



PAYS :France

DIFFUSION :(40000)

PAGE(S) :22-28;30-32;34-38

JOURNALISTE :Sylvain Bazin

Wider le magazine o

SURFACE :1 537 %

PERIODICITE :Bimestriel

► 1 juillet 2024 - N°78

22 — Texte: Sylvain Bazin

OÙ PARTIR EN VACANCES OUTDOOR ?

Le temps des vacances approche et nous en avons bien besoin ! Alors en cet été olympique, partez loin de la capitale à la découverte des sentiers et des petites routes, en courant, en roulant ou en vous promenant pour le plaisir du sport et de la détente. Voici 10 destinations qui combleront les amateurs de sports de plein nature et vous offriront calme et sérénité, avec une dose de défis dans des paysages grandioses.



1. LES ARCS – BOURG SAINT MAURICE

Destination nature par excellence

Au cœur de la Savoie, à deux pas de la frontière italienne, la station regroupe 5 sites qui s'étendent de 810 m à 2000 m d'altitude, offrant un panorama grandiose sur les sommets de Haute-Tarentaise et le mont Blanc. Le versant du soleil (Bourg Saint Maurice) et le versant des Arcs se complètent à merveille pour offrir aux adeptes des grands espaces des sentiers pour tous les goûts. Avec plus de 200 km de parcours de trail balisés et de multiples possibilités de mini-treks, tant les refuges sont nombreux, cap sur un territoire hors normes !

Défi vertical avec vue panoramique

Idéal pour pratiquer le trail, le domaine de Montagne des Arcs offre de multiples parcours dédiés aussi bien aux débutants qu'aux sportifs aguerris. Avec 200 km de parcours balisés totalisant un dénivelé cumulé de 6 700 m, il ne reste qu'à choisir entre les différents versants et leurs panoramas enchanteurs.

Focus sur 2 parcours de trail balisés

Les Arcs Trail Altitude

(18 km / 755 m D+ / 769 m D- / Difficile)

Cet itinéraire destiné aux experts démarre d'Arc 1800 pour rejoindre le col du Grand Renard, au pied de l'Aiguille Grive, avant de finir par le chemin du canal d'Arc 1600.

Le Passeur de Pratognan (10,37 km / 1 798 m D+ / 178 m D- / Très difficile)

Entre Tarentaise et Beaufortain, les 1800 m de dénivelé positif de ce parcours vous mènent sous la Pointe de Pratognan par le col de la Forclaz, avec comme panorama la chaîne de Bellocôte, le mont Pourri et le col du Petit Saint-Bernard.

Le trail des Arcs le 8 août 2024

Reliant les différents sites des Arcs, cette course de 17 km totalisant 804 m de dénivelés positifs et 807 m de dénivelés négatifs évolue dans un cadre grandiose face au mont Blanc. Pour pimenter l'esprit de compétition, le parcours est agrémenté de plusieurs challenges aux noms évocateurs - la Prem's, la Casse Patte, la descente infernale. L'évènement trail présentera une toute nouvelle course spécialement conçue pour les enfants.

Le tour du mont Pourri, une micro-aventure sauvage et modulable

Plus confidentiel que le célèbre tour des glaciers de la Vanoise, le tour du mont Pourri promet une belle évasion dans le cœur du massif en traversant trois espaces naturels préservés, le Parc national de la Vanoise, la réserve naturelle des Hauts de Villaroger ainsi que la réserve naturelle de

Tignes-Champagny. Mêlant ambiance minérale et alpages verdoyants, lacs cristallins et glaciers étincelants, ce tour au départ d'Arc 2000 se réalise en 4 jours dans sa version classique. Il est facilement modulable en 2 à 5 jours avec de belles variantes passant par le col du Palet ou le refuge d'Entre-le-Lac. Le col de la Sachette, point culminant du tour du haut de ses 2713 m d'altitude, offre des vues panoramiques sur la Grande Casse et le Grand Bec.

J1 : Arc 2000 – refuge du mont Pourri (7 km, + 450 m, - 200 m, 2h45)

J2 : Refuge du mont Pourri – refuge de la Martin (14,5 km, + 1100 m, - 900 m, 6h30)

J3 : Refuge de la Martin – refuge de Turia (7 km, + 800 m, - 550 m, 4 h)

J4 : Refuge de Turia - Arc 2000 (7,7 km, + 220 m, - 600 m, 4 h)

Accès : train jusqu'à la gare de Bourg Saint Maurice, funiculaire offert jusqu'à Arc 1600 puis navette interstation gratuite jusqu'à Arc 2000.

Bivouac : il est autorisé à proximité de certains refuges du parc national de la Vanoise, sur réservation (tarif : 5 € par personne).



© Raj Bundhoo





2. OISANS

Au royaume du trail

L'Oisans, c'est un magnifique petit coin des Alpes, situé entre les départements de l'Isère (38) et des Hautes-Alpes (05). Cette zone montagnarde compte 4 domaines skiables (Alpe d'Huez Grand Domaine, Les 2 Alpes, La Grave, et le Col d'Ornon) et des dizaines de stations et villages dans les vallées de l'Oisans ou perchés dans la montagne. Les stations

les plus connues sont Les 2 Alpes et l'Alpe d'Huez, célèbre pour ses 21 lacets mythiques empruntés par les cyclistes du Tour de France. Envie d'air pur et de paysages de montagne préservés ? Vous êtes à la bonne adresse ! L'Oisans, c'est aussi le paradis des traileurs... Après une 1^{re} Station de Trail ouverte en Oisans à Villard Reculas en 2013, le territoire compte

aujourd'hui 4 bases d'accueil et autant de portes d'entrées. Découvrez des paysages sauvages à couper le souffle, des décors somptueux alternant vallons et gradins fleuris, des lacs de rêves, des sentiers en balcon... L'Oisans vous offre un vaste réseau de sentiers balisés pour tous les niveaux.

LES COURSES DE L'ÉTÉ EN OISANS

MEGAVALANCHE TRAIL,
la seule course de Trail de haute montagne 100 % descendante
Dimanche 7 juillet 2024. Du Glacier du Pic Blanc à Allemond. Lancez-vous dans la seule course de Trail de haute montagne 100 % descendante, participez à la Megavalanche Trail de l'Alpe d'Huez, tous les ans début juillet ! C'est 2 600 m de dénivelé négatif, pour seulement 100 petits mètres de positif que l'on vous propose sur ce nouveau format de course extrême ! 21 km de trail pour relier le glacier du Pic Blanc (3 300 m d'altitude) à la vallée de l'Oisans (700 m) ! L'insolite sera de mise avant même que le chrono démarre puisque l'accès au start se fera par remontées mécaniques (forfait inclus dans l'inscription), chose rare pour une course de Trail ! (Possibilité de prendre la remontée directement depuis l'arrivée à Allemond ou via l'Alpe d'Huez) L'inédit se poursuit encore à la sortie du téléphérique, puisqu'avant vous, traileurs, se seront les 350 meilleurs pilotes de VTT mondiaux qui s'élanceront sur le glacier de l'Alpe d'Huez, théâtre depuis 1995 de la célèbre Megavalanche ! De quoi vous offrir un spectacle hors du commun avant de vous aligner à

vos tour sur les lignes de départ pour un échauffement en groupe ! Et enfin, le grand saut dans l'aventure, le départ en groupe droit dans la pente enneigée du Pic Blanc. C'est parti pour une descente de 21 km et 2 600 m de dénivelé, le/la premier(e) arrivé(e) en bas a gagné ! Ils étaient une soixantaine de participants lors de la première édition, et plus du double en 2023 avec près de 150 inscrits... combien en 2024 ?
<https://www.megavalanchetrail.com/>
accueil

LA GRAVE : La 3000 express, une des courses les plus hautes des Alpes Françaises !

