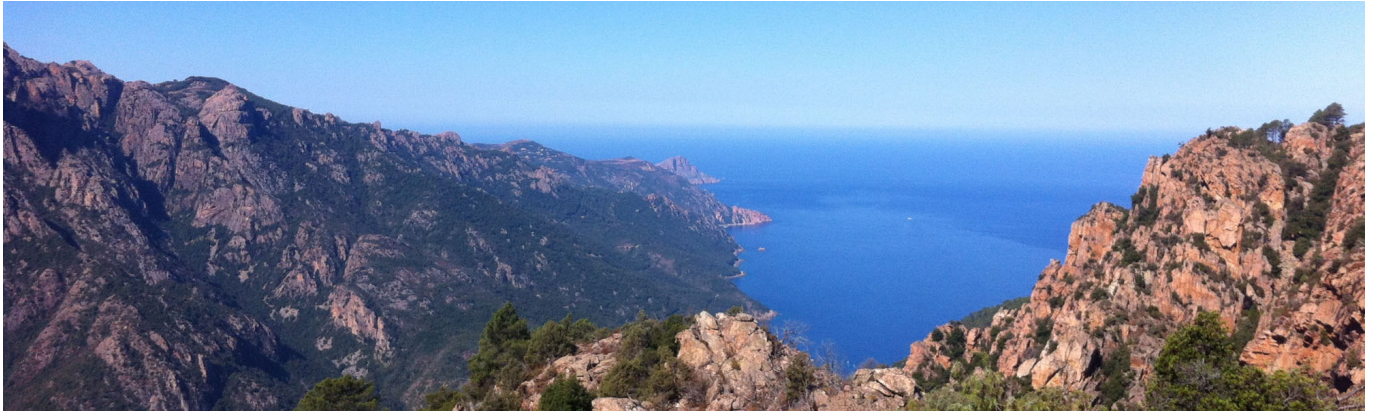


## Corse, De la montagne à la mer



### ***PRESENTATION***

Des plus hauts sommets au golfe de Porto...  
Randonnée itinérante au rythme des baignades

Entre les mers Méditerranée et Tyrrhénienne, la montagne de Corse bénéficie d'une immense variété d'ambiances et de paysages. Ce circuit offre l'avantage de « goûter » à cette richesse, en passant par tous les étages de végétation, depuis les hauts sommets (alpins et minéraux) jusqu'au Golfe de Porto (site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO).

« De la montagne à la mer » vous fera découvrir villages de montagne, rivières aux eaux d'une grande pureté (baignades quasi quotidiennes !), lac d'altitude, bergeries, GR 20, châtaigneraie, vieux ponts génois, maquis méditerranéen... de quoi repartir avec une multitude de souvenirs et de senteurs.

Votre guide saura vous faire découvrir ces espaces avec passion, vous aidant dans les passages difficiles pour vous faire atteindre les endroits les plus sauvages de l'île.

Les + du séjour :

- Le contraste Mer/Montagne,
- Des baignades dans les torrents,

- Un Accompagnateur en Montagne local diplômé d'Etat,
- Découverte des produits locaux pour les pique-niques,
- Hébergement au choix en chambre ou en gîte.

# PROGRAMME

## Jour 1 : Ajaccio- Corte/Albertacce

Accueil en début de matinée à Ajaccio. Les routes de l'intérieur nous amènent dans la vallée du Niolu. Premiers pas sur les chemins muletiers vers le pont génois de Muriccioli. Par les anciennes cultures de montagne et les jardins nous arrivons « au village ». Nuit à Corte ou Albertacce.

## Jour 2 : Albertacce - Vergio : Le Lac de Ninu

Nous remontons le vallon de Colga jusqu'au lac de Ninu, paradis des chevaux en liberté, l'une des "perles" de la Montagne Corse. Pique-nique sur les vastes pelouses qui bordent le lac (les pozzines). Du golfe de Sagone au sommet du Cintu, le panorama est saisissant.

