

## AUTOTOUR PRESTIGE RANDO ET THALASSO

Fiche technique - Autotour - 7 jours, 6 nuits - Séjour bien-être - 5 jours de marche

**AUTOTOUR 7 jours / 6 nuits**

Niveau 1 2 3 4

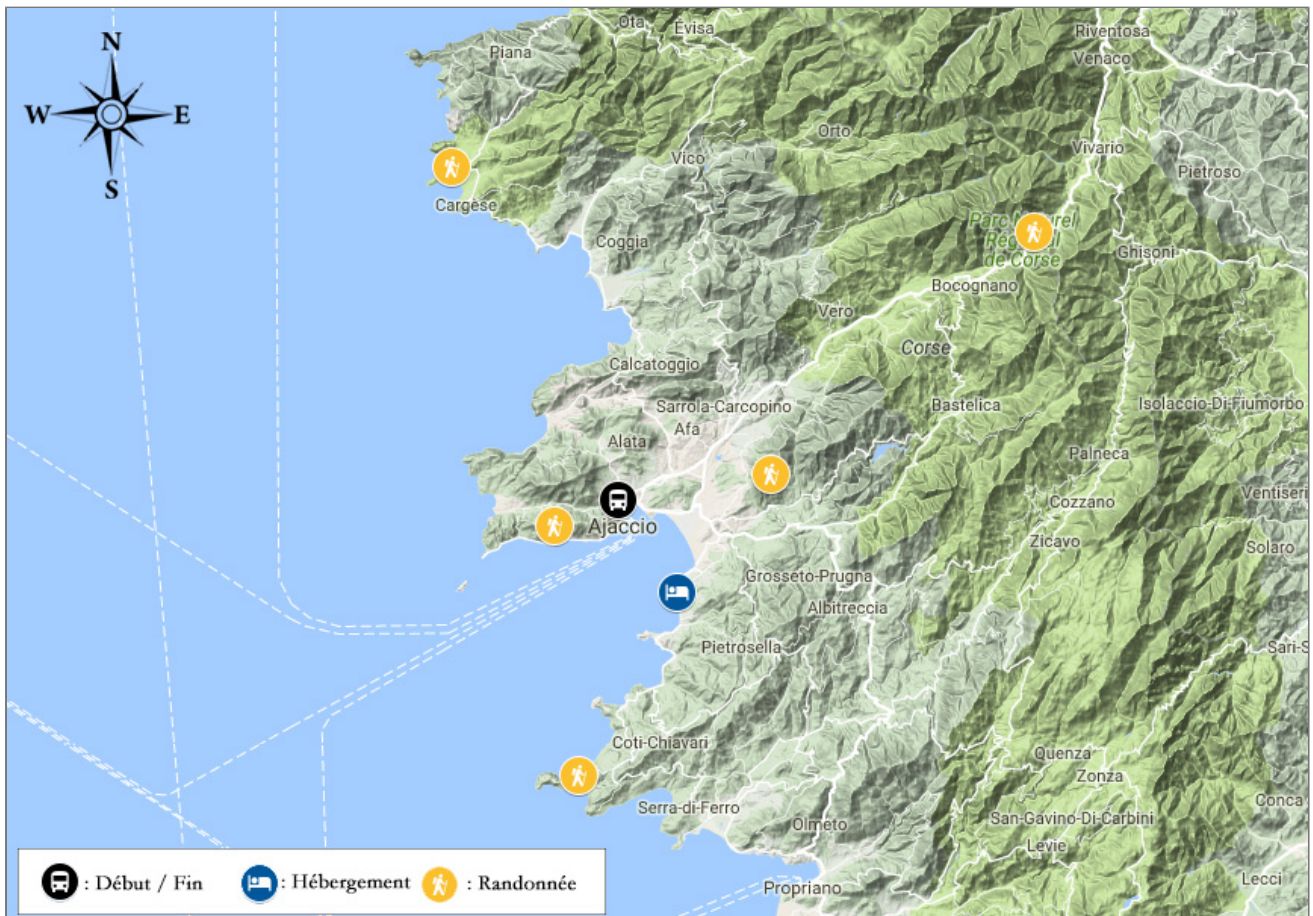
Séjour bien-être - 5 jours de marche

Hôtel-spa \*\*\*\*\*

- Les Sanguinaires, Capu di Muru, Vizzavona, Cargèse
- Véhicule personnel ou de location
- Début et fin à Ajaccio



