



TOUR DE CORSE 2007

Inscriptions :

Du 3 février au 3 mars 2007.

Dates :

Du samedi 7 avril au dimanche 15 avril.

Déroulement :

Trajet domicile – Toulon en véhicules personnels très tôt de manière à se présenter à 8h sur le port de Toulon.

Embarquement à 9h15.

Arrivée à Ajaccio à 14h15 via le navire rapide de la compagnie Corsica Ferries.

Retour le dimanche, embarquement port d’Ajaccio à 15h15 pour retour à Toulon à 21 h.

Hébergement :

En Hôtel ** ou 3 **, pension complète, en chambre double, triple ou quadruple selon les lieux.

Contenu du stage : *Itinéraire et lieux d’hébergement sous réserve de modifications.*

Carte liaison :

Drapeau vert : départ

Drapeau bleu : Repas

Drapeau rouge : Arrivée.



JOUR 1 : Samedi 7 avril :

Arrivée à 14h15 au port d'Ajaccio, installation à l'Hôtel distant de 3 km (à faire en vélo !)

Repas du soir et petit déjeuner à l'hôtel.

Footing en fin d'après midi et briefing de début de stage.

JOUR 2 : Dimanche 8 avril :



Liaison 1 : Ajaccio – Porto Vecchio (143 km) via Propriano.

Arrêt pic nic à Propriano (km 65)

Installation, repas et nuit à l'hôtel situé dans le centre de Porto Vecchio

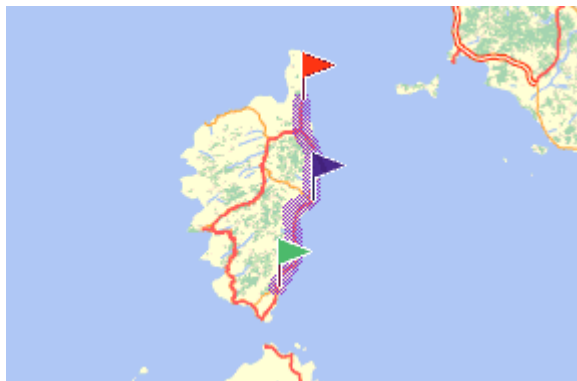
JOUR 3 : Lundi 9 avril :

Journée à Porto Vecchio en pension complète à l'hôtel.

Matin : séance course à pied ou enchaînement

Après midi : séance natation courte en mer.

JOUR 4 : Mardi 10 avril :



Liaison 2 : Porto Vecchio – Bastia (144 km)

Pic nic à mi chemin (km 75)

Arrivée en fin d'après midi à l'hôtel dans Bastia, installation, repas et nuit

JOUR 5 : Mercredi 11 avril



Liaison 3 : Tour du cap corse (85 km) ou liaison directe vers Saint Florent (23 km)

Arrivée hôtel à Saint Florent, repas.

Après midi : Course à pied et natation à Saint Florent

JOUR 6 : Jeudi 12 avril :



Liaison 4 : Saint Florent – Porto (149 km)

Arrêt pic nic à Calvi (km 73)

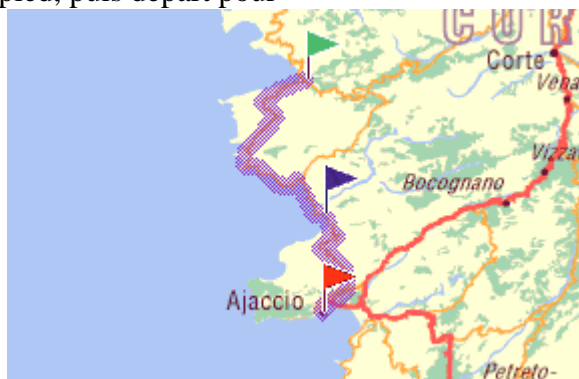
JOUR 7 : Vendredi 13 avril :

Journée à Porto

Natation et Course à pied

JOUR 8 : Samedi 14 avril :

Matin : séance course à pied, puis départ pour



Liaison 5 : Porto – Ajaccio (85 km)

Arrêt pic nic à mi parcours (Tiuccia)

Arrivée à Ajaccio dans l'après midi même hôtel que le premier jour. installation, repas et nuit à l'hôtel

JOUR 9 : dimanche 15 avril :

Matin : séance course à pied

Débriefing de stage

Libération des chambres

Présentation sur le quai d'embarquement à 14 h pour départ à 15 h. retour à Toulon vers 21 h.

PRIX : 690 euros le stage.

Le tarif comprend :

Les traversées aller retour sans véhicule (pour ceux qui souhaite traverser un véhicule, c'est en supplément)

Une assurance offrant les prestations indiquées ci après*

L'hébergement, les repas, y compris les pic nic (sauf les repas et consommations prise sur le navire, le repas du samedi midi à l'aller reste donc à la charge des participants)

Les trajets domicile- Toulon sont à la charge des participants.

Les repas :

Adaptés aux sportifs. Tous les hôtels prévoient des garages vélos sécurisés.

Liaisons :

Sur chaque étape de liaison, 2 groupes de niveau seront constitué, mais tout le monde s'attend !

Le pic nic est transporté par un véhicule suiveur qui transportera aussi les bagages. Le véhicule s'arrêtera à l'endroit prévu pour le repas sur une plage horaire suffisamment large pour que chacun puisse prendre le temps de récupérer.

Le véhicule d'assistance est aussi là en cas de problème mécanique ou physique !

Matériel à prévoir :

Le nécessaire pour pratiquer les 3 sports : notamment la combinaison néoprène, et des vêtements adaptés à différentes conditions météo (ce n'est pas à souhaiter mais il se peut de devoir faire une liaison entièrement sous la pluie :::)

Prévoir du matériel de réparation, notamment chambres à air et pneus ;, les routes de Corse sont parfois en mauvais état et il y a très peu de marchand de cycles !

Prévoir aussi de la bonne humeur, afin que ce périple reste un souvenir impérissable !!!

IMPORTANT : Prévoir si possible un bagage le moins volumineux possible par personne, un seul bagage si possible. Ne pas emmener de « superflu » donc.

CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS :

E .MONNET : 06 16 52 37 21