



**Corsica Sport Travel**  
**Spécialistes du sport en Corse**

**[www.corsicasporttravel@gmail.com](mailto:www.corsicasporttravel@gmail.com)**

**Tél : 06 18 39 32 70**

## LES RANDOS DU SOLEIL

Séjour randonnée : 7 jours/ 6 nuits

Randonnées guidées en étoile

Résidence de vacances à 5 min de la mer



## PROGRAMME

### **JOUR 1 : Accueil et Transfert**

Après un accueil à Ajaccio, nous organisons votre transfert en minibus vers votre résidence située en bord de mer à 45 min d'Ajaccio.

Véritable havre de paix, c'est l'endroit idéal pour une bonne récupération après avoir arpenté les sentiers de randonnées de la côte. De petits appartements très bien aménagés au cœur d'un très beau parc bien entretenu et situé à 10 min de la mer.

### **JOUR 2 : A l'assaut d'une tour**

Une superbe randonnée sur le littoral avec pour objectif de conquérir une majestueuse tour génoise. Paysages sauvages, points de vue époustouflants, une randonnée sans difficulté pour une mise en jambe toute en douceur. Votre guide saura animer cette balade avec passion et enthousiasme. Fêru d'histoire et de poésie, vos randonnées seront rythmées par ses improvisations. A écouter sans modération...

Temps de marche : 3:00

Dénivelé + : 155m

### **JOUR 3 : Une montagne de la mer**

Aucune excuse pour ne pas gravir ce superbe sommet. Votre amuse-bouche de la veille vous permet d'aborder cette deuxième journée de randonnée en grande forme. Il vous en faut pour cette montée vers un des plus beaux sommets de cette côte ouest de la Corse. Près de 900m de dénivelé positif pour voir la mer en surplomb !



**Corsica Sport Travel**  
**Spécialistes du sport en Corse**

**[www.corsicasporttravel@gmail.com](mailto:www.corsicasporttravel@gmail.com)**  
**Tél : 06 18 39 32 70**

Une vraie merveille de la nature et une explosion de couleurs exceptionnelles : du bleu, du vert, du rouge... un cocktail naturel explosif.

Temps de marche : 6:00

Dénivelé +: 900

#### **JOUR 4 : La rando du facteur**

Uniquement accessible à pied ou en bateau, vous comprendrez bien que cette randonnée se pratique en parfaite harmonie avec la nature. Des points de vue incroyables, une nature riche d'essences insulaires, des parfums qui vous enivrent jusqu'à l'arrivée sur la plage. Un petit village accroché aux roches rouge, des petites ruelles qui serpentent jusqu'à la tour. Tout est calme, beauté et explosion de couleur...

Temps de marche : 6:00

Dénivelé +: 680m

#### **JOUR 5 : Vue des crêtes...**

La randonnée qui parle de la Corse, son patrimoine, sa culture et ses traditions... C'est la randonnée que tout guide affectionne particulièrement car elle raconte ses ancêtres, son vécu, son enfance et ses souvenirs... des images plein la tête qui évoquent la Corse d'antan mais pas si ancienne que ça car les traditions perdurent grâce aux vieux qui transmettent et aux jeunes générations qui s'enrichissent de savoir. Des moments de partage avec un berger, un savoir-faire et les vestiges d'un patrimoine toujours vivant... Vous sortez des sentiers battus pour votre plus grand bonheur.

Temps de marche : 4:30

Dénivelé + : 650m

#### **JOUR 6 : Une tour qui plonge...**

Une tour sur la falaise, des points de vue à vous en faire perdre la tête... il n'en fallait pas plus pour cette dernière journée de randonnée.

Incroyablement bien conservée cette tour vous accueillera pour faire un bond de 500 ans dans le temps, du temps des génois et de leur occupation des terres corse, mais pour y arriver vous devrez vous accommoder du soleil, des points de vue sur l'horizon et d'une végétation luxuriante et odorante... Un dont vous vous souviendrez longtemps !!!

Temps de marche : 4:00

Dénivelé + : 550m



Corsica Sport Travel  
Spécialistes du sport en Corse

[www.corsicasporttravel@gmail.com](mailto:www.corsicasporttravel@gmail.com)  
Tél : 06 18 39 32 70

## JOUR 7 : Bye Bye...

C'est le départ parce que tout à une fin mais vous pourrez revenir quand vous voudrez, nous serons là pour vous accueillir de nouveau pour d'autres aventures...

