes éditions ont attiré plus de 10 000 beacheurs sur le sable de l'Indre.



© Conseil départemental de l'Indre

## Le beach handball fait le show à Châteauroux

Parmi les nombreux sports de sable proposés à la Plaine départementale des sports de Châteauroux, le beach handball, discipline jeune et spectaculaire, s'est imposé. Selon la manière dont un but est marqué, il vaut plus ou moins de points. Chaque équipe est composée de 4 joueurs qui s'expliquent en deux manches de 10 minutes. Un format express, visuel, technique, à l'image du basket 3x3, qui recueille de plus en plus de succès sur l'ensemble du territoire. Pour l'olympiade 2024-2028, la Plaine départementale des sports accueille la Coupe de France des territoires, les finales jeunes inter-comités. Quelque 250 joueuses et joueurs s'affronteront sur le sable castelroussin. Les équipes de France de beach handball ont également plusieurs fois fait une halte dans l'Indre. Rendez-vous du 17 au 20 juin pour les matchs France/Suède et les 5 et 6 juillet pour les Coupes de France !



© IconSport

## Châteauroux, le Clairefontaine du beach soccer



© IconSport

La Plaine départementale des sports de Châteauroux est une étape incontournable pour la Fédération française de football. En 2022 puis en 2024, l'infrastructure berrichonne accueille la finale du National Beach Soccer masculin. En février 2025, l'équipe de France élue domicile à Châteauroux afin de préparer sa saison. « C'est un outil de référence en France, et même à l'international », assure Claude Barrabé, sélectionneur de l'équipe de France de beach soccer. Chaque année, lors du Festi'Beach, la discipline mobilise régulièrement des scolaires de l'Indre, mais aussi des départements voisins. Une dynamique événementielle qui permet à l'Indre de conforter son statut de Clairefontaine du beach soccer. Avec le rêve pour le Département de l'Indre de continuer à accueillir les meilleures équipes françaises, les Bleus... et pourquoi pas des championnats du monde ou d'Europe ? Rendez-vous du 18 au 20 juillet.

## Un terreau fertile pour le beach volley

Handball, football... mais aussi volley : Châteauroux joue à fond la carte des sports collectifs du côté de la Plaine départementale des sports. Logique tant l'infrastructure inaugurée en 2023 propose des installations d'exception : 6 000 m<sup>2</sup> dont 2 000 couverts, avec une capacité d'accueil de 1 400 spectateurs. Des chiffres qui ont notamment convaincu la Fédération française de volleyball d'y organiser plusieurs compétitions d'envergure. Au-delà de la dimension événementielle, c'est aussi la pratique du beach volley de « monsieur tout le monde » qui se développe. Lors de chaque Festi'Beach, une semaine entière attire des milliers de scolaires. L'occasion pour Châteauroux de devenir le terreau fertile du développement du beach volley en France... et pourquoi pas de la formation des futures références tricolores de ce sport olympique. Rendez-vous pour la Coupe de France M13 du 28 au 30 juin.



© IconSport

## Le beach tennis monte au filet



© Conseil départemental de l'Indre

Chaque année, la Plaine départementale des sports de Châteauroux, accueille des centaines de pratiquants du beach tennis. Une discipline en plein développement, sous l'impulsion de la Fédération française de tennis. Ce sport se pratique sur du sable, aussi plat que possible et sans irrégularité. Les règles du beach tennis ? Un mélange entre le tennis et le beach volley, avec un changement majeur : la balle doit être frappée uniquement à la volée. Une discipline spectaculaire qui fait le show chaque année lors du Festi'Beach. L'événement est même devenu un moment incontournable en vue du développement de la discipline. L'objectif est d'attirer et de fidéliser les pratiquants dans les clubs. Avec le stage fédéral de beach tennis, organisé du 10 au 15 avril, la Fédération française de tennis a su regrouper les 60 meilleurs beacheurs et beacheuse de France de 14 à 18 ans. Les outre-mer et les 13 régions françaises étaient représentées.

## Tous les sports à la mode du sable

Pour ceux qui souhaitent pratiquer autrement son sport préféré, pourquoi ne pas s'essayer au tennis de table, l'airbadminton, le rugby, le basket et le golf... sur sable ? Le beach demeure une discipline confidentielle, mais en plein développement dans de nombreuses disciplines. Les règles sont adaptées à cet environnement... si ce n'est que les appuis sont beaucoup plus délicats. S'adapter au sable est le principal enjeu du beach. Chaque année, ces disciplines sont également des piliers du Festi'Beach du côté de la Plaine départementale des sports de Châteauroux qui réunit plus de 50 000 beacheurs et beacheuses. Peu à peu, des centres régionaux d'entraînement (volley, hand, foot, tennis) se développent sur le site en attendant la création d'un pôle national des sports sur sable reconnu.



© Beach Ping

TOUR<sup>de</sup>  
FRANCE<sup>M</sup>

SAMEDI  
24 MAI  
14h-19h

# L'Indre fête le Tour

PLAINE DÉPARTEMENTALE  
DES SPORTS | CHÂTEAURoux

Gratuit

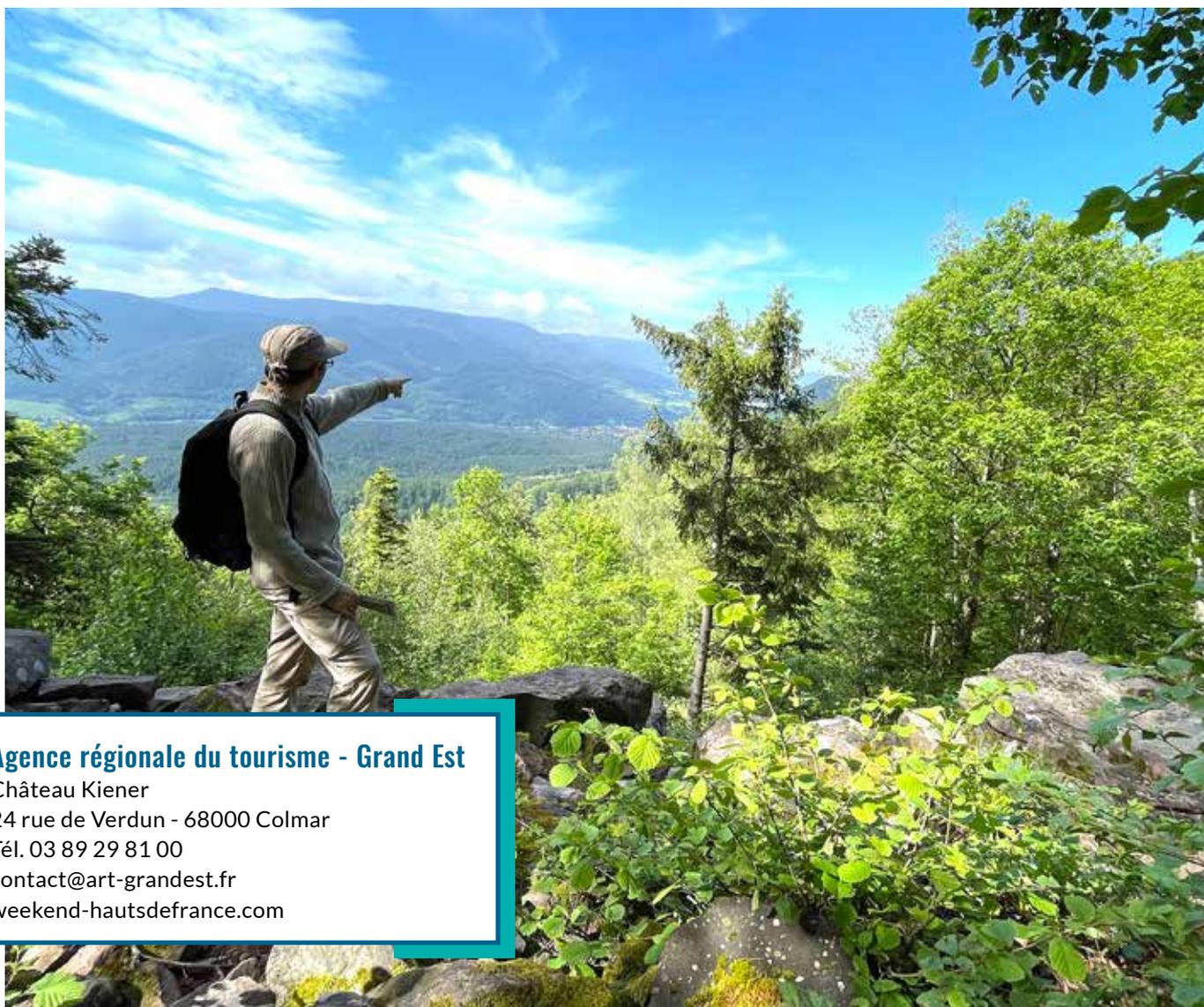
Animations  
pour toute la famille

FÊTE  
DU  
TOUR<sup>DU</sup>  
2025

#FETEDUTOUR2025

# LE GRAND EST, une région tous terrains

*Les amateurs de sport en pleine nature disposent d'un vaste terrain de jeu dans le Grand Est. Sur deux-roues, à pied ou sur l'eau, il n'y a que l'embarras dans une région dont le cœur bat très fort pour le sport sous toutes ses pratiques.*



## Agence régionale du tourisme - Grand Est

Château Kiener  
24 rue de Verdun - 68000 Colmar  
Tél. 03 89 29 81 00  
contact@art-grandest.fr  
weekend-hautsdefrance.com

Dans la région de Sélestat Haut Koenigsbourg, il existe une multitude de chemins de randonnées pédestres avec des vues à couper le souffle et de nombreux châteaux forts (ou ce qu'il en reste) à découvrir.

# Le biathlon, c'est toute l'année dans les Vosges !

*Envie de découvrir les subtilités du tir essouffé ? De passer un bon moment entre amis ou en famille dans un cadre idyllique ? Direction les Vosges pour s'adonner au biathlon avec des carabines laser. On peut pratiquer la discipline toute l'année dans le massif grâce à l'ESF.*

Elle sait de quoi elle parle. Dans une autre vie, Estelle Mougel a tutoyé le haut niveau. La jeune femme de 29 ans a fait les beaux jours de l'équipe de France de biathlon dans les catégories jeunes et seniors. La densité d'athlètes de qualité chez les Bleus ne lui a pas permis d'accéder à la coupe du monde mais elle peut s'enorgueillir d'avoir été championne du monde du relais avec Julia Simon et pris la troisième place de la poursuite remportée par l'Italienne Lisa Vittozzi. C'était lors des Mondiaux jeunes de Presque Isle (États-Unis) en mars 2014. Désormais, la Vosgienne partage son amour du biathlon à l'ESF (école du ski français) de La Bresse, l'une des plus réputées stations des Hautes-Vosges.

« Avant, je ne travaillais que l'hiver pour l'ESF mais on a pris conscience que les hivers devenaient de plus en plus compliqués. Il fallait développer le biathlon toute l'année. Cela cartonne. L'été, on travaille beaucoup avec les centres de vacances, les campings mais aussi les entreprises et des enterrements de vie de jeune fille ou de garçons », souligne-t-elle. L'ESF de La Bresse s'est donné les moyens de ses ambitions. Si la station dispose de son

propre pas de tir où s'entraînent encore parfois les champions du coin comme les frères Claude (Émilien, Fabien et Florent) et Paula Botet, des habitués de la coupe du monde, Estelle Mougel peut se déplacer avec tout le matériel.

**« C'EST UN SPORT TRÈS COMPLET. GRÂCE AU BIATHLON, TU DÉVELOPPES DES QUALITÉS QUE TU N'AURAS PEUT-ÊTRE PAS IMAGINÉES. »**

« On peut recréer un pas de tir où on veut. En revanche, on utilise des carabines laser. On n'a pas le droit de tirer au plomb dans ces conditions. » La distance par rapport aux cibles est aussi réduite. Elle est de 10 mètres contre 50 mètres en coupe du monde. La plupart du temps, lors de des initiations, la course à pied remplace le ski pour des raisons de sécurité. « À moins que cela soit une demande du client, on évite le ski à roulettes. C'est dangereux quand on n'a pas l'habitude. Se rompre les ligaments croisés du genou lors d'un enterrement de vie de jeune fille, ce n'est pas terrible ! », admet Estelle Mougel.



Tout au long de l'année, l'école du ski français de La Bresse, en plein cœur des Hautes-Vosges, propose des initiations au biathlon. Grâce à des carabines laser, l'activité peut se pratiquer en dehors d'un pas de tir classique.

