

sport

Des vacances très actives

Marre du snorkeling, du surf ou du ping-pong au camping ? Présentées aux Natural Games, le plus grand rassemblement de sports outdoor de France qui vient de se dérouler à Millau, voici les activités qui feront fureur cet été.

Texte : Léo Rossi

Le parapente

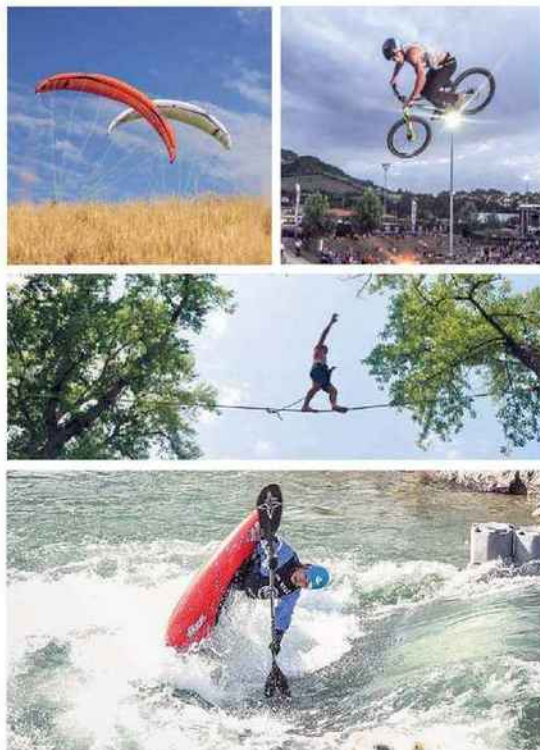
Vous les avez souvent regardés voler sans jamais oser les approcher ? Il est temps de franchir le pas et de tenter un vol initiatique, d'autant que tout le monde peut s'y coller pour décoller. « De 3 ans et demi à 85 ans », comme le confirme Sam Regimbeau, moniteur de parapente et co-organisateur des Natural Games. « Tout le monde peut essayer, même les gens handicapés, même ceux qui ont le vertige, parce qu'en l'air on ne l'a pas. » Si vous voulez tenter l'aventure, il ne vous reste plus qu'à vous adresser à l'un des clubs ou écoles proches des 500 sites de parapente que compte la France.

En sachant par exemple que comme cette discipline manque de filles, certains clubs leur proposent même des stages gratuits. Quant à acquérir l'autonomie pour voler seul, « ça dépend des conditions », selon Sam Regimbeau. « Le matin quand il n'y a pas de vent, et que le soleil n'a pas eu le temps de chauffer, sur un site que l'on connaît, une dizaine de demi-journées de stage suffisent. En revanche, pour pouvoir voler l'après-midi, quand il y a des thermiques, du vent et des turbulences, il faut peut-être un à deux ans de pratique régulière. »

Les prix : Le vol initiatique de 20 minutes : 80 €, 55 € pour les enfants. Une voile neuve et un équipement complet : 2 000 à 3 000 €.

La slackline

LA discipline tendance de l'été est sans aucun doute la slackline. Inventée dans les années 80 par les grimpeurs du parc Yosemite elle se pratique sur un ruban large de 2,50 à 5 cm, tendu entre deux arbres ou rochers, que vous devrez traverser à pied, mais pas seulement ! Sur la jumpline ou trickline, vous pourrez sauter et enchaîner les figures comme sur un trampoline. Sur la longline, on joue les funambules sur 300 mètres, et avec la waterline, on marche au-dessus de l'eau. Un sport complet qui nécessite équilibre et concentration, mais qui peut surtout être pratiqué par tous comme l'affirme Romain Billard, coach



de slackline : « On peut la mettre dans le jardin pour s'amuser, ou même l'utiliser pour la préparation physique des sportifs de haut niveau. »

Si le cœur vous en dit, et si vous avez quelques notions d'escalade, vous pourrez enchaîner avec la highline, la même chose mais à plusieurs dizaines de mètres de haut. Même si vous avez le vertige, comme nous l'explique le champion Julien Millot : « Une fois qu'on sait faire de la slackline, le pas à franchir pour faire de la highline est essentiellement psychologique. L'appréhension du vide peut fluctuer entre les personnes, mais tout ça c'est dans la tête. »

Le prix : Le kit de base avec une ligne de 15 m de long sur 5 cm de large, et un cliquet pour pouvoir la tendre ligne : 49 € sur slack.fr.

Le parapente, le VTT freestyle, la slackline et le kayak en eau vive, des activités à fort taux d'adrénaline pour ceux qui ne veulent pas passer leurs vacances dans une chaise longue.

Photos en haut et en bas : Gregory Abrie, gregoryabrie.com pour Natural Games 2014
Photo au centre : Louis Feyzac pour Natural Games 2014

Le VTT freestyle

Vous êtes déjà adepte des sorties en VTT en forêt ? Et si vous preniez un peu de hauteur ? Dérivé des sauts en BMX et des courses sur bosses façon motocross, le VTT freestyle est une variante à tenter. Pour cela, il faut maîtriser parfaitement son vélo en commençant, par exemple, par faire de la pump track, comme le conseille Yannick Granieri, champion de VTT freestyle : « C'est une mini-piste ovale, avec des bosses à 30 cm de haut, dans laquelle on pompe sans se servir du pédalage. Ensuite, il faut surtout commencer tranquille, ne pas vouloir faire comme sur les vidéos où les gars s'entraînent sept jours sur sept. » De précieux conseils que les apprentis voltigeurs pourront appliquer sur les pistes de bi-cross aménagées : « Il y en a pas mal dans les grandes villes. Après, il y a le bac à mousse : l'étape obligatoire si l'on veut enchaîner sans risquer les sauts périlleux. »

Les prix : le VTT renforcé au cadre en alu, sans vitesse, et avec un seul frein arrière : 800 €.

Le kayak

« L'image qu'on a du kayak, c'est descendre l'Ar-dèche en famille avec son pique-nique. On ne s'imaginerait pas qu'on peut pratiquer régulièrement dans un club, même entre midi et deux, ou même la nuit » : le message de Mathilde Pichery, conseillère technique régionale en Midi-Pyrénées est clair. D'ailleurs, après avoir tâté de la pagaie cet été, vous ne pourrez plus vous en passer. En course en ligne, en eau vive, en mer, façon fitness le dimanche matin pour se muscler le haut du corps, ou même en faisant des sauts arrière comme les compétiteurs de kayak freestyle des Natural Games, le kayak et ses 710 clubs en France n'attendent plus que vous. Une seule condition : savoir nager car, comme le rappelle Gilbert Trouvé, secrétaire général de la Fédération de kayak : « Le kayak reste un sport à risque. Il faut être équipé d'un gilet de sauvetage, et avoir une connaissance du lieu sur lequel on navigue. Les chutes peuvent n'être hautes que de 50 centimètres mais vous embarquer. »

Les prix : 700 € pour un kayak de base, avec l'équipement entièrement fourni dans les clubs.

Prochains Natural Games fin juin 2015, à Millau.
www.naturalgames.fr