Venez relever le défi en relais ou en solo ! 22 kilomètres et 1 400 mètres de dénivelé, en VTT et Trail face à la reine Meije. Dimanche 7 juillet 2024
Le Chazelet, La Grave La Meije
Adulte : 30 € en individuel / 40 € en équipe.
Mr Jacquier • Président • 0637 737 790
jacquier.francois@gmail.com
<https://www.la3000express.com/>

AUX DEUX ALPES : Le défi de la Muzelle traverse le cœur du Parc national des Écrins. La Muzelle, le sommet si symbolique, guide tout au long des 4 jours. Le cœur du Parc National des Écrins sera traversé lors de la 4^e étape. Mais ce n'est pas tout ! Le tracé est un babel de points de vue grandioses, vertigineux, à 360°.

Au détour des sentiers, des falaises, on

aperçoit des lacs de montagne, des sommets enneigés et très probablement quelques marmottes et chamois plus ou moins loin.
(du 22 au 26 juillet 2024). Un défi de 50 km et un 2^e de 100 km sur quatre étapes, avec un départ et une arrivée aux 2 Alpes, et, promet une aventure mémorable.

OISANS TRAIL TOUR : une nouvelle épreuve entièrement féminine

Cette année un trail est réservé aux filles ! En 2024, l'Alpe d'Huez accueillera l'arrivée finale du Tour de France Femmes ! Pour fêter l'occasion, l'Oisans Trail Tour propose une nouvelle épreuve réservée aux femmes, qui aura lieu le vendredi 19 juillet ! Au programme 9 km et 300 m D+ avec un départ à 18 h 30 à l'Alpe d'Huez pour profiter des belles couleurs de la fin de journée. Après un départ sur le front de neige de la station de l'Alpe d'Huez, le parcours vous fera prendre de la hauteur en empruntant la voie romaine jusqu'au Col de Poutran. La montée continuera pour faire le tour de la montagne de la Grande Sure et sa célèbre piste du Signal. Vous plongerez ensuite sur la station pour arriver à quelques mètres seulement de la célèbre ligne d'arrivée du Tour de France... comme un symbole
<https://oisanstrailtour.fr/epreuves/trail-feminin/>



PAYS : France
PAGE(S) : 22-28;30-32;34-38
SURFACE : 1 537 %
PERIODICITE : Bimestriel

DIFFUSION : (40000)
JOURNALISTE : Sylvain Bazin

Wider le magazine o

► 1 juillet 2024 - N°78

DOSSIER — 25



© UCC Events

STATION DE TRAIL 21 parcours balisés

L'Oisans possède 21 parcours de trail balisés, principalement au départ de 4 communes :

- > Auris-en-Oisans
- > Vaujany
- > Les 2 Alpes
- > Villard-Reculas: "base d'accueil station de trail". Cette destination est particulièrement adaptée aux traileurs de tous niveaux, avec parcours balisés, outils spécifiques ou même événements durant l'Été dédiés aux traileurs.

Pour les outils, chaque pratiquant peut par exemple retrouver indications et informations pratiques (GPX, distances, dénivelé, altitude, difficulté, photos...) sur les itinéraires de l'Oisans sur l'application "ON PISTE" (by Rossignol) : <https://www.onpiste.com/explorer/destinations/oisans-46/offer?sport=5&types=ROUTE&tab=routes> Pour Villard Reculas, vous retrouverez idées de séjour, détails des parcours balisés et événements trails regroupés sur cette page : <https://www.villard-reculas.com/activites-ete/station-de-trail/>



© Lukla Leroy



3. LES ORRES

UNE STATION PARFAITE POUR CONJUGUER TRAIL ET FAMILLE !

Direction la station des Orres dans les Alpes du Sud au-dessus du lac de Serre-Ponçon ! Avec un objectif : satisfaire aussi bien les parents sportifs que les petits !

Les Orres restent une station familiale aussi bien l'hiver que l'été : de nombreuses activités sont proposées pour satisfaire petits et grands. L'été, la randonnée y tient une part considérable, avec de nombreux parcours adaptés à tous les marcheurs ou presque, de la balade familiale très accessible (on trouve même quelques parcours adaptés aux poussettes tout-terrain, que l'on peut louer à l'office de tourisme !) jusqu'à la grande bambée alpine qui nécessite un peu d'expérience en montagne et une condition physique sportive.

Les Orres se sont aussi tournés vers le trail ces dernières saisons en proposant quatre parcours spécialement adaptés à la pratique et balisés spécifiquement. Là encore, c'est la pluralité des pratiques et des niveaux qui peut trouver à s'exprimer avec des distances entre 7 et 16 km et des dénivellés allant de 320 à 1380 m de D+. On peut y courir sur l'ensemble des étages de la montagne, entre 1400 et 2900 mètres d'altitude : autant dire que les terrains rencontrés et leurs difficultés techniques sont très variés.

Nous avons pu "tester" les possibilités de cette station. Évidemment, l'objectif était de contenter toute la famille. Le cadre, déjà, a de quoi enchanter chacun : nous voici posés au-dessus du lac de Serre-Ponçon, dont nous apercevons les eaux, qui plus est dans un splendide chalet flambant neuf, un peu à l'écart de la station et au pied des sentiers - pour paraphraser l'expression favorite des skieurs. Nous commençons notre découverte par une balade familiale au départ du chef-lieu. Le village est resté encore très authentique, avec de belles maisons traditionnelles, l'église qui domine les lieux. C'est derrière elle que nous partons, pour une jolie randonnée sur le Balcon des Orres.

L'itinéraire, qui emprunte aussi une partie du parcours de trail balisé numéro 2 de la station (qui part ensuite sur les hauteurs vers), est charmant, facile et offre un splendide panorama sur les sommets et le lac de Serre-Ponçon en contrebas. Un vrai sentier panoramique comme on en trouve souvent en Suisse ou en Autriche, à la fois spectaculaire et doux !

