

Guide des Activités Physiques de Pleine Nature en Tunisie

Étude réalisée pour l'Observatoire National du Sport

Étude coordonnée et présentée par TEN Zied Hassen, Majdi Calboussi, Kelly



Lefèvre et Chouayeb Zarrouk avec la collaboration de l'ONS Cathrine Dziri,
Amira Sghaïri, Jihed El Faleh et Inès Mhadhbi

Sous la direction de Zied HASSEN

*Enseignant Universitaire Directeur Centre de Carrières et de Certification des
Compétences ISSEP Ksar Saïd et Président Tunisia Ecotourism Network*

Guide des Activités Physiques de Pleine Nature en Tunisie

Étude réalisée pour l'Observatoire National du Sport

**Étude coordonnée et présentée par TEN Zied Hassen, Majdi Calboussi,
Kelly Lefèvre et Chouayeb Zarrouk avec la collaboration de l'ONS
Cathrine Dziri, Amira Sghaïri, Jihed El Faleh et Inès Mhadhbi**

**Sous la direction de Zied HASEN
Enseignant Universitaire Directeur Centre de Carrières et de
Certification des Compétences ISSEP Ksar Saïd et Président TEN
Tunisia Ecotourism Network**



Table des matières

Introduction	7
Qu'est-ce qu'une activité physique de pleine nature ?	9
Activités aériennes	10
A. Le paramoteur.....	11
Conditions d'accès à l'activité et sécurité	12
Equipements	12
Où pratiquer ?.....	12
Prestataires	13
B. Le parapente.....	15
Sécurité.....	15
C. Le deltaplane.....	16
Equipements	17
Où pratiquer ?.....	17
Prestataires	17
Les activités terrestres	19
A. L'escalade.....	20

Les types d'escalade.....	20
Sécurité.....	21
Equipement.....	21
Où pratiquer ?.....	21
Prestataires.....	21
D. La randonnée pédestre.....	24
Equipement.....	25
Où pratiquer ?.....	26
E. La randonnée équestre.....	29
Avantages.....	29
Où pratiquer ?.....	30
Prestataires.....	30
F. La spéléologie.....	32
Equipement.....	33
Où pratiquer ?.....	33
Prestataires.....	35
G. Le VTT.....	36
Equipement.....	36
Où pratiquer ?.....	37
Prestataires.....	37
H. Le char à voile.....	39
Composition.....	39
Règles de sécurité.....	40
Où pratiquer ?.....	40
Prestataires.....	40

I. Trail running	42
Quand pratiquer ?	43
Importance de l'environnement	43
Sécurité.....	43
Où pratiquer ?.....	44
Les activités aquatiques	45
A. L'aviron	46
Matériel.....	46
Exigences.....	46
Où pratiquer ?.....	47
Prestataires	47
B. Le canoë-kayak.....	50
Matériel.....	51
Sécurité.....	51
Où pratiquer ?.....	52
Prestataires	52
C. Le catamaran	54
Où pratiquer ?.....	54
Prestataires	55
D. Le kitesurf.....	57
Sécurité.....	57
Où pratiquer ?.....	58
Prestataires	58
E. Le laser.....	61
Où pratiquer ?.....	61

Prestataires	62
F. L'optimist.....	64
Où pratiquer ?.....	64
Prestataires	65
G. La planche à voile	67
Où pratiquer ?.....	67
Prestataires	68
H. La plongée	70
Matériel.....	70
Où pratiquer ?.....	71
Les prestataires.....	72
I. La voile habitable	74
Où pratiquer ?.....	74
Prestataires	75
Informations utiles.....	77
Les maisons de jeunes	87

Introduction

Ces dernières années, la Tunisie a vu naître des pratiques qui peuvent être qualifiées d'Activités Physique de Pleine Nature un peu partout sur le territoire sans que cela ne préoccupe les pouvoirs publics à l'exception de l'Observatoire National du Sport qui dès 2013, a soutenu l'organisation de La conférence Ecotourisme et Tourisme durable (CETDI3) soutenu par notre association TEN (Tunisia Ecotourism Network). Ce manque d'intérêt, malgré l'engouement grandissant de ces pratiques, bloque l'essor de ce vecteur économique important pour les régions ainsi que le développement de la pratique sportive à cause de l'absence d'un cadre légal et structurel favorable. Pourtant, ces pratiques s'insèrent dans une évolution du goût des tunisiens lui-même inscrit dans une logique différente de celle des sports de compétition auxquels les pouvoirs publics accordent tous leurs intérêts avec des résultats qui laissent à désirer.

Ce document n'est qu'un aperçu de ce que représente le volume de ce secteur d'activité qui se situe globalement dans la sphère informel, et c'est ce qui a représenté la principale difficulté pour réaliser ce document.

Grâce à ce travail fait en collaboration avec l'Observatoire national du Sport, nous voulons mettre la lumière sur ces pratiques qui permettent une immersion dans la nature associée au besoin de se découvrir. Partant de cette connaissance, nous voulons contribuer au développement maîtrisé des sports de nature ainsi qu'à la préservation des écosystèmes naturels.

Que vous soyez sportif professionnel ou débutant, amateur de beaux paysages ou tout simplement curieux de savoir ce qui se fait en Tunisie, le *Guide des Activités Physiques de Pleine Nature* contient

certainement la réponse à vos questions. Pour chaque activité, vous trouverez des informations concernant le matériel nécessaire à sa pratique, les conseils de sécurité, les sites de pratique et finalement les prestataires qui proposent cette activité.

Qu'est-ce qu'une activité physique de pleine nature ?

Les APPN (activités physiques de pleine nature) englobent l'ensemble des activités sportives qui se pratiquent dans un environnement naturel ou dans une reproduction de celui-ci. A ce titre, il s'agit d'activités avec certaines règles à suivre pour pouvoir prétendre les pratiquer.

Selon la FNOMS¹, les APPN sont des activités qui nécessitent une adaptation au milieu et peuvent être caractérisées par les trois aspects fondamentaux suivants :

- un environnement ouvert et chargé d'une incertitude liée aux éléments naturels extérieurs ;
- une lecture de cet environnement permettant de fonder des décisions motrices qui ne peuvent être totalement prévues à l'avance et relatives aux choix d'itinéraire et parfois à la gestion de l'effort ;
- des modes de déplacement (parfois avec engin) et des habiletés sensorimotrices particuliers à chaque activité.

Cependant, la définition n'est pas figée. En effet, dû à leur évolution constante, on ne peut élaborer une liste définitive des APPN. Dans ce guide, vous trouverez donc une liste non exhaustive des APPN proposées en Tunisie, catégorisées selon les regroupements suivants : les activités terrestres, les activités nautiques, les activités aériennes et les activités aquatiques.

¹ Fédération nationale des Offices municipaux du Sport (France)



I Luis Fernando Sanchez Rivas : emblème des Nomades de l'Air

A. Le paramoteur

Le paramoteur fait partie de la classe I des ULM (planeurs ultralégers motorisés). Il est constitué d'un voile souple similaire à ceux des parachutes et d'un moteur intégré à une cage de protection portée par le pilote, ainsi que d'une hélice.



** Onglmal Tozeur*

Le décollage en paramoteur peut se faire de n'importe quelle surface, à condition d'avoir le champ libre (ne pas être entouré de montagnes ou d'immeubles) et d'être face au vent. Grâce à l'hélice, il est possible de décoller d'une surface plane. Pour les personnes éprouvant des difficultés à courir, il est également possible d'avoir recours à un décollage avec un chariot à roues.

Quant à l'atterrissage, il peut se faire aisément grâce au voile qui permet une descente lente sans avoir recours au moteur. Il suffit alors de poser les pieds au sol pour mettre fin à l'activité.

La vitesse de vol d'un paramoteur dépend de trois facteurs : la puissance du moteur, le type d'ailes et l'intensité du vent. En moyenne, le paramoteur vole à une vitesse de 45 km/h. Elle peut atteindre les 25 km/h au ralenti maximum et les 60 km/h maximum. Cela représente la vitesse dans l'air. Par rapport au sol, elle augmentera ou diminuera avec la force du vent.

Conditions d'accès à l'activité et sécurité

Il faut être âgé de plus de 15 ans pour être autorisé à faire du parapente. Il n'y a pas de recommandations spécifiques, si ce n'est la capacité de courir quelques mètres avec un poids de 20 kilos sur le dos pour le décollage.

La pratique du paramoteur est relativement sûre. En effet, il est impossible de décoller dans de mauvaises conditions (l'engin reste au sol si le voile n'est pas en place). A côté de ça, le moteur et le voile représentent une double sécurité. En cas d'arrêt du moteur, le voile permet une descente lente et un atterrissage dans de bonnes conditions.

Pour pratiquer le paramoteur seul, il faut être en possession du brevet de pilotage d'ULM. Celui-ci s'obtient par une formation théorique et pratique.

Équipements

Pour faire du paramoteur, les équipements suivants sont indispensables :

- combinaison (légère en été, doublée en hiver) ;
- gants ;
- lunettes de soleil (pour le soleil et les insectes volants) ;
- casque équipé de coquilles antibruit ou d'écouteurs.

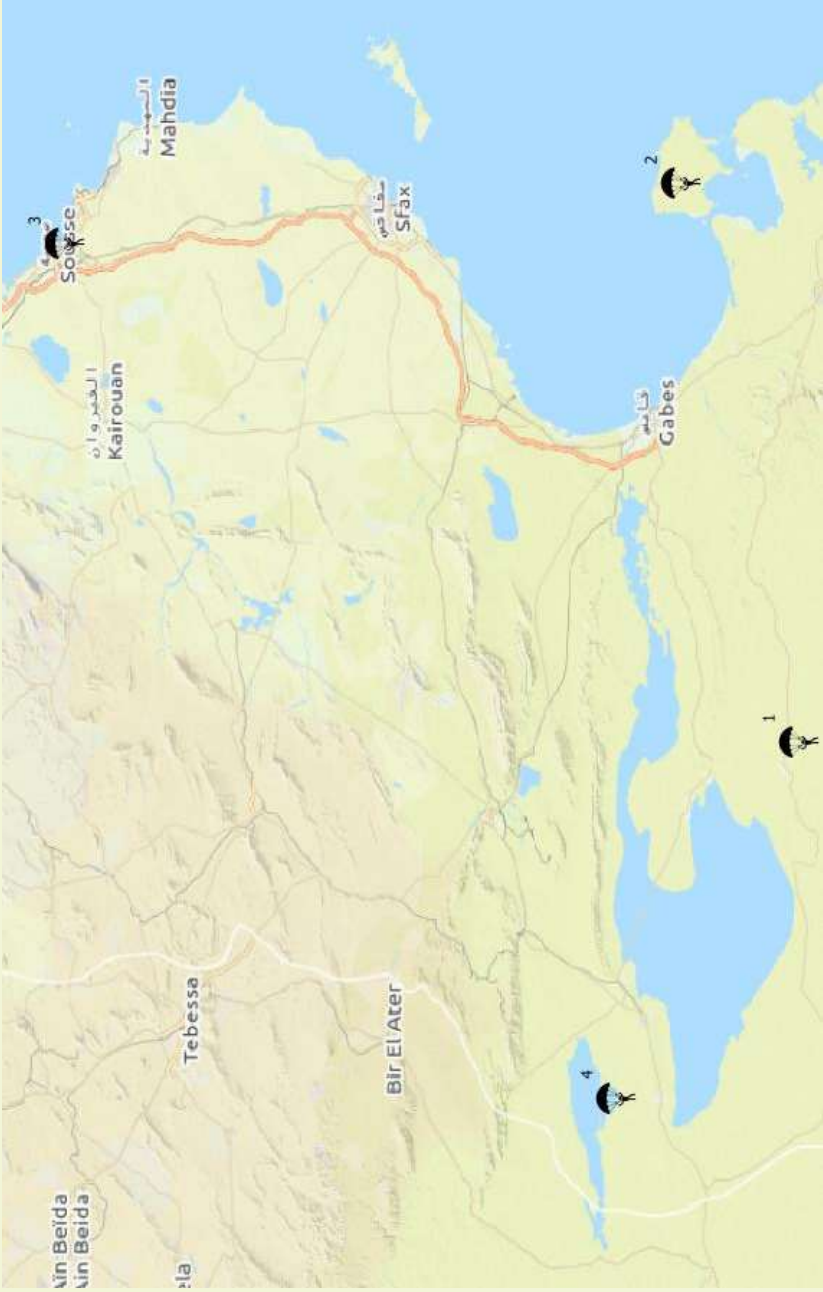
Où pratiquer ?

- I. Douz

2. Djerba
3. Sousse
4. Tozeur

Prestataires

1. Service Air
2. Association tunisienne des Sports aériens
3. Association tunisienne de l'aéronautique
4. Association tunisienne de l'aviation légère
5. Aéroclub les Aiglons de Bizerte



B. Le parapente

Le parapente relève des activités de vol libre. Il est constitué d'une aile (voile) comme le para moteur, mais ne possède pas de moteur.

Le décollage s'effectue en pente en courant ou à l'aide du vent. Pour décoller, l'aile doit être placée au sol avant d'être mise en position de décollage par le pilote. Le pilotage se fait entièrement manuellement, à l'aide de suspentes qui ont chacune un rôle bien précis.