L'activité ne perd pas de son attrait pour autant. Les apprentis biathlètes sont toujours surpris quand ils tirent avec le souffle court. « Ensuite, ils regardent les courses d'une autre manière à la télé. Le moindre mouvement au tir fait dévier la balle de plusieurs centimètres. » Il n'y a pas d'âge pour tester le biathlon mais Estelle Mougel recommande d'attendre 7 ou 8 ans. « En dessous, les enfants ont parfois du mal à comprendre ou sont trop petits. Ils ne peuvent pas bien approcher l'œil du viseur donc ce n'est pas agréable. Cependant, si un enfant de 5 ans veut essayer, on lui fait tester et on voit tout de suite si ça marche ou pas. A part ça, c'est vraiment ouvert à tout le monde. »

Discipline complexe qui mêle des sports d'explosivité et de maîtrise, le biathlon est un formidable apprentissage pour les jeunes. « On travaille beaucoup de choses comme la concentration, l'esprit d'équipe... C'est un sport très complet. Grâce au biathlon, tu développes des qualités que tu n'aurais peut-être pas imaginées. » Outre les carabines laser, les apprentis biathlètes ont la possibilité de tirer au plomb à 10 mètres au stade de biathlon bressaud voire à 50 mètres pour les adultes. Dépêchez-vous de réserver votre session ! Les créneaux, surtout l'été, sont rapidement pris d'assaut.

[secretariat@esf-labresse.com](mailto:secretariat@esf-labresse.com)

## SPORTS DE PLEINE NATURE

### Le Roc la Tour, paradis des grimpeurs

À quelques kilomètres de Charleville-Mézières (Ardennes), sur les hauteurs de Monthermé, le Roc la Tour est l'un des spots préférés des amoureux d'escalade du Grand Est et au-delà. Niché au cœur de la forêt, le site, dont le point culminant atteint 408 m, est au confluent de la Meuse et de la Semois. Également appelé le Château du Diable, il domine la forêt ardennaise dans un sublime écrin de verdure. Le lieu existe depuis des millénaires. Des ardoises gravées ont montré qu'il était déjà un endroit de rassemblement à la Préhistoire. Le site propose de nombreuses voies d'escalade, adaptée à tous les profils. Pour les spécialistes, la quarantaine de voies vont du niveau 3 au 6b. Autant dire que tout le monde y trouve son bonheur ! Il se compose d'un important amas de blocs pierreux à sa base et de trois tours verticales hautes de 10 à 15 mètres.

[info@tourisme-valleesetplateaudardenne.com](mailto:info@tourisme-valleesetplateaudardenne.com)



© Ardennes Tourisme

### Les chemins blancs, l'atout vélo de la Côte des Bar



© Stéphane Magnoux

Réputée pour ses vignes, la Côte des Bar aspire à devenir aussi une terre appréciée des cyclistes. Dans l'Aube, la neuvième étape du Tour de France 2024, autour de Troyes, a mis en lumière les chemins blancs. Toutes proportions gardées, ces chemins, utilisés par les vigneron pour passer rapidement d'une parcelle à une autre, sont au territoire, ce que les pavés sont à Paris-Roubaix. Ils sont formés de calcaire dur, de pierres broyées et de poussière. Après le Tour de France féminin en 2022, leurs homologues masculins ont donc éprouvé les spectaculaires chemins blancs le 7 juillet 2024. 34 km en 14 portions, pour une distance totale de 199 km, ont été arpentés. De nombreux parcours sont accessibles pour tester les chemins en vélo de route, gravel ou VTT. Une cyclosportive sera également organisée sur la Côte des Bar les 14 et 15 juin 2025.

[contact@tourisme-cotedesbar.com](mailto:contact@tourisme-cotedesbar.com)

### Le téléski électrique, c'est bon pour la planète !

À Oiry, à une demi-heure de route de Reims (Marne), c'est une activité écologique à laquelle s'adonnent les amateurs de glisse, au Champagne Wake Park : le téléski nautique. Sur un circuit de 480 m, les skieurs sont tirés par un câble tendu à 10 mètres de hauteur. Gérés par un opérateur diplômé d'État, les départs s'enchaînent à un bon rythme puisque toutes les dix secondes environ, un accrocheur passe devant ce dernier qui peut envoyer un skieur si celui-ci est libre. Une trentaine de skieurs peuvent pratiquer en même temps sans que l'attente ne soit trop longue sur le ponton de départ. Le téléski nautique, qui fonctionne à l'électricité, est l'unique moyen de pratiquer la discipline en préservant la faune et la flore puisqu'il n'y a pas de rejet d'hydrocarbures. Les nuisances sonores sont minimales : seulement 50 décibels, soit l'équivalent d'une conversation normale.

[contact@champagnewakepark.com](mailto:contact@champagnewakepark.com)



© Champagne Wake Park

## Du surf électrique sur le lac du Der

À cheval sur les départements de la Marne et de la Haute-Marne, le lac du Der est l'un des plus grands lacs artificiels d'Europe. Entre autres activités, on y pratique une discipline qu'on imagine réservée au sud-ouest de la France et notamment la côte basque : le surf. Il y a une nuance, faute de vague sur les eaux calmes du lac du Der. Le surf dans ce coin de France est électrique. Tous ceux qui l'ont testé vous le diront : les sensations qu'il procure sont uniques. Les planches atteignent une vitesse de 35 km/h. Entièrement silencieux, le moteur rend l'expérience encore plus agréable. Même novice, il ne faut que quelques minutes pour se familiariser avec le fonctionnement de l'appareil. L'activité se pratique dès 11 ans. Seule restriction : les planches ne peuvent pas supporter un poids supérieur à 90 kilos.

[antoine.renaudin@outlook.com](mailto:antoine.renaudin@outlook.com)



© Surf'eau Der

## Pont-à-Mousson, temple du wakeboard



© Grand Bleu Wake Park

Ce n'est pas parce qu'on est une terre intimement liée à la sidérurgie qu'on ne peut pas faire la part belle aux activités nautiques. A Pont-à-Mousson (Meurthe-et-Moselle), au cœur de la Lorraine, à mi-chemin entre Metz et Nancy, le wakeboard a droit de cité depuis plusieurs années au Grand Bleu Wake Park. Il n'y a pas de bateau pour tracter les adeptes de cette discipline mais un parcours avec un câble, long de 800 m qui permet d'enchaîner les glissades à un rythme soutenu. Petit plus : des créneaux à vitesse réduite (25 km/h) existent pour les débutants afin de se familiariser avec la technique. Le wakeboard ? Un mélange de snowboard, de surf et de ski nautique qui permet de réaliser des figures toutes plus spectaculaires les unes que les autres. Inauguré en juin 2021, le Grand Bleu Wake Park a donné une seconde vie à la base de loisirs du plan d'eau du Grand Bleu.

[grandbleu.wakepark@gmail.com](mailto:grandbleu.wakepark@gmail.com)

## Visez juste au footgolf de Combles-en-Barrois

La discipline est encore jeune – la Fédération internationale n'a été créée qu'en 2012 – mais le footgolf a rapidement trouvé ses adeptes. Créé en Hollande, ce sport hybride entre le football et le golf se pratique en plein air sur un terrain de golf aux trous élargis. Il existe désormais une trentaine de clubs en France dont le Meuse Footgolf Club qui s'entraîne régulièrement sur le parcours de Combles-en-Barrois, dans l'agglomération de Bar-le-Duc, à une heure et quart de route de Nancy. Le club, un des plus actifs de l'Hexagone, organise régulièrement des compétitions de niveau national. Selon les périodes de l'année, de nombreux créneaux pour tester le parcours de footgolf sont disponibles. Il n'est pas nécessaire d'être licencié au club local pour l'arpenter. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du secrétariat du golf pour une petite partie en solo ou entre amis.



© Meuse Footgolf Club

[golfdecomblesenbarrois@gmail.com](mailto:golfdecomblesenbarrois@gmail.com)

## Une descente de la Sarre en canoë

C'est l'activité estivale par excellence. Le club de canoë du Val de Sarre, à Grosbliederstroff (Moselle), propose des balades en canoë le long de la Sarre, entre la France et l'Allemagne, à l'endroit où la rivière marque la frontière entre les deux pays. Sous forme d'aller-retour entre Grosbliederstroff et l'entrée de Sarreguemines, le parcours ne présente pas de difficulté particulière et permet de découvrir la navigation en canoë de manière ludique. Il faut compter trois bonnes heures pour accomplir le parcours de 4,5 km. Les départ et arrivée se font depuis l'embarcadere du club du Val de Sarre. Le club fournit le matériel de sécurité (gilet, bidons), le bateau et les pagaies ainsi que l'assurance. En revanche, il faut prévoir des vêtements de rechange, des chaussures sans lacets et évidemment une casquette et de la crème solaire.

[ckvaldesarre57@gmail.com](mailto:ckvaldesarre57@gmail.com)



© CK Val de Sarre

## À la découverte des châteaux de Sélestat Haut Koenigsbourg



© Stéphane Magnoux

Il n'y a pas que le Crémant, la choucroute et des cigognes en Alsace. La région recèle une quantité de châteaux forts diversement éprouvés par le temps. Leur densité est telle qu'une route des châteaux et citées fortifiées a vu le jour. Dans le secteur de Sélestat Haut-Koenigsbourg (Bas-Rhin), il existe de nombreux itinéraires menant à des châteaux forts ou ce qu'il en reste. Le plus connu et le plus visité est le château du Haut-Koenigsbourg mais il existe bien d'autres pépites. Les amateurs de metal souriront en passant à proximité du château de Ramstein, sans lien avec le célèbre groupe allemand. Il est interdit d'accès pour des raisons de sécurité. Certains châteaux ne sont accessibles que par des sentiers. C'est le cas de celui de l'Ortenbourg, perché sur un piton rocheux à 443 m d'altitude à Scherwiller. Une demi-heure de marche est nécessaire pour l'atteindre.

[accueil@selestat-haut-koenigsbourg.com](mailto:accueil@selestat-haut-koenigsbourg.com)

## Traverser le massif des Vosges en VTT

C'est un incontournable du massif des Vosges. Que vous soyez un pratiquant assidu ou un vététiste occasionnel, arpenter les sentiers vosgiens en VTT fait partie des grands classiques. Pour ceux que les longues distances n'effraient pas, il existe le TMV®. Cékidon ? La traversée du massif des Vosges, périple de 450 kilomètres en 14 étapes. Côté logistique, il existe des formules où on n'a pas d'autres soucis que de pédaler. Hébergement, restauration, portage des bagages et entretien du VTT, tout est prévu. Après s'être élancé des Vosges du Nord dites gréseuses pour rejoindre les Hautes-Vosges granitiques, on sillonne une multitude de sommets pour parvenir jusqu'au Grand Ballon, à 1 424 m d'altitude, le point culminant du massif. Depuis son sommet, surtout entre octobre et mai, il n'est pas rare d'apercevoir le Mont-Blanc, situé à 229 km à vol d'oiseau.



© B. Salmanski/ADT

[info@adt.alsace](mailto:info@adt.alsace)



