



## Corse : De Vizzavona au golfe de Porto

Vous conduisant de la montagne à la mer, c'est un véritable trek découverte spécial famille que nous avons étudié. Au cours de ce programme défilent les plus spectaculaires paysages de Corse.

Du centre de l'île jusqu'à la côte ouest, vous cheminerez à la découverte de la montagne corse, de sa culture, de végétation particulière et de ses paysages variés. En fin de parcours vous séjournerez dans un confortable hôtel où vous profiterez de la mer.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



## Programme

### J1 - D' Ajaccio à Vizzavona

Accueil à Ajaccio puis en fonction des disponibilités transfert soit en train, soit en bus jusqu'au hameau de Vizzavona. Mise en jambe à l'ombre des pins Laricio et des hêtres peuplant la célèbre forêt de Vizzavona.

### J2 - La Forêt de Vizzavona

De Vizzavona vous rejoindrez l'ancien Chemin de Ronde aujourd'hui appelé: Sentier de la Femme Perdue. Ce parcours ombragé alternant une petite portion du GR 20 et les nombreuses pistes forestières vous amènera à la découverte d'une forêt d'altitude peuplée de Pins Lariccio et de Hêtres.

Distance : 9km, durée : 4h00, dénivelé plus : +550m, dénivelé moins : -550m.

### J3 - La Cascade des Anglais

Vizzavona a été un lieu de villégiature très apprécié des anglais, randonnée sur le GR20 jusqu'aux cascades qui portent leur nom, puis le long de l'Agnone au cœur de ce cirque dominé par le monte d'Oro et la Punta Muratellu. Possibilité de baignade.

Distance : 10km, durée : 5h00, dénivelé plus : +570m, dénivelé moins : - 570m.

### J4 - De Vizzavona à Calacuccia et Tour du Lac

Le matin, train pour Corte, capitale historique de la Corse. Puis transfert pour la Vallée du Niolu et le village de Calacuccia. Du fait de son isolement, le Niolu a conservé en partie son mode de vie et ses traditions d'autrefois. La randonnée autour du lac qui traverse des villages et permet de s'imprégner de l'ambiance montagnarde.

Distance : 9km, durée : 3h00, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -400m.

### J5 - La Scala Santa Régina

Randonnée sur un superbe chemin en balcon. Les chemins de la Scala de Santa Régina font partie d'un ancien réseau de sentiers de transhumance qui avaient pour fonction de rapprocher les bergers de la montagne mais aussi de la mer. Randonnée sur l'un des plus beaux tronçons qui est taillé dans la roche. Arrivé au village de Corscia, vous continuerez jusqu'au pont de l'Ercu où la baignade est possible. Descente jusqu'au village de Calacuccia en passant par les châtaigneraies centenaires.

Distance : 10km, durée : 4h00, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -340m.

### J6 - De Calacuccia au col de Vergio

Montée jusqu'au plus haut col routier de Corse : le Col de Vergio par un ancien sentier de transhumance. De bergerie en bergerie, vous découvrirez ce qu'était le cadre de vie des bergers. Ces hommes venaient en ces lieux pour bénéficier de l'herbe tendre et fraîche qui y poussait à partir du printemps. Au fur et à mesure que la saison avançait, les troupeaux devaient monter toujours plus haut pour se nourrir. En longeant le ruisseau de Ciattarina, l'envie de la baignade se fera pressante. Vous rejoindrez ensuite le mythique GR 20 pour arriver à la petite station de ski du Col de Vergio.

Distance : 13km, durée : 5h30, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -200m.

#### 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 : Route du Vazzio, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



## **J7 - Les Bergeries de Radule et le Golo**

Au départ du Castel de Vergio en suivant le GR20, au bout de 45m vous passez aux bergeries de Radule nichées dans un décor de roches granitiques. Peu après le chemin rejoint le Golo que l'on remonte. Le GR20 change de rive et les trous d'eau sont nombreux : il sera difficile de résister à la baignade . Retour au col de Vergio.

Distance : 8km, durée : 4h00, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -400m.