Offrez-vous un plein de bien-être au soleil ! A partir d'un magnifique hôtel \*\*\*\*\* situé au cœur du golfe d'Ajaccio, ce séjour combine découverte-randonnée entre mer et montagne, soins du corps et remise en forme. Vous marcherez au cœur des plus beaux sites naturels, profitez de l'iode marin, de la sérénité et quiétude d'une Corse hors saison. L'hôtel Thalasso est bâti au cœur d'un domaine privé et bénéficie d'un cadre enchanteur avec une vue panoramique exceptionnelle sur la baie d'Ajaccio et les montagnes. Il dispose d'une magnifique piscine extérieure d'eau de mer chauffée toute l'année, avec une terrasse aménagée pour que vous puissiez jouir de cet incroyable panorama.



: Début / Fin : Hébergement : Randonnée

## ✓ PROGRAMME

### Jour 1 - Installation à votre hôtel à Porticcio

Installation à votre hôtel le Sofitel Golfe d'Ajaccio à partir de 14h. Vous aurez ensuite rendez-vous avec le centre de Thalasso afin de préparer et démarrer votre semaine de soins.

### Jour 2 - Le sentier des crêtes

Pour cette première journée, nous vous proposons une découverte de la ville Impériale où naquit l'Empereur Napoléon Bonaparte. Vous pourrez également partir au bout de la presqu'île de la Parata pour une balade, afin d'admirer le panorama sur les Îles Sanguinaires ou effectuer une randonnée sur le sentier des crêtes, qui domine le golfe. A votre retour à l'hôtel, vous profiterez de vos soins.

6 à 11 km, 2h00 à 4h00, + 140 à 340 m, - 140 m à - 340 m.

### Jour 3 - Monte Aragnascu et les villages de montagne

Cette journée vous emmènera au dessus de la vallée de la Gravona. Vous prendrez de l'altitude afin de rejoindre un village typique de montagne : Cuttoli Corticchiato. Au départ de ce village, nous vous proposons de faire l'ascension d'un « petit » sommet à 888 m. Le Monte Aragnascu offre un panorama exceptionnel sur l'ensemble du golfe et des massifs avoisinants. Vous pourrez ensuite découvrir le village avec ses artisans (couteliers, charcutiers AOC...), mais aussi partir en balade sur le sentier des moulins, qui vous permettra d'appréhender la vie agro-pastoral d'autrefois. A votre retour à l'hôtel, vous profiterez de vos soins.

9 km, 3h00, + 420 m, - 420 m.

### Jour 4 - La tour de Capu di Muru

En suivant la côte découpée de la rive sud du golfe, vous gagnerez la presqu'île de Capu di Muru. Cette randonnée vous immergera au cœur du fabuleux maquis insulaire entre lavande, myrte, immortelle, ciste, genêt et bruyère. Toutes ces senteurs caractéristiques de la Corse vous environneront et guideront vos pas vers la tour génoise. Depuis sa terrasse, vous profiterez d'un superbe panorama sur le golfe. Les plus courageux pourront faire la boucle et rejoindre le cimetière marin et sa chapelle. A votre retour à l'hôtel, vous profiterez de vos soins.

9 km, 3h00, + 225 m, - 225 m.

### Jour 5 - La forêt de Vizzavona et la cascade des anglais

La route serpente et grimpe au cœur de la vallée de la Gravona. Les pins, les hêtres et les aulnes, remplacent peu à peu le maquis. Les hauts massifs du Renoso (2352 m) et du Monte d'Oro dressent fièrement leurs cimes. Depuis le col de Vizzavona, vous pénétrerez au cœur de la forêt pour atteindre la cascade des Anglais et le GR 20. Vous suivrez les traces rouges et blanches afin de rejoindre les bergeries d'altitude de Tortetto et pourrez ensuite continuer vers la gare de Vizzavona. Ce hameau était autrefois un lieu riche de vie avec de magnifiques demeures de maîtres. A votre retour à l'hôtel, vous profiterez de vos soins.

6 km, 3h00, + 200 m, - 200 m.

