

## **Corse : GR 20 Sud (portage réduit)**

### ***De Bavella à Vizzavona***

*Randonnée Guidée*

*7 jours, 6 nuits*

*6 jours de marche*

La réputation du GR20 n'est plus à faire, elle a même et de loin dépassé nos frontières nationales. Nombreux sont ceux qui viennent s'y frotter, à la recherche d'un exploit, d'un effort physique intense, de paysages aussi variés que grandioses, à la conquête d'eux-mêmes peut-être.

Le GR 20 est un sentier d'altitude qui traverse la Corse du nord-ouest au sud-est. Désireux de suivre aussi fidèlement que possible la ligne de partage des eaux, se frayant parfois un passage escarpé entre les cimes élancées ou sur les crêtes acérées, hors du monde, il emprunte aussi de vieux chemins ayant longtemps servis de voies de communication entre les villages, reliant les hommes d'une vallée à une autre. Bien qu'il descende rarement à l'altitude des villages et qu'il se cantonne aux zones de haute montagne hostiles à un habitat permanent, il rencontre sur sa route de nombreuses bergeries encore occupées en Corse qui témoignent de l'importance de la vie pastorale, en fort déclin sur l'île. Alternance de sites désertiques, paysages à la végétation rase malmenée par les rudes conditions climatiques qui y sévissent et de zones de pâturage fréquentées depuis bien longtemps par les bergers et leurs troupeaux, ce voyage à travers la montagne Corse est emprunt d'humanité, d'authenticité, laissant libre court à la méditation et au voyage intérieur.

Certainement moins escarpée, au relief plus doux et aux dénivellations moins conséquentes, la partie sud du GR20 qui va de Bavella à Vizzavona n'échappe pas à la règle. Elle propose son échantillonnage de paysages montagnards aux ambiances très alpines comme aux aiguilles de Bavella ou en se lançant à l'ascension du monte Alcudine, ou bien encore suivant le fil de l'arête des Statues et traverse à Asinau, au Cuscione, à Capanelle des plateaux débonnaires ou vallons arrondis qui ont accueilli des générations de paysans corses à la recherche d'herbe fraîche pour leurs bêtes. A l'occasion des rencontres avec ces hommes porteurs des traditions ancestrales, qui bientôt délaisseront nos montagnes pour laisser à l'abandon les dernières bâtisses encore préservées, vous aurez le sentiment de vivre un instant d'Histoire, au cœur même de la Corse authentique.

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 : Montée à Bavella

Montée jusqu'au col de Bavella en traversant les villages authentiques de l'Alta Rocca. Installation dans votre hébergement avant le dîner.

### Jour 2 : De Bavella à Asinao

L'itinéraire suit la variante alpine du GR20 et passe au cœur du massif de Bavella en contournant une à une les tours de granite de l'Acellu, de l'Ariettu, di a Vacca et de Pargulu. Le chemin est escarpé, un passage a été équipé d'une main courante mais la vue y est si belle que les efforts sont largement récompensés. Haut-lieu de l'escalade en Corse, ce massif est d'une beauté très alpine avec cependant la mer toute proche et ses reflets argentés. Le chemin bascule derrière la crête à l'altitude 1662m, après 2h30 de marche environ, la descente est raide et on aperçoit en face le Monte Alcludina. Une heure plus tard, vous regagnerez le GR20 classique et vous remonterez le vallon d'Asinao pour atteindre les bergeries du même nom.

Distance : 6km, durée : 4h40, dénivelé plus : +764m, dénivelé moins : -530m.

### Jour 3 : D'Asinao à Basseta

Vous allez avancer sur un terrain de nature accidenté (pierrier et dalles) jusqu'au sommet du Monte Alcludina qui culmine à 2134m. La vue y est panoramique et donne un avant goût des marches à venir. Une petite pause au sommet vous permet d'apprécier le panorama avant d'entamer la descente vers le plateau du Cuscione. Après une traversée de crêtes, le sentier rejoint l'ancien abri de Pedinielli puis une passerelle. Situé à une altitude de 1550 m environ, ce Pianu est le plus grand de Corse avec une superficie de 50 km<sup>2</sup>. Terre de transhumance estivale, cette haute surface alterne zones sèches, forêts de hêtres et pozzine. Votre itinéraire quitte le GR20 pour rejoindre le gîte sur les bords du plateau. Distance : 12km, durée : 5h30, dénivelé plus : +730m, dénivelé moins : -930m.

### Jour 4 : De Basseta à Usciolu

A partir de Basseta vous traverserez de superbes pozzine en longeant une petite rivière. La jonction avec le GR20 se fait au col de l'Agnone après une montée sous la hêtraie. Vous quitterez le plateau du Cuscione pour récupérer une ligne de crête appelée: Crête des Statues. Cette traversée à plus de 1800m donne un aperçu des villages du haut Taravo et de la mer Tyrrhénienne avant d'arriver au refuge d'Usciolu perché à 1750m.

Distance : 7km, durée : 4h30, dénivelé plus : +580m, dénivelé moins : -160m.

### Jour 5 : D'Usciolu au Col de Verde

L'une des plus belles étapes du GR20. En quittant le refuge d'Usciolu, vous continuez votre périple en ligne de crête entre la vallée du Taravo et celle du Fiumorbu. L'itinéraire passe au pied de Monte Formicola à près de 2000m, avant de plonger vers le col de Laparo qui se situe à 1525m. Le spectacle est un enchantement permanent. On y voit la mer et les villages au milieu de sculptures granitiques assez impressionnantes. Après avoir franchi Punta Capella et le refuge de Prati (1830m), une longue descente vous conduit au col de Verde à 1290m.

