



**Dp Ajaccio mars / avril 2013**

**C-S-O / cyclisme**

**Date à définir**

**Activité cyclo touristique**

**Ajaccio / Porto – aller-retour**

**Pique-nique à Porto**

## **Buts et Objectifs**

Sans être une épreuve sportive où il est possible de se jauger, de s'affronter, cette sortie cyclo touristique a pour but de sortir les personnels de l'agglomération et de faire découvrir l'arrière-pays d'Ajaccio et les calanches de Piana .

La distance de 2 X 80 kilomètres coupée d'un pic-nique du terroir permet une sortie d'une journée entière, une oxygénation totale, tout en étant une épreuve renforçant la cohésion des participants.

L'épreuve possède 2 difficultés

Km3→Km17 dénivelé de 400 m (3% de moyenne) 10% max

Km 52→Km63 dénivelé de 500 m (4.5% de moyenne) 10% max

Retour, mêmes éléments avec des % plus élevés

(voir profil de parcours en annexe)

## **Soutien logistique** (véhicule)

L'idéal serait un B110 avec conducteur en alerte au canto avec téléphone, itinéraire, GPS et trousse de secours, boîte à outil succinctes

## **Alimentation**

-En liaison avec le mess, confection d'un pic-nique de produits locaux, en portions à percevoir individuellement avant le départ.

-Boissons énergétique et encas à prévoir individuellement.

## **Liaisons**

Téléphones persos

N° de téléphone du B110 connus de tous

## **Personnels**

Tous les volontaires en repos ou inter-service.

Après accord hiérarchique, le B110 pourrait effectuer une liaison sur Porto (vers 14 :00 – 15 :00) permettant de récupérer les personnels ayant une prise de service en début de soirée ou nuit, ainsi que les éventuels abandons (selon places restantes).

Participation symbolique au verre de l'amitié final pour les non-cotisants

## **Reconnaissance**

Sera effectuée en début de Dp pour la partie sortie et entrée d'Ajaccio (début de D81)

## **Itinéraire**

Sortie du canto – direction Ajaccio

Sortie Ajaccio – direction Calvi par la cote N194  
(Mezzavia)

Direction Piana – Cargese D81

Listincone – continuer D81

Calcatoggio – continuer D81

Tuccia – continuer D81

Sagone – continuer D81

Ménasina – continuer D81

Cargèse – continuer D81

Piana – continuer D81

Arrivée Porto par D81

82 Km

## **Encadrement**

Certains d'entre nous qui ont une expérience de ce genre d'activité sauront apporter des conseils avant, pendant et après l'épreuve, dans les domaines techniques, sportifs et autres.

## **Chronologie**

7 :30 point de regroupement – perception des repas –  
derniers conseils-explication du trajet

8 :00 départ

Estimation 4 :00 4 :30 de trajet

12 :00 – 13 :30 repas-soins-réhydratation

13 :30 retour

18 :00 Arrivée canto – verre de l'amitié

## **Sécurité**

Trousse de secours

Outils – chambres à air

Coupe-vents

Bidons d'eau

Points de complétement en eau potable à reconnaître  
(cimetièrre – fontaine – source)

## **Divers**

Couverture photo/vidéo – article blog

# ANNEXES



