



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
« *VTT Ouest Corse* »

Corsica Natura et Le Sagone, vous propose leur programme : VTT en Corse de niveau découverte» formule tout compris, en étoile et sans sacs en 5 jours / 4 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 façade maritime la plus pittoresque de l'île et ses sites classés patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO.



Rando Littorale

- Séjour : Vert = niveau facile
- 3 à 4h de VTT/ jour
- 5 jours / 4 nuits, en étoile
- Formule sans sac , accompagnée
- 4 nuits en bungalow 2 places dans le parc résidentiel Le sagone.
- De 5 à 14 pers.



PROGRAMME

Jour 1 : Vous débarquez au petit matin dans la cité impériale. Avant de rejoindre le parc résidentiel de loisirs « Le Sagone » qui nous accueillera pour la durée de votre séjour, cette première journée nous permettra de découvrir la rive sud du golfe d'Ajaccio, et la forêt de Coti. Nous progresserons sur de magnifiques pistes forestières qui nous ramèneront à la plage par de très beaux singles traces.

Jour 2 : Depuis Sagone nous nous dirigeons vers le village de Paomia, ancienne cité Grecque. L'itinéraire retour nous permet de découvrir les tours génoises, l'église romaine et les plages du golfe de Sagone.

Jour 3 : Cette journée nautisme (optionnelle) sera placée sous l'angle de la féerie. En bateau, vous découvrez d'abord le site grandiose des « Calanches de Piana » formé de cathédrales de granit rose creusées de grottes et de failles marines. Ensuite, la sublime presqu'île de Scandola patrimoine

mondial de l'humanité qui offre dans une explosion de couleurs des paysages et escarpements fantastiques. Au retour halte au petit village de pêcheur de Girolata accessible seulement à pied ou par la mer.

Jour 4 : Randonnée en montagne. Au départ du col de Vergio, nous découvrons la plus grande forêt de Corse le Valdu Niellu. Entre sentiers et pistes forestières, nous rejoignons les villages du Niolu.

Jour 5 : Cette ultime journée, nous permet de regagner la cité impériale par le nord, depuis le village de Villanova jusqu'aux îles sanguinaires. Nous roulerons sur les anciens sentiers des douaniers qui longent la côte et les plus belles plages de la région ajacciennes. Notre circuit prend fin aux îles Sanguinaire.

Accueil : Le jour 1 à 8h devant le hall de la gare maritime et routière d'Ajaccio.

Dispersion : : le jour 5 en fin d'après midi à Ajaccio.

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

Groupe : de 5 à 14 participants.

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

II) Informations techniques : cartes IGN : Ign top 25: carte Porto / Calanche de Piana [4150 OT](#)

Le secteur géographique où se déroulera les randonnées



Les différents tracés qui pourront être adaptés en fonction du niveau des participants et des contraintes horaires et météo.

