



## Corse : Tra Mare e Monti

Le Mare e Monti Nord est, après le GR 20, le plus beau et le plus populaire des tracés du Parc Naturel Régional de Corse. Plus accessible et plus proche de la mer, ses sentiers sont praticables tout au long de l'année. Forêts et maquis, belvédères sur la mer et la montagne offrent des paysages d'un contraste époustouflant. Nous avons pris un soin particulier pour sélectionner les plus belles étapes dans un tracé original, agrémenté de nombreuses variantes et baignades.

Retour vers Ajaccio traversant les fameuses "calanche" de Piana, avec arrêt visite au cœur des calanques.

### 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 Serriera**

Accueil, puis transfert sur la côte ouest, au village de Serriera. Installation à votre hébergement.

### **J2 - De Serriera à Girolata**

Après un court transport jusqu'au village de Curzu, le sentier s'élève pour atteindre une ligne de crêtes jusqu'au « col de la croix » en alternant des vues plus spectaculaires les unes que les autres sur les Golfes de Girolata et de Porto. Nous empruntons ensuite le sentier rendu célèbre par le facteur de Girolata. Il nous conduit, à l'ombre du maquis, jusqu'à la très pittoresque plage de Tuara. De cette plage, le sentier des douaniers, qui surplombe la mer, nous amène jusqu'au village de pêcheurs de Girolata.

Distance : 10km , durée : 5h30, dénivelé plus : +723m, dénivelé moins : -965.

### **J3 - De Girolata à Galeria**

Depuis Girolata, l'itinéraire grimpe au travers d'un épais maquis pour atteindre « Bocca di Fuata », puis le parcours continue en crêtes, offrant des vues imprenables sur Galéria, Girolata et le Capu Seninu. Descente par un chemin ombragé, jusqu'au village de Galéria et son charmant port de plaisance.

Distance : 13km, durée : 6h00, dénivelé plus : +904m, dénivelé moins : -879m.

### **J4 - De Galeria à Mont Estremo**

Nous abandonnons la baie de Galéria pour découvrir la vallée du Fango, ce fleuve puise sa source du Capu Tafunato un des plus beaux sommets de la montagne insulaire. Nous longeons le fleuve jusqu' à Tuarelli, puis un court transfert est prévu jusqu'au gîte.

Distance : 12km, durée : 4h30, dénivelé plus : +480, dénivelé moins : -420.

### **J5 - Randonnée baignade dans le Fango**

Depuis le hameau de Mont Estremo, la journée consiste en une agréable boucle, où les possibilités de baignades seront nombreuses si les conditions météo le permettent. Au pied du massif de la Paglia Orba, reine des montagnes corses, on trouve des vasques naturelles, plus sublimes les unes que les autres.

Distance : 10km, durée : 4h00, dénivelé plus : +430m, dénivelé moins : -430m.

### **J6 - De Mont Estremo à Ajaccio**

A partir du pont de Perticatu, nous empruntons un passage forestier jusqu'à la maison forestière de Pirio. Nous progresserons ensuite en direction du col de Melza qui sépare la vallée du Fango et le sauvage ravin de Conche, où nous apprécierons majestueuse vue sur le golfe de Porto et le Capu Seninu. L'étape nous ramène au village de Serriera où un transfert à travers les calanche de Piana nous reconduit à Ajaccio.

Distance : 13km, durée : 6h00, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -820m.

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

Modéré, bonne forme physique souhaitée.

### **Prix**

- Du 01/01/2010 au 31/12/2010 : Prix / personne 650 €

### **Le prix comprend :**

Les transferts locaux, la pension complète, l'encadrement, le transport des bagages.

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

Les boissons, 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 (obligatoire 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 14h30 à la gare routière d Ajaccio.

Fin : Vers 18h00 à la gare routière d 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



## **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 par un accompagnateur diplômé.

## **Dates**

Du dimanche 11 avril 2010 au vendredi 16 avril 2010  
Du dimanche 25 avril 2010 au vendredi 30 avril 2010  
Du dimanche 9 mai 2010 au vendredi 14 mai 2010  
Du dimanche 23 mai 2010 au vendredi 28 mai 2010  
Du dimanche 6 juin 2010 au vendredi 11 juin 2010  
Du dimanche 20 juin 2010 au vendredi 25 juin 2010  
Du dimanche 4 juillet 2010 au vendredi 9 juillet 2010  
Du dimanche 18 juillet 2010 au vendredi 23 juillet 2010  
Du dimanche 1 août 2010 au vendredi 6 août 2010  
Du dimanche 15 août 2010 au vendredi 20 août 2010  
Du dimanche 29 août 2010 au vendredi 3 septembre 2010  
Du dimanche 12 septembre 2010 au vendredi 17 septembre 2010  
Du dimanche 26 septembre 2010 au vendredi 1 octobre 2010

## **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**

### 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



## **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

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

### 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 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



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)  
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>

#### 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



## 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*

*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

## 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



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 ;
- 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](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