Nuit au Castel di Vergio.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Durée : 6h

Dénivelé : +850m / -600m

## Jour 3 : Vergio - Vergio : Les Cascades de Radule

Nous marchons sur le GR 20, au cœur du massif volcanique de la Paglia Orba. En remontant aux sources du Golu, nous côtoyons les plus hauts sommets de l'île. Arrêt aux bergeries et rafraichissement sous les cascades de Radule.

Nuit au Castel di Vergio.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Durée : 5h

Dénivelé : +500m / -500m

## Jour 4 : Vergio - Evisa : Les piscines naturelles d'Aitone

Cette randonnée nous amène sur les versants occidentaux de l'île. Nous passons le col de Vergio et entamons notre lente descente vers la mer à l'ombre des pins laricci. Arrêt aux bords des piscines

naturelles d'Aitone, pour une baignade dans les vasques claires de ce torrent de montagne. Nous rejoignons le village animé d'Evisa par le Chemin du châtaignier.

**Nuit à Evisa.**

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

**Durée : 5h30**

**Dénivelé : +200m / -750m**

### **Jour 5 : Evisa - Ota : Les Gorges de la Spelunca**

Par un vieux sentier empierré nous descendons dans le défilé de granite rouge des Gorges de la Spelunca. La végétation de montagne laisse peu à peu la place aux espèces méditerranéennes. Arrêt au bord de l'eau au pont génois de Zaglia avant d'arriver à Ota.

**Nuit à Ota ou Porto**

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

**Durée : 4h**

**Dénivelé : +270m / -800m**

### **Jour 6 : Ota - Porto Le Golfe de Porto**

Selon la météo, rando ou Visite Maritime de Scandola.

Nous suivons un moment le chemin Mare e Monti, puis nous descendons vers la mer. Le Point de vue est remarquable sur les Calanche de Piana, le Golfe de Porto et la Réserve Naturelle de Scandola. Ce sentier à travers le maquis nous conduit à la plage de Porto, point final de notre périple à pied. En début d'après-midi, retour vers Ajaccio.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

**Durée : 4h30 / D+ : +200m / D- : -530m**

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié ou inversé en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. En dernier

ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le jour 1 à 8h30, devant la gare SNCF d'Ajaccio.

Possibilité d'arriver le matin du départ en bateau (lieu de RDV à 800 m de la gare maritime).

Circuler dans l'île en transport en commun: Horaires des trains et bus : [www.corsicabus.org](http://www.corsicabus.org)

Réserver votre taxi à Ajaccio (24h/24) : Radio Taxis 04 95 101 901

## Parking

**Pour stationner (parking véhicule / motos) à Ajaccio :**

- Parking Diamant (en centre-ville) payant et surveillé - 04 95 51 00 85
- Parking du Port (en centre-ville) payant et surveillé - 04 95 51 55 45

## HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Nous vous conseillons de réserver au plus vite vos nuits d'hôtels

- Hôtel Le Dauphin \*\* - 04 95 21 12 94 - [www.ledauphinhotel.com](http://www.ledauphinhotel.com)
- Hôtel Kalliste \*\*\* - 04 95 51 34 45 [www.kalliste-ajaccio.com/fr](http://www.kalliste-ajaccio.com/fr)
- Hôtel Fesch \*\*\* - 04 95 51 62 62 - [www.hotel-fesch.com](http://www.hotel-fesch.com)
- Hôtel Castel Vecchio 04 95 22 31 12 [www.hotel-castelvecchio.com](http://www.hotel-castelvecchio.com)
- Hôtel Ibis Style \*\*\* 04 95 10 22 22 - <https://all.accor.com/hotel/9930/index.fr.shtml>

## DISPERSION

Le jour 6 en fin d'après-midi à la gare SNCF d'Ajaccio.

## FORMALITES

**Baignades :**

Les baignades (en rivière, en lac ou en mer) se font sous votre propre responsabilité.

