



Quartier Moraschi - 20136 BOCOGNANO
Tel : 06 03 56 24 33 - Fax : 04 95 10 83 16
Email : info@corsicanatura.fr
Web : www.corsicanatura.fr

CARNET DE ROUTE

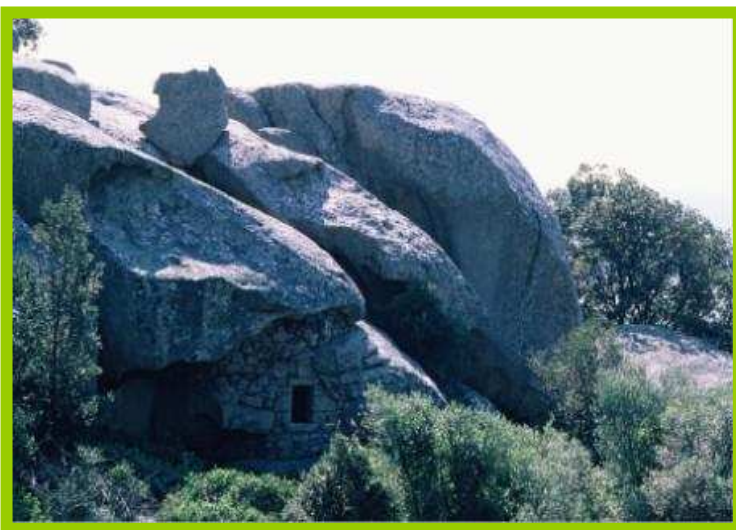
DESTINATION : CORSE
« *Mare a Mare Sud* »

Corsica Natura vous propose son programme : « Mare a Mare Sud » formule sans sacs pour groupe constitué en 6 jours avec 5 nuits en gîte d'étape.

Points forts :

Itinéraire très varié traversant la partie la plus méridionale de la montagne corse. D'Est en Ouest, d'une mer à l'autre, d'un golfe à l'autre, le sentier rejoint toujours... la mer.

La diversité de paysages qui composent cette région offre une flore et une faune d'une richesse exceptionnelle. Avec 9 000 ans d'histoire, ce paradis de nature est un des lieux les plus anciennement peuplés de Corse.



- Séjour : Bleu = niveau modéré
- 5/6 h de marche / jour
- 400 à 600 m de dénivelé / jour

- 6 jours / 5 nuits, itinérant
- Formule sans sac, accompagnée
- Assistance régulière

- 5 nuits en gîte d'étape.
- Départ pour groupe constitué de 6 à 14 personnes



PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et prise en charge du groupe. De Porto Vecchio, nous empruntons une petite route de campagne qui nous emmène jusqu'au lieu dit Alzu di Galinu. Nos premiers pas s'effectuent au cœur du maquis corse ou les entrées maritimes se mélangent encore aux parfums veloutés des bruyères et arbousiers. Notre montée jusqu'à Ospédale se réalise successivement au travers des forêts de pins maritimes, de chênes lièges et d'oliviers. Installation et nuit au gîte de Cartalavonu.

Jour 2 : Nous grimpons en direction du col de Foce Alta qui nous offre une vue imprenable sur le lac de l'Ospédale. Nous traversons ensuite une superbe forêt jusqu'au col de Mela ou la vue sur le golfe du Valincu, l'Alta Rocca, Bavella est tout aussi magnifique. Descente sur le village de Carbini où les pins laissent la place au maquis dans un pastel méditerranéen. Nous poursuivons notre descente jusqu'à la rivière du Fiumicicoli avant d'arriver à Levie.

Jour 3 : Journée culturelle. En ce début de matinée nous avons rendez-vous avec nos ancêtres sur les sites préhistoriques de Cucuruzzu et de Capulla. Ensuite, nous empruntons un sentier qui nous mène au village de Quenza.