### Jour 6 - Le village de Cargèse et la tour d'Ominga

Depuis Ajaccio, vous emprunterez la route côtière qui vous mènera à Sagone. Vous longerez une côte sauvage avant d'arriver à Cargèse. Ce village « Grec » est connu pour ses deux églises qui se font face. Nous vous proposons de partir en randonnée vers la tour d'Ominga. Une tour génoise qui se visite et offre un beau point de vue sur la baie de Sagone. Vous pourrez également continuer votre route vers le village de Piana pour y découvrir ses Calanche. A votre retour à l'hôtel, vous profiterez de vos soins.

5 km, 1h30, + 50 m, - 50 m.

### Jour 7 - Fin du séjour à Ajaccio

Après le petit déjeuner fin de nos prestations. Pour des randonnées supplémentaires, nous consulter.

**Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.**

## ✓ INFOS TECHNIQUES

<b>Début</b>	A votre hôtel-spa à Porticcio à partir 14h.
<b>Fin</b>	A votre hôtel-spa à Porticcio après le petit-déjeuner.
<b>Accès</b>	Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio. <b>Déplacement durant le séjour</b> : utilisation de votre véhicule personnel. Pour une location de voiture ou une réservation de vos billets d'avion ou de bateau pour la traversée contient - Corse, merci de nous contacter pour un devis.
<b>Hébergement</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En hôtel-spa ***** en chambre double. Possibilité de chambre à deux lits de catégorie supérieure ou chambre individuelle en supplément à demander au moment de la réservation.</li><li>• Petit-déjeuner continental (thé, café, lait, beurre, confiture).</li><li>• Repas du soir à l'hôtel à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.</li></ul>
<b>Nombre de participants</b>	Inscription à partir de 2 personnes minimum.
<b>Niveau</b>	Accessible au plus grand nombre, même aux débutants et à toute personne en bonne santé. En savoir plus sur nos niveaux de marche...
<b>Encadrement</b>	Randonnée en liberté sans encadrement. Nous vous fournissons un dossier voyage avec carte IGN et topo-guide complet réalisé par notre équipe. Durant votre randonnée notre service d'assistance 24h/24h pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour. En savoir plus sur le fonctionnement des formules "en liberté"...
<b>Portage</b>	Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique.

## ✓ INFORMATIONS DATES ET TARIFS

<b>Tarifs</b>	à partir de <b>1915 €</b>
<b>Le prix comprend</b>	L'hébergement en demi-pension dans l'hôtel-spa 5*, les soins Thalasso, le dossier de voyage avec cartes IGN et carnet de voyage.
<b>le prix ne comprend pas</b>	Les boissons, les pique-niques, les frais de dossier, les assurances, les transferts locaux, les visites de sites et les transferts non prévus dans le programme, l'accompagnement.

## ✓ SPÉCIFICITÉS DU SÉJOUR

### Les soins

Les soins Thalasso favorisent le drainage et la régénération. Les modelages éveillent vos sens et vous accompagnent vers le lâcher-prise.

Vous bénéficiez d'une offre de 12 soins Thalasso individuels drainant et relaxants qui seront répartis durant votre séjour. La planification des soins se fera avec l'institut Thalassa sea & spa. Vous profiterez de ces soins en fin de journée entre 16h45 et 18h30.

Parmi les soins qui vous seront proposés :

- Modelage sous pluie marine (20 min)
- Bains de mer hydromassants (15 min/par bain)
- Douche à jet
- Hydrojets Wellssystem Spa (15 min)
- Drainage marin aux eaux florales
- Enveloppement d'algues aux huiles essentielles du maquis (20 min)

### Séjour en liberté

Les documents de voyages de votre circuit en liberté se composent de :

- Un carnet de route contenant le descriptif des randonnées
- Des cartes IGN au 1/25 000 au format A4
- Une carte routière 1/100 000 de votre parcours
- Un jour par jour indiquant l'ensemble de vos prestations

Les séjours en liberté demandent de l'autonomie dans la gestion de vos randonnées, des connaissances en lecture de carte et en orientation. Vous devez également vous renseigner sur la météorologie, et avoir un équipement adéquat (cf. liste du matériel).

### Assistance logistique

Vous disposez d'une assistance téléphonique 24h/24h.