**Dépenses personnelles :**

Il n'y a aucun distributeur de billets sur l'ensemble du parcours. Les cartes bancaires ne sont pas acceptées dans les hébergements (sauf soir 2 et 3). Prévoyez suffisamment d'argent liquide pour vos dépenses personnelles.

## **NIVEAU**

### **2 chaussures**

Durée moyenne des étapes environnant 5h et dénivelé moyen inférieur à 600m.

Les sentiers ne présentent pas de difficultés particulières mais peuvent être dégradés ou raides sur de longues portions. Une ou deux journées peuvent être au-delà des critères précédents.

### **Public :**

Vous êtes en bonne forme physique et pratiquez occasionnellement la randonnée (2 à 3 fois par mois). Vous ne craignez pas la succession des jours d'activité ni une bonne montée de temps en temps.

### **Nature du terrain :**

Très varié, sentiers en forêts ou dans le maquis. Certaines portions d'étape se déroulent en altitude, les sentiers y sont très escarpés et caillouteux mais ne présentent pas de difficulté technique 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 dénivelé par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente. Ils tiennent compte de la qualité du terrain.

### **Eau :**

On trouve de l'eau potable régulièrement aux sources le long des sentiers. Toutefois une gourde d'un litre et demi (1,5 L) minimum est indispensable. L'utilisation d'une poche à eau équipée d'un tuyau flexible sortant du sac à dos (type « Camelbak ») est conseillée.

### **Les itinéraires :**

Ils sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.

### **Le climat en Corse :**

Les hivers rigoureux sur les massifs montagneux ne permettent généralement la randonnée en haute altitude (au-dessus de 2000m) qu'à partir de fin Mai/début Juin.

En période estivale, le climat est chaud et sec (méditerranéen) en moyenne montagne. En haute montagne, l'altitude influence fortement les températures. Les précipitations sont faibles mais prennent souvent un caractère orageux très marqué accompagné d'une chute très importante des températures.

## **HEBERGEMENT**

Ce circuit peut être organisé avec hébergement en gîte ou en chambre, en fonction de l'option souscrite.

Les gîtes sont des hébergements de confort simple. Vous dormez dans des chambres de 4 à 8 lits ou en dortoir, les sanitaires et les douches sont communs pour l'ensemble des randonneurs du gîte.

Ces hébergements fournissent une couverture et un oreiller. Pour votre confort, apportez un sac de couchage léger, ou bien un drap de sac de couchage (suffisant en été).

Les hôtels offrent des chambres de 2 ou 3 lits de confort simple.

A Ota il n'y a pas d'hôtel mais le gîte propose quelques chambres.

### **Liste des hébergements :**

La liste des hébergements qui suit n'est pas contractuelle. Nous sommes parfois contraints, pour des raisons d'organisation et de disponibilité, de modifier le type et le lieu d'hébergement. En montagne, à pied, nous n'avons pas toujours le choix des hébergements et le rythme des étapes de marche impose un découpage d'étape qu'il n'est pas possible de modifier.

- Soir 1 : Gîte ou hôtel à Calacuccia
- Soir 2 et 3 : Gîte ou hôtel à « Castel di Vergio »
- Soir 4 : Gîte ou hôtel à Evisa
- Soir 5 : Gîte à Ota

### **Régime alimentaire particulier (allergie, intolérance...) :**

Veillez à prendre avec vous les plats ou aliments adaptés car les hébergements n'ont pas toujours la possibilité de proposer une cuisine spécifique.

### **Déjeuners :**

Ils sont sous forme de pique-nique au cours de la randonnée.



Nos pique-niques sont élaborés à base de produits locaux de qualité, nous portons un soin particulier au choix de nos produits (salade composée, charcuterie du pays, fromage de chèvre ou de brebis).

Vivres de course au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs)

Les dîners et les petits déjeuners sont pris en commun aux hébergements.

Douches chaudes tous les soirs.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Assurés en voiture, en minibus, ou en car.