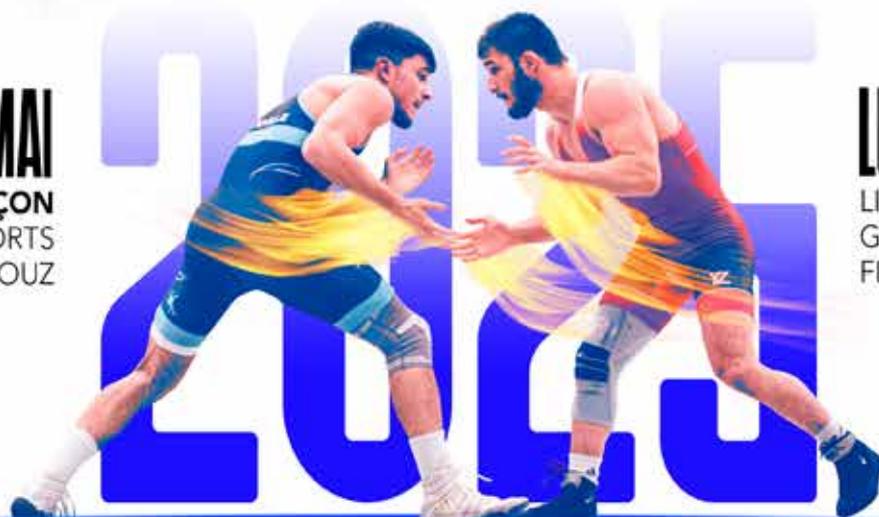
# CHAMPIONNAT DE FRANCE SENIORS



**10 ET 11 MAI**

**BESANÇON**

**PALAIS DES SPORTS  
GHANI YALOUZ**



**LUTTE**

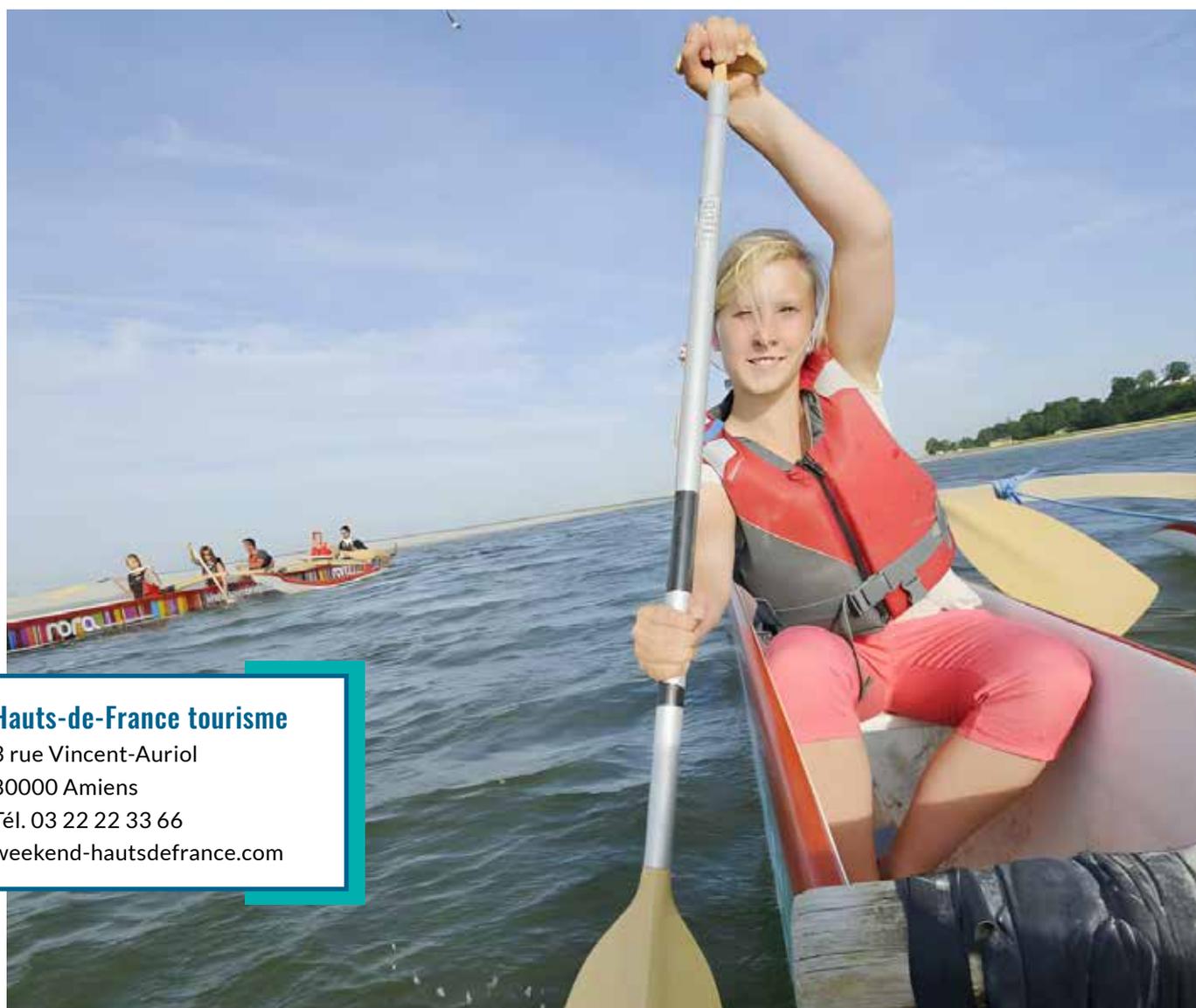
**LIBRE  
GRÉCO-ROMAINE  
FÉMININE**

**2025**  
**ENTRÉE GRATUITE**



# **Il y en a pour tous les goûts en HAUTS-DE-FRANCE**

*De la marche au vélo en passant par les disciplines les plus insolites, les Hauts-de-France brillent par leur polyvalence une fois les beaux jours arrivés. Focus sur six spots à découvrir cet été.*



## **Hauts-de-France tourisme**

3 rue Vincent-Auriol  
80000 Amiens  
Tél. 03 22 22 33 66  
[weekend-hautsdefrance.com](http://weekend-hautsdefrance.com)

Comme ici en Baie de Somme, les Hauts-de-France regorgent de lieux à découvrir via des activités sportives.

## Le disc golf vole haut à Liévin

Du golf... avec des frisbees ? C'est bel et bien la recette gagnante du disc golf. Une discipline en plein essor qui reprend les règles exactes du golf : le joueur de disc golf lance un disque à la force du bras. Une pratique qui tend à se démocratiser, notamment du côté de Liévin. « *Le site du Val de Souchez, à Liévin, est devenu un site à vocation sportive, il y a du foot, du rugby, un cours de tennis, du tir à l'arc, du BMX,* explique Henri Jackowski, adjoint aux sports de la Ville de Liévin. *La volonté de la Ville est de proposer une activité supplémentaire en libre accès. La configuration du site permet justement d'installer un parcours de disc golf. À n'importe quel moment de la journée, il est possible de découvrir cette activité totalement gratuite et d'y participer en famille ou entre amis.* » L'association Les Nordiscs accompagne les amateurs de plus en plus nombreux.

[sport@lievin.fr](mailto:sport@lievin.fr)



© LB Sport Loisir

## Le Pas-de-Calais mise sur la marche nordique



© Hauts-de-France Tourisme

Partout en France, de plus en plus de parcours et d'itinéraires balisés sont destinés à la marche nordique, marche accélérée qui se pratique avec des bâtons en mains. Au cœur du Pas-de-Calais notamment, la discipline a pris un essor considérable ces dernières années. Lumbres, par exemple, bénéficie désormais d'un total de 50 kilomètres destinés à la pratique de la discipline. Sur la Station Nordik Walk Collines d'Opale Pays de Lumbres, ce sont au total cinq parcours balisés, de 6 à 15 km, qui sont proposés aux pratiquants. Un cadre enchanteur situé au cœur du Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale et de la vallée de l'Aa. L'occasion parfaite de découvrir patrimoine naturel d'exception, riche en coteaux calcaires... mais aussi de faire travailler l'ensemble de son corps grâce à une discipline qui nécessite endurance et persévérance.

[pas-de-calais@ffrandonnee.fr](mailto:pas-de-calais@ffrandonnee.fr)

## Le gravel survole tous les terrains

Terre de cyclisme et de cyclotourisme, les Hauts-de-France craquent pour toutes les formes de vélo. Y compris le gravel, un mix entre un vélo de route classique et un VTT, dont le but est de pouvoir rouler sur les chemins caillouteux. Les spots de pratique sont de plus en plus nombreux en Hauts-de-France. À l'image de Sangatte, une commune du Pas-de-Calais proche de la mer. C'est sur le sable que les fans de gravel peuvent se faire plaisir, notamment lors d'un événement qui voit de plus en plus grand : la Cal'Lys, une manifestation proposant quatre parcours de randonnée en gravel, non chronométrés, sans classement, en autonomie et sans assistance. L'édition 2025, organisée au mois d'avril, a rassemblé des centaines de participants, preuve que le gravel s'impose d'autant que selon une étude de l'Observatoire du cycle, les ventes de vélo de gravel augmentent d'environ 20% chaque année.

[contact@hdfcyclisme.net](mailto:contact@hdfcyclisme.net)



© Hauts-de-France Tourisme

## La marche musicale, un concept pas comme les autres

Activité physique et musique, le combo parfait ? C'est en tout cas celui proposé en forêt de Compiègne. Régulièrement, dès le retour des beaux jours, le Festival des forêts s'empare de ce cadre majestueux pour proposer des événements musicaux sous les arbres. Des mélodies qui se mêlent à la pratique de la marche, avec la présence d'une sophrologue. La marche est lente, loin d'une pratique compétitive, et permet de profiter de la musique en harmonisant corps et esprit. « *La musique percute les cordes profondes, explique d'ailleurs Cathy de Késel, l'une des sophrologues qui œuvre en forêt de Compiègne. Tout le monde est apaisé. Assis sur l'herbe, on sent le sol résonner et on vibre à l'unisson des instruments.* » Une pratique de la marche innovante et originale qui propose une découverte de la forêt de Compiègne sous un nouveau jour.

[contact@festivaldesforets.fr](mailto:contact@festivaldesforets.fr)



© Hauts-de-France Tourisme

## La baie de Somme en pirogue, à la recherche de phoques



© Hauts-de-France tourisme

Parmi les sports nautiques, la pirogue tire son épingle du jeu. C'est d'ailleurs l'un des meilleurs moyens de découvrir la baie de Somme durant la période estivale. Une expérience polynésienne au cœur des Hauts-de-France permettant d'accueillir jusqu'à 12 personnes à bord. Une fois l'embarquement effectué, cap sur Saint-Valery-sur-Somme ou sur Le Crotoy, au cœur de la baie, pour découvrir les prés salés et observer la colonie de phoques. Tout cela en douceur, puisque la pirogue n'est pas l'embarcation destinée aux sensations fortes. Elle est extrêmement stable et il n'y a aucun risque de se retourner une fois à bord. L'activité idéale pour découvrir la baie de Somme et pour une bonne partie de rigolade en couple, en famille ou entre amis... et surtout pour travailler la coordination ! En effet, pour avancer, il est nécessaire de pagayer en rythme.

[contact@somme-tourisme.com](mailto:contact@somme-tourisme.com)

## Le plumfoot règne à Dunkerque !

Vous n'avez sans doute jamais entendu parler de cette discipline, et pour cause : elle demeure très confidentielle dans l'Hexagone. Il s'agit d'un sport associé au badminton, géré par la FFBaD, qui en a la délégation. Une pratique qui se joue avec un volant et toutes les parties du corps sauf les bras. Le but : garder le volant en l'air sans le faire tomber et en le faisant passer au-dessus du filet, comme au badminton. En loisir, le plumfoot se pratique aussi en cercle de manière conviviale, que ce soit dans la rue ou dans des parcs. Parmi les lieux où la discipline est la plus développée on retrouve Dunkerque où officie le club du FMDK plumfoot. Sur le plan compétitif, le club dunkerquois est l'un des meilleurs de France. Mais ce club attire de plus en plus de petits et grands autour de la pratique de ce sport pas comme les autres.

[laurent.chapelet59430@gmail.com](mailto:laurent.chapelet59430@gmail.com)



© France Plumfoot



**LE SALON 100% DÉDIÉ  
À L'ÉVÉNEMENTIEL  
ÉCO-RESPONSABLE**



**+100 EXPOSANTS ÉCO-RESPONSABLES**

ATELIERS | CONFÉRENCES | PITCHS

**13 – 14 MAI 2025**

PARC FLORAL DE PARIS | ENTRÉE GRATUITE



## Les îles de loisirs, poumons verts de l'ÎLE-DE-FRANCE

Les îles de loisirs de la Région Île-de-France sont de véritables bouffées d'oxygène pour les amateurs de grand air, dans un cadre sécurisé et encadré. Zoom sur les meilleurs spots pour bouger, se dépasser... ou simplement s'évader.



### Choose Paris Region

2 rue Simone Veil

93400 Saint-Ouen-sur-Seine

[contact\\_visitparisregion@chooseparisregion.org](mailto:contact_visitparisregion@chooseparisregion.org)

Il existe douze bases de plein air et de loisirs situées dans la région Île-de-France. Ici, l'île de loisirs de Créteil.

## Une bonne dose de glisse à Cergy-Pontoise

À trente kilomètres de Paris, l'Île de loisirs de Cergy-Pontoise s'affirme comme une place forte pour les amateurs de glisse. Au cœur du site, le téléski nautique permet de pratiquer ski nautique, wakeboard ou kneeboard, tracté par un câble sur un parcours de 820m. Initiation, perfectionnement ou simple plaisir de glisser : chacun y trouve son compte. Dans ce décor naturel de 250 hectares, dont 150 en plans d'eau, l'expérience est aussi dépaysante. De vastes espaces verts permettent de pique-niquer, se balader ou simplement se relaxer au bord de l'eau. Grâce à la qualité des infrastructures et à l'encadrement proposé, comme par exemple des stages du soir de mai à septembre, Cergy s'impose comme l'un des meilleurs spots franciliens pour s'initier ou se perfectionner à ces sports de glisse aquatique.



© Olivier Habert

1, rue des Étangs, 95000 Neuville-sur-Oise  
[cergy-pontoise.iledeloisirs.fr](http://cergy-pontoise.iledeloisirs.fr)

## La voile s'invite à Saint-Quentin-en-Yvelines



© Christian Lauté

À un peu plus de vingt kilomètres à l'ouest de la capitale, le Centre nautique de Saint-Quentin-en-Yvelines constitue un lieu privilégié pour la pratique de la voile en Île-de-France dans un cadre naturel. Ce dernier propose une variété d'embarcations en location, notamment des dériveurs Laser, des catamarans Hobie T1 et Topaz 16, ainsi que des planches à voile de différentes tailles. Les navigateurs autonomes peuvent ainsi profiter du vaste plan d'eau de l'étang de Saint-Quentin pour pratiquer leur discipline. De plus, le centre offre des cours et stages encadrés par des moniteurs qualifiés, permettant aux participants de progresser et de gagner en autonomie sur divers supports. Les propriétaires de matériel personnel ont également la possibilité d'accéder au plan d'eau et de bénéficier de services adaptés.

