

## Corse : Muntagna a Mare en hôtel

*Randonnée Guidée*

*6 jours, 5 nuits*

*5 jours de marche*

La Corse avec ses 1047 km de côte et ses sommets tels que le Monte Cinto, qui culmine à 2710 m d'altitude, est une véritable montagne dans la mer.

Composée de mille paysages différents, cette île est une mosaïque de couleurs et de senteurs. Les antiques chemins côtiers surplombant la mer, offrent au randonneur un panorama unique sur des villages chargés d'Histoire...

Nous vous proposons un itinéraire saisissant, dans le nord-ouest de l'île, au départ de la région montagneuse, vers le bord de mer avec de très belles randonnées dans le magnifique golfe de Porto, au pied des grandes falaises de granite rose.

Ainsi, des Forêts d'Aitone, sur les hauteurs d'Evisa, vous descendrez les Gorges de la Spelunca, pour finalement arriver aux Calanches de Piana, vous découvrirez une vaste palette de paysages authentiques qui font de cette île, la Kallisté.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Programme

### Jour 1 : D' Ajaccio à Guagno

Accueil à Ajaccio à 14h puis transfert (1h30) par le golfe de Sagone au village de Guagno les bains. Mise en jambe le long du Fiumegrossu avec baignade dans le fleuve.

### Jour 2 : Le Lac de Creno

A partir du village de Soccia, cette randonnée vous mènera progressivement jusqu'au légendaire lac de Creno, avec sa forêt de pin Larricio, ses nénuphars, ses pozzines et sa réputation diabolique. Le retour s'effectuera par la vallée sauvage du Zoicu, où une multitude de piscines naturelles se succèdent. Possibilité de baignade.

Distance : 9km, durée : 4h30, dénivelé plus : +350m, dénivelé moins : -350m.

### Jour 3 : Le Monte Tretorre

A partir du typique village de Guagno, cette randonnée sauvage traverse une châtaigneraie ancestrale avant de rejoindre le col de Campu d' Occhiu d' où une vue imprenable sur la plupart des sommets de l'île s'offre à vous. Le sentier s'élève alors en ligne de crête pour atteindre le Monte Tretorre (1509), l'un des plus étranges sommets de Corse. Retour par le col de Missiccella. Nuit à Guagno les bains.

Distance : 11km, durée : 5h30, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -750m.

### Jour 4 : De Evisa à Ota

Descente dans les gorges de la Spelunca au cœur d'un massif de granite rose. Vous vous rapprochez de la mer et la végétation se met à changer. Le sentier de la Spelunca est un témoignage des anciens réseaux routiers qui ont traversé les siècles. Il franchit plusieurs fois la rivière sur d'authentiques ponts génois pour rejoindre le village d'Ota. Chênes, arbousiers, frênes, figuiers et oliviers sont les arbres rencontrés en route. Les vasques au pont de Zaglia sont une invitation à la baignade.

Distance : 13km, durée : 4h00, dénivelé plus : +130m, dénivelé moins : -670m.

### Jour 5 : Du Col de la Croix à Girolata

Après un transfert jusqu'au col de la Croix, l'itinéraire pour gagner le village de Girolata, passe par la très jolie plage de Tuara. En suivant une variante du Mare e Monti vous marcherez en plein cœur du maquis pour gagner le village. La floraison printanière reste un spectacle qui fait de la Corse un jardin. Girolata est le seul village de l'île inaccessible aux voitures. On y va à pied ou en bateau. Baignade.

Distance : 9km, durée : 4h00, dénivelé plus : +580m, dénivelé moins : -580m.

### Jour 6 : Les Calanche de Piana

Découverte du massif des "Calanche" Piana, site inscrit au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO. Cette randonnée est l'occasion de découvrir un incroyable enchevêtrement d'aiguilles, de pics, d'arêtes de granite rouge sculptés, modelés par l'érosion. Pour les sportifs, ascension possible du Capu d'Ortu.

Distance : 11km, durée : 4h30, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -500m.

