



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

« *Randonnée raquette à neige sur les plus hauts plateaux de l'île* »

Corsica Natura vous propose son séjour : «raquette à neige ».

Points forts :

Nous vous proposons de découvrir la montagne Corse enneigée en parcourant les quatre plus hauts plateaux de l'île. Nous cheminons à pas feutrés en moyenne à 1600 mètres d'altitude dans des décors et des ambiances féeriques. La Corse en hiver, c'est unique, la neige en matinée, le littoral en soirée, exceptionnel. Vous comprendrez pourquoi on dit d'elle, « la plus proche des îles lointaines, une montagne dans la mer.



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

- 5 jours / 4 nuits, itinérant
- Formule accompagnée
- Assistance régulière

- 2 nuits en hôtel, 1 en bergerie, 1 en refuge.
- Départ pour groupe constitué de 6 à 10 personnes



PROGRAMME

Jour 1 : Accueil devant la gare maritime d'Ajaccio. Puis, transfert vers le plateau du Val d'Ese. Journée de mise en jambes, randonnée en boucle avec des points de vues exceptionnels sur la mer méditerranéenne.

Jour 2 : Après un transfert en 4X4, nous parcourons à pas feutrés le célèbre plateau du Cuscione. Nuit en bergerie.

Jour 3 : Nous poursuivons notre découverte du plateau du Cuscione, puis retour sur le littoral pour une nuit en hôtel dans la cité impériale.

Jour 4 : Dans la matinée, en véhicule, nous découvrons la côte ouest et la grande bleue avant d'arriver à Soccia. Départ pour le plateau du Camputile, découverte d'un lac d'altitude entièrement gelé. Puis montée jusqu'à notre refuge qui nous accueille pour la nuit.

Jour 5 : Nous randonnons aujourd'hui sur le Plateau du Camputile, avant le retour vers Ajaccio.

Accueil : Le jour 1 à 8h à Ajaccio dans le hall d'accueil de la gare maritime et routière. Notre équipe d'assistance prend en charge vos bagages, vous devez vous présenter prêt à randonner.

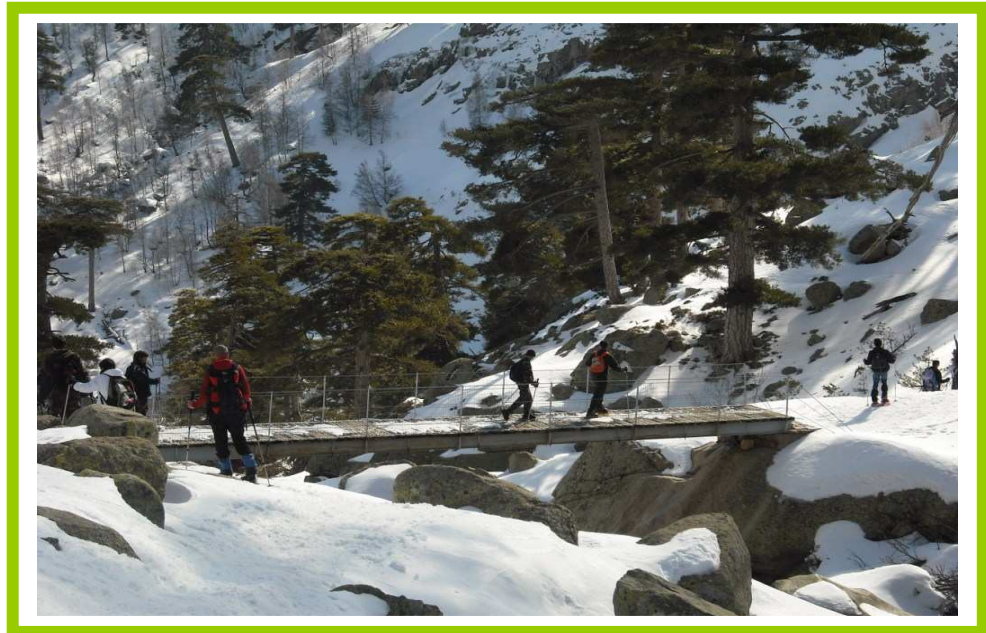
Dispersion : le jour 5 en fin d'après midi à Ajaccio

Transferts : Jour 1 : Ajaccio - Val d'Ese : 1 h puis Val d'Ese - Zicavo 2h30
Jour 2 : Zicavo - Col de St Pierre 30'
Jour 3 : Col Saint Pierre - Ajaccio 2h
Jour 4 : Ajaccio - Soccia 1h 45
Jour 5 : Soccia - Ajaccio 1h 45

Groupe : de 6 à 10 participants.

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

II) Informations techniques :



Nature du terrain : enneigé, pouvant variés, 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 (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. Les soirs 2 et 4 ils seront préparés par votre accompagnateur.

Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche chaude les soirs 1, 3 et 5

Eau : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources situées le long des sentiers, néanmoins les sources en cette période sont souvent gelées ou inaccessibles, une gourde d'un litre et demi voire 2 litres est nécessaire.

Hébergement : Les hébergements du type bergerie et refuge se situent à des altitudes d'environ 1600 mètres souvent recouvert de neige, la température à l'intérieur peut avoisiner les zéro degré voire être négative. Il donc indispensable de posséder un sac de couchage de très bonne qualité en température confort au moins égale à -3° ..

Pour les nuits en bergerie et refuge un sac de couchage (-3°) est indispensable.

Structures d'accueil et d'hébergement

Soir 1 : Hôtel de montagne à Zicavo

Soir 2 : Bergeries de Croce

Soir 3 : Hôtel ** à Ajaccio

Soir 4 : Refuge du PNRC



IV) Equipement :

Habillement : Sac à dos, pantalon imperméable respirant, sweat-shirt, fourrure polaire ou pull-over chaud, veste coupe vent imperméable et respirante, guêtres, gant, bonnet, lunettes de soleil, crème solaire, une gourde d'un litre. Prévoir vos affaires de rechanges, sous vêtements, chaussettes...etc pour les soirs ou votre sac suiveur ne sera pas accessible.

Pour vous chausser : chaussures de randonnée imperméables avec bonne tenue de cheville (adaptées à la pratique des raquettes)

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 (-3°)

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.

Attention : La montagne enneigée réserve parfois de nombreuses surprises, les conditions d'évolution mais aussi météorologiques peuvent rapidement devenir difficiles. L'équipement utile doit être de bonne qualité, capable de résister aux aléas de la météo (neige, pluie, vent, froid) et ce pendant plusieurs heures.



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 2 fois durant le séjour : Les soirs 1 et 3.

Portage

Portage de votre sac « journée » le jour 1.

Portage de votre sac pour 2 jours (environ 9 kg): les jours 2-3 et 4-5

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 50-60 litres pour les randonnées devant contenir un « fond de sac » obligatoire (voir ci-dessus rubrique équipement). Bien vérifier la possibilité de fixer les raquettes sur les cotés du sac.

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 10 pers
Prix en formule gîte	650 €

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

La fourniture des raquettes et bâtons

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*

La fourniture du triptyque ARVA, pelle, sonde (obligatoire - possibilité de location)

***Assurance**

La loi de 1992 oblige le voyageur d'être 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