Distance : 12km, durée : 6h30, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -1150m.

### Jour 6 : Du col de Verde à Capanelle

En quittant le col de Verde on avance vers l'intérieur des terres au relief plus doux. Il ne reste plus que deux étapes pour arriver à Vizzavona. C'est la forêt et le monde végétal qui prédominent sur le parcours. Sapinière, hêtraie et pins Larici seront les compagnons d'une journée de randonnée calme et reposante. Il sera donné à chacun de prendre son temps pour observer ces superbes Larici qui ont fait la gloire de l'exploitation forestière corse. Le Laricio a été utilisé autrefois

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

pour la réalisation des mâts de bateaux. A l'ombre des hêtres, le parcours en courbes de niveau épouse toutes les ondulations du versant Est du massif du Renoso. Après un passage de quelques mètres sur le goudron, une sérieuse montée se profile qu'il faudra bien négocier pour arriver aux bergeries de Traghjette, puis à Capanelle.

Distance : 13km, durée : 5h00, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -350m.

#### Jour 7 : De Capanelle à Vizzavona

Dernière étape du GR20 sud. Passage principalement en forêt, qui vous conduira à proximité des bergeries de Scarpaceghje et plus loin d'Alzeta encore occupées en période estivale. Le massif du Monte Renosu a connu de nombreuses transhumances pastorales par le passé. Ce temps est révolu. Le GR20 quitte Capanelle (1590m) et sans prendre ni perdre vraiment d'altitude, il vous mènera jusqu'à Bocca Palmente (1640m). Arrivé au col, le point de vue est assez exceptionnel : à l'Ouest les massifs imposants du Monte d'Oro et du Rotondu, à l'Est la forêt de Ghisoni, la plaine orientale et ses étangs. Vous rejoindrez vite la forêt de Vizzavona que vous ne quitterez plus tout au long de cette descente agréable à l'ombre des hêtres qui de lacets en lacets sur un parterre de feuilles mortes vous portera jusqu'au terme de l'étape : Vizzavona (920m).

Distance : 15km, durée : 5h00, dénivelé plus : +250m, dénivelé moins : -900m.

#### Retour à Ajaccio

Retour à Ajaccio ou nuit à Vizzavona si enchaînement avec le GR 20 nord. Le retour pourra s'effectuer en train ou bus de ligne. La dispersion est prévue en fin d'après-midi, vers 18h00 à la gare SNCF d'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 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 - 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

## Quelques précisions

### **Niveau**

Nombreuses montées assez raides et quelques passages en crêtes et sur rochers. La principale difficulté étant la longueur de certaines étapes et la nature du terrain. Un seul passage équipé de main courante à Bavella.

### **Prix**

- Du 11/05/2008 au 07/06/2008 : Prix / personne 575 €
- Du 08/06/2008 au 13/09/2008 : Prix / personne 595 €
- Du 14/09/2008 au 21/09/2008 : Prix / personne 575 €

### **Le prix comprend :**

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

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

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

### **Encadrement**

Accompagnateur en montagne diplômé d'état.

### **Portage**

Pour les nuits des J2 et J4 portage allégé des affaires personnelles nécessaires pour la nuit (sac de couchage, vêtements de rechange, nécessaire de toilette), le reste des bagages suit par véhicule. Les autres jours, rien à porter qu'un sac avec vos affaires de la journée et votre pique-nique, les sacs sont transportés soit par véhicule, soit par mulet. Vous retrouvez votre bagage suiveur les soirs des jours J1, J3, J5, J6. Prévoir un sac à dos d'au moins 50L.

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

Dortoirs en gîte (J1, J3, J5, J6), bergerie (J2), refuge (J4). Prévoir un sac de couchage.

#### **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
- Vivres de course adaptées à l'effort (fruits secs, barres de céréales, ...)

### **Début/fin**

Début : A 14h00 à la gare routière d'Ajaccio.

Fin : Vers 19h00 à 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 ainsi que de l'encadrement de la randonnée

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

par un accompagnateur diplômé.

### **Dates**

Départ tous les dimanches de début mai à fin septembre.

### **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)

### **Infos pratiques**

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

Hôtel Le Dauphin (HT) : 04 95 51 29 96

Hôtel Le Kallisté \*\*: 04 95 51 34 45

Hôtel Fesch \*\*\*: 04 95 51 62 62

Hôtel Les Mouettes\*\*\*\* : 04 95 50 40 40

#### **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

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>

#### 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

### **Pour vos nuits supplémentaires à Bastia**

Hôtel Sud Hôtel \*\* : 04 95 30 20 61

Hôtel le Forum \*\* : 04 95 31 02 53

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

Hôtel Ostella\*\*\* : 04 95 30 97 70

#### 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

Hôtel le Grand Hôtel \*\*\* : 04 95 65 09 74

Hôtel La Villa \*\*\*\*luxe : 04 95 65 10 10

#### 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

Hôtel Les Jardins de la Glacière\*\* : 04 95 45 27 00

Hôtel Dominique Colonna\*\*\* : 04 95 45 25 65

#### 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

Hôtel Le Goéland \*\* : 04 95 70 14 15

Hôtel Shegara \*\*\* : 04 95 70 40 31

Hôtel Alcyon \*\*\* : 04 95 70 50 50

#### Parking véhicule

Parking municipal payant non surveillé:

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

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

Hôtel Claridge \*\*\* : 04 95 76 05 54

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

#### Parking véhicule

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 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 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 :**

#### 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.

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*

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

*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 etc.

### **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 tiges hautes, avec une semelle assez rigide.

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

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 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, 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'emporter.

- 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