Jour 1 : Randonnée Coti Chiavari

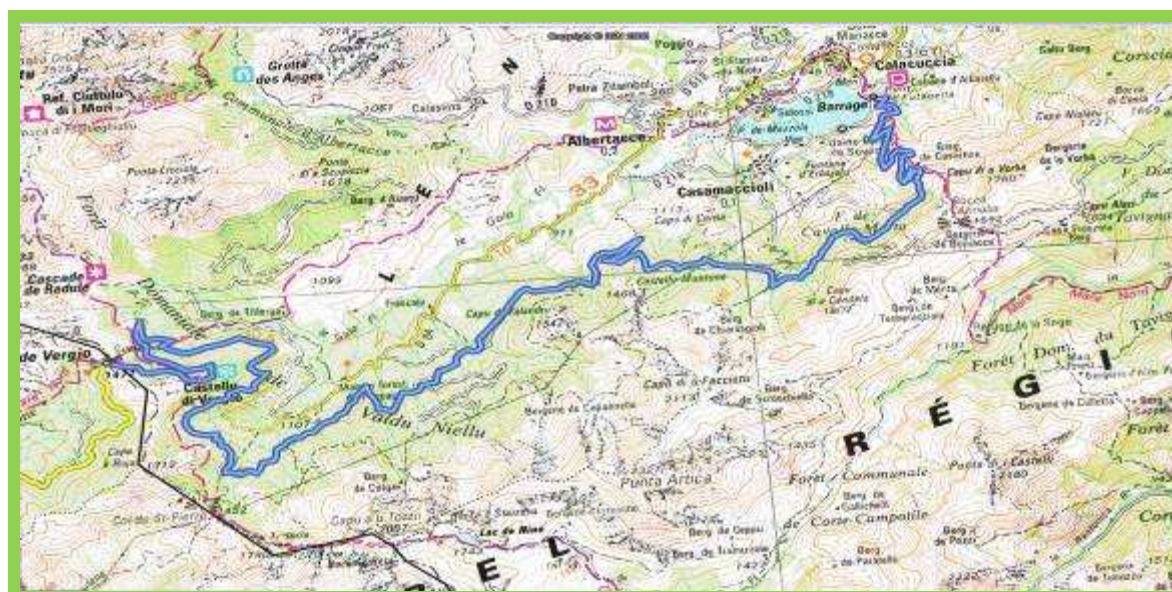




Jour 2 : Randonnée en boucle Paomia



Jour 3 : Découverte de la Vallée du Niolu





Jour 4 : Capu di Fenu et les Sanguinaires



Les informations techniques chiffrées

	J1	J2		J4	J5
Point le plus haut	360m	470m		1478m	224m
Point le plus bas	5 m	10m		790m	0m
Dénivelé positif	550m	524m		0m	60m
Dénivelé négatif	650m	524m		688m	284m
Distance Approximative	17 km	27 km		34 km	20 Km
Temps VTT	3h30	4h15		4h	3h30
Transfert Véhicule	Ajaccio Coti Sagone	Sagone Paomia		Sagone-Verghio	Sagone-Ajaccio
Temps aller	1h'45	30'		1h	45'



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

Les temps de VTT : 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.

Niveau : facile, étapes de randonnées comprises en moyenne entre 4 et 5 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.



Les Iles Sanguinaires



III) Repas et hébergement :

Déjeuners : sous forme de pique nique au cours de la randonnée fourni par le Sagone.

Dîners et petits déjeuners : petits déjeuners continental servi sous forme de buffet et repas du soir servi au restaurant du Sagone

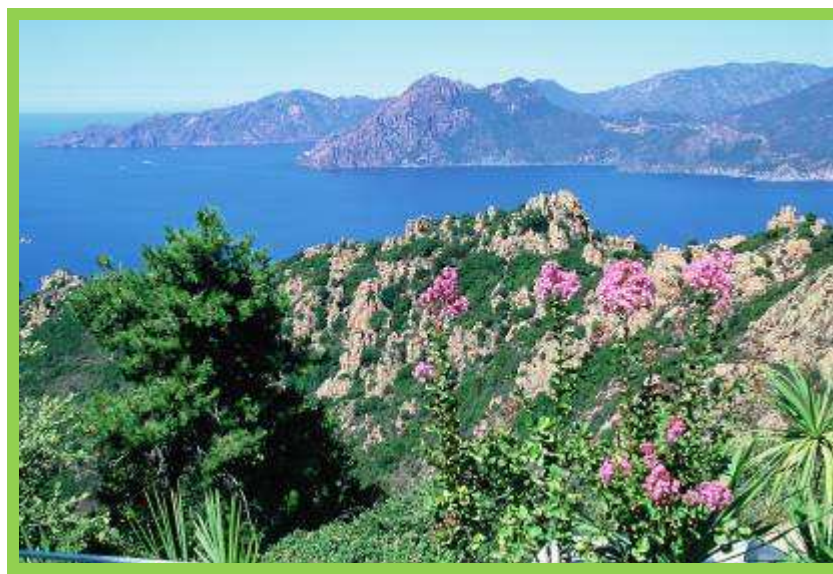
Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche chaude tous les soirs

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 : en chambre seul dans un bungalow ou mobil home 2 chambres (sanitaire, salle de bain et séjour cuisine communs pour deux chambres) Possibilité de disposer tous les soirs de prise de courant.

