



Corsica **Natura**
LE PAS VERS L'AUTHEMTCITE

SÉJOUR MULTI-ACTIVITES

Ce séjour a été créé pour des sportifs désireux de découvrir la Corse sous différentes formes : Excursions hors sentiers balisés, randonnées sur le GR 20 avec transfert des bagages à dos d'ânes, VTT, Parc Aventure et Canyoning.

Points forts : Découverte de la vie pastorale au cœur d'une bergerie en activité, les plus beaux lacs d'altitudes de Corse, visite de la cité Paoline, transfert à bord du « Trinighellu » petit train de Corse jusqu'à Vizzavona, parcours acrobatique forestier sur le site majestueux des Cascades des Anglais, randonnée VTT au cœur d'une des plus belle forêt de Pin Laricio, et enfin, descente au cœur d'un univers granitique exceptionnel du plus ludique et du plus beau canyon de l'île « la Richjusa ».

Pour individuels et groupes constitués
Séjour sportif itinérant
Encadrée par un accompagnateur en montagne
6 jours

Fiche Départ

Descriptif

Jour 1 : Départ du village de Soccia, pour rejoindre les bergeries de Vaccaghja sur le GR20. Découverte du lac de Crenu, seul lac de l'étage montagnard insulaire. Nuit sous tentes.

Jour 2 : Randonnée en boucle, nous empruntons le GR 20 avant de grimper jusqu'à la brèche de Capitello et découvrir les lacs de Melo et Capitello. De là haut vue magnifique sur les lacs d'altitude et le monte Rotondo. Cheminement en crête au dessus de lac de Goria, retour aux bergeries par le déversoir. Nuit sous tentes aux bergeries de Vaccaghja.

Jour 3 : Descente de la magnifique vallée du Tavignanu agrémenté de pause baignade dans les eaux claires et limpides dudit torrent. Arrivée dans la cité Paoline et transfert jusqu'au Col de Vizzavona ou nous passons la nuit au gîte du Monte D'oro qui nous accueille jusqu'à la fin du séjour.

Jour 4 : Journée détente. Au programme parc aventure forestier au cœur d'une des plus belles forêts de Corse sur le site des célèbres Cascades des Anglais. 4 heures de parc aventure avec des parcours et niveaux différents pour tous les âges. Pique nique au pied des cascades et baignades dans les vasques naturelles de l'Agnone.

Jour 5 : Randonnée VTT pour cette journée qui vous permettra à la fois de découvrir la forêt de Vizzavona et les plaisirs du VTT en toute sécurité sur des chemins et sentiers ombragés.

Jour 6 : Journée Canyonning avec la découverte du somptueux canyon de la Richiusa. Au menu, sauts, toboggans...etc Transfert en car ou en train en milieu d'après midi.

Rendez-vous : le jour 1 à 8 h00 à Ajaccio dans le hall d'accueil de la gare **maritime et routière**.

Dispersion : le jour 6 en fin d'après midi à Ajaccio.

Groupe : de 8 à 14 participants par accompagnateur. Supplément petits groupes voir nos tarifs

Encadrement : par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

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 ou mettons en place des transferts à dos de mules.

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

L'équipe d'assistance :

assure le transport de vos bagages entre les hébergements accessibles par route. Le jour 1 une assistance à dos de mules assurera le portage de vos affaires personnelles pour les soirs 1 et 2, celles-ci seront ensuite transportées par vous-même le jour 3.

Accès à vos bagages d'assistance durant tout le séjour:

Portage :

- Portage de votre sac « journée » les jours 1,2 ,4 et 5
- Le jour 3, portage de votre sac journée ainsi que vos affaires personnelles transportées le jour 1 à dos de mules : *
-

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

Informations techniques :

	J1	J2	J3	J4	J5	J6
Point le plus haut	1600	2233	1600	Parc Aventure Forestier	Randonnée VTT encadrée	Canyon de la Richiusa
Point le plus bas	1014	1533	455			
Dénivelé cumulé +	760	1186	2134			
Dénivelé cumulé -	200	1186	980			
Temps de marche	6h00	6h30	7h			

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 : sportif compte tenu de la longueur de certaines étapes et de la mauvaise qualité des sentiers.