En parapente, l'atterrissage est plus complexe qu'en para moteur. Le pilote doit être capable d'atterrir n'importe où.

Différentes manières de pratiquer le parapente existent : le vol dynamique et le vol thermique qui fait appel aux courants d'air pour monter.

Sécurité

Le parapente, pourtant semblable au paramoteur, est plus dangereux que ce dernier. En effet, le risque de fermeture de l'aile est plus important avec un parapente. De plus, celui-ci ne possède pas de moteur pour maintenir le pilote après fermeture de l'aile. Il est donc important de bien tenir compte des conditions météorologiques et d'être certain de maîtriser son matériel avant de se lancer.

Il n'est pas obligatoire d'être en possession d'un brevet pour pratiquer le parapente. Il est cependant conseillé de suivre une formation pour minimiser les risques.

En revanche, il est indispensable d'avoir une assurance responsabilité civile et de demander l'autorisation d'utiliser un terrain de décollage et d'atterrissage.

La fédération tunisienne des Sports aéronautiques et Activités associées et le centre de formation des sportifs TICA en collaboration

avec l'Ecole française de Parapente organisent un **Stage de formation au parapente**(tunisiaparagliding18@gmail.com ; Tél. : +216 52 44 33 36+216 56 41 28 28)

C. Le deltaplane

Le deltaplane fait partie des instruments à pilotage pendulaire. Cela signifie que l'orientation de l'engin se fait par la modification du centre de gravité, soit par un mouvement du corps du pilote qui est allongé la tête en avant sous l'aile du deltaplane. A la force des bras, il va entraîner un changement de direction ou de vitesse.

Tout comme le para moteur ou le parapente, le décollage et l'atterrissage se font à pied. La différence est que pour le deltaplane, il s'effectue à partir d'une surface en hauteur (par exemple une colline). Le pilote va courir et s'élancer dans les airs. Plus le plan est incliné, moins il devra courir et plus vite il pourra s'envoler.

L'atterrissage peut se faire à pied. Avant d'atterrir, le pilote devra faire en sorte d'être certain de pouvoir libérer ses pieds de la botte de sécurité du harnais. Si ce n'est pas le cas, l'atterrissage se fera sur les roulettes.



Pégase Tunisie (pegasetunisie.com)

* Douz

Équipements

Pour faire du deltaplane, vous aurez besoin des équipements suivants :

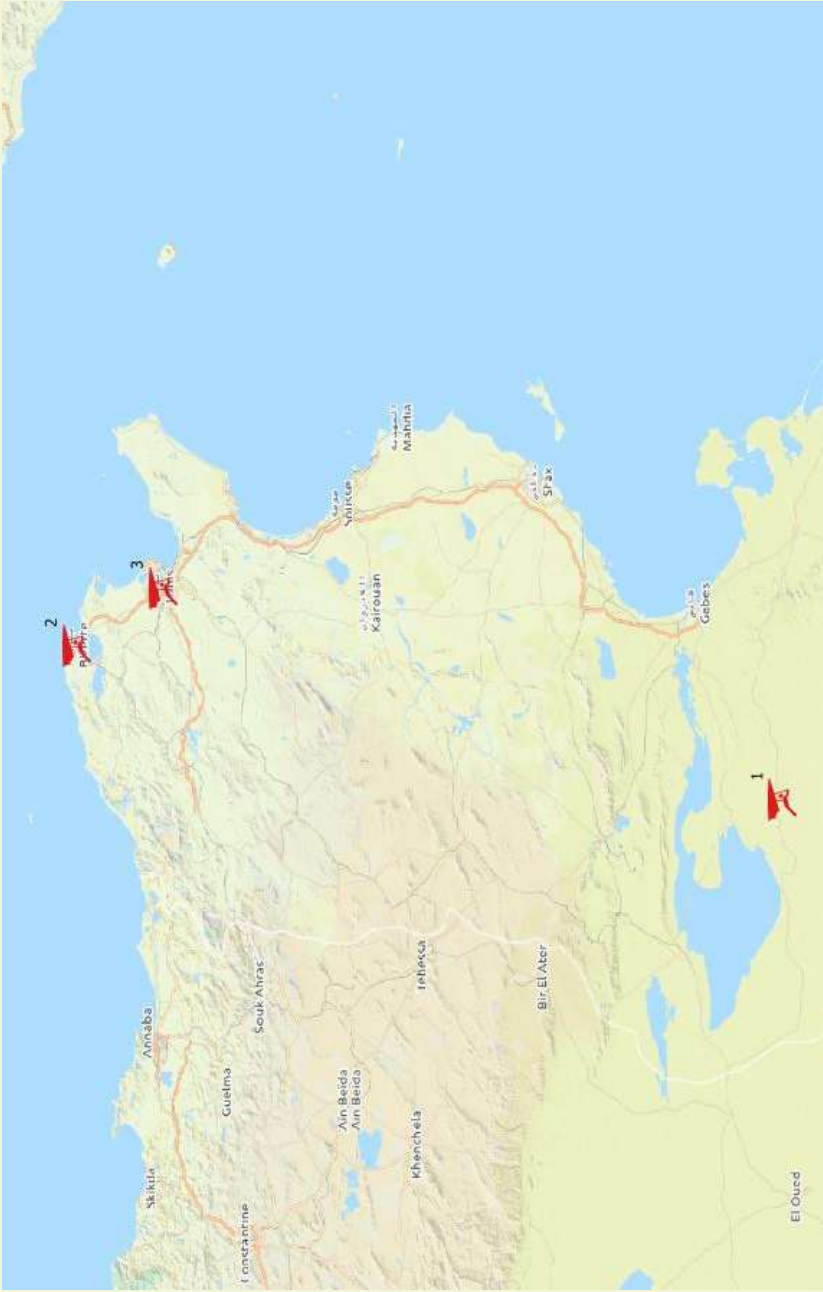
- harnais ;
- parachute de secours (intégré au harnais) ;
- vario : instrument qui indique l'altitude et aide le pilote à s'orienter.

Où pratiquer ?

1. Tozeur
2. Tunis
3. Bizerte

Prestataires

- Service Air
- Association tunisienne des Sports aériens
- Association tunisienne de l'aéronautique
- Association tunisienne de l'aviation légère
- Aéroclub les Aiglons de Bizerte



Les activités terrestres



2 Luis Fernando Sanchez Rivas : le royaume de la Terre

A. L'escalade

L'escalade est un sport qui consiste à se déplacer le long d'une paroi pour atteindre un sommet naturel ou artificiel à la force du corps. Les parois utilisées pour l'escalade peuvent être très variées : blocs de faible hauteur, parois naturelles, murs d'escalade, ... Les grimpeurs le pratiquent avec ou sans matériel de sécurité et se doivent de posséder des aptitudes aussi bien physiques que mentales importantes.

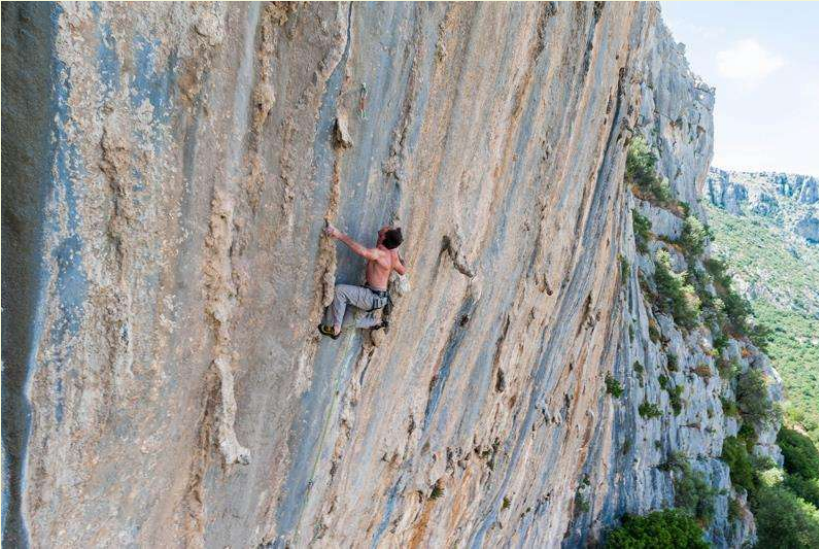


Figure 3Jbel Zaghouan (club de Zaghouan)

Les types d'escalade

On distingue plusieurs types d'escalade selon le mode de pratique (méthode d'ascension), la nature du terrain et le niveau d'équipement du site d'escalade.

Un exemple est la différenciation entre l'escalade libre et l'artificielle :

- Escalade libre, aussi appelée escalade à mains nues : le grimpeur se sert uniquement de ses capacités physiques et des prises offertes par la paroi. Le matériel utilisé ne sert qu'à assurer sa sécurité.
- Escalade artificielle : le grimpeur a recours à différents outils pour l'aider à monter la paroi.

Sécurité

Les risques liés à l'escalade sont variables selon la manière dont le grimpeur la pratique. Chacune des spécialités possède son matériel de sécurité. Certains grimpeurs refusent toutefois d'avoir recours à ce type de matériel et décident d'évoluer sans système d'assurage. Le risque de chute n'est, dans ce cas, pas négligeable.

Équipement

Les équipements de sécurité utilisés par tous les grimpeurs sont les suivants :

- harnais ;
- corde (et sac à corde)
- anneaux de sangle
- mousquetons (et dégaine)
- chaussons d'escalade

D'autres outils peuvent s'ajouter à cette liste dans le cas de l'escalade artificielle (pitons, spits, coinceurs, crochets, ...)

Où pratiquer ?

1. DjerbelRessas Djebel Ressas
2. Kef Chgueg
3. Montagne Zaghouan

Prestataires

- Association des Sports de Montagne et d'Ecologie de Rades
- Association de Spéléologie et d'Escalade de Zaghouan

- Association Spéleo-Club de Tunis



D. La randonnée pédestre

A ne pas confondre avec la promenade ou la balade, la randonnée pédestre exige un minimum d'intensité physique. Sa durée peut varier d'une à plusieurs journées jusqu'au trekking plus éloigné.

En randonnée, on détermine la difficulté sur base du milieu dans lequel elle est pratiquée, du dénivelé, de l'altitude, de la complexité du parcours et du terrain et de la longueur. Différents niveaux ont été établis par le Club alpin suisse et se présentent comme suit :

T1 - Randonnée

Caractéristiques : sentier bien tracé, terrain plat ou en faible pente, risque de chute nul

Exigences : aucune exigence, port de baskets suffisant et pas de difficultés d'orientation.

T2 – Randonnée en montagne

Caractéristiques : sentier avec tracé interrompu, terrain parfois raide, risque de chute possible

Exigences : avoir le pied assez sûr, chaussures de trekking recommandées, capacités élémentaires d'orientation.

T3 - Randonnée en montagne exigeante

Caractéristiques : sentier pas forcément visible partout, les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes, appui des mains éventuellement nécessaire pour l'équilibre, quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans trace.

Exigences : avoir le pied très sûr, de bonnes chaussures de trekking et des capacités d'orientation dans la moyenne, expérience élémentaire de la montagne souhaitable.

Les autres catégories : T4 – Randonnée alpine, T5 – Randonnée alpine exigeante T6 – Randonnée alpine difficile n'existe pas en Tunisie en l'absence de milieux qui y correspondent.

Équipement

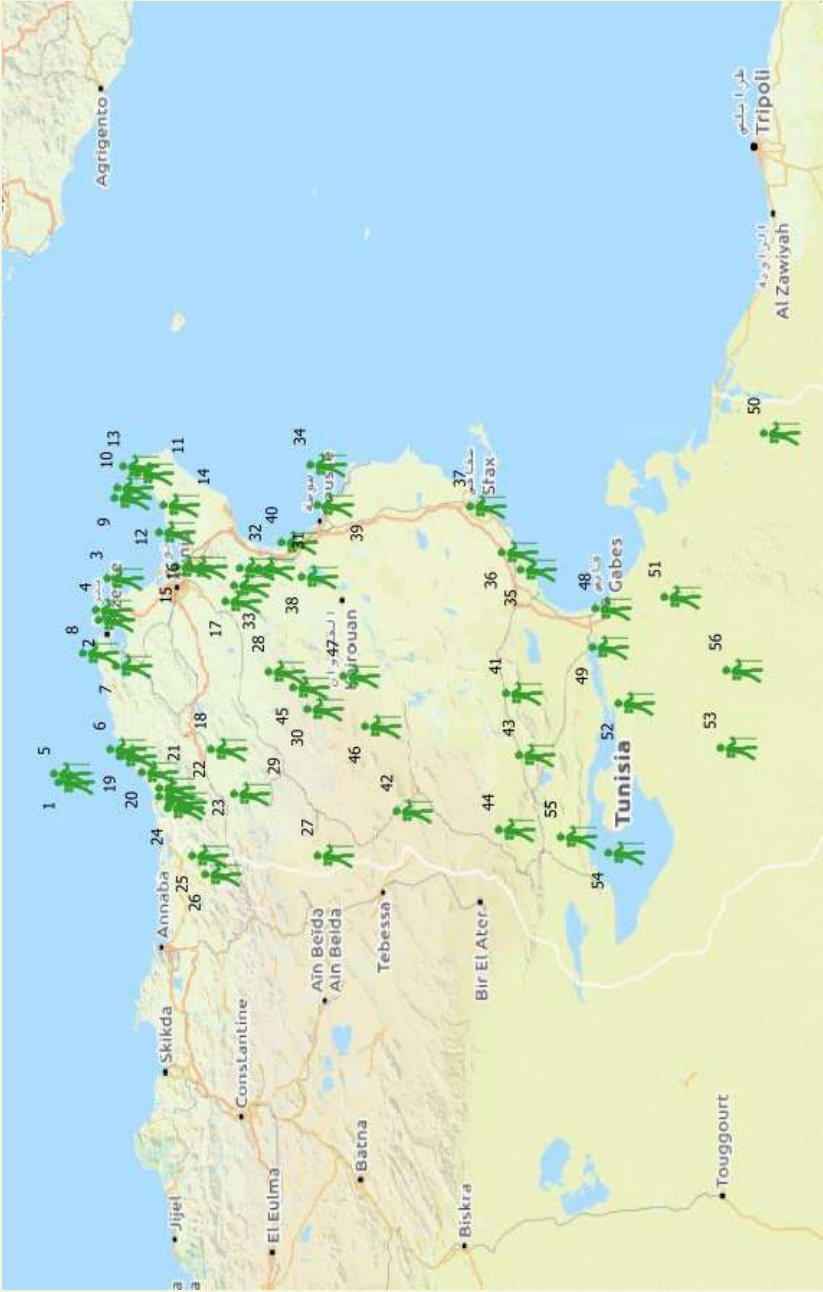
L'équipement dépend du type de randonnée que l'on fait. Il varie en fonction du milieu, de la difficulté et de la durée.