Structure d'accueil et d'hébergement

Le Sagone, Un ensemble de bungalows et mobil homes , pouvant accueillir de 2 à 9 personnes. Confortables, spacieux et équipés d'une terrasse. Tous sont accessibles en voiture et séparés par des haies d'arbustes fleuris. <http://www.camping-sagone.com>



Le golfe de Porto



IV) Equipement :

Habillement : T-shirt, sous-vêtements, chaussettes de montagne, short, pantalon, sweat-shirt, **fourrure 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.

Couchage : draps et couvertures fournis par Le Sagone.

Pharmacie :

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.

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.

VTT :

Un VTT de type Cross country avec minimum semi rigide avec fourche de 100mm.

Casque, gants de type mitaine.

Location VTT possible sur demande.



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.

Activité nautisme : 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 1, 2 ,4 et 5.

Conditionnement des bagages :

- 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)



VII) Prix :

Groupe de	5 à 14 pers
Prix par personne*	745 €*
Suppl single	180 €
Option sortie bateau	50 €

*Sur la base de deux personnes partageant la cabine du bateau et le bungalow, en pension complète avec activité.

3 et 4ème pers dans la même cabine et partageant le même hébergement 545 €

Accompagnant sans activité : 495,00 € s'il s'agit de la deuxième personne,
335,00 € s'il s'agit de la 3ème ou 4ème personne dans la même cabine ou le même logement.

Départ garanti à partir de 5 participants au plus tard 30 jours avant les dates souhaitées.

Programmation 2011 *Départ le soir de Marseille* *Arrivée le matin à Marseille*

Du 09/04/2011 au 15/04/2011
Du 17/04/2011 au 23/04/2011
Du 23/04/2011 au 29/04/2011
Du 01/05/2011 au 07/05/2011
Du 07/05/2011 au 13/05/2011
Du 15/05/2011 au 21/05/2011
Du 21/05/2011 au 27/05/2011
Du 29/05/2011 au 04/06/2011
Du 04/06/2011 au 10/06/2011
Du 12/06/2011 au 18/06/2011
Du 18/06/2011 au 24/06/2011
Du 26/06/2011 au 02/07/2011

Du 04/09/2011 au 10/09/2011
Du 10/09/2011 au 16/09/2011
Du 18/09/2011 au 24/09/2011
Du 24/09/2011 au 30/09/2011
Du 02/10/2011 au 08/10/2011
Du 08/10/2011 au 14/10/2011
Du 16/10/2011 au 22/10/2011
Du 22/10/2011 au 28/10/2011
Du 30/10/2011 au 05/11/2011
Du 05/11/2011 au 11/11/2011
Du 13/11/2011 au 19/11/2011
Du 19/11/2011 au 25/11/2011

Notre partenaire la SNCM, se réserve le droit de modifier à tout moment ses horaires. Vous serez alors immédiatement tenu informé



Nos prix comprennent :

- le passage sur un bateau de la SNCM en cabine double avec une voiture,

- l'hébergement en chambre seul dans un bungalow ou mobil home 2 chambres (sanitaire, salle de bain et séjour cuisine communs pour deux chambres),

- la pension complète comprenant un petit déjeuner continental servi sous forme de buffet à la piscine du Sagone, un repas pique nique pour le midi et un diner au restaurant du Sagone le soir,

- les 4 jours de randonnée encadrées par un accompagnateur insulaire breveté d'état,

- l'accès aux différentes activités du Sagone en libre service selon la saison, piscine, salle de sport, terrains de boule, ping-pong, beach volley, badminton, jeux pour enfants

***Assurance**

Conformément à la loi de 1992 l'organisateur de voyage doit vérifier que le voyageur est 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.

Pour vous loger

Sagone

- Le Sagone :

04 95 28 04 15



<http://www.camping-sagone.com>