### Retour à Ajaccio

Dans l'après-midi retour le long de la côte ouest jusqu'à Ajaccio.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Quelques précisions

### **Niveau**

Modéré, randonnées sur bons sentiers parfois caillouteux, mais sans difficulté technique particulière.

### **Prix**

- Du 06/04/2008 au 07/06/2008 : Prix/pers en chambre de deux 630 €, Prix/pers en chambre individuelle 770 €
- Du 08/06/2008 au 05/07/2008 : Prix/pers en chambre de deux 650 €, Prix/pers en chambre individuelle 790 €
- Du 06/07/2008 au 06/09/2008 : Prix/pers en chambre de deux 680 €, Prix/pers en chambre individuelle 820 €
- Du 07/09/2008 au 25/10/2008 : Prix/pers en chambre de deux 650 €, Prix/pers en chambre individuelle 790 €
- Du 26/10/2008 au 31/10/2008 : Prix/pers en chambre de deux 630 €, Prix/pers en chambre individuelle 770 €

### **Le prix comprend :**

L'hébergement en pension complète, les transferts locaux, le transport des bagages, l'accompagnement.

### **Le prix ne comprend pas :**

Les boissons, les assurances, les visites de sites, les transferts non prévus dans le programme, les dépenses personnelles.

### **Encadrement**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

### **Portage**

Durant la randonnée portage juste de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...). Vous aurez cependant à transporter vos bagages entre les hébergements et le départ du bus au début et à la fin. Prévoir un bagage facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

En chambre de deux, en fonction des disponibilités en hôtel ou chambre d'hôtes, avec douche et wc dans la chambre. Possibilité de chambre individuelle (nous consulter).

#### **Nourriture**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pique-niques sur le terrain (prévoir une boîte hermétique pour le transport de votre salade 0,8L).
- Boissons non comprises.
- Vivres de course adaptées à l'effort.

### **Début/fin**

Début : A la gare SNCF d'Ajaccio

Fin : A la gare SNCF d'Ajaccio

### **Organisation**

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages et de vos transferts depuis le point de rendez-vous jusqu'au point de dispersion, comme indiqués dans le programme, ainsi

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

que de l'encadrement de la randonnée par un accompagnateur diplômé.

### **Dates**

06/04 au 18/04\* - 630 €

11/05 au 16/05 - 630 €

08/06 au 13/06 - 650 €

22/06 au 27/06 - 650 €

06/07 au 11/07 - 680 €

20/07 au 25/07 - 680 €

03/08 au 08/08 - 680 €

17/08 au 22/08 - 680 €

07/09 au 19/09\* - 650 €

26/10 au 31/10 - 630 €

\* Départs tous les dimanches.

### **Nombre de participants**

A partir de 4 jusqu'à 8 personnes

### **Accès**

Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio.

### **Bibliographie**

#### **Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie**

- Le grand chemin, toutes les étapes du GR20 par le PNRC (Albiana)
- Corse, par A et F Rother (Arthaud)
- Guide Bleu de la Corse (Hachette)
- Guide pratique de la Corse par Olivier Jehasse (éditions de la Marge, Ajaccio)
- La bonne cuisine corse, par Christine Schapira (éditions Solar)

#### **Géographie – nature**

- Parc naturel régional de la Corse, plantes et fleurs rencontrées, par Marcelle Conrad
- Roches et paysages de la Corse, par A. Gauthier (parc naturel régional et BRGM)

#### **Histoire – archéologie – art**

- Histoire de la Corse, par Michel Vergé Franceschi (éditions du Félin)
- Arts traditionnels de la Corse, par Loviconi (Edisud)

### **Infos pratiques**

#### **Pour vos nuits supplémentaires à Ajaccio**

Hôtel Le Dauphin (HT) : 04 95 51 29 96 ; [www.ledauphinhotel.com/](http://www.ledauphinhotel.com/)

Hôtel Le Kallisté \*\*: 04 95 51 34 45 ; [www.hotel-kalliste-ajaccio.com/](http://www.hotel-kalliste-ajaccio.com/)

