

Kevin Tillie
perpétue l'histoire de famille

Karim Benzema
Le matador banni

L'OUTDOOR

Roi des régions

ABONNEZ-VOUS à l'édition nationale en version papier



11 numéros / an

56,90 €
METROPOLE

11 numéros / an

83,90 €
EUROPE

11 numéros / an

74,90 €
DOM

11 numéros / an

90,90 €
TOM



RETROUVEZ
les éditions régionales
GRATUITES

Île-de-France
Auvergne-Rhône-Alpes
Occitanie
Bretagne
Région Sud
Grand Est
Pays de la Loire

Centre-Val de Loire
Bourgogne-Franche-Comté
Hauts-de-France
Nouvelle-Aquitaine
Normandie
Corse
DOM-TOM

sur sportmag.fr

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° d'abonné :

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Téléphone : Email :

METROPOLE : 56,90€ EUROPE : 83,90€ DOM : 74,90€ TOM : 90,90€

Service abonnement au 04 67 54 14 91 ou envoyer un email à : abonnement@sportmag.fr

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

Mandat administratif Je souhaite recevoir une facture

Adresse de facturation si différente :

Date et signature obligatoires



“ L'action est
l'antidote
du désespoir. ”

Joan Baez

Nouveau départ

Déconfinement, signifie sortir d'un état de confinement où les mouvements sont restreints ; retour à une possible circulation des personnes. En cette période de vacances estivales, il était temps que les contraintes de la crise sanitaire imposées depuis la mi-mars soient enfin assouplies, voire bannies dans certains cas. Le mouvement sportif fut très affecté par ces mesures. Et le combat ne fait que commencer, car le constat ne pourra se faire qu'au mois de novembre, après le redémarrage de la saison 2020/2021 avec la prise de licences dans les clubs et associations sportives. Dans ce contexte, le lancement de l'opération d'appel aux dons « Soutiens ton club », épaulée par le ministère des Sports, la Fondation du Sport Français, le Comité National Olympique et Sportif Français, le Comité Paralympique et Sportif Français, l'Agence nationale du sport, ainsi que par les associations représentant les collectivités locales, a permis aux clubs de pouvoir bénéficier de la générosité des Français pour la survie de ces structures associatives si importantes pour la cohésion sociale dans les territoires. C'est une aubaine aussi pour certaines structures de repenser les pratiques et l'accueil de leurs licenciés, car toute épreuve, comme celle du COVID-19, doit être l'occasion de repartir avec de nouvelles idées et de nouvelles bases. Une grande majorité de Français a fait preuve de solidarité, a formulé un besoin de pratiquer une activité physique régulière, même quotidienne, a appris à découvrir les commerces de proximité, comme tout ce qu'un club, une association sportive peuvent offrir à leurs futurs adhérents. Une association sportive est une école de la vie pour la vie, elle véhicule des valeurs d'intégration, de mixité, d'effort, d'entraide, de dépassement de soi, dans l'intergénérationnel. En attendant, profitons des vacances pour nous essayer aux activités sportives de plein air que nos territoires nous offrent, en toute sécurité et prudence.

Bonnes vacances à tous.



ACTUALITÉS

6 L'invité / Kevin Tillie

14 Dossier / Sports de plein air

16 Auvergne
Rhône-Alpes

32 Corse

20 Bourgogne
Franche-Comté

34 Grand-Est



24 Bretagne



38 Hauts-de-France

28 Centre
Val de Loire

42 Ile-de-France



46 Normandie

50 Nouvelle
Aquitaine

54 Occitanie



58 Pays de la Loire

62 Provence Alpes
Côte-d'Azur3^e MI-TEMPS

66 Le dessin du mois / Karim Benzema



66



Avec le concours du



SOUTIENS TON CLUB

Aidez le club sportif de votre choix !
Il en a besoin ! Faites un don déductible d'impôts sur :

SOUTIENSTONCLUB.FR

Avec le soutien de :



ACTUALITÉS

L'invité

par Simon Bardet

KEVIN TILLIE

« Je suis fan de mes frères »







Kevin Tillie et ses coéquipiers ont brillamment décroché leur billet pour les J.O. de Tokyo.

© Icon Sport

Père comblé, nouveau joueur du Top Volley Cisterna en Italie, international tricolore qualifié pour les Jeux Olympiques, Kevin Tillie a de quoi être un homme heureux. Confidences d'un compétiteur très attaché à sa famille de champions.

Kevin, comment est-ce que vous avez vécu cette période compliquée ?

Pour moi, c'est un peu particulier parce que je viens d'avoir un bébé. Du coup, j'ai eu un peu de temps pour m'occuper de ma fille, et j'étais content d'être à la maison avec elle, d'aider ma femme. Ma femme était contente, j'étais tout le temps à la maison ! Homme au foyer, père au foyer. Mais après, c'était vraiment compliqué sur le plan sportif, surtout au début. On ne savait rien, on était dans l'attente. A un moment on parlait de l'annulation des Jeux Olympiques, c'était dur pour nous car on venait de se qualifier, et c'est le rêve de tous les volleyeurs et de tous les sportifs. C'est annoncé pour l'année prochaine, mais ce n'est pas encore sûr, et s'ils prennent la décision de les annuler complètement, ce sera difficile à vivre pour beaucoup d'athlètes. Concernant le championnat polonais, nous étions dans l'attente pendant deux semaines, afin de savoir si on allait reprendre ou pas. C'était un peu bizarre, on faisait ce qu'il fallait pour rester en forme et pour être prêt à reprendre, mais finalement ils ont annoncé que le championnat serait annulé. Il y a eu un peu de relâchement du coup, je me suis dit que ça allait être un été un peu

tranquille, pour se reposer. J'en ai profité pour voir ma famille depuis que je suis rentré en France, et pour m'occuper du bébé. Et désormais, je me prépare pour la reprise.

Avec cette crise sanitaire, l'avantage, c'est que les voyages incessants du volleyeurs ont pris fin...

C'est clair que c'est une bonne chose pour le corps, et pour la tête aussi. On essaie toujours de trouver le côté positif. Les volleyeurs ont très peu de repos, nous avons énormément de compétitions pendant l'été avant d'enchaîner avec les compétitions en club. Avoir un repos comme ça, c'est fou pour un volleyeur international, c'est très rare. On va dire que c'est un petit plus afin d'être prêt pour les Jeux Olympiques l'année prochaine. Et même pour les années qui suivent. J'ai l'impression que grâce à cette période de repos, je vais peut-être pouvoir continuer ma carrière un peu plus longtemps.

Vous êtes devenu père juste avant de vous qualifier pour les J.O. avec les Bleus. Cela devait être une période spéciale à vivre...

C'était dur parce que j'étais avec ma femme, les parents allaient venir après la

naissance. Pour la naissance, je voulais être là, avec elle. Le bébé n'arrivait pas, il était prévu pour le 8 janvier, en plein milieu du tournoi de qualification olympique. J'espérais que ma petite fille allait arriver un peu plus tôt. Quelques jours avant le début de la compétition, ma femme me dit que si le bébé n'arrive pas le lendemain, je dois rejoindre l'équipe de France parce qu'elle sait qu'une qualification pour les Jeux Olympiques, ça n'arrive pas souvent dans une carrière, même si la chose la plus importante pour elle était que je sois à ses côtés. Elle me dit en revanche qu'à la moindre petite alerte, je dois prendre un avion et revenir près d'elle. On s'était dit qu'on ferait comme ça, mais le bébé est finalement arrivé le lendemain (le 3 janvier), dans la nuit. C'était dur de partir, mais les parents de ma femme sont arrivés le jour où je prenais l'avion. Ma fille est née le vendredi, je suis parti le samedi et on jouait le dimanche à midi. Moi qui n'avais pas fait de volley depuis quelques semaines, je suis arrivé dans une forme physique incroyable, avec plein d'adrénaline, mais en revanche, je n'avais aucune lucidité. J'avais la tête ailleurs, mais j'étais super content d'être

là avec le groupe. C'était un tournoi où nous n'étions pas favoris, on était mal parti pour y arriver avec les blessures, les autres équipes qui étaient en forme. Mais on a pleinement vécu ce moment, c'était vraiment incroyable, une semaine de folie.

Comment expliquez-vous les bons résultats des Bleus ces dernières années ?

On a eu une jeune génération qui a su se montrer sur la scène internationale, et ça a tiré les autres joueurs vers le haut. Je trouve qu'une culture volley est arrivée grâce à cette génération. Après, on avait l'envie de montrer que l'on pouvait gagner. C'est une mentalité de tout un groupe qui voulait se défoncer sur le terrain pour montrer ce dont il était capable. Malgré quelques désillusions, il y a quand même eu de très bons résultats. C'est très difficile d'être régulier au plus haut niveau, surtout au volley avec beaucoup de compétitions et une grosse concurrence mondiale. Cette carrière en équipe nationale, je ne m'y attendais pas, mais j'ai adoré tout ce qu'on a pu réaliser. C'est fun d'être avec un groupe de potes et de réussir à gagner.

Avez-vous parlé du report des Jeux Olympiques avec vos coéquipiers de l'équipe de France ?

On a un groupe WhatsApp où on parle souvent. On avait peur que les Jeux Olympiques soient annulés. On espérait que, malgré le Covid-19, les JO allaient avoir lieu. On a vite compris que ce serait impossible. Nous avons été soulagés du report à l'année prochaine, mais maintenant, il faut attendre. Si les Jeux ont vraiment lieu, on aura eu un peu de repos pour bien se préparer.

Des Jeux Olympiques sans public, vous y croyez ?

Ce serait très bizarre ! J'ai signé en Italie, et le championnat va commencer sans public, ça va être vraiment étrange. Alors pour les J.O., un événement planétaire qui réunit tous les sportifs, si c'est vide, il va y avoir beaucoup de déçus.

Avez-vous été inquiet pour le volley pendant cette crise, qui a fait des dégâts dans le monde du sport ?

Oui, parce qu'au volley, les clubs ont en général beaucoup de petits sponsors. Ces



© Nevepix / Icon Sport

Après un an en Pologne, Kevin Tillie a décidé de revenir en Italie.



La défense française en action.

© Newspix / Icon Sport

sponsors-là ont perdu beaucoup d'argent, donc investir dans le sport n'est pas leur priorité en ce moment. Dans certains clubs, il y a des pertes de salaires, il y a même des clubs qui font faillite. C'est un grand pas en arrière pour le volley, et c'est dommage, car j'avais vraiment l'impression que le volley était bien installé au niveau européen. Il commence à y avoir de gros clubs, de gros joueurs qui viennent en Europe, de gros salaires. Avec cette crise sanitaire, c'est un petit retour en arrière.

Pourquoi avez-vous choisi de revenir jouer en Italie ? Le pays vous manquait ?

Le championnat polonais est super, le club où j'étais aussi, mais il a eu des petits soucis économiques, c'était donc difficile de rester là-bas. J'ai eu l'opportunité d'aller en Italie, dans un club qui n'est pas forcément un Top Club mais qui veut faire quelque chose de bien, qui veut créer une belle équipe autour de moi. C'est un bel objectif à un an des Jeux Olympiques, avec un club qui me fait vraiment confiance. Le championnat italien est l'un des meilleurs du monde. J'espère apporter mon expérience au club et faire une belle saison pour arriver en forme aux J.O. l'année prochaine.

Vous allez retrouver des coéquipiers de l'équipe de France...

Dans chaque championnat, il y a maintenant souvent plusieurs Français. Beaucoup de joueurs tricolores évoluent à l'étranger. On aime bien se voir quand on en a l'occasion, prendre un petit café ensemble, ça fait toujours du bien. Cette année, je serai le seul dans mon équipe, ça va me faire un peu bizarre.

Parlons un peu de la famille. Est-ce que les relations père-fils et sélectionneur-joueur se ressemblent ?

C'est complètement différent, la seule similarité, c'est peut-être la frustration. Entre un père et un fils, ça peut être frustrant de dire ou ne pas dire certaines choses. C'est la même chose entre un coach et un joueur. Ce n'est pas facile, car même si on est en face du coach, on sait que c'est aussi le père et on a du mal à l'écouter. Le coach va aussi entendre le joueur tout en sachant que c'est également le fils... C'est un peu compliqué, mais ça fait très longtemps qu'on se côtoie en équipe de France, depuis 2012. On commence à avoir l'habitude, et les autres joueurs sont aussi habitués à cela. Et ils savent que si j'ai ma place en équipe de France, ce n'est

pas parce que le sélectionneur est mon père. Il n'y a aucun souci de ce côté-là.

Vous avez parlé avec votre père de son nouveau rôle de coach au Japon ?

On en a parlé un petit peu, il a beaucoup de travail en ce moment, avec des réunions par Skype. Ça va être une belle aventure pour lui, c'est cool. J'adore le Japon, lui aussi, je pense qu'il va être content là-bas. Culturellement, c'est très différent, et je pense qu'en tant qu'entraîneur principal, il va devoir faire beaucoup de choses qu'il n'a pas l'habitude de faire. Il y a beaucoup de règles au Japon, mais il va s'adapter.

Plus jeune, vous imaginiez avoir un jour votre père comme entraîneur ?

Non, on ne pensait pas à ça. Moi, j'ai arrêté le basket pour jouer au volley avec mes copains, au collège. On a tous commencé ensemble, et l'envie de continuer est venue petit à petit. Pour lui c'est pareil, après sa carrière de joueur, il avait ouvert son cabinet de kiné. Il a eu l'opportunité d'être coach et il ne s'y attendait pas vraiment. Il a d'abord fait les deux en même temps, avant de finalement se tourner vers une carrière d'entraîneur. On ne s'était pas dit que l'on se retrouverait dans une équipe.

Comme vous êtes le seul à avoir choisi le volley, vous êtes le chouchou de vos parents ?

Oui, je suis le chouchou de ma maman, mais du coup, c'est plus dur avec mon père parce que je dois l'écouter, ce qui n'est pas le cas de mes frères. Ma mère adore que je fasse du volley, parce qu'elle était volleyeuse aussi. Elle est contente qu'il y ait un volleyeur de plus dans la famille. Mais le basket, c'est sympa aussi, moi j'adore ! Je regarde tous les matchs de mes frères. Mes parents adorent aussi regarder du basket, mais je pense que c'est un peu plus frustrant pour eux.

Souhaitez-vous débiter une carrière d'entraîneur dans le futur, et suivre un peu plus le parcours de votre père ?

J'y ai réfléchi. Quand je vois les entraîneurs, je me dis toujours que c'est un travail compliqué, avec la frustration de ne pas pouvoir jouer. Pour le moment, si je deviens entraîneur, ce sera plus auprès des jeunes. Souvent, c'est comme ça que ça commence. Ça pourrait être sympa. Plus je vieillis et plus j'avance dans ma carrière, plus je vois que je pourrais le faire, mais c'est encore loin. Et je ne sais pas si ça me plairait vraiment.

Comment va Killian, votre petit frère, qui a été élu athlète masculin de l'année de son université de Gonzaga ?

C'est un peu compliqué, ils annoncent que la NBA va reprendre et que la Draft serait en octobre. Lui, il n'attend que ça. Et de toute façon, on sera toujours fier de ce qu'il a fait et de ce qu'il fera. Sa carrière à l'université, c'était quelque chose de beau, de génial. Il a vécu une expérience incroyable. Il a fait un Final Four, et la March Madness tous les ans. Malgré les blessures, c'était génial.

C'est vrai que vous jouez à NBA 2K sur console et que vous avez créé un joueur qui ressemble à Killian ?

Mais comment vous savez ça ? C'est lui qui vous l'a dit ? C'est vrai en plus ! Quand je joue, je n'aime pas me faire moi-même, parce que je suis nul. Je crée soit mon grand frère, soit mon petit frère. Comme le mode Carrière commence à l'université, j'ai fait mon petit frère. Et quand je fais le scan de ma tête pour mon joueur, ça ressemble à Killian, donc c'est parfait. Je suis fan de mes frères, je crois que ça se voit. Et la carrière se passe bien, je suis en NBA, chez les Miami Heat.



Kevin Tillie ne manque aucun match de son petit frère, Killian, n°33 sur le maillot.

© SUSA / Icon Sport

Kevin Tillie

Bio express

29 ans - Né le 2 novembre 1990 à Cagnes-sur-Mer - 1,98 m - 83 kg

Clubs : US Cagnes (2004-2007), CNVB (2007-2009), WolfPack de Thompson Rivers (2009-2011), UC Irvine Anteaters (2011-2013), Porto Robur Costa Ravenne (2013-2014), Arkasspor Izmir (2014-2015), Kedzierzyn-Kozle (2015-2017), BAIC Motor (2017-2019), Modène Volley (2019), ONICO Varsovie (2019-2020), Top Volley Cisterna (depuis 2020)

Equipe de France : depuis 2012

Palmarès :

Avec la France : champion d'Europe U21 (2008), champion d'Europe (2015), vainqueur de la Ligue mondiale (2015), médaille de bronze en Ligue mondiale (2016), médaille d'argent en Ligue des nations (2018)

En club : vainqueur du championnat NCAA avec l'UC Irvine Anteaters (2012 et 2013), champion de Turquie avec Arkasspor Izmir (2015), champion de Pologne avec Kedzierzyn-Kozle (2016 et 2017), vainqueur de la Coupe de Pologne avec Kedzierzyn-Kozle (2017), vainqueur de la Supercoupe d'Italie avec Modène (2019)



Chez les Tillie, le volley est une affaire de famille. Kevin a pris l'habitude de côtoyer son père, Laurent, en équipe de France.