### Transfert à Ajaccio

**Le descriptif des étapes est donné à titre indicatif et établi selon les derniers éléments connus au moment de la rédaction. Sur place, nos guides, seuls juges, peuvent être amenés à modifier le déroulement du séjour, tributaires des facteurs climatiques, environnementaux ou humains et pour la sécurité et l'ambiance du groupe. Ces derniers n'étant pas surveillants de baignade, celles-ci seront effectuées sous votre seule responsabilité (en mer, rivière ou lacs ...)**

## INFOS TECHNIQUES

### Début

Le dimanche à Ajaccio à la gare ferroviaire en début d'après midi

### Fin

Le samedi après le petit-déjeuner et le transfert à Ajaccio.

### Accès

Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio. En provenance de Bastia, Figari ou autre nous contacter

### Hébergement

- En résidence de tourisme, chambre avec lits doubles ou grand lit (pour chambre individuelle supplément de 50€/ jour)
- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture) servi dans la cuisine de l'appartement
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert dans un restaurant du village
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain

### Nombre de participants

Groupe de 4 à 8 personnes.



**Corsica Sport Travel**  
**Spécialistes du sport en Corse**

**[www.corsicasporttravel@gmail.com](mailto:www.corsicasporttravel@gmail.com)**  
**Tél : 06 18 39 32 70**

## **Niveau**

Modéré, sentier sans difficulté technique. Niveau 2

## **Encadrement**

Un accompagnateur en montagne pour les randonnées.

## **Portage**

Uniquement les affaires personnelles de la journée et le pic-nic

## **INFORMATIONS DATES ET TARIFS**

### **Tarifs**

À partir de **950 €**, consultez nos tarifs et réservez en ligne sur notre site : Les randos du soleil : [corsicasporttravel.com](http://corsicasporttravel.com)

### **Le prix comprend**

L'hébergement en demi-pension, les pique-niques, les transferts locaux comme décrits.

### **Le prix ne comprend pas**

Les boissons et les dépenses personnelles, les vivres de course, les assurances, les visites de sites et les transferts non prévus dans le programme.

### **Dates**

AVRIL	MAI	JUIN	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
28 AU 4/05	5 AU 11	9 AU 15	8 AU 14	29/09 AU 5	27/10 AU 2
	19 AU 25	16 AU 22	15 AU 21	6 AU 12	

## **SPECIFICITES DU SEJOUR**

### **Transferts**

Cela comprend :

Jour 1: transfert d'Ajaccio à Cargèse

Jours 2, 3, 4, 5, 6: transfert Cargèse aux points de départs des randonnées et retour

Jour 7: transfert Cargèse / Ajaccio



**Corsica Sport Travel**  
**Spécialistes du sport en Corse**

**[www.corsicasporttravel@gmail.com](mailto:www.corsicasporttravel@gmail.com)**  
**Tél : 06 18 39 32 70**

## **Punaises de lits**

Les punaises de lits ont fait leur apparition partout dans le monde, et malheureusement l'île n'est pas épargnée. Elles peuvent être présentes dans les habitations, immeubles, hôpitaux, trains, avions, les hôtels...

Malgré notre vigilance dans le choix des hébergements avec lesquels nous travaillons, leur prise en compte du problème (surveillance, changement de literie, etc), nous ne pouvons pas vous garantir un séjour sans. Vous devez être attentifs en inspectant votre literie et en évitant de poser votre sac sur le lit et vos affaires dans les placards. Nous vous conseillons de vous procurer un insecticide adapté (ex: Clako punaises). Si vous rencontrez des problèmes avec l'insecte, informer l'hébergeur. Nous vous conseillons de mettre l'ensemble de vos vêtements dans des sacs avant de les passer en machine. Ce type de précaution évite et diminue le risque de contamination à d'autres établissements et à votre habitation.

## **Traitement des eaux**

L'île recèle de nombreuses sources le long des sentiers et des fontaines dans les villages. Ne pouvant pas garantir que ces eaux sont potables, nous vous invitons à procéder à une désinfection chimique avec l'utilisation de pastilles désinfectantes.

## **Climat**

Du fait de la situation géographique au cœur du golfe de Gênes et l'importance du relief, le climat jouit d'une influence marine et montagnarde. Les variations très rapides de dénivellés entre le littoral et les sommets induisent des contrastes marqués, qui se traduisent tant au niveau des températures que des précipitations. En montagne, le temps change vite. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, nous pouvons bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil ! La présence tardive de neige sur les massifs ne permet pas de randonner au-dessus de 2000 mètres avant la mi-juin.