Rond-point Éric Tabarly, D912, 78190 Trappes  
[saint-quentin-en-yvelines.iledeloisirs.fr](http://saint-quentin-en-yvelines.iledeloisirs.fr)

## Défis perchés à Créteil

Situé au cœur de l'Île de loisirs de Créteil, le parc AccroCamp propose une expérience d'accrobranche diversifiée. Les installations comprennent plusieurs parcours adaptés à différents niveaux de compétence, notamment des parcours verts, bleus et rouges, d'une durée d'une heure et demi environ. Chaque parcours est conçu pour offrir des défis variés, avec des obstacles tels que des ponts de singe, des tyroliennes et des sauts de Tarzan. Une zone de filets avec toboggan et piscine à balles est également accessible dès 3 ans. De plus, le parc est équipé d'un système de ligne de vie continue, garantissant ainsi une sécurité optimale pour tous les participants. AccroCamp Créteil offre une expérience enrichissante pour les amateurs d'activités en plein air. Une discipline originale, accessible à tous les âges et à tous les niveaux !

9, rue Jean-Gabin, 94000 Créteil  
[creteil.iledeloisirs.fr](http://creteil.iledeloisirs.fr)



© J-M Mogila

## En avant l'aventure à Buthiers !

L'Île de loisirs de Buthiers, en bordure de forêt de Fontainebleau, propose une expérience de jeux de piste unique sur 142 hectares de terrain boisé. Pensée pour les familles ou les groupes d'amis de 2 à 6 personnes, cette aventure grandeur nature invite les participants à résoudre une enquête en suivant des indices disséminés dans le domaine. Munis d'un support numérique (sous forme d'application) et d'un bon sens de l'observation, les détectives d'un jour arpentent les sentiers boisés et découvrent la faune et la flore locale tout en relevant les défis du parcours autour d'énigmes, de recherches, d'orientation... Une activité à mi-chemin entre balade éducative et jeu immersif, qui permet de profiter pleinement du cadre naturel exceptionnel de l'Île de loisirs. L'idéal pour les amateurs de plein air souhaitant allier exercice physique et exploration !

73, rue des Roches, 77760 Buthiers  
[buthiers.iledeloisirs.fr](http://buthiers.iledeloisirs.fr)



© Île de loisirs de Buthiers

## Un écrin de verdure à l'est de Paris



© Île-de-France Nature / Jean-Louis Aubert

Inaugurée en mai 2021, la promenade écologique de la Corniche des Forts s'étend sur 64 hectares en Seine-Saint-Denis sur les communes de Romainville, Pantin, Les Lilas et Noisy-le-Sec. Ce projet a transformé une ancienne carrière de gypse en un espace naturel préservé, notamment grâce à la plantation de milliers d'arbres et de plantes. Accessible gratuitement, le site comprend une passerelle d'observation surplombant un bois sanctuarisé de 20 hectares, qui constitue un refuge pour la biodiversité locale. Des prairies de détente, des zones d'éco-pâturage, un mur d'escalade ainsi que des parcours sportifs et de promenade, dont 1,3 km accessibles aux personnes à mobilité réduite, ont également été aménagés. Ce projet s'inscrit dans une démarche visant à offrir un poumon vert à l'est parisien, une zone auparavant déficitaire en espaces verts.

Rue Vassou ou avenue Colonel-Fabien, 93230 Romainville  
[lacornichedesforts.fr](http://lacornichedesforts.fr)

## Poneys et grands espaces à Port-aux-Cerises

Situé sur l'Île de loisirs du Port-aux-Cerises à Draveil, le Poney Club offre aux passionnés d'équitation un cadre exceptionnel pour pratiquer leur discipline. Avec une cavalerie d'environ cinquante poneys, incluant des races telles que Shetland, Dartmoor, Landais et Connemara, le club répond aux besoins des cavaliers de tous niveaux et de tous les âges. Les installations comprennent une grande carrière en plein air, une carrière semi-couverte et deux manèges couverts, permettant ainsi de monter par tous les temps. Les 200 hectares de l'Île de loisirs offrent également de nombreux sentiers pour des balades en pleine nature. Et pour couronner le tout, un espace convivial pour se détendre après les séances est disponible au club house, avec vue sur les manèges. Affilié à la Fédération française d'équitation, le club se distingue par son encadrement professionnel et ses labels Bien-Être Animal et Équi-Handi. Il prépare également ses cavaliers aux compétitions de concours complet (CCE) et de hunter.



© Île de loisirs du Port-aux-cerises

Rue du Port-aux-Cerises, 91210 Draveil  
[portauxcerises.iledeloisirs.fr](http://portauxcerises.iledeloisirs.fr)

# Explorez l'Île-de-France autrement nature, culture et découverte à portée de main



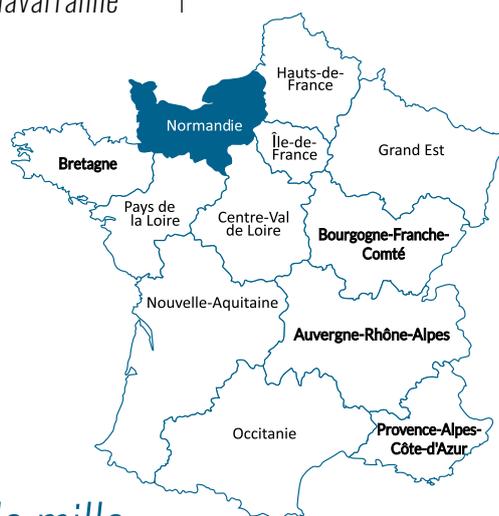
Téléchargez nos applications  
et préparez votre aventure !

**bougeott**



## La magie de la NORMANDIE

*Du Mont-Saint-Michel au Cap de la Hague en passant par les Plages du Débarquement, la Normandie regorge de lieux à découvrir... de mille et une façons. Focus sur les coins à découvrir cet été.*



### Comité Régional de Tourisme de Normandie

14 rue Charles-Corbeau  
27000 Evreux  
Tél. 02 32 33 79 00  
info@normandie-tourisme.fr



© Comité régional de tourisme de Normandie / Thierry Houyel

Notamment grâce à son littoral, la Normandie est le cadre privilégié de la pratique de nombreuses activités sportives durant l'été.

## Le Mont Saint-Michel se dévoile à vélo

Le Mont Saint-Michel, un des lieux touristiques les plus fréquentés de l'Hexagone, se découvre sous un nouveau jour grâce à la pratique du vélo. En effet, le Mont Saint-Michel et sa baie sont l'arrivée et l'étape de quatre grands itinéraires vélo balisés : la Véloscénie (450 km d'itinéraire de Paris au Mont Saint-Michel), la VéloWestNormandy (véloroute qui relie les plages du Débarquement au Mont Saint-Michel), la Vélo maritime® EuroVélo4 (1 500 km de balade de la Manche à la Mer du Nord) et la Régalante (275 km d'itinéraire vélo gourmand du Mont Saint-Michel à Nantes). Un site d'exception à découvrir cet été, mais pas seulement : tout au long de l'année, les vélos sont autorisés à circuler 24h/24 sur la digue route, le pont-passerelle et l'esplanade du Mont Saint-Michel.

[tourisme.lemontsaintmichel@msm-normandie.fr](mailto:tourisme.lemontsaintmichel@msm-normandie.fr)



© Comité régional de tourisme de Normandie / Thomas Le Floch

## Un saut dans le vide au Viaduc de la Souleuvre



© Skypark Normandie

Le saut à l'élastique met sens dessus-dessous les amateurs de sensations fortes. Skypark Normandie propose du saut à l'élastique du côté du Viaduc de la Souleuvre. La plateforme, spécialement conçue pour le saut à l'élastique, se trouve sur l'une des piles du viaduc... 61 mètres au-dessus de la rivière de la Souleuvre. C'est haut, voire très haut, mais pas de panique : chaque candidat à ce saut pas comme les autres est attaché aux chevilles et un harnais, fixé à la taille, lui assure une deuxième sécurité. Puis, place au fameux compte à rebours : 5, 4, 3, 2, 1... go ! Quelques secondes plus tard, certains parviennent même à toucher l'eau de la rivière avec les mains, avant de remonter. Un spot incroyable dont le succès est croissant : ce sont désormais environ 8 000 personnes qui vivent, chaque année, cette expérience avec Skypark Normandie.

[normandie.reception@ajhackett.com](mailto:normandie.reception@ajhackett.com)

## Le coasteering pour découvrir la baie d'Écalgrain

Amateur de sensations fortes ? Le coasteering est fait pour vous ! Un sport constitué d'un savant mélange entre le canyoning en bord de mer et l'escalade. En Normandie, il suscite l'adhésion d'un nombre croissant de curieux, notamment grâce à des spots de pratique devenus incontournables. Parmi eux : la baie d'Écalgrain, dans le département de la Manche, au Cap de la Hague, entre le nez de Jobourg et le port de Goury. Un lieu qui offre aux visiteurs des paysages naturels à couper le souffle, propices à un dépaysement total. C'est là que l'association de l'ASES Cotentin propose des initiations en coasteering afin d'aborder dans les meilleures conditions, et en toute sécurité, la pratique de cette discipline. Alors, prêt à entamer la traversée d'une côte rocheuse à pied, à la nage ou en grim pant aux rochers ?

[coasteering@secourisme50.com](mailto:coasteering@secourisme50.com)



© Comité régional de tourisme de Normandie / Thib's Prod / Lumières marines

## Les Plages du Débarquement en char à voile

Le sport au service du patrimoine, c'est devenu une très bonne habitude en Normandie. De la côte est du Cotentin à la Côte de Nacre, en passant par les plages du Bessin, le littoral normand est indissociable du Débarquement. Des terres marquées par l'Histoire à découvrir à pied, à cheval, à vélo... mais aussi en char à voile. À marée basse, le ballet des chars à voile sur les grandes plages de Normandie est incessant tant l'activité est prisée, notamment en période estivale. Les Plages du Débarquement font d'ailleurs partie des spots de l'Hexagone les plus appréciés pour la pratique de cette activité typique du bord de mer. S'essayer au char à voile, c'est être porté par le vent, prendre une grande bouffée d'air marin, et découvrir de nouvelles sensations. Un grand et beau menu en Normandie, une région qui regorge de clubs proposant des initiations à cette discipline.

[contact@normandie-attractivite.fr](mailto:contact@normandie-attractivite.fr)

© Comité régional de tourisme de Normandie



## Le patrimoine normand au trot

© Comité régional de tourisme de Normandie / M-A Thierry



La Normandie se découvre à cheval. La route des Abbayes fait partie des six grands itinéraires proposés en région normande. Un périple équestre de 155 km de Cerisy-la-Forêt au Mont-Saint-Michel. À travers une variété de chemins et de paysages, il est possible d'admirer abbayes romanes, cisterciennes et bénédictines, ainsi que le pôle hippique de Saint-Lô, le panorama exceptionnel de la vallée de la Vire ou encore la traversée de la baie du Mont-Saint-Michel. Tout cela à dos de cheval, un mode de transport devenu tradition en Normandie. Du 25 au 27 juillet, place à l'Équirando en Normandie. Le concept : chaque participant part d'où il le souhaite et rallie le point d'arrivée en parcourant plus de 100 km avec un cheval, un âne ou une mule. Des milliers de participants sont attendus pour le plus grand rassemblement européen de tourisme équestre.

[normandie@ffe.com](mailto:normandie@ffe.com)

## Porté par le vent au Cap de la Hague

Territoire balayé par le vent, notamment sur son littoral, la Normandie offre un terrain de pratique de nombreuses disciplines... à l'image du windsurf. Aussi appelé planche à voile, en bon français, le windsurf est une pratique sportive devenue essentielle et incontournable dans le paysage normand. Le pôle nautique de la Hague, l'un des plus importants clubs de voile et de windsurf de Normandie, au cœur du Cotentin. Le club propose de s'initier ou de se perfectionner à la planche à voile grâce à des cours particuliers (maximum 3 personnes) ou collectifs (à partir de 4 personnes), tous les jours en fonction de la demande. Tout cela près d'une belle plage de sable fin nichée entre l'exceptionnel massif dunaire de Biville et les roches du cap de Flamanville. Un spot particulièrement bien exposé aux longues houles de l'Atlantique.

[contact@attitude-manche.fr](mailto:contact@attitude-manche.fr)



© Comité régional de tourisme de Normandie / Thib's Prod / Lumières marines

PREPA  
**EURO  
BASKET**  
2K25

REIMS

**FRA**  
vs  
**TUR**

vs TURQUIE

BREST

**FRA**  
vs  
**BEL**

vs BELGIQUE

**FRA**  
vs  
**BEL**

vs BELGIQUE



25

MAI

2025

3

JUIN

2025

4

JUIN

2025

Fournisseurs  
Officiels



Partenaires  
Officiels



# La NOUVELLE-AQUITAINE au fil de l'eau



*Région limitrophe de l'océan Atlantique, la Nouvelle Aquitaine regorge de spots de sports nautiques parmi les plus réputés en France. L'eau est ainsi le moteur du sport néo-aquitain en période estivale.*

## Comité régional de tourisme Nouvelle-Aquitaine

4, place Jean-Jaurès  
33000 Bordeaux  
Tél. 05 56 01 70 00  
contact@na-tourisme.com



© Comité régional de tourisme de Normandie / Thierry Houyel

Comme ici à Lacanau, la région Nouvelle-Aquitaine surfe sur une dynamique majeure autour des sports nautiques.