## **J8 - Du col de Vergio à Evisa**

Descente dans la forêt d'Aitone, transition entre la haute montagne et le golfe de Porto. Le sentier longe la rivière et ses gros blocs rocheux dont certains, creusés par la force des eaux forment de véritables piscines naturelles dont les célèbres piscines naturelles d'Aitone.

Distance : 8 km, durée : 4h30, dénivelé plus : +50m, dénivelé moins : -500m.

## **J9 - 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.

## **J10 - Les Gorges de la Lonca**

Par un sentier sauvage, vous monterez au coeur des Gorges spectaculaires de la Lonca. Vous y trouverez de magnifiques vasques accueillantes au pied de parois abruptes et majestueuses. Le mélange des couleurs vous paraîtra magique : du gris à l'orange en passant par le grenat pour la roche et les différents verts du maquis.

Distance : 7km, durée : 4h30, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -500m.

## **J11 - De Ota à Porto**

A partir du typique village d'Ota, l'itinéraire rejoint Porto dans une végétation où surgissent figuiers de barbarie, agaves, eucalyptus et autres espèces typiques de la flore méditerranéenne. Les points de vue sur le Golfe de Porto (site classé au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO) sont grandioses.

Distance : 7km, durée : 3h30, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -700m.

## **J12 - Journée libre à Porto**

Lors de cette journée libre à Porto, vous pourrez vous détendre et effectuer différentes activités : plongée sous-marine, excursion en bateau, balade en VTT, ou profiter de la plage...

## **J13 - Journée libre à Porto**

Lors de cette journée libre à Porto, vous pourrez vous détendre et effectuer différentes activités : plongée sous-marine, excursion en bateau, balade en VTT, ou profiter de la plage...

## **J14 - Retour à Ajaccio**

Après le petit-déjeuner retour en bus le long de la côte ouest jusqu'à 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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



# Tour Aventure

Randonnées - séjours sport nature

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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



## Quelques précisions

### **Niveau**

De 4 à 5 heures de marche par jour sur de bons chemins. Deux journées libres les J12 et 13.

### **Prix**

- Du 04/07/2010 au 10/07/2010 : Prix/adulte 1285 €
- Du 11/07/2010 au 14/08/2010 : Prix/adulte 1335 €
- Du 15/08/2010 au 28/08/2010 : Prix/adulte 1285 €

### **Suppléments/réductions :**

- Enfant de 8 à 12 ans : 100 €/enfant

### **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 déjeuners des J1, J12, J13 et J14, les visites et activités des J12 et J13 à Porto.

### **Encadrement**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

### **Portage**

Vous ne portez que vos affaires de la journée et le pique-nique.

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

En gîte avec 10 nuits en dortoirs communs et 3 nuits en hôtel en chambre de 3 à 4 personnes. Prévoir un sac de couchage léger.

#### **Nourriture**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir au gîte à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.

(Obligatoire prévoir une boîte en plastique taille 0.8L pour le transport de vos salades).

- Boissons non comprises.
- Vivres de course adaptées à l'effort.

### **Début/fin**

Début : Le dimanche à 14h à la gare SNCF d'Ajaccio ou vers 16h directement à Vizzavona si vous arrivez en Corse par Bastia ou Calvi.

Fin : Le samedi en fin de matinée à la gare routière d'Ajaccio. Retour possible sur Calvi et Bastia en bus directement depuis Porto, nous consulter.

#### 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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



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

## **Dates**

Départ tous les dimanches du 05 Juillet au 16 Août.

## **Nombre de participants**

A partir de 8 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 ; [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

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

## Tour Aventure Trekking

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

Corse - Sardaigne : Route du Vazzio, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



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

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)

### 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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Hôtel Beach Hôtel \*\* : 04 95 76 17 74 ;  
Hôtel Claridge \*\*\* : 04 95 76 05 54 ; [www.hotels-proriano.com](http://www.hotels-proriano.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.  
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 jour

#### 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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



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 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

## 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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



(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 côté 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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80