© Icon Sport

La Dynastie Tillie

Raconter l'histoire de la famille Tillie, c'est du sport ! Beaucoup de sport. Actuellement, les trois frères sont loin d'être des inconnus et brillent sur les parquets européens et américains. Kim, l'aîné, a choisi le basket et a notamment remporté une belle médaille de bronze avec l'équipe de France lors de la Coupe du monde 2014. Killian, le plus jeune de la fratrie (22ans), a également opté pour la balle orange et vient de passer quatre ans avec les Bulldogs de Gonzaga. Un parcours prometteur malgré les blessures, puisqu'il a été élu cet été athlète masculin de l'année de son université. L'année où Kim remportait le bronze avec les Bleus (2014), Killian décrochait l'or et le titre de MVP lors de l'Euro U16.

Le seul à avoir choisi de suivre le même chemin que ses parents (après avoir essayé le basket), c'est Kevin, 29 ans et un palmarès bien étoffé (voir la Bio Express). Sa mère, Caroline, a été capitaine de l'équipe néerlandaise de volley. Son père, Laurent, entraîne actuellement l'équipe de France après avoir été international tricolore. Kevin pousse la comparaison un peu plus loin puisqu'il est marié à Anna Dyakiewicz, également volleyeuse. Beaucoup de talent dans une seule famille, et ça ne s'arrête pas là. Le frère de Laurent Tillie, Patrice, a été international de water-polo et a notamment disputé les Jeux Olympiques de Barcelone en 1992. Ils avaient de qui tenir puisque leur père, Guy, était lui aussi joueur de volley. Il a même été champion de France en 1959 avec... Alger ! Le CAS BNCI Alger était alors le club omnisports de la Banque nationale pour le commerce et l'industrie. Il a plus tard fondé le club de volley de Nice, en 1976. Patience maintenant, il faudra quelques années avant de savoir si la descendance de la famille aux mains d'or choisit...volley ou basket !

Suivre Kevin Tillie sur les réseaux sociaux

Facebook : @K2Tillie • **Twitter :** @kevintillie • **Instagram :** kevintillie7

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



Innovation
that excites

ENSEMBLE,
REPRENONS LA ROUTE



NISSAN LEAF 100% ÉLECTRIQUE

À partir de

16 990 €⁽¹⁾

Bonus écologique 7 000 € déduit

Sous condition de reprise⁽²⁾

Batterie incluse et garantie 8 ans^(*)



Zero Emission

Innovier autrement. (1) Exemple pour une Nissan LEAF VISIA 40kWh neuve au prix de 33 900 €, soit 16 990 € après déduction du bonus écologique de 7 000 €, (2) de la Prime à la Conversion de 5 000 € (**sous conditions de revenus** ; voir conditions sur primealaconversion.gouv.fr), et de 4 910 € de remise complémentaire, (prolongation jusqu'au 31/08/2020 de l'offre valable initialement jusqu'au 30/06/2020), **sur véhicules identifiés**, livrés et immatriculés jusqu'au 31/08/2020, chez les Concessionnaires Nissan participants. **Modèle présenté** : Nissan LEAF TEKNA 40kWh neuve avec options bi-ton et ProPILOT Park au prix de **42 400 €** soit **22 990 €**, après déduction du bonus écologique de 7 000 €, de la Prime à la Conversion de 5 000 €, et de 7 410 € de remise complémentaire. (*) Limitée à 160 000 km - Au 1^{er} des 2 termes échu à 9 barres sur 12 et sous condition d'entretien annuel ou 30 000 km. Zéro Emission à l'utilisation, hors pièces d'usure. NISSAN WEST EUROPE : nissan.fr

01 NISSAN GEX
74 NISSAN ANNEMASSE
74 NISSAN THONON
74 NISSAN ANNECY
73 NISSAN CHAMBÉRY

38 NISSAN GRENOBLE
05 NISSAN GAP
04 NISSAN MANOSQUE
84 NISSAN ORANGE
84 NISSAN CARPENTRAS

84 NISSAN AVIGNON
13 NISSAN ARLES
13 NISSAN SALON DE PROVENCE
30 NISSAN NIMES
30 NISSAN ALÈS

34 NISSAN MONTPELLIER
34 NISSAN BÉZIERS
11 NISSAN NARBONNE
11 NISSAN CARCASSONNE
66 NISSAN PERPIGNAN

DOSSIER

Sports de plein air

par Leslie Mucret et Olivier Navarranne



A person is surfing on a wave. The surfboard is orange and has the word 'SURFS' written on it. The water is a vibrant blue-green color, and the wave is breaking into white foam. The background is a blurred rocky coastline.

L'OUTDOOR

roi de l'été

Partout en France, les sports et activités de pleine nature battent leur plein durant la période estivale. Les régions françaises proposent une diversité de pratiques qui séduisent de plus en plus de pratiquants, réguliers ou occasionnels. Tour d'horizon.

Auvergne-Rhône-Alpes

la région pleine nature

Région s'étendant des Alpes au Massif Central, l'Auvergne-Rhône-Alpes dispose d'une véritable diversité de territoires et de pratiques. Cela en fait la région reine des activités de pleine nature.



L'Auvergne-Rhône-Alpes est la région pleine nature par excellence.

VTT électrique

au Col du Corbier

Adeptes du développement des activités sportives sur les 4 saisons, le département de la Haute-Savoie peut ainsi compter sur une forte attractivité estivale. De nombreuses disciplines rencontrent ainsi un succès croissant dans les différentes stations haut-savoyardes. C'est par exemple le cas du VTT au Col du Corbier, à 1230 mètres d'altitude, sur la commune du Biot, entre la Vallée d'Aulps et la Vallée d'Abondance. Plus précisément du VTT à assistance électrique, qu'il est possible de louer sur place et qui offre une grande liberté de pratique. Ce type de VTT recueille un succès croissant, permettant de fournir moins d'efforts et de profiter beaucoup plus du cadre géographique. En été, il est ainsi possible d'apprécier pleinement le panorama exceptionnel sur le lac Léman et le Mont-Blanc depuis le Mont Ouzon. Un cadre unique pour une station qui ne cesse de se développer. Durant les vacances scolaires, de nombreuses animations et activités sont organisées. Une navette permet même de rejoindre le village du Biot et la station du Roc d'Enfer.



© Yvan Tisseyre - 01 Vallée d'Aulps

Plus d'informations sur www.valleedaulps.com



© Office de Tourisme du Sancy

Plus d'informations sur www.sancy.com

Via Ferrata

dans le Puy-de-Dôme

À mi-chemin entre l'escalade et la randonnée, la Via Ferrata est une discipline en pleine croissance. Consistant à gravir des monts rocheux à l'aide d'aménagements spécifiques (échelles, rampes, ponts de singe ou encore passerelles), elle est même devenue un incontournable de la saison estivale. En Auvergne-Rhône-Alpes, les lieux de pratique sont nombreux, mais le Puy-de-Dôme fait incontestablement partie des endroits les plus riches en possibilités. Les falaises, d'origine volcanique, offrent d'innombrables voies équipées pour grimpeurs débutants et confirmés. Parmi les lieux les plus majestueux à découvrir figurent la Crête de Coq, la Dent de la Rancune dans la vallée de Chaudfour, le Capucin dans la vallée du Mont-Dore ou encore la falaise du Rivalet du côté de Saint-Nectaire. En toute autonomie ou sous les conseils avisés de professionnels, il est ainsi possible de se glisser dans la peau d'un alpiniste à la conquête des sommets du Puy-de-Dôme.

Course d'orientation

à Villeurbanne

Savoir s'orienter n'est pas qu'un sens : c'est aussi une discipline sportive. Énormément pratiquée au niveau scolaire, la course d'orientation est également une activité estivale prisée. En Auvergne-Rhône-Alpes, les lieux de pratique ne manquent pas. Du côté de Villeurbanne par exemple, le parc de la Feyssine propose un parcours d'orientation permanent qui peut se pratiquer individuellement ou en famille. Les cartes du parc sont consultables, téléchargeables et même imprimables sur le site officiel du parc (voir ci-dessous). Puis les participants vont devoir se débrouiller, aidés de plusieurs éléments : des indices, une boussole... et leur cerveau. La course d'orientation est en effet une discipline poussant tout autant à la réflexion qu'à l'effort physique. Examiner sa carte, s'orienter, savoir se situer et repérer les différents indices sont autant de passages obligés pour une course d'orientation réussie du côté du parc de la Feyssine de Villeurbanne.



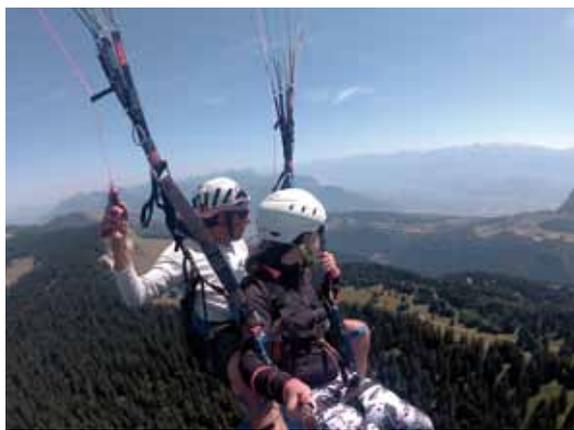
© CCISA 69

Plus d'informations sur www.parc-feyssine.villeurbanne.fr

Parapente

en Isère

Hôte chaque année de la Coupe Icare, plus grand rassemblement mondial de Vol libre, l'Isère est le département de référence concernant l'ensemble des disciplines du Vol libre. Le parapente fait ainsi partie des institutions sportives du département. L'association Parapente Isère propose trois types de baptêmes de l'air en parapente biplace, afin de découvrir le Vercors vu du ciel. Le « Vol Découverte », à Méaudre ou Villard-de-Lans/Montaud, le « Vol Ascendance » sur Autrans ou Montaud, et enfin le « Vol Tempo », également sur Autrans ou Montaud. Selon les conditions aérologiques, Parapente Isère propose également des vols en biplace, comme à Saint Hilaire du Touvet sur les contreforts de la Chartreuse, à 25 kilomètres de Grenoble. Cette expérience est accessible à tous, toute l'année et en toute sécurité. Bien évidemment, profiter de ce vol en parapente est bien plus agréable en été, les paysages ensoleillés du Vercors se dévoilant sous les pieds et les yeux des amateurs de la discipline. Parapente Isère propose d'ailleurs de garder un souvenir impérissable de ce moment, puisqu'il existe une option film ou photos avec caméra embarquée sur perche dans les différentes formules proposées.



© Isère Tourisme

Plus d'informations sur www.parapente-isere.com



© Gorges de l'Ardèche

Plus d'informations sur www.gorgesdelardeche.fr

Spéléologie

aux Gorges de l'Ardèche

Lieu magique, les Gorges de l'Ardèche sont très prisées des vacanciers durant la période estivale. Plutôt logique lorsque l'on sait que ce cadre magnifique est de nature à proposer un nombre important d'activités sportives. Parmi les disciplines proposées figure la spéléologie. Cette discipline est une activité touristique qui connaît un essor important en France, et tout particulièrement en Ardèche du Sud. Au sein des Gorges de l'Ardèche, l'érosion a donné naissance au « karst ». Ce labyrinthe infini de cavités perce de toutes parts le massif calcaire traversé par les Gorges de l'Ardèche. La spéléologie vous emmène à la rencontre de cet univers souterrain, à la lueur de la lampe frontale. Des cavités de tous niveaux offrent à tous une occasion unique de découvrir les entrailles du département de l'Ardèche. Des visites de plusieurs heures sont au programme, avec différents types de grottes proposés, de la sortie horizontale en version promenade à l'exploration plus engagée avec des descentes en rappel.

Luge sur rail

au Col du Rousset

Les amateurs de luge n'ont pas besoin d'attendre le retour de la neige. La période estivale se prête tout autant à la pratique de la discipline qui séduit de nombreuses familles. Dans la Drôme, la luge sur rail vous attend au Col de Rousset. Cette luge d'été glisse sur un rail. Le circuit propose une montée de 300 mètres et une descente de 760 mètres avec de nombreux virages, des ruptures de pentes, une passerelle surélevée, avec une alternance de passages en sous-bois et en clairières. Il faut embarquer seul ou à deux puis dévaler les pentes à une vitesse de 40 km/heure maximum. Les sensations sont garanties pour cette activité fun, ludique et accessible à tous. Sur le circuit, un radar sera présent et vous prendra en photo. Pas de contrôle de vitesse bien évidemment, mais plutôt la possibilité de repartir avec un souvenir de votre ou vos descentes. Si vous passez dans la Drôme durant l'été, n'hésitez donc pas à faire un tour du côté du Col de Rousset pour essayer cette discipline originale qu'est la luge sur rail.



© La Drôme Montagne

Plus d'informations sur www.ladromemontagne.fr



Espaces naturels



Rando



Patrimoine



Evénements

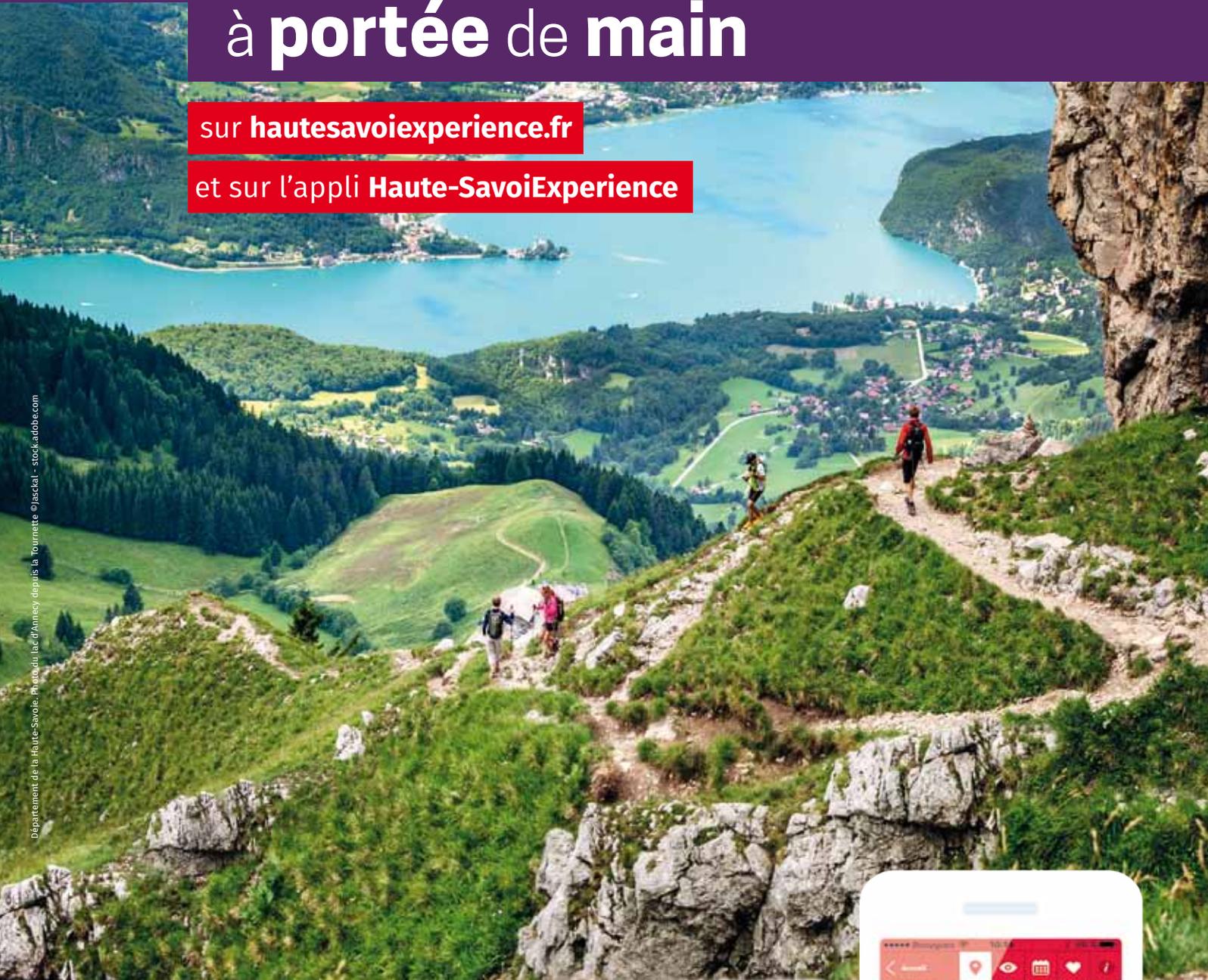


Vélo

Votre **été** en **Haute-Savoie** à **portée** de **main**

sur hautesavoieexperience.fr

et sur l'appli **Haute-Savoie**Experience



Département de la Haute-Savoie. Photo du lac d'Annecy depuis la Tournaire © Jascikal - stock.adobe.com



Je me géolocalise
et je visualise
les sites, expos ou
animations à proximité



Je programme
mes sorties culture
grâce à l'agenda



Je partage mes avis,
mes photos et
mes bons plans
#hautesavoieExperience



haute 
savoie
le Département

La Bourgogne- Franche-Comté au grand air

La Bourgogne-Franche-Comté, c'est une mosaïque de vastes espaces naturels. De la moyenne montagne aux parcs naturels en passant par les rivières, toutes les envies des sportifs trouvent une satisfaction.