## Le bassin d'Arcachon surfe sur la vague

La côte Aquitaine est devenue, au fil des années, le fief de surf qui accueille un nombre croissant de pratiquants chaque été. Notamment autour du bassin d'Arcachon, un lieu touristique extrêmement prisé. Dans ce cadre enchanteur, les lieux de pratique ne manquent pas. Comme la plage du Grand Crohot, une des premières plages océanes à l'entrée de la presqu'île du Cap Ferret. Proche de Bordeaux, cette plage offre l'un des meilleurs et des plus beaux spots de surf de la Gironde. Le Grand Crohot propose des vagues pouvant atteindre les 3 mètres. Suffisant pour permettre aux surfeurs aguerris de s'amuser, et aux novices de s'essayer à la pratique en toute sécurité. Une fois que la fatigue se fait ressentir, la plage du Grand Crohot propose de s'allonger sur le sable chaud, histoire de profiter de l'ensemble de ce que ce lieu peut offrir.

[info@tourisme-coeurdubassin.com](mailto:info@tourisme-coeurdubassin.com)



© Comité régional du tourisme Nouvelle-Aquitaine

## Le golf à Pau, au nom de la tradition



© Pau Golf Club

Il n'est pas rare de voir les familles pratiquer en toute tranquillité le minigolf. Mais pourquoi pas s'essayer au « vrai » golf ? En Nouvelle-Aquitaine, c'est possible... tout en découvrant un lieu majeur de l'histoire du sport dans la région. Pour cela, direction Billère. C'est là qu'est installé le Pau Golf Club. Fondé en 1856, il est le plus ancien club d'Europe continentale et le premier parcours ouvert en dehors d'Écosse. Jouer au PGC offre une expérience unique, sur un parcours parfaitement entretenu par une équipe de professionnels reconnus. Son club house, dont l'architecture épouse le style victorien, lui donne une touche *so british* à quelques pas de la Saligue, végétation typique qui habille toutes les zones marécageuses du gave de Pau. Une plongée dans un lieu qui a vibré au rythme des exploits des plus grands golfeurs français et européens.

[contact@paugolfclub.com](mailto:contact@paugolfclub.com)

## L'hydrospeed, le sport le plus fou de l'été

Si vous aimez le risque, l'hydrospeed est fait pour vous. Un sport aussi appelé « nage en eaux vives » ou « luge des torrents ». Semblable au bodyboard, cette activité permet de surfer sur les courants tumultueux des rivières de montagne. Chaque année, les spots d'hydrospeed se multiplient partout en France, et notamment en Nouvelle-Aquitaine. C'est là, au cœur de la région, que l'on retrouve la descente à travers les Gorges de Cadéac. Le départ est donné à Saint-Lary-Soulan, commune réputée pour avoir accueilli de nombreuses étapes du Tour de France. Le parcours d'environ 4 km vous emmène du barrage de Cadéac au village d'Arreau. Hydrospeed, casque, palmes, gilet de sauvetage, genouillères, combinaison et chaussons néoprène sont autant d'éléments nécessaires avant de s'élancer pour un parcours en apnée... ou presque.

[contact@pyrenees2vallees.com](mailto:contact@pyrenees2vallees.com)



© Comité régional du tourisme Nouvelle-Aquitaine

## Direction l'île de Ré en kayak

Quitter le continent, ça vous dit ? En Nouvelle-Aquitaine, c'est possible... à la force des bras. Il n'est pas question de nager, mais bien donner de nombreux coups de rame en kayak de mer. Pour cela, direction La Rochelle. C'est là que le club d'Antioche Kayak propose une traversée vers l'île de Ré. « Vous êtes installé dans des kayaks de mer "pontés" avec jupes, taillés pour une navigation prestigieuse. Avec facilité vous dirigerez votre kayak biplace insubmersible équipé d'un gouvernail et de soutes pour transporter change et pique-nique, explique Benoît, le guide nautique du club néo-aquitain. La navigation est d'abord abritée puis parfois houleuse jusqu'au plage de Rivedoux sur l'île de Ré. » C'est là que la magie prend vie : pique-nique, baignade, farniente, exploration des lieux... Un moment hors du temps au cœur du cadre enchanteur de l'île de Ré.

[kayakdemer@antioche-kayak.com](mailto:kayakdemer@antioche-kayak.com)



© Destination Île de Ré

## L'île d'Oléron... en chute libre !



© Cap Adrenaline

Un panorama unique et inoubliable de l'île d'Oléron ? Voilà ce que propose Cap Adrenaline, spécialiste du parachutisme et d'autres pratiques à sensations fortes en Nouvelle-Aquitaine. Et qui dit sensations fortes, dit forcément saut en parachute. Pour cela, direction l'aéroport de Rochefort Charente-Maritime, dans le bassin de Marennes. « Après avoir fait connaissance avec votre moniteur qui saura vous mettre rapidement en confiance, vous vous équipez avant de monter dans l'avion. Durant la montée, celui-ci s'attachera à votre harnais et vous donnera les dernières consignes », détaillent Marie-Pierre Bonnell et Olivier Chanut, les fondateurs de Cap Adrenaline. L'occasion de jeter un dernier coup d'œil sur le paysage de Charente, à presque 4 000 mètres de haut. « L'ouverture de la porte de l'avion sonnera la fin de la contemplation pour marquer le début d'une autre aventure riche en adrénaline. Assis sur le rebord de l'avion, votre moniteur donnera le go pour sauter dans le vide et vivre 40 secondes de chute libre. » Sans doute les 40 secondes les plus folles de votre été.

[contact@cap-adrenaline.com](mailto:contact@cap-adrenaline.com)

## Devenir maître des vagues à Lacanau

Au fil des été, la commune girondine de Lacanau s'est notamment spécialisée dans l'accueil des pratiquants de kitesurf. Plusieurs spots sont disponibles, celui de Lacanau Océan étant le plus prisé. Pourquoi ? Avec des conditions venteuses idéales, ce lieu s'est affirmé comme le spot par excellence du printemps et de l'été. Les plages de l'océan sont le meilleur terrain de jeu pour les kitiers expérimentés qui veulent défier les vagues. À marée basse, les baïnes offrent des zones idéales pour envoyer les « tricks ». Vous l'aurez compris, ce spot est plus réservé aux pratiquants expérimentés, car les vagues peuvent être importants. Mais ça tombe bien : de nombreuses écoles de kitesurf sont installées à Lacanau, proposant des initiations et des cours afin de devenir le nouveau maître des vagues.

[contact@gironde-tourisme.com](mailto:contact@gironde-tourisme.com)



NA-7 © Gironde tourisme

# LA BONNE ÉCHAPPEE

12 AU 21 MAI  
2025



ARRIVÉE-CAEN

CHERBOURG

GRANVILLE

SAINT-MALO

LAVAL

NANTES

ST BREVIN LES PINS

LES SABLES-D'OLONNE

LA ROCHELLE

COGNAC

BORDEAUX

DEPART

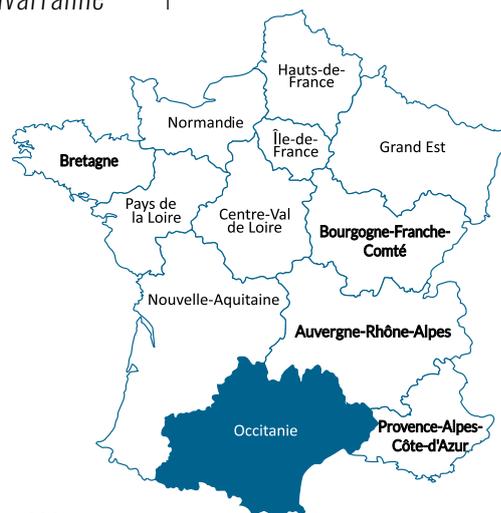


*la vie... en rose*

C.VERGNOLLE

# L'OCCITANIE, paradis entre terre et mer

*Que ce soit au fil de l'eau, au cœur des terres ou en altitude, l'Occitanie regorge d'activités et de loisirs en vue de la période estivale. Tour d'horizon.*



**Comité Régional du Tourisme  
et des Loisirs Occitanie**

64 RUE ALCYONE  
34960 MONTPELLIER Cedex 2  
Tél. : 04 30 63 84 20  
information@crtoccitanie.fr

© Comité régional du tourisme Occitanie

L'Occitanie peut compter sur 220 kilomètres de littoral pour la pratique des sports nautiques.

# « Un terrain de jeu extraordinaire »

*En Occitanie, le lien entre sport et tourisme est particulièrement fort. Une chance aux yeux de Vincent Garel, président du Comité régional du tourisme Occitanie.*



© Région Occitanie

Vincent Garel, président du Comité régional du tourisme Occitanie depuis 2020.

## **Quelle place occupe le sport pour la dynamique touristique en Occitanie ?**

Le sport représente une part de plus en plus importante pour le tourisme dans la région. En Occitanie, nous avons la chance d'avoir tout ce qu'il faut pour accueillir le développement des sports traditionnels et de nombreuses nouvelles pratiques. Nous avons constaté que le sport est un axe important du développement et de l'attractivité du territoire. De vraies actions sont donc mises en place dans ce domaine, ce qui permet à certains territoires d'être reconnus pour l'accueil de sportifs. L'Occitanie est d'ailleurs la première région française concernant l'accueil de touristes français.

## **Quels sont les atouts de l'Occitanie ?**

L'Occitanie a la chance d'être une région très étendue. Nous avons, par exemple, 220 kilomètres de littoral. Cela fait de

notre région l'un des territoires majeurs concernant la pratique des sports nautiques. Nous avons également huit parcs naturels et donc énormément de chemins de randonnées ouvert à tous les niveaux. Je pense aussi à la montagne, puisque l'Occitanie a la chance d'avoir un terrain de jeu extraordinaire avec les Pyrénées.

## **« LE CRT OCCITANIE GÈRE UN CLUB DES ORGANISATEURS DE MANIFESTATIONS SPORTIVES »**

### **L'événementiel sportif joue-t-il également un rôle crucial concernant le tourisme ?**

Ce rôle est évidemment important. Je pense par exemple aux Jeux Olympiques et Paralympiques 2024. En amont de ce rendez-vous, nous avons travaillé sur des camps de base qui ont permis d'accueillir

de nombreux sportifs un peu partout dans la région. La filière tourisme s'est particulièrement mobilisée à cette occasion, tout comme lors des grandes organisations sportives dans la région comme le Mondial du Vent, le Tour de France ou encore la Coupe du monde de rugby en 2023.

### **Comment le CRT Occitanie travaille-t-il avec le mouvement sportif pour continuer à exploiter ce potentiel ?**

Nous avons un service dédié aux activités de pleine nature, et même un service dédié aux organisateurs de

compétitions de trail. Cela symbolise la volonté du Comité régional du tourisme Occitanie de miser sur le sport, à la fois sur le plan événementiel mais aussi de la pratique de loisir, pour développer le tourisme dans la région. C'est unique en France : le CRT Occitanie gère un club des organisateurs de manifestations sportives. Ce dernier a été créé sur proposition de la Conférence régionale des sports Occitanie. Cela nous permet de travailler en lien étroit avec le mouvement sportif.

[information@crtoccitanie.fr](mailto:information@crtoccitanie.fr)

## SPORTS DE PLEINE NATURE

### L'aventure en canoë dans les Gorges du Tarn

D'avril à octobre, le canoë règne en maître au cœur des gorges du Tarn. L'embarcation idéale pour découvrir un lieu unique, balayé par le soleil. En mode sportif ou en mode « cool », la descente des gorges du Tarn en canoë est la meilleure façon d'apprécier ce canyon. Deux heures, une journée ou plus, en famille, en solo ou entre amis : les parcours sont adaptés à toutes les situations. L'un des points de départ incontournables est situé à Rivière-sur-Tarn. Au fil des mètres se dévoilent alors une nature sauvage accessible à tous, une végétation magnifique, des paysages époustouflants, qui vous transporteront dans un univers exceptionnel, de rochers incroyables, sculptés par l'eau et le vent, le tout sur des eaux cristallines. Un moment suspendu au cœur de parcours pouvant aller de 10 à 20 kilomètres.

[info@attractivite-tourisme-gcc.com](mailto:info@attractivite-tourisme-gcc.com)



© Comité régional du Tourisme Occitanie

### Leucate, la Mecque du kitesurf



© IconSport

Leucate a vibré au rythme des sports nautiques en avril. La ville de l'Aude accueillait une nouvelle édition du Mondial du Vent, le plus grand rassemblement européen de pratique des disciplines nautiques. Un lieu balayé par le vent idéal pour découvrir de nombreuses disciplines, dont le kitesurf. Les écoles et clubs proposant des initiations et découvertes du kite ne manquent pas, tant Leucate s'est imposée comme la Mecque de la discipline. De même, les spots sont légion. Le plus accessible à tous les niveaux de pratique demeure celui de la plage des Coussoules, à La Franqui. C'est là que de nombreux pratiquants ont profité de leurs premières vagues, kite en main. Des grands champions y ont aussi marqué l'histoire de la discipline. Un véritable paradis au cœur de l'Aude, département placé sous le signe des sports nautiques lors de chaque période estivale.