La belle floraison rend cette balade encore plus attrayante, la colorant de touches vives. Nous profitons vraiment du calme, de l'air pur, des vues qui s'enchaînent, sur un rythme très

tranquille : notre petite dernière, 5 mois bientôt, bien calée en porte-bébé sur sa maman, semble bercée. Sa grande sœur, 3 ans "presque et demi", alterne gambades et épaules de son papa. Nous redescendons par un autre chemin vers le village, après cette jolie petite boucle qui met en appétit, de balades et au sens propre. Après cette balade panoramique et facile, nous goûtons avec plaisir à la cuisine raffinée du Lieu, le restaurant installé au cœur du village. Les tables sont dressées sur la terrasse pour fêter l'arrivée tardive du printemps, sous un soleil généreux.

Quelques instants plus tard, je repars seul pour gambader sur un rythme un peu plus rapide pour tester le plus court des parcours ~~trail~~ proposés par la station. Au départ des Orres 1650, je suis un joli petit single qui s'invite dans les bois. C'est ludique et idéal pour dérouler les jambes après cette belle journée ensoleillée. Quelques belles trouées me permettent d'admirer de belles vues sur la vallée.

Après un passage plus technique en balcon, je grimpe à nouveau sur une pente régulière. Bientôt, les sous-bois fleuris et les clairières me ramènent vers la station. Le temps de redescendre vers notre beau chalet, j'ai parcouru 8 km avec 350 mètres de dénivélé, à une

allure très tranquille. C'est tout à fait ce qu'il me fallait ! Voici en tout cas un parcours tout à fait adapté aux footings de récupération, à la sortie tranquille, mais aussi, pour ceux qui voudraient pousser davantage, à une bonne séance de rythme sur un sentier monotrace relativement technique et très ludique, avec un profil varié. Idéal aussi pour travailler les relances et les changements d'allure.

Le lendemain matin, une sortie trail plus longue m'attends : je vais mixer un peu des parcours 3 et 4 balisés au départ de la station 1650 et 1800 car la neige m'empêchera de toute façon encore de les parcourir en entier. Néanmoins, je vais me régaler : le parcours 3 passe juste à côté de notre logement et je trottine directement au bord du torrent de l'Eysalette, parcourant de jolis sous-bois, franchissant plusieurs passerelles au-dessus des eaux bien gonflées par les récentes pluies.

Un peu plus loin, je débouche sur une agréable piste qui permet de dérouler un peu ma foulée, si modeste soit-elle en ce moment et de profiter pleinement du décor. D'impressionnantes façades minérales se dressent à ma droite, tandis que devant mes yeux les sommets encore enneigés se dessinent au-dessus de la cime des mélèzes.

La pente se fait à nouveau plus forte un peu

UNE STATION POUR LES FAMILLES... ET LES ENFANTS !

La station des Orres, labellisée Famille Plus, semble avoir été conçue pour les familles ! Avec ses deux pôles (fronts de neige 1650 & 1800) sans voiture, reliés par un chemin piétonnier, mais aussi des services adaptés avec le club enfants, des activités à faire en famille, et un festival spécialement conçu pour les familles en août. Le club enfants propose des activités de plein air ou à l'intérieur en cas de mauvais temps. Encadrés par des professionnels diplômés, vous pouvez venir en famille aux Orres

en toute sérénité. Ces solutions de garde vous permettent de concilier détente et plaisir en famille. Ouvert du lundi 10 juillet au vendredi 1^{er} septembre 2023 - Les lundi, mercredi et vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h - Les mardi et jeudi de 9 h à 16 h 30 le Club des Marmottes pour les enfants de 6 mois à 5 ans inclus le Club Juniors pour les 6/12 ans. On note enfin la possibilité de louer des poussettes tout-terrain adaptées à certains parcours de randonnée familiale ! Plus d'infos : www.lesorres.com





PAYS : France

DIFFUSION : (40000)

PAGE(S) : 22-28;30-32;34-38

JOURNALISTE : Sylvain Bazin

Wider le magazine o

SURFACE : 1 537 %

PERIODICITE : Bimestriel

► 1 juillet 2024 - N°78

DOSSIER — 27

plus loin et j'alterne petit trot et marche rapide. Je double de bons groupes de randonneurs, nombreux en ce dimanche matin ensoleillé. L'effort est agréable sous les mélèzes. Bientôt, me voici aux abords d'une belle cascade : les sources de Jérusalem jaillissent ici. Le parcours est encore coupé par la chute d'eau, particulièrement vive aujourd'hui et juste après par un névé à flanc qui ne me dit rien qui vaille. Il faut s'adapter : je repars en arrière pour aller voir le lac de Sainte-Marguerite, autre joyau naturel des Orres.

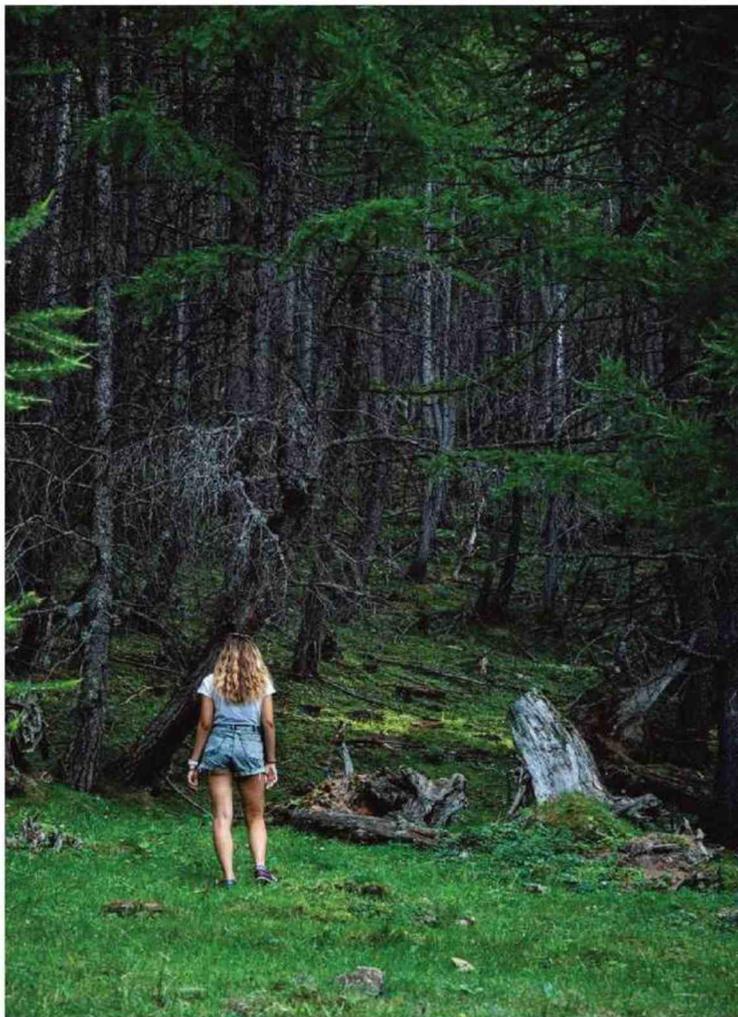
Je double à nouveau les groupes de randonneurs que j'avais dépassés en montant vers les sources, qui me saluent où me demandent si je fais ça pour la souffrance... alors même que mon allure n'a rien d'exténuant. Je profite des beaux alpages qui s'élèvent jusqu'au lac. J'admire les eaux claires dans lesquelles se reflètent les sommets encore tout blanc : je n'irai pas plus loin puisque la neige est encore profonde au-dessus du lac. La descente est très agréable mais tout de même assez longue et mes muscles commencent à

s'en ressentir lorsque je regagne les bords du torrent. Il est temps de rentrer : 17 kilomètres et 1 000 mètres de dénivelé parcourus tout de même !