La Bourgogne-Franche-Comté offre une mosaïque d'espaces naturels qui ravissent les amateurs d'activités de plein air.

Pagayer pour mieux connaître l'environnement

L'idée est de pagayer intelligemment sur la Saône. Depuis 12 ans, la base de canoë-kayak du Pays Losnais, en Côte-d'Or, développe le concept d'éco-pagayeurs. Le but est bien sûr de faire du canoë ou du kayak sur la Saône, mais aussi d'en apprendre plus sur la faune et la flore grâce à des balises. Chacune d'entre elles est numérotée, a un code et apporte une réponse au questionnaire donné aux participants avant d'embarquer. Depuis Saint-Jean-de-Losne jusqu'au village de Seurre, il y a 26 km de rivière, mais il est possible d'exécuter le parcours mêlant sport et découverte de l'écosystème en plusieurs étapes. D'autres circuits amènent sur la « vieille Saône », sur des bras morts où la nature a entièrement repris ses droits. L'activité se prête bien aux familles, ainsi qu'aux débutants en canoë-kayak car la rivière est calme et plate. La base de canoë-kayak du Pays Losnais accueillera bien tout le monde cet été, dans le respect des règles sanitaires en vigueur. En Bourgogne-Franche-Comté, il existe en tout huit parcours opérationnels, sur la Saône donc, mais également sur la Loire et le Canal de Bourgogne.



© Pagayages des Bords de Saône

Plus d'informations sur www.cotedor-tourisme.com



© Vélo rail Vesoul

Plus d'informations sur www.destination70.com

Du vélo... mais sur les rails à Vesoul

On connaît le vélo sur route, le vélo sur des sentiers de terre... Il existe également le vélo sur des rails ! À Vaivre-et-Montoille, village accolé à Vesoul, il est possible de pédaler le long de l'ancienne voie de la SNCF grâce un système de cyclo-draisine avec des roues similaires à celles d'un train où sont installées deux selles et une banquette. Deux adultes, ou des jeunes de plus d'un 1m40, activent les pédaliers pour faire avancer l'appareil, tandis que deux autres personnes, ou trois enfants, peuvent être passagers. L'association Vélos Rails de Vesoul permet à tous, jeunes mais aussi seniors et personnes en situation de handicap grâce à un système adapté, de parcourir les 4,5 km de voie ferrée. Aller-retour, le parcours sur une surface plate prend une heure, mais l'association laisse une 1h30 afin que les participants puissent profiter pleinement du dépaysement de la campagne de la Haute-Saône, loin des bruits

de la ville. Si la réservation a été faite pour la période de midi, le créneau accordé monte à deux heures pour laisser les familles en particulier, mais toutes les personnes intéressées, le temps de pique-niquer sur les tables installées au bout de la voie. En période normale, il est conseillé d'appeler avant pour choisir son jour et son heure de départ, mais avec les restrictions post-confinement, il est impératif de réserver.

L'escalade du fort de Belfort

Le Fort de la Justice s'élève sur les remparts de Belfort. Sa composition en roche naturelle a commencé à attirer les grimpeurs dès la fin des années 1970. Avec le boom de l'activité escalade dans les années 80, la falaise a été équipée pour accueillir les pratiquants. Aujourd'hui, plus de cent voies attendent les grimpeurs de tous les niveaux (difficulté 4 à 7c). Plusieurs clubs fréquentent régulièrement le site, également accessible librement par le débutant autonome comme par le pratiquant confirmé. Une partie en dalle demande une technique particulière pour être abordée, ainsi plusieurs voies présentent des difficultés importantes. Le Fort de la Justice n'est qu'à quelques kilomètres du centre-ville de Belfort et pourtant se situe dans un écrin de verdure. Au sommet, les grimpeurs ont un point de vue sur la préfecture des Territoires de Belfort, mais aussi sur le massif des Vosges. La Ville de Belfort entretient le site et a profité de cet intérêt des sportifs pour aménager les abords, les rendant accessibles pour des balades familiales le long des falaises.



© Jean-José Chavetot

Plus d'informations sur www.belfort-tourisme.com

Les Montagnes du Jura à cheval

L'association Grande Traversée du Jura (GTJ) développe le tourisme dans les Montagnes du Jura et favorise la randonnée grâce à plusieurs sentiers aménagés. L'un d'eux a été conçu pour les randonnées itinérantes à cheval. Le parcours débute au nord-est à Crosey-le-Petit, entre Besançon et Montbéliard dans le Doubs, puis longe le massif pour rejoindre Arbignieu dans l'Ain près de 500 km plus loin. Les cavaliers arpentent le pays des vignes, découvrant sur leur passage les cépages des meilleurs vins jurassiens comme le Vin jaune, le Côtes-du-Jura ou le Vin de Paille. Une bonne partie du sentier passe dans le Parc naturel régional du Haut-Jura. L'association GTJ gère un réseau de 150 hébergeurs. C'est ainsi plus facile de trouver un gîte, une ferme équestre ou un camping à la fin de chaque étape. Il en faut vingt pour effectuer tout le parcours, sachant que l'association a prévu des échappées et des ramifications qui peuvent être découvertes au bon vouloir des randonneurs. Cette grande traversée du Jura est accessible aux cavaliers ayant de l'expérience dans les randonnées itinérantes et à toutes les personnes accompagnées.



© CRTÉ Franche-Comté

Plus d'informations sur www.gtj.asso.fr

Rendez-vous rando au cœur du Morvan

En 1980, le Parc naturel régional du Morvan a créé le GR de Pays Tour du Morvan, labellisé par la Fédération française de randonnée pédestre. Le sentier, balisé en rouge et jaune, correspond à une grande boucle de 220 km qui traverse quatre départements, la Côte-d'Or, la Nièvre, la Saône-et-Loire et l'Yonne. Le GR de Pays Tour du Morvan par les grands lacs – son nom complet – relie les six grandes étendues du parc : Chamboux, Chaumeçon, Le Crescent, Pannecièrre, Saint-Agnan et Les Settons. En parcourant ce sentier d'un bout à l'autre, les randonneurs changeront souvent de paysage, passant sur des massifs, dans de vastes forêts, par des clairières ou encore dans des zones de bocage. Deux tracés détournés permettent de réaliser des boucles plus courtes : le GR de



© Alain Millot - Parc naturel régional du Morvan

Plus d'informations sur www.parc dumorvan.org

Pays Tour du Morvan transversal, reliant Ouroux-en-Morvan et Moux-en-Morvan et le GR de Pays Tour du Morvan diverticule de Château-Chinon à Anost. Le Parc naturel régional du Morvan travaille en collaboration avec les quatre comités départementaux de randonnée, ainsi que le comité régional, pour entretenir et valoriser au mieux ce GR et faire connaître le massif bourguignon au-delà de ses frontières.

Vélo et fromage se répondent dans le Jura

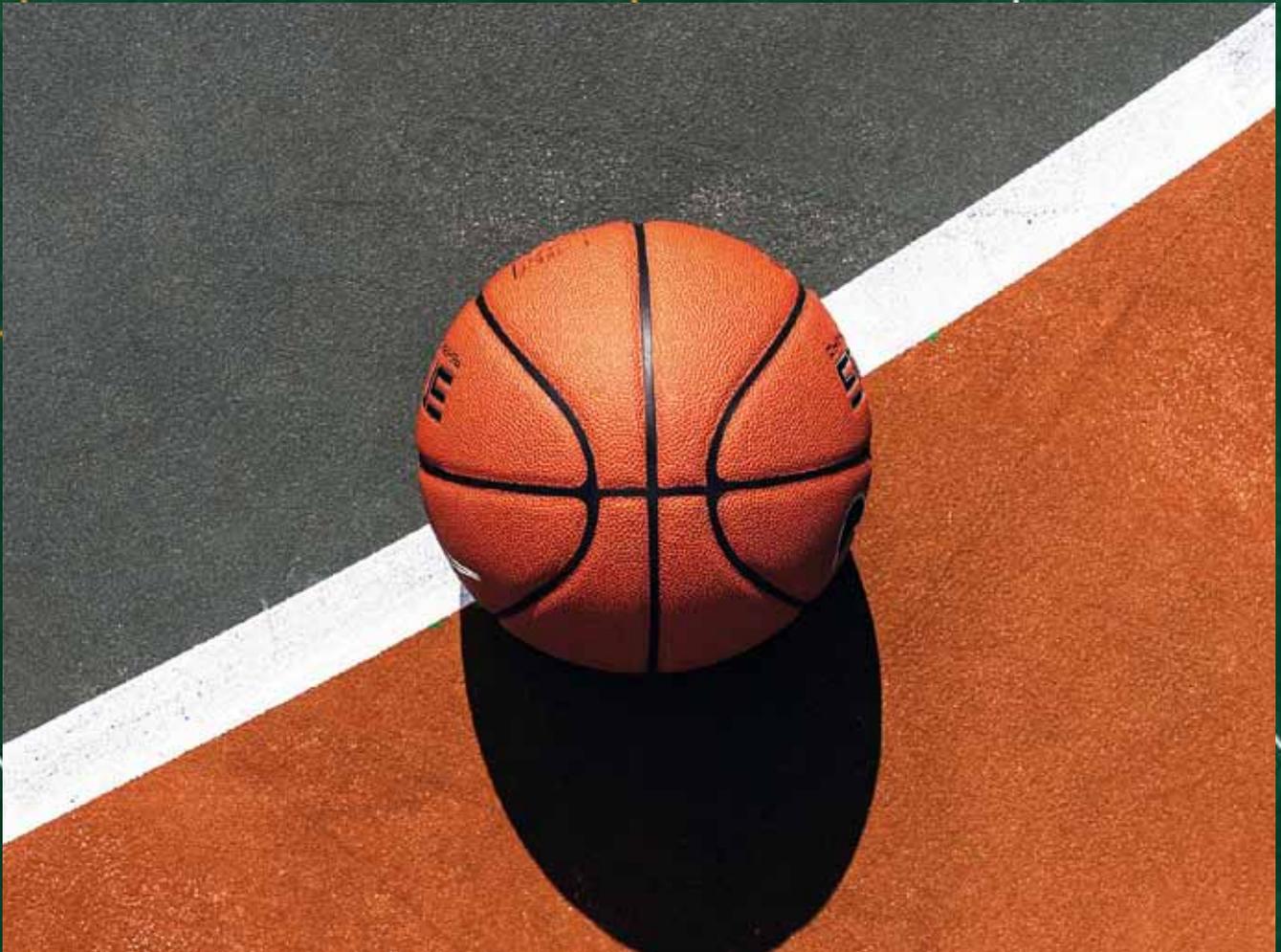
Bénéficiant d'un univers fromage important, le Comité départemental du tourisme du Jura a demandé et obtenu le label « Vélo et Fromage » afin de promouvoir cette richesse, alors que la pratique cycliste se développe sur le territoire. En tout, six parcours allant de 22 à 252 km ont été identifiés et tous passent non loin de fruitières, de crémèries et de fermes, dont la majorité est ouverte aux visites. Des restaurants spécialisés dans le fromage sont aussi accessibles le long de ces tracés. Par ailleurs, des sites remarquables du Jura sont également à découvrir depuis les sentiers « Vélo et Fromage »

dont le vignoble aux 7 AOC, des villages de caractères, des cascades, des crêtes et des monts ainsi que les salines classées par l'UNESCO de Salins-les-Bains et Arc-et-Senans. La boucle n°17 et le Tour du Jura Vélo, un parcours en itinérance réalisable en trois jours, sont accessibles à tous les cyclistes. En revanche, les trois autres boucles de cyclotourisme demandent un niveau physique plus important ou l'utilisation d'un vélo à assistance électrique, tandis que le Tour Vélo Sport comporte des étapes de moyenne montagne qui conviennent mieux aux initiés.



© Stéphane Godin/Jura Tourisme

Plus d'informations sur <https://www.jura-tourism.com/>



Pour des équipements sportifs durables et performants

ENGIE Solutions met en œuvre des solutions innovantes, globales dans le but de diminuer les charges économiques et permettre de réduire l'impact environnemental de vos équipements sportifs.

Nous vous accompagnons dans votre transition zéro carbone.



Contact commercial
Pierre Guyard
pierre.guyard@engie.com
01 41 20 15 83

La Bretagne

sur tous les fronts

Région très prisée des touristes pendant l'été, la Bretagne propose de nombreuses activités pour séduire les sportifs. Dans l'eau, sur la terre ferme et dans les airs, il y a forcément de quoi être dans son élément.



Dans l'eau, dans les airs ou sur terre, la Bretagne a tout pour séduire les sportifs.

Activités nautiques sur le Lac de Guerlédan

Guerlédan est le plus grand lac intérieur de Bretagne, à cheval entre les Côtes-d'Armor et le Morbihan, ce qui en fait un endroit particulièrement propice aux activités nautiques. Sur ces 400 hectares d'étendue d'eau, les possibilités sont multiples depuis les rives, les plages et les bases nautiques : pêche, aviron, voile, ski nautique et surtout canoë-kayak. Le club de canoë-kayak de Guerlédan, labellisé par la Fédération, propose des randonnées pour découvrir les secrets du lac et les recoins inaccessibles à pied. Pour les pratiquants aguerris, un parcours de slalom à 22 portes a été aménagé dans un espace d'eau vive dans la vallée du Blavet, près du barrage. Cette navigation, plus technique, demande d'être accompagné par un cadre compétent. Les 14 glissières d'écluses sur le canal offriront elles aussi des sensations fortes pour les kayakistes et céistes. Autour du lac de Guerlédan, d'autres activités de plein air comme la randonnée, le VTT, l'escalade ou la course d'orientation sont également proposées.



© Donatienne Guillaudeau - CRT Bretagne

Plus d'informations sur <http://www.lacdeguerledan.com/>

Randonnée sur la Côte de granit rose



© Emmanuel Berthier

Plus d'informations sur <https://www.cotesdarmor.com/>

Le sentier GR34 borde l'ensemble des côtes bretonnes sur plus de 2 000 kilomètres, mais s'il n'y avait qu'une portion à faire, ce serait celle de la Côte de granit rose. Au départ de la ville historique de Lannion, l'itinéraire fait parcourir 61,2 km le long du littoral des Côtes-d'Armor pour arriver en trois ou quatre jours à Louannec. Ce sentier, classé difficile, est jalonné de plages et criques parmi les plus belles du nord de la Région et de rochers colorés aux formes insolites qui justifient le nom du site « granit rose ». Entre les caps, les villages, les falaises et même la forteresse médiévale du Fort La Latte, il y a de quoi découvrir le patrimoine culturel et naturel breton. L'itinéraire n'est pas figé. Il est possible d'ajouter au parcours le tour de l'Île-Grande à Pleumeur-Bodou, soit 7,6 km supplémentaires, ou tout simplement de découvrir la région d'est en ouest, depuis Perros-Guirec jusqu'à Lannion. À noter que la Côte de granit rose est également un sentier incontournable de la Vélomaritime, itinéraire cyclable européen partant de Kiev.

À vélo le long des canaux d'Ille-et-Vilaine

Pas moins de neuf grands itinéraires de véloroutes traversent la Bretagne. La Voie 2, parcours entre Saint-Malo et Redon, dans l'Ille-et-Vilaine, attire par son côté bucolique le long des canaux, notamment celui d'Ille-et-Rance. Les voies sécurisées permettent une activité cycliste et sportive en toute sérénité sur plus de 200 km en cinq étapes. L'itinéraire, ne présentant pas de difficultés majeures, est accessible à tous. Les charmes de l'Ille-et-Vilaine seront appréciés au cours de cette randonnée entre passerelles fleuries, ponts en pierre, abbayes, haltes nautiques, jardins et demeures d'armateurs. Au fil des étapes, trois cités d'art et d'histoire de Bretagne se révéleront aux cyclistes amateurs de patrimoine : Saint-Malo, la cité corsaire sur la Manche qui fait office de départ de la Voie 2, Rennes et enfin Redon à l'arrivée. Le parcours s'arrête pour le moment à la frontière avec le Morbihan. La portion qui continue jusqu'à Arzal est en cours d'aménagement pour se rapprocher encore un peu plus de l'Océan Atlantique.



