

De la montagne à la mer

Entre les mers Méditerranée et Tyrrhénienne, la montagne de Corse bénéficie d'une immense variété d'ambiances et de paysages. Ce circuit que nous vous proposons offre l'avantage de « goûter » à cette richesse, en passant par tous les étages de végétation, depuis les haut sommets (alpins et minéraux) jusqu'à la mer du 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.

PROGRAMME

Jour 1 : De Calacuccia à Calacuccia

Les routes de l'intérieur nous amènent dans la vallée du Niolu. Premiers pas sur les chemins muletiers et vers le pont génois de Muriccioli. Par les anciennes cultures et les jardins nous arrivons « au village ».

HEURES DE MARCHÉ : 3h30

DÉNIVELÉ + : 250 m

DÉNIVELÉ - : 250 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : De Calacuccia à Vergio

Nous remontons le vallon de Colga jusqu'au lac de Ninu, paradis des chevaux en liberté. Pique nique sur les immenses pelouses qui l'entourent (I Pozzi).

Au retour, depuis « Bocca a Reta », le panorama sur la mer et le Golfe de Sagone est saisissant.

HEURES DE MARCHÉ : 6h00

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : De Vergio à Vergio

Nous marchons aujourd'hui sur le GR20, au coeur du massif volcanique de la Paglia Orba. Arrêt aux bergeries et baignade sous les cascades de Radule.

HEURES DE MARCHÉ : 6h00

DÉNIVELÉ + : 1170 m

DÉNIVELÉ - : 130 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : De Vergio à Evisa

Cette étape nous amène sur les versants occidentaux de l'île. Nous passons le col de Vergio et descendons dans la vallée de l'Aitone célèbre pour sa forêt de pins Laricci. Arrêt aux piscines naturelles d'Aitone avant de gagner le village d'Evisa par le "chemin du châtaignier".

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 200 m

DÉNIVELÉ - : 750 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : De Evisa à Ota

Par un itinéraire sauvage, descente dans le défilé de granite rouge des Gorges de la Spelunca jusqu'au village d'Ota . La végétation de montagne laisse peu à peu la place aux espèces méditerranéennes.

HEURES DE MARCHÉ : 4h00

DÉNIVELÉ + : 270 m

DÉNIVELÉ - : 800 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte avec chambre dans le gîte en option

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : De Ota à Porto

Nous suivons un moment le chemin Mare e Monti puis 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 jusqu'à Porto.

Retour à Ajaccio en début d'après midi.

HEURES DE MARCHÉ : 4h00

DÉNIVELÉ + : 200 m

DÉNIVELÉ - : 530 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

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

DISPERSION

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

NIVEAU

Moyen :

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.

HEBERGEMENT

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.

Hébergement : 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 sommaire. 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. Toutefois, quelques établissements offrent des prestations supérieures. 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 (suffit en été).

- Les **hôtels** offrent des chambres de 2 ou 3 lits de confort simple. A Ota il n'y pas d'hôtel mais le gîte propose quelques chambres

TRANSFERTS INTERNES

Assurés en voiture, en minibus, ou en car :

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

PORTAGE DES BAGAGES

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.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Voici une liste du matériel indispensable du bon déroulement de votre randonnée. Cette liste n'est pas exhaustive. La qualité de l'équipement est une composante essentielle de la réussite de votre randonnée.

Le premier jour, notre équipe prend en charge votre bagage d'assistance dès le rendez-vous d'accueil le J1. Vous devez donc 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 votre duvet et vos affaires personnelles pour une durée de deux jours (trois jours pour l'Original), soit environ 50 litres. Choisissez un sac à dos avec une ceinture ventrale (permettant de faire reposer le poids du sac sur le bassin), de bretelles matelassées et une sangle de poitrine.

Vous devez toujours emporter dans votre sac à dos un vêtement chaud, un vêtement de 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 de 70 litres 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 le soir, aux hébergements, lorsqu'il y a un accès routier. Il est de type sac "marin" ou sac de sport. Outre le change additionnel, il contient le superflu que vous êtes heureux de retrouver certains soirs (il ne doit pas dépasser 10 kg). Aucune affaire ne doit être attachée à l'extérieur du sac. Il est transporté par notre assistance aux hébergements accessibles par route (voir § « Informations pratiques »). Veillez 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. Elles doivent être avant tout confortables, légères, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Ne partez pas avec des chaussures neuves. Utilisez-les au moins deux ou trois fois avant lors de randonnées. 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 protection contre la pluie (Cape de pluie ou veste imperméable et respirante)
- Une veste polaire ou doudoune légère
- Pantalon(s), short(s), tee-shirt(s) (éviter le coton et privilégier les matières respirantes).

- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette en microfibre (plus légère)
- Gants fins et bonnet léger.

Le couchage :

Un sac de couchage de bonne qualité (température de confort: + 5°) compact et léger est essentiel pour ce séjour impliquant des nuits en gîte, en refuge ou sous tente. Pour les nuits en bivouac nous acheminons le matériel nécessaire.

Le pique-nique :

- 1 boîte hermétique individuelle (type « Tupperware ») de 0,5 litres environ pour contenir une portion de salade composée, des couverts (couteau, fourchette) et un gobelet.

Petit matériel :

- Gourde (deux litres environ). Poche à eau type "Camelback" très conseillée
- Une paire de bâtons télescopiques (conseillée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Casquette
- Une petite trousse de toilette, avec serviette (en microfibre plus légère)
- Une lampe de poche ou frontale (pour la nuit)
- Une paire de tennis ou de sandalettes pour (le soir)
- Papier hygiénique
- Boules Quiès

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. Une personne n'est 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.

LE PRIX COMPREND

- 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

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles, les boissons
- Les assurances annulation et assistance-rapatriement
- De manière générale tout ce qui n'est pas cité dans « Nos prix comprennent ».

