



## Tour de Corse Audax-Club-Parisien

8 jours / 7 nuits

Ce circuit très sportif, réalisé par l'Audax-Club-Parisien vous permettra d'obtenir la médaille si vous le réalisez en entier. La Corse est une destination de rêve pour les cyclistes. L'île, une véritable montagne dans la mer, offre un terrain idéal pour la pratique de notre sport favori. Sans compter des paysages fantastiques au détour de chaque virage...

[Bien préparer votre séjour](#)

### VOTRE PROGRAMME

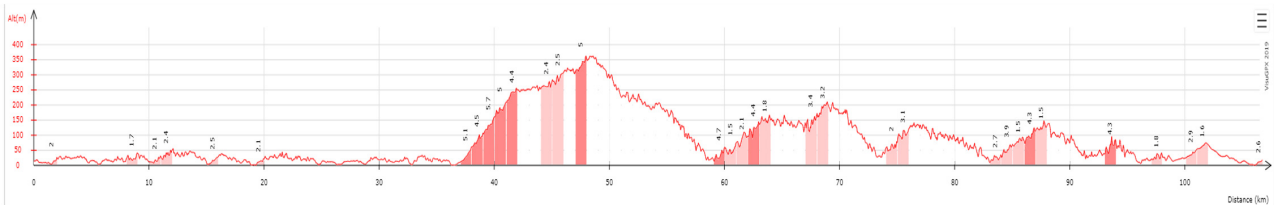
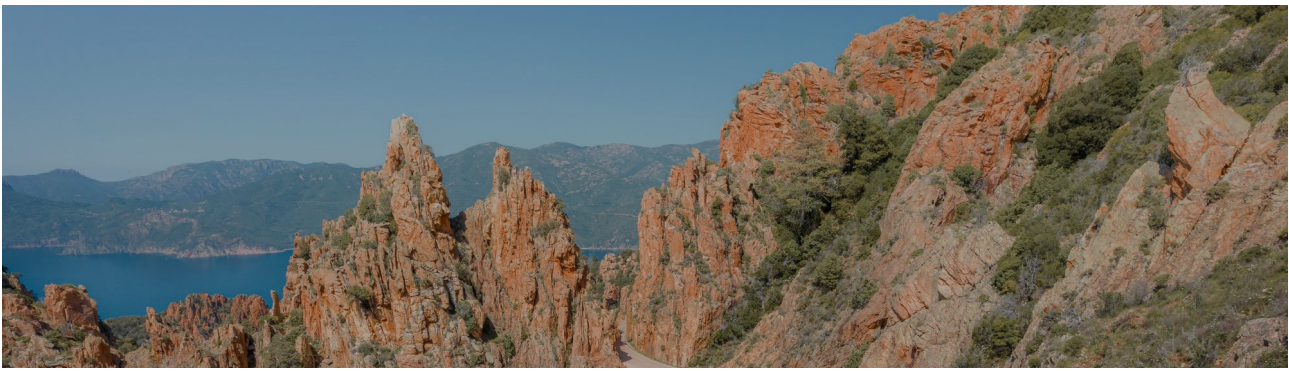
#### Jour 1 - Le Cap Corse

Depuis Bastia, vous partez vers le nord pour faire le tour du Cap Corse. Une superbe route côtière avec de splendides vues sur la Méditerranée. La plus grosse difficulté du jour est le Col de la Serra.

Nuit à Saint-Florent

Distance : 109 km (D+ : 1917m ; D- : 1909m ; Min. : 1m ; Max. : 365m)





