



**CORSE
2023**

**Du 14 au 22 avril
Club Belambra de Lozari**

Itinéraire

Traversée Corsica de Toulon

Tous les véhicules sont attendus directement à l'embarcadère de Corsica Ferries de Toulon **au plus tard 1h avant le départ du bateau.**

Pour vous rendre à l'embarcadère, lorsque vous êtes sur l'A50, vous devez prendre la direction TOULON - Centre (sortie n°16, le Port). Ne prenez jamais de tunnels, ni de souterrains !

Le Port et la gare maritime sont très bien indiqués. Prenez la rue Robert Guillemart puis l'avenue de la république avant d'arriver au port.

Attention : ici vous aurez besoin de présenter le billet d'accès du véhicule qui vous a été transmis par courriel. Il vous sera demandé une carte d'identité.

A bord du ferrie

Une fois stationné dans la soute des véhicules, vous n'aurez pas de place pour ouvrir les coffres (les véhicules se touchent presque...). Prévoyez donc vos nécessaires avec vous. A noter qu'une fois sortie de soute, vous ne pourrez plus y retourner durant la traversée.

L'accostage est prévu à 6h à Bastia pour la traversée de nuit et à 14h00 à l'Île Rousse pour celle du samedi.

Veillez à ne rien oublier à bord et à bien rejoindre le véhicule avec lequel vous êtes arrivés.

Nous nous retrouverons ensuite directement au Club Bélambra du Golfe de Lozari.

Lien Maps

Embarcadère Toulon>



Lien Maps

Bélambra Club Lozari>



BELAMBRA

Belgodère club



Situé au cœur de la Balagne, entre l'Île Rousse et Saint-Florent, ce centre Bélambra est parmi les plus beaux de France. Ce site naturel "les pieds dans l'eau" au bord d'une belle plage de sable fin s'étend sur 25 hectares et dispose de nombreux équipements.



BELAMBRA

Belgodère club

L'accueil (à droite sur la carte) est notre lieu de rendez-vous initial et tout au long du séjour.

Dans le hall d'accueil, vous avez un espace wifi ainsi que notre "Quartier Général". Tous les jours, les organisateurs y inscrivent les activités du jour et du lendemain. Nous vous invitons donc à consulter régulièrement nos panneaux d'affichage.

Il vous est demandé de vous inscrire la veille avant 19h pour les activités (ceci en vue d'optimiser l'encadrement et la restauration).

Notez que le départ pour chaque sortie se fait au niveau de l'accueil.

Le covoiturage est de mise, développement durable oblige !



BELAMBRA

Belgodère club

HÉBERGEMENT

Dans une pinède, au bord de la plage, 307 appartements, de plain-pied ou en duplex, sont répartis dans des pavillons d'un étage. Nous disposons des logements "Conforts".
Chaque appartement est équipé de : 1 salle de bain avec douche et toilettes, TV, Aspirateur, Mini-réfrigérateur

- Couettes, draps et torchons fournis.

STATIONNEMENT

Dans ce cadre magnifique, les véhicules sont interdits à la circulation.
Des parkings sont présents à l'entrée du centre.
Pour faciliter le transport de vos bagages, des chariots sont à votre disposition au niveau des parkings et de l'accueil.

ÉQUIPEMENTS

- Restaurant avec vue sur le Golfe de Lozari
- Bar lounge avec terrasse et vue sur le Golfe de Lozari
- Bar-piscine
- Piscine de 450 m², avec pataugeoire, chauffées toute la saison
- Pelouse-solarium et pergola
- 2 courts de tennis éclairés
- Terrain de volley
- Terrain de beach-volley
- Terrain de pétanque
- Tables de ping-pong
- Baby-foot (payant)



BELAMBRA

Belgodère club

RESTAURATION

L'espace de restauration se situe dans le bâtiment principal du club.

Avec une vue magnifique sur le Golfe de Lozari, les petits déjeuners, déjeuners et dîners sont des moments conviviaux et permettent de faire le plein d'énergie. Les différents buffets à volonté offrent un large choix de produits pour toutes les envies.

Pour accéder au restaurant, vous devez présenter muni au poignet du bracelet qui vous a été remis en début de séjour.

HORAIRES D'OUVERTURE DE LA RESTAURATION :

- Petit-déjeuner : 7h30-9h30
- Déjeuner : 12h00-13h30
- Dîner : 19h-20h30

En fonction de vos activités de la journée, prenez vos dispositions pour être à l'heure aux repas et aux activités.

Un pique-nique est prévu lorsque vous partez pour la journée.

RAPPEL : Inscrivez-vous aux sorties à la journée 2 jours avant, pour laisser à l'intendance le temps de prévoir ces repas.

