



Stage falaise en Corse

Située au centre de la Corse, au coeur d'une région de montagnes et de lacs, la petite ville de Corte est le point de départ idéal pour notre séjour d'escalade : elle est entourée d'un grand nombre de falaises calcaires et granitiques. Très bien équipées, chacun pourra perfectionner ses manoeuvres de corde et les techniques d'escalade en toute sécurité. Vous découvrirez chaque jour des styles d'escalade différents dans un cadre varié. Nous clôturons le stage par une grande voie dans la vallée du Tavignanu ou de la Restonica. Vous logez à Corte pour profiter de soirée sympathique, attablés autour d'une bonne Pietra (bière à la farine de châtaigne) sur la place animée du centre ville.

Tous niveaux

Un stage d'escalade tous niveaux pour progresser et devenir autonome dans une ambiance de plaisir et de vacances. La diversité des sites et la répartition par cordée de niveau ou d'affinité permettent à chacun de grimper dans les meilleures conditions.

Points forts

- 🕒 Stage avec 6 jours entiers d'activités
- 🌍 Site différent chaque jour, alliant escalade et découverte des différents paysages de l'île
- 👥 Programme qui permet de satisfaire tout le monde, quel que soit son niveau
- 👩‍🏫 Encadrement par une monitrice d'escalade résidant à Corte depuis 25 ans
- 👥 Petit groupe limité à 6 participants
- 🧰 Prêt de tout le matériel technique



Programme

Jour 1 : Installation à Corte

RdV en fin d'après-midi dans le bureau d'Altipiani située au centre de Corte. Après avoir fait connaissance, nous révisons le matériel de chacun et nous vous prêtons ce qui vous manque. Préparation des sacs pour le lendemain. Installation dans votre hébergement puis repas du soir dans un restaurant convivial.

Jour 2 : escalade sur site école dans la vallée de la Restonica.

Découverte du célèbre granite corse sur une falaise d'initiation. Escalade en dalle pour se familiariser avec la grimpe en extérieur, réapprendre à utiliser les pieds sans chercher les «prises de couleurs»! Nous gravissons aussi d'autres types de voies avec de très beaux dièdres ou légèrement déversantes pour les plus aguerris. Au cours de la journée, nous vérifions votre connaissance des manœuvres de sécurité en falaise.

Jour 3 : falaise de la Richiusa

Nous empruntons le célèbre petit train corse dénommé « trinichellu » jusqu'au village de Bocognano. Le voyage en train qui franchit de grands ouvrages d'arts et serpente dans la montagne en forêt de Vizzavona reste un moment fabuleux. La falaise située dans un lieu bucolique offre un grand nombre de voies de tous niveaux où vous perfectionnez votre technique en escalade, pose de pieds, gestuelle, équilibre. Nous débutons l'escalade en tête sur de belles voies d'initiation ou déjà plus difficiles (au choix, à partir du 3 et jusqu'à des voies cotées 8a/b).

Jour 4 : falaise de Caporalino

Une facette souvent oubliée de la Corse : l'escalade sur du calcaire.

Grâce à une falaise qui ressemble à un gruyère (un emmental bien-sûr, le gruyère n'a pas de trous!), la lecture est plus facile et l'escalade s'apparente d'avantage à la salle. A loisir, vous pouvez tester vos performances dans des voies plus difficiles et vous lancer en tête dans des voies à partir du 5. Nous orienterons la journée sur la fabrication de relais pour progresser en grandes voies et la descente en rappel auto-assuré; mise en situation grâce à des voies de 2 longueurs.

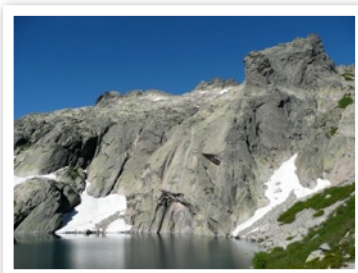
Jour 5 : falaise des îles

Déplacement jusqu'à la petite ville d'Ile-Rousse pour une journée de récupération active : nous pratiquons notre sport sur une petite falaise magnifiquement située en bord de mer, au-dessus d'une crique. Nous profitons de cette journée pour une escalade détente où nous privilégions les manœuvres de cordes et la baignade dans une eau turquoise bordée de sable blanc.