© Donatienne Guillaudeau - CRT Bretagne

Plus d'informations sur
<https://www.bretagne35.com/offices-de-tourisme>

À la découverte du coasteering sur la Presqu'île de Crozon



© Dizolo nature

Plus d'informations sur <http://dizolo-nature.fr/>



© Eric Langelle

Du parapente au-dessus des Monts d'Arrée

Au cœur du Parc naturel régional d'Armorique, il existe une région sauvage et préservée : les Monts d'Arrée. Ce site authentique très peu arboré qui coupe le département de la Finistère en deux mérite qu'on prenne de la hauteur pour mieux l'observer. Il existe deux sites de décollage de parapente labellisés par la Fédération française de vol libre qui permettent de s'envoler et d'avoir une vue d'ensemble sur les Monts, le lac et le Parc naturel. Le premier se situe au sommet du Tuchen Kador où les vents est et sud-est dominant. Il a également l'avantage de présenter un terrain assez favorable pour les deltaplanes. L'aire d'envol du côté de Saint-Michel de Brasparts est quant à elle exposée aux vents de nord-est. Petit bonus, une fois dans les airs, les parapentistes ont une autre vision de la chapelle qui trône sur la colline près du site de décollage. Les conditions de vol au-dessus des Monts d'Arrée sont plutôt toniques l'été. Les parapentistes moins aguerris attendront peut-être l'automne avant de s'élancer. Quand la météo le permet, des ULM viennent également survoler les Monts d'Arrée pour profiter de ces paysages de caractère.

Plus d'informations sur <https://pbvl.fr/>

La baie de Quiberon rendez-vous des surfeurs

En remettant le label ville de surf à Plouharnel, la Fédération française de surf a contribué à la reconnaissance de la baie de Quiberon comme l'un des meilleurs spots de ce sport de glisse

en Bretagne. Grâce à sa grande diversité de plans d'eau et d'expositions au vent, cette région, entourée d'un massif dunaire, est un lieu particulièrement apprécié des surfeurs de tous niveaux. Sur la côte sauvage, la houle du large et le vent d'ouest favorisent l'apparition de hautes vagues. Les surfeurs confirmés auront plaisir à partir des criques de Port Blanc, de Port Rhu ou de Port Bara pour dompter l'Océan Atlantique. Avec sa faible pente qui forme des vagues plus faciles d'accès, la plage de la Guérit favorise les activités en famille et les premières sorties sur la planche, tout comme les plages de Sainte-Barbe et Mané Guen. Les moniteurs de l'École de surf de Bretagne sont présents pour initier ou accompagner le perfectionnement. Bien sûr, la pratique du surf n'exclut pas toutes les autres disciplines nautiques sur les plages de sable fin de la presqu'île de Quiberon. Entre char à voile, paddle, voile, kayak de mer ou encore kitesurf, le choix est grand.



© DT Baie de Quiberon - A. Lamoureux

Plus d'informations sur <https://www.baiedequiberon.bzh/>



sportihome

Vos locations de vacances au plus
près de vos terrains de jeux



SPORTM50

Avantage SPORTMAG
50€ OFFERTS
Sur votre prochaine reservation



Disponible sur
App Store



Disponible sur
Google play

www.sportihome.com

Du plein air plein Centre !

En plein cœur de la France, la région Centre-Val de Loire est facile d'accès pour de nombreux vacanciers français. Chaque été, le succès est au rendez-vous pour les activités proposées par ce territoire pas comme les autres.



Chute libre

à Vimory

Quel meilleur moyen de profiter du plein air que de se retrouver, justement... en plein air ! La chute libre fait partie des pratiques estivales les plus prisées par ceux qui ont le cœur bien accroché. Du côté de Vimory, dans le Loiret, Fly Attitude propose un baptême en chute libre dont les participants se souviennent toute leur vie. Après un petit briefing, un vol d'une vingtaine de minutes vous mène à une hauteur de 3000 à 4000 mètres. Les professionnels confirmés de chez Fly Attitude sont alors présents pour effectuer toute la préparation nécessaire, prodiguer les consignes de sécurité et bien sûr tenter de calmer les peurs de dernière minute. Puis, place au saut ! Pendant 30 à 45 secondes, vous goûterez aux sensations inoubliables de la chute libre, à une vitesse folle de 200 km/h. Lieu de pratique de cette discipline pas comme les autres, l'Aérodrome de Montargis-Vimory se situe à seulement 1h20 au sud de Paris et à 1h à l'est d'Orléans. Il est donc accessible à un grand nombre de vacanciers en recherche de sensations fortes.



© Fly Attitude

Plus d'informations sur www.flyattitude.com



© Tourisme Loiret

Plus d'informations sur
www.sologne-en-montgolfiere.fr

Montgolfière en Sologne

Le Centre-Val de Loire vu du ciel, voilà une activité très prisée durant la période estivale. Si l'ULM est notamment un bon moyen de découvrir les châteaux de la Loire vu d'en haut, la montgolfière offre également un panorama incomparable. Au choix, le départ s'effectue depuis le Château de Mézières-lez-Cléry ou bien des bords de Loire. Vu du ciel, il est alors possible d'admirer le patrimoine ligérien, mais aussi la faune et la flore. Le ballon permet en effet de survoler les forêts et les étangs et de surprendre cerfs et chevreuils dans un formidable écrin de nature. Le temps d'une balade aérienne, il est possible de suivre le tracé de la Loire et de découvrir la Sologne comme vous ne l'avez jamais vue. Frôler la cime des arbres voire effleurer la surface d'un étang fait partie des moments incontournables d'une balade en montgolfière qui se pratique en petit comité. Les nacelles accueillent 6 à 7 personnes au maximum, afin de profiter au mieux de ces instants magiques et authentiques.

Golf à Orléans

Régulièrement pratiqué l'été, le golf fait partie des disciplines qui séduisent de nombreux vacanciers. C'est notamment le cas en Centre-Val de Loire, territoire qui ne manque pas de parcours de qualité. Celui d'Orléans Limère fêtera bientôt ses 30 ans, mais le parcours proposé recueille toujours autant de succès auprès des amateurs de golf. Le parcours offre un tracé au rythme très agréable : les neuf premiers trous sont lovés au centre du terrain, tandis que ceux du retour en font le tour. Un tracé d'une remarquable technicité, doublé d'un cadre charmant et tranquille, voilà qui explique le succès du golf d'Orléans Limère. Excellent test pour les joueurs confirmés, le parcours proposé est néanmoins recommandé à tous les joueurs, quel que soit leur niveau, pour son originalité et son atmosphère incomparable. A seulement 10 kilomètres d'Orléans et 150 kilomètres de Paris, ce parcours est une parenthèse enchantée en plein été.



© Tourisme Loiret

Plus d'informations sur www.golforleanslimere.com

Quad

à Saint-Martin-sur-Ocre

La Sologne fait partie des territoires les plus magnifiques que l'on peut trouver en Centre-Val de Loire. La découvrir à pied, en bateau, en canoë, en montgolfière... et même en quad est possible. Quad Rando Sologne propose des sorties en quads homologués pour la route, dociles dans leur motorisation et robustes de par leur conception. Pour la conduite, les permis A ou A1 ou B ou B1 sont tout de même exigés. Quad Rando Sologne met en avant plusieurs formules, à l'image de « La Brumeuse » : un forfait 3 heures avec départ au petit jour pour découvrir les plans d'eau typiques et les brumes s'y dégagent. La formule « Rabolière » propose un départ en fin d'après-midi, avec ou sans repas, et un retour par les chemins à la tombée de la nuit. Sans oublier la formule « Aventurière » : départ à 14 heures, puis repas et couchage à la belle étoile autour d'un bivouac, avant un retour le lendemain midi. Le quad s'affirme ainsi comme l'un des moyens privilégiés pour partir à la découverte de la Sologne en période estivale.



© Office de Tourisme Orléans

Plus d'informations sur
www.quadrandosologne.com



© Karting 45

Karting

à Saint-Benoît-sur-Loire

Les sports mécaniques font partie des institutions au sein de la région Centre-Val de Loire. Plus particulièrement du côté du Loiret, où Karting 45, située à Saint-Benoît-sur-Loire, est la seule piste extérieure de karting que compte le département. L'été venu, cette piste est le point de rendez-vous de nombreux amateurs de sports mécaniques. Le tracé principal de 1200 mètres est celui utilisé en permanence. Il offre aux pilotes des parties rapides avec de longues courbes et des chicanes techniques, permettant de se doubler et de se faire plaisir tout au long des différents tours de circuit. Une grande partie de l'autre piste, d'une longueur de 700 mètres, a été resurfacée il y a une dizaine d'années, permettant de profiter d'un circuit de qualité. La piste est allée à un matériel à la pointe, puisque les karts utilisés sont les nouveaux Sodi Honda 270. Pour les plus experts et désireux de réaliser les meilleurs temps, la piste est même équipée de trois boucles Alfano, offrant ainsi trois partiels aux pilotes qui souhaitent analyser leurs performances. Détail non négligeable, la piste est ouverte même en cas de pluie... même si c'est plutôt rare en été du côté du Loiret.

Plus d'informations sur www.karting45.com

et désireux de réaliser les meilleurs temps, la piste est même équipée de trois boucles Alfano, offrant ainsi trois partiels aux pilotes qui souhaitent analyser leurs performances. Détail non négligeable, la piste est ouverte même en cas de pluie... même si c'est plutôt rare en été du côté du Loiret.

Vélo & fromages

à Saint-Gondon

Des vacances roulantes et gourmandes : voilà ce que propose « Vélo & fromages ». Un concept né sous l'impulsion de l'Assemblée des Départements de France, du Centre national interprofessionnel de l'économie laitière, d'ADN Tourisme et de Vélo & Territoires. 45 Départements participent à ce projet et proposent 87 itinéraires à découvrir. Le Loiret fait partie des départements qui s'impliquent pleinement dans ce projet original. L'itinéraire de ce circuit gourmand débute du côté de Saint-Gondon, village d'origine gallo-romaine, situé aux confins du Berry, de la Sologne et du Val de Loire. Le parcours vous mènera jusqu'à Beaulieu-sur-Loire, à la limite du département du Cher, en passant par Briare et son incontournable Pont-Canal. Durant le parcours, des visites à la ferme sont au programme afin de découvrir et de profiter pleinement du patrimoine fromager du département. Les marchés sont également au rendez-vous au cours de cette balade originale au cœur de ce qui fait la richesse du Loiret.



© Tourisme Loiret

Plus d'informations sur www.tourismeloiret.com



DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU SECTEUR CULTURE, SPORT & ÉVÉNEMENTS



© ATC Sylvain Alessandri

Le panel des sports en extérieur est large en Corse.

La Corse

petit coin de paradis

Plages de sable fin, paysages à couper le souffle, la Corse n'est pas qu'un lieu idéal pour les touristes en quête de repos. Les sportifs peuvent également découvrir un large panel d'activités de plein air.

Le GR 20 à l'épreuve des randonneurs chevronnés

Les passionnés de randonnée ont sûrement déjà rêvé d'accomplir le mythique sentier du GR20. Le parcours, qui traverse la Corse de Calenzana à Conca sur 179 km, est considéré comme l'un des sentiers les plus difficiles d'Europe à cause de son caractère montagneux. Le parcours est (presque) entièrement sur des reliefs, avec un dénivelé positif jusqu'à 2 000 m et l'ascension du Monte Cinto, le point culminant de la Corse à 2 700 m. Les randonneurs expérimentés avec une bonne connaissance de la montagne se confrontent à ce sentier historique du nord au sud, pendant généralement une quinzaine de jours à raison de six à huit heures de marche quotidienne. Le GR 20 est un sentier difficile, mais également l'un des plus appréciés grâce à la diversité de ses paysages, allant des forêts de pins ou d'aiguilles à des passages près de lacs ou à travers le monde minéral. Les randonneurs passent dans le Parc régional de Corse où ils peuvent prendre un peu de temps pour observer le patrimoine naturel et culturel protégé et valorisé de l'île.



© Pnrc

Plus d'informations sur <http://www.pnr.corsica/>

Explorer l'Alta Rocca en quad

L'Alta Rocca est une région montagneuse naturelle de la Corse-du-Sud, située dans l'arrière-pays de Sartène. L'espace est vaste et certains sentiers de moyennes et hautes vallées inaccessibles en voiture. Alors, Corsica Mountain Quad propose d'explorer cette région en quad biplace. Les membres de l'association, basée près du barrage de l'Ospedale, élabore les randonnées en se basant sur leur connaissance parfaite de la région acquise en 20 ans de métier. Ils collaborent avec l'Office national des forêts ainsi que les pompiers afin d'entretenir et préserver cette région tout en assurant la sécurité des visiteurs.

Qu'on soit débutant ou plus à l'aise sur cet engin tout-terrain, il existe un parcours adapté, toujours dans un cadre touristique déroutant avec des panoramas à 360° de décors de mer et montagnes, sur des sentiers atypiques. Corsica Mountain Quad conduit à une découverte des villages montagnards de Corse et de leurs bergeries. Selon le niveau, les randonnées peuvent mener au sommet de pics de 900 m à 1 600 m.



© ACT Corsica Mountain Quad

Plus d'informations sur www.zonza-saintelucie.com

La Corse du nord au sud à vélo grâce à la GT20



© ATC Sylvain Alessandri

Plus d'informations sur <https://www.visit-corsica.com/>

La Corse se visite à pied, mais également à vélo, VTT ou vélo à assistance électrique ! En douze étapes, la GT20 « Grande Traversée » ou Traversata Maiò, relie le nord et le sud de l'île de Beauté, via le Cap Corse et de nombreuses microrégions. Au départ de Bastia, le tracé de la randonnée, développé par l'Agence du tourisme de la Corse, remonte le long de la pointe de l'île, puis longe la côte jusqu'à Porto. À partir de là, les cyclistes prennent la direction du Col de Vergio, puis s'enfoncent au cœur de la Corse, poursuivant leur périple jusqu'à Bonifacio. À noter que le parcours de la GT20 rejoint le sentier GR20 sur dix points de connexion. Depuis le massif tortueux et dans la nature indomptée, le patrimoine insulaire, les paysages variés entre mer et montagne, ainsi que des villages typiques seront à admirer pendant plus de 550 km de cette « Grande Traversée ». Le parcours comprend 9 500 mètres de dénivelé, le plus haut sommet à atteindre étant à 1 366 m sur la septième étape entre Corte et Venaco.

Une plongée entre poissons et vestiges du côté de Calvi

La beauté des eaux autour de Calvi, sur la côte nord-ouest de la Corse, est réputée presque mondialement. L'activité de plongée, avec bouteille ou en snorkeling, s'est fortement développée, notamment grâce au Centre international l'Hippocampe. La pointe de la Revellata est un spot extrêmement poissonneux à ne pas manquer pour évoluer avec les barracudas ou encore les mérus. Plus loin, uniquement accessible par la mer, la plage de l'Alga propose un vrai décor d'île des Caraïbes grâce à son eau turquoise et son sable blanc. Plonger au nord des remparts de la Citadelle de Calvi, c'est aussi explorer l'histoire. Les vestiges du Bombardier B17, qui s'est crashé lors de la Seconde Guerre mondiale, reposent à environ 28 m de profondeur. On voit particulièrement bien le poste de pilotage avec les sièges et les commandes, tandis que la soute et les ailes sont encore presque intactes. Le club de plongée l'Hippocampe propose des baptêmes et des initiations, puis des sorties jusqu'à 40 m de profondeur pour les sportifs confirmés. Les différents spots sont également en accès libre à condition d'avoir un bateau.



© Stephan Le Gallais

Plus d'informations sur www.balagne-corsica.com

La Région Grand Est pour les grands sportifs

Vaste territoire qu'est la région Grand Est. Sa richesse entre lacs, massifs et forêts, mais aussi patrimoine, en fait une destination privilégiée pour les amateurs de sport de plein air.



Le Grand Est, vaste région privilégiée pour les amateurs d'activités de plein air.