[contact@tourisme-leucate.fr](mailto:contact@tourisme-leucate.fr)

### La spéléo pour s'aventurer sous le Gard et l'Hérault

Pierre, Gaspar et Loïc : trois fondateurs de Pierre & Eau, association qui permet de s'initier à la spéléologie. « Nous avons à cœur de partager les plus beaux recoins de notre terrain de jeu avec les curieux et les contemplatifs, quels que soient leur profil ou leurs envies », soulignent les trois amis, guides et formateurs. La spéléologie consiste en une aventure d'exploration sportive d'une grotte par tous les moyens utiles : marche, ramping, escalade facile, passage typé via ferrata et canyoning ! Au cœur de l'Occitanie, les trois amis ont trouvé un terrain de jeu parfait afin de promouvoir leur passion auprès du plus grand nombre. Dans l'Hérault, de Saint-Guilhem-le-Désert à Saint-Jean-du-Gard en passant par Saint-Martin-de-Londres, Saint-Maurice de Navacelles et la montagne de la Séranne, les parcours aventure sont nombreux.

[pierre.eau.nature@gmail.com](mailto:pierre.eau.nature@gmail.com)



© Pierre & Eau

## Sensations garanties dans les Pyrénées ariégoises

Les Pyrénées ariégoises proposent d'ailleurs de découvrir la montagne... tout en s'adonnant au plaisir des activités aquatiques ! En Ariège, les accros aux sensations fortes en milieu aquatique vont trouver un véritable paradis du canyoning. Toboggans naturels, tyroliennes, cascades, eaux turquoise, sauts de plus de 8m, sans oublier les fameuses descentes en rappel jusqu'à 40m de haut sont autant d'ingrédients au menu de votre été. Le canyon est l'activité idéale pour des moments forts en famille ou entre amis. Au cœur des Pyrénées ariégoises, les spots sont nombreux : l'un des plus accessibles pour tous niveaux demeure le canyon d'Aubert. Pour découvrir l'activité dans le Couserans, c'est le canyon parfait. Proche de Saint-Girons, cette descente est idéale en début de saison ou après les pluies afin que les cascades se parent de leurs plus belles couleurs.

[vacances@ariegepyrenees.com](mailto:vacances@ariegepyrenees.com)



© Ariège Pyrénées Tourisme

## À la découverte des Grands Causses



© Parc Naturel Régional des Grands Causses

Discipline en plein essor partout en France, le trail a trouvé un terrain de jeu idéal en Occitanie. C'est dans cette région que l'on trouve, depuis 2013, le Grands Causses Espace Trail, le premier espace trail de France avec 14 parcours. Au total, plus de 280 kilomètres ont été balisés spécifiquement avec des parcours de vert à rouge, allant de 9 à 50 km. Depuis 2021, une nouvelle extension à l'échelle du Parc naturel régional des Grands Causses a fait grimper les chiffres à 35 circuits pour plus de 700 km de parcours balisés trail. Un ensemble situé sur tout le Sud-Aveyron, entre gorges et vallées, causses et rougiers, que vous testerez et apprendrez à dompter les dénivelés. Un espace ouvert à tous les niveaux : du petit entraînement de remise en forme au parcours plus long et plus technique, il est facile de trouver le tracé adapté à votre pratique.

[info@parc-grands-causses.fr](mailto:info@parc-grands-causses.fr)

## Le paddle maître des eaux dans le Tarn

L'Occitanie attire un nombre considérable de vacanciers chaque été... même si la région n'est pas épargnée par d'importantes chaleurs. Où trouver de la fraîcheur ? Le lac Saint-Ferréol ! Proche de Toulouse, Castres et Albi, ce bassin de retenue des eaux bâti par Pierre-Paul Riquet et classé au Patrimoine mondial de l'Unesco. C'est là qu'est installée l'une des bases de loisirs les plus prisées de la région. Au menu : de nombreuses activités nautiques, dont la pratique du stand up paddle. Debout, à genoux ou assis sur cette planche plus longue qu'une planche de surf, vous avancez grâce à des mouvements de pagaie. Une pratique exigeante physiquement, mais accessible à tous. Le stand up paddle permet d'avancer à son rythme, et ainsi de découvrir les eaux calmes et tranquilles du lac Saint-Ferréol, joyau tarnais.



© IconSport

[contact@tourisme-tarn.com](mailto:contact@tourisme-tarn.com)

## Observer faune et flore avec le snorkeling

Voici une nouvelle pratique originale : le snorkeling. Derrière ce nom pas forcément attirant se cache une pratique en plein essor : la randonnée palmée ou randonnée aquatique. Cette activité de loisir aquatique consiste à nager à la surface de l'eau pour admirer la beauté des fonds marins, la faune et la flore en eaux peu profondes. Lors de chaque période estivale, le snorkeling attire des curieux en Occitanie. Plus précisément dans les Pyrénées-Orientales, terrain de jeu idéal. Au cœur du 66, il est possible d'explorer les merveilles de la Côte Vermeille et de se baigner dans les criques rocheuses près de l'anse de Paulilles. L'occasion parfaite de partir à la rencontre des différentes espèces de poissons et de coraux qui peuplent les fonds côtiers. Sans oublier la réserve naturelle marine de Cerbère-Banyuls, sur la plage de Peyrefitte. Masque, tuba et palmes, et c'est parti !

[info@adt66.com](mailto:info@adt66.com)

© Agence de développement touristique des Pyrénées-Orientales



## Canicross, l'activité qui réunit l'Homme et son chien



© Cani Folie Association

Pratiquer les sports de nature avec son chien, c'est possible avec le canicross ! Une discipline qui associe un coureur à pied et un chien, reliés entre eux afin d'effectuer le même effort physique. En Ariège, au Vernet, l'association Cani Folie promeut les activités de canicross, mais aussi de canimarche, canimarche nordique, canirando, caniVTT... et même cani trottinette ! « C'est une association que nous avons créé il y a un peu plus de dix ans, explique Séverine Livonnet, présidente de Cani Folie. Depuis plusieurs années, nous proposons également des activités cani paddle, cani raquettes et des week-end à la mer. » L'association organise des sorties régulières en semaine les lundis et mercredis soirs et de manière ponctuelle les week-end ou lors des périodes de vacances scolaires.

[canifolieasso@gmail.com](mailto:canifolieasso@gmail.com)

## La traversée des Pyrénées, l'aventure de l'été

Si réputé qu'il en est devenu mythique : le GR®10 traverse la chaîne des Pyrénées d'est en ouest, de l'Atlantique à la Méditerranée. Un chemin que tout marcheur rêve d'emprunter au moins une fois dans sa vie. Concernant sa partie occitane, le GR®10 s'élance d'Arrens-Marsous (Hautes-Pyrénées) pour atteindre Banyuls (Pyrénées - Orientales). Plus de 50 jours de randonnée à travers les Pyrénées centrales, les Pyrénées ariégeoises et enfin, les Pyrénées catalanes avant la descente vers la mer Méditerranée. Cette aventure d'une centaine de kilomètres offre des vues sur le Parc national des Pyrénées, le cirque de Gavarnie, la réserve naturelle du Néouvielle, la vallée du Louron, le massif de la Maladeta, les réserves naturelles de Py et Mantet, avant d'atteindre Banyuls et la côte Vermeille. Un chemin long et exigeant.



© Comité régional du Tourisme Occitanie

[occitanie@ffrandonnee.fr](mailto:occitanie@ffrandonnee.fr)

# Toujours là pour vous écouter



“

*Notre engagement est clair : être à vos côtés, au plus près de votre réalité de vie et de vos attentes. Chaque jour, nous sommes au travail pour répondre aux urgences du quotidien et bâtir ensemble un nouveau modèle de développement pour notre région. ”*

Carole Delga  
Ancienne Ministre  
Présidente de la Région Occitanie



La parole est  
à vous sur



[laregiontoujoursla.fr](http://laregiontoujoursla.fr)

# Les PAYS DE LA LOIRE, entre tradition et modernité



*Des activités les plus prisées comme la pêche et le VTT aux disciplines émergentes comme le Flyboard ou le mountainboard, les Pays de la Loire brillent par leur polyvalence en période estivale.*



## **Solutions&co**

7, rue du Général de Bollardière  
CS 80221 44202 Nantes cedex 2  
[www.enpaysdelaloire.com](http://www.enpaysdelaloire.com)

Les Pays de la Loire regorgent de spots de vélo et de VTT à découvrir.

## La pêche, un vrai sport à La Roche-sur-Yon

Un été tranquille, ça vous dit ? Dans une embarcation, sur l'eau, simplement à attendre que le poisson morde à l'appât... pas mal non ? Activité très prisée en été, la pêche est aussi une discipline sportive. Le principe est simple : la pêche sportive vise à capturer le plus grand nombre de poissons ou les plus gros. Elle peut se pratiquer en mer ou en eau douce. Il existe différentes techniques selon les poissons que l'on souhaite pêcher... et c'est justement toutes ces subtilités qui sont abordées du côté de La Roche-sur-Yon. C'est là, dans les lacs vendéens, que sont proposés des stages de pêche sportive encadrés par un guide moniteur de pêche diplômé d'État. Le temps d'une demi-journée, il est ainsi possible de se mettre dans la peau d'un vrai pêcheur, au beau milieu du cadre naturel idéal offert par le territoire vendéen.

[tourisme@vendeegrandsud.fr](mailto:tourisme@vendeegrandsud.fr)



© Office de tourisme Destination Vendée Grand Sud

## L'aventure en pleine forêt en Mayenne

Au cœur des terres, la Mayenne est un département clé une fois les beaux jours arrivés. Un territoire qui mise énormément sur la pratique des activités de pleine nature... à l'image de la course d'orientation, et même de l'acro-orientation ! Deux disciplines qui attirent un nombre croissant de curieux du côté du Domaine de l'Orbière. Situé à 3 kilomètres de Laval, ce dernier accueille les participants dans un cadre arboré de 20 hectares, au cœur d'une nature préservée où se mêlent calme, détente et plaisir. Équipés de carte et de boussoles, vous partez alors à l'aventure afin de retrouver les balises cachées dans la forêt. Pour plus de frissons, place à l'acro-orientation : vous êtes alors équipé d'un baudrier pour retrouver des balises placées sur les parcours les plus difficiles. Exigeant, certes, mais ô combien satisfaisant.

[info@mayenne-tourisme.com](mailto:info@mayenne-tourisme.com)



© Domaine de l'Orbière / Mayenne tourisme

## Le mountainboard fait le show en Loire-Atlantique



© Loire Atlantique Mountainboard

Un mélange de snowboard, de planche à roulettes et de VTT ou de BMX, ça vous dit ? C'est le cocktail explosif proposé par le mountainboard. Un sport extrême qui se pratique sur une planche tout terrain... sur tout type de terrain : herbe, terre, bitume, sable ou encore skatepark. Pas encore démocratisée en France, la discipline est pourtant extrêmement populaire en Pays de la Loire. C'est là que l'association Loire Atlantique Mountainboard, fondée en juin 2009, vise à regrouper les adeptes du mountainboard de descente ainsi qu'à développer la pratique de ce sport à l'échelle du département et de la région. L'association propose de nombreux créneaux afin de découvrir une discipline pas forcément facile à maîtriser, mais ô combien riche en sensations fortes. Vous souhaitez découvrir le mountainboard ? Alors ayez le cœur bien accroché !

[la.mountainboard@gmail.com](mailto:la.mountainboard@gmail.com)

## Le Flyboard s'envole à La Baule

Voler : le plus vieux rêve de l'Homme est désormais (presque) possible chaque été grâce au Flyboard. Franky Zapata est l'inventeur de cette machine qui permet de voler sur l'eau. Grâce à deux buses situées sous vos pieds et à un jet-ski, vous pourrez vous envoler à plusieurs mètres et réaliser des figures incroyables au-dessus de l'eau. En France, la région Pays de la Loire est l'une des plus actives concernant le développement du Flyboard. Particulièrement du côté de La Baule, qui offre le plaisir de pratiquer la discipline sur l'une des plus belles baies d'Europe. Au cœur de la station balnéaire de La Baule, l'entreprise Sport Découverte propose des initiations sous la supervision d'un moniteur diplômé. D'abord timides, les acrobaties seront de plus en plus audacieuses au fil du temps, jusqu'à enchaîner saltos, plongeurs et saut du dauphin.

[contactsd@sport-decouverte.com](mailto:contactsd@sport-decouverte.com)



© IconSport

## Le sentier des douaniers, paradis au cœur de la nature



© Saint-Nazaire Agglomération tourisme

Plus de 2 000 kilomètres à pied, ça vous dit ? C'est le menu proposé par le célèbre GR®34. Depuis la baie du Mont-Saint-Michel jusqu'à Saint-Nazaire en passant par La Baule, celui qui est surnommé le sentier des douaniers est un incontournable de l'été en Pays de la Loire. Un surnom datant de l'époque où les douaniers scrutaient le large, à l'affût de contrebandiers. Désormais, le chemin des douaniers est l'apanage des amateurs de randonnée pédestre. Au cœur des plus de 2 000 kilomètres de ce GR®34, focus sur les 14 kilomètres reliant la place du Commando à Saint-Nazaire et la plage de Sainte-Marguerite à Pornichet. Au programme : 3h30 de marche, à un rythme raisonnable, pour découvrir plages, criques et paysages exceptionnels que le sentier peut offrir. Le paradis des randonneurs confirmés, et des débutants qui souhaitent bénéficier d'un moment d'exception.