LES SERVICES

- Bagagerie à la réception
- Laverie automatique* : lave-linge + sèche-linge
- Table et fer à repasser à la laverie automatique
- 1 quotidien régional en libre consultation
- Prêt de jeux de société et de cartes
- Prêt de ballons et boules de pétanque
- Raquettes et balles de ping-pong en vente à la réception
- Pain et viennoiseries
- Animaux interdits
- Parking gratuit au Club
- Espace Wifi gratuit
- Site équipé de défibrillateur

- **Club enfants et ados:**
9h – 18h30 en continu possible...

Les intervenants

Gaël



SES ACTIVITES Marche nordique, Pilates, stretching, Waff, organisation du séjour

D'OU VIENT-IL ? De Drôme et d'Ardèche

QUI EST-IL ? Entraîneur d'athlétisme depuis plus de 20 ans, il s'est orienté vers le Coach Athlé Santé à sa création en 2007. Passionné de sport, il aime aussi boire un verre après l'effort ! De nature calme, à l'écoute, il est persuadé que ce séjour réserve à tous d'excellents moments.

SES CENTRES D'INTERET Sport, Sciences, Informatique, Amis, Voyages et Famille.

Christophe



SES ACTIVITES Marche nordique, Trail, Stretching

D'OU VIENT-IL ? D'Ecoust St Mein (Pas de Calais)

QUI EST-IL ? Il est passionné de sport depuis tout petit, il en a fait son métier depuis 18 ans, déjà ! Calme et attentif aux autres, il aime voir les progrès et les bienfaits qu'apporte l'activité physique qu'il enseigne à ses pratiquants.

SES CENTRES D'INTERET Famille, Nature, Voyages.

Elizabeth



SES ACTIVITES Bien-être, Méthode Feldenkrais, Abdos, Stretching

D'OU VIENT-ELLE ? De Guilhaud-Granges (Ardèche)

QUI EST-ELLE ? Dynamique, ponctuelle et toujours souriante, elle aime la relation aux autres. Après avoir été prof de fitness, elle s'est tournée vers des techniques plus douces qui misent sur l'écoute et la prise de conscience de son corps en mouvement.

SES CENTRES D'INTERET Cinéma, Voyages, Famille et Amis.

Les intervenants

Noé



SES ACTIVITES Marche nordique, renforcement musculaire, animation, stretching

D'OU VIENT-IL ? De Montéliar, un charmant village de la Drôme (26)

QUI EST-IL ? Jeune diplômé et fervent sportif, il voit le sport avant tout comme un plaisir! Toujours motivé, sa spécialisation dans l'optimisation de la performance et l'entraînement physique lui apporte un regard avisé pour conseiller et corriger.

SES CENTRES D'INTERET Sport, moto, cinéma.

Guy



SES ACTIVITES Marche nordique, trail, renfo, animation, stretching

D'OU VIENT-IL ? Il est originaire de Tain l'Hermitage.

QUI EST-IL ? Passionné de sport depuis tout petit, il a la chance d'avoir pu faire de cette passion son métier. Il l'exerce toujours dans la bonne humeur et avec le même enthousiasme depuis le début.

SES CENTRES D'INTERET Trail, VTT, l'athlé, la Boule Lyonnaise, Sorties, Famille et Bonne cuisine !

Lucas



SES ACTIVITES Le handball, le football, le badminton

D'OU VIENT-IL ? Fons (Sud-Ardèche)

QUI EST-IL ? Stagiaire BPJEPS mention activités physiques pour tous, passionné de sport depuis petit, il aimerait faire de l'encadrement des activités physiques et sportives son métier. De nature compétiteur, il aime toujours se surpasser et pouvoir faire se surpasser les autres.

SES CENTRES D'INTERET Le sport, la musique, sa famille et ses amis.

La Corse



Activités proposées

LA MARCHÉ NORDIQUE



Cette pratique sportive, née en Finlande dans les années 70, est accessible à tous. C'est une marche sportive instrumentée, dont le principe de base est d'accentuer le mouvement naturel de balancer des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons : les bâtons de marche Nordique "Nordic Sticks". Ils permettent de créer des points d'appuis pour le haut du corps et d'alléger les appuis des bras et du corps. Toutes les sorties débiteront par un échauffement et se termineront par des étirements.

LA MÉTHODE FELDENKRAIS



Cette méthode est basée sur notre capacité à faire de nouvelles connections à tout âge, quelle que soit notre condition physique. L'objectif étant d'acquérir une mobilité fluide, efficace, avec un minimum d'effort et surtout de l'intégrer spontanément dans notre quotidien. Le travail ne fait pas appel directement à notre souplesse articulaire, ni à notre force musculaire de façon répétitive et mécanique, mais à notre capacité à accorder le "faire" avec le "sentir", d'être à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de nous pour découvrir jusqu'où nous pouvons aller, sentir, apprendre...