Glisser sur les Lacs

des forêts d'Orient

Dans l'Aube, le Parc naturel de la forêt d'Orient abrite trois grands lacs artificiels qui offrent du choix parmi de nombreuses activités nautiques. Si le Lac du Temple est plus dédié aux parties de pêche, il est possible d'y pratiquer la voile, sur planche ou dériveur, et le canoë-kayak. Au Lac d'Orient, depuis le port Mesnil-Saint-Père, les adeptes de la voile auront le choix entre les disciplines sur planche ou kitesurf tandis que le canoë-kayak est lui aussi autorisé, tout comme la baignade, depuis la plage. Pour les activités possibles uniquement avec des bateaux à moteur, il faudra aller plus loin, au Lac Amance - Port de Dienville. Initiations au jet-ski et au ski-nautique, ainsi que des baptêmes d'ULM sont proposés. Plus insolite, le club champenois de chiens de sauvetage nautique fait des démonstrations avec des terre-neuve. Sur les 42 km de voies vertes sécurisées qui longent les trois lacs et ramènent jusqu'à Troyes, les activités terrestres que sont le vélo, la marche ou encore le roller trouvent également leur place.



© COT Aube

Plus d'informations sur www.aube-champagne.com



© GERSM - Baptiste Chasseigne

Plus d'informations sur <https://www.tourisme-meuse.com/>

Le sud de la Meuse, haut lieu de la spéléologie

Le département de la Meuse, avec sa formation en massif karstique (résultat de la corrosion et de l'érosion de terrains calcaires, ndr), abrite de nombreuses cavités. Le terrain de jeu est tout trouvé pour les spéléologues, débutants comme confirmés. L'association Groupe d'études et de recherches spéléologiques meusiens (GERSM), affiliée à la Fédération, organise des sorties familiales de découvertes et sportives tournées vers la pédagogie, notamment du côté des carrières de Savonnières-en-Perthois, à une trentaine de kilomètres de Bar-le-Duc. C'est dans cette zone géographique du sud de la Meuse que se trouvent les gouffres les plus profonds du département comme celui de la Grande Vaille, de la Sonnet et du Cornuant, ainsi que la Grotte du chasseur. Par exemple, le gouffre de l'Avenir se développe sur 500 m et descend à une profondeur de 85 m. Les techniques de spéléologie alpine, descente sur corde semi-statique avec descendeur puis remontée avec crool/poignée, sont utilisées par la GERSM pour l'explorer.

Pour du VTT direction le Val d'Argent

Le Val d'Argent, situé dans le département du Haut-Rhin, mais surtout dans le Massif des Vosges, est le lieu où se rendre quand on peut pratiquer le VTT ou le VTC. Le site se prête à la découverte de panoramas sur différents villages et sur la nature, tout en pratiquant une activité physique. À partir des années 2006-2007, le Vélo Club de Sainte-Marie-aux-Mines a travaillé avec la Fédération française de cyclisme pour labelliser les circuits. Ils sont 18 actuellement, répartis sur environ 320 km. Les parcours, allant de 2,5 à 82,5 km et avec un dénivelé positif variant de 46 à 2 438 m, répondent aux différents niveaux de pratique, du débutant le long de la forêt du massif de Bergwald aux sentiers classés bleus, verts... ou noir. Un dernier circuit permet aux cyclistes de faire le tour du Val d'Argent sur 82 km. Toujours parmi ces monts, la Traversée du Massif des Vosges à VTT (TMV) propose un tracé de 418 km, avec 9 370 m de dénivelé, divisé en 14 étapes entre Wissembourg (Bas-Rhin) et Thann (Haut-Rhin) pour les adeptes du vélo tout terrain et les amateurs de patrimoine.



© José Antinat

Plus d'informations sur www.massif-des-vosges.com

S'élever au Lac du Der

Le Lac du Der en Champagne, c'est le plus grand lac artificiel d'Europe entouré d'un écrin de verdure entre Marne et Haute-Marne qui a permis de développer de nombreuses activités au fil des années. La forêt avec des chênes tricentenaires s'est imposée comme le lieu idéal pour pratiquer l'accrobranche. Situé sur le port de Giffaumont, le Parc Accroder propose des parcours accessibles dès l'âge de 3 ans et permet de s'élever à plus de 15 m de hauteur grâce aux ponts de singes, filets et passerelles. Sans oublier la tyrolienne pour descendre. Des tyroliennes, il y en a aussi au parc Aventure du Domaine du Buisson, ouvert depuis 2018 à Louvemont, tout comme des funiculaires et autres obstacles pour vagabonder de tronc en tronc. Et pour les moins téméraires, peu à l'aise avec la hauteur, il reste bien sûr les randonnées à pied, à vélo ou à cheval en forêt ou le long du lac. La Ligue de l'enseignement Fol 55 organise des rallyes sportifs et des challenges multi-activités depuis la Presqu'île de Rougemer.



© Véronique Montané - Collection 01 Lac du Der

Plus d'informations sur www.lacduder.com



© Vincent Giesel

Plus d'informations sur <https://evindezvous.com>

L'œnotourisme se fait à vélo en Alsace

Le projet « Evindez-vous » repose sur trois piliers : le vélo, le tourisme en Alsace et le vin. Les créateurs de ce concept ne sont pas des sportifs, mais des viticulteurs de Dorsheim, à 25 km de Strasbourg, animés par la volonté de faire découvrir leur métier et leurs produits de façon originale. Profitant de son domaine déjà situé sur la route des vins, le couple Giesel a mis en œuvre son idée « Evindez-vous » il y a trois ans. Le principe est simple : louer des vélos à assistance électrique au départ du caveau Giesel à Dorsheim, rouler dans les domaines et vignes alsaciennes pour finir par une dégustation de vins et de crémants au retour. Au détour de balades sur une demi-journée ou une journée complète, le temps de découvrir 30 à 40 vignobles selon les parcours, les cyclistes pourront également apercevoir des monuments historiques et traverser des villages typiques. Le choix du vélo à assistance électrique a été motivé par la volonté de favoriser un tourisme écologique, mais aussi pour proposer un moyen de déplacement moins fatigant.

Rando et via ferrata dans le massif des Vosges

Le massif des Vosges peut se visiter en randonnée ou grâce à l'escalade, et même en combinant les deux activités. Un itinéraire de rando-ferrata a été aménagé et balisé au col de Bussang. Un site exceptionnel car les via ferrata sont rares dans le département des Vosges. Au départ de l'Étang des sources, les randonneurs/grimpeurs suivent le câble servant de « ligne de vie » sur un terrain de rochers, avec quelques liaisons en herbe, surplombant la source de la Moselle et offrant une belle vue sur la vallée. Sans grandes parois verticales, le tracé et la partie escalade sont faciles et accessibles à tous (à partir d'1,40 m), assurant ainsi un côté familial. Quelques obstacles, des ponts de singe, des ponts népalais, des passerelles et des poutres, viennent agrémenter ce parcours du Massif des Vosges. Le site est libre d'accès du moment que l'on a un casque, un baudrier et des longes absorbants. Cependant, des moniteurs diplômés d'État sont sur place pour accompagner les pratiquants.



© Thomas Devard - SVU Bussang

Plus d'informations sur <https://www.tourisme-lorraine.fr/>



TERRE
2024
DE JEUX



FAITES VOS JEUX
DANS LE GRAND EST !



Grand Est

ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE

L'Europe s'invente chez nous

Retrouvez-nous sur faitesvosjeux.grandest.fr



Les Hauts-de-France une région dans le vent

Les sports de plein air ont une belle place dans les Hauts-de-France, petit paradis pour les sports qui nécessitent du vent. Mais pas seulement.



L'Aisne, terre de marche nordique

La marche nordique doit se pratiquer sur des terrains plats pour une remise en forme progressive ou sur des terres plus vallonnées pour un public plus aguerri. L'Aisne se prête formidablement bien à cette discipline, offrant une géographie qui répond à ces critères. En Thiérache, dans le nord du département, les circuits sont plats, ne demandant pas un gros effort physique, mais gardent un côté nature grâce à ses paysages bocagers et forestiers. En revanche, dans la campagne autour de Laon, les dénivelés en massifs entraînent une pratique plus sportive. La santé est un point avantageux de la marche nordique, car la pratique mobilise l'intégralité des masses musculaires et renforce davantage le cœur tout en ménageant les membres fragiles, mais l'ouverture culturelle en est un aussi. Jordan Jeannot, indépendant à son compte, accompagne ses groupes ou des personnes en séance individuelle à la découverte du patrimoine de l'Aisne, avec les églises fortifiées de la Thiérache et les châteaux forts ou les abbayes, ou sur les routes du chemin des Dames et ses monuments. Par ailleurs, tout le département se mobilisera autour de la semaine Z'Aisne du 17 au 23 août, organisé par l'agence Aisne tourisme, qui mettra en avant les différentes activités de bien-être, dont la marche nordique.



© Prémont

Plus d'informations sur <https://www.jaimelaisne.com/>



© Eric Desautels

Le vent porte le kitesurf à Wissant

Avec plus de 200 jours de vent par an, la plage du Grand site des Deux Caps, rattachée à la ville de Wissant, fait partie des cinq endroits les plus ventés de France. Ainsi, le spot de planche à voile en Côte d'Opale, sur les bords de la Manche, a connu une transition vers le kitesurf. Le vent fait beaucoup, mais la mer également. Les vagues et le courant sont bien présents dans ce plan d'eau du Pas-de-Calais, ce qui fait dire que si on apprend le kitesurf au Grand site des Deux Caps, on pourra le pratiquer partout ailleurs. Des écoles privées, dont l'École kitesurf Wissant, proposent des cours d'initiation, pour des personnes qui souhaitent simplement essayer et pour celles qui veulent atteindre l'autonomie. Wissant a l'avantage d'être proche des trois villes, Lille, Douai et Arras, et d'être facilement accessible également pour les Belges et les Néerlandais. Depuis l'immense plage de sable, qui ne présente aucun obstacle, la planche à voile n'a pas dit son dernier mot et il n'est pas rare de voir les deux supports se partager la mer.

Plus d'informations sur <https://www.pas-de-calais-tourisme.com/fr/homepage/>

On se jette à l'eau aux Dunes de Flandre

La côte des Dunes de Flandre s'étend sur 15 km de plages de sable fin sur le littoral de la mer du Nord. Il aurait été dommage de ne pas profiter des lieux pour pratiquer différents sports nautiques, non loin d'espaces dunaires préservés. De nombreuses associations nautiques sont hébergées sur quatre bases nautiques, équipements du Syndicat intercommunal des Dunes de Flandre, afin de faire vivre le littoral du nord via la pratique sportive nautique. Par exemple, à la base nautique de la Licorne, à Dunkerque, le choix est large entre les activités classiques – kitesurf, planche à voile, paddle – et celles qui sortent de l'ordinaire comme le char-à-voile, la bouée tractée et le longe-côte. Grâce à une gamme d'embarcations variée, l'équipe de l'École de voile des Dunes de Flandre propose des stages de voile légère et de voile habitable, tout en menant des actions de sensibilisation à l'environnement. Les vents dominants viennent de l'ouest, mais le plan d'eau demeure relativement abrité. La plage étant large, le mélange des activités et des différents niveaux de pratique est possible. La proximité avec l'Angleterre, la Belgique et le sud des Pays-Bas représente également un avantage, en particulier pour les stages de voile habitable.



© Ecole de voile Dunes de Flandre

Plus d'informations sur <https://www.lesdunesdeflandre.fr/le-sidf>

Du sport et de l'histoire sur les terrils jumeaux de Loos-en-Gohelle

Dans le Pas-de-Calais, on compte 340 terrils, ces petites montagnes artificielles créées par l'accumulation des résidus miniers, de schiste et de grès. Contrairement à ce qu'on aurait pu penser, ces endroits ne sont pas stériles, mais abritent une biodiversité variée, dont des plantes rares. C'est pour cette raison que la population du Pas-de-Calais s'est mobilisée pour faire ouvrir ces lieux chargés d'histoire et ils ont eu gain de cause dans les années 2000 quand une soixantaine de sites ont été classés. Parmi eux, les terrils jumeaux de Loos-en-Gohelle, à côté de Lens, qui sont les plus hauts d'Europe. Ces petites montagnes, seuls vrais reliefs de la région, sont devenues le terrain de jeu des amateurs de sport de plein-air. Des sentiers ont été balisés pour les randonneurs. En plus d'être au plus près de l'histoire minière du Pas-de-Calais, ils pourront découvrir une vue panoramique à 30 kilomètres à la ronde depuis le sommet. Les traileurs, les parapentistes et les vététistes se donnent également rendez-vous sur les terrils jumeaux de Loos-en-Gohelle. L'association La Chaîne des Terrils développe également des activités sportives, comme de la course d'orientation, mais surtout assure un rôle pédagogique nécessaire pour préserver ce site classé.



© Valérie Caron

Plus d'informations sur <https://www.pas-de-calais-tourisme.com/fr/homepage/>



© Olivier Leclercq - OTBS

Plus d'informations sur
<https://www.tourisme-baiedesomme.fr/>

Les décors de la Somme à découvrir à vélo

La Somme se découvre en pédalant grâce à des vélos-routes qui traversent le département. Ces chemins cyclables, conçus pour le tourisme et donc accessibles à tous, offrent des paysages très différents, selon les préférences. Par exemple, la voie V4 fait le tour complet de la côte de la Baie de Somme, du Parc Marquenterre à la pointe du Hourdel. Les décors sont variés, des dunes au nord jusqu'aux falaises au sud, sans oublier les trois ports traversés. À savoir qu'il existe également sept boucles cyclables découvertes autour de la Baie de Somme. La voie V30 débute à l'embouchure du fleuve et parcourt le département d'ouest en est jusqu'à Péronne, en passant par Amiens. Sur ce sentier qui passe dans les vallées, ce sont des paysages de marais et de tourbières que les cyclistes pourront observer, ainsi qu'une flore et une faune florissantes dans un milieu sauvage. La Maison des marais, rattaché à l'office de tourisme Baie de Somme, organise des visites guidées toutes les semaines, à vélo, mais également à pied et en canoë.

Un peu de hauteur dans la forêt de Compiègne

L'aventure débute dans la forêt de Compiègne, entre les arbres centenaires. Entre Compiègne et Pierrefonds, le parc Grimp à l'arb propose treize parcours d'accrobranche. Après un parcours d'initiation afin d'assimiler les règles de sécurité, c'est parti pour un périple entre les chênes sur pas moins de 150 ateliers, entre tyroliennes, différents types de ponts de singe, népalais, indiens ou encore tibétains, des passages avec lianes et des montées au filet. Trois parcours ont été aménagés pour les enfants à partir de 4 ans. Pour les adultes, il n'y a aucune limite d'âge. Cinq circuits à 2 m du sol et un sixième à 9 m sont classés « découverte » pour donner la possibilité à tous, même aux moins sportifs, de profiter de ces activités d'accrobranche. Une extension avec quatre parcours qui s'élèvent à 18 m du sol s'adresse à un public plus confirmé. Des mesures ont été prises au parc aventure Grimp à l'arb pour respecter les nouvelles réglementations sanitaires dans le contexte de la pandémie de Covid-19.



© Grimp à l'Arb

Plus d'informations sur <http://www.grimpalarb.fr/>

L'Île-de-France en mode été

Région extrêmement touristique en période estivale, l'Île-de-France n'en demeure pas moins un lieu de pratique extraordinaire pour les sports de plein air. L'ensemble de la région parisienne propose des activités ludiques qui séduisent les nombreux touristes.



L'Île-de-France dispose de lieux insoupçonnés concernant la pratique des activités de pleine nature.

Aquaplane

à Paris

Une activité nautique en pleine agglomération ? Oui, c'est possible ! Grâce à l'Aquaplane, la glisse nautique sur la Seine, près des ponts de Saint-Cloud et Suresnes, est au rendez-vous. L'Aquaplane est une planche directement tractée par le bateau. Elle propose une approche différente de la glisse nautique en toute simplicité. Aucun effort n'est à fournir et la pratique de l'activité ne nécessite aucune compétence. Elle est donc accessible à tous, que l'on sache nager ou non. Afin d'admirer le paysage offert par la capitale, il est possible de se mettre debout sur la planche. Les amateurs de sensations fortes seront, de leur côté, enclins à tenter des figures. Le départ de la séance d'Aquaplane se fait du côté de Boulogne-Billancourt. Une fois sur place, briefing et consignes de sécurité sont au programme, afin de rappeler les signaux de communication, les attitudes et positions à adopter et celles à éviter pour les phases de démarrage et de glisse. Puis, place à quinze minutes de glisse pour un moment unique en plein Paris.



