



Quartier Moraschi - 20136 BOCOGNANO  
Tel : 06 03 56 24 33 - Fax : 04 95 10 83 16  
Email : [info@corsicanatura.fr](mailto:info@corsicanatura.fr)  
Web : [www.corsicanatura.fr](http://www.corsicanatura.fr)

## CARNET DE ROUTE

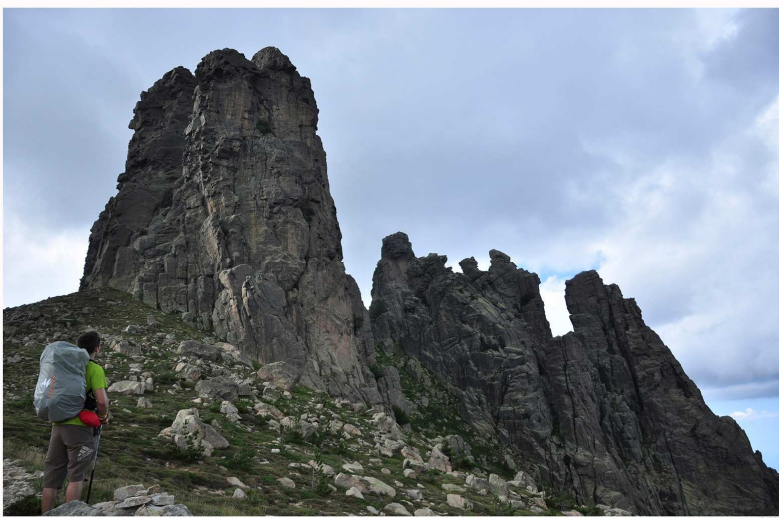
DESTINATION : CORSE

« 3 jours de randonnée *Du Cuscione à Bavella* »

Corsica Natura vous propose son programme : « 3 jours de randonnée du plateau du Cuscione à Bavella en passant par le GR 20 SUD » formule sans sac en 3 jours / 2 nuits.

**Points forts :**

Découverte du plateau du Cuscione, ascension du Monte Incudine (2134 m), traversée des célèbres aiguilles de Bavella et du massif de Paliri.



- Séjour : rouge = modéré à sportif
- 5/7 h de marche / jour
- 500 m de dénivelé / j en moyenne
  
- 3 jours / 2 nuits, itinérant
- Formule sacs allégés, accompagnée
- Assistance régulière
  
- 2 nuits en gîte d'étape
- De 6 à 14 pers.
- Départ à 6 possible

## PROGRAMME

**Jour 1 :** Nous accueillons le groupe en début de matinée à Ajaccio, transfert au village de Zicavo. A travers la hêtraie de Padulelli nous rejoignons Bocca l'Agnone sur le GR20 et découvrons le plateau du Cuscione. Nuit aux bergeries de Croce.

**Jour 2 :** Ascension du Monte Incudine (2134m), l'un des plus haut sommet de la Corse du sud avec des vues imprenables sur le Sud de la Corse. Descente vers la vallée de l'Asinao puis ascension et découverte des aiguilles de

Bavella par la célèbre variante alpine. Nuit au gîte de Bavella.

**Jour 3 :** Randonnée en boucle dans le sanctuaire de la montagne corse ! Le massif granitique de Paliri va nous dévoiler nombres de ses secrets : la Punta Velaco, le Promontoire, le Trou de la Bombe, le Campanile... Des vues aériennes et des paysages dantesques, écrasés entre ciel et mer.

**Accueil :** Le jour 1, à 8h à Ajaccio devant le hall d'accueil de votre hôtel. Notre équipe d'assistance prend en charge vos bagages, vous devez vous présenter prêt à randonner.

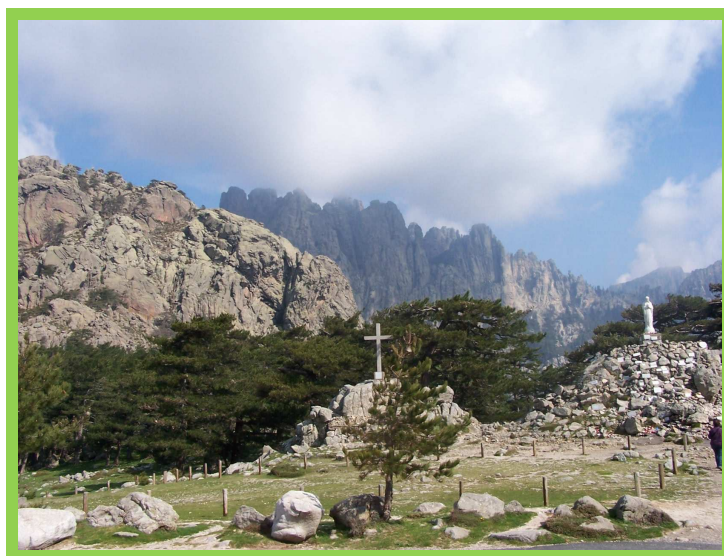
**Dispersion :** le jour 3, en fin d'après midi à Ajaccio (fin de la randonnée à Bavella vers 16h)

