



FICHE TECHNIQUE saison 2017 La Corse

MARE E MONTI...RANDONNÉE ENTRE MER ET MONTAGNE

Randonnée accompagnée

6 jours – 5 nuits – 5 jours de marche – moyen



Une randonnée en Corse incontournable, de la mer à la montagne, par le célèbre Mare e Monti qui croise les golfes de Girolata et de Porto

La Corse est une montagne dans la mer. Le Mare e Monti Nord est, après le GR 20, le plus beau et le plus populaire des tracés du Parc Naturel Régional de Corse. Plus accessible et plus proche de la mer, ses sentiers sont praticables tout au long de l'année. Forêts et maquis, belvédères sur la mer et la montagne offrent des paysages d'un contraste époustouflant.

Le Golfe de Porto est l'un des trois sites naturels français inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1983, grâce à la Réserve de Scandola, au golfe de Girolata et aux calanches de Piana. Il offre un éventail de couleurs extraordinaires : l'orangé de ses roches, le bleu profond de la mer, le vert du maquis, le rouge incandescent de ses couchers de soleil...

Le retour vers Ajaccio en traversant les fameuses "calanche" de Piana offre un merveilleux spectacle d'amas de pics, de sculptures minérales, d'aiguilles et de falaises de granit rouge.

Traversant les villages, l'itinéraire permet d'apprécier l'architecture, la culture, les traditions de l'âme originelle corse.

Les points forts du parcours

- les Golfes de Girolata et de Porto.
- Les baignades dans la mer ou dans les vasques des cours d'eau naturels.
- Retour à Ajaccio par les "Calanches" de Piana.

PROGRAMME

Jour 1: D'Ajaccio à Serriera

Accueil à Ajaccio, puis transfert sur la côte ouest, au village de **Serriera**. Installation à votre hébergement.

Temps de transfert : 2 heures environ.

Hébergement : gîte.

Jour 2 : De Serriera à Girolata

Après un court transfert jusqu'au village de **Curzu**, le sentier s'élève pour atteindre une ligne de crêtes jusqu'au « **col de la croix** » en alternant des vues plus spectaculaires les unes que les autres sur les **Golfes de Girolata et de Porto**. Nous empruntons ensuite le sentier rendu célèbre par le **facteur de Girolata**. Il nous conduit, à l'ombre du maquis, jusqu'à la très pittoresque plage de **Tuara**. De cette plage, le sentier des douaniers, qui surplombe la mer, nous amène jusqu'au village de pêcheurs de **Girolata**.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.

Dénivelé positif : +720 m.

Dénivelé négatif : -960 m.

Hébergement : gîte.

Jour 3 : De Girolata à Galeria

Depuis **Girolata**, l'itinéraire grimpe à travers un épais maquis pour atteindre « **Bocca di Fuata** », puis le parcours continue en crêtes, offrant des vues imprenables sur **Galéria, Girolata** et le **Capu Seninu**. Descente par un chemin ombragé, jusqu'au village de **Galéria** et son charmant port de plaisance.

Temps de marche : 6 heures environ.

Dénivelé positif : +900 m.

Dénivelé négatif : -880 m.

Hébergement : gîte.

Jour 4 : De Galeria à Mont Estremo

Au départ du village, le sentier s'élève dans le maquis et surplombe la vallée du **Falosorma** où coule la rivière la plus chaude de Corse le « **fango** ». Cette dernière prend sa source au pied de la grande barrière où trône l'une des plus belles montagnes de la Corse la « **Paglia Orba** ». Le sentier remonte le long du fleuve jusqu'au petit hameau de **Tuarelli** où vous trouverez de belles vasques qui invitent à la baignade. Transfert jusqu'à votre hébergement.

Temps de marche : 4 heures 30 environ.

Dénivelé positif : +480 m.

Dénivelé négatif : -420 m.

Hébergement : gîte.

Jour 5 : Randonnée baignade dans le Fango

Depuis le hameau de **Mont Estremo**, nous partons à la découverte de cette haute vallée, des ruines du **couvent « santa maria »**, le village abandonné de **Candela**, et les vasques qui invitent à la baignade. Nous croiserons peut être la tortue de Herman, et certainement une vache « corse » qui hante les anciens jardins.

