



Quartier Moraschi - 20136 BOCOgnANO
Tel : 06 03 56 24 33 - Fax : 04 95 10 83 16
Email : info@corsicanatura.fr
Web : www.corsicanatura.fr

CARNET DE ROUTE

DESTINATION : CORSE « Multi-activité en famille »

Corsica Natura vous propose son programme : « Multi activité en famille » formule sans sacs en 6 jours / 5 nuits.

Points forts :

A mi-chemin entre les deux départements de l'île, découvrez les charmes de la montagne corse, au cœur des massifs du Monte d'Oro et du Renosu. Transfert en train, promenades entrecoupées de baignades vivifiantes, randonnées culturelles, activités sportives ludiques, que de plaisirs pour découvrir une partie de l'île de beauté.



- Séjour : Vert = niveau facile
- 3/5 h d'activité/ jour
- 300 à 400 m de dénivelé / jour

- 6 jours / 5 nuits, en étoile.
- Formule sans sac, accompagnée
- Assistance régulière

- 5 nuits en gîte d'étape.
- De 6 à 14 pers.
- Départ à 6 possible



PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et prise en charge du groupe à Ajaccio. A bord du petit train, nous rejoignons la plus haute gare ferroviaire de Corse « Vizzavona ». Randonnée en forêt jusqu'au col puis installation au Gîte du Relais qui nous accueille pour la durée du séjour.

Jour 2 : Randonnée en boucle à la découverte du massif de Vizzavona, bergeries de Tortetto, escapade sur le GR 20, fort de Vizzavona...etc.

Jour 3 : Initiation et découverte du canyoning, randonnée aquatique dans le torrent du Vecchio.

Jour 4 : Journée détente. Au programme parc aventure forestier au cœur d'une des plus belles forêts de Corse. 4 heures de parc aventure avec des parcours et niveaux différents pour tous les âges. Pique nique au pied des cascades et baignades dans les vasques naturelles.

Jour 5 : Petit transfert jusqu'au hameau de Canaglia pour cette journée randonnée. Par le mare à mare nord, nous découvrons le torrent du Manganello, bordé d'un superbe sentier ombragé parsemé de piscines naturelles. Arrêt pique nique aux bergeries de Tolla et baignades dans les vasques aux eaux claires et transparentes.

Jour 6 : Journée Canyoning avec la découverte du somptueux canyon de la Richiusa. Au menu, sauts, toboggans dans le canyon le plus beau et le plus ludique de la région. Retour au village de Bocognano par les chemins de traverse, puis transfert en train à Ajaccio.

Accueil : Le jour 1 à 14h15 à Ajaccio dans le hall de la gare ferroviaire SNCF. Notre équipe d'assistance prend en charge vos bagages, vous devez vous présenter prêt à randonner.

Dispersion : le jour 6 en fin d'après midi à la gare SNCF d'Ajaccio.

Transferts : Aller : Ajaccio - Vizzavona : 1h15 Retour : Bocognano - Ajaccio : 1h

Groupe : de 6 à 14 participants.

Encadrement : par des moniteurs diplômés d'Etat.

II) Informations techniques : cartes IGN :

Ign top 25: carte de randonnée Monte Renosu / Bastelica [4252 OT](#)



	J1	J2	J3	J4	J5	J6
Point le plus haut	1435m	1435m	1300m	m	720m	800m
Point le plus bas	912m	1145m	1145m	m	1015m	555m
Dénivelé positif	290m	400m	250m	m	295m	250m
Dénivelé négatif	54m	400m	250m	m	295m	250m
Temps de marche	1h30	5h	1h30	h	4h	1h30

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts, en pâturages, alternant avec du rocheux et du caillouteux, pierriers, dalles.

Les temps de marche : Ils sont donnés à titre indicatif. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelée par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente ; ils tiennent compte de la qualité du terrain.

Niveau : facile, étapes randonnées comprises en moyenne entre 1h30 et 2 heures de marche (5h le jour 2) avec un dénivelé moyen de 300 mètres. Une petite condition physique est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour. N'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant si possible sur un parcours avec dénivelé ou en pratiquant une activité sportive.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le séjour, il pourra éventuellement, se reposer avant l'étape ou l'activité suivante.