[contact@saint-nazaire-tourisme.com](mailto:contact@saint-nazaire-tourisme.com)

## La Sarthe joue la carte du VTT

Paradis de la pratique du vélo avec plus de 1000 kilomètres d'itinéraires balisés, le département de la Sarthe mise également sur la pratique du VTT. Au sein du territoire sarthois, ce sont ainsi près de 100 circuits VTT qui sont proposés. Autant de parcours qui permettent à tous les publics de s'adonner aux joies d'une discipline qui demande force et endurance, qui plus est lors des chaleurs estivales. Deux spots en particulier sont labellisés par la Fédération française de cyclisme comme sites VTT-FFC : le site du Gasseau à Saint-Léonard-des-Bois et le site de l'Échappée Vègre à Brûlon. Pour les plus gourmands en kilomètres, cap sur le domaine des Alpes Mancelles. Avec sa dizaine de circuits et ses 280 kilomètres de parcours quotidiennement arpentés par la championne du monde de la discipline Laurence Leboucher, il y a de quoi faire !



© Sarthe tourisme

[contact@sarhetourisme.com](mailto:contact@sarhetourisme.com)

# ORLÉANS, TERRE D'ACCUEIL DU BASKET FRANÇAIS



[www.orleans.fr](http://www.orleans.fr)

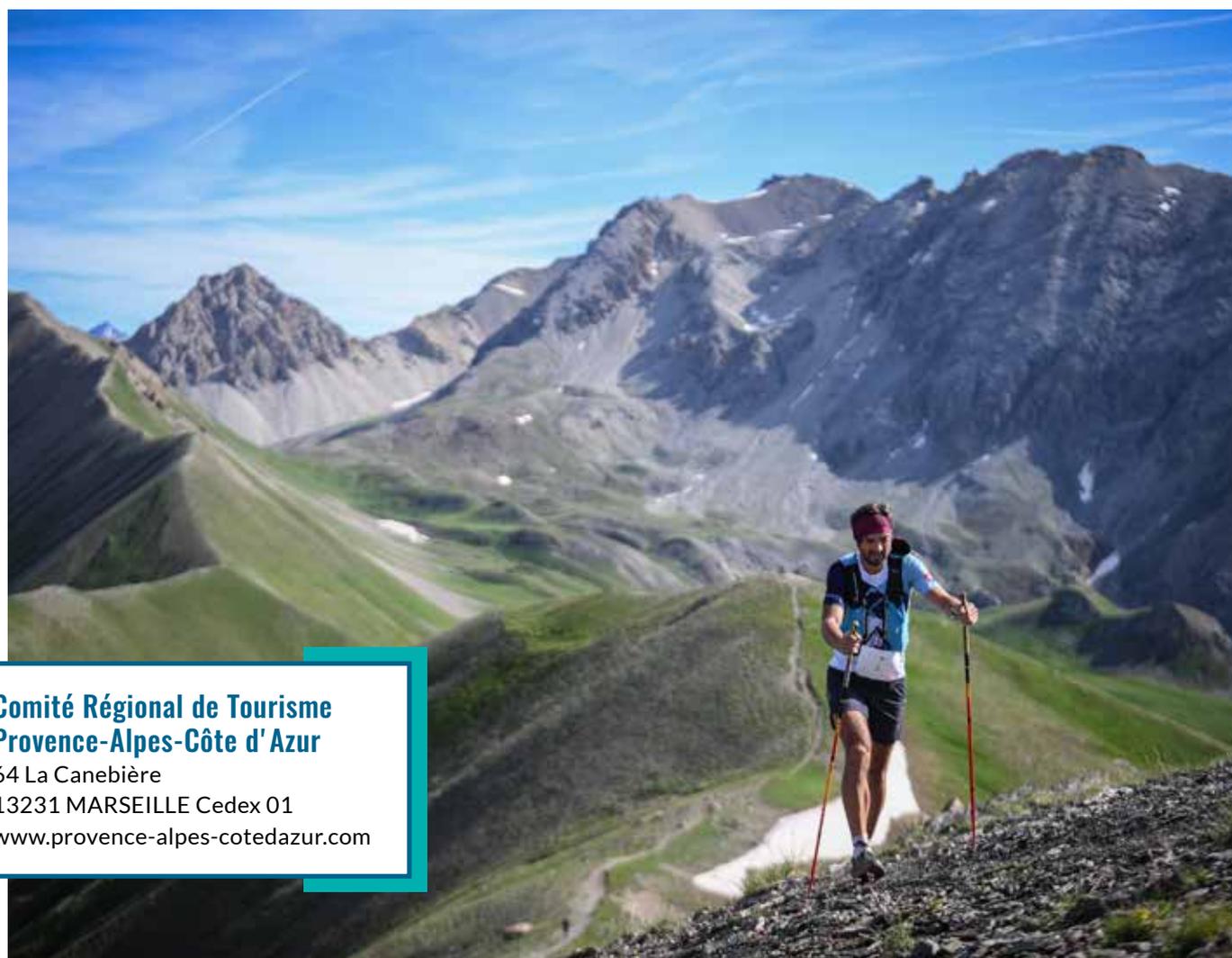


Orléans  
Mairie

# La RÉGION SUD, royaume de la pratique en milieu naturel



*Des paysages à couper le souffle dans l'arrière-pays jusqu'aux pentes des Alpes en passant par le littoral : la Région Sud Provence Alpes Côte-d'Azur possède tous les atouts pour satisfaire les amateurs de sports nautiques et de montagne tout au long de l'année.*



**Comité Régional de Tourisme  
Provence-Alpes-Côte d'Azur**  
64 La Canebière  
13231 MARSEILLE Cedex 01  
[www.provence-alpes-cotedazur.com](http://www.provence-alpes-cotedazur.com)

© Office de tourisme de Montgenèvre

Montgenèvre est un des spots les plus prisés pour la randonnée de haute montagne.

# Montgenèvre active le mode été

Station de référence des Hautes-Alpes,  
Montgenèvre se métamorphose une fois les beaux jours venus.

Dès le printemps, les pentes enneigées de Montgenèvre délaissent leur manteau blanc pour une verdure scintillante, et les skieurs troquent leurs bois pour les activités estivales en plein air. VTT, trail, randonnée : l'outdoor est roi, et ses adeptes y trouvent un terrain de jeu idéal pour étancher leur soif d'aventure. Au cœur du domaine de la Station de Montgenèvre (Hautes-Alpes), tout proche de la frontière italienne, l'Espace Trail 3 000 vous envoie vers 300 km d'itinéraires randonnées, trail, course à pied, marche... « *Tout le monde y trouve son compte, sur des parcours adaptés* », souffle Vincenzo Coppola, directeur de l'office de tourisme de Montgenèvre. « *Pour une balade typique en famille, je recommande le bois de Sestrières. Avec son petit dénivelé, on arrive facilement à un joli point panoramique, en étant accessible aux poussettes et fauteuils roulants.* »

## UN HÉRITAGE MILITAIRE

Perchée à 1860 m d'altitude, à 90 km de Turin, la station offre des panoramas époustoufflants, présentés avec passion par Vincenzo Coppola. « *Pour la*



© Office de tourisme de Montgenèvre

Le bike park de Montgenèvre..

*meilleure vue plongeante sur la station, je vous conseille le Balcon de Montgenèvre, accessible à partir de dix ans pour les plus jeunes. Ça vaut vraiment le coup !* ». Au fil des randonnées, les chemins serpentent à travers l'héritage militaire de la « Ligne Maginot alpine ». Le col de Montgenèvre était un lieu de passage stratégique, reste influencé par ce passé militaire. « *Il y a de quoi faire pour les passionnés d'histoires ! On peut aller jusqu'au Fort de Janus, perché à 3 131m, ou passer par l'Obélisque Napoléon.* »

## VTT, PÉTANQUE, PARAPENTE

Une autre voie pour découvrir la station : celle des airs ! Montgenèvre compte deux sites pour s'envoler en parapente, depuis le Rocher de l'Aigle et en haut du Chalvet. Des spots parfaits pour un baptême, et survoler les lieux. Sous vos pieds, vous pourriez apercevoir des légendes de la pétanque en action : du 1<sup>er</sup> au 3 juillet, 128 équipes de tous horizons seront à Montgenèvre pour un beau

moment, entre convivialité et compétition de haut niveau.

Enfin, pour se relaxer, rendez-vous à Durancia, la zone bien-être. En plus de l'espace balnéothérapie et spa, on trouve à Montgenèvre plusieurs havres de paix, pour des temps de relaxation, salle de massage, de sport, zumba, aqua yoga, fitness... Un dernier conseil pour la route, de la part de Vincenzo Coppola « *pour le volet culturel, n'hésitez à passer par le cinéma ancien, avec une bonne programmation !* »

## SPORTS DE PLEINE NATURE

### Le paradis du rafting sur la Roya

La vallée de la Roya, au-dessus de la frontière italienne forme un terrain de jeu idéal pour les sportifs et amoureux de l'outdoor. VTT, randonnée, via ferrata canyoning : des activités idéales sur cette véritable piste aux étoiles d'eaux vives. Pour le plein de sensations fortes à plusieurs, cap sur le rafting ! Au départ du village de Breil-sur-Roya, à seulement une heure de route de Nice, les passionnés de grand air s'élancent pour l'aventure sur leurs embarcations. Sur une eau turquoise, en pleine nature, le canyon est un joyau épargné de la Côte-d'Azur. Une combinaison, un gilet de sauvetage et un casque, et c'est parti sur l'eau ! À plusieurs en rafting ou bien seul sur un kayak-raft (aussi possible en biplace), les descentes à travers les rapides garantissent le plein d'adrénaline, sur des parcours adaptés aussi bien aux familles qu'aux plus aguerris.

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



© IconSport

### Plongez dans les Calanques !



© IconSport

Quoi de mieux pour découvrir les secrets des Calanques de Marseille que la plongée ? Terrain d'exploration idéal, le Parc national des Calanques renferme un patrimoine naturel sous-marin d'exception. Faune et flore variée, coraux, grottes et recoins : ces canyons préservés sont des refuges pour la vie sous-marine, à proximité du plus grand port de l'Hexagone. Sous la surface, nature et histoire se côtoient. Les épaves de bateaux, les vestiges et autres secrets attirent les passionnés d'archéologie, alors que les débuts du commerce dans la cité phocéenne remontent à la période antique. Les calanques de Marseille et la plongée sous-marine, une histoire d'amour qui remonte aux premiers pas (ou plutôt coups de palme) de la discipline, aussi bien pour un baptême aquatique que pour les explorateurs les plus expérimentés.

[marseille-tourisme.com](http://marseille-tourisme.com)

### Rider dans le Vaucluse

Glissez autrement : le ski nautique vous invite à dompter les vagues, porté par la vitesse et le vent. Ludique et tonique, il séduit autant les curieux et débutants que les amateurs de défis plus aguerris. Tracté à grande vitesse sur l'eau, vous glissez, sautez et défiez les vagues. Un spot idéal dans le Vaucluse ? Exo 84, lac de 10 hectares à Lamotte-du-Rhône. Pour les courageux de 7 à 77 ans, le parcours de téléski nautique est ouvert d'avril à octobre, à la fois en planche bi et mono, kneeboard, wakeboard ou wakeskate. Pour les adeptes des tricks, ils trouveront encore plus leur bonheur du côté du Pontet, à l'Urban Wake Park. Tremplins, kickers et autres modules sont là pour permettre aux plus casse-cou de s'exprimer. Également disponibles : des initiations et des perfectionnements, dans un cadre décontracté et dépayasant.

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



© IconSport

## Une enquête à ciel ouvert dans l'arrière-pays azuréen

Derrière la plage, la montagne. A quelques encablures de la Côte-d'Azur, les sentiers de l'arrière-pays offrent déjà un sentiment alpestre, au cœur de la montagne. Nichées en pleine nature, les stations de Gréolières et de l'Audibergue sont une oasis d'évasion au grand air. Au-dessus de Grasse, capitale des parfums, les panoramas à couper le souffle et les petits sentiers en pleine forêt sont au rendez-vous. Et l'aventure aussi ! Escapade ludique, le « Gréolières Explor Game » est un défi entre amis ou en famille. Les énigmes et les indices sont éparpillés en pleine nature... comme pour « Le Mystère des Kaïtos », pour explorer les pentes escarpées de la Montagne de l'Audibergue. Une enquête passionnante, entre soleil azuréen et brise alpine, pour découvrir en s'amusant la biodiversité locale.