Après un pique-nique, nous entamons ensuite l'après-midi par une nouvelle balade familiale qui me permet de faire découvrir à ma compagne et à nos filles une partie des lieux où j'ai couru ce matin : nous repassons en effet devant la bergerie des et pouvons admirer cascades et falaises. Je redescends avec notre aînée pendant que sa maman explore un peu plus loin avec notre petite dernière en porte-bébé. Nous nous rejoignons à la fin de cette petite randonnée pour rentrer juste avant l'orage, qui menaçait déjà depuis un moment.

Après une bonne soirée où nos hôtes nous ont gentiment invités à l'apéritif, nous sommes déjà prêts à repartir explorer un peu les sentiers accessibles des Orres, en famille. Nous effectuons une très agréable promenade qui nous fait découvrir un peu le splendide cirque. Un pique nique devant une pittoresque petite chapelle vient conclure l'expérience.

Décidément, les Orres nous ont semblé particulièrement adaptés pour mêler la douceur des randonnées familiales à la découverte de la montagne et l'entraînement au trail, avec une offre de parcours suffisamment variée et exigeante pour bien faire chauffer les mollets pour un grand week-end ! En plus, lorsque l'été sera là, on pourra pleinement profiter de l'ensemble des itinéraires.



© Gregoire Ceas-Unsplash

QUATRE PARCOURS DE TRAIL PERMANENTS

La station propose quatre itinéraires de trail balisés : Le chemin du garde, La Mazelière, Le Méale, L'Aupillon, spécialement conçus par et pour les adeptes de course à pied en montagne. Ces parcours, de difficulté croissante (débutant à expert) sont idéaux pour découvrir Les Orres et ses sommets.

4. NORMANDIE CÔTE FLEURIE, PAYS D'AUGE

Au pays des pommes, du cidre, des vaches et des chevaux

La Côte Fleurie, et ses fleurons Deauville, Trouville, Houlgate ou Cabourg, attirent depuis le XIX^e siècle les parisiens à la recherche des plaisirs des bords de mer. Les activités balnéaires et nautiques y sont bien sûr toujours à l'honneur. Mais au-delà de la nage en mer, de la voile et d'autres plaisirs aquatiques, c'est aussi tout en arrière-pays qui s'offre à la découverte, notamment grâce au vélo. La Vélomaritime permet de longer de près la côte, ses villas Belle-Epoque et ses promenades. En complément, on peut plonger vers le bocage vallonné en suivant la Route du Cidre et de jolies pistes cyclables à travers bois et marais pour effectuer, sur trois ou quatre jours, le tour du pays d'Auge.

Voici un territoire riche en pommes, marais, collines boisées et chevaux. L'itinéraire commence à la gare de Deauville-Trouville, parfaite porte d'entrée des vacances. La première journée consiste en une courte étape de Deauville à Houlgate qui n'est cependant pas dépourvue de grimpette, les hauteurs du Mont Canissy et la table d'orientation d'Houlgate, juste avant l'arrivée, livre un panorama imprenable sur les falaises des Vaches Noires.

Le lendemain, on longe encore un temps le front de mer, admirant les villas anglo-normandes, avant de bifurquer vers l'intérieur des terres pour découvrir le marais de Cabourg, un milieu naturel encore bien différent, où hérons, canards, cygnes côtoient chevaux et vaches. Plus loin, on visite Beuvron-en-Auge, un village classé parmi les Plus Beaux Villages de France, célèbre pour ses maisons à colombages. La Route du Cidre, traversant des vergers et des collines verdoyantes, mène ensuite à Cambremer, autre charmant village typique.

Le dernier jour, on roule de Cambremer à Pont-l'Évêque, toujours à travers le bocage vallonné. Les côtes sont parfois surprenantes : les pentes sont fortes ! Mais l'effort est toujours assez court et on peut récupérer en admirant les belles demeures particulièrement nombreuses sur le parcours. On peut faire un petit détour par Pont-l'Évêque, fief du célèbre fromage et du Calvados, avant de rentrer tranquillement sur Deauville-Trouville et s'offrir une dernière soirée au bord de la mer, en appréciant les ambiances différentes - l'une luxueuse l'autre artiste - des deux stations jumelles.

Détails techniques du parcours

Longueur : 128,6 km

Durée : 3 à 4 jours

Difficulté : Parcours vallonné avec des dénivelés raides mais courts, alternant entre pistes cyclables et petites routes tranquilles.

Étapes :

Jour 1 : Deauville - Houlgate (25 km)

Jour 2 : Houlgate - Cambremer (56 km)

Jour 3 : Cambremer - Pont-l'Évêque - Deauville (81 km)

Hébergements coup de cœur

LES CABINES :

17 rue des bains - 14510 Houlgate

DOMAINE LE COQ ENCHANTÉ

Imp. du Lavoir, 14340 Cambremer

DEAUVILLE

15 avenue Hocquart-de-Turtot

14800 Deauville

Pour plus d'informations, visitez Calvados Tourisme.



© Sylvain Bazin

5. BRETAGNE, MORBIHAN

VANNES- GRANDCHAMPS- ARZON: LA STATION DE TRAIL DU GOLFE DU MORBIHAN

Nous voici au sud de la Bretagne, sur les rives du fameux golfe du Morbihan. Après un petit tour dans la vieille ville de Vannes et son port de plaisance, où il fait aussi bon flâner à la découverte de la richesse architecturale de la vieille ville médiévale encerclée de ses remparts, que courir, nous partons pour l'intérieur des terres afin de découvrir l'autre cœur de cette station de trail, à Grandchamps.

Le contraste est ici assez fort entre la côte, typique du golfe du Morbihan, douce et balnéaire, qui mêle le charme breton à un petit air de sud, et l'intérieur des terres, où la campagne bretonne s'épanouit entre champs et bois, au milieu desquels se succèdent les villages aux belles maisons de granit entourées de bégonias en fleurs. Les mégalithes, les églises en ruines et les chênes centenaires achèvent de donner une ambiance quelque peu mystérieuse aux lieux, sublimée par la pluie qui s'abat abondamment sur nos deux premières journées morbihanaise. On va pouvoir travailler les appuis sur des sentiers bien gras et sentir la force des éléments bretons !