Canyoning : niveau découverte, randonnée aquatique puis niveau moyen pour le canyon de la richiusa. NB : s'agissant d'activité en eaux vives il est indispensable de savoir nager.

Parcours Acrobatique Forestier : niveau facile pour enfants et débutants à très difficile pour sportifs. NB : il est nécessaire d'être en bonne forme physique et morale, non sujet au vertige, et ne pas présenter de problèmes cardiaques.

III) Repas et hébergement :

Déjeuners : sous forme de pique nique au cours de la randonnée. Tous nos piques niques de midi sont élaborés à base de produits locaux de qualité (salade, charcuterie, fromage, etc). Vivres de course au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs).

Dîners et petits déjeuners : petits déjeuners et repas du soir servis dans les hébergements.

Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche chaude tous les soirs.

Eau : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources situées le long des sentiers ; toutefois une gourde d'un litre et demi au moins est souhaitable.

Hébergement : Contrairement aux autres gites d'étapes, cet hébergement est équipé de chambres pour 4 personnes, avec sanitaires à l'intérieur, le confort est très correct.

Possibilité de disposer tous les soirs de prise de courant.

un sac de couchage est nécessaire mais pas indispensable

Structure d'accueil et d'hébergement : Gite d'étape le Relais à Vizzavona



Balade d'arbres en arbres



IV) Equipement :

Habillement : T-shirt, sous-vêtements, chaussettes de montagne, short, pantalon, sweat-shirt, **fouffure polaire ou pull-over chaud à séchage rapide, veste coupe vent imperméable de type « gore tex ou anorak, cape de pluie, tennis pour le soir, chapeau ou casquette et maillot de bain.**

Pour vous chausser : chaussures de randonnée avec bonne tenue de cheville et semelles crantées, mais souples. Tennis pour le canyon, le parcours aventure.

Petit Matériel : bâtons de marche télescopiques (conseillé) lunettes de soleil à verres très filtrants, crème solaire, gourde (1 litre et demi ou plus), couteau de poche, couverts, gobelet, tupperware hermétique 0.8 l pour le conditionnement des salades, pharmacie personnelle, lampe de poche avec une pile de rechange, nécessaire de toilette léger, serviette de bain, papier toilette.

D'une manière générale sur **prescription de votre médecin traitant** votre trousse à pharmacie personnelle devra comprendre également :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antiestaminique, un anti diarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
Un antiseptique.

Matériel fourni utile aux activités :

Canyoning : combinaison néoprène, sac étanche, casque,
Parc Aventure : baudrier, longes, poulie, mousquetons, casque

Couchage : sac de couchage inutile. Draps de sac conseillé.

Pharmacie :

L'accompagnateur possède une pharmacie pour les urgences. Vous devez néanmoins vous munir d'une trousse personnelle contenant **vos propres prescriptions médicales** ainsi qu'une pharmacie d'appoint contenant, Elastoplast large + double peau en prévention des ampoules désinfectant, pansements et compresses stériles collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules quies, médicaments personnels.



IV) Encadrement

Tous nos séjours sont encadrés par des moniteurs insulaires brevetés d'Etat qui connaissent parfaitement la Corse. Le moniteur en fonction des conditions météorologiques du moment, des difficultés techniques ou de la condition physique des participants pourra modifier le programme établi et les itinéraires proposés. Il reste le seul juge de la situation et des décisions qu'il adapte aux contraintes et impératifs de sécurité.

Activité randonnée : BE Accompagnateur en montagne

Activité canyoning : BE Escalade

Activité parcours acrobatique forestier: Briefing et parcours d'initiation sous la responsabilité d'un opérateur, puis évolution sur les parcours en autonomie.

VI) Assistance bagages et portage

L'équipe d'assistance : Corsica Natura assure le transport de vos bagages aux hébergements accessibles par route.

A chaque étape l'ensemble du groupe participe au portage du repas de midi

Assistance bagages :

Accès à votre sac suiveur tous les soirs.

Portage

Portage de votre sac « journée » pendant toute la durée du séjour.