Où pratiquer ?

1. L'île de la Galite
2. La réserve naturelle marine du Galiton
1. La forêt du Remel
3. Le site de Ghar El Melah
4. Le site de Metline
5. La réserve naturelle de MéjèneChitane
6. La forêt de Séjane
7. Le parc national de l'Ichkeul
8. La côte rocheuse du gouvernorat de Bizerte de Cap Angéla jusqu'à Cap Serrat
9. Le parc national de Zembra et Zembretta
10. Le système forestier de Dar Chichou et d'Oued Abid
11. Les lagunes de la façade orientale du Cap Bon
12. Le massif de Korbous
13. La montagne d'El Haouaria
14. La forêt de Jebel Abderrah man
15. Le parc national de Bou Kornine

16. Le massif et la forêt du Jebel Zaghouan
17. Le massif et la forêt de **Jebel Rassas**
18. La localité de Djebba et ses jneins
19. Les monts de Téboursouk et la vallée de l'Oued Khalled
20. La forêt de Bélif
21. La réserve naturelle du Jebel Khroufa
22. La réserve naturelle de Dar Fatma et le parc nationale Oued Zen
23. Aïn Draham, Le col des ruines, Beni Métir et Hammam Bourguiba
24. Le site du Jebel Ghorra
25. Le parc national d'El Feidja
26. La table de Jugurtha
27. Jebel Bargou
28. Jebel essadine et forêt de Neber
29. La coupe spécifique crétacée/ tertiaire
30. Kesra et ses environs
31. Les îles de Kerkennah
32. Villages berbères de Takrouna, Jéradou et Zriba Alia

33. Les îles Kuriat
34. Les îles Kneiss
35. Les marais de Maharès
36. Salines de Thyna
37. Sebka El Kelbia
38. Salines de Monastir
39. Lagune de Hergla et Oued Essed
40. Le parc National de Bou Hedma
41. Le parc national de Chaambi
42. La réserve naturelle du parc d'Orbata
43. La réserve naturelle de Jebel Bouramli
44. La réserve du Jebel Sarj et le plateau de Kesra
45. Réserve naturelle du Jebel Touati
46. Jebel Trozza
47. Le village d'El Guettar
48. L'Oasis littorale de Gabès
49. El Hamma de Gabès
50. Le parc national de Sidi Toui
51. L'île de Djerba
52. Les troglodytes de Matmata
53. Les villages de montagnes de la chaîne du Dahar
54. Les Ksours de Médenine et Tataouine
55. Le permien de Tébaga de Médenine
56. Le parc national de Jébil
57. Les ergs et les dunes de sable
58. Les Chotts (Chott Jerid)
59. Les Oasis de Sud
60. La réserve naturelle de Jebel Dghoumes
61. Ksar Ghilane
62. Le parc des dinosaures



E. La randonnée équestre

La randonnée équestre est la découverte de patrimoines naturels à cheval, qu'il soit monté ou attelé. On peut également la qualifier d'équitation d'extérieur ou de pleine nature.

Pour pratiquer la randonnée équestre, il n'y a pas de prérequis concernant le niveau d'équitation. Il s'agit surtout d'être à l'aise au pas, trot et galop. Aussi, il est possible d'être passager et accompagné d'une personne suffisamment à l'aise. Cela permet aux personnes à mobilité réduite de profiter de cette activité.

Les familles ou groupes d'amis peuvent faire appel à des accompagnateurs pour découvrir une région avec ses chemins et ses points d'intérêt touristiques. Lorsqu'un cavalier pratique seul, on va plutôt le qualifier de cavalier indépendant.



* La Manouba

Avantages

Une randonnée équestre s'étale généralement sur une durée de 4 à 6 jours et présente de nombreux avantages :

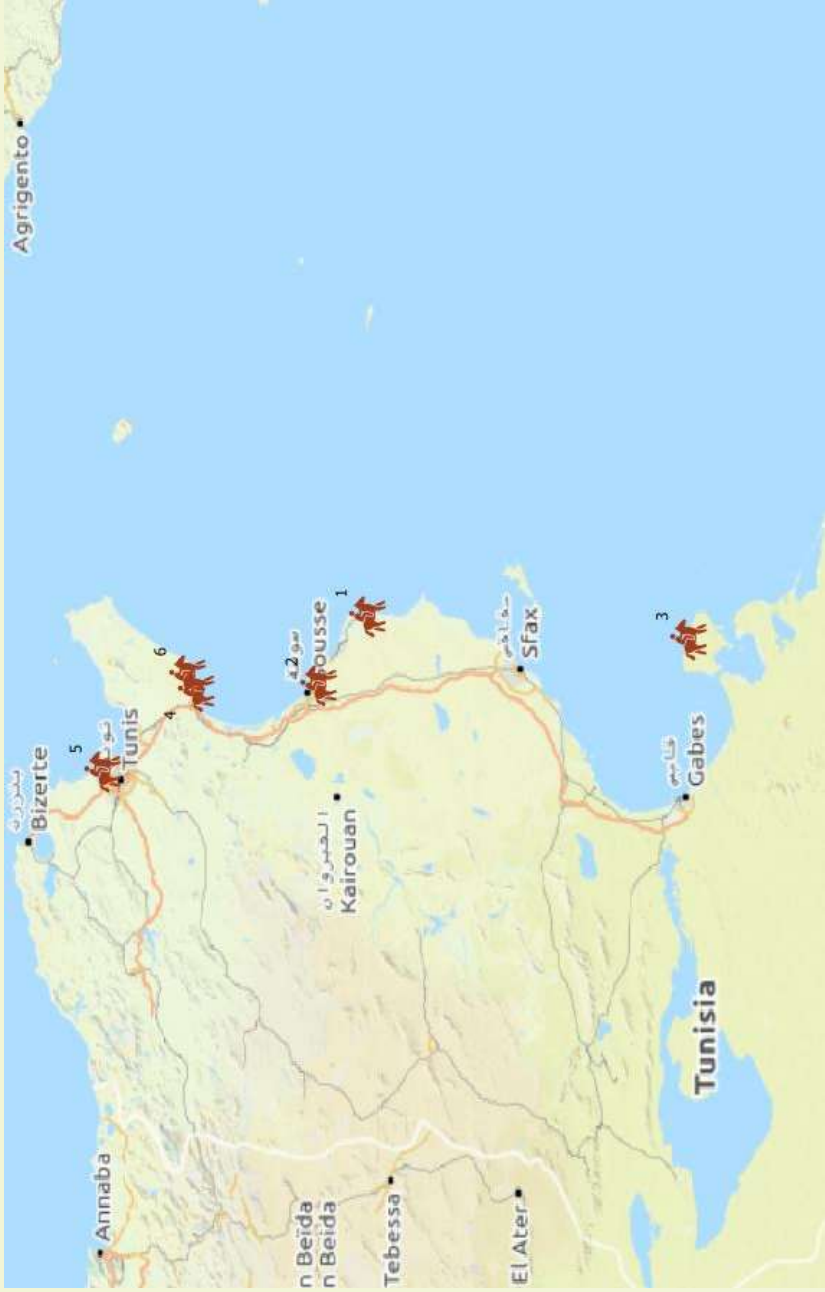
- le randonneur équestre est disponible pour observer le paysage ;
- les animaux n'éprouvent pas de crainte vis-à-vis du cheval qui masque l'odeur de l'homme ;
- le cavalier voyage sur des chemins ruraux qui permettent de pénétrer au cœur d'une région et de découvrir des paysages souvent inatteignables en voiture ;
- le contact avec son cheval, au fil des journées, apporte une expérience enrichissante et nouvelle ;
- le regard du cavalier, assis en hauteur sur sa monture, porte loin ;
- sur terrain adéquat, le trot et le galop permettent de se déplacer rapidement.

Où pratiquer ?

1. Monastir
2. Sousse
3. Djerba
4. Hammamet Hammamet
5. Chotrana
6. Nabeul

Prestataires

- Centre d'équitation Cap Mahdia
- Centres équestres
- Club hippique la Soukra
- Garde nationale ZahratMedain
- Le Sultan ranch
- Ranch équi-balade
- Riadh et Christelle
- Royal Carriage club
- Club Pegaso



F. La spéléologie

La spéléologie consiste à repérer, explorer, étudier, cartographier ou visiter les cavités souterraines naturelles, anthropiques ou artificielles et à partager ces découvertes. Il s'agit d'une activité pratiquée par des spéléologues. L'avantage de la spéléologie est qu'elle peut être à la fois scientifique et divertissante. Ainsi, elle peut donc être qualifiée de loisir et de sport et d'activité professionnelle.

L'objectif de la spéléologie est d'acquérir ou de découvrir de nouvelles connaissances quant aux milieux souterrains. Elle est également caractérisée par une attention particulière aux éléments de patrimoine de surface.



** Ain DhabSeliana*

Équipement

Le bon matériel est indispensable lorsqu'on se rend sous terre. Il est important que celui-ci soit adapté aux difficultés du milieu dans lequel on se trouve.

Pour toutes les galeries non touristiques, les équipements suivants sont essentiels :

- casque ;
- éclairage (généralement fixé sur le casque)
- combinaison de protection ; le PVC est la matière la plus recommandée pour les cavités humides et froides de par sa protection contre l'eau et le froid
- bottes (ou chaussures de marche montantes à semelle résistante pour les cavités qui ne sont pas humides).

Pour les galeries avec des passages dangereux, le matériel suivant est requis :

- baudrier avec des longes ;
- matériel de progression sur corde (pour les descentes un descendeur, pour les ascensions une poignée, pédale, un bloqueur de poitrine et de pied).

Où pratiquer ?

1. Grotte de Joumine
2. Grottes de Zaghouan
3. Grotte Ain Dhab
4. Grotte de la mine
5. Grotte de GharKriz
6. Grotte de l'Ichkeul



Prestataires

- Association de spéléologie de Bizerte
- Association de spéléologie de Siliana
- Association de spéléologie de Zaghouan
- Association de spéléologie et tourisme alternatif et développement Ouesslatia
- Association randonnée et environnement de Zaghouan
- Association sport pour tous Zaghouan
- Club de l'environnement et de spéléologie de Sfax
- Club spéléologique de Metline
- Club spéléologique d'Oued Ellil
- Club spéléologique de la faculté des sciences de Tunis
- Club spéléologique de Djerba
- L'association Spéleo-Club de Tunis
- Les aventuriers pour le développement de Siliana
- Pathfinder Spéleo-Club de Radès
- Sfax Outdoor Sports

G. Le VTT

Le VTT (vélo tout terrain), aussi appelé vélo de montagne ou vélo de randonnée sportive est destiné au cyclisme sur des routes qui ne sont pas goudronnées. Il s'agit d'une discipline réglementée par l'Union cycliste internationale dont les pratiquants sont appelés vététistes, enduristes ou pilotes selon leur manière de pratiquer ce sport.