[stations-greolieres-audibergue.com](http://stations-greolieres-audibergue.com)



© IconSport

## S'envoyer au l'air au-dessus de Fayence



© DR

Vous n'avez pas le vertige et vous êtes adepte des sensations fortes ? Rendez-vous cet été dans le Var, au bien-nommé Chemin de l'Aérodrome à Fayence. Vous y trouverez l'école de pilotage ULM. Engin « Ultra Léger Motorisé », la machine est un aéronef biplace qui peut s'envoler à une altitude de plus de 19 000 pieds, soit près de 6 kilomètres dans le ciel. Basée à l'aérodrome de Tourrettes Fayence, avec un terrain de 70 hectares et un hangar privé de 600 m<sup>2</sup>, l'école de pilotage est prête à vous accueillir, avec son club house et sa salle de cours. Pour pousser l'expérience encore plus loin, les élèves les plus audacieux pourront s'emparer des commandes et s'essayer au pilotage, encadrés par l'instructeur à bord. Avec une vue imprenable sur le paysage varois, ses villages cachés et ses pépites naturelles, c'est sensations garanties !

[cotedazurfrance.fr/offres/vol-decouverte-ulm-fayence-fr-2909389](http://cotedazurfrance.fr/offres/vol-decouverte-ulm-fayence-fr-2909389)

## Une pêche miraculeuse dans les Alpes-de-Haute-Provence

La tranquillité incarnée, pour un doux cocktail de passion, de nature et de patience : la pêche séduit toutes les générations. Avec ses rivières généreuses, ses lacs accueillants et ses étangs cachés, en plus des splendides lacs de montagnes, les Alpes-de-Haute-Provence sont un terrain idéal pour les fans de pêche. Un territoire d'exception pour la discipline, entre torrents impétueux et points d'eau calmes. Au total, le département compte 1 500 km de première catégorie, et 500 km de deuxième catégorie. Toutes deux pourvoyeuses de salmonidés sont les plus prisés. On y trouve pléthore de « Rivières en bon état », récompensées chaque année pour leur qualité écologique irréprochable. C'est le cas du Coulomp, du Chadoulin ou encore de la Serpentine. Grands espaces de liberté, 23 lacs de montagnes et huit étangs sont des spots parfaits pour la pêche au coup et la pêche aux carnassiers, avec leurs variantes à la traîne, au drop shot, à la verticale...



© DR

[tourisme-alpes-haute-provence.com/peche](http://tourisme-alpes-haute-provence.com/peche)

## Surprises sur l'eau au lac de Serre-Ponçon

Le lac de Serre-Ponçon, destination incontournable pour les passionnés d'activité nautique pendant l'été ! Sur le plan d'eau d'Embrun ou sur les plages, tout y est : planche à voile, paddle, kite-surf, pédalo... Une fois sur place, n'hésitez pas à vous laisser surprendre par des activités plus insolites. En famille ou encore ami, la bouée tractée, c'est fun garanti ! Des toboggans, pistes et autres trampolines sur l'eau sont le terrain de jeu parfait pour les enfants, pour se défouler et se jeter à l'eau. Pour aller encore plus loin dans l'étonnant, pourquoi ne pas tenter le surf électrique, ou encore la trottinette aquatique ! Filer à vive allure sur le lac de Serre-Ponçon, tout en profitant des paysages époustouflants, une expérience à tester pour s'en mettre plein les yeux dans la vallée de l'Ubaye.

[serreponcon.com/leau/activites-nautiques](http://serreponcon.com/leau/activites-nautiques)



© IconSport

## Cyclotourisme dans les Alpes-Maritimes



© IconSport

Dans les Alpes-Maritimes, le vélo est souverain. Théâtre de grandes épreuves comme Paris-Nice chaque année ou encore le grand final du Tour de France l'an passé (délocalisé pour cause de Jeux Olympiques à Paris), la Côte-d'Azur offre un décor idéal. Cagnes-sur-Mer jusqu'à Cap-d'Ail, en passant par la Grande Corniche, l'itinéraire fait partie de l'EuroVélo 8 (EV8), également appelée « La Méditerranée à vélo » : itinéraire cyclable européen de 5 900 km traversant onze pays le long de la Côte méditerranéenne, reliant l'Espagne et la Grèce. Dans les terres, l'arrière-pays azuréen et ses premiers cols proposent déjà leurs épreuves et tourments, avec des parcours de référence autour d'ascensions comme le col de la Couillole, col de la Lombarde ou encore le col de Turini. Avec un détour par le Café du cycliste, sur le port de Nice.

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

## Découvrir le golf à Aix-Marseille

Le golf, bien plus qu'un jeu de précision... Envie de grand air et de calme ? Parcours vallonnés, vues dégagées, esprit nature : chaque trou est une parenthèse en plein air. Une manière élégante de bouger, respirer, et se ressourcer au fil du green. Pour s'initier à cette discipline raffinée et ouverte au grand air, rendez-vous au Golf Training Center d'Aix-Marseille. Un seul but : le plaisir d'apprendre ou de progresser dans votre golf, dans un cadre privilégié. Avec ses neufs trous, le parcours vise à convenir aussi bien aux novices en pleine découverte qu'aux plus chevronnés, en recherche de perfectionnement. Côté practice, 20 postes vous attendent, avec la technologie Toptracer pour des statistiques et simulateurs de jeux. Un cadre convivial et professionnel, pour découvrir les dessous du golf dans une expérience enrichie de conseils, outils et accompagnement.



© IconSport

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



**C'est là-haut que ça se passe**



# L'ULTIMATE

## Le sport de disque ultime

*Non, l'ultimate n'est pas un nouveau déodorant pour sportif extrême. Ce n'est pas non plus "juste un frisbee lancé dans un parc". L'ultimate frisbee est un sport officiel et reconnu depuis la fin des années 60 !*

Même si vous avez déjà testé le frisbee, connaissez-vous vraiment ce sport ? L'ultimate frisbee est un sport collectif qui se joue avec un disque appelé frisbee. Sur un terrain en herbe de 100 mètres par 37 en outdoor, il oppose deux équipes de sept joueurs. Similaire au principe du rugby, l'objectif est simple : marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives en direction de la zone d'en but adverse, pour y attraper le disque. Mais l'ultimate a aussi ses règles de jeu uniques, qui rendent ce sport plus difficile qu'on ne le pense. Le joueur en possession du frisbee a 10 secondes pour faire une passe à un coéquipier. Il ne peut pas courir avec le disque, mais peut utiliser son pied pour pivoter. Enfin, les contacts physiques ne sont pas autorisés. Alors, vous pensez toujours que c'est simple ?

Mais une question reste centrale : comment gagner ? L'équipe gagnante est celle qui atteint un certain nombre de points avant la fin du temps imparti de 100 minutes. Il faut en général mar-

quer 15 points pour gagner, même si ce chiffre change en fonction des niveaux et des catégories.

Finalement, le frisbee se distingue par son esprit du jeu : contrairement aux autres sports l'ultimate se joue sans arbitre. Les joueurs sont alors eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu. Il faut donc faire preuve d'un grand esprit de fair-play. Ce sport d'origine américaine a d'ailleurs pour symbole le concept du spirit of the game !

L'histoire du frisbee est effectivement unique en son genre. Le principe apparaît dans les années 1940 à l'Université de Yale aux États-Unis. Les premières pratiques apparaissent avec les étudiants qui se lancent



@Louis.Devèze MonkeyGrenoble

Les 22 et 23 mars, le club des Monkey de Grenoble ont accueilli la phase aller du championnat de France d'ultimate frisbee.

des moules à tartes, provenant de la Frisbie Pie Company. Inspiré, l'inventeur Frederick Morrison a l'idée de fabriquer des flying saucer, des disques qui viennent remplacer les moules à tarte. Le premier frisbee est ainsi commercialisé en 1957

d'abord sous le nom de Pluto Platter, qui prendra un an plus tard le nom de Frisbee, en référence à la Frisbie Pie Company.

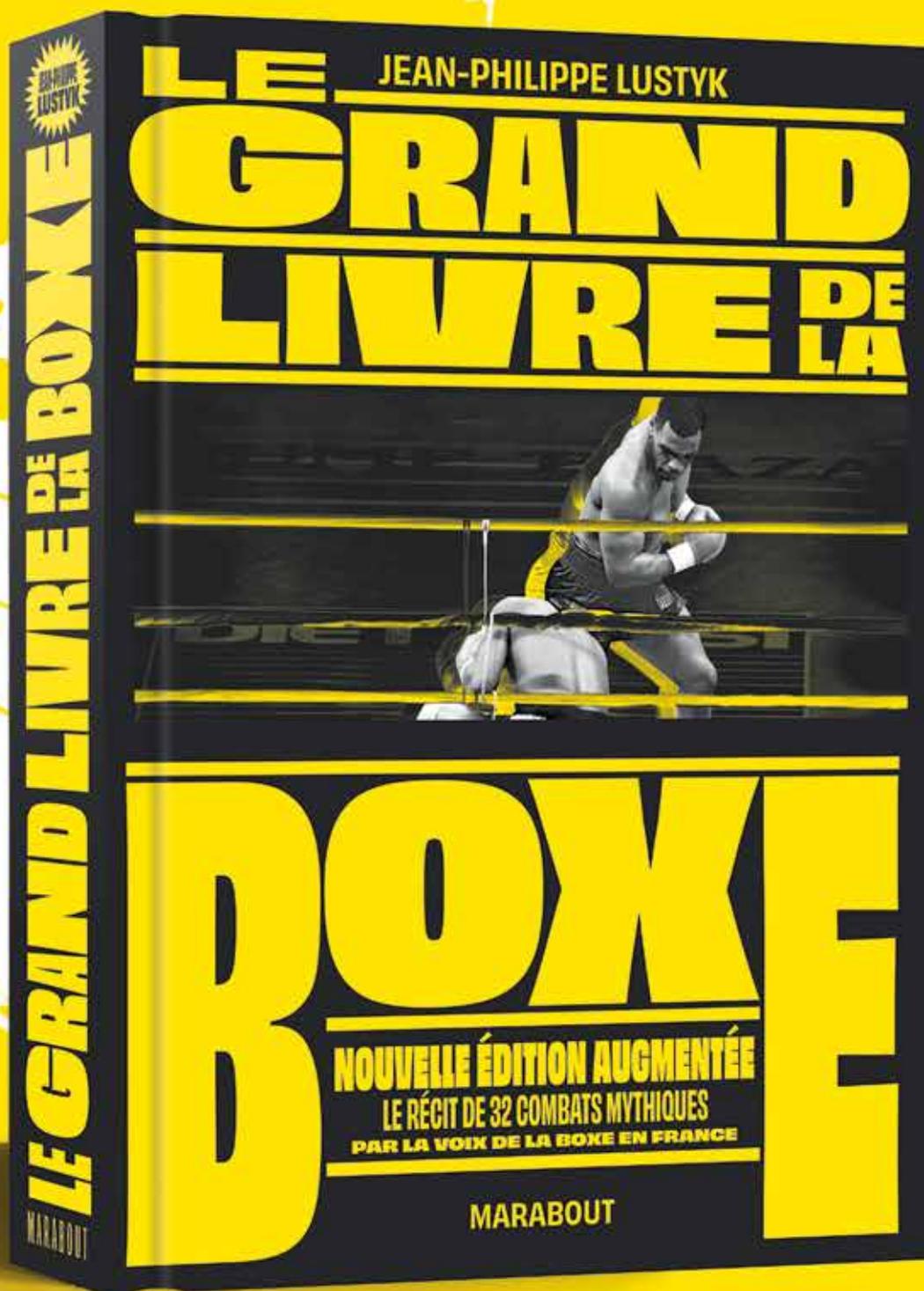
En France, la pratique de l'ultimate frisbee dépend de la Fédération française de flying disc (FFFD), qui regroupe toutes les disciplines de flying disc. Ultimate frisbee, beach ultimate, disc golf, ou encore freestyle frisbee, il y en a pour tous les goûts et vous y trouverez forcément votre bonheur !

Grâce aux différentes catégories : open, mixte, féminines, et master, tout le monde peut pratiquer l'ultimate, peu important votre âge, genre, profil ou envies !"

### En live

Les phases finales des championnats de France mixte se tiendront les 24 et 25 mai 2025, à Angers, pour le niveau National 1 et à Rennes pour le niveau National 2.

Si vous êtes du Sud, nous avons également un bon plan pour vous : le beach ultimate, l'équivalent de l'ultimate sur du sable. Les 22 et 23 mai, vous pourrez encourager les participants à la Coupe de France de beach ultimate à Hendaye, sur la plage de Sokoburu.



# LE LIVRE RÉFÉRENCE

Par Jean-Philippe Lustyk,  
la voix de la boxe en France

DISPONIBLE  
EN LIBRAIRIE

MARABOUT

# LE DEFI DE LA PLANE

**Montgenèvre**  
Hautes-Alpes

## 1-2-3 JUILLET 2025



20 000€  
de Lots

4 Champions du Monde  
3 Champions d'Europe  
1 Champion de France



**BRUNO  
LE BOURSICAUD**



**CHRISTIAN  
ANDRIANTSEHENO**



**HENRI  
LACROIX**



**KEVIN  
MALBEC**



**REMY  
GALLEAU**



**ROMAIN  
FOURNIE**



**TITOUAN  
OLIVIER**



**LAURENT  
MATRAGLIA**

Mardi 1 Juillet : 64 Doublettes  
4 Qualifiées

Mercredi 2 Juillet : 64 Doublettes  
4 Qualifiées

Jeudi 3 Juillet : Phases Finales  
Avec entrée en Lice  
des champions