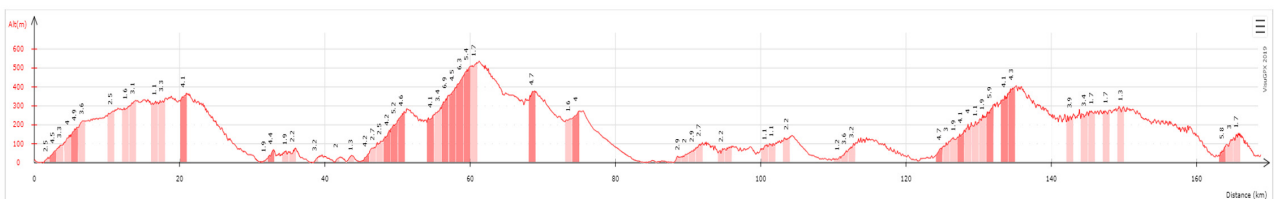
**Bastia - Saint-Florent 107 km**

### Jour 2 - A travers le Désert des Agriates jusqu'à Porto

Vous quittez la baie de Saint-Florent et traverserez le Désert des Agriates où une montée facile vous mettra en jambe pour la journée (Col de Vezzu 311m). Vous poursuivrez sur la côte et au coeur de la Balagne et de ses villages typiques. Après Calvi et sa superbe citadelle, une superbe route surplombant la mer vous conduira au Col de Palmarella.

Nuit à Porto

Distance : 172 km (D+: 4049m ; D-: 4034m ; Min.: 1m ; Max.: 536m)



**Saint-Florent - Porto 169 km**

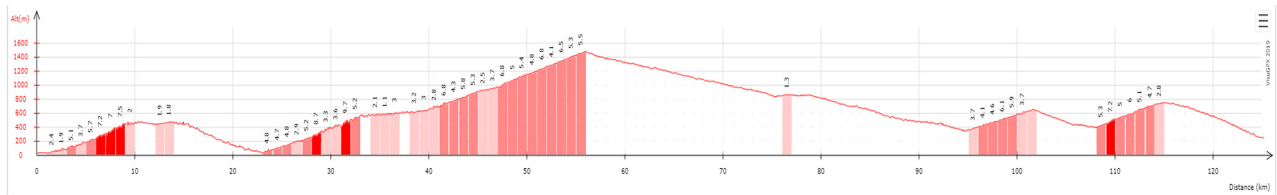


**Jour 3 - Piana, par le Col de Vergio au coeur de la montagne Corse**

L'étape commence par une montée dans les célèbres Calanque de Piana (inscrites à l'UNESCO). Ensuite, après une splendide descente, vous découvrirez les Gorges de la Spelunca, la forêt d'Aitone jusqu'au plus haut col de Corse, le Col de Vergio. S'ensuivra une étonnante descente de près de 39kms. La Scala Santa Regina vous laissera d'excellents souvenirs. Une montée vers le Col d'Ominanda (654m) avant la traversée de Corte (396m) vous rapprochera de votre étape du soir à Venaco.

Nuit à Venaco

Distance : 129 km (D+: 4358m ; D-: 4143m ; Min.: 30m ; Max.: 1479m)



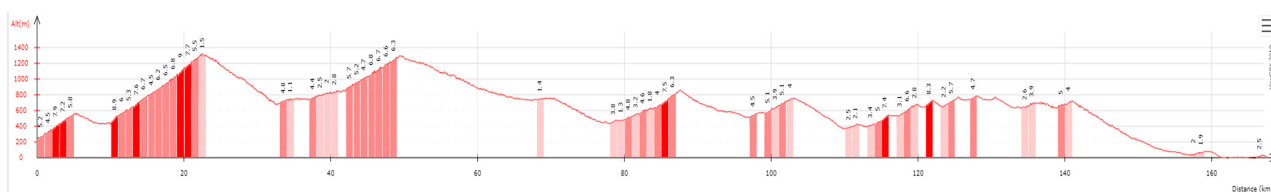
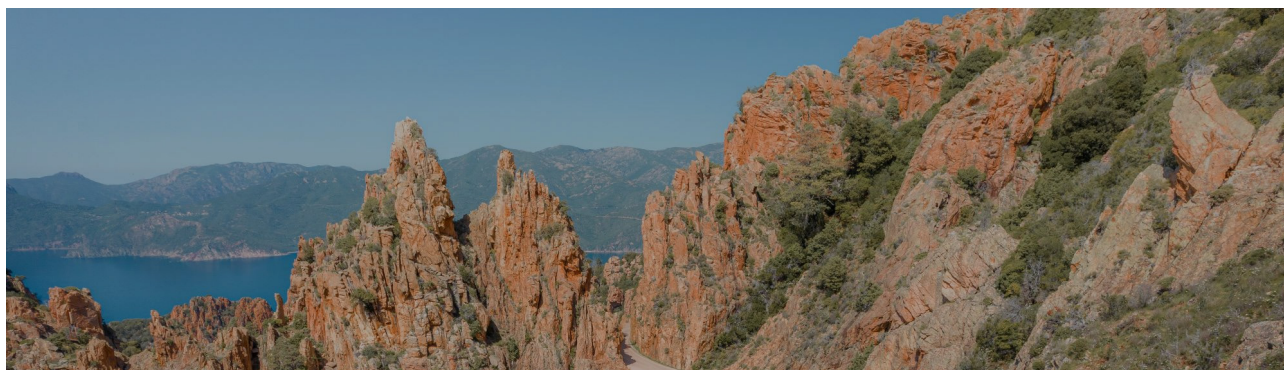
**Porto - Venaco 117 km**