Fédération tunisienne de cyclisme

* Bizerte Ain Damous

Équipement

Évidemment, la pratique du VTT sous-entend l'utilisation d'un vélo avec les atouts nécessaires pour l'emprunt de terrains accidentés ou vagues. A côté de cela, d'autres équipements peuvent être requis selon le type de pratique :

- casque (élément principal de protection individuelle) ; il peut couvrir uniquement le haut de la tête ou être muni d'une mentonnière pour protéger l'ensemble du visage ;
- cuissard (pantalou ou short renforcé en descente ou enduro)

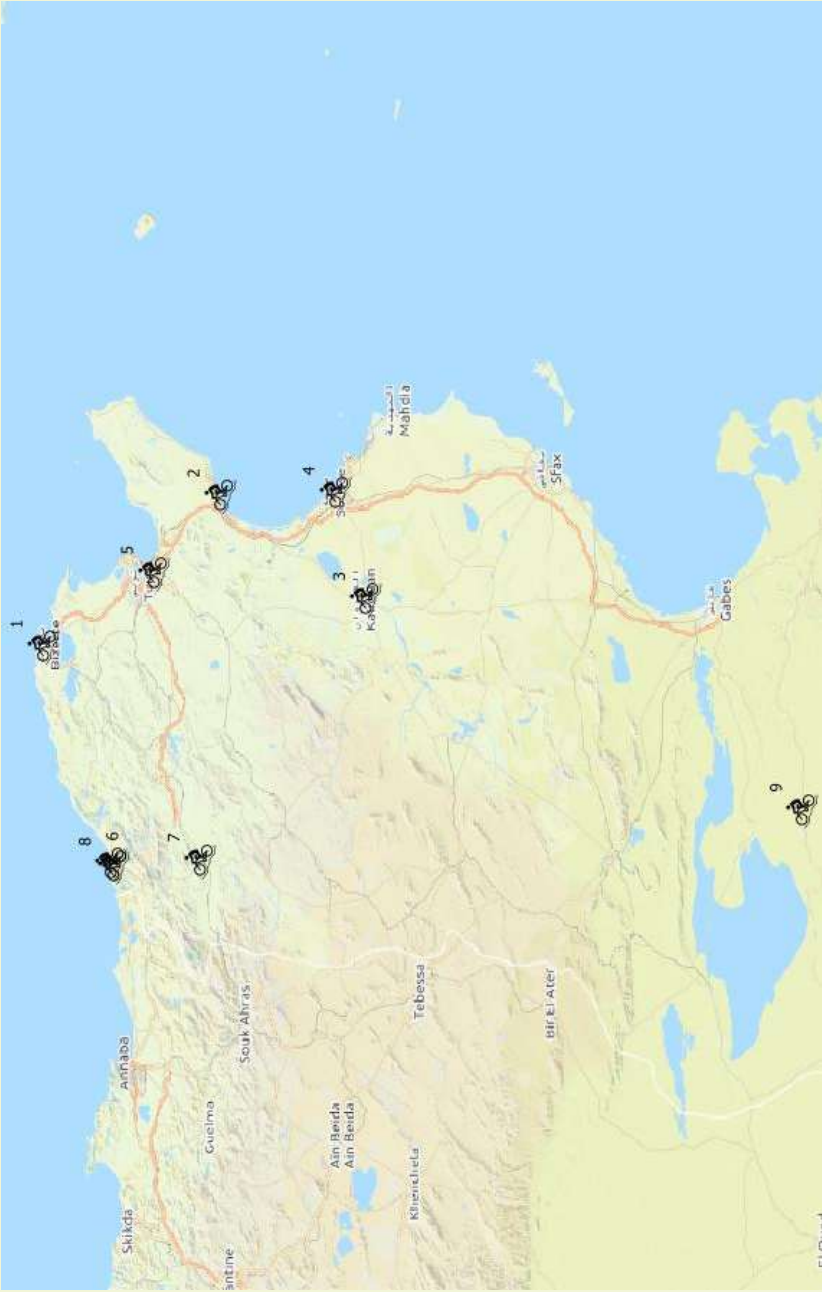
- maillot (à manches longues pour la descente ou l'enduro).

Où pratiquer ?

1. Bizerte
2. Nabeul
3. Kairouan
4. Sousse
5. Tunis
6. Ain Draham
7. Jendouba
8. Tabarka
9. Douz

Prestataires

- Association des vélos Aubes de la déserte
- Association sportive Bizerta Tri Xtreme
- Association Tabarka pour l'Ecotourisme et la Pêche artisanale
- Club cycliste Ben Arous
- Corail Cycling Tabarka
- Hammamet Velo
- Raptor Team
- Sousse VTT
- Vél'Oxygène Cap Bon Cycling
- VTT Bizerte
- VTT Jendouba
- VTT Kairouan



H. Le char à voile

Le char à voile est un sport où l'on conduit un véhicule constitué de roues et d'une voile pratiqué sur les grandes plages de sable.

Composition

Le châssis est la structure de base semblable à une coque où l'on s'installe pour piloter le véhicule. On oriente l'engin avec les pieds à l'aide d'un palonnier relié à la roue avant. Il y a au total une roue avant et deux roues arrière.

La partie supérieure est appelée gréement. Elle est constituée d'un mât posé sur l'avant du châssis et d'une voile composée de lattes en résine et de fibre de verre pour la maintenir horizontalement. Un cordage appelé « écoute » permet d'orienter la voile, reliée par une bôme en métal à la voile.



* *Hauaria*

Règles de sécurité

Le char à voile peut atteindre des vitesses élevées. Il est donc conseillé de porter un casque afin d'éviter les blessures si le char se fait emporter par le vent.

D'autres règles existent pour assurer la sécurité des pratiquants :

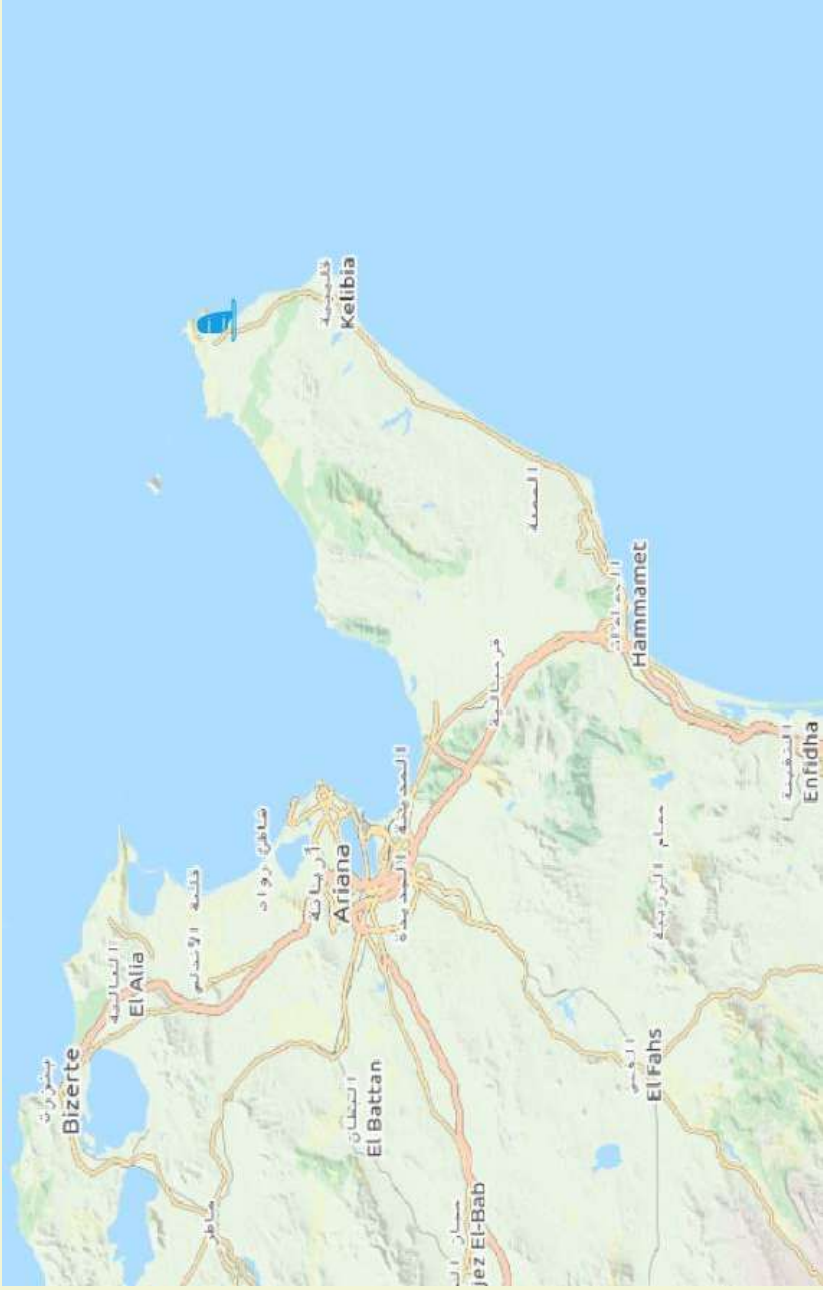
- Lorsque deux chars sont face à face, les deux se déportent vers leur droite.
- Un char qui arrive de la droite du pratiquant est toujours prioritaire : on le laisse passer ou change de direction.
- Lors d'un dépassement, le char dépassé ne doit pas être gêné par celui qui le dépasse.

Où pratiquer ?

- I. Plage de Haouaria

Prestataires

- Dar Fada
- Désert évasion



I. Trail running

Le trail fait partie de la course à pied et est caractérisé par son exercice en milieu naturel, sur les chemins de terre, les sentiers de randonnée en plaine, en forêt ou en montagne. On peut également le qualifier de course nature ou de course en sentier.



* Oed Zen Ain Draham

Les terrains de pratique du trail peuvent être très variés, allant de l'herbe au gravier en passant par le sable et la neige. Aussi, il n'est pas exclu que ces terrains soient parsemés d'embûches tels que des troncs d'arbres ou des cours d'eau.

Trois données définissent le parcours de trail :

- la distance (comme pour la course sur route) ;
- le dénivelé : cumul des ascensions (D+) ;
- la technicité des chemins (difficultés, irrégularité et déclinaison des pentes, états des sols, présence d'obstacles, etc.).

Si l'on compare le trail running à la course de route, on estime que 100 mètres de D+ équivalent à 1 km de course sur plat. Par

exemple, un trail de 17km avec 400m de dénivelé demandera un effort équivalent à un semi-marathon (21km). Cela intervient dans l'estimation de temps nécessaire pour terminer la course et les précautions à prendre pour l'entamer (prévoir l'allure, calculer les besoins nutritifs, déterminer la durée des sorties préparatoires, ...).

Quand pratiquer ?

Il n'y a pas de période spécifique à la pratique du trail qui se pratique dans toutes conditions climatiques et sur des amplitudes horaires très variées. Il n'existe d'ailleurs aucune règle concernant les heures de départ. Il y a des trails organisés le jour, d'autres la nuit et qui s'étalent parfois sur plusieurs jours et/ou nuits.

Importance de l'environnement

Le trail est une activité qui se pratique exclusivement en pleine nature et qui se veut respectueuse de celle-ci. Le respect de l'environnement est placé au centre des préoccupations et l'organisation met l'accent sur le fait que le passage des coureurs ne doit pas avoir d'impact néfaste sur la nature. Ainsi, les éventuels points de ravitaillement sont régulièrement placés à faible distance des zones de propreté.

Sécurité

Le parcours est toujours sécurisé par du personnel, généralement bénévole, placé aux endroits potentiellement dangereux ou traversé de routes.

Au niveau du ravitaillement, les courses se font dans la majorité des cas en semi-suffisance ou en autosuffisance. Dans le premier cas, des points de ravitaillement sont prévus à intervalles de plusieurs kilomètres. Dans le second, le coureur est responsable de son propre ravitaillement et reçoit de quoi s'hydrater et s'alimenter à l'arrivée.

Où pratiquer ?

Il n'y a pas réellement de terrains de pratique spécifiques. Toute zone naturelle peut faire office de parcours de trail. On distingue cependant plusieurs types de trail :

- trail de montagne ;
- trail en campagne et sur le littoral ;
- trail blanc ;
- trail de désert ;
- trail urbain.



4 Luis Fernando Suarez Rivas

A. L'aviron

L'aviron est un sport olympique depuis la création des J.O. modernes en 1896. Le but est de faire avancer la barque à l'aide de rames appelées avirons ou « pelles ». Dans cette discipline, on distingue l'aviron de rivière de l'aviron de mer.



* Lac de Tunis

Matériel

L'aviron est un sport de vitesse et de glisse qui se pratique dans de longs bateaux effilés en fibre de carbone, en bois ou en matériaux composites. Le rameur est assis au-dessus du niveau de l'eau sur un siège roulant (une coulisse) et tourne le dos au sens d'avancement du bateau. Les avirons (les "rames") servent à propulser l'embarcation, qui ne porte pas de nom générique. Selon les types d'embarcation, le rameur utilise un aviron unique dit de pointe (longueur totale de 3,5 m à 4 m) ou deux avirons dits de couple (environ 3 m de long chacun).

Exigences

L'aviron est un sport très exigeant. La distance de course standard de 2 000 m est suffisamment longue pour comporter une

phase importante d'endurance, mais suffisamment courte (les temps de parcours varient entre 5 min 20 s et 8 min 00 s) pour ressembler à une épreuve de demi-fond en athlétisme. Les athlètes doivent donc avoir d'importantes capacités à la fois en anaérobie et en aérobie. La plupart des muscles du corps (jambes, bras, dos) sont sollicités au maximum.

Où pratiquer ?