Repas et hébergement :

Déjeuners : sous forme de pique nique au cours de la randonnée

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

Douches : douches chaudes dans les gîtes, Douches (chauffage solaire) près des refuges, toilette à la rivière aux bivouacs.

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 :

En bergeries avec bivouac aux abords: tentes igloo avec matelas pour deux nuits. En gîte d'étapes pour trois nuitées, l'hébergement sélectionné est équipé de chambres pour 4 personnes avec sanitaires à l'intérieur, le confort est très correct.

Un sac de couchage est nécessaire.

Soir 1 : Bergeries de Vaccaghia (1600 m)

Soir 2 : Bergeries de Vaccaghia (1600 m)

Soir 3 : Gîte du Monte d'Oro (1140 m)

Soir 4 : Gîte du Monte d'Oro (1140 m)

Soir 5 : : Gîte du Monte d'Oro (1140 m)

VI) Equipement : liste non exhaustive

Habillement : T-shirt, sous-vêtements, chaussettes de montagne, short, pantalon, sweat-shirt, fourrure polaire ou pull-over chaud, veste coupe vent imperméable 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 : Lunettes de soleil à verres très filtrants, crème solaire, gourde (1 litre et demi ou plus), couteau de poche, couverts, gobelet, assiette ou bol plastique, pharmacie personnelle, Elastoplast large + double peau en prévention des ampoules, lampe de poche avec une pile de rechange, nécessaire de toilette léger, serviette de toilette, papier toilette.

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..

Conditionnement des bagages :

- Sac de sport comme bagage d'assistance
- Sac à dos pour les randonnées pouvant contenir votre duvet et vos affaires personnelles pour une durée de deux jours, soit environ 50 litres
- Pour le jour 1 nous mettrons à votre disposition un sac marin dans lequel vous conditionnerait vos affaires personnelle pour les soirs 1 & 2 (Poids MAXI 6 Kg/pers).
-

Couchage : sac de couchage (+ 5°)

Nous vous conseillons d'importer un drap housse une place ou un sac à viande

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 2008 :

Groupe de	8 à 14 personnes
Prix par personne	620 euros

NB : Un départ à 6 participants peut être garanti moyennant un supplément petit groupe de 50 €/pers (si groupe compris entre 6 et 7).

Nos prix comprennent :

- La prise en charge au lieu de rendez-vous
- Les transferts
- La pension complète, y compris les vivres de course
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'assistance bagages décrite ci-dessus
- L'assurance responsabilité civile professionnelle

Ils ne comprennent pas :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les assurances individuelles, annulation et rapatriement.

VI) Autres informations pratiques

Le climat :

Zone moyenne montagne (alt : 800 m)

	mai	juin	juillet	Août	sept
T° mini	8,5	11,9	14,2	14,8	11,7
T° maxi	19,6	23,2	27,4	27,9	23,8

Zone montagne (alt : 1500 m)

	mai	juin	juillet	Août	sept
T° mini	5,3	7,9	10,8	11,0	8,0
T° maxi	14,8	19,1	23,8	23,6	19,0

Particularité : climat chaud et sec (méditerranéen) en moyenne montagne , influence marqué de l'altitude sur les températures en montagne. Précipitations faibles en été prenant souvent un caractère orageux en montagne.

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.

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>

Moyens d'accès :

- 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>

Dépenses personnelles : Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.

Office du tourisme :

Office de tourisme d'Ajaccio

3, Bd du Roi Jérôme - B.P. 21, 20181 AJACCIO cedex 1

Tél. 04.95.51.53.03

Télécopie : 04.95.51.53.01

Email : ajaccio.tourisme@wanadoo.fr

Site Internet : www.ajaccio-tourisme.com

Bibliographie :

- ❖ "Le grand chemin" toutes les étapes du GR20, Ed. Albiana
- ❖ "Montagnes de la Corse", par J-P. Quilici, F. Thibaudeau et S. Pennequin. Ed. Milan.
- ❖ "Plantes et fleurs rencontrées en Corse", M.Conrad. Ed. Parc naturel régional de Corse
- ❖ "Corse des sommets", A. Gauthier et I. Giranduloni Ed. Albiana