### Climat

De par la situation géographique au coeur du golfe de Gênes et l'importance du relief, le climat jouit d'une influence marine et montagnarde. Les variations très rapides de dénivelés 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)

BRITISH AIRWAYS depuis l'Angleterre, compagnie saisonnière : [www.britishairways.com](http://www.britishairways.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/)

HOP depuis les principales villes du continent : [www.hop.com](http://www.hop.com)

CORSICA 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)

CORSICA 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.mobyhines.com](http://www.mobyhines.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 pourrions vous conseiller sur le meilleur moyen de rejoindre le circuit qui correspond à votre recherche.

Information sur les 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)

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

### BAGAGES

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

- Sac à dos 20 - 30 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

- Le linge blanc est fourni par l'hébergement

### VÊTEMENTS

- Chaussettes de trek
- Pantalon léger
- Shorts
- Pantalon imperméable et respirant
- Sous-vêtements
- T-Shirts techniques
- Veste polaire
- Veste imperméable et respirante
- Maillot de bain + Serviette microfibres

### CHAUSSURES

- Chaussures de randonnée (imperméables et respirantes) – prendre 1 à 2 taille 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 (boite 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
- Boussole ou GPS

## ✓ PERSONNALISEZ OU PRIVATISEZ VOTRE SEJOUR

Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs.

Que vous vouliez :

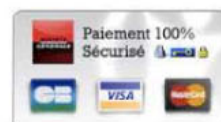
- modifier le programme ou niveau des randonnées,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant votre départ

**Contactez-nous**  
Tél : 04 95 50 72 75  
info@corsica-aventure.com

## ✓ NOS SERVICES PLUS

Nous offrons plusieurs services afin de faciliter l'organisation de votre séjour en Corse.

- Billets d'avions et de bateaux (frais de dossier : 20 € par personne),
- Réservation de nuits d'hôtels avant ou après votre séjour,
- Location de sac de couchages et de sac à dos,
- Organisation de navettes en taxi depuis votre aéroport,
- Stockage de vos bagages non utilisés durant le séjour,
- Location de véhicules sur place (vélo, moto, voiture...)



## ✓ ASSURANCE

Nous vous proposons une assurance multirisque (annulation, assistance et rapatriement) particulièrement adaptée à la pratique de la randonnée. Cette assurance est facultative et doit être souscrite au moment de l'inscription, pour un montant de 4,00% du prix du séjour.

## ✓ LA RESERVATION

Notre site permet une réservation en ligne sécurisée. A l'inscription un acompte de 30% du montant total de votre séjour vous sera demandé. Le solde sera à verser au plus tard 1 mois avant le départ. Règlement possible également par virement, chèque et ANCV.

## ✓ A PROPOS DE CORSICA AVENTURE

Une agence locale à taille humaine leader du séjour actif en Corse depuis plus de 20 ans, avec comme principale activité la randonnée et le vélo en formule guidée ou liberté.

Des accompagnateurs partageant notre philosophie, des prestataires de qualité, amis de longue date, des moyens logistiques importants et un service client réactif.

Une solide organisation avec 2 muletiers sur le GR20, 25 guides-accompagnateurs, des moniteurs vélo et kayak ainsi que des logisticiens.

Plus de 5000 clients et de nombreuses agences françaises et étrangères nous font confiance chaque année.

Des moyens logistiques : un parc de 10 véhicules de type minibus pour vos transferts sur place, des zones de bivouacs privés.

Une équipe d'assistance terrain disponible et joignable 24h/24h.

Des compétences reconnues avec une production de plus de 80 séjours sur la Corse.

**Bienvenue en Corse, bienvenue chez Corsica Aventure !**



## RANDONNEES ET SEJOURS ACTIFS EN CORSE

SARL CORSICA AVENTURE - 2 Boulevard Masseria - 20 000 AJACCIO - Corse  
Téléphone : (33) 04 95 50 72 75 - Fax : (33) 04 95 21 42 95 - E-mail : [info@corsica-aventure.com](mailto:info@corsica-aventure.com)

GARANTIE FINANCIERE DE 231 800€ GROUPAMA ASSURANCE CREDIT : 5 rue du centre 93199  
Noisy le grand cedex.

Responsabilité Civile et Professionnelle : ALLIANZ IARD, 87, Rue de Richelieu 75002 PARIS N°  
Contrat 086410716 d'un montant de 2 300 000 euros.

Capital 7500€ - Siret établissement : 489 755 470 0001 - Code APE : 7912Z Activité des voyageurs -  
TVA : FR8841041164900032 - Licence d'état d'agence de voyage LI 02A.06 0002