Ce sport peut être pratiqué sur une rivière ou un lac. Les vagues ne permettent normalement pas d'utiliser les embarcations aux normes olympiques sur la mer ou l'océan mais sont possibles par des yoles et yolettes.

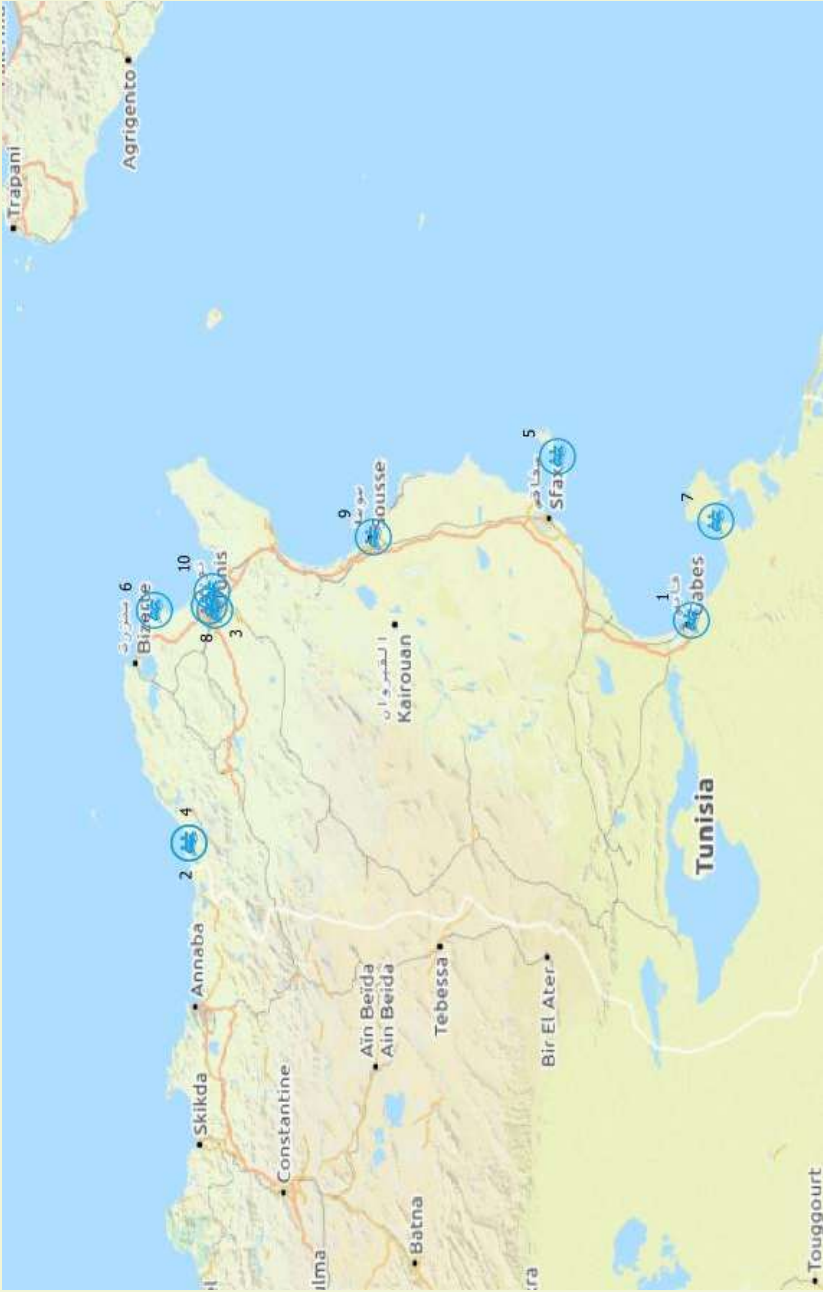
En Tunisie, il est possible de pratiquer l'aviron à

1. Gabes
2. Tabarka
3. Golfe de Tunis
4. Kerkennah
5. Ghar El Melh
6. Djerba
7. Berges du Lac
8. Sousse
9. La Goulette

Prestataires

- Association Gabes des Sports Nautiques
- Association Sportive de l'École de Pêche de Tabarka
- Club nautique du Lac
- Association Sportive du Lac de Tunis
- Aviron Pour Tous
- Aviron tunisois
- Club d'Activités Subaquatiques Tipaza AJIM (Club Tipaza Djerba)

- Club Kurkanah des Sports Nautiques
- Club Municipalité de Tabarka
- Club Nautique de la Marine Tunisienne
- Club Nautique de Sousse
- Club Sportif de Ghar El Melh
- Club Sportif de la Sûreté Nationale de Salambo



B. Le canoë-kayak

Le canoë-kayak est une activité physique de loisir ou sportive, pratiquée avec des embarcations propulsées à la pagaie, notamment le canoë, le kayak, le raft, ou la pirogue. Cette activité est également désignée par « sports de pagaie ».



* La Marsa

Le canoë-kayak se pratique en loisir (tourisme nautique, pratique individuelle ou associative) ou en compétition, dans les milieux d'eau calme (étangs), d'eau vive (rivières) et maritime (estuaires, mer). La sécurité implique la maîtrise du bateau, un entraînement technique et physique, l'équipement, l'information préalable des conditions du parcours (météo, état du parcours), l'encadrement... variables selon le type de pratique.

- Le canoë-kayak d'eau calme se pratique avec deux types d'embarcations qui obligent le kayakiste ou le céiste à adopter des techniques différentes, même si très souvent les concepts sont les mêmes.
- Propulsion en kayak : le kayakiste est assis sur un siège bas au fond du bateau. Ses pieds reposent sur des cales fixes (en loisir) ou réglables, ou une barre communément appelée «

cale-pied » ou « barre à pied ». Le kayakiste pagaie alternativement des deux côtés, chassant l'eau vers l'arrière.

- Propulsion en canoë : le pagayeur est installé assis sur un siège, un pouf ou un barreau, les genoux au fond du bateau. En compétition, on utilise des calages au niveau des genoux et des hanches. Le mouvement de pagaye est un peu différent du kayak.

Matériel

Les bateaux utilisés en loisir et tourisme sont essentiellement le canoë, le kayak et le raft, en matériaux rigides, tendus sur ossature (les pliants) ou gonflables. Ils sont ouverts avec un espace interne fermé faisant flottabilité, et des sièges ou fixation moulées. Les bateaux de compétition recourent aux résines synthétiques armées de tissus de verre ou de carbone/kevlar, plus légers, avec des formes plus fines mais moins robustes.

Les pagaies sont en bois, en résine/fibres, ou en polyéthylène selon l'usage.

S'ajoutent divers accessoires, dont le gilet de sécurité, le casque (pour la rivière, le K-polo), la jupe (ou jupette) pour fermer la hiloire (trou d'homme) (pour la rivière, la mer, le K-polo) ; des vêtements isothermes (en rivière et mer : par exemple combinaisons néoprène similaires à celles de plongée, bottillons...)

Sécurité

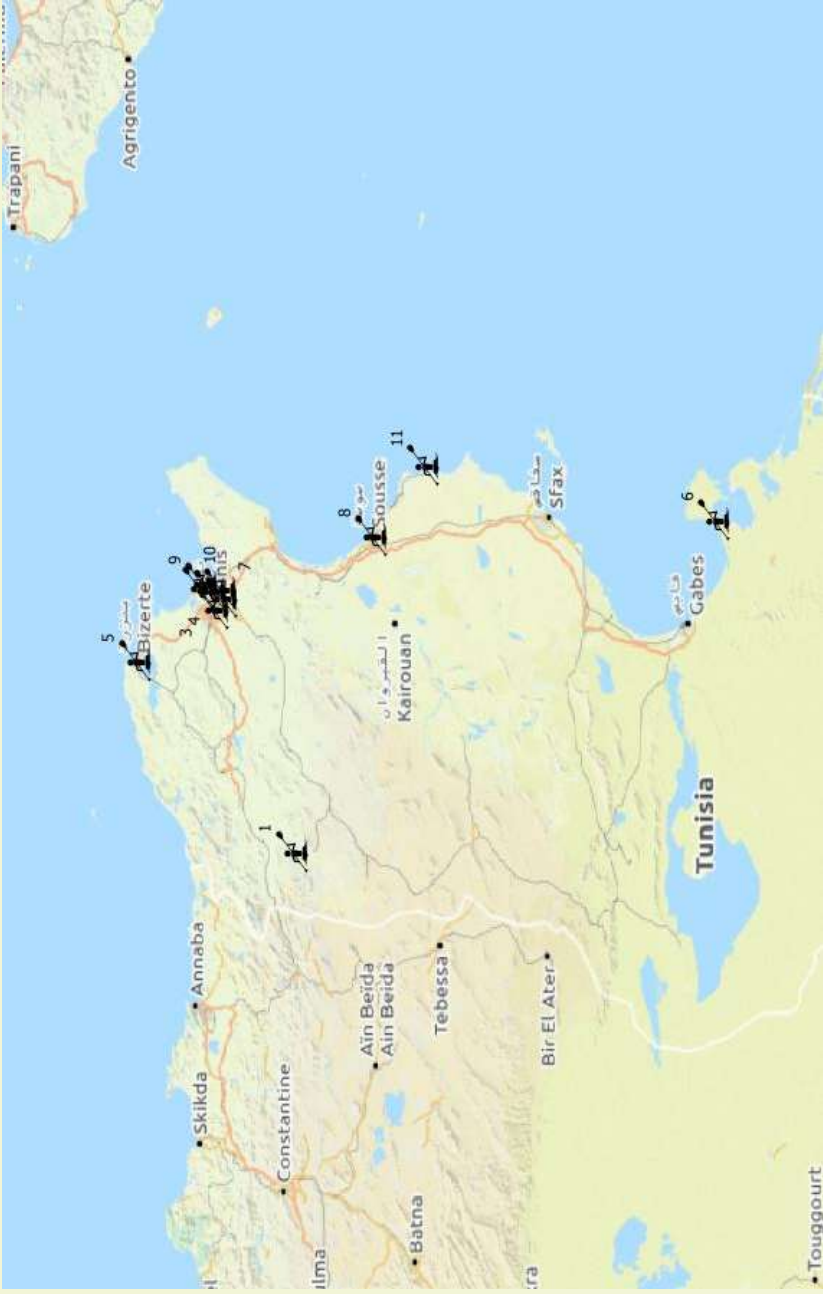
Outre les aspects spécifiques (notamment en mer), quelques précautions générales pour naviguer en eau calme : le port du gilet de sécurité et autres équipements adaptés à sa taille, le port – si nécessaire – de lunettes de soleil contre la réverbération de l'eau, et autres protections de la peau et de la tête (crème solaire, couvre-chef), notamment en randonnée et en mer.

Où pratiquer ?

1. Barrage Mellègue
2. Marsa
3. Golfe de Tunis
4. Ben Arous
5. Bizerte
6. Djerba
7. Ezzahra
8. Sousse
9. Sidi Bousaid
10. la Goulette
11. Mahdia

Prestataires

- Association Cap Mahdia
- Association des Sports Nautiques d'Ezzahra
- Association sportive Mellég
- Aviron tunisois
- Club d'Activités nautique Bizertin
- Club d'Activités Subaquatiques Tipaza AJIM
- Club nautique Ben arous
- Club Nautique de la Marine Tunisienne
- Club Nautique de Sidi Bou Saïd
- CNRF Marsa



C. Le catamaran

Un catamaran est un bateau possédant deux coques, en général parallèles l'une à côté de l'autre. Le catamaran possédant deux coques se classe dans la catégorie des bateaux multicoques qui comprend également le trimaran, dont le nom dérive. L'intérêt des multicoques est d'aller plus vite grâce à des coques plus fines qui vont diminuer la résistance de l'eau, d'augmenter la stabilité, ou d'augmenter la surface du pont. Ils sont principalement utilisés en tant que voiliers de plaisance, comme navires à passagers à vitesse normale ou élevée.