Conditionnement des bagages :

- Un bagage d'assistance dit bagage suiveur, avec cadenas de maximum 10 kg par personne facilement transportable : un sac à dos ou un sac de sport voire sac de voyage en bon état.
- Sac à dos de 30-35 litres pour les randonnées devant contenir un « fond de sac » obligatoire (voir ci-dessus rubrique équipement en caractère gras)

Veillez à limiter votre équipement - notamment pour le bagage d'assistance - au minimum (vous pouvez laisser en dépôt à Ajaccio les affaires inutiles à la randonnée)



V) Prix :

Groupe de	6 à 14 pers
Prix par personne	625 € adulte 575 € enfant*

- enfant âgés de 8 à 14 ans

Nos prix comprennent :

Les transferts du point d'accueil au lieu de dispersion (Ajaccio).
 La pension complète y compris les vivres de course
 L'encadrement par des moniteurs diplômés d'état.
 L'assistance bagages
 L'assurance responsabilité civile professionnelle

Ils ne comprennent pas :

Le transport Corse/Continent
 Les dépenses personnelles
 L'assurance individuelle multirisque accident, interruption, annulation, perte de bagages et rapatriement*

*Assurance

Vous devez être obligatoirement couvert par une assurance multirisque voyage couvrant le risque d'accident, d'annulation, d'interruption, la perte de bagages, et le rapatriement .

Avant de souscrire cette assurance, vérifiez auprès de votre assureur que votre contrat multirisque habitation ou votre licence FFME ou FFRP ne couvre pas ce risque. De même, aujourd'hui nombreuses cartes bancaires proposent ces couvertures. Il faut obligatoirement régler votre séjour avec ce moyen de paiement et surtout vérifiez le périmètre de prise en charge inhérent à votre propre carte. **Pour en savoir plus :**

- Visa : www.carte-bleue.com
- Eurocard-Mastercard : www.mastercardfrance.com
- American express : www.americanexpress.com

En cas de besoin, nous vous proposons l'assurance de LEA Assurance

En cas de besoin nous contacter : info@corsicanatura.fr



VI) Autres informations pratiques

Contact en cas d'urgence : En cas d'urgence, veuillez contacter nos représentants :
06 03 56 24 33 ou 06.85 03 19 90.

Formalités :

Pensez à emmener avec vous :

- 1 pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport ou permis de conduire)
- les coordonnées de votre assurance personnelle ou votre attestation.

Parking :

- Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano, non gardé et gratuit (près de la gare).
- Parking surveillé 24 h/24 payant (80 € la semaine).
- Parc de stationnement du Diamant

Avenue Eugène Macchini
20000 AJACCIO

Tél. : 04.95.51.00.85

<http://www.europeenne-de-stationnement.fr/pages/fiches/ajaccio.htm>

Pour venir en Corse :

Par bateau :

- SNCM Ferries - 61 Bd des Dames - 13005 Marseille. Tel : 0891.701.801
<http://www.sncm.fr> Départs de Marseille, Nice ou Toulon.
- Corsica Ferries, Moby lines au départ de Toulon Nice et l'Italie Tel : 0825 095 095
<http://www.corsicaferries.com>

Par avion :

- Vols réguliers ou charters au départ des différentes villes du continent: Air France, Corsair <http://www.aircorsica.com>

Pour vous loger

Ajaccio

- | | |
|---|----------------|
| • Pension Morelli : | 04 95 21 16 97 |
| • Hôtel Les Dauphins - Boulevard Sampiero - 20000 Ajaccio - | 04 95 21 12 94 |
| • Hôtel Kalliste** 51, Cours Napoléon - 20000 Ajaccio | 04 95 51 34 45 |
| • Hôtel Fesch*** 7 rue Cardinal - BP 202 - 20179 Ajaccio Cedex 1 | 04 95 51 62 62 |
| • Hotel Du Golfe*** 5, boulevard du Roi Jérôme 20000 Ajaccio | 04 95 21 47 64 |
| • Hôtel Best Western Ajaccio Amirauté *** Cours Prince Imperial - | 04 95 55 10 00 |