Hôtel Fesch \*\*\*: 04 95 51 62 62 ; [www.hotel-fesch.com](http://www.hotel-fesch.com)

Hôtel Les Mouettes\*\*\*\* : 04 95 50 40 40 ; [www.hotellesmouettes.fr](http://www.hotellesmouettes.fr)

#### **Les navettes aéroport – gare routière**

Pour les horaires se renseigner au comptoir accueil de l'aéroport ou de la gare routière ou à la TCA (tel : 04 95 23 29 41)

Circulent tous les jours sauf le 1er mai

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Tarif approximatif : 5 euro

Parking véhicule

Parking non payant non surveillé : Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano (près de la gare).

Parking surveillé 24 h/24 payant (60 € la semaine).

Parc de stationnement du Diamant

Avenue Eugène Macchini

Tél. : 04.95.51.00.85

<http://www.europeenne-de-stationnement.fr/pages/fiches/ajaccio.htm>

**Pour vos nuits supplémentaires à Bastia**

Hôtel Sud Hôtel \*\* : 04 95 30 20 61 ; [www.sudhotel-bastia.com](http://www.sudhotel-bastia.com)

Hôtel le Forum \*\* : 04 95 31 02 53

Hôtel Les Sablettes \*\*\* : 04 95 58 50 20

Hôtel Ostella\*\*\* : 04 95 30 97 70 ; [www.hotel-ostella.com](http://www.hotel-ostella.com)

Parking Véhicule

Parking privé payant non surveillé : 1.3 € l'heure ; 11€ la journée ; 30 € la semaine

Parc St Nicolas

Place St Nicolas

Tel : 04 95 32 63 17

Rue non payante : Avenue Jean Zucarelli.

**Pour vos nuits supplémentaires à Calvi**

Hôtel du Centre (HT) : 04 95 65 02 01

Hôtel Christophe Colomb \*\* : 04 95 65 06 04 ; [www.resa.hotel-calvi.com](http://www.resa.hotel-calvi.com)

Hôtel le Grand Hôtel \*\*\* : 04 95 65 09 74 ; [www.grand-hotel-calvi.com](http://www.grand-hotel-calvi.com)

Hôtel La Villa \*\*\*\*luxe : 04 95 65 10 10 ; [www.hotel-lavilla.com](http://www.hotel-lavilla.com)

Parking véhicule

Parking municipaux payants non surveillés : Parking du Port, Parking de la Citadelle.

Parking non payant non surveillé : RN 197 Route de Bastia Face au Super U.

**Pour vos nuits supplémentaires à Corte**

Hôtel de la Paix\*\* : 04 95 46 06 72

Hôtel du Nord\*\* : 04 95 46 00 68 ; [www.hoteldunord-corte.com](http://www.hoteldunord-corte.com)

Hôtel Les Jardins de la Glacière\*\* : 04 95 45 27 00 ; [www.lesjardinsdelaglaciere.com](http://www.lesjardinsdelaglaciere.com)

Hôtel Dominique Colonna\*\*\* : 04 95 45 25 65 ; [www.dominique-colonna.com](http://www.dominique-colonna.com)

Parking véhicule

Parking municipal payant non surveillé: Parking Tufelli

Place du marché.

**Pour vos nuits supplémentaires à Porto-Vecchio**

Hôtel Holzer \*\* : 04 95 70 05 93 ; <http://www.corse-eternelle.com>

Hôtel Le Goéland \*\* : 04 95 70 14 15 ; [www.hotel-le-goeland.com](http://www.hotel-le-goeland.com)

Hôtel Shegara \*\*\* : 04 95 70 40 31 ; [www.shegara.com](http://www.shegara.com)

Hôtel Alcyon \*\*\* : 04 95 70 50 50 ; [www.hotel-alcyon.com](http://www.hotel-alcyon.com)

Parking véhicule

Parking municipal payant non surveillé:

Parking St Catherine (horodateur 0.6 € de l'heure

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RC S AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Rue Maréchal Juin ;  
Parking Rue St Vincent.