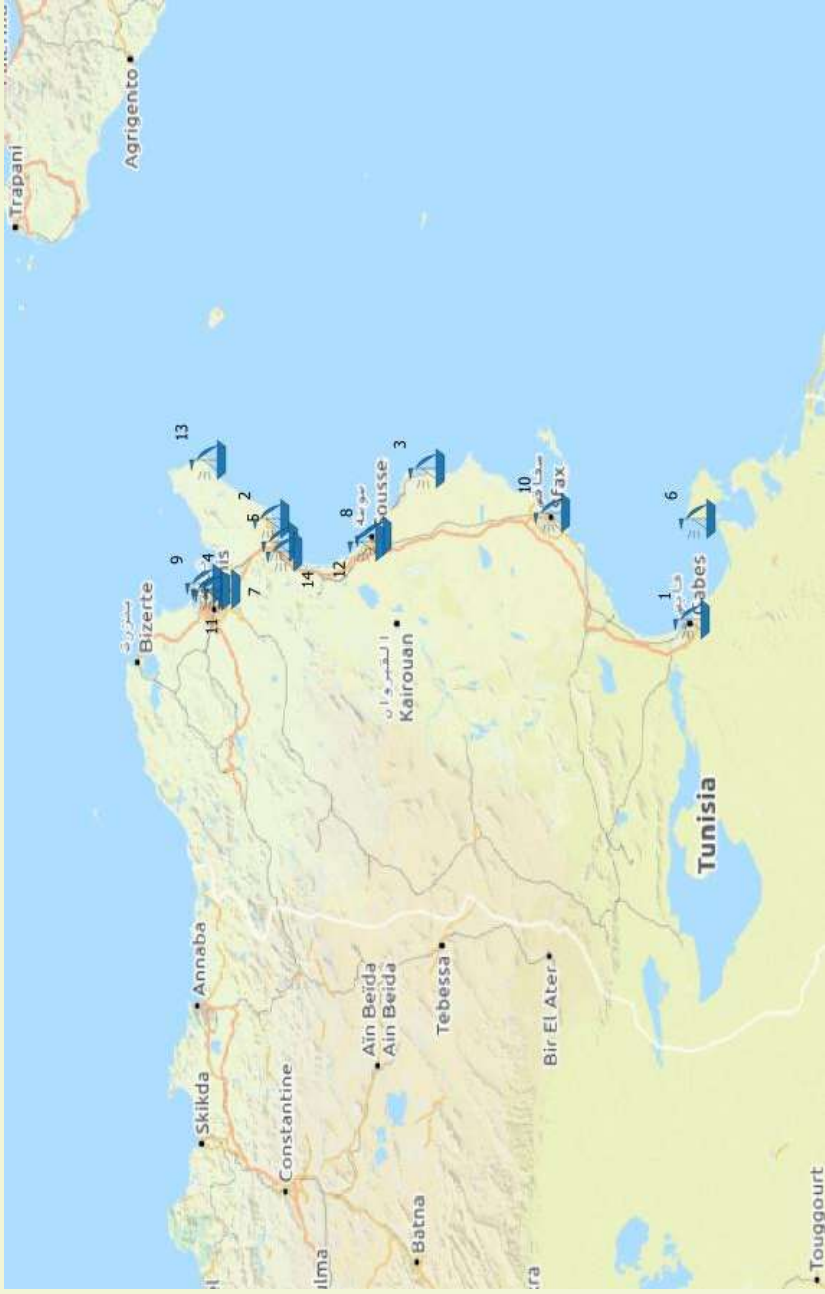
Où pratiquer ?

1. Gabes
2. Nabeul
3. Mahdia
4. Kheireddine
5. Hammamet
6. Djerba

7. Ezzahra
8. Sousse
9. Sidi Bou Saïd
10. Sfax
11. La Goulette
12. Hammam Sousse
13. Kelibia
14. Yasmine Hammamet

Prestataires

- Association Carthage voiliers
- Association des Sports Nautiques d'Ezzahra
- Association Gabes des Sports Nautiques
- Club Nautique Ulysse Sidi Jmour Djerba
- Club des Sports Nautiques de Kelibia
- Club nautique de Darghouth Mahdia
- Club nautique de Hammam-Sousse
- Club nautique de Kheirredine
- Club Nautique de la Marine Tunisienne
- Club des sports nautiques de Nabeul
- Club nautique de Sfax
- Club nautique de Sidi Bou Saïd
- Club nautique de Sousse
- Club nautique Hammamet
- Cercle nautique Yasmine Hammamet



D. Le kitesurf

Le kitesurf aussi appelée planche aérotractée ou kiteboarding est un sport de glisse consistant à évoluer avec une planche à la surface d'une étendue d'eau en étant tractée par un cerf-volant (kite en anglais) spécialement adapté, nommé aile ou voile.

Le kit surfeur accroché à l'aile par son harnais est piloté à l'aide d'une barre où sont reliées les lignes de traction. Il est soumis aux lois physiques de la navigation à voile pour se déplacer.

La planche peut être inspirée du wakeboard, symétrique, sans avant ou arrière définis, ou proche d'un surf de taille réduite.



* Djerba

Sécurité

Il est fortement recommandé à toute personne qui désire s'initier au kitesurf de le faire par l'intermédiaire d'une école. Des règles de sécurité essentielles, comme l'anticipation, sont à respecter pour éviter des accidents graves, voire mortels. En effet, une utilisation inadéquate du matériel de kitesurf peut rendre ce sport extrêmement dangereux, autant pour l'utilisateur que pour son

environnement. Au cours de son stage d'initiation qui dure en moyenne une semaine, le débutant apprendra les règles de sécurité de base, comment décoller son aile, comment faire ses premiers bords, comment faire redécoller son aile si celle-ci vient à tomber dans l'eau, et tout ce qui sera nécessaire à une pratique du kitesurf en toute sécurité.

De plus, le kitesurf exige d'être pratiqué sur des sites adaptés, notamment en termes d'espace, permettant sa pratique sans risque. Des accidents, parfois mortels, et la difficile coexistence avec les activités de baignades ont conduit à son interdiction sur de nombreuses plages en périodes de forte fréquentation.

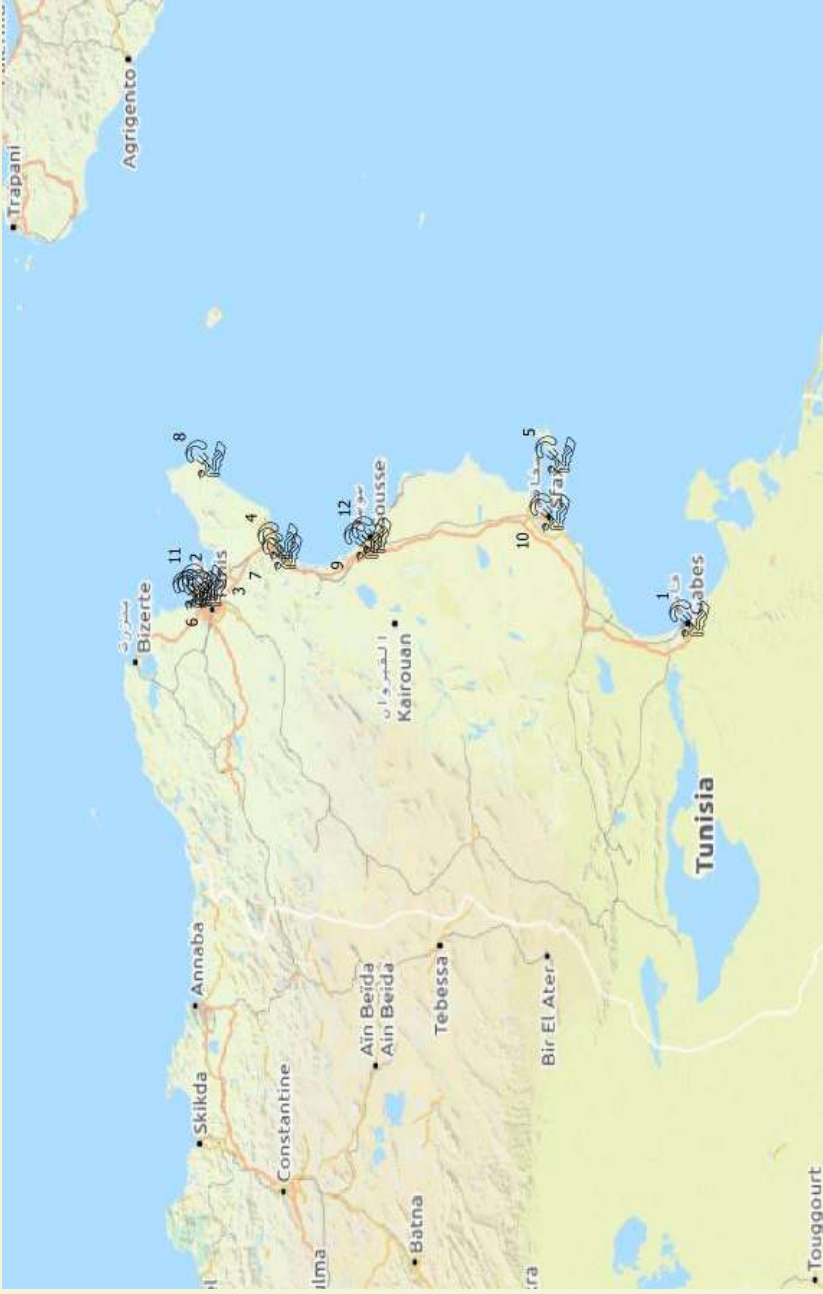
Où pratiquer ?

1. Gabes
2. la Marsa
3. Kheireddine
4. Hammamet
5. kerkennah
6. Gammarth
7. Yasmine Hammamet
8. Kelibia
9. Hammam Sousse
10. Sfax
11. Sidi Bou Said
12. Sousse

Prestataires

- Association Carthage voiliers
- Association des Sports Nautiques d'Ezzahra
- Association Gabes des Sports Nautiques
- Association Ouled el Kite
- Club des Sports Nautiques de Kelibia
- Club Kurkanah des Sports Nautiques

- Club nautique de Hammam-Sousse
- Club nautique de Kheirredine
- Club nautique de Sfax
- Club Nautique de Sidi Bou Saïd
- Club Nautique de Sousse
- Club Nautique Hammamet
- Club Nautique Yasmine Hammamet
- Tunisia kite
- Globalkite Djerba



E. Le laser

Le Laser est un dériveur monotype très populaire. C'est un solitaire, c'est-à-dire qu'il est barré par une seule personne. La conception de Bruce Kirby met l'accent sur la simplicité et la performance. Il est devenu un des dériveurs les plus répandus dans le monde avec plus de 200 000 unités construites au début de 2011. Son succès réside dans sa simplicité, sa robustesse et dans son adoption par les régatiers qui apprécient sa stricte monotypie



* Sidi Bou Said

Le laser est un bateau relativement lent, même si son faible franc-bord et la position de rappel procurent de grandes impressions de vitesse. La monotypie très stricte limite beaucoup les différences de vitesse.

Où pratiquer ?

1. Gabes
2. Nabeul
3. Mahdia
4. Kheireddine
5. Hammamet

6. kerkennah
7. Sidi jmour Djerba
8. Bizerte
9. Yasmine Hammamet
10. Kelibia
11. Sousse
12. Sidi Bou Said
13. Sfax
14. La Goulette
15. Hammam Sousse

Prestataires

- Association Carthage voiliers
- Association des Sports Nautiques d'Ezzahra
- Association Gabes des Sports Nautiques
- Association Nautique Ulysse Djerba
- Club d'Activités nautique Bizertin
- Club des Sports Nautiques de Kelibia
- Club Kerkanah des Sports Nautiques
- Club nautique de Darghouth Mahdia
- Club nautique de Hammam-Sousse
- Club nautique de Kheirredine
- Club Nautique de la Marine Tunisienne
- Club nautique de Nabeul
- Club nautique de Sfax
- Club Nautique de Sidi Bou Saïd
- Club Nautique de Sousse
- Club Nautique Hammamet
- Club Nautique Yasmine Hammamet



F. L'optimist

L'Optimist est un petit voilier solitaire, conçu en 1947 pour l'usage des enfants (jusqu'à 15 ans). Généralement construit en fibre de verre, l'Optimist est utilisé pour l'initiation à la voile et pour la pratique de régates.

Il s'agit d'un des types de voiliers les plus populaires au monde, avec plus de 150 000 bateaux officiellement enregistrés dans la classe, reconnue comme une classe internationale par la Fédération internationale de voile.



<http://fandevoile.blogspot.com>

photo: Abdelmajid Smag33

* Sidi Bou Said

Où pratiquer ?

1. Gabes
2. Nabeul
3. Mahdia
4. Kheireddine
5. Hammamet
6. Kerkennah

7. Sidi jmour Djerba Sidi Jmour Djerba

8. Bizerte
9. Yasmine Hammamet
10. Ezzahra
11. Sousse
12. Sidi Bou Said
13. Sfax
14. La Goulette
15. Kelibia

Prestataires

- Association Carthage voiliers
- Association des Sports Nautiques d'Ezzahra
- Association Gabes des Sports Nautiques
- Association Nautique Ulysse Djerba
- Club d'Activités nautique Bizertin
- Club des Sports Nautiques de Kelibia
- Club Kerkanah des Sports Nautiques
- Club nautique de Darghouth Mahdia
- Club nautique de Kheirredine
- Club Nautique de la Marine Tunisienne
- Club nautique de Nabeul
- Club nautique de Sfax
- Club Nautique de Sidi Bou Said
- Club Nautique de Sousse
- Club Nautique Hammamet
- Club Nautique Yasmine Hammamet



G. La planche à voile

La planche à voile (parfois désignée par son nom anglais windsurf) est un type d'embarcation à voile minimaliste, c'est aussi le sport de glisse pratiqué avec cette embarcation.



* Sidi Bou Said

Elle est constituée d'une simple planche insubmersible, ou flotteur, et d'un gréement articulé à la planche par la base du mât. La planche à voile se caractérise par la position debout de son pratiquant nommé « véliplanhiste » et par l'absence de gouvernail et d'écoutes. C'est le véliplanhiste qui soulève puis maintient le mat et la voile en position active, s'orientant sur l'eau en inclinant d'avant en arrière le gréement, ou en changeant ses appuis sur la planche.

Où pratiquer ?