Temps de marche : 4 heures environ.

Dénivelé positif : +430 m.

Dénivelé négatif : - 430 m.

Hébergement : gîte.

Jour 6 : De Mont Estremo à Ajaccio

A partir du pont de **Perticatu**, nous empruntons un passage forestier jusqu'à la maison forestière de **Pirio**. Le sentier progresse ensuite en direction du **col de Melza** qui sépare la **vallée du Fango** et le sauvage **ravin de Conche**, où nous apprécierons la majestueuse vue sur le **golfe de Porto** et le **Capu Seninu**. L'étape nous ramène au village de **Serriera** où un transfert à travers les « **calanches** » de **Piana** nous reconduit à **Ajaccio**. Fin du séjour vers 18h30.

Temps de marche : 6 heures environ.

Dénivelé positif : +800 m.

Dénivelé négatif : -820 m.

LES HEURES DE MARCHE S'ENTENDENT ARRÊTS COMPRIS (sauf pause de midi) ET SONT STRICTEMENT INDICATIVES.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devons passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...

LES INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

NIVEAU PHYSIQUE

Il y a 5 jours de marche à un rythme moyen sur des sentiers présentant peu de difficultés techniques.

Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Vous pratiquez au minimum une activité sportive une fois par semaine. Dénivelés positifs de 400 à 900 m par jour.

Les temps de marche sont comptés arrêts compris (sauf pause de midi) et sont de 4 à 6 heures. Les pauses incluses dans les temps de marche permettent de reprendre son souffle, prendre une photo, boire une gorgée, ... il ne faut tout de même pas trop les prolonger en temps ni les cumuler en quantité.

Les temps annoncés sont des fourchettes ; il y a des groupes qui « mettent plus et d'autres qui mettent moins »...

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

Vous allez vivre en communauté avec les autres membres du groupe. Vous pourriez être interpellés face à certaines réactions ou comportements. Vous devrez faire preuve de patience, de tolérance et parfois d'humour afin de faire « passer la pilule »...

Vous allez vivre dans un milieu différent du vôtre, vous allez découvrir d'autres populations avec une culture différente de la votre ; certaines situations ou comportements peuvent vous surprendre...

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage ... laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !...

L'HÉBERGEMENT

5 nuits en gîtes dans des dortoirs communs. Il faut prévoir un sac de couchage léger et un sac à viande. Les gîtes fournissent en général des couvertures.

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'avez que les affaires de la journée à porter. Vous aurez cependant à transporter vos bagages entre les hébergements et le départ du bus au début et à la fin. Prévoir un bagage facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Il faudra prévoir de prendre des affaires pour : la nuit à Girolata, accessible seulement en bateau ou à pied (affaires de toilettes, vêtements pour le lendemain et sac à viande).

LA NOURRITURE ET L'EAU

Les repas du soir seront pris directement dans votre hébergement. Dans la plupart des cas, il s'agit d'une cuisine avec des spécialités locales. Toute boisson non incluse au menu restera à votre charge.

Les petits-déjeuners de type continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture) sont pris sur place, dans les différents gîtes.

Les repas du midi sont pris sous forme de pique-niques. Prévoir une boîte en plastique taille 0.8L pour le transport de vos salades.

Des vivres de courses adaptées à l'effort sont prévues durant les randonnées.

Pour boire, n'oubliez pas de remplir votre gourde chaque matin avant de partir.

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Sur le terrain, la personne qui vous accompagne durant tout votre séjour est un Accompagnateur en Montagne. Diplômé d'Etat et connaissant parfaitement le terrain, il vous conseillera et vous fera découvrir ce massif.

Amoureux de son pays et originaire de ce massif, il mettra tout en œuvre pour vous permettre de découvrir sa région. Ouvert à toutes les discussions, il se fera un plaisir de répondre à toutes vos interrogations et de vous « raconter son pays ».

RENDEZ-VOUS

Le jour 1 à 14 heures à la gare maritime (en face de la CCI) d'Ajaccio.

Dispersion le jour 6 à la gare routière d'Ajaccio.