### **Pour vos nuits supplémentaires à Propriano**

Hôtel Bellevue (HT) : 04 95 76 01 86 ; [www.hotels-propriano.com](http://www.hotels-propriano.com)

Hôtel Beach Hôtel \*\* : 04 95 76 17 74 ;

Hôtel Claridge \*\*\* : 04 95 76 05 54 ; [www.hotels-propriano.com](http://www.hotels-propriano.com)

Grand hôtel Miramar \*\*\*\*luxe : 04 95 76 06 13

#### Parking véhicule

Parking municipaux non surveillés (non payant, mais changement possible été 2006)

Parking du Port ;

Parking de la Poste – Quartier de la Plaine.

### **Comment rejoindre la Corse :**

#### Par bateau :

SNCM : départs de Marseille, Nice ou Toulon

Tel : 0891 701 801

Site web : [www.sncm.fr](http://www.sncm.fr)

Corsica Ferries : départs de Nice ou Toulon

Tel : 0825 095 095

Site Web : [www.corsicaferries.com/Pcorsica.srv](http://www.corsicaferries.com/Pcorsica.srv)

CMN (Compagnie Méridionale de Navigation) : départs de Marseille

Tel : 0810 20 13 20

Site Web : [www.cmn.fr](http://www.cmn.fr)

#### Par avion :

vols réguliers ou vols charters :

Air France : tél 0 820 820 820

site web : [www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr)

et Corsair (Nouvelles Frontières), Look charter, etc...

### **Les Transports publics en Corse :**

Toutes les informations sur le site :

<http://www.corsicabus.org/index.html>

#### Les lignes de bus :

Pour information, les horaires sont susceptibles de modification.

*Ligne de Bus Calvi, Ponte-leccia, Bastia :*

Bus Les beaux voyages tel : 04 95 65 11 35. Départs à 06h45 du 01/09 au 30/06 du lundi au vendredi sauf les jours fériés et du 01/07 au 31/08 du lundi au samedi sauf jours fériés.

Durée du trajet Calvi Ponte-leccia 1h45 ; Calvi Bastia 2h15.

*Ligne de Bus Ajaccio, Propriano, Porto - Vecchio :*

Bus Eurocorse voyages tel : 04.95.21.06.30. Départs à 08h30 ou à 16h00 du 16/09 au 30/06 du lundi au samedi sauf dimanches et fêtes et du 1/07 au 15/09 tous les jours.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Durée du trajet Ajaccio Propriano 1h50 ; Ajaccio Porto - Vecchio 3h30.

*Ligne de Bus Ajaccio, Vizzavona, Corté, Ponte Leccia, Bastia :*

Bus Eurocorse Voyages tel : 04.95.21.06.30. Départs à 07h45 et 15h00 tous les jours sauf dimanches et jours fériés.(horaires à vérifier)

*Ligne de Bus Bastia, Porto-Vecchio :*

Bus Les Rapides Bleus tel: 04 95310379. Départs à 08h30 ou à 16h00 du lundi au samedi sauf dimanche et fêtes et du 04/07 au 15/09.

Durée du trajet Ajaccio Corté 1h45 ; Ajaccio Bastia 3 heures

La compagnie des Chemins de Fer de la Corse :

*Ligne Bastia, Ponte Leccia, Corté, Vizzavona, Ajaccio*

*Ligne Bastia, Ponte Leccia, Ile Rousse, Calvi*

Gare d'Ajaccio : 04 95 23 11 03

Gare de Bastia : 04 95 32 80 61

Gare de Calvi : 04 95 65 00 61

Gare de Corté : 04 95 46 00 97

## **A emporter dans vos bagages**

### **Votre bagage**

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

### **Le sac à dos**

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

### **Le fond de sac**

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

### **Les chaussures**

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide.

Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

### **Les vêtements**

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

### **Pour le couchage**

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le coté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir excessivement sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emmener.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

### **Pour le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

### **Petit matériel**

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

### **A votre service**

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83