

## **Corse : Tra Mare e Monti**

### ***De Marignana à Piana***

*Randonnée Guidée*

*7 jours, 6 nuits*

*5 jours de marche*

Nous vous proposons à travers cette randonnée, un itinéraire classique et cependant incontournable où commencent la mer et la montagne.

Au départ de Marignana, au milieu des châtaigniers, le Mare e Monti descend une des plus belles vallées de Corse pour longer une partie de la côte ouest dont le golfe de Porto et la réserve naturelle de Scandola (site classé au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO).

Forêts centenaires, baignades dans des piscines naturelles et dans la mer, maquis odorant, gorges et falaises spectaculaires ... sans oublier la gastronomie locale et ses délicieux fromages, vous attendent dans ce programme de découverte.

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 Marignana

Accueil à Ajaccio. Transfert le long du littoral jusqu'à Sagone puis, par une route de montagne franchissant le col de Sevi. Installation au gîte à Marignana. (1h15 de transfert)

### Jour 2 : De Marignana à Ota

Cette journée sera l'occasion de découvrir des châtaigniers plusieurs fois centenaires sur les anciens chemins inter-villages. L'itinéraire emprunté est celui utilisé par nombre d'hommes et de femmes au cours des siècles passés. Il traverse le hameau abandonné du Tassu et rejoint le pittoresque village d'Evisa. La descente sur Ota se fera par l'ancien sentier muletier de la Spelunca. Baignade possible au pont génois de Zaglia.

Durée : 4h30, dénivelé plus : +350m, dénivelé moins : -700m.

### Jour 3 : De Ota à Serriera

Au départ d'Ota, traversée du ravin de Vitrone avec ses imposantes parois de porphyre rouge. Le sentier rejoint ensuite le Capu San Petru, superbe belvédère rocheux dominant Serriera et le Golfe de Porto. Passage à proximité d'un ancien séchoir à châtaignes pour redescendre ensuite dans une remarquable forêt de pins. Arrivée à Serriera par la piste forestière de la Lonca.

Durée : 6h00, dénivelé plus : +600m, dénivelé moins : -900m.

### Jour 4 : De Serriera à Curzu

L'itinéraire s'élève progressivement pour s'enfoncer dans les terres à travers le maquis odorant et les pinèdes. Traversée de la rivière de Vetricella, près du hameau abandonné de Pinetu. Après l'ascension du Capu di Curzu, dominant le village de Partinellu et la baie de Porto, vous atteindrez finalement Osani.

Durée : 6h30 , dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -800m.

### Jour 5 : De Curzu à Girolata

Le sentier quitte Curzu en prenant de l'altitude ce qui permet d'admirer la vue exceptionnelle sur la réserve naturelle de Scandola un des sites naturels majeurs d'Europe, qui offre une explosion de couleurs et de paysages. Par un cheminement en balcon, arrivée à Girolata, petit hameau de pêcheurs, inaccessible par la route. Dans ce cadre paradisiaque, la baignade est vivement recommandée ! Portage allégé de quelques affaires personnelles pour la nuit à Girolata, le reste des bagages suit à Galéria.

Distance : 12km, durée : 5h30, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -1000m.

### Jour 6 : De Girolata à Piana

Le matin, départ en bateau jusqu'à Porto. Après avoir pique-niqué, vous passerez dans les Calanche pour rejoindre le village de Piana, site inscrit au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO. Ce secteur est un incroyable enchevêtrement d'aiguilles, de pics, d'arêtes de granite rouge. Les roches y ont été sculptées par l'érosion de façon spectaculaire.

Durée : 4h30, dénivelé plus : +520m, dénivelé moins : -140m.

### Jour 7 : De Piana à Ajaccio

Après le petit-déjeuner retour en bus le long de la côte ouest jusqu'à Ajaccio. (1h30 de transfert)

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment,

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

des critères techniques ou de la condition des participants. En dernier ressort, votre guide reste seul juge du programme. Pour profiter pleinement de votre séjour, optez pour un itinéraire en rapport avec votre forme du moment et votre expérience en montagne. Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.

#### 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, bonne forme physique souhaitée.

### **Prix**

- Du 01/01/2008 au 31/12/2008 : Prix / personne 599 €

### **Le prix comprend :**

Les transferts locaux, la pension complète (sauf les J1 et J7), l'encadrement, le transport des bagages.

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

Les boissons, les pique-niques des J1 et J7, les visites de sites, les transferts non prévus dans le programme.

### **Encadrement**

Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat.

### **Portage**

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule.

Vous aurez, cependant, à porter vos bagages entre les hébergements et le départ du bus au début et à la fin de votre séjour ainsi qu'une partie de vos affaires personnelles pour l'étape à Girolata.