Attention, la fin du séjour étant prévue vers 18 heures à Ajaccio, merci d'en tenir compte pour l'organisation de votre voyage si vous devez quitter la Corse le jour même.

Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, nous pouvons réserver pour vous une chambre d'hôtel proche de la gare.

LE PRIX

Il comprend :

L'encadrement par un accompagnateur en montagne.

Les transferts nécessaires au déroulement du programme.

Le transport de bagages sauf le jour 2 où vous devrez prendre vos affaires pour la nuit et le lendemain.

L'hébergement en gîtes.

La pension complète du dîner du jour 1 à midi au déjeuner du jour 6.

Les vivres de courses durant les randonnées.

Il ne comprend pas :

Les vols France-Corse.

Les boissons.

Les visites des sites.

les transferts non prévus au programme.

L'assurance individuelle.

Les frais de dossiers.

De manière générale tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend".

DATES ET PRIX

DATES	Ajaccio
Du 19/03 au 24/03/17	680 €
Du 26/03 au 31/03/17	680 €
Du 02/04 au 07/04/17	680 €
Du 09/04 au 14/04/17	680 €
Du 16/04 au 21/04/17	680 €
Du 23/04 au 28/04/17	680 €
Du 30/04 au 05/05/17	680 €
Du 07/05 au 12/05/17	680 €
Du 14/05 au 19/05/17	680 €
Du 21/05 au 26/05/17	680 €
Du 28/05 au 02/06/17	680 €
Du 04/06 au 09/06/17	680 €
Du 11/06 au 16/06/17	680 €
Du 18/06 au 23/06/17	680 €
Du 25/06 au 30/06/17	680 €
Du 02/07 au 07/07/17	695 €
Du 09/07 au 14/07/17	695 €
Du 16/07 au 21/07/17	695 €
Du 23/07 au 28/07/17	695 €
Du 30/07 au 04/08/17	695 €
Du 06/08 au 11/08/17	695 €
Du 13/08 au 18/08/17	695 €
Du 20/08 au 25/08/17	695 €
Du 27/08 au 01/09/17	695 €
Du 03/09 au 08/09/17	695 €
Du 10/09 au 15/09/17	695 €
Du 17/09 au 22/09/17	680 €
Du 24/09 au 29/09/17	680 €

Départ assuré à partir de 6 participants.

Groupe de maximum 14 participants.

Nous pouvons vous réserver vos billets d'avion au départ des grandes villes. Le signaler lors de votre inscription.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les ressortissants européens, une carte nationale d'identité ou un passeport en cours de validité est obligatoire.

Pour les autres nationalités, consulter votre consulat.

SANTÉ

Vaccins obligatoires : Aucun

Vaccins recommandés : Diphtérie – Tétanos – Polio ; Hépatite A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

Amenez avec vous les coordonnées de votre assurance en assistance – rapatriement souscrite pour ce voyage : n° de téléphone d'urgence et n° de contrat.

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à en parler à votre accompagnateur. Il pourra ainsi prendre les dispositions nécessaires notamment du fait de l'éloignement des centres de secours.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE...

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...)

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...)

Pansements hémostatiques (type Coalgan)

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine)

Pensez à vous munir d'un nécessaire pour soigner les ampoules... Cela peut arriver à n'importe qui : le pli d'une chaussette mal enfilée, les chaussures mal lassées, un pied gonflé par la chaleur ou une marche prolongée, ... peuvent provoquer des ampoules. La double peau type Compeed© est très efficace, demandez conseil à votre pharmacien.

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc....

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

MEDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

TRAITEMENT DE L'EAU

Vous avez de l'eau partout en montagne sur ce massif. De manière générale, elle est pure. Néanmoins, si vous êtes sensibles, nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau de montagne qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

CONTRE LES MOUSTIQUES

Si vous êtes sensibles aux piqûres des moustiques, nous vous conseillons de prévoir le nécessaire sous forme d'une action mécanique :

- Une lotion répulsive : akipic, cinq sur cinq, ...
- Une crème apaisante après piqûre : apaisyl, desensilium,...

