

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 « NATURE EN BORD DE MER »

Corsica Natura vous propose son programme : "Nature en bord de mer" de niveau découverte» formule hôtel tout compris, en étoile et sans sacs en 8 jours / 7 nuits.

Points forts :

Ce séjour a été conçu pour vous permettre de découvrir la Corse coté montagne et coté mer. Au détour de somptueux sentiers vous allez découvrir la Corse sous ses plus beaux aspects, avec en prime la découverte de la ville la plus pittoresque de l'île Bonifacio.



- Séjour : Vert = niveau facile
- 3 à 4h de randonnée par jour
- 150 à 200 m dénivelé / jour

- 8 jours / 4 jours d'activité, 4 jours en liberté.
- Formule sans sac , accompagnée en étoile

- 7 nuits en hôtel**.
- De 2 à 8 personnes
- Départ à 2 possible

Bonifacio, la cité des falaises !



PROGRAMME

Jour 1 : SAMEDI. AJACCIO/PROPRIANO

Journée libre consacrée à votre arrivée, organisée selon vos envies jusqu'à votre installation à l'hôtel (déjeuner non inclus).

Dîner et logement à l'hôtel Arcu di Sole**, situé dans l'anse du VALINCO, à 1,8 kilomètres de PROPRIANO et à 400 mètres d'une très grande plage de sable.

Jour 2 : DIMANCHE JOURNEE LIBRE

Vous pourrez profiter de cette journée à votre gré en lézardant au bord de la piscine ou à la plage ou encore en partant à la découverte de la région. Si vous êtes friands d'Histoire vous pouvez faire un saut dans le temps et visiter le site préhistorique de Filitosa et ses menhirs, classé au titre de Monument Historique. Si vous êtes plus attirés par l'époque du bronze l'un des plus importants sites monumentaux de l'âge du Bronze est situé à Cucuruzzu et profitez en pour faire une halte au Musée de l'Alta Rocca à Lévie qui expose bon nombre d'objets découverts sur le site.

Jour 3 : LUNDI CAMPOMORU (EXCURION RANDO + PIQUE-NIQUE - 4 H DE MARCHÉ)

Espace protégé du Conservatoire du Littoral, la faune et la flore y trouvent un refuge idéal. Ballade côtière avec en point d'orgue la baie d'Agulia, une magnifique crique de sable fin qui se perd dans le maquis insulaire, véritable invitation à la baignade.

Jour 4 : MARDI BAVELLA excursion randonnée + pique-nique - 4h de marche.

Journée dans le sanctuaire de la montagne corse ! Le massif granitique de Paliri va nous dévoiler nombres de ses secrets : la Punta Velaco, le Promontoire, le Trou de la Bombe, le Campanile...

Des vues aériennes et des paysages dantesques, écrasés entre ciel et mer.

Jour 5 : MERCREDI BONIFACO (EXCURSION VISITE + PIQUE-NIQUE)

Départ de l'hôtel en navette non privative pour une journée touristique hors du commun avec en préambule la découverte par la mer des grottes et falaises de Bonifacio.

Petite randonnée pédestre. Après la pause déjeuner, visite libre de la plus curieuse des villes d'Europe et de ses remparts.

Jour 6 : JEUDI CAPU DI MURO excursion randonnée + pique-nique - 4h de marche

Randonnée en boucle avec visite de la magnifique tour génoise de Capu di Muro qui surplombe l'anse de Cacao et nous offre une vue splendide sur le Golfe d'Ajaccio et la pointe de Senetosa. La Balade, moins fréquentée que les précédentes, nous fera découvrir un paysage côtier très différent de celui de Campomoro.

Jour 7 VENDREDI JOURNEE LIBRE

Vous avez la possibilité, à proximité de l'hôtel, de partir en randonnées équestres pour découvrir, entre mer et maquis, la partie sauvage de l'île (les contacts vous seront remis dans votre carnet de voyage). Partez à la découverte de Sartène, classée «Ville d'Art et d'Histoire» et qui domine depuis plus de 7 siècles le Golfe du Valinco et que Mérimée nommait «la plus Corse des villes corses».

Jour 8 SAMEDI PROPRIANO/AJACCIO

Journée libre consacrée à votre départ... ou à la suite de votre séjour de l'île de Beauté (déjeuner non inclus) !

Accueil : Le jour 3 à 8h15 dans le hall de l'hôtel Arcu di Sole à Propriano

Dispersion : le jour 6 en fin d'après midi à Propriano.

Transferts : En minibus 8 places ou véhicules personnel en fonction du nombre de participants.

Groupe : de 2 à 8 participants.

Encadrement : par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat qui connaît parfaitement la Corse.

II) Informations techniques :

cartes IGN : Ign top 25: carte Propriano /Golfe Valinco [4154 OT](#)
 cartes IGN : Ign top 25: carte Aiguilles de Bavella /Solenzara [4253 OT](#)
 cartes IGN : Ign top 25: /Bonifacio [4255 OT](#)

	J3	J4	J5	J6
Point le plus haut	117m	1420m	61m	141m
Point le plus bas	0 m	1218m	0m	0m
Dénivelé positif	117m	202m	61m	120m
Dénivelé négatif	117m	202m	61m	140m
Temps de marche	4h	4h	1h	4h
Transfert Véhicule	Propriano-Campomoro	Propriano-Bavella	Propriano-Bonifacio	Propriano-Acqua Doria
Temps aller	30'	1h15'	1h15	45'

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 de randonnées comprises en moyenne entre 3 et 4 heures de marche . 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 roulant si possible sur un parcours avec dénivelé, ou en pratiquant une activité sportive.