Le cœur de la station, dans le secteur de landes de Lanveau, est donc tout à fait campagnard et rustique. Une terre qui sent bon le trail made in Breizh, où les montées courtes et sèches sont bien présentes, où il faut savoir relancer entre les racines des chênes centenaires, jouer avec un sol qui peut donc vite devenir bien gras et glissant. On sait aussi pourquoi la Bretagne a toujours été une terre de cross, de celles qui aiment l'effort "pur et dur". Ici, en tout cas, ce sont les qualités de course classiques, relances, endurance, rythme, qui ne demandent qu'à s'exprimer.

Le parcours du jour : les pointes d'Arzon

Nous voici sur le front de mer, avec un soleil radieux pour illuminer notre course. Ce parcours est l'un des plus spectaculaires du Morbihan, offrant des vues grandioses tout au long du célèbre GR34. En courant, nous longeons les ports de plaisance, relançons dans les buttes, et admirons les îles du Golfe se confondant avec les côtes.

Au bout de la Presqu'île de Rhuys, la ville d'Arzon offre un visage attrayant. Nous partons du centre du bourg, passons par le marché, et atteignons la rade du port Navalo. Prenant le sentier côtier, nous nous dirigeons vers la pointe de Bilgroix, où la vue sur le phare de port Navalo et les îles du Golfe est époustouflante.



© Sylvain Bazin

LA STATION DE TRAIL GOLFE DU MORBIHAN - VANNES EN BREF

15 parcours de 7 à 25 km (entre 120 et 350 m + de dénivelé)
 Ateliers côtes courtes, côtes longues, boucle VMA et seuil.
 Les points forts de la station : Un bol d'air en bord de mer, dans un décor de carte postale bretonne, mais aussi à l'intérieur des terres, à travers la lande, les champs et la forêt. Des dénivelés très abordables, c'est sûr, mais de bons terrains pour travailler les appuis, le rythme et la relance.
 Une belle diversité finalement, à l'image du trail en Bretagne ! La longueur des parcours est bien adaptée pour des entraînements à la demi-journée, ou plus courts.

On a particulièrement aimé : En plus de la station de trail, le Golfe du Morbihan accueille également une station "Nordik Walk" sur des parcours dédiés à cette pratique de plus en plus populaire, et une station "RBikes", qui propose d'autres circuits pour découvrir, à VTT ou à VTC (d'un niveau familial à expert) sur un rythme différent le secteur de Grand Champs et des landes de Lanvaux. Des parcours spécialement conçus pour le gravel et même une itinérance Bikepacking de 200 km complètent cette offre globale très attractive !





© Sylvain Bazin



© Sylvain Bazin

Un menhir, une statue de Sainte-Anne, et un dolmen néolithique ajoutent au charme du lieu. Nous revenons par la rue du Dolmen, traversons un quartier résidentiel, et atteignons la plage des Fontaines puis la pointe de Pembert. De là, nous apercevons le cromlech d'Er Lannic et le tumulus de Gavrinis, témoins du passé néolithique. Continuant le long de la côte, nous passons par la cale de Bilouris, face à l'île aux Moines et les îles Brannec et Govihan. Notre parcours revient ensuite tranquillement vers Arzon, passant par le moulin de Pen Castel et quelques kilomètres boisés. De retour au bourg, une baignade, une crêpe ou des moules-frites s'imposent pour conclure cette belle journée bretonne.

Topo
 Distance : 15 km
 D+ : 130 m
 Difficulté : Moyenne, avec des relances et quelques buttes.

COUPS DE CŒUR

Les chambres de Lola
 LD, Kergal, 56 390 Brandivy,
 06 62 51 15 72
 Agréable chambre d'hôte, à trois kilomètres de la mer et toute proche des parcours. Possibilité de table d'hôte aussi.

Restaurant Le Marin
 10 boulevard de la Rade, Port-Navalo
 - 56 640 Arzon
 02 97 53 87 99
 Un délice de fruits de mer, de poissons et autres spécialités de l'océan et de la région. Excellent accueil.



6. AUVERGNE VOLVIC Au pays des volcans

Volvic, au pied des volcans d'Auvergne, et sa région, sont déjà bien connus des traiteurs grâce à la VVX notamment. Mais au-delà des événements sportifs conviviaux qui s'y déroulent, le territoire se prête à merveille, quasiment en toutes saisons, à l'exploration sportive.

Randonnée : sur les volcans

Au départ de Volvic, de nombreux itinéraires de randonnées s'ouvrent à vous, notamment le GR441, qui explore la chaîne des Puys. On peut tout à fait se projeter sur une itinérance de trois ou quatre jours sur ce tracé, qui passe par les principaux volcans et grimpe notamment au sommet du Puy-de-Dôme.

En famille :

Le sentier des sculptures dans la forêt de Châtel-Guyon

Un écureuil, un hibou, un crocodile, un ours, une marmotte, un loup ou un lutin... ici plus de 40 animaux et personnages guettent les promeneurs ! Original et poétique, cet itinéraire de randonnée est né de l'imagination fertile de Loïc Bertrand, un agent communal un peu artiste qui transforme les arbres morts en forêt enchantée avec sa tronçonneuse ! Au milieu de ce bestiaire, trônent également des

statues Moaï, un « Gandalf » ou encore des bras et mains énigmatiques qui semblent sortir du sol... comme un hommage à l'art pariétal et à l'abstrait.

Le + : Le point de vue du Roc Errant, riche en légendes, et ses magnifiques panoramas sur la Faille de Limagne, la Chaîne des Puys et le Château de Chazeron tout proche.

Un terrain parfait pour courir

Côté trail, vous trouvez des terrains particulièrement adaptés à la pratique : des dénivelés très présents mais où l'on peut souvent courir, des terrains variés et ludiques, de l'ombre en été. La vallée de la Sioule, notamment, offre des parcours ombragés vraiment très agréables pour courir lorsque le mercure s'élève.

À vélo aussi

Les amateurs de cyclisme trouveront également leur bonheur autour de Volvic : les itinéraires sur route sont bien balisés qui serpentent à travers les volcans et les paysages spectaculaires de la Chaîne des Puys. De nombreux parcours de VTT sont également possibles et offrent un terrain de jeu adapté. En gravel, on note de belles pistes sur les hauteurs qui peuvent vraiment bien convenir à cette pratique.

On grimpe

Plusieurs sites d'escalade offrent aussi de belles possibilités : ainsi, la Roche Tuilière et Sanadoire proposent des voies de différents niveaux de difficulté. Ces formations rocheuses offrent des prises techniques et des voies ludiques.

On plonge

Enfin, pour se rafraîchir, les lacs, formés eux aussi par l'ancienne activité volcanique, offrent d'agréables plongeurs ! À proximité, le lac Chambon reste le spot idéal pour la baignade, le canoë, le paddle et la voile. Ses eaux calmes et ses plages en font un lieu parfait pour une journée en famille.