Mais il existe actuellement de nombreuses autres solutions anti-moustiques en pharmacie : bracelets, huiles essentielles, ultra-sons, etc....

VOS BAGAGES

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) et peu encombrant (type sac de sport) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

En cas de doute consultez-nous.

Il vous faut prévoir un sac à dos de 35 à 45 litres. Sans forcément le remplir entièrement, le poids sera réparti plus convenablement.

- Une paire de chaussures de marche confortable, imperméable et respirante. Les chaussures à tige haute sont préconisées. Un bon maintien de la cheville est indispensable.
- Une polaire bien chaude ou un gros pull.
- Une veste coupe-vent imperméable.
- Un pantalon de randonnée.
- Un short.
- Pantalon léger (style caleçon) pour les soirées.
- Un maillot de bain.
- Tee-shirts, chaussettes et sous-vêtements de rechange. A vous d'évaluer...
- Une petite paire de chaussures de repos.
- Drap-sac (il y a généralement des couvertures dans les gîtes).
- Un sac de couchage léger.
- Lunettes de soleil.
- Chapeau ou casquette.
- Crème solaire et stick à lèvres écran total (OBLIGATOIRE !).
- Affaires de toilettes (Contentez-vous du minimum : brosse à dents et échantillon de dentifrice, gant de toilette et petit carré de serviette. Ne pas vous surcharger !!...).
- Papier toilette et briquet pour brûler le papier.
- Mouchoirs en papier.
- nécessaire pour le pique-nique : couverts, gobelet et boîte hermétique de 0,8 l de type tupperware indispensable pour conditionner les salades des pique-niques.
- Une gourde de 1,5 l minimum.
- Un couteau.
- Deux sacs en plastique (un pour le linge sale et un pour votre poubelle personnelle).

- Votre pharmacie personnelle vue avec votre médecin. Voir ci-dessus à la rubrique « SANTÉ ».
- Nécessaire pour soigner les ampoules (double peau de type compeed).
- Sac plastique ou sur-sac pour protéger vos affaires d'une éventuelle pluie.
- Un petit sac plastique à fermeture hermétique (type sac de congélation) pour protéger vos papiers d'identité et votre argent.
- Papier journal pour faire sécher les chaussures si besoin (pas de magazines !).
- Lampe de poche (avec piles de rechange).
- Gel désinfectant pour les mains.
- des bâtons de marche.
- Et si vous le souhaitez, un appareil photo.

Evitez de vous surcharger ; votre sac à dos ne doit pas dépasser les 8 à 10 kilos (avec la gourde pleine et le pique-nique). Réfléchissez bien à ce que vous avez impérativement besoin d'emporter.

VOTRE SÉCURITÉ

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc....) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures, surtout sur le sable et les sols humides.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc....). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts...).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

RISQUES ET IMPRÉVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos guides, accompagnateurs et partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

LA « POLITIQUE » DE *VIAMONTS Trekking* EN CORSE

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

Lors de votre arrivée en gîte, vous vivrez, l'espace d'une soirée et d'une nuit en contact avec d'autres personnes. Lors des nuits en dortoirs communs, soyez respectueux du sommeil de vos voisins ; certains vont se lever très tôt dans la nuit et partir pour une plus grande course que la vôtre... Ils ont besoin de dormir. Soyez tolérants et patients ; le gîte n'est pas un hôtel et le service n'est pas celui que certaines personnes attendraient.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable et de faire votre toilette (si vous en avez envie) en aval des refuges et loin des points d'eau.

Ne laissez rien de votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

Sachez toutefois que l'eau de votre douche s'écoule presque directement dans les ruisseaux et torrents de montagne. Ce n'est pas comme « en ville » où l'eau est filtrée avant de repartir dans la nature.

De ce fait, nous vous recommandons de ne pas utiliser les gels douche fortement moussant que l'on peut trouver dans tous les commerces. Préférez à cela, des gels-douche sans savon, spécialement conçus pour être utilisés dans la nature. Ils sont vendus notamment en parapharmacie ou dans les boutiques bio et nature.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrions ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr... !!