**Jour 4 - Du centre de l'île vers Ajaccio**

Aujourd'hui, nous rejoindrons le sud avec au programme deux belles montées, le Col de Sorbaet le Col de Verde Ensuite vous descendrez vers la Vallée du Taravo avant de passer le Col St Georges (757 m) et de remonter vers Bastelica (770 m).

Nuit à Ajaccio

Distance : 171 km (D+: 5065m ; D-: 5295m ; Min.: 1m ; Max.: 1323m)



Venaco - Ajaccio 170 km

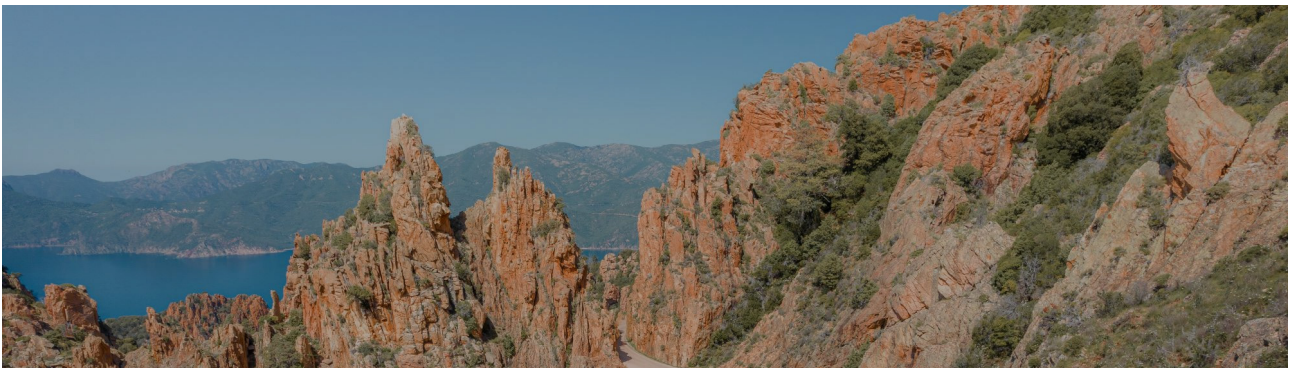
### Jour 5 - D'Ajaccio à Bonifacio

Depuis la ville natale de Napoleon, la route longe le bord de mer (via Coti-Chiavari, 486 m) jusqu'à Propriano. Après un petit crochet vers le village de Sartene (305 m), vous continuerez vers Bonifacio (connue pour ses falaises blanches).

