



## Corse : Mare e Monti nord

Nous vous proposons à travers cette randonnée accessible à tous, un itinéraire classique et cependant incontournable où sont présentes à la fois, mer et montagne.

Au départ de la Balagne, autrefois appelée le jardin de la Corse, le Mare e Monti côtoie les plus hauts sommets et offre, en surplomb de la mer, une succession de sites exceptionnels.

Du cirque de Bonifatu à la ville grecque de Cargèse en passant par la vallée du Fango, la réserve naturelle de Scandola et le golfe de Porto, découvrez un parcours unique à travers un site classé d'intérêt mondial par l'UNESCO.

### 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 - Début de séjour à Calvi

Arrivée à Calvi, installation à votre hôtel. La journée est consacrée à la découverte de la ville et de sa citadelle. Les plages toutes proches vous inciteront peut-être à la baignade.

### J2 - De Bonifatu à Tuarelli

Le chemin de ronde forestier qui s'élève en pente douce vers le sud-ouest traverse l'impressionnante forêt de Bonifatu constituée de pins maritimes, de chênes verts et de pins Laricio jusqu'au col de Bocca di Bonassa (1 153m). L'arrivée à Tuarelli permet une étape rafraîchissante dans les fameuses piscines naturelles.

Distance : 14 km, durée : 6h30, dénivelé plus : +730m, dénivelé moins : -1170m.

### J3 - De Tuarelli à Galeria

L'ancien sentier de transhumance qui reliait Calvi au Niolu, bordé de genévriers et de buissons de myrtes, longe le fleuve Fangu pour atteindre Ponte Vechju d'où l'on peut apercevoir la grande barrière et Paglia Orba qui domine à 2325 m. L'itinéraire s'élève dans le maquis, passe près d'anciennes bergeries, pour redescendre sur Galeria offrant une vue somptueuse sur l'embouchure du Fangu. Possibilité de se baigner à Galeria.

Distance : 9km, durée : 4h00, dénivelé plus : +240m, dénivelé moins : -320m.

### J4 - De Galeria à Girolata

Départ pour Girolata, crique inaccessible par la route. En quittant Galeria, le sentier rejoignant la retenue d'eau sur le Tavulaghju est agréable et ombragé. Il remonte dans le lit du ruisseau pour atteindre une zone de végétation abondante et pénètre dans une forêt de chênes verts jusqu'à la Crête du Lucciu (697m) offrant un point de vue unique sur le golfe de Girolata remarquable de par sa tour génoise et ses falaises de granite rouge. Dans ce cadre paradisiaque, la baignade est fortement recommandée. Portage des affaires personnelles pour la nuit à Girolata, le reste des bagages suit à Curzu.

Distance : 11km, durée : 6h00, dénivelé plus : +785m, dénivelé moins : -785m.

### J5 - De Girolata à Curzu

Le sentier quitte Girolata, longe le golfe par la crête pour s'enfoncer dans les terres 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 dans une explosion de couleurs ses paysages et escarpements fantastiques.

Distance : 12 km, durée : 6h00, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -750m.

### J6 - De Curzu à Serriera

L'itinéraire s'élève légèrement en courbe de niveau, dominant le village de Partinellu et la baie de Porto, seul site naturel français figurant sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. Le chemin longe un temps la rivière de Vetricella avant de traverser le hameau abandonné de Pinetu pour redescendre sur Serriera.

Distance : 8 km, durée : 4h00, dénivelé plus : +460m, dénivelé moins : -600m.

### 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 - De Serriera à Ota

La route forestière de Lonca s'engage à travers la forêt domaniale pour rejoindre un belvédère rocheux dominant Serriera et sa région. Après la traversée d'une forêt de pins et d'une châtaigneraie, le sentier passe à proximité d'un séchoir à châtaignes pour redescendre ensuite dans le ravin de Vitrone enserré par d'imposantes parois de porphyre rouge.

Distance : 10km, durée : 6h00, dénivelé plus : +900m, dénivelé moins : -600m.

## J8 - De Ota à Marignana

Le sentier emprunte une pente douce et ombragée par des oliviers pour aboutir au fleuve le Portu dont la traversée s'effectue sur le Ponte Vechju, un pont génois remarquable pour son architecture, vestige de l'occupation Génoise dans l'île. L'itinéraire continue, s'engageant dans le défilé des gorges de Spelunca jusqu'aux confluent de l'Aitone et de la Tavulella traversant le pont génois de Zaglia pour remonter rapidement en s'appuyant sur de nombreux murs de soutènement contre la paroi rocheuse dominant les fameuses gorges. Visite du village d'Evisa avant de rejoindre Marignana.