ATHLÉ-FORME

Cette méthode permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural, et le maintien de la colonne vertébrale. Par des exercices, pratiqués au tapis avec accessoires ou à l'aide d'appareils, on essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.

Activités proposées

LA MÉTHODE PILATES

Cette méthode permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural, et le maintien de la colonne vertébrale.

Par des exercices, pratiqués au tapis avec accessoires ou à l'aide d'appareils, on essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.



LE WAFF

Le Waff est gros coussin gonflable sur lequel on effectue des exercices de fitness. Il y a aussi la version mini...

L'avantage par rapport à un cours de fitness traditionnel ? Le cercle d'air instable du ballon demande une sollicitation musculaire de tous les instants. Résultat : les exercices de musculation et de cardio sont beaucoup plus efficaces en plus d'être rigolos (vous rebondissez comme sur un trampoline).

Utilisation isométrique et dynamique se combinent pour vous surprendre et vous permettre d'explorer tous les mouvements avec efficacité.



STRETCHING

Si les félins s'étirent matin et soir, c'est qu'ils ont compris tous les bienfaits que peuvent leur apporter les étirements.

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. C'est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle, à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

Cette activité sera idéale pour vous en fin d'après-midi pour être en forme tout au long de la semaine.



Sorties



1 PUNTA
SPANNO



2 FORET DE
BONIFATU



3 GIROLATA
PAR GALERIA



4 OLMI
CAPPELLA



5 SAINT
FLORENT

1 PUNTA SPANO

ACTIVITÉ • Marche Nordique

NIVEAU • Facile

DESRIPTIF DE LA SORTIE

Proche du village de Lumio, Punta Spano (Punta di Spanu en corse) est un promontoire rocheux spectaculaire avec plusieurs criques de sable. Les rochers, balayés par les vents et la mer, ont été sculptés et certains creusés de taffoni leur donnant des formes remarquables. une tour génoise surplombe la baie...

DÉPLACEMENT VÉHICULÉ > 20 km • 23 min

Parking municipal de la Marina de Lumio

PRÉVOIR

Boisson • Casquette • Bâtons de marche nordique



Pour en savoir plus >



2 FORÊT DE BONIFATU

ACTIVITÉ • Marche Nordique **NIVEAU** • Moyen

DESCRIPTIF DE LA SORTIE

La forêt de Bonifatu, nichée dans un magnifique cirque, est un site remarquable pour sa richesse en faune et flore. Le parcours, prévu dans "la forêt des bienfaits", vous emmènera au milieu des pins maritimes, des chênes verts tout en longeant des torrents avec leurs piscines naturelles...

DÉPLACEMENT VÉHICULÉ > 44 km • 50min

Avant Calvi, au rond-point de l'aérodrome, prenez à gauche la D81. Plus loin, à Suare, prenez à gauche la D251 pour stationner au terminus de la route, sur le parking de l'auberge de Bonifatu.

PRÉVOIR • Boisson • Vêtements chauds • Bâtons de marche nordique



Pour en savoir plus >



Bonifatu v1



Bonifatu v2



3

GIROLATA PAR GALERIA

ACTIVITÉ • Marche Nordique

NIVEAU • Moyen

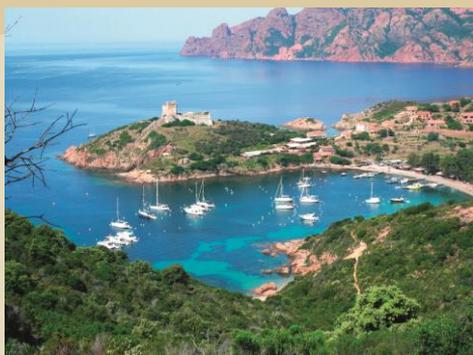
DESRIPTIF DE LA SORTIE

Girolata est un lieu situé sur la côte Ouest réputé pour son golfe, dans le Parc naturel régional de Corse. Le golfe est fermé, il est accessible uniquement par la mer et par un sentier partant du col de la Croix sur la route D81 ou en empruntant le sentier GR Tra Mare e Monti. Au départ du col de la Croix, la vue sur le golfe et les montagnes rosées environnante est magnifique. L'aller est en descente. Nous déjeunerons sur la plage à proximité du port de plaisance et de la tour de Girolata.

DÉPLACEMENT VÉHICULÉ > 54 km • 1h30. Partez en direction de Porto, vers le Sud. Passez devant l'aéroport de Calvi et restez sur la D81 jusqu'à Galéria.