1. Gabes
2. Nabeul
3. Mahdia
4. Kheireddine
5. Hammamet
6. Kerkennah
7. Sidi jmour Djerba Sidi Jmour Djerba

8. Bizerte
9. Ezzahra
10. Sousse
11. Sidi Bou Said
12. Sfax
13. La Goulette
14. Hammam Sousse
15. Kelibia
16. Yasmine Hammamet

Prestataires

- Association Carthage voiliers
- Association des Sports Nautiques d'Ezzahra
- Association Gabes des Sports Nautiques
- Association Nautique Ulysse Djerba
- Club d'Activités nautique Bizertin
- Club des Sports Nautiques de Kelibia
- Club Kerkanah des Sports Nautiques
- Club nautique de Darghouth Mahdia
- Club nautique de Hammam-Sousse
- Club nautique de Kheirredine
- Club Nautique de la Marine Tunisienne
- Club nautique de Nabeul
- Club nautique de Sfax
- Club Nautique de Sidi Bou Saïd
- Club Nautique de Sousse
- Club Nautique Hammamet
- Club Nautique Yasmine Hammamet



H. La plongée

La plongée sous-marine est une activité consistant à rester sous l'eau soit en apnée dans le cas de la plongée libre, soit en respirant à l'aide d'un narguilé (tuyau apportant de l'air depuis la surface) ou le plus souvent en s'équipant d'un scaphandre autonome (bouteille d'air portée par le plongeur).



Matériel

Le matériel spécifique se compose généralement :

- d'une combinaison isothermique ;
- d'un masque ;
- de palmes ;
- d'un lestage porté sur une ceinture ou intégré dans un gilet stabilisateur équipé d'un direct system ;
- d'une bouteille de plongée contenant généralement de l'air comprimé autour de 200 bars. Le gaz est apporté au plongeur via un détendeur.

Des instruments de mesure sont utilisés pour contrôler la plongée :

- le manomètre (pression dans la bouteille) ;

- l'ordinateur de plongée.

Les ordinateurs de plongée calculent en temps réel les paramètres de plongée et optimisent les plongées par rapport à l'utilisation traditionnelle d'une montre (temps de plongée) d'un profondimètre (profondeur de plongée) et de tables de décompression (tableaux donnant les temps maximums en fonction des profondeurs et temps d'immersion). Malgré les ordinateurs, les plongeurs doivent être en mesure de contrôler en permanence leurs paramètres de plongée et être en mesure de calculer leurs paliers de décompression par les moyens traditionnels.

La plongée sous-marine est pratiquée soit dans un cadre professionnel, soit en tant que loisir. La seconde a pour but principal la découverte du monde sous-marin.

Où pratiquer ?

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1. la Goulette | 18. Rochers Poulpe |
| 2. Épave Aida | 19. Ennhayssa |
| 3. Monitoire | 20. Echguega |
| 4. La grotte à pigeons | 21. Le sec de hawarya |
| 5. Cadi | 22. Keïfali |
| 6. Le sec de Cernie | 23. Mteris ii |
| 7. Capo Tabarka | 24. Les criques elmteris |
| 8. La piscine | 25. La pointe ras ed-drek |
| 9. Les tunnels | 26. Les 3 rochers |
| 10. Cap Galena | 27. Épave le cimentier |
| 11. Les Vigies | 28. Épave des barils |
| 12. Epave Ricardo | 29. Mahdia |
| 13. Epave Saguia | 30. Monastir |
| 14. Les chars | 31. Hammamet |
| 15. Épave Khorda | 32. Port El Kantaoui |
| 16. Épave Ulysse | 33. Hergla |
| 17. La Sirène | |

Les prestataires

- Abysse Plongée
- Association Sportive Militaire de Tunis (ASMT)
- Dive center Bizerte
- Cap Afrique Mahdia
- Centre de Formation Professionnelle de pêche de Tabarka
- Centre de Formation Professionnelle des Pêches de Zarzis
- Centre de plongée "Le Mérrou"
- Centre de plongée BLUE DOLPHIN
- Centre de plongée d'El Kantaoui
- Club Corail, Club de plongée à Tabarka
- Club d'Activités Subaquatiques Tipaza AJIM
- Club de plongée "La Sirène"
- Club de plongée Delphinus Monastir
- Club de plongée Venus Hammamet
- Club des Activités de plongée de Bizerte
- Club des Animations Aquatiques de Monastir
- Club Municipalite de Tabarka
- Club Odysea Hammamet
- Club Sdanek Kantaoui
- Club Sportif de la Protection Civile
- Club Yasmine Hammamet
- Groupe d'Etude et d'Exploration Scientifique (GEXS)
- Gummy Plongée Mahdia
- Djerba SUB
- L'étoile de mer
- Le centre Plongée et Loisirs de Monastir
- Le Grand Bleu Mahdia
- Loisirs de Tabarka
- Merry Land Diving
- Rassadar
- Saidia Diving Club Sidi Bou Said
- Sport Loisirs du Sahel
- Subway Mahdia



I. La voile habitable

Le nautisme à la voile est l'art de naviguer avec l'aide du vent comme force propulsive. Il s'agit d'une activité de loisir ou de compétition, voire un art de vivre, qui se pratique avec différents types d'engins, du simple flotteur comme dans le cas de la planche à voile, au véritable bateau, sur lac ou sur mer.



* La Marsa

Où pratiquer ?

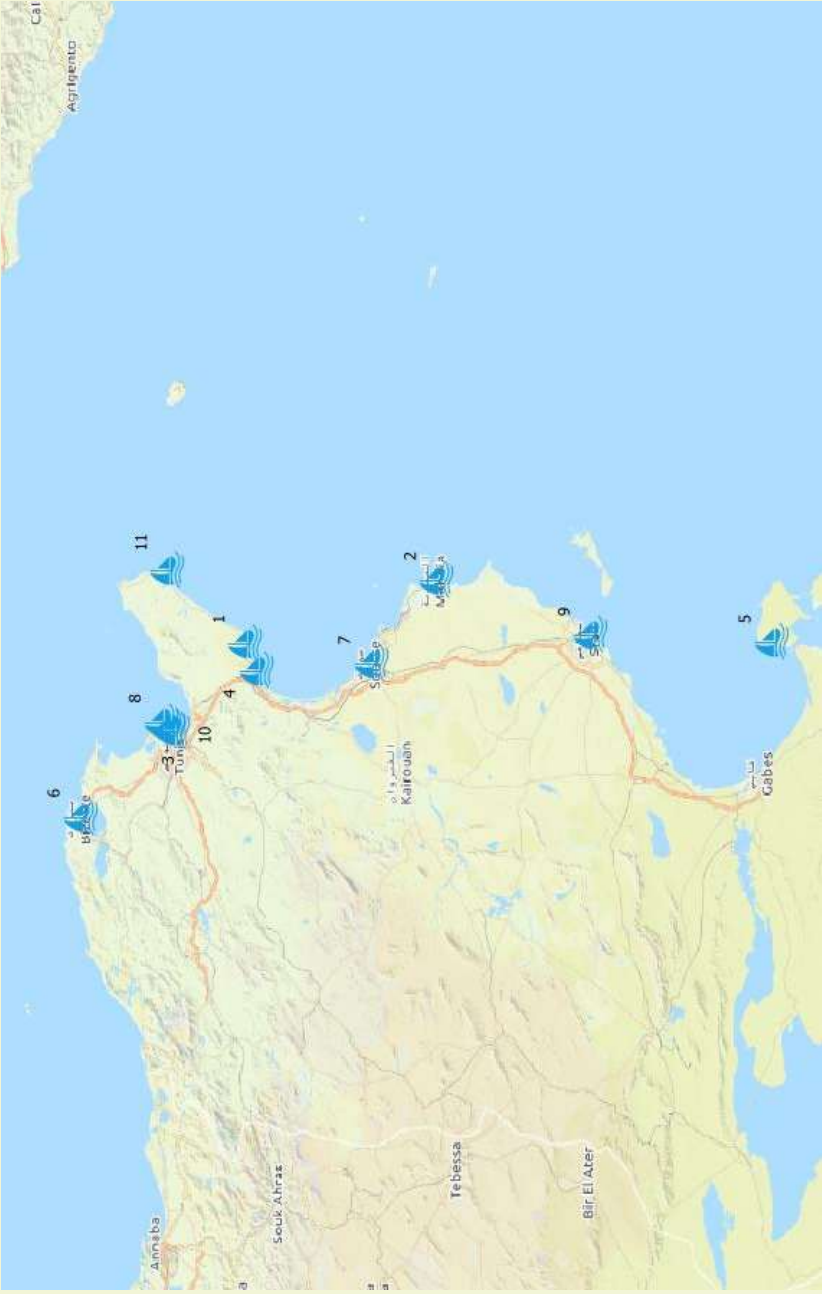
1. Nabeul
2. Mahdia
3. Kheireddine
4. Hammamet
5. Sidi jmour Djerba
6. Bizerte
7. Sousse
8. Sidi Bou Said
9. Sfax

10. La Goulette

11. Kelibia

Prestataires

- Association Nautique Ulysse Djerba
- Club d'Activités nautique Bizertin
- Club des Sports Nautiques de Kelibia
- Club nautique de Darghouth Mahdia
- Club nautique de Kheirredine
- Club Nautique de la Marine Tunisienne
- Club nautique de Nabeul
- Club nautique de Sfax
- Club Nautique de Sidi Bou Saïd
- Club Nautique de Sousse
- Club Nautique Hammamet



Informations utiles

Association des Sports de Montagne et d'Ecologie de Rades	Tél. : +216 96 85 62 83 E-mail : smerades@gmail.com
Abysses plongée	Tél. : +216 21 39 90 08 E-mail : abysses.plongee@gmail.com Site web : abyssesplongee.org
Aéroclub les Aiglons de Bizerte	Facebook : Aéroclub les aiglons de Bizerte
Association de Spéléologie de Bizerte	Adresse : 73 avenue Bourguiba, BIZERTE Tél. : +216 50 40 24 75 E-mail : asbizerte@gmail.com contact@tunisia-caving.com Site web : www.tunisia-caving.com
Association de Spéléologie de Siliana	Adresse : Complexe de jeunesse de Siliana, 6100 SILIANA Tél. : +216 95 14 43 55 +216 24 49 55 45 E-mail : contact@speleo-siliana.com
Association de Spéléologie de Zaghouan	Tél. : +216 22 91 79 42 E-mail : speleo.club.zaghouan@gmail.com Site web : www.speleo-tunisie.com

**Association de
Spéléologie et
d'Escalade de
Zaghouan**

Escalade attitude

Site web : <http://www.speleo-tunisie.com>

Facebook : groupe Escalade attitude –
section escalade de l'ASEZ

**Association Ouled el
Kite**

E-mail : contact@ouledkite.tn

**Association
randonnée et
environnement de
Zaghouan**

Adresse : Rue Habib Bourguiba, 1100
ZAGHOUAN

Tél. : +216 98 68 19 44

E-mail : speleoza@yahoo.com

Site web :

<http://speleotunis.wixsite.com/arez>

**Association Spéléo-
Club de Tunis**

Adresse : 86 avenue Habib Bourguiba
bureau 5, 2080 ARIANA

Tél. : +216 55 97 44 04

E-mail : speleoclub.tunis@gmail.com

Site web : www.speleo-tunis.com

**Association sport
pour tous Zaghouan**

Adresse : 1 rue de l'Indépendance, 1100
ZAGHOUAN

Tél. : +216 98 33 24 60 +216 50 87 67 81

E-mail : contact@sportpourtous.org.tn

Site web :