On s'envole

Pour une expérience plus aérienne, on peut tenter l'expérience du parapente sur le Puy de Dôme qui reste l'un des meilleurs sites de parapente en France. Le décollage du sommet offre une vue spectaculaire sur la Chaîne des Puys, la ville de Clermont-Ferrand et la plaine environnante.

Plus d'infos : www.terravolcana.com



© René Régat-Unsplash



7. PYRÉNÉES

SAINT-LARY, VIVRE LES PYRÉNÉES

Saint-Lary c'est l'alchimie parfaite de la tradition et la modernité. Versant authentique, on trouve un véritable village Pyrénéen où les chants des bergers résonnent dans les estives, où la musique et la fête sont les signatures vocales de la rue principale du village, où la nature offre un champ des possibles immense pour pratiquer tous les sports outdoor.

Versant modernité, Saint-Lary connaît une montée en gamme de ses hébergements avec de très beaux lieux particulièrement soignés et accueillants, la politique d'accompagnement des propriétaires à la rénovation porte ses fruits ! Parallèlement, les visiteurs découvrent de belles tables dont la renommée dépasse les frontières des Hautes-Pyrénées, et enfin, le vélo est devenu le poumon de la vie touristique de Saint-Lary grâce à sa situation idyllique de camp de base au cœur des plus beaux cols des Pyrénées et à l'amour indéfectible que lui porte le Tour de France.



© Tim Oun-Unsplash

CÔTÉ VÉLO

Le Col du Portet un mythe, un géant ! Saint-Lary et le vélo, c'est une histoire d'amour confirmée par 12 arrivées du Tour de France ! Pendant 10 années les cyclistes durent affronter la montée au Pla d'Adet avant que le 25 juillet 2018, le Col du Portet ne devienne l'arrivée en altitude la plus haute des Pyrénées à 2 216 mètres ! Un col redoutable entrant dans l'histoire du Tour de France ! La route, autrefois simple piste, a été finalisée pour cet événement et constitue une ascension impressionnante de 16 km depuis le village de Saint-Lary Soulan, avec une pente de 8.7 % en moyenne et certains passages absolument tyranniques à 11 %. Nairo Quintana s'en souvient encore lors de sa victoire d'étape en 2018 tout comme Tadej Pogacar en 2021. Le sommet de ce col finit en cul-de-sac et offre un panorama exceptionnel sur le Parc national des Pyrénées.

Saint-Lary se mobilise pour recevoir les cyclistes et les bichonner

Cinq hébergements proposent des espaces clos pour le stockage des vélos, l'équipement pour les nettoyer et les réparer et une bonne literie pour récupérer ! au cœur du village, un hôtel historique avec son restaurant gastronomique 05 62 39 40 46 www.hotelmir.fr/

- Hôtel Mercure****, proche des thermes, avec un nouveau spa Nuxe au sein de l'hôtel 05 62 99 50 00 - www.mercuresaintlary.fr
- Hôtel Les Arches***, un hôtel, des appartements, et un chalet prestige, des hébergements fonctionnels et bien agencés 05 62 49 10 10 www.hotel-les-arches65.com/
- Chalet Hygge, 3 grands gîtes de standing de 2 à 8 personnes, situé à l'entrée du village avec un bel espace extérieur 06 74 87 41 20 - www.locationshygge.com/
- Kasa Lilou, un grand gîte haut de

gamme pour 15 personnes dans une ancienne ferme rénovée à Vignec 06 10 92 33 24 - www.kasalilou.com/

15 au 19 juillet - Pyrénées Cycl'n Trip
 Pendant 5 jours, des routes d'accès aux cols seront fermées à la circulation motorisée et entièrement réservées aux cyclistes de 9 h à 12 h. La circulation de véhicules sera interdite à la montée comme à la descente. Les 11 cols réservés représentent un potentiel de 153 km l'ascension. L'accès est gratuit, ouvert à tous, sans inscription ni heure de départ fixe. L'ascension est au choix du cycliste qui la fait à son rythme et sans chronométrage. Un ravitaillement, proposé par des bénévoles, et un souvenir seront offerts en haut de chaque col. <https://www.pyrenees-trip.com/pyrenees-cycln-trip/>



CÔTÉ RANDO

LE NÉOUVELLE, spot nature et aventure

Véritable concentré de montagne sauvage au ciel pur, idéal pour observer les étoiles, le massif du Néouvielle a été créé en 1936. Cette réserve est une des premières de France. Ici, la nature dépasse les normes : les pins à crochets battent des records de longévité et d'altitude. On recense plus de 570 espèces d'algues et plus de 70 lacs (Aumar, Aubert, Orédon, Cap de Long...) qui rythment les paysages de leurs eaux limpides. Il attire chaque année de nombreux visiteurs qui sont, à chaque fois, subjugués par tant de beauté. Accessibles, 3 refuges sur 6 sont sur le secteur de Saint-Lary : L'Oule, Bastan et Orédon. Ils offrent un but de promenade en famille. Pour les plus sportifs, ces refuges sont des haltes robotatives et

reposantes à l'occasion des 12 tours pédestres qui sont réalisables dans le massif.

www.visit-neouvielle.com

SÉJOUR TREK

Le Néouvielle Autrement

6 jours, 5 nuits d'un séjour en tout petit groupe afin de limiter l'impact sur l'environnement. Convivialité, partage, découverte, solidarité sont les valeurs de ce « voyage » avec sac sur le dos. Une nuit sous tente est prévue pour se forger des souvenirs, sinon nuits en refuge, comme l'encadrement d'un guide pour découvrir sereinement les sentiers et lire le paysage traversé. Tarif : à partir de 625 €/pers comprenant, nuit en refuge, repas (PdJ, midi, soir), encadrement guide. Infos et réservation : Pyrénées Trekking

<https://www.pyrenees-trekking.fr/>

En famille

Et j'entends siffler... la marmotte Super balade à faire en famille : la rando dans le Parc national des Pyrénées à la découverte des marmottes est accessible aux enfants à partir de 4 ans. Accompagné d'un guide, le petit groupe part à l'aventure dans les estives, en quête du petit rongeur. Et comme on est dans un espace naturel préservé, les renards, les isards et les gypaètes se montrent quelquefois ! Cette sortie se fait en demi-journée, le matin à partir de 8 h 30 ou l'après-midi à partir de 13 h 30. Infos et réservation : www.office-sports-montagne.com Tarif : 27 € / personne Plus d'infos : www.saintlary.com



© Tim Oun-Unoplash





8. VOSGES, GÉRARDMER

STATION DE TRAIL DES VOSGES: SUR LA LIGNE BLEUE!

Transportons nous maintenant tout à l'est... Direction la ligne bleue des Vosges. Installons notre camp de base près de Gérardmer pour découvrir cette station de trail des Vosges, qui propose des parcours de part et d'autre de la ligne de crête du massif qui relie la Lorraine et l'Alsace.

