

# Escapade vélo et bien-être à Calvi

4 jours / 3 nuits

Un week-end détente et remise en forme dans la Baie de Calvi avec activité vélo et massage.

Cette partie de la Corse, la Balagne, est très lumineuse et pleine de charme. Ce séjour vous permet de rompre avec la routine et de recharger vos batteries le temps d'un week-end : activité physique, détente, dégustations, plages, traditions... tous les ingrédients sont réunis pour une escapade bénéfique pour le corps et l'esprit.

[Bien préparer votre séjour](#)

## VOTRE PROGRAMME

### **Jour 1 - Boucle 1 : La Côte de Calvi à vélo - 60 km - D+ 900 m (facile)**

Dès le départ, la découverte des riches plaines de la Figarella est somptueuse. Basculez ensuite sur la côte avec cette belle route en balcon.

Distance : 79km (D+ : 1029m ; D- : 1030m ; Min. : 1m ; Max. : 432m)

### **Jour 2 - Boucle 2 : Monte Cinto - 90 km - D+ 610 m (moyen)**

Le Monte Cinto est le plus haut sommet de Corse (2706 m). Il sera votre point de repère tout au long de cette étape par les terres entre Calvi et Belgodère. Vous pourrez choisir de faire l'aller-retour par la même route, avec des points de vue différents dans un sens et dans l'autre, ou bien choisir un retour par le bord de mer en passant par l'Île Rousse. Il ne vous restera plus qu'à plonger à votre arrivée dans la baie de Calvi pour vous relaxer.

### **Jour 3 - Boucle 3 : Au coeur de la Balagne - 100 km - D+ 1910 m (difficile)**

La Balagne, située à l'ouest de la Corse, est une région particulièrement belle. De nombreuses découvertes vous y attendent. Vous vous rendrez jusqu'à L'Île Rousse en longeant la côte. Une dégustation de vins au Clos Culombu de Lumio est incontournable (du lundi au samedi, de 9h à 19h et le dimanche, de 10h à 13h et de 15h à 19h). Vous passerez ensuite par les villages pittoresques qui font le charme de la Corse authentique

### **Jour 4 - Fin de séjour**

Fin de séjour après le petit déjeuner.

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 440 euros par personne.

## OPTIONS

Supplément single : 300 euros par personne.

Supplément moyenne saison (Mai, Juin et Septembre) : 70 euros par personne.

Supplément single moyenne saison (Mai, Juin et Septembre) : 230 euros par personne.

Supplément haute saison (Juillet et Août) : 165 euros par personne.

Supplément single haute saison (Juillet et Août) : 310 euros par personne.

Location vélo Hybride TREK FX2 (livraison et rapatriement inclus) : 115 euros par personne.

Location VAE TREK UM3+ (livraison et rapatriement inclus) : 150 euros par personne.

Location vélo de route alu TREK Domane AL3 (livraison et rapatriement inclus) : 165 euros par personne.

Location vélo de route Carbone TREK EMONDA SL6 (livraison et rapatriement inclus) : 200 euros par personne.

## LE PRIX COMPREND

Les nuits en chambre double dans un hôtel 3 étoiles avec piscine

Les petits déjeuners

Les transferts arrivée et départ aéroport >< hôtel

Le road book avec points d'intérêt et traces GPS sur notre application (un smartphone est nécessaire)

L'assistance téléphonique pendant le séjour

Un massage de 30 mn (nous spécifier votre jour de préférence pour l'organisation et la réservation)

## LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas (déjeuners et dîners)

La location des vélos (en option)

Les transferts non prévus au programme

Les assurances

Tout ce qui n'est pas indiqué dans "le prix comprend"

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Tous les parcours sont présentés dans un carnet avec 3 propositions de parcours, de 60 à 100 km. L'ordre dans lequel vous faites les 3 boucles est libre. Des boucles moins longues sont possibles sur demande.

## HÉBERGEMENT

Hôtel 3 étoiles de style contemporain avec wifi gratuit, salle de fitness, piscine extérieure, couloir de nage intérieur, SPA, dominant la Baie de Calvi.

## TAILLE DU GROUPE

A partir de 2 personnes.

## DÉPARTS

Tous les jours possibles, entre Avril et Octobre

## DÉPART

Prise en charge à votre arrivée à l'aéroport de Calvi et transfert à votre hôtel.

## **DISPERSION**

Transfert jusqu'à l'aéroport de Calvi après votre petit-déjeuner le dernier jour.

## **ACCÈS**

Calvi possède son propre aéroport avec des départs depuis Nice, Marseille et Paris mais également au départ des villes françaises secondaires et de certaines villes européennes selon la période de l'année avec des compagnies comme Air France, Air Corsica, Easyjet, Volotea ou Ryanair : <http://calvi.aeroport.fr/>

A partir de Bastia et Ajaccio, Calvi est accessible par train et bus. <http://www.corsicabus.org/>

## **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 mettrez :

- 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.