







Beauté sanguinaire

Vous allez découvrir à travers ce séjour la région d'Ajaccio, reconnue pour sa diversité de paysages. Une occasion unique de varier les plaisirs sportifs : parcours en kayak et découverte des fonds marins, randonnées pédestres et en VTC dans l'arrière pays.

ITINERAIRE :

-  **Dimanche** : Accueil et collation sur la Base avec votre guide. Présentation du groupe et du programme. Départ le jour même pour le golfe de Lava. Initiation au kayak de mer et petite navigation d'une heure afin de rejoindre la plage de bivouac.
-  **Lundi** : Prise en main des kayaks de mer ; navigation au ras des falaises, au milieu des goélands et des cormorans plongeurs, pour rejoindre la magnifique plage pour un bivouac sous les étoiles.
-  **Mardi** : De criques en plages de sable blanc, nous rejoindrons les Iles Sanguinaires pour découvrir le phare et l'ancien lazaret, lieu mythique où l'on mettait les bateaux en quarantaine, ainsi que la tour génoise de La Parata. Nuit en camp fixe.
-  **Mercredi** : Hors des sentiers battus, nous découvrons la châtaigneraie corse, les alpages et la montagne. Passage au col de la Scalella et redescente vers le village de Bocognano dans la vallée de la Gravona. Nuit en bivouac près de la rivière et de ses piscines accueillantes. Durée : 7h00 mn de marche.
-  **Jeudi** : Petite randonnée en terrain accidenté autour des piscines naturelles du canyon de la Richiusa. Baignade dans les vasques limpides de rivière. Nuit en bivouac à Bocognano.
-  **Vendredi et Samedi** : Découverte de la vallée de la Gravona en vélo tous chemins par une belle route en balcon reliant les petits villages de montagne. Nuit en camping.

Il est à noter que nous mettons à votre disposition une navette qui vous assure la liaison de l'aéroport jusqu'à notre site à 9H30.

Il vous suffit de nous contacter quelques jours avant le début de votre séjour pour réserver votre place. Le dimanche suivant nous vous ramenons à 9H30 à l'aéroport.

L'ordre de déroulement des activités peut être inversé pour raison météo.

Groupe de 5 à 12 participants.

Natation : Savoir nager 25 mètres et être capable de mettre la tête sous l'eau.


Hébergement : Sous tente, en camping ou en bivouac.



Accompagnement : Moniteurs diplômés d'état.



Route de Sartène – Corri Bianchi – 20117 ECCICA SUARELLA

www.corse-aventure.com

 info@corse-aventure.com

 (33) 04 95 25 91 19 –  (33) 04 95 25 90 79



Nourriture :

- **Petit déjeuner** continental (thé, café, lait, beurre, confiture, ...)
- **Repas du midi** pris sous forme de pique-nique sur le terrain. (Prévoir une boîte en plastique taille 0.8L pour le transport de vos salades et une assiette creuse, bol et couverts).
- **Soir** : repas chaud sur le lieu de bivouac.

Bagages :

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs. 1 sac à dos et 1 sac de voyage.

- **Le sac à dos** : (30 L environ) : C'est le sac qui vous servira pour les randonnées pédestres et les nuits en bivouac ; pour le kayak de mer et le VTC. Sur place, le guide vous indiquera ce que vous devez prendre avec vous pour chaque étape.
- **Le sac de voyage** (0 à 80 l) : Il contient les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Transporté par le véhicule, vous le retrouvez le soir.
Le poids de ces sacs ne doit pas dépasser 15 kg. Nous vous demandons de respecter scrupuleusement ce poids limité.

Matériel individuel :

- **Pour camper** : Duvet (sac de couchage) peu volumineux, tapis de sol, coupe vent, pull ou polaire, survêtement, serviette et nécessaire de toilette, maillot de bain, lampe de poche, couteau de poche, couverts et bol plastique, gobelet, gourde ou bouteille en plastique.
Eventuellement : jumelles, masque, tuba, palmes.
- **Pour naviguer, le VTC et la marche** : Sous vêtements en fibres synthétiques, chaussures pouvant aller dans l'eau (tennis, baskets, bottillons) chaussure de marche, un anorak coupe-vent (K-way, etc.), polaire, bob ou casquette, crème solaire, lunettes de soleil avec cordon.

Equipement fourni :

VTC, Kayak de mer, gilet de sauvetage, pagaie, sacs étanches, tentes, réchauds.

Pharmacie personnelle :

Vos médicaments habituels, vitamine C ou poly vitamine, médicaments contre la douleur : aspirine ou équivalent, répulsif moustiques, bande adhésive élastique (Elastoplast), jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie). De quoi soulager le mal de mer

Nos tarifs 2010



16/05/10	30/05/10	13/06/10	20/06/10	27/06/10	11/07/10	18/07/10
500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	550 €
25/07/10	01/08/10	08/08/10	15/08/10	22/08/10	05/09/10	12/09/10
550 €	550 €	550 €	550 €	550 €	500 €	500 €



Route de Sartène – Corri Bianchi – 20117 ECCICA SUARELLA

www.corse-aventure.com

info@corse-aventure.com

 (33) 04 95 25 91 19 –  (33) 04 95 25 90 79