© Pass On

Plus d'informations sur www.pass-on.fr



© Ile de Loisirs de Buthiers

Plus d'informations sur
www.buthiers.iledeloisirs.fr

Escalade

à Buthiers

Si l'escalade en extérieur est, a priori, une affaire de massifs montagneux comme les Alpes, les Pyrénées, le Jura ou encore le Massif Central, l'Île-de-France n'est pas en reste. Depuis plus d'un siècle, les rochers de Fontainebleau font le bonheur des amateurs d'escalade. De faible hauteur, ils permettent de s'adonner aux joies de la discipline, le plus souvent sans assurance. La base de l'île de loisirs de Buthiers dispose de trente hectares de massifs rocheux pour s'initier, se perfectionner ou se confirmer à l'escalade. Débutants ou initiés, ce lieu de pratique est donc ouvert à tous. Il propose 11 circuits de niveau blanc (facile) à noir (difficile) répartis sur deux massifs : le massif de l'I et le massif Canard. Une salle avec douze voies est également disponible sur place. Mais la pratique en extérieur demeure la plus prisée par les amateurs d'escalade, car plus riche en sensations fortes. D'autant qu'elle offre un panorama exceptionnel sur le site magique qu'est Fontainebleau.

Canoë à Montreuil

La pratique du canoë attire de plus en plus de curieux, chaque été, en région parisienne. « Canoë pour tous », situé à Montreuil, surfe sur ce succès et propose pas moins de 14 parcours de canoë. Les différentes formules proposées permettent d'attirer un large public. C'est le cas des nocturnes, avec un départ vers 22h pour une à deux heures de navigation. La faune de nuit est alors toute proche, encourageant à pagayer dans le plus grand des calmes. Autre formule recueillant beaucoup de succès : la chasse aux trésors. Depuis la base de « Canoë pour tous » à Montreuil, la quête des indices sur les crêtes et coteaux voisins débute. L'occasion, aussi, de découvrir sous un jour nouveau les sentiers où les Rois de France avaient l'habitude de se promener. Pour les plus endurants, « Canoë pour tous » propose également un parcours de canoë sur deux jours. L'occasion de prendre son temps et d'en profiter pleinement pour découvrir la faune et la flore séquanodionysienne.



© Canoë pour tous

Plus d'informations sur www.canoepourtous.com

Tir à l'arc à cheval à Longvilliers

Durant l'été, plusieurs pratiques se mêlent pour n'en former plus qu'une. C'est le cas du tir à l'arc à cheval, proposé par l'Écurie du Moulin de la Forge, à Longvilliers, dans les Yvelines. La combinaison de l'équitation et du tir à l'arc provient de traditions asiatiques et forme l'archerie équestre, une discipline technique mais néanmoins accessible à tous. L'objectif est ici de tirer, dans un temps déterminé, des flèches en mouvement dans une ou plusieurs cibles en ligne droite ou sur un parcours de vallonné. La discipline est particulièrement technique et complexe au premier abord. En effet, elle demande de la précision, mais aussi de l'anticipation quant à l'évolution du terrain et aux mouvements de la monture. Mais une fois les différentes étapes maîtrisées, allier vitesse et précision à dos de cheval fait tout le charme de cette discipline prisée tout au long de l'année, mais particulièrement en période estivale.



© Fédération Française d'Équitation

Plus d'informations sur
www.ecuriedumoulinde laforge.com



© Ville d'Argenteuil

Plus d'informations sur www.cap-adrenaline.com

Plongée sous-marine à Argenteuil

Le grand public ne le sait pas forcément, mais l'Île-de-France offre de nombreux lieux de pratique dédiés à la plongée. Du côté d'Argenteuil, Cap Adrenaline propose un baptême de plongée en fosse. Ce baptême de plus d'une heure comprend d'abord des explications concernant le matériel, la communication et la sécurité. Puis, place à l'immersion au cœur du site d'Argenteuil, pour une découverte grandeur nature sous l'eau. Ce baptême permet d'aborder les bases de la plongée, comme le matériel spécifique à cette pratique, la communication par signes mais aussi les principes de base en matière de sécurité. Le moniteur reste toujours à proximité afin d'accompagner et de rassurer au cours de cette première expérience. Si vous cherchez un moment de silence en plein été, c'est bien sous l'eau qu'il faut se rendre. L'état de légèreté propre à la plongée, voire d'apesanteur, pourra même faire croire à certains qu'ils ont quitté, l'espace d'une heure, cette planète.

Quidditch à Vincennes

Les amateurs de sports insolites ont trouvé le Graal avec le Quidditch. Une discipline venue tout droit de l'univers d'Harry Potter, transposée dans la vraie vie et qui recueille un succès croissant chaque été, pas seulement chez les fans du jeune sorcier. Ici, bien évidemment, pas de balais volants ou encore de cognards à la poursuite des participants. En équipe à 7 contre 7, la partie se déroule avec pas moins de 4 ballons. Les joueurs sont gardien, batteur, poursuiveur ou attrapeur... et ont tous un balai entre les jambes. Mélange de football, rugby, handball ou encore balle au prisonnier, le Quidditch est avant tout une pratique axée sur la bonne humeur. Baba Sport propose une initiation à cette discipline pas comme les autres avec l'une des équipes ayant déjà remporté le Championnat de France de Quidditch. Pratique mixte, la discipline est ouverte à tous dès l'âge de 14 ans. Idéal entre amis, en famille ou même pour un Team Building, le Quidditch a trouvé la formule idéale.



© Baba Sport

Plus d'informations sur www.babasport.fr



RE T O U R A U J E U



Inscrivez vos événements et retrouvez tous les rendez-vous sur retouraujeu.ffbb.com



La Normandie a la cote

Le territoire normand est particulièrement riche en activité estivales. Zone côtière oblige, les disciplines aquatiques sont en vogue. Mais la Normandie affiche une diversité capable de surprendre.



Les activités de plage sont évidemment très nombreuses en Normandie, région dont la côte est très active l'été.

Randonnée à cheval

au fil de la Normandie

Sur l'ensemble de la côte normande, un animal est roi : le cheval. Une fois les beaux jours arrivés, il n'est pas rare de croiser des visiteurs et curieux montés sur leurs chevaux. Du côté de Deauville notamment, il est possible de profiter d'un circuit permettant de trotter sur les pas du Duc de Morny, fondateur de la ville de Deauville à la fin du XIX^{ème} siècle. Il est également possible de mettre le pied l'étrier à Cabourg. Sur la Côte fleurie, aux pieds de l'élégant Grand Hotel, remonter à cheval « la plage des amoureux » est une activité prisée des vacanciers. Point de départ des traversées à pied de la Baie du Mont-Saint-Michel, la plage du Bec d'Andaine est également prisée des amateurs de randonnées à cheval. Au cœur d'une nature unique et préservée, il est possible de profiter pleinement du panorama majestueux sur le Mont-Saint-Michel. La magnifique conclusion d'une randonnée à cheval qui recueille un succès certain chaque été.



© Normandie Tourisme

Plus d'informations sur www.normandie-tourisme.fr



© Calvados Tourisme

Plus d'informations sur
www.leboncoindenormandie.com

Le longe-côte en Côte d'Albâtre

Difficile de trouver une discipline portant mieux son nom que celle-ci : le longe-côte. Une pratique consistant tout simplement... à longer la côte ! Une discipline particulièrement en vogue en Normandie, la topographie se prêtant bien à sa pratique. La Côte d'Albâtre fait partie des lieux d'activité les plus populaires. Tout au long de l'année, et notamment en période estivale, le Service des Sports de la Communauté de Commune de la Côte d'Albâtre propose des sorties et des initiations à cette pratique qui tend progressivement à attirer tout type de public. Pleinement ancré dans la promotion du sport santé au sein de nombreuses associations sportives normandes, le longe-côte bénéficie d'une cote d'amour évidente auprès des Normands. Reste désormais à convaincre les vacanciers des bienfaits du longe-côte. Équipé d'une combinaison en néoprène et aidé d'un moniteur, il est possible de découvrir de façon originale la Côte d'Albâtre, mais aussi les plages du Débarquement ou encore les plages du Cotentin.

Char à voile à Asnelles

Activité côtière extrêmement pratiquée durant la période estivale, le char à voile est particulièrement présent sur les plages normandes. Cette discipline consiste à conduire un véhicule à roues propulsé par une voile. Du côté du Centre de loisirs nautiques d'Asnelles, il est possible de profiter de 13 kilomètres de plage, entre Arromanches et Courseulles. En groupe ou en individuel, initiation mais aussi perfectionnement à la pratique du char à voile sont accessibles à tous les publics. Le Centre de loisirs nautiques d'Asnelles propose une pratique en toute sécurité, avec un maximum de plaisir et de sensations. Des formules adaptées permettent de pratiquer seul ou en groupe, le tout encadré par un moniteur diplômé. Tout au long de l'été, de nombreux créneaux sont disponibles afin de découvrir ou redécouvrir une activité qui anime les plages normandes chaque été.



© Calvados Tourisme

Plus d'informations sur www.charavoile-asnelles.net

Fat Bike sur les plages du Débarquement

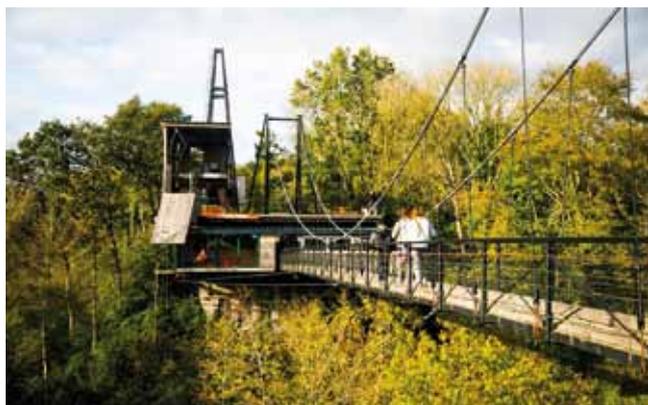
Au cœur de la Manche, la base nautique Eolia Normandie a récemment rouvert ses portes. L'occasion de profiter pleinement de la période estivale, et notamment d'une pratique en vogue : le Fat Bike. Comme son nom l'indique, il s'agit ici d'un « gros vélo ». Originaire d'Amérique du Nord, le Fat Bike est un vélo tout terrain à grosses roues. Grâce à ses pneus larges, cette innovation du monde du VTT permet par exemple de rouler sur les galets, d'emprunter des chemins boueux, d'escalader des côtes ou encore d'affronter avec confiance les éventuelles pièges se présentant sur le sable des plages normandes. Grâce au Fat Bike, il est ainsi possible de pédaler, seul, entre amis ou en famille, tout en admirant le paysage des plages du Débarquement. Territoire et histoire sont ainsi au cœur des différentes sorties, au cœur de balades à allure tranquille. Eolia Normandie propose en effet de prendre son temps, loin de la vitesse folle que peuvent atteindre les « bikers » motorisés. Profiter, voilà le credo du Fat Bike.



© Calvados Tourisme

Plus d'informations sur
www.eolia-normandie.com

Grand saut au Viaduc de la Souleuvre



© Normandie Tourisme

Plus d'informations sur www.normandie-tourisme.fr

Pour les personnes en recherche de sensations fortes, il est possible de trouver son bonheur en Normandie. Le Viaduc de la Souleuvre, réputé au sein du territoire normand, n'attend que les curieux en période estivale. A 61 mètres de hauteur, il est possible d'opter pour le saut à l'élastique. Un saut dans le vide, une frayeur pour certains, mais une vue à couper le souffle pour tous. Le site offre en effet l'un des plus beaux panoramas sur les paysages normands. Arrivés au bout de la passerelle, les courageux sont alors équipés de haut en bas. Les pieds liés, les « sauteurs » avancent alors jusqu'au bord... avant le grand saut dans le vide. Un moment riche en sensations et en émotions qui fait la réputation du Viaduc de la Souleuvre depuis de nombreuses années. Sur le même site, les moins courageux pourront s'essayer à la luge (oui, même en été), à la balançoire géante, ou encore à la tyrolienne. Le Viaduc de la Souleuvre présente donc tous les atouts afin de séduire le public le plus large.

Coasteering dans le Cotentin

Le coasteering, voilà une pratique qui pourrait prendre de l'ampleur à l'occasion de la période estivale version 2020. Une discipline nouvelle, à mi-chemin entre le canyoning et l'escalade. Elle a pris son essor en Irlande, territoire où les montagnes et les rivières sont particulièrement adaptées à la pratique de cette discipline novatrice. Mais la Normandie n'est pas en reste, et c'est du côté du Cotentin que le coasteering entend bien percer. La pratique est encadrée par l'Association de Sauvetage et d'Education à la Sécurité du Cotentin. Les participants sont bien équipés : casque et combinaison sont obligatoires avant de s'élancer. Au programme : pitons rocheux, grottes, torrents, cascades et rivières glissantes pour toujours plus de sensations fortes. Une pratique qu'il est possible de pratiquer dès 12 ans et qui attire de plus en plus de curieux. Pour une période estivale originale, si vous êtes de passage du côté du Cotentin, laissez-vous tenter par le coasteering... peut-être le sport tendance de l'été !



© DR

Plus d'informations sur
<https://secourisme50.assoconnect.com>

RETROUVEZ

les éditions régionales

GRATUITES

en version numérique



Île-de-France
Auvergne-Rhône-Alpes
Occitanie
Bretagne

Région Sud
Grand Est
Pays de la Loire
Centre-Val de Loire

Bourgogne-Franche-Comté
Hauts-de-France
Nouvelle-Aquitaine
Normandie

Rendez-vous sur
sportmag.fr



SPORTMAG

La Nouvelle-Aquitaine joue la carte de l'originalité

La Nouvelle-Aquitaine fait partie des régions les plus étendues de France. Un territoire riche, entre mer et montagne, qui offre ainsi une grande diversité de pratiques une fois la période estivale arrivée.



La Nouvelle-Aquitaine surfe sur une dynamique importante autour des sports nautiques.

Pêche sportive

à Saint-Jean-Pied-de-Port

Beaucoup souhaitent profiter de l'été pour se rapprocher de la nature. Du côté du Pays Basque, il est possible de voir son souhait exaucé tout en pratiquant une activité sportive. A Saint-Jean-Pied-de-Port, village reconnu pour être l'un des départs du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, il est possible de s'adonner à la pêche sportive. Quel que soit votre niveau, du débutant à l'expert, un pêcheur confirmé sera présent pour s'assurer que cette partie de pêche soit une réussite. L'endroit proposé est riche en salmonidés sauvages, même si certaines truites affichent une méfiance redoutable pouvant donner du mal aux pêcheurs les plus aguerris. Bien plus qu'une quête de poisson sauvage, cette partie de pêche sportive est aussi une immersion dans la culture et l'environnement si particulier du Pays Basque. Un moment de calme et de plénitude au cœur du territoire basque... histoire d'être comme un poisson dans l'eau.



© Basque Country Fishing Guide

Plus d'informations sur <https://basquecountry-fishing-guide.com>



© Jet Sensation

Plus d'informations sur <http://jet-sensation.fr>

Flyride à La Rochelle

Une fois les beaux jours arrivés, la cité de La Rochelle offre des centaines de possibilités aux locaux et aux vacanciers. Mais il en est une unique, qu'il n'est quasiment possible de trouver qu'ici : le Flyride. L'eau aspirée par le jet ski est envoyée sous pression dans un tuyau connecté au jet ski volant sur laquelle la personne est installée. Résultat : une propulsion dans les airs pour un moment unique. Une nouvelle activité à sensations fortes qu'il est possible de pratiquer en toute sécurité dès l'âge de 12 ans. Pour ceux qui ont le cœur bien accroché, il est possible d'effectuer des vrilles en plein air, sans risque de chute. L'activité Flyride est en effet encadrée par des professionnels reconnus. Le pratiquant est emmené en bateau jusqu'à la zone de pratique du Flyride. Les consignes de sécurité seront expliquées, pendant que le moniteur vous prépare. Puis, vous n'aurez plus qu'à profiter de l'instant pour un moment unique au sein de la cité rochelaise.

Rafting sur la Gartempe

En famille ou entre amis, le rafting fait partie des incontournables de la période estivale. Si les lieux de pratique français se comptent par centaines, la nature sauvage du Poitou-Charentes fait partie des plus prisés. Embarquez dans un rafting pour une descente dans les eaux vives de la Gartempe à Lathus-Saint-Rémy avec l'équipe de Yakanoé. C'est là qu'il est possible de découvrir les « portes du roc d'Enfer », un lieu incontournable qui attire chaque été des milliers de visiteurs. La demi-journée proposée par l'équipe de Yakanoé débute par un brief complet aux côtés d'un moniteur certifié. Puis, en avant pour un parcours de 7 kilomètres où coups de pagaies et navigation sont au programme. Le rafting est accessible à tous les enfants de plus de 6 ans sous condition de savoir nager. Une discipline riche en sensations fortes, mais qui permet aussi de découvrir la flore poitevine, riche et sauvage. Entre Poitiers et Limoges, l'aventure et l'évasion sont au rendez-vous.