Nuit à Bonifacio

Distance : 141 km (D+: 2378m ; D-: 2364m ; Min.: 1m ; Max.: 512m)





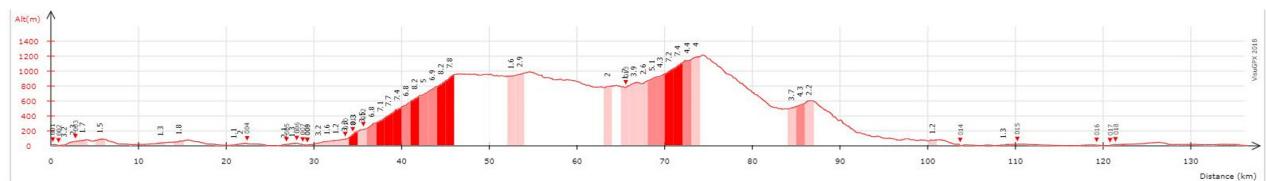
**Ajaccio - Bonifacio 145 km**

### Jour 6 - Par le Col de Bavella vers Aleria

Aujourd'hui, l'étape est une grande classique. Après une montée vers l'Ospédale, un passage près du lac, puis la montée du Col d'Illarata jusqu'au village de Zonza, vous monterez à nouveau vers le Col de Bavella. Après avoir profité de la vue sur les Aiguilles, vous rejoindrez la côte vers Solenzara. Vous poursuivrez vers l'ancienne ville romaine d'Aleria.

Nuit à Aleria

Distance : environ 140 km (D+: 2527m ; D-: 2561m ; Min.: 1m ; Max.: 1219m)



**Bonifacio - Aléria 140 km**

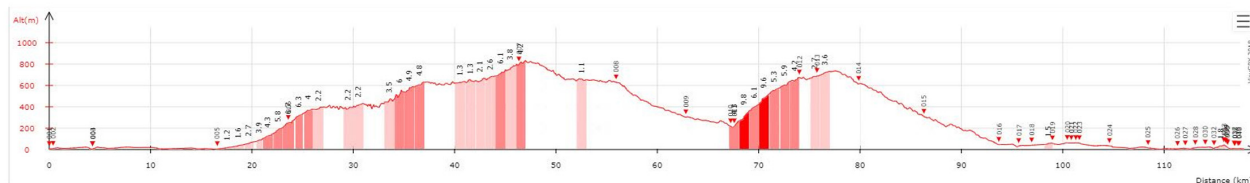


**Jour 7 - La Castagniccia**

Depuis la plus grande plaine de Corse, vous rejoindrez à nouveau les montagnes. Cette zone préservée fut très peuplée et utilisée pour l'exploitation de la châtaigne. Les plus grosses montées sont le Col San Gavino (697m), le Col d'Arcarotta (819m) et le Col Sant'Agostino. Ensuite, vous traverserez des villages typiques avant d'atteindre à nouveau la côte Est.

Nuit à Bastia.

Distance : 136 km (D+: 3845m ; D-: 3842m ; Min.: 1m ; Max.: 834m)



**Aléria - Bastia 120 km**

**Jour 8 - Fin de séjour**

Le séjour se termine après le petit déjeuner. Le port des ferries se trouve à 500 m. Nous pouvons si besoin vous organiser un transfert jusqu'à l'aéroport (en option).

Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

**Informations contractuelles**



### **TARIFS**

À partir de 1899 euros par personne.

### **OPTIONS**

Chambre individuelle : 350 euros par personne.

Location vélo de route alu : 350 euros par personne.

Location Vélo de route carbone : 410 euros par personne.

Transfert aller depuis l'aéroport jusqu'à Bastia, ou transfert retour de Bastia à l'aéroport. : 60 euros par personne.

### **LE PRIX COMPREND**

Pension complète du pique-nique du jour 1 au dîner du jour 7 inclus (pique-niques le midi) sauf les dîners à Ajaccio et à Bastia

Le transfert des bagages

L'assistance (véhicule + conducteur) pendant tout le séjour

7 nuits en hôtels\*\* et hôtels\*\*\* en chambre double

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

Le transport jusqu'au point de rendez-vous et depuis le point de dispersion

Les boissons

Les dîners à Ajaccio et à Bastia

Les transferts non inclus au programme

Les activités optionnelles

Le vélo

Les réparations éventuelles

Les dépenses personnelles

### **NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

Pour cyclistes entraînés uniquement. Étapes quotidiennes de 100 à 160kms avec de forts dénivelés.