### **Principaux transferts :**

- Jour 1 : Ajaccio - Vallée du Niolu (2h45)
- Jour 6 : Porto - Ajaccio (2h00)

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous portez un sac-à-dos « à la journée » (vos affaires nécessaires pour une journée de randonnée, plus une partie du pique-nique).

### **Transport du sac d'assistance :**

Nous assurons le transport de votre sac d'assistance (voir § « Equipement ») chaque jour entre les hébergements

Pour plus de sécurité, nous vous conseillons de mettre un cadenas sur votre sac d'assistance.

Accès à votre sac d'assistance tous les soirs durant le séjour.

## **GROUPE**

De 6 à 14 participants par accompagnateur.

## **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat connaissant parfaitement la Corse. Il vous fera découvrir la nature sauvage de l'île mais aussi ses traditions, son habitat et son histoire.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Voici une liste du matériel indispensable au bon déroulement de votre randonnée. Cette liste n'est pas exhaustive.

Le premier jour, vous devez vous présenter "prêt à randonner" (chaussures de randonnée au pied, gourde pleine, sac à dos complet, sac d'assistance fermé).

### **Le sac à dos :**

Votre sac à dos doit pouvoir contenir vos affaires personnelles pour la journée plus votre pique-nique, soit environ 30 litres. Choisissez un sac à dos avec une ceinture ventrale (permettant de faire reposer le poids du sac sur le bassin), de bretelles matelassées pour le confort de portage, et une sangle de poitrine.

Vous devez toujours emporter dans votre sac à dos un vêtement chaud, un vêtement contre le vent et la pluie, une gourde, une trousse de secours et vos objets personnels sans oublier une partie du pique-nique.

En plus du couvre-sac (parfois intégré au sac à dos), un sac poubelle et deux sacs congélation sont indispensables pour protéger efficacement vos affaires de la pluie.

### **Le sac d'assistance :**

C'est votre bagage "suiveur". Vous le retrouvez tous les soirs aux hébergements. De préférence souple, il est de type sac de sport ou sac marin (duffle bag). Outre vos affaires de rechange, il contient le superflu que vous êtes heureux de retrouver. Aucune affaire ne doit être attachée à l'extérieur du sac. Il est transporté par notre assistance aux hébergements accessibles par route. Veillez cependant à limiter votre équipement et à ne prévoir que le nécessaire.

Pour plus de sécurité, nous vous conseillons de mettre un cadenas sur votre sac d'assistance.

### **Les chaussures :**

Choisir des chaussures de randonnée avec une bonne tenue de cheville et des semelles crantées, mais souples. Les chaussures sont l'un des éléments les plus importants de votre randonnée. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Ne partez pas avec des chaussures neuves. Utilisez-les au moins deux ou trois fois avant votre randonnée. De même, assurez-vous que vos "vieilles chaussures" ne vont pas céder dès la première montée.

### **Les vêtements**

- Une veste coupe-vent imperméable et respirante de type GORE TEX,
- Une veste polaire,
- Pantalon(s), Short(s), Tee-shirt(s) (éviter le coton et privilégier les matières respirantes),
- Vêtements de rechange,
- Maillot de bain et serviette,
- Gants fins et bonnet léger.

### **Le couchage en gîte :**

Un sac de couchage (température de confort: + 15°) est nécessaire pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte. En été un drap de sac peut suffire.

### **Le pique-nique :**

Une boîte hermétique individuelle (type « Tupperware ») de 0,5 litres environ pouvant contenir une salade composée), des couverts (fourchette couteau), un verre ou gobelet.

### **Petit matériel**

- Gourde (1,5 litres),
- Lunettes de soleil et crème solaire,
- Casquette,
- Trousse de toilette, avec serviette,
- Lampe frontale,
- Paire de tennis, ou de sandales pour le soir.

### **Pharmacie :**

L'accompagnateur possède une pharmacie d'urgence. 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, aspirine/paracétamol, pansements et compresses stériles....