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

POUR SE RENDRE EN CORSE

Par bateau :

SNCM : départs de Marseille, Nice ou Toulon

Tel : 0891 701 801

Site web : www.sncm.fr

Corsica Ferries : départs de Nice ou Toulon

Tel : 0825 095 095

Site Web : www.corsicaferries.com/Pcorsica.srv

CMN (Compagnie Méridionale de Navigation) : départs de Marseille

Tel : 0810 20 13 20

Site Web : www.cmn.fr

Par avion :

Vols réguliers ou vols charters :

Air Corsica : www.aircorsica.com

Air France : tél 0 820 820 820

Site web : www.airfrance.fr

Corsair (Nouvelles Frontières), Look charter, etc...

Les navettes aéroport – gare routière

Pour les horaires se renseigner au comptoir accueil de l'aéroport ou de la gare routière ou à la TCA (tel : 04 95 23 29 41).

Circulent tous les jours sauf le 1^{er} mai.

Tarif approximatif : 5 euro

Les Transports publics en Corse :

Toutes les informations sur le site : <http://www.corsicabus.org/index.html>

La compagnie des Chemins de Fer de la Corse :

Ligne Bastia, Ponte Leccia, Corté, Vizzavona, Ajaccio

Ligne Bastia, Ponte Leccia, Ile Rousse, Calvi

Gare d'Ajaccio : 04 95 23 11 03

Parking véhicule

Parking non payant non surveillé : Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano (près de la gare). Parking surveillé 24 h/24 payant (60 - 80 € la semaine) : Parc de stationnement du Diamant, Avenue Eugène Macchini.

Tél. : 04.95.51.00.85

<http://www.europeenne-de-stationnement.fr/pages/fiches/ajaccio.htm>

Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, voici les coordonnées d'hôtels sur Ajaccio :

Hôtel Le Dauphin : Tél : 04 95 51 29 96 ; www.ledauphinhotel.com/

Hôtel Le Kallisté **: Tél : 04 95 51 34 45 ; www.hotel-kalliste-ajaccio.com/

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euro.

Prévoir de prendre des espèces pour vos dépenses personnelles dans les refuges (par exemple pour une boisson ou quelques denrées alimentaires...) car il n'y a pas de distributeurs sur le parcours. la carte bancaire est rarement acceptée dans l'arrière pays.

POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas toujours durant votre séjour, notamment dans le centre de l'île, il y aura du réseau surtout à proximité des villes et villages.

LE CLIMAT

La Corse est soumise à l'influence de la Méditerranée, elle bénéficie d'un climat privilégié avec des été chauds et des hivers doux.

le climat méditerranéen en maritime : Les étés sont chauds et secs 36°C sur les côtes et 26°C à 1000 m. Les hivers sont doux. Les printemps sont chauds et connaissent une floraison colorante et odorante. C'est la plus belle saison pour les amateurs de nature sauvage. L'automne reste très agréable et la nature recouvre les couleurs les plus chaudes qui offrent des paysages contrastés.

Le climat de montagne : l'important relief qui sépare la Haute-Corse de la Corse-du-Sud, véritable épine dorsale montagnaise dont plusieurs sommets dépassent 2 500 m, contribue à faire évoluer les conditions climatiques de façon brusque avec l'altitude et à offrir une teinte de climat alpin à partir de 800 mètres d'altitude. Les précipitations sont donc plus abondantes. Les chutes de neige sont fréquentes en période hivernale.

La température de la mer, elle dépasse fréquemment les 25°C en été et descend rarement en dessous de 14°C. Avis aux amateurs de baignade...

Les vents les plus habituels sont le libecciu, sec et doux (surtout en Haute-Corse), et la tramontane, qui descend du nord en hiver. Le sirocco, chaud et humide, remonte parfois du sud-est. Le cap Corse et les bouches de Bonifacio sont les points les plus ventés.

LE RELIEF

La Corse est l'île la plus montagneuse de la Méditerranée Occidentale.

Une grande arrête centrale divise l'île en deux parties appelées autrefois l'En-Deça des monts et l'Au-delà des monts.

L'île présente plus de 1000 m de côtes, 8 massifs dont 4 comportent des sommets culminants à plus de 2000 m d'altitude. Cet enchevêtrement de massifs offre une variété de paysages alternant les crêtes, les lacs, les fleuves et les bois depuis lesquels la mer est visible.