**Transferts :** Aller : Ajaccio - Zicavo : 1h45

Retour : Bavella - Ajaccio : 2h30

**Groupe :** de 6 à 14 participants.

**Encadrement :** par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat qui connaît parfaitement la Corse.



Col de Bavella

## II) Informations techniques : cartes IGN :

Ign top 25: carte de randonnée Petreto Bicchisano, Zicavo

[4253 OT](#)

Ign top 25: carte de randonnée Monte Resono, Bastelica

[4252OT](#)



	J1	J2	J3
Point le plus haut	1570 m	2124m	1420m
Point le plus bas	1342 m	1218m	1218m
Dénivelé positif	350m	915m	400m
Dénivelé négatif	150m	1132m	400m
Temps de marche	5h30	7h	5h30

**Nature du terrain** : très varié, sentiers en forêts, en pâturages, alternant avec du rocheux et du caillouteux, pierriers, dalles, avec souvent une forte amplitude au niveau des pas.

Nombreuses montées assez raides, avec quelques passages en crêtes et hors sentiers. Cols enneigés en début de saison.

**Les temps de marche** : Ils sont donnés à titre indicatif. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelée par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente ; ils tiennent compte de la qualité du terrain.

**Niveau** : modéré à sportif, étapes moyennes comprises entre 5 et 6 heures de marche par jour avec un dénivelé quotidien moyen de 500 mètres. Une condition physique moyenne est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour. N'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le circuit, il pourra éventuellement se reposer le jour 2 et profiter de la liaison assistance bagages le jour 3.

### III ) Repas et hébergement :

**Déjeuners** : sous forme de pique nique au cours de la randonnée. Tous nos piques niques de midi sont élaborés à base de produits locaux de qualité (salade, charcuterie, fromage, etc). Vivres de course au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs).

**Dîners et petits déjeuners** : petits déjeuners et repas du soir servis dans les hébergements.

**Douches** : Vous aurez la possibilité de prendre une douche chaude les deux soirs.

**Eau** : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources situées le long des sentiers ; toutefois une gourde d'un litre et demi au moins, est souhaitable.

**Hébergement** : Attention, les gîtes sont uniquement équipés de dortoirs avec sanitaires collectifs, le confort y est sommaire mais correct. Aucune possibilité de chambre individuelle. En bergeries, les dortoirs sont soit des bat-flancs sur lesquels sont disposés d'épais matelas, soit des tentes igloo avec matelas. Il est possible que vous ayez à monter votre tente.

**Dans tous les cas un sac de couchage est nécessaire**

#### Structure d'accueil et d'hébergement

- Soir 1 : Bergeries de Croce
- Soir 2 : Gîte d'étape des Aiguilles de Bavella.



Les Aiguilles



## IV) Equipement :

**Habillement :** T-shirt, sous-vêtements, chaussettes de montagne, short, pantalon, sweat-shirt, **fouffure polaire ou pull-over chaud à séchage rapide, veste coupe vent imperméable de type « gore tex ou anorak, cape de pluie, tennis pour le soir, chapeau ou casquette et maillot de bain.**

**Pour vous chausser :** chaussures de randonnée avec bonne tenue de cheville et semelles crantées, mais souples.

**Petit Matériel :** bâtons de marche télescopiques (conseillé) lunettes de soleil à verres très filtrants, crème solaire, gourde (1 litre et demi ou plus), couteau de poche, couverts, gobelet, tupperware hermétique 0.8 l pour le conditionnement des salades, pharmacie personnelle, lampe de poche avec une pile de rechange, nécessaire de toilette léger, serviette de toilette, papier toilette.

**Couchage :** sac de couchage (+ 5°)  
Drap de sac conseillé.

### Pharmacie :

L'accompagnateur possède une pharmacie pour les urgences. Vous devez néanmoins vous munir d'une trousse personnelle contenant **vos propres prescriptions médicales** ainsi qu'une pharmacie d'appoint contenant, Elastoplast large + double peau en prévention des ampoules désinfectant, pansements et compresses stériles. collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules quies, médicaments personnels.

D'une manière générale sur **prescription de votre médecin traitant** votre trousse à pharmacie personnelle devra comprendre également :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antiestaminique, un anti diarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.  
Un antiseptique.



## IV) Encadrement

Tous nos séjours sont encadrés par des accompagnateurs en montagne insulaires brevetés d'Etat qui connaissent parfaitement la Corse. L'accompagnateur en fonction des conditions météorologiques du moment, des difficultés techniques ou de la condition physique des participants pourra modifier le programme établi et les itinéraires proposés. Il reste le seul juge de la situation et des décisions qu'il adapte aux contraintes et impératifs de sécurité.

