



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

« VUES SUR LE SUD »
6 jours de randonnée itinérante en corse

Un séjour trekking au coeur de la montagne Corse pour découvrir et mieux connaître le Sud de l'île de beauté

Pour individuels et groupes constitués
Randonnée itinérante
Encadrée par un accompagnateur en montagne
6 jours, 3 nuits en gîte d'étape, 2 en bergeries.

Fiche Départ

I) Descriptif :

Jour 1 : Accueil et prise en charge du groupe . En car, nous rejoignons le massif de Bavella, dépose des bagages et installation au gîte du col. Le plateau de Velaco et sa forêt de pin laricio, havre de paix et de fraîcheur, nous accueillera pour notre premier pique nique. Montée jusqu'au trou de la bombe puis retour au village de Bavella, dîner et nuit.

Jour 2 : Nous empruntons la prestigieuse et remarquable variante alpine au cœur des aiguilles de Bavella. Dans un univers granitique exceptionnel nous découvrons les tours du renommé massif. Par une sente sauvage, nous rejoignons une piste qui nous amènera jusqu'au petit hameau de Prugna. Direction Sud-Ouest, jusqu'au au village de Quenza ou nous passons la nuit.

Jour 3 : Découverte de l'Alta Rocca et de ses villages de granit. Nous arrivons d'abord à Sorbollano et ensuite à Serra di Scopamena perché un peu plus haut dans la montagne. Installation et nuit au gîte du village.

Jour 4 : Par le mare à mare Sud, nous rejoignons Bocchinera avant de découvrir et emprunter un plateau vallonné unique en Corse qui contraste avec le relief montagnard de l'île. Le célèbre plateau du Cuscione, haut lieu d'estive, se dévoile sous nos pieds, nous progressons au cœur des pelouses et tourbières sillonnées de nombreux ruisseaux. Dîner et nuit aux bergeries de Croce.

Jour 5 : Randonnée en boucle toujours au cœur du plateau du Cuscione. Nous retrouvons le GR 20 pour effectuer l'ascension de l'Incudine le plus haut sommet du Cuscione. A 2134 mètres, la vision sur la mer Tyrrhénienne et le sud de la corse est exceptionnelle. Retour hors sentier à Croce.

Jour 6: Nous rejoignons le village de Zicavo puis celui de Guitera les bains ou notre séjour prendra fin.

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

Notre équipe prend en charge votre bagage d'assistance. Vous devez donc **vous présenter prêt à randonner.**

Transferts : Aller : Ajaccio – Bavella 2h45

Retour : Guitera – Ajaccio 1h 45

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

Groupe : de 8 à 14 participants par accompagnateur. Supplément petits groupes si groupe compris entre 6 et 7.

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

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 (y compris votre sac de couchage).

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.

Accès à vos bagages d'assistance tous les soirs.

Portage :

- Portage de votre sac « journée » tous les jours.

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

II) Informations techniques : cartes IGN : Top 25 Bavella n°4253 ET - Top 25 Petreto-Zicavo n° 4253 OT

	J1	J2	J3	J4	J5	J6
Point le plus haut	1407 m	1662 m	1107	1613	2126 m	1544
Point le plus bas	1010 m	887 m	630	900	1320 m	440
Dénivelé cumulé +	427 m	1005 m	424	994	1167 m	575 m
Dénivelé cumulé -	237 m	1292 m	497	320	1167 m	-1671
Temps de marche	5h 00	8h 00	4h00	8h00	8h 00	7h

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts, en pâturages, ou dans le maquis alternant avec du caillouteux, aucune difficulté particulière.

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 comprises en moyenne entre 4 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. Nous vous conseillons de pratiquer un peu d'entraînement avant le début de votre programme.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le circuit, il pourra 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 : Trois nuits sont proposées en gîte d'étape. Ce type d'hébergement est équipé de chambres et sanitaires collectifs le confort y est sommaire mais correct. Deux nuits s'effectueront en bergeries ont y trouve soit des bas-flancs soit des tentes igloo aux abords.

Nous vous conseillons de disposer d'un sac de couchage.

Soir 1 : Gîte d'étape « Les Aiguilles de Bavella »

Soir 2 : Gîte d'étape Quenza

Soir 3 : Gîte d'étape Serra di Scopamena

Soir 4 et 5 : Bergeries de Croce

IV) 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. Il contient les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Transporté par le véhicule d'assistance, vous le retrouvez le soir. Le poids de ces sacs ne doit pas dépasser 15 kg. Nous vous demandons de respecter scrupuleusement ce poids limité.
- Sac à dos pour les randonnées journée d'une contenance de 30-35 litres.

Couchage : sac de couchage (+ 5°)

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	8 à 14 personnes
Prix par personne	590 €

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 :

- Le transport
- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les assurances individuelle accident, 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 :

Vois 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