Le centre corse reste très disparate, tantôt minéral et désertique, tantôt recouvert de forêts verdoyantes. De magnifiques lacs de haute montagne y côtoient de profondes gorges et des sommets enneigés.

Son relief escarpé lui donne cette beauté rare et offre un panorama unique autant en mer qu'en montagne.

LA FAUNE

La faune corse est particulièrement diversifiée : à côté des vaches, cochons, chèvres et brebis, se trouve une faune sauvage avec le mouflon (emblème de la Corse), le sanglier et le cerf de Corse qui sont deux espèces typiques de l'île.

La diversité d'oiseaux est importante avec des espèces protégées telles que le Géoland d'Audouin qui niche sur l'île Finocchiarola et le Gypaète barbu qui vit en moyenne montagne. Sur les rivages on peut voir le Cormoran huppé et le balbuzard et à l'intérieur des terres la sittelle corse.

Dans les fonds marins vit une faune exceptionnelle : mérus, murènes, congres, dentis, barracudas et aussi les langoustes.

LA FLORE

Il y a trois flores caractéristiques de la Corse : la flore méditerranéenne, la flore montagnarde et la flore subalpine.

La flore méditerranéenne abrite deux maquis. Le plus bas assez ras et épais est riche en fleurs, on y trouve des ciste, lentisque, bruyère arborescente, myrte et asphodèle. le plus haut est composé d'arbustes et d'épineux (genêt, bruyère, arbousier) qui prospèrent sous les chênes verts.

Figuiers de barbarie, agaves, eucalyptus, cédratiers et oliviers poussent en dehors de ces maquis. Et au dessus de 600 m, se trouvent des châtaigniers, pins maritimes, chênes-lièges et chênes blancs.

La flore montagnarde abrite des pins laricio (utilisés pour les mâts de bateaux), des hêtres et des bouleaux. Dans les sous-bois poussent genévriers, thym erbabarona et thym à chats.

La flore subalpine est moins exubérante avec des aulnes, genévriers nains, et fleurs majoritairement protégées telles que les immortelles des frimas, myosotis corse, chrysanthème laineux...A proximité de certains lacs et torrents, on trouve des pozzines : formations végétales de la haute corse qui ressemblent à des pelouses herbeuses qui font plus penser à de la mousse qu'à de l'herbe.

QUELQUES GÉNÉRALITÉS SUR LE PAYS

Préfectures : Ajaccio (Corse du Sud) ; Bastia (Haute-Corse)

Villes principales : Ajaccio, Bastia et Corte

Statut : Région française comportant 2 départements : Corse du Sud et Haute Corse

Superficie totale : 8720 km²

Population totale : 305 700 habitants : 164 400 habitants en Haute Corse ; 141 300 habitants en Corse du Sud

GASTRONOMIE

La gastronomie Corse, bien que simple est réputée pour ses saveurs et son caractère traditionnel. Elle reste authentique car elle est étroitement liée à ses principaux produits du terroir : culture des oliviers, de la vigne, de la châtaigne et des agrumes. Sans oublier l'élevage de cochon corse "porcu nustrale" qui se nourrit de glands, de châtaignes et d'herbe du maquis ; et de brebis....

La charcuterie Corse reste incontournable.

Les spécialités corses :

- le Figatellu : saucisse à base de foie de porc et autres abats qui peut se manger crue ou grillée accompagnée de pulenta (châtaignes)
- le prisuttu : jambon entier salé et poivré puis séché à l'os 8 mois au minimum
- le lonzu : filet de porc qui conserve sa couche de gras autour
- le Salamu : saucisse fumée
- le salsiccia : saucisson épicé
- le brocciu : fromage blanc frais préparé avec du petit-lait de brebis et/ou de chèvre additionné de lait entier. On en trouve dans de nombreux plats salés ou sucrés.
- Azimizu : bouillabaisse corse parfumée au fenouil
- le fiadone : tarte au brocciu et au citron