III) Repas et hébergement :

Déjeuners : sous forme de pique nique au cours de la randonnée les jours 3,4,5 et 6.. Tous nos piques niques de midi sont élaborés à base de produits locaux de qualité (salade, charcuterie, fromage, etc). Le pique nique sera réparti entre les participants.

Dîners et petits déjeuners : petits déjeuners continental servi sous forme de buffet et repas du soir servis au restaurant de l'hôtel Arcu di sole.

Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche chaude tous les soirs à l'hotel.

Eau : Une gourde d'un litre et demi au minimum est souhaitable.

Hébergement : en chambre double ou single à l' Hôtel Arcu di sole situé à Propriano
<http://arcu.di.sole.pagesperso-orange.fr>



Le trou de la bombe - Bavella



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 en fonction de la saison.**

Petit Matériel : 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 toilette, papier toilette.**

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.

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.



V) Encadrement

Tous nos séjours sont encadrés par des accompagnateurs en montagne insulaires brevetés d'Etat qui connaissent parfaitement la Corse. L'accompagnateur 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.

Promenade en bateau du jour 5: Celle ci repose essentiellement sur les conditions météorologiques et notamment de la météo marine. Pour des raisons de sécurité et de qualité, nous nous réservons le droit de modifier, d'annuler ou d'interrompre ce type de prestation en fonction des conditions météorologiques du moment. Des solutions de substitutions vous seront alors proposées par votre accompagnateur en liaison avec l'organisation.

VI) Assistance bagages et portage

Assistance bagages :

Aucune assistance bagages n'est prévue sur ce séjour. Vous aurez accès tous les soirs à vos affaires personnelles

Portage

Portage de votre sac « journée » les jours 3,4, 5 et 6.

Sac à dos de 20-25 litres (le pique nique du midi sera réparti entre les participants)



Rando littorale à Capu di Muru



VI) Prix :

Prix **TTC** par personne base 1/2 double en demi pension + Forfait Activités

Périodes	8 jours/7 nuits		Suppléments/Réductions/Personne/Nuit			
	Forfait Avion *	Forfait Bateau *	Nuit Supp Hôtel seul en 1/2 pension	Supplément Single	Réduction 3° lit adultes ou enfants de + 8 ans	Réduction 3° lit enfants de 2 à 7ans
	Vol Régulier Paris Ajaccio Classe E	Base Passage adulte				
09/04 - 22/04 24/09 - 07/10	912	787	52	+25	-8	-26
23/04 - 24/06 10/09 - 23/09	1003	878	60	+27	-9	-30
25/06 - 23/07 20/08 - 09/09	1087	962	70	+32	-10	-35

* Prix à partir de ... - Suppléments/réductions : consultez-nous - Classes tarifaires et montants de taxes arrêtés au 15/10/10.

Nombre de participants : départ garanti à partir de 2 participants

Programmation 2011

Du 09/04/2011 au 16/04/2011**
Du 16/04/2011 au 23/04/2011*
Du 23/04/2011 au 30/04/2011**
Du 30/04/2011 au 07/05/2011*
Du 07/05/2011 au 14/05/2011**
Du 14/05/2011 au 21/05/2011*
Du 21/05/2011 au 28/05/2011**
Du 28/05/2011 au 04/06/2011*
Du 04/06/2011 au 11/06/2011**
Du 11/06/2011 au 18/06/2011*
Du 18/06/2011 au 25/06/2011**

Du 25/06/2011 au 02/07/2011*
Du 02/07/2011 au 09/07/2011*
Du 16/07/2011 au 23/07/2011*
Du 09/07/2011 au 16/07/2011*
Du 19/08/2011 au 26/08/2011**
Du 26/08/2011 au 03/09/2011*
Du 03/09/2011 au 10/09/2011**
Du 10/09/2011 au 17/09/2011*
Du 17/09/2011 au 24/09/2011**
Du 24/09/2011 au 01/10/2011*
Du 01/10/2011 au 08/10/2011**

**** départ garanti à partir de 2 personnes**
*** nous consulter**



Nos prix comprennent :

- le forfait Avion ou Bateau Aller/Retour.
(nous consulter en fonction de votre lieu de départ)

- l'hébergement en chambre double (ou single avec supplément)

- la demi pension comprenant un petit déjeuner continental servi sous forme de buffet, et un diner au restaurant de l'Arcu Di sole, le soir.

- les 4 jours de randonnée encadrées par un accompagnateur insulaire breveté d'état, y compris les piques niques du midi (jours 3, 4 5 et 6), les transferts A/R sur les lieux de randonnées au départ de l'hôtel Arcu di

Sole, et la promenade en mer au départ de Bonifacio.

L'assurance responsabilité civile professionnelle.

Ils ne comprennent pas :

- les assurances annulation et rapatriement,

- les boissons ou autres consommations en journée ou lors des repas,

les déjeuners des journées liberté , les jours 1,2, 7et 8.

***Assurance**

Conformément à la loi de 1992 le voyageur doit être couvert par une assurance multirisque voyage couvrant le risque 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 FORFAIT de MONDIAL ASSISTANCE
<https://www.elviatravel.com/produits/forfait/index.do?&partner=210193>



VIII) 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 (40 € 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>