PRÉVOIR

Pique-nique • Casquette • Bâtons de marche nordique • Serviette de bain



Pour en savoir plus >



4

OLMI-CAPPELLA (LA TARTAGINE)

ACTIVITÉ • Marche Nordique **NIVEAU** • Moyen

DESCRIPTIF DE LA SORTIE

On ne peut qu'admirer le formidable travail de l'Homme se frayant un chemin magnifique empierré le long de ces vallées étroites pour relier les villages ou accéder aux moulins. La pierre est partout présente, tant sur le sentier que dans le village de Mausoléo. La tartagine vous invite à la baignade ou au rafraîchissement. Quant aux ponts génois, quelles courbes harmonieuses.

DÉPLACEMENT VÉHICULÉ > 28 km • 40 min

Rendez-vous sur le parking de l'église d'Oلمي-Cappella.

PRÉVOIR • Boisson • Casquette • Bâtons de marche nordique • Saucisson Corse...

Pour en savoir plus >



5

SAINT-FLORENT

ACTIVITÉ • Marche Nordique **NIVEAU** • moyen

DESCRIPTIF DE LA SORTIE

Sortie à la journée au départ de Saint-Florent. Vous longerez la côte où se succéderont des tours génoises et des plages. Le pique-nique sur la plage permettra aux plus courageux de se tremper dans une eau translucide. L'après-midi, plusieurs parcours seront proposés et le retour se fera... en bateau !

DÉPLACEMENT VÉHICULÉ > 38 km • 1h

8 km après le centre Bélambra, en direction de Bastia, prendre la bifurcation à gauche pour St-Florent. Profitez du paysage et du désert des agriates. À l'approche de St-Florent, ne traversez pas le pont métallique mais tournez à gauche pour aller vous garer proche du camping Acqua Dolce.

PRÉVOIR

Boisson • Casquette • Bâtons de marche nordique • Serviette de bain • Pique-nique.



Pour en savoir plus >



Samedi

● MATINEE

LIBRE OU ENCORE EN TRANSIT

● APRES-MIDI

● 15h00 – 17h00

RDV ACCUEIL POUR RECUPERATION :

- DES BUNGALOWS,
- DES TEE-SHIRTS (contre chèque à l'ordre de « Evasion-athlé » ou espèce),
- DES PAIRES DE BÂTONS MARCHE NORDIQUE

● 18h00

PRESENTATION DU SEJOUR (chapiteau)
&
POT D'ACCUEIL

DIMANCHE

● 9h00

STRETCHING
DOUX

FOOTING

PILATES

INITIATION
MARCHE
NORDIQUE

● 10h00

STRETCHING
DOUX

FRISBEE
ULTIMATE

PILATES

● 11h

FELDENKRAIS

PRESENTATION CLUBS ENFANTS,
ADO ET DES ACTIVITES DU
BELAMBRA

● 14h00

MARCHE NORDIQUE

● 18h00

FELDENKRAIS

STRETCHING

● 19h00

APERU DES REGIONS

LUNDI

● 9h00

PILATES

FELDENKRAIS

REVEIL
MUSCULAIRE

TRAIL

● 10h00

PILATES

FELDENKRAIS

PETANQUE

WAFF
MEDIUM

● 11h00

WAFF
MEDIUM

WAFF
PETIT

● 13h30

MARCHE NORDIQUE

● 18h00

WAFF
MEDIUM

STRETCHING

WAFF
PETIT

MARDI

● 9h00

MARCHE NORDIQUE
GIROLATA

Puis

Visite libre de porto au sud, Galéria au nord...

● 18h00

STRETCHING

MERCREDI

● 7h30

FOOTING
A JEUN

MARCHE
A JEUN

● 9h00

STRETCHING
DOUX

WAFF
MEDIUM

ORIENTATION
MARCHE
NORDIQUE
(centre Belambra)

REVEIL
MUSCULAIRE

● 10h00

STRETCHING
DOUX

WAFF
MEDIUM

APRES-MIDI LIBRE

JEUDI

● 9h00

FELDENKRAIS

PILATES

MARCHE
NORDIQUE
(Fit)

TRAIL

● 10h00

STRETCHING
DOUX

PILATES

MARCHE
NORDIQUE
(Fit)

ATHLEFORM

10h00
TOURNOI DE TENNIS DE TABLE

● 11h00

WAFF
MEDIUM

● 13h30

MARCHE NORDIQUE

● 18h00

STRETCH

VENDREDI

● 9h00

SORTIE A LA JOURNEE
SAINT FLORENT

● 19h00

POT DE FIN DE SEJOUR

● 21h00

SOIREE MAGIE

● 22h00

AFTER.....