Jour 6 : réalisation d'une grande voie

Suivant le niveau de chacun, vous vous lancerez dans une grande voie. La plus facile est « l'arrête de Corte » qui domine la ville. Les longueurs sont aisées et permettent de peaufiner les techniques de corde et de recherche d'itinéraire sereinement, en progressant dans de fabuleux tafoni (sortes d'alvéoles creusées dans la roche qui sont une forme d'érosion typique de l'île). Pour un niveau plus élevé, vous feuillotez les topos pour choisir une autre grande voie, nombreuses dans la vallée de la Restonica.





Jour 7 : falaise de Sorbellu, vallée de la Restonica

En pleine forme pour découvrir le plus grand site d'escalade de la vallée, avec une soixantaine de voies de toutes difficultés. Site majeur par la diversité des styles, les bons placements et les équilibres aident à l'enchaînement des voies. Le panorama splendide sur les montagnes environnantes vient parachever l'attrait de ce secteur.

Fin de séjour; possibilité de réserver une nuit supplémentaire.

Attention, ce programme est donné à titre indicatif; nous nous adapterons en permanence, en fonction de la météo et du niveau du groupe, grâce aux nombreuses falaises situées à proximité.

Prix

1 050 € par personne, hébergement en hôtel
Supplément chambre individuelle : +180 €
Nombre de participants minimum : 2 (maximum 6)

Nos prix comprennent

- Le transport sur les différentes falaises, du jour 2 au jour 7
- L'encadrement par un moniteur diplômé
- La mise à disposition du matériel individuel et collectif
- La demi-pension du jour 1 soir au jour 7 matin

Ils ne comprennent pas

- Le vin à table, les boissons et les dépenses personnelles
- Les pique-niques de midi
- Votre déplacement depuis votre lieu de résidence jusqu'à Corte et retour

Départ

Dates

Du samedi 5 au vendredi 11 mai 2018
Du samedi 9 au vendredi 15 juin 2018
Du samedi 25 au vendredi 31 août 2018

Hors dates

Départ sur demande toute l'année, inscription 2 personnes min.
Départ pour une personne seule : sup. de 650€

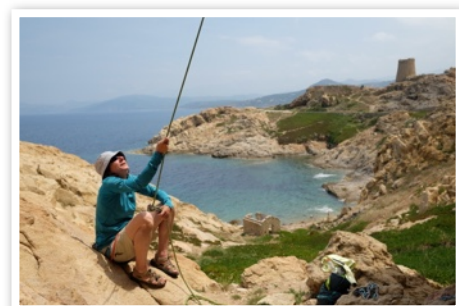
Rendez-vous

Pour vous rendre à Corte, prendre le train depuis les principales villes de Corse, Ajaccio, Bastia, Calvi et Ile-Rousse.

Horaire des trains :

<http://www.train-corse.com/index.php>

Attention, pas de liaisons avec Figari.



Équipement conseillé

Pour les activités

- ☺ Short d'escalade et t-shirt, lunettes de soleil, casquette, maillot de bain.
- ☺ Pantalon d'escalade en toile, polaire, veste coupe vent.
- ☺ Chaussures légères de montagne ou baskets pour les marches d'approche.
- ☺ Sac à dos (20 à 30 litres).
- ☺ Matériel d'escalade personnel si vous en disposez.
- ☺ Matériel de pique-nique : gourde ou bouteille, couverts, boîte hermétique style Tupperware.

Pour le séjour

- ☺ Affaires personnelles : affaires de rechange, t-shirt, chaussettes, linge, nécessaire de toilette.
- ☺ Pour les soirées : polaire, pantalon, chaussures légères, veste de montagne, lampe frontale.
- ☺ Pharmacie personnelle : prévoir vos propres traitements, bouchon d'oreille pour les nuits en gîte, maux de tête, courbatures, etc.

Prêt du matériel

Altipiani vous prête le matériel individuel : baudrier, chaussons, casque et système d'assurage. Nous vous conseillons cependant d'avoir vos propres chaussons pour un meilleur confort.