© Yakanoé

Plus d'informations sur www.yakanoé.com

Stand-Up Paddle sur la Garonne

Désormais développée sur l'ensemble de l'Hexagone, la pratique du Stand-Up Paddle est devenue un classique de la période estivale. Comme beaucoup de disciplines, elle dispose de fiefs de pratique bien établis, à l'image de Bordeaux. Les planches de Paddle fleurissent au sein de la cité girondine une fois l'été venu, particulièrement sur la Garonne. Les Marins de la Lune, association membre de l'écosystème Darwin, participe à la promotion et au développement de la pratique d'activités nautiques non motorisées sur la Garonne. Le Stand-Up Paddle en fait évidemment partie. Il est même l'une des disciplines les plus prisées en période estivale. Les Marins de la Lune organisent des sorties régulières entre adhérents, encadrées par un 'ragondin', à savoir un moniteur permettant au groupe de pratiquer en toute sécurité. Le club peut fournir des embarcations dans la limite de ses moyens, chacun et chacune est libre de venir avec son propre matériel. La liberté est ce qui caractérise le mieux ces sorties en Stand-Up Paddle au fil de la Garonne.



© Gironde Tourisme

Plus d'informations sur <https://darwin.camp>



© Bubble Bump

Plus d'informations sur www.bubblebump.fr

Bubble Foot à Pau

Pour ceux qui jugent nécessaire de respecter les gestes barrières et la distanciation sociale durant l'été, alors le Bubble Foot est fait pour vous. Les participants sont chacun protégés par une bulle, permettant de jouer au football tout en heurtant ses adversaires... ou ses coéquipiers si la maladresse est au rendez-vous. Dans cette bulle remplie d'air, l'objectif sera de tenter de trouver ses repères afin d'évoluer au mieux sur le terrain et de marquer des buts. Car oui, le but d'un match demeure identique à celui du football classique : marquer et gagner. Mais les bulles ajoutent une difficulté évidente, rendant compliquée la progression sur le terrain. Le fun est le maître mot du Bubble Foot, beaucoup de pratiquants oubliant souvent le match pour mieux venir percuter les autres participants. Le Bubble Foot est particulièrement développé à Pau, notamment grâce à l'enseigne Bubble Bump. Ce sport tendance est ouvert à tous, puisqu'il est même possible de le pratiquer pour les enfants dès l'âge de 8 ans.

Cani-Trail dans les hauteurs

Actuellement très en vogue dans le sud de la France, la pratique du trail est un terreau propice à l'innovation. Des associations proposent de découvrir le Cani-Trail en Nouvelle-Aquitaine et en Occitanie. Le but : courir en compagnie d'un Husky Sibérien. Le chien permet de soulager les débutants et facilite une approche en douceur de la pratique du trail, notamment dans les montées. Pour les initiés et même les confirmés, le Cani-Trail a aussi son utilité. Courir avec le chien permet d'adapter sa technique de course avec l'animal, de développer la communication avec ce nouveau compagnon, mais aussi de renforcer son endurance et ses appuis. Le Cani-Trail se pratique sur les belles lignes de crête pyrénéennes, sauvages et majestueuses. Un parcours de 10 kilomètres et un autre de 20 kilomètres sont proposés. L'occasion de partir à la découverte d'un paysage sauvage et majestueux en compagnie du meilleur ami de l'homme.



© Le Dahu Ariégeois

Plus d'informations sur <https://dahu-ariegeois.fr>

TERRE
2024
DE JEUX

FIERS
DE REJOINDRE
L'AVEVENTURE
TERRE DE JEUX
2024



L'Occitanie entre ciel et mer

S'envoler dans les airs pour admirer de sublimes panoramas ou prendre sa respiration et plonger pour observer les fonds marins, tout est possible en Région Occitanie.



De sous l'eau jusque dans les airs, tout est possible en Occitanie.

Les activités nautiques

reines au Grau-de-Roi

Le Grau-du-Roi, port du Gard, débouche sur la Méditerranée et les vents de Mistral et de Tramontane qui y soufflent offrent de nombreuses possibilités de glisser sur la mer. La société nautique du Grau-de-Roi Port Camargue organise des régates de loisirs, de l'initiation à l'entraînement. Depuis Port Camargue, premier port de plaisance d'Europe, l'association Catamaran Picardie II propose des sorties en mer le long du littoral pour pêcher ou pour se rendre vers des horizons sauvages, comme sur la plage isolée de l'Espiguette. Là-bas, sur ces 10 km de sable vierge et de marais, accessibles uniquement par la mer, c'est aussi un parfait décor pour le kitesurf. Cependant, la plage de l'Espiguette se prête aussi au paddle et au snorkeling. Autre lieu de glisse au Grau-du-Roi, la base nautique située sur l'étang du Ponant où les adeptes de windsurf, de planche à voile, de kayak de mer et de voile sur Optimist se partagent l'espace. L'apprentissage de toutes ces disciplines se fait avec l'École de la mer et la Base plage sud stages. La plongée est également possible de manière autonome ou grâce au club local.



© D. Demoy

Plus d'informations sur <https://www.letsgrau.com/>

Des sorties sportives dans les canyons des Vallées de Gavarnie

Les Vallées de Gavarnie, dans les Hautes-Pyrénées, font le bonheur des amateurs de sports d'eau vive. Pour les fans de canyoning, direction la zone Gavarnie-Gèdre, où se trouvent les spots les plus renommés dont le canyon d'Ossoue, le canyon de Saugué ou encore les Gorges du Maillet, mais aussi d'autres moins connus comme autour de Luz-Saint-Sauveur. De mai à octobre, les eaux chaudes naturelles facilitent les remontées dans les cours d'eau. La situation géographique, jusqu'à 3 000 m d'altitude en plein cœur des Pyrénées, offre de larges panoramas sur les paysages de montagne. Ces derniers étés, le canyoning est une des activités de montagne les plus pratiquées dans les Vallées de Gavarnie, la fréquentation était même en hausse. De nombreuses entreprises du secteur accompagnent les pratiquants sur les parcours et prêtent le matériel afin d'assurer la sécurité de tous. En réduisant les effectifs, en diversifiant les sites de pratique et en appliquant les gestes barrières, les sorties de canyoning auront bien lieu cet été.

Plus d'informations sur <https://www.valleesdegavarnie.com/ete>



© Antoine Garcia - Agence touristique des Vallées de Gavarnie

Plonger dans la réserve naturelle marine de Cerbère-Banyuls

Près de 30 000 plongeurs vont chaque année dans la réserve naturelle marine de Cerbère-Banyuls avec des bouteilles, en scaphandre autonome ou en apnée pour évoluer sous l'eau avec près de 1 200 espèces d'animaux aquatiques. Mais attention, la pratique dans ce plan d'eau de 650 hectares des Pyrénées-Orientales est très encadrée. Créé en 1974, cet espace protégé demeure la seule réserve exclusivement marine en France. Le Département des Pyrénées-Orientales en a pris la gestion en 1977 et a souhaité aménager des activités durables. Cette décision a permis à de nombreuses populations de poissons de revenir, et les plongeurs, dont l'activité est tolérée sauf dans la zone de protection renforcée de 65 hectares, découvrent des variétés qu'ils n'auraient pas pu voir ailleurs. La réserve naturelle marine de Cerbère-Banyuls sensibilise les visiteurs sur la préservation de la faune sous-marine grâce à un sentier de 250 m à travers cinq milieux à parcourir en masque et tuba et balisé pour une meilleure information. Les éco-gestes appris durant la visite sont à reproduire pour toutes les activités de plongée, même hors de la réserve. Depuis mars 2020, une autorisation, pouvant être obtenue gratuitement, est nécessaire pour plonger. Le gestionnaire compte renforcer les liens avec les pratiquants qui peuvent faire remonter les éléments remarquables lors de leurs sorties.



© Didier Fieramonti - Réserve Naturelle Marine de Cerbère Banyuls

Plus d'informations sur <http://www.cerbere-tourisme.com/>

Le canoë en toute simplicité sur la rivière Baïse

La Baïse est une rivière de plaine qui traverse le Gers du sud au nord sur 190 km. Son eau calme favorise les promenades au fil de l'eau pour tous les publics. L'association des Canoës de Beaucaire propose de la location libre de bateaux pour des sorties en aval et en amont du village situé à une trentaine de kilomètres d'Auch, sur un total de 11,5 km navigable. Les promenades se font de barrage à barrage et le débit de la Baïse est faible, les conditions sont ainsi réunies pour des balades familiales ou pour les débutants. Ces sorties en canoë sont l'occasion d'exécuter une pratique sportive, sans se mouiller ou en chahutant un peu, mais également d'observer le patrimoine des villages alentours, ainsi que la faune et la flore sur les rives. La Baïse étant une rivière sauvage, les oiseaux et les petits mammifères y ont trouvé leur habitat et sont visibles pour les promeneurs depuis la rivière. Les Canoës de Beaucaire fournissent des audio-guides et ont placé des panneaux d'affichage le long de la berge pour faciliter la découverte de l'environnement.



© Canoës de Beaucaire

Plus d'informations sur <https://canoesdebeaucaire.com/>



© M. Rando - SFSN

Un parc acrobatique sous-terrain dans l'Aude

Quand on associe gouffres et sport, on pense surtout à la spéléologie. Mais au Gouffre géant de Cabrespine, situé dans l'Aude au nord de Carcassonne, c'est un parc d'aventure à 200 m de profondeur qui attend les visiteurs. Dans cette Accro Grotte de Cabrespine, la progression se fait en paroi et grâce au grand escalier de fer à flanc de paroi. Un parcours acrobatique, avec via ferrata et sept ateliers, a été conçu pour faire découvrir la face cachée du gouffre de manière ludique et sportive, mais avec son lot de sensations fortes. Un pont acrobatique, suspendu à 40 m du sol, et un pont népalais, situé au-dessus de la grande salle, apportent une autre perspective dans l'exploration du gouffre et dans l'appréhension du vide. Concernant cette dernière, les plus courageux ont rendez-vous avec la tyrolienne « de l'enfer » à 90 m du vide pour atteindre une immense cascade stalagmitique et la tyrolienne « du vertige » avec chute verticale. En 2019, pour l'année de lancement, ils étaient 1 000 personnes à partir dans la nature grâce à ce sport. Cette

Plus d'informations sur <http://www.gouffre-de-cabrespine.com/fr/>

expérience inédite qu'apporte le parcours Accro Grotte de Cabrespine a permis d'attirer un public plus jeune sur les lieux. Cependant, les 25 km de galeries du gouffre de Cabrespine, dont une partie parcourue par une rivière, contenteront les fans de spéléologie classique.

Millau, capitale du parapente

Dans les années 70, des pilotes ont eu l'idée de tester le deltaplane en montagne du côté de Millau. Une tradition était née et s'est développée pendant deux décennies. Puis le parapente, moins cher et plus facile à monter, est arrivé fin des années 80/début des années 90 et les adeptes sont venus dans les Grands Causses dans l'Aveyron, de plus en plus nombreux. Aujourd'hui, Millau demeure un des spots de parapente privilégiés en France. Les conditions sont toujours autant favorables à la pratique du vol libre : un vent dominant nord-ouest qui ne souffle pas excessivement fort et un relief de moyenne montagne. Les parapentistes survolent des territoires sauvages dont les plateaux des Grands Causses et les gorges du Tarn. Il est aussi possible de partir en cross à plus de 100 km. Les deux principales pistes de décollage sont facilement accessibles à quelques kilomètres du centre-ville de Millau. Il s'agit de la montagne Puncho d'Agast, depuis la Corniche des Causses noires, et de l'aire d'envol de Brunas, sur les Corniches du Larzac, avec un panorama sur le Viaduc. Aujourd'hui, le tissu associatif de Millau autour du parapente est encore dense. De plus, trois moniteurs enseignent la pratique du deltaplane, ce qui permet à cet aéronef de faire son retour au-dessus des Grands Causses.



© Eric Teissière

Plus d'informations sur <https://www.millau-viaduc-tourisme.fr/>



RANDO

PYRÉNÉES
ORIENTALES

LE DÉPARTEMENT



Hybride 04.66.86.35.09 - 01/2020 - Crédits photos : ©DR



Préparez vos randonnées
en **1 clic**

RENDEZ-VOUS SUR **rando66.fr**



Protéger durablement notre cadre de vie

Les Pays de la Loire au fil de l'eau

Grâce aux sports nautiques, les Pays de la Loire sont une région qui dispose d'une forte attractivité lors de la période estivale. Mais ce dynamisme se traduit également à l'intérieur des terres du territoire ligérien.



Le char à voile fait partie des nombreuses activités proposées sur le littoral en Pays de la Loire.

Surf à La Baule

C'est un incontournable en Pays de la Loire : la baie de La Baule. Cette dernière est reconnue comme l'une des plus belles baies du monde, elle qui doit sa renommée à sa plage, l'une des plus longues d'Europe (9 kilomètres). Située entre Pornichet et Le Pouliguen, la ville de La Baule offre son lot d'activités sportives en période estivale. Le surf règne ici en maître, son spot étant le plus populaire en Pays de la Loire. Un lieu qui s'adresse

à tous les niveaux, du surfeur débutant au sportif confirmé. Lorsque la marée devient haute, les vagues ne sont pas très importantes et permettent de pratiquer facilement. Elles sont cependant souvent rapides et bien creusées, offrant ainsi un vrai challenge aux habitués. La Baule, un lieu de pratique unique pour les surfeurs. D'autant que, cerise sur le gâteau, le cadre de pratique est tout simplement magnifique avec des hôtels prestigieux, de magnifiques villas et un style architectural inimitable en toile de fond.



© Office de Tourisme de La Baule

Plus d'informations sur www.labaule-guerande.com

Voile aux Sables d'Olonne

Si les Sables d'Olonne sont bien réputés pour une chose, c'est le Vendée Globe. Tous les quatre ans, la cité vendéenne est le lieu privilégié du départ et de l'arrivée de la plus grande épreuve de voile au monde. Durant l'été, grâce à l'association sportive Sport Nautique Sablais, il est possible de naviguer sur les traces des plus grands navigateurs du Vendée Globe. L'association propose en effet une initiation à la pratique de la voile. L'encadrement est assuré par un moniteur embarqué en baie des Sables d'Olonne. Vous avez le choix entre deux voiliers : le J/80 de 8 mètres, sportif et riche en sensations, ou l'Océanis 38.1 de 11.5 mètres, avec un confort optimal. Le baptême d'une demi-journée est axé sur la découverte des premières sensations, du vocabulaire marin et du milieu maritime. Quant à l'initiation sur une journée entière, elle permet d'offrir un aperçu de ce que peut être une journée de croisière, en donnant davantage de temps afin d'aborder au mieux la navigation et de manœuvrer en toute sécurité.



© Les Sables d'Olonne Tourisme

Plus d'informations sur <https://sportsnautiquessablais.com>

Yoga à Nantes

Le calme et la méditation sont des aspects recherchés par de nombreux vacanciers durant la période estivale. La pratique du yoga répond à cette demande croissante. En Pays de la Loire, c'est du côté de Nantes qu'il est possible de trouver le plus de cours et d'initiations. Parmi les nombreuses possibilités, l'association Sahaja Yoga Nantes propose de découvrir une pratique du yoga et de la méditation simple et adaptée à tous. Grâce à la séance de découverte, d'une durée de 1h30, l'accès est libre et gratuit. Durant cette première séance, l'objectif de l'association est de permettre à chacun de se connecter avec sa nature profonde et d'avoir un ensemble de techniques simples pour se recentrer et se ressourcer au quotidien. Cette séance découverte est proposée tous les 1^{ers}, 3^{èmes} et 5^{èmes} mardis du mois. Le conseil : participer à une telle séance dès le début du mois de juillet, histoire d'être apaisé afin de profiter pleinement du reste de l'été.



© Sahaja Yoga Nantes

Plus d'informations sur <https://yoganantes.fr/>

Randonnée au Mans

Capitale de la Sarthe, Le Mans est une cité riche en patrimoine et passionnante à découvrir. La randonnée est ici le meilleur moyen de partir à la découverte des vestiges historiques, des parcs, des rivières et des forêts du chef-lieu sarthois. Un parcours de 6,5 kilomètres, baptisé « De l'Île aux Planches au Gué de Maulny » est un premier pas important vers une meilleure connaissance de l'histoire et de la nature mancelle. Aux portes du Mans, de nombreux parcours de randonnées sont disponibles du côté de l'Arche de la Nature. Un point de départ essentiel accessible aux piétons, poussettes, vélos, rollers, personnes handicapées en fauteuil et cavaliers. Ses 41 premiers kilomètres, sur un total de 72, sont ouverts au public qui peut y trouver des aires de pique-nique et une signalétique afin de découvrir la faune, la flore et l'histoire du territoire manceau. Un parcours qui s'enroule autour de l'agglomération, afin de permettre aux intéressés de faire le tour de ce coin de paradis sarthois.