C'est un beau tour d'horizon des crêtes et des passages clés de la station que nous réalisons le premier jour : de nombreux points de vues, qui donnent à voir la ligne de crêtes, des lacs (Gérardmer et Xonrupt Longemer mais aussi de plus petits comme celui de, qui présente la particularité d'être une tourbière naissante et qui offre ainsi des couleurs chatoyantes), et bien sûr pour s'y rendre de beaux sentiers sous les arbres ou à travers les vertes prairies. De Gérardmer à La Bresse puis au-dessus de Munster, sur le fil des Hautes-Vosges et dans la ligne des plus hauts sommets du massif, les terrains sont variés avec un bel éventail de technicité, même si globalement, comme

partout dans les Vosges je trouve que ce sont des pentes qui se courent assez bien, avec un sol relativement souple et facile. Bien sûr, on trouve des passages pierreux et quelques fortes déclivités, mais ce n'est pas forcément l'essentiel des sentiers ici. Les pentes s'enchaînent en tout cas à un bon rythme, et surtout à chaque sommet, la prise de vue est à la hauteur : les ballons dominant la plaine d'Alsace, avec au loin la forêt Noire, par temps très clair les Alpes.

Nous passons au fameux Hohneck bien sûr, mais aussi sur des roches, des sommets et des points de vue moins connus, qui permettent d'avoir un bon aperçu de la diversité des lieux. Nous croisons même d'anciennes bornes frontalières qui marquaient ici, il y a un siècle, la frontière franco-allemande. C'est aussi une terre d'Histoire, même douloureuse, que nous roulons ici.

Le lendemain, nous voici en compagnie de Thomas et Marion, mes amis vosgiens, et leurs chiennes Inouk et Pim's, deux sacrées traileuses à quatre pattes, du cœur de la station de ski de la Bresse, et de la station de trail aussi, pour un parcours de kilomètres qui promet une belle ascension et une descente jusqu'au bord du lac de Gérardmer.

Nous quittons vite les pistes, pas le plus joli, forcément, dans ce massif par ailleurs très préservé des grosses installations, pour retrouver le couvert de la forêt vosgienne, avec force sapins (même s'ils souffrent beaucoup en ce

moment de la des, un insecte qui les ronge de l'intérieur) mêlés d'autres essences, feuillues et résineux ici. De jolis torrents, des fleurs et de l'herbe aussi, le tableau est rafraîchissant et les verts bien éclatants après la pluie de la veille au soir. Nos premières foulées sont tranquilles et bucoliques, pour se mettre en train. La pente reste assez douce, c'est parfait. Les toutounes sont très à l'aise, et se baignent dans les torrents et les vasques : le soleil commence à bien chauffer.

Je poursuis seul avec Thomas et deux quatre pattes, Marion poursuivant en randonnée avec le reste de la troupe. La montée est assez longue mais bien régulière et c'est d'un bon pas que nous atteignons, le point culminant du jour. Un joli point de vue nous y attend, qui permet de découvrir la station vue d'en haut et le lac de Gérardmer.

C'est d'ailleurs là que nous allons redescendre. Une descente qui s'engage sur des sentiers bien roulants et bucoliques, parallèles aux pistes mais à l'abri de la forêt la plupart du temps. Après avoir pu ainsi dérouler, nous trouvons des pentes plus fortes et un terrain un peu plus technique pour la fin de la descente.

Enfin, nous voici au bord du lac, une belle récompense après déjà 14 kilomètres parcourus. Nos amies à quatre pattes en profitent pour prendre un bon bain bien rafraîchissant, et à vrai dire nous les imiterions bien.

COUP DE CŒUR

- Le chalet d'Orion, 38 Avenue de la Forêt, 88400 Gérardmer. 07 50 64 59 90. Une chambre d'hôtes située sur les hauteurs de Gérardmer, avec vue sur la station et le lac. Accueil aux petits soins, chambres très confortables et petits-déjeuners au top (on vous conseille le café, issu de la brûlerie familiale!).
- Les Roches Fleuries, 12 Rte du Bambois, 88 120 Sapois. 06 59 11 09 23. Sur les hauteurs, Marion et Thomas vous accueillent dans une splendide propriété de charme tout récemment rénovée. Le couple pratique le trail et connaît sur les doigts de la main les sentiers des environs. En plus, Marion cuisine très, très bien...
- LE CONSEIL RESTO : Brasserie La Géroquoise, 2 Avenue Morand, 88400 Gérardmer. 03 29 60 91 45. Une brasserie artisanale installée dans une vieille ferme du XVIII^e siècle bien rénovée, au bord du lac. On peut y déguster les bières produites sur place, mais aussi de bons burgers, et pas mal de spécialités régionales.

LA STATION DE TRAIL DES VOSGES GÉRARDMER & VALLÉE DE MUNSTER EN BREF

12 parcours de rando-trail de 7 à 40 km (entre 200 et 1800 m +)
4 ateliers (côte courte, longue, VMA) et un Kilomètre Vertical.
Les points forts de la station : De très beaux parcours entre ligne de crête, forêt et lacs. Le fait de courir à la fois en Alsace et dans le département des Vosges. Une grande variété de

longueur de parcours et de difficulté.
On a particulièrement aimé : Le cadre très agréable de Gérardmer, entre lacs et montagnes, parfait pour la détente et la récupération, en plus d'offrir un terrain d'entraînement spécifique de choix.





PAYS : France

DIFFUSION : (40000)

PAGE(S) : 22-28;30-32;34-38

JOURNALISTE : Sylvain Bazin

Wider le magazine o

SURFACE : 1 537 %

PERIODICITE : Bimestriel

► 1 juillet 2024 - N°78

DOSSIER — 37

9. HAUTES VALLÉES DE L'ARDÈCHE RANDO ET VÉLO EN TOUTE DOUCEUR

Les Hautes Vallées ardéchoises se situent au cœur du département réputé parmi les plus sauvages et préservés de France. Les reliefs bien prononcés, les roches ocre et les rivières qui dessinent cette topographie encaissée et ces vallées authentiques se prêtent aujourd'hui à merveille à la douce exploration cycliste et pédestre. Grâce notamment à la voie verte de la Dolce Via, tracée sur un ancien chemin de fer (alors même que le département est le seul du pays sans gare SNCF !) et aux parcours de la station de trail, au pied des pentes du Mont Mézenc.

Dolce Via : Un grand week-end à vélo

Le nord de l'Ardèche possède un petit bijou de voie verte grâce à la Dolce Via, aménagée sur une ancienne voie ferrée des plus pittoresques, au-dessus des gorges de l'Eyrieux. On peut y admirer en toute quiétude un paysage spectaculaire, entre les chaos des gorges et les petits villages paisibles, entre le vert des arbres et le gris des roches.

Les pauses baignades, les ouvrages d'art de l'ancienne voie ferrée, les terrasses et les anciennes gares aménagées en café et restaurant ponctuent aussi cette virée.