### **PORTAGE DE VOS AFFAIRES**

Vos sacs sont transportés d'hôtel en hôtel par véhicule.

### **HÉBERGEMENT**

Nuits en hôtels deux et trois étoiles en chambres doubles ou à deux lits.

### **TAILLE DU GROUPE**

A partir de 6 personnes.

### **DÉPART**

Bastia, à l'Office du Tourisme, le dimanche à 09h00.

### **DISPERSION**

Bastia, après le petit déjeuner.

### **ACCÈS**



Bastia est accessible par avion au départ de plusieurs villes françaises et européennes selon la période de l'année avec Air France, Air Corsica mais également Easyjet, Volotea ou Ryanair.

Par voie maritime, Bastia est accessible au départ de Marseille, Toulon et Nice avec les compagnies Corsica Ferries, Corsica Linea ou la Méridionale.

Corsica ferries : [http://www.corsica-ferries.fr/?gclid=CLyF3O\\_TvroCFa-WtAodlScA5A](http://www.corsica-ferries.fr/?gclid=CLyF3O_TvroCFa-WtAodlScA5A)

Corsica Linea : <https://www.corsicalinea.com/>

La Méridionale : <http://www.lameridionale.fr>

À partir de cette ville tous les accès sont possible en bus et train.

## ÉQUIPEMENT À EMPORTER

MATÉRIEL CONSEILLÉ A EMPORTER (liste non-exhaustive) :

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

### VÉLO

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant de parcourir nos sentiers :

- les pneus sont bien gonflés et en bon état
- les câbles et la chaîne sont en bon état
- les éléments de transmission sont propres et huilés
- il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
- les roues sont bien serrées
- les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
- le jeu de direction a été vérifié

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé...

### MATÉRIEL RÉPARATION

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours sur soi le matériel de base du vététiste :

- 2 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou bandes anti-crevaison)
- une pompe
- des démonte-pneus
- un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- un outil multiple
- une petite pince
- un morceau de pneu

Aussi, vous pouvez vous constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans





celle-ci vous mettez :  
- un câble de frein (AV et AR)  
- un câble de dérailleur  
- un pneu

- une patte de dérailleur
- de l'huile pour la chaîne
- un chiffon

### ÉQUIPEMENT

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au vélo sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- un casque
- des lunettes
- des chaussures adaptées (pas de semelles lisses)
- un cuissard ou un short
- T-shirt respirant (éviter le coton)

### SAC A DOS JOURNÉE

Parce qu'il est désagréable de rouler avec un sac à dos trop chargé, il sera préférable de bien réfléchir à la composition du sac pour la journée :

- une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (2L/jour/personne minimum)
- des vivres (barres énergétiques, fruits secs...)
- le matériel de réparation de base pour votre vélo (voir ci-dessus)
- un coupe-vent (imperméable)
- le pique-nique
- une lampe frontale
- un couteau
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- du papier toilette
- une pharmacie (voir ci-dessous)
- votre téléphone portable + une batterie externe
- un sac poubelle

### PIQUE-NIQUE

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre avec vous :

- une boîte en plastique hermétique (0.5L) avec initiales marqués sur couvercle et boîte + élastiques larges.
- des couverts réutilisables (fourchette et couteau de poche)

### SAC DE VOYAGE

Vos bagages sont transférés durant la journée et vous les retrouvez avec plaisir chaque soir chez l'hébergeur. À condition bien sûr de ne pas avoir oublié l'indispensable :

- un sac à viande (pour les séjours en gîte)



- des vêtements de rechange
- une paire de chaussures légères pour le soir
- un gros pull ou une veste polaire
- une petite trousse de toilette avec une serviette

## PHARMACIE

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours.

Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- des bandes de gaze
- du sparadrap
- de la crème de protection pour les fesses
- vos médicaments personnels
- une couverture de survie

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.