

Vacances : quels sont les séjours sportifs à la mode cet été ?



Allier sport et vacances n'a jamais été aussi tendance. Voici les activités les plus prisées par les touristes cet été.

Avec Michel Pellegrino
Avec Lionel Collin
Avec Stéphanie Sauvegrain
Avec Luc Verrier

• SURF

Lacanau Océan (Aquitaine)

Lacanau est à la fois une plage immense sur la côte Atlantique, un lac de 2 000 hectares et une forêt de pins omniprésente à l'ensoleillement réputé. Tout est prévu pour un séjour sportif et revigorant. L'intensité du programme est accessible au plus grand nombre. Le rythme est facile à suivre. Des sessions de glisse inoubliables avec une pratique adaptée en fonction des niveaux de chacun. En fonction des conditions, une session *sunset* sera proposée.

7 jours / 6 nuits - Départs les 24 & 31 juillet, les 7, 14, 21 & 28 août, les 4, 11, 18 & 24 septembre & les 2, 9, 16 & 23 octobre - à partir de 460€*

[\(Cliquez ici pour en savoir plus\)](#)

Michel Pellegrino - Spécialiste du surf à l'UCPA : *"C'est une pratique sportive "alternative" libre d'accès, en confrontation directe avec l'élément, plus proche de l'escalade que de la voile et des sports nautiques . Le surf se pratique dans un univers dépaysant, au milieu d'un espace de pratique qu'il faut lire et décoder en permanence (les vagues), l'univers est si riche qu'il produit une mode vestimentaire, un style de musique, une culture ! On éprouve du bien-être en pratiquant le surf car l'ensemble des sens sont mobilisés, l'esprit et le corps sont totalement accaparés et se libèrent ainsi du stress quotidien . Le défi est également très présent, réussir à surfer une vague quels que soient sa taille et son niveau technique. Enfin, c'est une activité qui se pratique avantagement en groupe et qui crée du lien social car elle amène à partager des émotions en commentant réussites ou échecs".*

• KITESURF

Aber Wrac'h (Bretagne)

L'Aber Wrac'h, fjord breton par excellence, s'ouvre sur des lieux et des activités nautiques variés et accessibles à tous. Ce séjour permet d'apprendre le kitesurf grâce à une démarche progressive avec plusieurs ateliers pour débiter : manipulation de l'aile, nage tractée, buggy, mountainboard et kitesurf. Le tout dans le décor magique des Abers ! Des départs à la journée sont possibles avec pique-nique sur le spot pour profiter pleinement des conditions.

7 jours / 6 nuits - Départs le 31 juillet, les 7, 14, 21 & 28 août & le 4 septembre - à partir de 790€*

[\(Cliquez ici pour en savoir plus\)](#)

Lionel Collin - Spécialiste du kitesurf à l'UCPA : *"C'est un sport "extrême" accessible. La navigation semble compliquée et pourtant elle est plus facile qu'en planche à voile. Le kitesurf est visuel car l'aile est jolie, grande et prend de la place dans le ciel... C'est un sport de glisse doux, car on est tiré vers le haut comme suspendu juste au-dessus de l'eau. Il y a également des avantages au niveau du transport car l'aile et la planche ne prennent pas bcp de place dans le coffre d'une voiture ou lors des voyages. Le kitesurf est un sport fun et spectaculaire".*

• ESCALADE

Sormiou (Provence Méditerranée)

Au cœur du Parc National des Calanques, entre Marseille, Cassis et l'archipel de Riou, le site de Sormiou jouit d'une renommée internationale pour l'escalade. Le massif des calanques est classé patrimoine national de l'Unesco. Le site UCPA se compose de "cabanons" installés autour d'une plage et d'un petit port provençal. Des journées escalade avec retour sur le centre chaque soir. Sites, programmes et pédagogie sont adaptés par niveau technique, du débutant aux pratiquants confirmés.

7 jours / 6 nuits - Départs les 10, 17, 24 & 31 juillet & les 7, 14 & 21 août - à partir de 510€*

[\(Cliquez ici pour en savoir plus\)](#)

Stéphanie Sauvegrain - Spécialiste de l'escalade à l'UCPA : *"Autrefois sport à risque, l'escalade est devenue avec l'évolution du matériel et l'équipement des sites de pratique une activité grand public. Pratiquée à l'extérieur, elle est en symbiose avec la nature. Elle permet de s'exprimer dans une gestuelle où l'ensemble du corps est sollicité. Souplesse, technicité, finesse, anticipation sont les maîtres mots de l'escalade. Une activité accessible à tous, la joie d'un partage responsable, le respect de l'autre, l'envie de progresser, d'acquies confiance en soi par la gestion de la peur et du stress. Apprentissage auprès de professionnels, de clubs, où les bases seront acquises pour plus tard peut être une pratique autonome".*

• TRAIL

Chamonix - Argentière (Alpes du Nord)

Nouveau séjour. Les coureurs réguliers peuvent découvrir la course nature sur les sentiers du Mont-Blanc, coaché par nos spécialistes en trail. Apprentissage de la gestion de l'effort, technique en descente, pose de pied et autres apports sont au programme. Apogée du stage : un trail-rando course d'une journée pour tester ses capacités sur un objectif de 20 km.

7 jours / 6 nuits - Départs les 10, 17, 24 & 31 juillet, les 7, 14, 21 & 28 août & les 9 et 11 septembre - à partir de 355€*

[\(Cliquez ici pour en savoir plus\)](#)

Luc Verrier - Spécialiste du trail à l'UCPA : *"Il y a effectivement une très forte croissance de la demande pour le trail. De nombreux randonneurs, alpinistes, découvrent avec le trail que se déplacer en montagne, ce n'est pas forcément besogneux (grosses chaussures, gros sac), mais qu'avec un peu d'expérience ça peut être plus ludique, plus rapide, avec des chaussures légères, un petit sac... De nombreux coureurs sur route (marathon, semi-marathon, 20 km) découvrent un terrain de jeu plus varié, avec des paysages magnifiques. Le trail peut se pratiquer en compétition, et le principal adversaire pour de nombreux pratiquants, c'est soi-même, c'est son temps de course, c'est finir une course quelle que soit la place. Et évidemment, on peut pratiquer sans faire de courses ! C'est un sport qui bénéficie d'un image propre et qui s'est ancré sur des valeurs de partage, de dépassement de soi-même, d'entraide et de*

respect de l'environnement. De plus, c'est un sport qu'on peut débiter simplement, avec peu de matériel, un apprentissage simple. Mais pour aller plus loin dans l'activité, maîtriser les longues distances en montagne, il faut se former. Si au début, le trail était un phénomène de quinquas, il s'est très rapidement rajeuni. Il y a maintenant un véritable phénomène de mode, mais il y a fort à parier que c'est un sport qui va s'installer de façon durable...".

*** Tout compris UCPA : hébergement, pension complète, matériel et encadrement sportif**