## VI) Assistance bagages et portage

**L'équipe d'assistance :** Corsica Natura assure le transport de vos bagages aux hébergements accessibles par route. Lorsque l'acheminement de vos bagages jusqu'à l'hébergement n'est pas possible, nous réduisons votre portage à vos affaires personnelles (dont votre sac de couchage).

La nourriture et éventuellement le matériel de bivouac sont acheminés par notre équipe d'assistance

A chaque étape l'ensemble du groupe participe au portage du repas de midi

### Assistance bagages :

Accès à votre sac suiveur 2 fois durant le séjour : Les soirs 1 et 2.

### Portage

Portage de votre sac « journée » les jours 1, 2 et 3.

### Conditionnement des bagages :

- Un bagage d'assistance dit bagage suiveur, avec cadenas de maximum 10 kg par personne facilement transportable : un sac à dos ou un sac de sport voire sac de voyage en bon état.
- Sac à dos de 35 litres pour les randonnées devant contenir un « fond de sac » obligatoire (voir ci-dessus rubrique équipement en caractère gras)

*Veillez à limiter votre équipement - notamment pour le bagage d'assistance - au minimum (vous pouvez laisser en dépôt à Ajaccio les affaires inutiles à la randonnée)*



## V) Prix :

Groupe de	6 à 7 pers	8 à 10 pers	11 à 14 pers
Prix par personne	390 €	350 €	320 €

### Nos prix comprennent :

Les transferts du point d'accueil au lieu de dispersion (Ajaccio).  
 La pension complète y compris les vivres de course  
 L'encadrement par un accompagnateur en montagne  
 L'assistance bagages  
 L'assurance responsabilité civile professionnelle

### Ils ne comprennent pas :

Le transport Corse/Continent  
 Les dépenses personnelles  
 L'assurance individuelle multirisque accident, interruption, annulation, perte de bagages et rapatriement\*

### **\*Assurance**

La loi de 1992 oblige l'organisateur de voyage à vérifier que le voyageur est couvert par une assurance multirisque voyage couvrant le risque d'annulation, d'interruption, la perte de bagages, et le rapatriement .

Avant de souscrire cette assurance, vérifiez auprès de votre assureur que votre contrat multirisque habitation ou votre licence FFME ou FFRP ne couvre pas ce risque. De même, aujourd'hui nombreuses cartes bancaires proposent ces couvertures. Il faut obligatoirement régler votre séjour avec ce moyen de paiement et surtout vérifiez le périmètre de prise en charge inhérent à votre propre carte. **Pour en savoir plus :**

- Visa : [www.carte-bleue.com](http://www.carte-bleue.com)
- Eurocard-Mastercard : [www.mastercardfrance.com](http://www.mastercardfrance.com)
- American express : [www.americanexpress.com](http://www.americanexpress.com)

En cas de besoin, nous vous proposons l'assurance FORFAIT de MONDIAL ASSISTANCE  
<https://www.elviatravel.com/produits/forfait/index.do?&partner=210193>



## **VI) Autres informations pratiques**

**Contact en cas d'urgence :** En cas d'urgence, veuillez contacter nos représentants : 06 03 56 24 33 ou 06.85 03 19 90.

### **Formalités :**

Pensez à emmener avec vous :

- 1 pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport ou permis de conduire)
- les coordonnées de votre assurance personnelle ou votre attestation.

### **Parking :**

- Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano, non gardé et gratuit (près de la gare).
- Parking surveillé 24 h/24 payant (60 € la semaine).
- Parc de stationnement du Diamant

Avenue Eugène Macchini  
20000 AJACCIO

Tél. : 04.95.51.00.85

<http://www.europeenne-de-stationnement.fr/pages/fiches/ajaccio.htm>

### **Pour venir en Corse :**

#### ***Par bateau :***

- SNCM Ferries - 61 Bd des Dames - 13005 Marseille. Tel : 0891.701.801  
<http://www.sncm.fr> Départs de Marseille, Nice ou Toulon.
- Corsica Ferries, Moby lines au départ de Toulon Nice et l'Italie Tel : 0825 095 095  
<http://www.corsicaferries.com>

#### ***Par avion :***

- Vols réguliers ou charters au départ des différentes villes du continent: Air France, Corsair <http://www.aircorsica.com>

### **Pour vous loger**

#### **Ajaccio**

- Pension Morelli : 04 95 21 16 97
- Hôtel Les Dauphins - Boulevard Sampiero - 20000 Ajaccio - 04 95 21 12 94
- Hôtel Kalliste\*\* 51, Cours Napoléon - 20000 Ajaccio -04 95 51 34 45
- Hôtel Fesch\*\*\* 7 rue Cardinal - BP 202 - 20179 Ajaccio Cedex 1 04 95 51 62 62
- Hotel Du Golfe\*\*\* 5, boulevard du Roi Jérôme 20000 Ajaccio 04 95 21 47 64
- Hôtel Best Western Ajaccio Amirauté \*\*\* Cours Prince Imperial - 04 95 55 10 00