*Des "punaises de lit" peuvent être signalées dans certains refuges. Les hébergements traitent régulièrement leurs matelas, mais les randonneurs restent un vecteur de transmission d'étape en étape. Vous n'êtes pas forcément sensible aux piqûres. Munissez-vous toutefois d'un produit préventif pour désinfecter les vêtements (ex : "Biokill" ou "A-PAR"), et d'une pommade à base de cortisone en cas de piqûre.*

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Les départs ont lieu du dimanche au vendredi suivant :

Mai : du 14 au 19 mai ; et du 28 mai au 2 juin

Juin:du11au16juin;etdu25au30juin

Juillet : du 9 au 14 juillet ; du 16 au 21 juillet et du 23 au 28 juillet

Août : du 6 au 11 août ; et du 20 au 25 août

Septembre : du 10 au 15 septembre, et du 24 au 29 septembre

**Prix par personne (en gîte) : 790 €**

## Options

Option chambre privée - à choisir à la réservation (selon disponibilité) :

Option chambre (base 2 ou 3 personnes/chambre - sauf le soir 1) : + 130 € par personne

Supplément single - sauf le soir 5 : + 90 € / pers / nuit

## LE PRIX COMPREND

- La prise en charge au lieu de rendez-vous,
- Les transferts,
- La pension complète
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'assistance bagages décrite ci-dessous.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles, les boissons,
- Le pique-nique du Jour 1,
- Les assurances annulation et assistance-rapatriement,
- De manière générale tout ce qui n'est pas cité dans « Ce prix ne comprend pas ».

Nos circuits sont des forfaits. Les prestations non utilisées dans le forfait, de manière individuelle ou collective (transferts, hébergement, repas...) ne pourront être ni remboursées, ni échangées.

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### Pour suivre votre itinéraire : cartes IGN

- Top 25 n°4250 OT Corte - Monte Cinto
- Top 25 n°4150 OT Porto – Calanche de Piana

### Pour mieux connaître la région avant de partir :

- Office du tourisme d'Ajaccio : [www.ajaccio-tourisme.com](http://www.ajaccio-tourisme.com) - ( 04 95 51 53 03
- Agence du Tourisme de la Corse : [www.visit-corsica.com](http://www.visit-corsica.com) - ( 04 95 51 00 00
- Parc Naturel Régional de la Corse : [www.parc-naturel-corse.com](http://www.parc-naturel-corse.com)
- Office de l'Environnement de la Corse : [www.oec.fr](http://www.oec.fr)

### Bibliographie :

#### Guides :

- « Haute Corse » Les Guides Gallimard
- « Corse du Sud » Les Guides Gallimard
- « Corse » Guide Michelin, Voyager pratique

### Histoire, culture, nature :

- « La Corse » Bibliothèque du naturaliste sous la direction de A. Gauthier. Ed. Delachaux et Niestlé.
- « Des roches, des paysages et des hommes ». Par A. Gauthier Ed. Albiana

### Randonnée :

- « Corse des sommets » par A. Gauthier et I. Giranduloni Ed. Albiana.
- « Lacs de la montagne corse » par A. Gauthier et J.P. Quilici. Ed. Glénat.
- « Par les chemins du littoral corse » Par A. Gauthier Ed. Albiana

Les Editions Albiana publient une collection de guides de Randonnée à travers l'île de beauté :

[www.albiana.fr](http://www.albiana.fr)

### Photographie :

- « Natura Corsa », photographies de A. Perigot, textes de G.X. Culioli Ed. La renaissance du livre
- « Les rivages de la Corse », G.P. Azémar, C. Andréani Ed. Acte Sud

### **Montagnes de Corse :**

Les Guides de Haute Montagne de Couleur Corse vous proposent toute l'année alpinisme, ski de randonnée, cascades de glace, escalade... Plus d'infos sur [www.montagnesdecorse.com](http://www.montagnesdecorse.com)

### **Canyoning Corse :**

Nous proposons tout l'été des descentes de rivière en canyoning à travers toute l'île. Entre amis ou en famille, toutes les descentes sur [www.canyon-corse.com](http://www.canyon-corse.com)