<https://www.sportpourtous.org.tn/>

**Association sportive
Bizerta Tri Xtreme**

Adresse : Lotissement Dougoui 4, Boukhris
Corniche Bizerte

Tél. : +216 27 34 92 11

E-mail : bizertatrixtreme@gmail.com

	Site web : http://www.bizertatrixtreme.tn/
Association sportive du Lac de Tunis	Tél. : +216 28 03 17 95 Facebook : Association Sportive du Lac
Association sportive militaire de Tunis (ASMT)	Tél. : +21 21 14 93 39
Association Tabarka pour l'Ecotourisme et la Pêche artisanale	Tél. : +216 95 17 35 73 Facebook : Association Tabarka pour l'Ecotourisme et la Pêche artisanale
Association tunisienne de l'aéronautique	Facebook : Association Tunisienne de l'aéronautique – ATA Tél. : +216 98 34 03 36
Association tunisienne de l'aviation légère	Facebook : Association tunisienne de l'aviation légère Tél. : + 216 50 006 555
Association tunisienne des Sports aériens	Facebook : Association Tunisienne des Sports Aériens ATSA
Aviron tunisois	Tél. : +216 98 42 23 54 E-mail : aviron.tunisois@gmail.com Facebook : Aviron. Tunisois : club de canoë-kayak et aviron
Cap Afrique Mahdia	Tél. : +216 98 34 77 25 +216 22 69 72 52
Centre de Formation Professionnelle de pêche de Tabarka	Adresse : place FREJUS Tabarka, JENDOUBA 8170 Tél. : +216 78 67 13 44 E-mail : cfpp.tabarka@iresa.agrinet.tn

cfpptabarka@yahoo.fr

**Centre de formation
professionnelle des
pêches de Zarzis**

Adresse : route du Port B.P. 93, 4170
ZARZIS

Tél. : +216 75 68 42 59

**Centre de plongée
Blue Dolphin**

Adresse : plage de l'hôtel IberostarMehari,
MIDOUN

Tél. : +216 98 42 39 29 +216 97 38 13 96

**Centre de plongée
d'El Kantaoui**

Tél. : +216 25 40 24 28

**Centre de plongée le
Mérrou**

Adresse : C/o. Tunisie voyages

Route Touristique El Morjène, 8110
TABARKA

Tél. : +216 78 67 14 44

**Centre de plongée
Odysea Hammamet**

Adresse : Hotel le Sultan, Hammamet
Nord, 8050 HAMMAMET

Tél. : +216 72 28 05 88

**Centre hippique
Mahdia**

Tél. : +216 28 80 18 89

E-mail : gabi_incisa@yahoo.com

Facebook : Centre hippique Mahdia

**Cercle nautique
Yasmine Hammamet**

Tél. : +216 23 84 00 00

Club Corail, Tabarka

Tél. : +216 55 03 11 62 +216 52 19 18 60

**Club cycliste Ben
Arous**

Tél. : +216 93 95 82 59

Facebook : Club cycliste Ben Arous نادي
دراجات بن عروس

**Club de plongée
Delphinus Monastir**

Adresse : 24 rue Mustapha Khreif

Cité Ezzahra, SOUSSE

Tél. : +216 73 23 52 99

Club de plongée la Sirène

Adresse : Beach hotel Jasmina, MIDOUN

Tél. : +216 98 42 37 18 +216 98 42 4019

E-mail : plongee_sirene@yahoo.fr

Site web : <http://www.sirene-plongee.com>

Club des activités de plongée de Bizerte

Adresse : piscine municipale de Bizerte

Tél. : +216 22 61 67 42

Site web : www.cap-bizerte.com

Club des animations aquatiques de Monastir

Adresse : 8 rue de Bizerte, 4001 SOUSSE

Tél. : +216 73 21 25 10

Club des sports nautiques de Kelibia

Tél. : +216 52 76 68 69

E-mail : csnk.kelibia@gmail.com

Site web : www.csnk.org

Club nautique Ben Arous

Tél. : +216 71 38 23 00 +216 21 40 30 70

Club nautique de la Marine tunisienne

Adresse : port de plaisance de la Goulette, 2060 LA GOULETTE

Tél. : +216 71 73 62 84

E-mail : cnmt@topnet.tn

Club nautique de Sousse

Adresse : avenue Mohamed V, Sousse

Tél. : +216 7 20 30 19 +216 53 78 79 76

+216 50 69 49 22

Facebook : Club nautique de Sousse

Club nautique du Lac de Tunis	Adresse : les Berges du Lac Tél. : +216 71 81 18 00 Facebook : Club Nautique du Lac – Tunis/Tunisie
Club nautique Hammam Sousse	Tél. : +216 98 29 20 04 E-mail : rziga_chafik@yahoo.fr
Club nautique municipal de Tabarka	Adresse : port de plaisance Tabarka Tél. : +216 27 11 46 16+216 78 67 13 52 E-mail : chokri_yahya@yahoo.fr
Club nautique Sidi Bou Said	Adresse : site archéologique de Carthage Tél. : +216 29 61 33 33
Club nautique Ulysse Sidi Jmour Djerba	Tél. : +216 98 35 38 44 E-mail : ulyssenautique@gmail.com Site web : ulyssenautique.wix.com/mellita
Club Pegaso	Adresse : P7, Bejaoua Tunisie La Manouba Tél. +216 97 542 455
Club SdanekKantaoui	Adresse : La Marina, 4089 PORT EL KANTAOUI Tél. : +216 73 24 63 74
Club sportif de la Protection civile	Adresse : BirKassaa, BEN AROUS Tél. : +216 71 76 02 11 +216 71 96 21 71 +216 71 25 42 45
Club Tipaza Djerba	E-mail : tipazadiving@gmail.com

Cub des sports nautiques de Nabeul	Adresse : 2 avenue Mongi Slim, NABEUL Tél. : +216 20 97 45 55
Dive center Bizerte	Tél. : +216 22 61 67 42
Djerba-Subdiving center	Adresse : Plage hôtel Palais des Iles Zone touristique MIDOUN Tél. : +216 98 21 22 87 +216 58 36 40 08 Site web : djerbasub.com
Etoile de mer diving center	Adresse : rue Mohamed Ali, hôtel Abounawas, B.P.55, 8110 TABARKA Tél. : +216 98 91 14 62 E-mail : mongi@diving-emotion.com
Globalkite Djerba	Adresse : Smile Beach, Route touristique, km 5, Sidi Smaël 4190 DJERBA Tél. : +216 22 792 515 E-mail : moez@globalkite.com info@globalkite.com
Groupe d'Etude et d'Exploration Scientifique (GEXS)	Tél. : +216 71 72 09 87 +216 98 46 91 84 E-mail : amina.c@gnet.tn
Gummy plongée Mahdia	Adresse : B.P.56, 5150 MAHDIA Tél. : +216 73 69 55 04
Hammamet Velo	Adresse : 40 avenue Habib Bourguiba, 8050 Hammamet Tél. : +216 21 16 54 39 E-mail : contact.hv8050@gmail.com Site web : http://hammametvelo.com/

- Le Grand Bleu Mahdia** Tél. : +216 73 69 46 02
- Les aventuriers pour le développement de Siliana** Tél. : +216 95 05 51 65
E-mail : aventurierssiliana@gmail.com
Facebook : Les Aventuriers Siliana
- Loisirs de Tabarka** Adresse : Port de Plaisance, 8110 TABARKA
Tél. : +216 78 67 06 64
+216 23 37 23 57
E-mail : info@loisirsdetabarka.com
Site web : www.loisirs-de-tabarka.com
- Merry Land diving** Tél. : +216 25 81 01 26
+216 52 42 40 79
E-mail : magdi@merryland.tn
- Pathfinder spéléo-club de Radès** Tél. : +216 23 88 23 33
E-mail : pathfinders.scr@gmail.com
Facebook : PathfindersSpeleo Club de Rades (PSCR) Tunisia
- Plongée et Loisirs Monastir** Adresse : Port de Plaisance, Cap Marina, 5000 MONASTIR
Tél. : +216 73 46 25 09 +216 98 45 73 93
+216 24 15 73 93
Site web : www.plongee-monastir.com
- Raptor Team** E-mail : raptorteam1141@gmail.com
Facebook : Raptor Team

Rass Adar	Tél. : +216 98 42 26 84 E-mail : rasadar.elhaouaria@hotmail.com Site web : rass-adar-diving-centre.e-monsite.com
Riadh et Christelle	Zone touristique de Djerba Tél. : +216 20 37 33 17
Royal Carriage club	Djerba Tél. : +216 23 48 02 39 E-mail : info@royalcarriageclub.com Site web : www.royalcarriageclub.com
SaidiaDiving club Sidi Bou Said	Adresse : B.P. 78 poste Khreddine, rue Ibrahim Ibn el Aghlab, 2015 LE KRAM Tél. : +216 21 07 52 26 +216 98 26 88 53
Scubadiving – Port Yasmine Hammamet	Adresse : Port Yasmine Hammamet, 8050 HAMMAMET Tél. : +216 98 31 97 41 E-mail : jalel.ch@topnet.tn
Service Air	Adresse : 26 rue Canal du Suez, 2078 LA MARSA, Tél. : +216 56 20 00 80 E-mail : contact@serviceair.tn Site web : www.serviceair.tn/
Sfax Outdoor Sports	Adresse : Complexe des jeunes, SFAX E-mail : sfaxoutdoorsports@gmail.com
Sousse VTT	E-mail : soussevtt@gmail.com Facebook : Sousse VTT

Sport Loisirs du Sahel	<p>Adresse : Port Hergla B.P. 20, 4012 SOUSSE Tél. : +216 73 25 13 87</p> <p>E-mail : salah_diving@yahoo.fr</p>
Subway Mahdia	<p>Adresse : Vieux port de Mahdia, 5100 MAHDIA Tél. : +216 98 55 65 42</p> <p>E-mail : subway@topnet.tn</p> <p>Site web : www.subway-mahdia.com</p>
Sultan Ranch	<p>Hôtel Sultan Hammamet</p> <p>Tél. : +216 72 28 05 88</p>
TICA	<p>Facebook : Para Tica Site web : www.tica.tn/</p>
Tunisia Kite	<p>Adresse : Base nautique n°7 Zone touristique de Gammarth B.P. N°714, 2078 LA MARSIA Tél. : +216 23 30 40 23</p>
Tunisian Rowing Federation (club Aviron pour tous)	<p>Adresse : Maison des fédérations sportives Avenue de la Terre – cité olympique 1003 TUNIS Tél. : +216 71 75 56 96</p> <p>E-mail : admi@trf.org.tn Site web : trf.org.tn</p>
Vél'Oxygène Cap Bon Cycling	<p>Tél. : +216 55 22 08 45</p> <p>Facebook : Vél'OXYGENE Cap Bon Cycling</p>
Vita'bloc	<p>Adresse : 73 rue Medinet Khan Younes, 2036 LA SOUKRA</p> <p>Tél. : +216 20 48 61 81 + 216 22 94 69 73</p> <p>Facebook : Vita'bloc</p>

Les maisons de jeunes

Beja

Maison de jeunes Béjà :78 45 36 21

Maison de jeunes ZouaraâNefza : 78 47 01 61

Maison de jeunes Thibar Djebba :78 47 50 81

Ben Arous

Maison de jeunes Borj Cedria :71 43 06 21

Maison de jeunes Maghrébins de Rades :71 44 36 31

Bizerte

Maison de jeunes Bizerte : 72 43 16 08

**Maison de jeunes Memi plage Bizerte Métline :72 44 72 35,
72 44 60 88**

Maison de jeunes Bizerte Rimel :72 44 08 19, 52 48 01 03

Foyer des Cadres Menzel Bourguiba :72 46 06 09

Gabes

Centre d'hébergement et des stages :75 27 02 71

Maison de jeunes Zarat :75 30 02 99

Maison de jeunes Gafsa :76 22 44 68, 76 22 02 68

Jendouba

Maison d jeunes Jendouba :78 63 36 52, 78 61 03 65

Maison de jeunes Ain Draham :78 65 50 87

Maison de jeunes GharDimaou :78 66 01 07, 78 60 75 88, 98 54 55 29

Ecole des Forêts Tabarka :78 67 35 35

Centre des stages Beni Mtir :78 64 92 00

Kairouan

Maison de jeunes Kairouan :77 22 82 39, 77 30 08 63

Maison de jeunes Nasr Allah :77 36 00 45

Kébili

Maison de jeunes Kébili : 75 49 06 35

Maison de jeunes Douz :75 47 34 20, 75 47 02 69

Kef

Institut supérieur d'Agricuture du Kef : 78 22 30 86

Maison de jeunes Dahmani : 78 28 03 35

Mahdia

Maison de jeunes Mahdia : 73 68 15 59

Maison de jeunes Chebba : 73 64 32 22

Maison de jeunes Douira la Chebba : 73 64 38 15

Mednine

Maison de jeunes Mednine :75 64 03 38

Auberge Benguerdane : 75 71 98 41

**Centre d'hébergement et de stages Djerba Aghir :75 75 02
66**

Maison de jeunes Djerba Houmet Souk :75 65 06 97

Maison de jeunes Midoun :75 76 86 71, 75 76 49 62

Maison de jeunes Zarzis :75 69 75 59, 75 68 50 04

Monastir

Maison de jeunes Monastir :73 46 12 16

Nabeul

Maison de jeunes Nabeul : 72 28 66 89

Maison de jeunes Hammam el Ghazez : 72 33 01 36

Maison de jeunes Hammamet : 72 28 04 40

Maison de jeunes Kelibia : 72 29 61 05

Maison de jeunes Korba : 72 23 72 25

Siliana

Maison de jeunes Ain BoussaâdiaBargou :78 89 62 79

Auberge Ain BoussadiaBargou :99 44 05 68

Maison de jeunes Siliana route Gaafour :78 81 74 81

Sfax

Maison de jeunes Maharès :74 29 11 01

Maison de jeunes Sfax route Aéroport :74 24 32 07

Maison de jeunes Ramla Kerkennah :74 48 11 48

Sidi Bouzid

Maison de jeunes Sidi Bouzid :76 63 22 03, 76 62 58 25

Sousse

Maison de jeunes Sousse :73 22 66 20, 73 22 75 48

Maison de jeunes Hammam Sousse Sahloul :73 36 26 44

Maison de jeunes Hergla :73 25 10 66

Tataouine

Maison de jeunes El Morjane :75 84 49 04

Maison de jeunes Douiret :75 86 35 11

Tozeur

Maison de jeunes Tozeur :76 45 42 13, 76 47 03 40, 76 45 23 35

Tunis

Maison de jeunes Marsa El Safsaf :71 77 40 74

Maison de jeunes Sidi Hsine :71 93 59 44

Maison de jeunes Tunis Médina :98 57 86 38

Zaghouan

Maison de jeunes Zaghouan :72 67 52 65