BIBLIOGRAPHIE

- "*Le grand chemin, toutes les étapes du GR20*" PNRG, éditions Albiana
- "*Guide pratique de la Corse*", Olivier Jehasse, éditions de la Marge
- "*La bonne cuisine corse*", par Christine Schapira, éditions Solar
- "*Parc naturel régional de la Corse, plantes et fleurs rencontrées*", Marcelle Conrad, Ajaccio : Parc naturel régional de la Corse
- "*Roches et paysages de la Corse*", A. Gauthier, parc naturel régional et BRGM

CARTOGRAPHIE

- Top 100 n°74, Ajaccio-Bonifacio, 1:100 000 - IGN
- Top 100 n°75, Bastia-Corte, 1:100 000 - IGN

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Chaque photo retenue pour notre prochain catalogue fera l'objet d'un avoir de 30 €, à valoir sur votre prochain départ. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...

Afin d'enchaîner avec un autre trek ?...

Vous désirez rester quelques jours supplémentaires afin de visiter une autre région ?...

Contactez nous, nous aurons quelques « bons plans » à vous proposer !

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance MAPFRE Assistance :

Option 1 : ANNULATION : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour. Elle est de **3,3 %** du prix du séjour avec un minimum de **12 € par personne**.

Option 2 : GOLD ou « tous risques » : elle couvre l'annulation, la perte ou destruction des bagages, l'interruption de séjour, l'assistance – rapatriement, le départ ou retour impossible, le retard d'avion ou de train, la responsabilité civile. Elle est d'un montant fixe et forfaitaire qui varie selon le prix du séjour (voir tableau ci-dessous).

Option 3 : BRONZE + ou «complémentaire CB » : elle vient en complément de l'assurance assistance des cartes bancaires classiques. Elle couvrira donc l'annulation, la perte ou destruction des bagages, l'interruption de séjour, le retard de train ou d'avion, la responsabilité civile. Elle est d'un montant fixe et forfaitaire qui varie selon le prix du séjour (voir tableau ci-dessous).

Option 4 : CHROME CB : elle vient en complément d'une assurance carte bancaire haut de gamme pour augmenter les plafonds de couverture et pour offrir les services supplémentaires du « SANS FRANCHISE » et de la « GARANTIE DU PRIX » (en cas de changement du cours du dollar ou du pétrole entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour). Elle est d'un montant fixe et forfaitaire qui varie selon le prix du séjour (voir tableau ci-dessous).

Montant du voyage par personne	BRONZE +		GOLD		CHROME CB	
	Individuel	Famille	Individuel	Famille	Individuel	Famille
Jusqu'à 400 €	16 €	Réduction de 20 % de la 4 ^{ème} à la 9 ^{ème} personne	28 €	Réduction de 20 % de la 4 ^{ème} à la 9 ^{ème} personne	6 €	Réduction de 20 % de la 4 ^{ème} à la 9 ^{ème} personne
De 401 à 700 €	24 €		37 €		9 €	
De 701 à 1500 €	39 €		49 €		19 €	
De 1501 à 2500 €	60 €		75 €		32 €	
De 2501 à 3500 €	89 €		98 €		48 €	
De 3501 à 5000 €	126 €		144 €		66 €	
De 5001 à 7000 €	177 €		206 €		92 €	

Formule FAMILLE / GROUPE d'AMIS :

Il existe une formule qui peut être utilisée de 4 à 9 personnes inscrites sur le même contrat de voyage, AVEC ou SANS lien de parenté.

La réduction de 20 % s'applique sur le prix du tarif individuel et uniquement de la 4^{ème} à la 9^{ème} personne. Un tarif globalisé et personnalisé sera donc appliqué individuellement.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous vous envoyons un courrier de confirmation d'inscription et votre facture.

Environ 3 semaines avant votre départ, nous vous enverrons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...

Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car le groupe ou un hébergement est complet.

ALORS NE TARDEZ PAS ... POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter d'urgence pendant ce séjour, faites-nous appeler. Nous leur communiquerons le numéro de téléphone du prochain hébergement et/ou nous les mettrons directement en contact avec vous, notamment s'ils ont besoin d'aide.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.

Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via notre site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :



7, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS