

Paddle yoga, wind foil... de nouvelles activités au Yacht club

Chaque été, le Yacht-Club des Sablettes, propose à la carte une foison d'initiations, de découvertes et de stages autour de la voile. De moussaillon à confirmé, le bonheur est dans l'aventure vécue à bord d'un optimist, d'un dériveur ou d'un Laser, d'un catamaran ou d'une planche à voile.

Et pour cette nouvelle saison, le club a su se réinventer et innover. « Depuis début juillet, nous proposons trois nouvelles activités, explique Marie-Paule Zaia. Tous les jeudis en matinée, Delphine Maurin anime pour nous, un cours de paddle-yoga. Pas besoin de s'y connaître en paddle comme en yoga, cette discipline est ouverte à tous et se déroule à cent mètres du bord, amarré à une bouée. C'est une détente absolue, loin de toute agitation, au cœur des éléments naturels. »

Mais aussi très tendance et devenu incontournable sur les plans d'eau de la région, le foil.

Ne confondez pas wind foil et wing foil

« Nos animateurs proposent également en cours particulier, de l'initiation ou des stages au choix, de Wind Foil (planche à voile avec foil) et de Wing Foil (surf avec foil et voile), tous les jours sur réservation et à la demande. Ces disciplines sont accessibles à partir de



Deuxième leçon pour Michaël de Six-Fours, en stage de cinq jours avant de passer à l'acquisition de son propre matériel. (Photo Ly. F.)

14 ans uniquement par souci de sécurité. Le club fournit le matériel et par chance les vents sont avec nous en ce moment », sourit Marie-Paule.

De nouvelles activités déjà très plébiscitées, qui viennent s'ajouter à un panel déjà bien riche d'activités ac-

compagnées et de locations indépendantes de matériels, dont les tarifs et horaires sont disponibles directement à l'accueil du club sur la plage de St-Elme ou sur le site www.ycsablettes.org et au 04.94.30.52.49.

LY. F.