© Le Mans Tourisme

Plus d'informations sur www.lemans-tourisme.com



© Laval Tourisme

Plus d'informations sur www.laval-tourisme.com

Archery Tag à Forcé

En plein cœur de la Mayenne, à 5 kilomètres de Laval, le Parc d'Activités Nature de Forcé joue la carte de l'originalité. En effet, il propose une nouvelle activité ludique : l'Archery Tag, une sorte de balle au prisonnier version tir à l'arc. C'est muni d'un masque, d'un arc et de flèches avec embouts en mousse que les participants des deux équipes s'affrontent. Lorsque le coup d'envoi est donné, les concurrents s'élancent vers le centre du terrain pour aller chercher leurs munitions. Ensuite, deux possibilités s'offrent à eux ; soit ils touchent tous les concurrents de l'équipe adverse, soit ils tirent dans les 5 points de la cible concurrente. Les joueurs peuvent se protéger grâce aux bunkers gonflables mis en place sur le terrain. Né aux États-Unis, l'Archery Tag mêle adresse, agilité, vitesse et sang-froid des candidats à l'épreuve. Contrairement au paint-ball, ici impossible de se blesser ou de se faire mal en pratiquant l'activité. L'Archery Tag possède donc toutes les qualités nécessaires pour devenir la belle révélation des sports estivaux.

Swin Golf à Angers

Tout à long de l'été, Angers est une ville prisée des vacanciers grâce notamment à son Parc de loisirs du Lac de Maine. Il est possible d'y trouver des équipements pour pratiquer librement toute une palette de sports, qui vont du parcours d'orientation et aux randonnées à la pratique du cerf-volant en passant par les structures de jeux pour enfants. Parmi les nombreuses disciplines proposées, les plus curieux peuvent s'essayer au Swin Golf. Il s'agit d'une variante du golf créée dans les années 1980. Elle se joue sur terrains rustiques avec une seule canne à trois faces et une balle molle plus grosse qu'une balle de golf. Beaucoup plus accessible à tous les publics que la pratique traditionnelle du golf, cette discipline séduit un nombre croissant de pratiquants chaque été. C'est particulièrement le cas du côté d'Angers, où la municipalité offre chaque année la possibilité aux visiteurs du Parc de loisirs du Lac de Maine de découvrir ce sport insolite.



© Angers Tourisme

Plus d'informations sur www.lacdemaine.fr

Beach Wrestling Tour



06 55 30 11 66
06 55 30 11 66

La Région Sud

terre de sports par excellence

Les sports de plein air seront rois cet été dans la Région Sud. Touristes et locaux ont l'embarras du choix, ils peuvent rester sur la terre ferme pour faire de l'escalade et des randonnées, ou prendre le large avec une multitude d'activités nautiques.



Marseille hisse la voile

À Marseille, le vent qui souffle régulièrement en rade et le beau temps permettent de sortir très souvent en Méditerranée pour pratiquer les différentes activités de voile. Chaque port possède sa base nautique et trois spots sont particulièrement connus pour s'adonner à cette discipline, dont celui du Roucas-Blanc, qui a été choisi pour accueillir les épreuves olympiques de voile de Paris 2024. Le plan d'eau est adapté à la pratique de la voile légère, dont le 49er et la planche à voile. Un peu plus loin, la base nautique de la Pointe rouge se prête parfaitement au kitesurf grâce au mistral. Du côté de l'Estac, le spot de Corbière abrite moins d'associations, mais sa situation géographique plus au nord dans la rade apporte des conditions de pratique différentes. De plus, plusieurs activités sont adaptées aux personnes en situation de handicap. De nombreux clubs marseillais s'efforcent tout au long de l'année de faire vivre la voile en favorisant l'accès de ces différentes bases nautiques. L'Office de la mer a également cette mission et il la remplit lors des actions « régates en vue », où il embarque le public sur des bateaux au plus près des grandes compétitions, et « septembre en mer », une présentation de tout le volet activités nautiques de la ville.



© Michel Fiquet - TeamPhoto

Plus d'informations sur <https://officedelamer.com/fr/>



© N. Ponzzone/AREV/PAM

Plus d'informations sur
<https://www.visitvar.fr/fr/>

La Méditerranée se révèle depuis les plages varoises

La Méditerranée a de nombreux secrets sous-marins à révéler, et plusieurs sentiers sous-marins au départ des plages varoises de Toulon et Hyères permettent de pratiquer la plongée. Par exemple, le sentier archéologique d'Olbia facilement accessible depuis la plage d'Almanarre amène les plongeurs dans des vestiges à moins de cinq mètres de profondeur. D'autres découvertes archéologiques attendent curieux et passionnés sur un parcours balisé au départ de la plage du Bouvert, toujours à Hyères. Un autre sentier sous-marin part depuis le Parc national de l'Île de Port-Cros, dans l'aire marine protégée où la biodiversité est vivace. Après le départ de la plage de La Palud, six bouées équipées de panneaux explicatifs sont placées sur le chemin et donnent plus d'informations sur la faune et la flore. À noter que l'association « Un fauteuil à la mer » a conçu un sentier pédagogique adapté aux personnes en situation de handicap qui part de la plage de La Vignette dans l'enceinte de l'hôpital Renée-Sabran de Toulon. Il permet à tous, que le handicap soit moteur, visuel, auditif ou mental, de s'immerger dans la vie aquatique grâce à six postes d'opération sous-marins.

Randonnée entre mer et Alpes dans le Mercantour

Avec une superficie de 1 800 km², pas moins de six secteurs géographiques et huit vallées traversées, le Parc national du Mercantour, dans les Alpes-Maritimes et les Alpes-de-Haute-Provence, fait le bonheur des randonneurs. Adossé à la frontière italienne, le parc, créé en 1979, se situe dans l'arc alpin du sud et plonge jusqu'à la Méditerranée. Le choix des itinéraires est vaste et varié selon son niveau, son envie de rester proche du niveau de la mer ou de monter en altitude jusqu'au Gélas, le point culminant à 3 143 m. Entre vue sur la mer et sur les montagnes, ainsi que l'observation



© Guy Lombart - Parc national du Mercantour

Plus d'informations sur <http://www.mercantour-parcnational.fr/fr/>

de 2 000 espèces de plantes, d'une soixantaine de mammifères et de plus de 150 espèces d'oiseaux, il y a de quoi contenter tout le monde. Selon les parcours, la randonnée peut être bouclée dans la journée. La Grande traversée du Mercantour, tracé considéré difficile, s'étend quant à elle sur près de 240 km et se réalise en itinérance en 17 jours. Quinze refuges en altitude facilitent l'organisation de longues balades.

Grimper le long des falaises des Gorges du Verdon

Les falaises dans les Gorges du Verdon varient entre 250 et 700m de hauteur. Les amateurs d'escalade ont accès à plus de 900 voies dans ce canyon situé entre les communes de Castellane et Moustiers-Sainte-Marie dans les Alpes-de-Haute-Provence. Les niveaux de difficulté varient, permettant aux débutants accompagnés d'un professionnel, grâce notamment à la Maison des guides du Verdon située à La Palud-sur-Verdon, comme aux sportifs de haut niveau de s'adonner à cette discipline. Les Gorges du Verdon valent pour leurs falaises calcaires qui favorisent l'escalade, mais également pour leurs paysages. Vision panoramique sur les villages, vue plongeante dans les vallées, observation de différentes espèces d'oiseaux, divers spectacles s'offrent aux grimpeurs. Le Point Sublime, le Belvédère de L'Escalés ou encore la falaise des Cavaliers sont des spots à ne pas manquer pour les amateurs de point de vue, voire de photographie. Plusieurs parcours aventures, avec tyrolienne et progressions sur cordes ont été aménagés, en haut des Gorges du Verdon. Ce site attire également les parapentistes qui préfèrent le vol libre pour s'élever dans ce canyon.



© ADD4 - Philippe Murias

Plus d'informations sur <https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/>



© G. Baron

Plus d'informations sur <https://www.orcieres.com/>

Orcières, le paradis du VTT

La station Orcières Merlette 1850 n'est pas seulement active l'hiver. Bikeparks tous niveaux, dix pistes de descente dont une noire, cinq itinéraires enduro jusqu'à 2 650m ou encore 750 km de sentiers de cross-country en itinérance, tout a été fait pour faire de la vallée du Champsaur, placée aux portes du parc national des Écrins dans les Hautes-Alpes, le paradis du VTT. Plusieurs aménagements ludiques, des pump-tracks et une zone north-shore, ont aussi trouvé leur place, entre alpages et forêts de mélèzes. Les écoles de VTT d'Orcières proposent des sorties tous niveaux, des stages de perfectionnement et, plus insolite, des randonnées thématiques chez les producteurs locaux. Deux parcours VTT à assistance électrique permettent d'atteindre le domaine d'altitude de la station afin de garder ses forces avant d'exécuter la descente sur les itinéraires enduro. À noter dans l'agenda, la deuxième édition d'Orcières MTB Games, un week-end de courses ludiques en descente et en enduro réservées aux enfants de 7 à 15 ans, qui aura lieu les 8 et 9 août.

La descente de la Guisane en rafting

Le VTT est une bonne façon de parcourir la vallée de la Guisane, mais le rafting s'est également imposé comme un sport phare dans ce secteur en bordure du Parc national des Écrins, dans le département des Hautes-Alpes. Dès cet été, la descente intégrale de la vallée est possible. Après être partis du col du Galibier à VTT pour arriver à Monêtier-les-Bains, les participants prennent la pagaie et poursuivent leur aventure à bord de radeaux pneumatiques, avec les moniteurs de Youraft. Sur 18 km jusqu'à Briançon, la rivière Guisane permet de passer dans des rapides tranquilles comme sensationnelles. L'animation proposée à l'Office de tourisme de Serre Chevalier Vallée Briançon étant également ouverte aux familles avec des enfants de 9 ans minimum, un autre parcours plus accessible s'arrête à Saint-Chaffrey après 10 km. En plus de cette descente de la vallée de la Guisane, Youraft propose d'autres parcours de rafting au départ de La Salle-les-Alpes et du Casset. Pour les débutants, des sorties en canoat, une embarcation biplace à mi-chemin entre le rafting et le canoë, permettent de s'initier sur des petits parcours ludiques autour du village de Villeneuve, tout en profitant des vues sur la vallée de Guisane et sur le rocher de la Baleine.



© Youraft

Plus d'informations sur <https://www.serre-chevalier.com/>

FORD HYBRID



NOUVEAU KUGA HYBRIDE RECHARGEABLE

À PARTIR DE 299 €/MOIS
SANS APPORT⁽¹⁾

LLD 48 MOIS. SOUS CONDITION DE REPRISE INCLUANT LES PRIMES GOUVERNEMENTALES⁽²⁾⁽³⁾

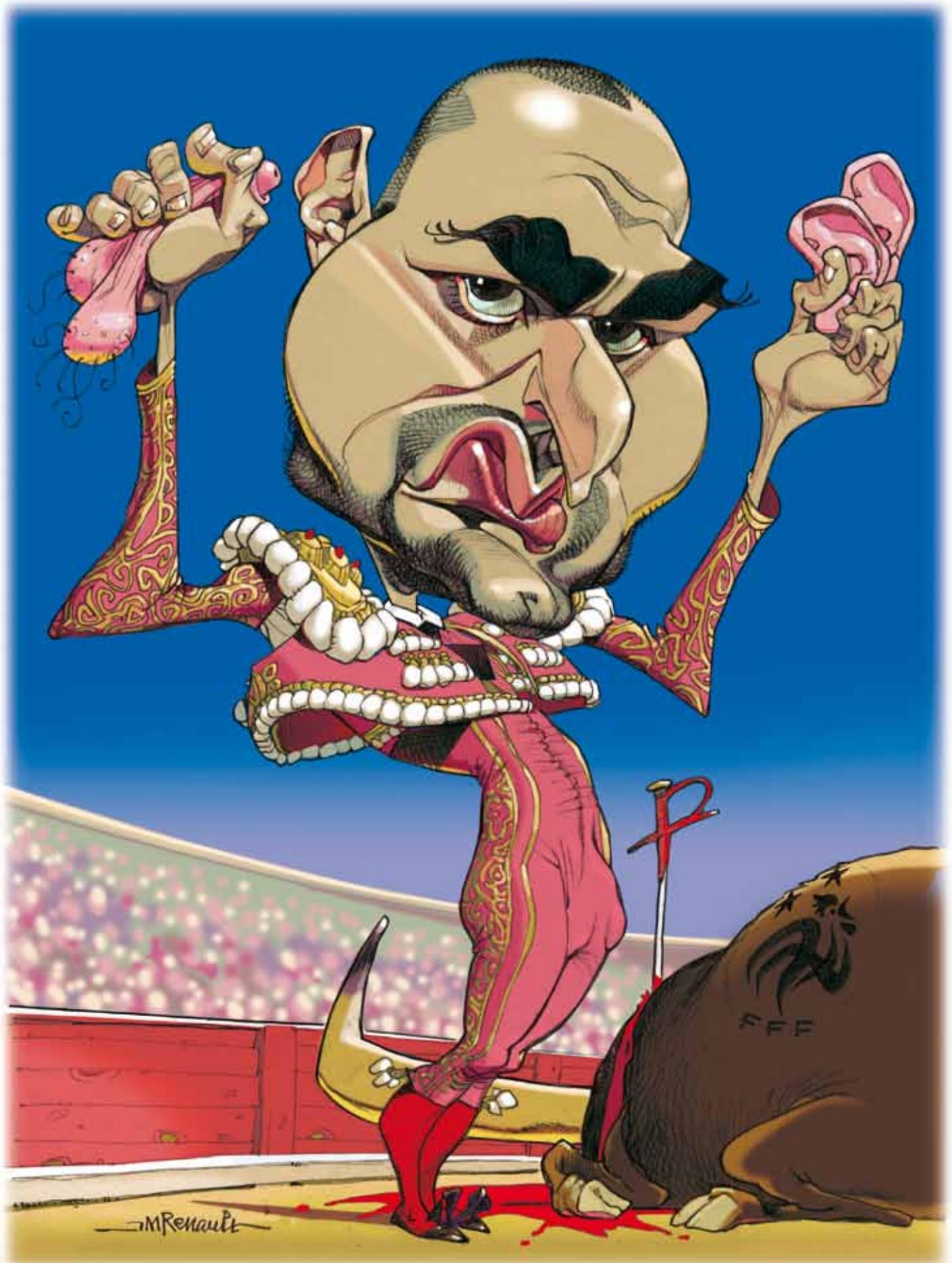


www.groupe-maurin.com

(1) Location Longue Durée 48 mois / 40 000 km avec "maintenance / assistance" d'un Nouveau Kuga Titanium 2.5 Duratec 225 ch PowerSplit PHEV, 1^{er} loyer de 7 000 € revenant à 0 € après déduction de la prime à la conversion de 5 000 € et du bonus écologique de 2 000 €⁽²⁾, puis 47 loyers de 299 €. **Modèle présenté** : Nouveau Kuga ST-Line 2.5 Duratec 225 ch PowerSplit PHEV avec options, 1^{er} loyer de 7 000 € revenant à 0 € après déduction de la prime à la conversion de 5 000 € et du bonus écologique de 2 000 €⁽²⁾, puis 47 loyers de 431,21 €. Hors carte grise. (2) Voir conditions sur primealaconversion.gouv.fr. Avance de la prime gouvernementale (5 000 €) et du bonus écologique (2 000 €) par votre concessionnaire en parallèle du prélèvement du 1^{er} loyer (7 000 €). (3) Aide à la reprise de 1 500 €, sous condition de reprise d'un véhicule particulier roulant. Restitution du véhicule en fin de contrat avec paiement des frais de remise en état standard et des kilomètres supplémentaires. Offres non cumulables réservées aux particuliers du 01/06/20 au 30/06/20 sous condition d'éligibilité à la prime à la conversion, selon conditions générales LLD et sous réserve d'acceptation par Bremanly Lease, SAS au capital de 39 650 €, RCS Nanterre N° 393 319 959, 1 rue du 1^{er} Mai, Immeuble Axe Seine, 92000 Nanterre. Société de courtage d'assurances N° ORIAS 08040196 (orias.fr). **Consommations combinées pondérées WLTP (l/100 km) : 1,4 - 7,0. CO₂ combinés pondérés WLTP : 32 - 163.**

Pour plus d'informations sur les procédures d'homologation, voir Ford.fr

ford.fr





CASHFLOWIMMO

L'investissement locatif rentable clef en main en France



Cabinet de conseil spécialisé dans l'accompagnement de votre projet
d'investissement immobilier

contact@cashflowimmo.com - www.cashflowimmo.com



mgen[★]

GRUPE **vyv**

AUX ÉQUIPES SOIGNANTES
ET AUX PROFESSIONNELS
DE L'ÉDUCATION

**BRAVO
& MERCI**

pour votre engagement au service du public. Nous sommes fiers d'être à vos côtés et de vous protéger en Santé comme en Prévoyance.

www.antigelagency - 02054 - Mai 2020 - © Gettyimages

Plus d'informations sur mgen.fr

**MUTUELLE
SANTÉ
PRÉVOYANCE**