Distance : 15km, durée : 4h30, dénivelé plus : +1100m, dénivelé moins : -390m.

## J9 - De Marignana à Revinda

Le sentier s'élève au-dessus de la vallée de Fiuminale en offrant de très beaux points de vue à l'ombre des châtaigniers. Puis il continue pour aboutir à Culetta a u Prunu en sillonnant la châtaigneraie de Vaccarecciu où l'on peut découvrir à proximité un séchoir en ruine. L'itinéraire rejoint les bergeries de Casta avant de pénétrer sous le couvert du maquis de la région de Rognia. En continuant à l'ombre des chênes verts, arbousiers, bruyères, on découvre des plate-formes en demi-cercles soutenues par des murettes (e carbonare) qui témoignent d'une ancienne exploitation du maquis pour la production de charbon de bois. Une ancienne mine de cuivre témoigne également de l'activité économique passée.

Portage des affaires personnelles pour la nuit, le reste des bagages suit à Cargèse.

Distance : 15km, durée : 6h30, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -780m.

## J10 - De Revinda à Cargese

Le sentier part de Revinda et remonte sur le plateau de Petracqua (650m). Recouvert d'immenses arbousiers, il domine la crête de Pianu Maggiore. En continuant sur cette crête, on peut découvrir une vue panoramique sur le golfe de Sagone, de la tour de Capo di Feno à celle de Capo Rosso. Puis, le chemin redescend en passant par les bergeries de Santa Lucia, par le village de Lozzi, pour enfin aboutir à Cargese la cité grecque où se faisant face, l'Eglise Latine et l'Eglise Grecque recèlent toutes deux une infinité de témoignages d'histoire locale.

Distance : 12km, durée : 5h00, dénivelé plus : +380m, dénivelé moins : -850m.

## J11 - Fin de séjour

Fin de séjour à Cargèse dans la matinée. Bus possible pour Ajaccio ou pour Calvi.

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.

### 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**

Marche sur de bons sentiers balisés, nécessitant néanmoins une bonne forme physique.

### **Prix**

- Du 01/09/2009 au 30/09/2009 : Prix/adulte 780 €
- Du 01/04/2010 au 30/06/2010 : Prix/adulte 780 €
- Du 01/07/2010 au 31/08/2010 : Prix/adulte 796 €

### **Suppléments/réductions :**

- Sup/pers nuit en chambre les J3, J5, J6, J7, J8 : 90 €/pers

### **Le prix comprend :**

L'hébergement en demi-pension (sauf les J1 et J10), les transferts locaux, le transport des bagages, le dossier de voyage avec cartes IGN et topo-guide.

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

Les assurances, les visites de sites, les transferts non prévus dans le programme, les boissons et dépenses personnelles, les repas du soir des J1 et J10, les pique-niques.

### **Encadrement**

Randonnée en liberté sans encadrement.

### **Portage**

Uniquement vos affaires de la journée et votre pique-nique. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Portage également d'une partie de vos affaires personnelles pour les nuits des J5 à Girolata et J9 à Revinda.

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

En gîte en dortoir (8 nuits) et en hôtel et chambres d'hôtes (2 nuits). Prévoir un sac de couchage léger.

#### **Nourriture**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert. Les repas du soir du J1 à Calvi et J10 à Cargèse sont libres.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

### **Début/fin**

Début : A votre hôtel à Calvi.

Fin : A votre hôtel à Cargèse, (bus possible pour Ajaccio ou Calvi).

#### 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 comme marqué sur votre programme ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

### **Retour de Cargèse jusqu'à Ajaccio ou Calvi**

Bus de ligne régulier (2 bus par jour sauf les jours fériés début et fin de saison), contacter directement les Autocars Ceccaldi Roger 04.95.22.41.99 afin de vous faire confirmer les horaires.

## **Dates**

Départ tous les jours de début avril à fin octobre.

Ce parcours peut s'effectuer dans les deux sens, il est également très facile d'adapter la durée du séjour. Nous consulter !

## **Nombre de participants**

A partir de 2 personnes

## **Accès**

Nombreux bus et trains desservant Calvi et Cargèse, nous consulter.

## **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

### **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

## 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 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



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

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**

### 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



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

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 Transport publics en Corse :**

##### Les lignes de bus :

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

Bus Les beaux voyages tel : 04 95 65 11 35. Départs 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 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 tous les jours sauf dimanches et jours fériés.  
Durée du trajet Ajaccio Corté 1h45 ; Ajaccio Bastia 3 heures

##### La compagnie des Chemins de Fer de la Corse :

#### 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



*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 etc 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

## 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



- 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, 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.

Les boules quies

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