







## Aqua Corsica en Famille

« Paradis de la diversité, la Corse vous offre son littoral découpé ou alternent les rochers aux formes tourmentées et criques accueillantes, ses rivières bondissantes aux eaux cristallines et ses rudes montagnes aux mille senteurs : quelle meilleure façon de la découvrir que le kayak de mer, la randonnée et le canyoning. »


### ITINERAIRE



-  **Dimanche** : Rendez vous à 9h30 à la gare ferroviaire d' Ajaccio et direction la base pour un pot d'accueil, le briefing d'information et la préparation de la randonnée. En fin de matinée, nous rejoindrons le charmant village de Porto Pollo et son port pittoresque situé sur la pointe nord-ouest du golfe du Valinco. Pique nique sur la plage à l'ombre des tamaris. Initiation au kayak de mer et familiarisation avec les embarcations. Petite navigation pour rejoindre la superbe plage du Cupabia. Baignade, exploration palme masque et tuba. Dîner et nuit en bivouac sur la plage.
-  **Lundi** : Ce matin nos kayaks glisseront sur l'eau en direction de la plage de sable blond de la «cala d'Orzu » et de sa célèbre paillote chez « Francis ». A l'arrivée, nous pourrons par une petite randonnée découvrir la Tour de Capu di Muru, avec vue sur les deux golfes d' Ajaccio et du Valinco. Nuit en bivouac au milieu des ex-votos à Capu di Muru, porte du golfe d' Ajaccio.
-  **Mardi** : Pour cette dernière journée de kayak nous poursuivrons entre rochers et petites criques de sable fin. Nous contournerons la presqu'île de la Castagna, et rejoindrons les plages de Mare e Sole et Isolella, où nous profiterons des baignades dans ces eaux limpides pour explorer une dernière fois les fonds marins. Retour à la base en fin d'après midi, et transfert au col de Vizzavona pour un dîner et une nuit au gîte.
-  **Mercredi** : Randonnée aquatique dans le Vecchio et ses somptueuses piscines. Dans un dédale d'énormes chaos rocheux, nous évoluerons entre sauts et petites marches, baignades dans les eaux pures et petits toboggans. Le tout sera accompagné, d'une somptueuse vue sur le Monte d'Oro.
-  **Jeudi** : Randonnée pédestre dans la Haute Gravona, pour découvrir les multiples aspects de la montagne Corse et la superbe forêt de Vizzavona. Nous ferons une boucle au départ du gîte, en partant par le sentier de la femme perdue, puis pour le retour une variante par la cascade des Anglais. Dîner et nuit au gîte.
-  **Vendredi** : Journée dans le célèbre canyon de la Richiusa, joyau de la nature offrant tous les plaisirs d'un canyon ludique et accueillant. Au départ de Vizzavona, nous prendrons le petit train pour rejoindre le village de Bocognano, et après une petite marche en direction du hameau du Busso, le moniteur vous équipera d'une combinaison néoprène, d'un casque et un harnais. Une petite randonnée de quarante minutes dans le maquis corse nous permettra de rejoindre le haut des gorges. Dans ce canyon, tous les obstacles s'enchaînent les uns derrière les autres ce qui en fait un des



Route de Sartène – Corri Bianchi – 20117 ECCICA SUARELLA


[www.corse-aventure.com](http://www.corse-aventure.com)

 [info@corse-aventure.com](mailto:info@corse-aventure.com)

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



plus ludique de Corse. Toboggans, sauts (en aucun cas ceux-ci ne sont obligatoires), plongeurs et rappels seront au rendez-vous de cette descente afin d'évoluer dans les eaux pures de la montagne et découvrir les paysages de la Corse sauvage. Retour à Vizzavona par le pittoresque Trinichellu. Dîner et nuit au gîte.

 **Samedi :** Retour à Ajaccio à bord du petit train dans la matinée.

*L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants, surcharge éventuelle des hébergements) dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.*

### TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous ne portez que vos affaires de la journée sauf en kayak ; portage des affaires dans les kayaks pour les deux premiers jours

### COMPRIS DANS LE PRIX :

- 3 nuits en gîte, 2 nuits en bivouac (prévoir un sac de couchage de 0 à -5° + un tapis de sol)
- Tous les repas
- Toutes les activités mentionnées au programme
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne pour les randonnées, d'un accompagnateur diplômé d'état pour le kayak et d'un accompagnateur diplômé d'état pour le canyoning
- L'équipement spécifique pour les activités

### HABILLEMENT :

- **Vêtements :**
  - Veste en fourrure polaire
  - Tee-shirt (en fibre technique de préférence)
  - Pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide)
  - Short
  - Chemise ou polo à manches longues
  - Survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir
  - Paires de chaussettes en laine
  - Sous- vêtements
  - Maillot de bain
  - Cape de pluie (le K-way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs)
  - Veste coupe vent en gore tex
- **Chaussures :**
  - Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram
  - Tennis ou sandales pour le soir
  - Une vieille paire de tennis pour la randonnée aquatique et le canyon



## PETIT MATERIEL :

- Chapeau ou foulard pour se protéger du soleil
- Lunettes de soleil d'indice de catégorie CE 3 ou 4
- Crème solaire
- Une grande gourde (1,5 l minimum) avec gobelet
- Un couteau de poche
- Un nécessaire de toilette léger et serviette de toilette
- Un maillot de bain
- Du papier hygiénique et des mouchoirs
- Une lampe de poche ou frontale dans le cas de départs matinaux.
- Un paire de bâton télescopique (facultatif) : facilite la marche dans les montée et permet d'économiser les articulations dans les descentes.
  
- **Matériel pique nique à prévoir :** Assiette creuse, bol et couverts.
  
- **Pharmacie personnelle :** Vos médicaments habituels, 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).

Couchage : Un sac de couchage + un tapis de sol.

Matériel fourni : Matériel nécessaire à la pratique du kayak de mer et du canyoning.  
Tente pour les bivouacs.

Pharmacie collective : Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

## Nos tarifs 2010

04/07/10	11/07/10	18/07/10	25/07/10
660 €	660 €	660 €	660 €

01/08/10	08/08/10	15/08/09	22/08/10
660 €	660 €	660 €	660 €

Tarif réduit pour les enfants de 8 à 11 ans, moins 50 €.



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

