



In Hubertus « *Votre Corps, C'est Vous !* »

Séjour RANDONNÉE et Nature en CORSE
du dimanche 19 mai au dimanche 26 mai 2024 (8 jours, 7 nuits)

L'association In Hubertus (10 rue Louis Guiotton 44300 Nantes - tel : 06 73 74 02 89) organise un séjour RANDONNÉE et NATURE en Corse pour un groupe de 8 à 10 personnes du dimanche 19 mai au dimanche 26 mai 2024 encadré par Mme Véronique GARNIER.

Le programme, au départ de Bastia en sac à dos, propose des randonnées offrant un panorama sur toute la ville de Bastia, le golfe de Saint-Florent et une escapade dans le désert des Agriates (ci-joint programme prévisionnel).

Le tarif proposé de 519 euros (630 avec vol environ) comprend les frais suivants :

- navette Bastia-Aéroport Poretta J1
- logements (7 nuits dont certains couchages en lit double à 2)
- petits-déjeuners (7)
- bateau pour le retour de Saleccia à Saint-Florent J7
- navette privée pour le retour de Saint-Florent à l'aéroport de Bastia J8
- 4 séances collectives de stretch/Pilates et aquagym

Le participant réserve lui-même le vol aller/retour sur la compagnie Volotea (vérifiez l'intérêt de prendre la carte Méga Volotea qui peut être avantageuse et comprend le bagage à main de 10kg (nécessaire pour notre voyage) en plus du petit sac sous le siège) :

- ALLER : dimanche 19 mai, départ à 6h45 de Nantes (NTE), arrivée à Bastia-Poretta (BIA) à 8h35 (durée 1h50), vol 72106
- Retour : dimanche 26 mai, départ à 9h05 de Bastia-Poretta (BIA), arrivée à Nantes (NTE) à 11h (durée 1h55), vol 72107

Le paiement du voyage s'effectue en 3 fois : 173 euros à l'inscription, 173 euros le 10 février et 173 euros le 10 avril 2024.

Le paiement se fait via la plateforme associative Helloasso : <https://admin.helloasso.com/in-hubertus-votre-corps-c-est-vous/accueil>

L'association In Hubertus est assurée à la MAIF (Société d'assurance mutuelle à cotisations variables (CS 90000 – 79038 Niort cedex 9)) en responsabilité civile et assurance multirisque, n° de contrat 3936196R (assistance 24h/24 : 0800 875 875).

Une assurance annulation optionnelle est proposée en supplément par la MAIF à 24 euros/personne.

L'inscription engage le participant. Tout désistement devra être signalé au plus tard le 10 avril 2024. Aucun remboursement ne sera effectué après cette date sauf cas de force majeure ou sur production d'un certificat médical. En cas de non participation, In Hubertus se réserve le droit de demander le remboursement du surcoût de l'inscription pris en charge.

A prévoir en plus dans le budget :

- les repas du midi sous forme de pique-nique (7)
- les dîners (7, possibilité de cuisiner dans TOUS les appartements) dont qq restaurants à Bastia à Saint-Florent.

Date des randonnées préparatoires communes (participation obligatoire) :

- Samedi 17 février après-midi : sortie à Champtoceaux puis dîner ensemble
- Dimanche 17 mars matin : sortie au Cellier
- Dimanche 14 avril : JOURNÉE

Programme prévisionnel

- **J1** dimanche 19 mai - Départ de Nantes, puis *arrivée à l'aéroport de Bastia* vers 9h30 et transport en navette vers le centre ville ; installation dans les appartements, visite de la ville, pique-nique, temps libre l'après-midi/baignade, séance stretch'Pilates et dîner place Saint-Nicolas et nuit à Bastia
- **J2** lundi 20 mai - **Rando Bastia les crêtes** (boucle magnifique! 5h de marche, dénivelé +/-850m), dîner place Saint-Nicolas et nuit à Bastia
- **J3** mardi 21 mai - Journée DÉTENTE : séance Stretch'Pilates, visite de la citadelle, petit circuit des montées de Bastia et pique-nique le midi, temps libre l'après-midi (sieste! 😊) puis plage en fin de journée et dîner sur le vieux port, nuit à Bastia
- **J4** mercredi 22 mai - **Rando Bastia-Saint-Florent** (6h de marche, dénivelé +/- 800m), nuit à Saint-Florent en chambre d'hôte (possibilité d'un bus Bastia-Saint-Florent)
- **J5** jeudi 23 mai - Journée DÉTENTE : stretch'Pilates, plage, temps libre l'après-midi et aquagym en fin de journée, pique-nique autour de la piscine
- **J5** vendredi 24 mai - **Rando Saint-Florent-Saleccia** dans le désert des Agriates (5h de marche sur le littoral), nuit à Saleccia au camping dans un pagliajus (possibilité d'un bateau Saint-Florent-Saleccia)
- **J7** samedi 25 mai - Journée DÉTENTE : Séance Stretch'Pilates et plage le matin, retour *Saleccia-Saint-Florent* en bateau, nuit à Saint-Florent en chambre d'hôte
- **J8** dimanche 26 mai - Transport privé depuis la chambre d'hôte vers l'aéroport de Bastia puis **retour à Nantes** vers 13h

Liste des affaires utiles :

- Pièce identité en cours de validité, carte vitale et photocopies de celles-ci, photocopie de votre carnet de santé (page vaccins). N° tel assurance et n° contrat RC personnelle.
- Sac à dos 30 ou 40l, kway si pluie, petite serviette bain, mini serviette de toilette, casquette, mini sac à dos, poche à eau, gourde, lunettes de soleil, bouchons d'oreilles, masque de nuit, petit tuperware, gamelle, fourchette, cuillère, gobelet, sacs poubelle
- 1 petite polaire (surtout pour l'avion), 2/3 paires de chaussettes, 2 tee-shirts de marche (mérinos ou lavable), 1/2 short, 1 legging (moustiques), 3 culottes, 1 tenue légère (robe ?) pour le soir, petite polaire, 1 tenue de nuit, 1 maillot de bain
- Trousse, « morceau » de savon, brosse à dents, mini-dentifrice, kleenex, coton tige, peigne (pliable ?), crème solaire, anti-moustique, échantillons crème de jour et shampoing
- Chaussures rando (testées avant), chaussures ouvertes de détente avec lesquelles on peut marcher
- Téléphone et chargeur, 1 livre, 250 euros environ pour les repas et frais possibles du voyage

Il est possible de laver vos affaires dans tous les logements (sauf à Saleccia=1 nuit), vous pouvez donc prévoir le nécessaire vestimentaire pour 3 jours (et non 7).

INSCRIPTION

NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville et Code Postal : _____

Tél : _____ mail : _____

Personne à contacter en cas d'urgence :

NOM/Prénom : _____ Tel : _____

Date et signature, précédé de la mention « lu et approuvé »