Plutôt que de vous proposer le classique aller-retour sur cette voie verte, nous vous invitons ici à un vrai voyage qui vous fait découvrir, en plus du charme de cette Dolce

Via, d'autres aspects de cette Ardèche toujours éblouissante. Nous poursuivons en effet ce voyage, après Saint-Agrève, à travers de petites routes qui permettent une exploration un peu plus sportive mais presque tout aussi tranquille de la campagne ardéchoise. Une dernière descente nous ramène sur les rives du Rhône, puisque de petites portions de Via Rhôna nous permettent de relier au départ et à l'arrivée le centre-ville de Valence, bien pratique et bien desservi !

Départ : Valence

Arrivée : Tournon-sur-Rhône

Distance : 154 km - 1700 mètres de D+ cumulé.

Durée conseillée : 4 jours.

Site : www.dolce-via.com

Cette boucle est entièrement décrite sur

le guide "Voyage à vélo et vélo électrique, Drôme - Ardèche", paru chez Glénat.

STATION TRAIL HAUTE ARDÈCHE-LIGNON-MÉZENC

Dans le même secteur - et tout à fait conciliable avec la Dolce Via à vélo - on peut découvrir les 12 circuits balisés et adaptés pour s'initier au trail, s'entraîner ou se perfectionner.

De beaux sentiers qui sillonnent la montagne ardéchoise, souvent techniques et offrant de magnifiques panoramas sur les villages et les vallées secrètes.

Avec notamment trois parcours au départ de Saint-Agrève : - L'Apprenti Traileur - 6 km - La Dolce Via - 12 km - Le Grand Tour de Saint-Agrève - 30 km.

Plus d'infos : www.ardeche-hautes-vallées.fr



© Sylvain Bazin

COUP DE CŒUR

La maison des Badons,
Les Badons, 07270 Saint-Basile.
www.lamaisondesbadons.com
Chambre d'hôtes très agréable en pleine campagne. Les hôtes, charmants, y proposent une très bonne cuisine, avec un petit-déjeuner d'anthologie. Les enfants sont les bienvenus et pourront profiter des jeux dans le jardin et à l'intérieur. 1. burgers, et pas mal de spécialités régionales.



10. CORSE CALVI-BALAGNE

un paradis entre terre et mer

Au nord-ouest de la Corse, Calvi et la Balagne restent une destination parfaite pour allier les plaisirs des sports outdoor, de la plage et de la détente. Les parcours de randonnée y sont particulièrement attractifs : depuis la croix des Balcans, à quelques encablures du centre historique de cette très jolie petite ville côtière, on accède à l'un des plus beaux sentiers côtiers de l'île, qui permet de réaliser une très grande boucle jusqu'à la pointe de la Revellata.

Également bon point d'accès vers Calenzana et le début du GR 20, Calvi est donc un camp de base idéal pour ceux qui veulent découvrir la Corse du nord à pied.

Récemment s'est mise en place une Station de trail, marche nordique et VTT qui offre aussi des parcours particulièrement agréables et bien calibrés pour tous les niveaux de pratiques. Les parcours trail et marche nordique comptent entre 4 et 76 km en boucle ou en traversée au départ de Calvi ; Lumio/Algajola ; Calenzana et Galéria. À travers ces parcours, vous irez à la découverte des massifs et sommets les plus emblématiques : Capu Di A Veta ; Montegrossa ; Capu Tundu ; Muvrareccia, Revellata... Vous y découvrirez alors les meilleurs points de vue ! Labellisé Site VTT-FFC, Calvi-Balagne propose également plus de 200 km d'itinéraires VTT du bord de mer et de ses plages de sable fin, jusqu'au pied des sommets du PNR de Corse,

à plus de 2000 mètres d'altitude, en passant par les villages médiévaux de l'arrière-pays.

Découverte de Calvi

Le soir, il fait particulièrement bon se promener dans le centre de Calvi dominé par la majestueuse citadelle génoise du XIII^e siècle qui surplombe la mer Méditerranée. Au fil des ruelles pavées de la vieille ville, on découvre des bâtiments historiques, des boutiques artisanales et des cafés pittoresques. La marina de Calvi est également un lieu animé où les visiteurs peuvent admirer les yachts et profiter de la vue sur la mer.

Les autres points forts de Calvi pour l'Outdoor

1. Le Parapente

Le relief montagneux et les conditions météorologiques favorables de la région en font un

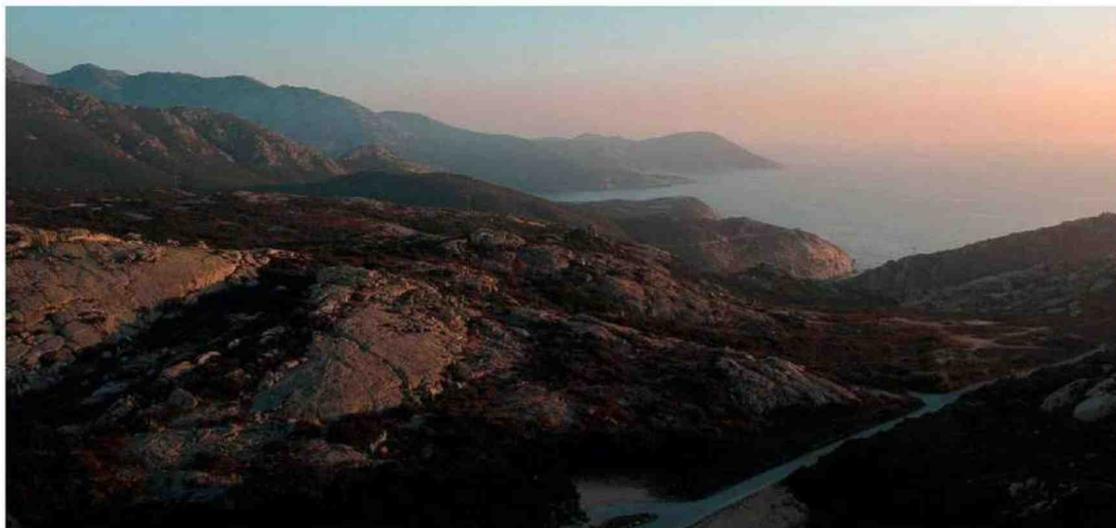
lieu idéal pour le parapente. Les amateurs de sensations fortes peuvent survoler les paysages spectaculaires et admirer la beauté de Calvi et de ses environs depuis les airs.

2. Les Sports Nautiques

Les eaux cristallines de la baie de Calvi sont parfaites pour les sports nautiques tels que la plongée sous-marine, la voile, le kayak de mer et le paddle. La richesse de la faune et de la flore sous-marine fait de la plongée une expérience inoubliable.

3. L'Escalade

Les falaises et les formations rocheuses de la région offrent des sites d'escalade pour tous les niveaux. Que vous soyez un grimpeur débutant ou chevronné, vous trouverez des parois adaptées à votre expertise. Plus d'infos : balagne-corsica.com



© Mathilde Curcau-Unsplash