Le fond de sac

Vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement chaud, une veste contre la pluie, des gants, un bonnet, le pique-nique du jour, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, etc....

### **Hébergement/nourriture**

Sur l'ensemble du parcours, nuits en gîtes, dortoirs collectifs avec sanitaires en commun. Sac de couchage indispensable !

Nourriture :

Petit-déjeuner continental (thé, café, lait, beurre, confiture, ...)

Repas du soir chaud préparé par les hébergements

Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain, préparés par les hébergements, (prévoir une boîte en plastique taille 0.8L pour le transport de vos salades)

Boissons non comprises

Durant la marche vivres de course adaptées à l'effort (fruits secs, barres de céréales, ...)

### **Début/fin**

Début : A 16h00 à la gare SNCF d Ajaccio ou à l'aéroport.

Fin : Dans la matinée à Ajaccio.

### **Organisation**

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

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

### **Dates**

31/05 au 06/06 - 599 €  
14/06 au 20/06 - 599 €  
28/06 au 04/07 - 599 €  
12/07 au 18/07 - 599 €  
26/07 au 01/08 - 599 €  
09/08 au 15/08 - 599 €  
23/08 au 29/08 - 599 €  
06/09 au 12/09 - 599 €

### **Nombre de participants**

A partir de 6 jusqu'à 14 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)

Cartographie

- Top 100 n°74 Ajaccio-Bonifacio ;
- Top 100 n°73 Bastia-Corte ;
- Top 25 n°4150 OT Porto.

### **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)

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

Circulent tous les jours sauf le 1er mai

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:

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

Parking St Catherine (horodateur 0.6 € de l'heure)  
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  
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

dimanches et fêtes et du 1/07 au 15/09 tous les jours.

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**

Bagages :

Pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport), dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage avec cadenas, facilement transportable (roulettes). Pour la randonnée un sac à dos de 60 litres minimum pouvant contenir vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit à Girolata.

Chaussures :

Les pieds sont une partie du corps à ne pas négliger lorsque l'on part en randonnée.

- Une paire de chaussures suffisamment montantes pour tenir correctement la cheville, avec une semelle pas trop rigide offrant une bonne adhérence de type « Vibram » et de préférence imperméables et respirantes (revêtement de type « Gore-Tex »).

- Une paire de chaussures légères ou sandales pour reposer les pieds en fin d'étape.

Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons vivement d'utiliser vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Vêtements :

Les vêtements légers et techniques sont à privilégier car ils sont le meilleur moyen pour réguler la température du corps et d'optimiser le poids de votre sac à dos. Il faut également prévoir des vêtements chauds au séchage rapide.

De manière générale :

- Une veste imperméable respirante de type « Gore-Tex » pour se protéger du vent ou de la pluie ;

- Une fourrure polaire ;

- Des T-shirt respirant en fibres techniques de type « Polartec » (plus souples et sèchent vite) ;

- Un pantalon de trek, confortable pour la marche ;

- Des shorts ;

- Un maillot de bain (rivière, piscine, hammam...) ;

- Des chaussettes respirantes pour la marche ;

- Vêtements de rechange sous-vêtements de type carlines (sous-vêtements techniques), et linge personnel ;

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

- Un chapeau ou une casquette;
- Un bonnet ;
- Une paire de gants chauds;

Matériel :

- Un sac de couchage très chaud en toutes saisons, utilisation -5° à -10 ;
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatif) ;
- Une paire de lunettes de soleil à forte protection ;
- De la crème solaire à fort indice de protection (lèvres et peau) ;
- Une gourde d'1 litre et demi minimum ;
- Très important et obligatoire une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques ;
- Couverts : fourchette et un petit couteau de poche multi usages (à mettre dans les bagages en soute) ;
- Un nécessaire de toilette réduit et une petite serviette peu encombrante ;
- Une paire de lacets de rechange ;
- Du papier hygiénique + un briquet pour le faire disparaître ;
- Une lampe frontale avec pile neuve et ampoules de rechange ;
- 2 grands sacs poubelles pour abriter vos affaires de la pluie ;
- Des lingettes pour la toilette ;
- Si vous emmenez un appareil photo, prévoyez impérativement une housse ou un sac plastique pour le protéger ;
- Si vous avez un sommeil léger prévoir des Boules Quies.

Pharmacie personnelle :

- Un antidiarrhéique ;
- Un désinfectant externe (alcool à 90°) ;
- Une crème anti-inflammatoire ;
- Des pansements de type « Compeed » ;
- Une bande de type « Elastoplast » ;
- Du paracétamol ;
- Une épingle à nourrice ;

### **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