Jour 4 : Cette étape, nous fera passer versant ouest Corse. Après une courte section de forêt,

le sentier emprunte une longue montée à flanc de montagne jusqu'au plateau de Jallicu. Descente ensuite vers Serra di Scopamena en passant éventuellement par le village d'Aullène. Installation est nuit au gîte du village.

Jour 5 : Au départ du village de Serra di Scopamena nous traversons de nombreux vergers laissés à l'abandon où les cultures en terrasses témoignent d'une vie pastorale proche et intense. Plus loin c'est une magnifique châtaigneraie qui nous offre une descente ombragée vers le fond du vallon. Nous rejoignons le Rizzanese aux eaux fraîches et limpides, les vasques naturelles au milieu d'une végétation luxuriante sont une véritable invitation à la baignade. A travers le maquis nous remontons vers le col de Tavara puis nous descendons en balcon vers le village d'Altagène. Au détour d'un virage la vue s'ouvre sur Santa-Lucia di Tallano où nous passons la nuit.

Jour 6 : Nous nous dirigeons vers le village de Poggio. A travers une oliveraie nous atteignons la chapelle St-Jean Baptiste et par la passerelle de Piombato nous traversons le Rizzanese. Notre descente sur Fozzano nous offre un panorama grandiose où le golfe du Valincu nous envoie sa couleur bleu turquoise. Nous traversons le Baraci avant de rejoindre Borgu pour l'ultime transfert vers Ajaccio.

Accueil : Le jour 1 à 8h à Porto Vecchio devant votre lieu d'hébergement. Notre équipe d'assistance prend en charge vos bagages, vous devez vous présenter prêt à randonner.

Dispersion : le jour 6 en fin d'après midi à Ajaccio (fin de la randonnée vers 16h)

Transferts : Aller : Porto Vecchio - Départ rando: 40' Retour : Fin Rando - Ajaccio : 2h

Groupe : de 6 à 14 participants.

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

II) Informations techniques : cartes IGN :

Ign top 25 : carte de randonnée Sartene / Ste Lucie / Propriano [4254 OT](#)
 Ign top 25: carte de randonnée Porto Vecchio / Golfe de Porto Vecchio [4254 ET](#)



	J1	J2	J3	J4	J5	J6
Point le plus haut	1020m	1252m	800m	1115m	880m	717m
Point le plus bas	142m	271m	577m	771m	357m	92m
Dénivelé positif	880m	510m	507m	550m	667m	675m
Dénivelé négatif	62m	920m	327m	462m	1091m	950m
Distance approx	8Km	12 Km	9 Km	9,5 Km	10,5Km	13Km
Temps de marche	4h30	5h30	3h30	4h	5h	6h

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts, en pâturages, alternant avec du rocheux et du caillouteux, pierriers, dalles.

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, étapes randonnées comprises en moyenne entre 4 et 6 heures de marche avec un dénivelé moyen de 600 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 si possible sur un parcours avec dénivelé, ou en pratiquant une activité sportive.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le circuit, il pourra éventuellement, si possible, profiter de la liaison assistance bagages pour rejoindre le groupe à l'étape suivante.



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 tous les 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 : Les gîtes sont équipés de dortoirs avec sanitaires collectifs, le confort y est sommaire mais correct. Aucune possibilité de chambre individuelle. Possibilité de disposer tous les soirs de prise de courant.

Pour les nuits en gîte un sac de couchage est nécessaire.

Structures d'accueil et d'hébergement

- Soir 1 : Gîte d'étape de Cartalavonu
- Soir 2 : Gîte d'étape de Levie
- Soir 3 : Gîte d'étape de Quenza
- Soir 4 : Gîte d'étape de Serra di Scopamena
- Soir 5 : Gîte d'étape de Santa Lucia di Tallano



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.

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

Assistance bagages :

Accès à votre sac suiveur tous les soirs.

Portage

Portage de votre sac « journée » tous les jours.

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 30-35 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 14 pers
Prix en formule gîte	620 €	570 €

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
- Eurocard-Mastercard : www.mastercardfrance.com
- American express : 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 (40 € 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