## **Venir en Corse par avion ou par ferry**

Voici les différentes compagnies aériennes et maritimes desservant la Corse :

AIR CORSICA depuis les principales villes françaises, la Belgique et la Suisse :

[www.aircorsica.com](http://www.aircorsica.com)

AIR FRANCE depuis les principales villes du continent : [www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr)

EASYJET depuis Lyon, Londres, Paris, Genève, Bristol, Manchester...:

[www.easyjet.com](http://www.easyjet.com)

LUXAIR depuis le Luxembourg, compagnie saisonnière : [www.luxair.lu](http://www.luxair.lu)

VOLOTEA depuis les principales villes françaises : [www.volotea.com](http://www.volotea.com)

RYAN AIR depuis Paris Beauvais et Bruxelles Charleroi : [www.ryanair.com/fr/](http://www.ryanair.com/fr/)



**Corsica Sport Travel**  
**Spécialistes du sport en Corse**

**[www.corsicasporttravel@gmail.com](mailto:www.corsicasporttravel@gmail.com)**  
**Tél : 06 18 39 32 70**

HOP depuis les principales villes du continent : [www.hop.com](http://www.hop.com)  
CORSIKA LINEA depuis Marseille, Toulon et Nice : [www.corsicalinea.com](http://www.corsicalinea.com)  
LA MERIDIONALE depuis Marseille, Toulon et Nice : [www.lameridionale.fr](http://www.lameridionale.fr)  
CORSIKA FERRIES depuis l'Italie, Nice et Toulon : [www.corsica-ferries.fr](http://www.corsica-ferries.fr)  
MOBY LINES depuis l'Italie et Nice (arrivée à Bastia) : [www.mobylines.com](http://www.mobylines.com)

## **Vous déplacer en Corse**

Grâce au réseau de bus de ligne et ferroviaire de l'île, il est facile de rejoindre le lieu de rendez-vous ou d'aller directement au premier hébergement par vos propres moyens. N'hésitez pas à nous consulter en nous indiquant vos horaires et lieux d'arrivée et de départ, nous pourrons vous conseiller sur le meilleur moyen de rejoindre le circuit qui correspond à votre recherche.

Bus de ligne en Corse : [www.corsicabus.org](http://www.corsicabus.org)

Ligne de train entre Calvi, Bastia et Ajaccio : [www.train-corse.com](http://www.train-corse.com)

## **MATERIEL**

Voici une liste du matériel utile et conseillé au bon déroulement de votre séjour. Cette liste n'est pas exhaustive.

## **BAGAGES**

Durant les activités, vous portez votre fond de sac\*, de l'eau et votre pique-nique.

- Sac à dos 30 - 40 litres. Poids du sac entre 4 et 6 kg maximum.

*\*correspond au minimum que vous devez emporter avec vous pour une randonnée en montagne*

## **HÉBERGEMENT**

- Résidence de tourisme, en appartement de 2 ou 5 couchages
- Les couvertures et draps sont fournis.

## **VÊTEMENTS**

- Chaussettes de trek
- Pantalon léger
- Shorts
- Pantalon imperméable et respirant
- Sous-vêtements
- T-Shirts techniques
- Veste polaire
- Veste imperméable et respirante



**Corsica Sport Travel**  
**Spécialistes du sport en Corse**

**[www.corsicasporttravel@gmail.com](mailto:www.corsicasporttravel@gmail.com)**  
**Tél : 06 18 39 32 70**

- Maillot de bain + Serviette microfibres
- Gants, bonnets (conseillé)

## **CHAUSSURES**

- Chaussures de randonnée (imperméables et respirantes) – prendre 1 à 2 tailles au-dessus de votre pointure normale – tige haute conseillée
- Tongs (ou sandales) pour le soir

## **ÉQUIPEMENTS**

- Bâtons de randonnée (vivement conseillé)
- Housse de pluie pour le sac à dos
- Crème solaire, stick lèvres
- Lunette de soleil
- Chapeau / casquette pour protection soleil
- Poche à eau type camelback (intéressant car vous pouvez boire tout en marchant), ou gourde classique ou une bouteille plastique (min. 1,5 litres)
- Nécessaire pour le déjeuner (boîte plastique hermétique 0,5 – 0,8 l, gobelet, fourchette, cuillère) + couteau suisse
- Trousse de toilette
- Trousse de secours (sparadrap, bandage, pansements pour les ampoules, pastilles de Micropur, vos médicaments personnels...)
- Mouchoirs et papier toilette
- Sacs poubelle (pour y mettre vos affaires afin qu'elles ne soient pas mouillées)
- Appareil photos + piles de rechange éventuellement
- Papiers d'identité, carte vitale, argent (avec vous lors des randonnées)
- Téléphone portable

