

## Mare e Monti

*« Mare e Monti » ...Tout est dans le titre ! Ce sentier littoral vous fera parcourir une des côtes les plus sauvages de Corse, tout en chevauchant les cols et crêtes de ce relief escarpé. Nous vous proposons ici les plus belles portions de cette côte occidentale, entre mer et maquis, du sommet du Capu d'Ortu au hameau de pêcheurs de Girolata (uniquement accessible à pied ou par la mer), le Golfe de Porto (site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO).*

*Pratiquée en avant ou en arrière-saison, cette randonnée « en balcon » le long du littoral résume à lui seul l'autre nom de la Corse : une montagne dans la mer !*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Ajaccio - Gorges de la Spelunca - Golfe de Porto**

Accueil en début de matinée à Ajaccio. Transfert par les petites routes du littoral.

Rando dans le défilé des Gorges de la Spelunca, une des « classiques » des randonnées en Corse. Passage au Pont génois de Zaglia avant d'arriver à l'hébergement qui domine le Golfe de Porto.

Nuit à Ota.

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h

**DÉNIVELÉ +** : 520 m

**DÉNIVELÉ -** : 490 m

**HEBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 2 : Ota - Bussaglia - Serriera**

Nous quittons le village d'Ota en suivant les balises orange du Tra Mare e Monti. Le passage de la Bocca San Petru franchi, nous redescendons par un sentier en balcon au-dessus de la mer vers la plage de Bussaglia, nichée au pied d'imposantes falaises de granit rouge. En fin d'après-midi, nous remontons tranquillement vers Serriera.

Nuit à Serriera ou à Bussaglia.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 740 m

**DÉNIVELÉ -** : 1010 m

**HEBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 3 : Serriera - Partinello - Curzu**

Le sentier serpente au cœur du maquis vers les villages de Partinello et Curzu. Puis, chevauchant la crête de Linu, nous cheminons jusqu'à Partinello avant de prendre la direction du littoral. Le sentier longe la côte déchiquetée et nous offre de nombreuses possibilités de baignades.

Nuit à Gradelle ou à Curzu.

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h45

**DÉNIVELÉ +** : 670 m

**DÉNIVELÉ -** : 760 m

**HEBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 4 : Curzu - Osani - Girolata**

Après la longue étape du jour précédent, cette journée est la bienvenue. Après avoir rejoint le village d'Osani, une courte randonnée nous permet de rallier Girolata protégé par son

vieux fortin et de profiter de la mer dans un cadre exceptionnel. Ce village accessible uniquement à pied ou en bateau est le seul mouillage sûr pour les marins entre Cargèse et Calvi !

Nuit à Girolata.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h45

**DÉNIVELÉ +** : 580 m

**DÉNIVELÉ -** : 580 m

**HEBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

#### **Jour 4 : Girolata - Galeria**

Nous traversons l'un des lieux les plus sauvages de Corse. Rien que le maquis, le granit et la mer pour nous accompagner tout au long de cette étape. Souvent en crête, le chemin nous dévoile toutes les beautés du paysage.

Nuit à Galeria.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 880 m

**DÉNIVELÉ -** : 860 m

**HEBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 6 : Golfe de Galeria - Calvi**

Dernière randonnée au-dessus de Galeria pour profiter du panorama à 360 ° puis transfert en début d'après-midi pour Calvi.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h20

**DÉNIVELÉ +** : 455 m

**DÉNIVELÉ -** : 455 m

**HEBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Nous vous donnons rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF d'Ajaccio, votre encadrant vous y attendra avant d'effectuer le transfert par les petites routes du littoral.

### DISPERSION

Le jour 6 dans l'après-midi à Calvi.

### NIVEAU

**Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5 :**

Durée moyenne des étapes égales à 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.

**Caractéristiques du circuit :**

Altitude maxi de passage : 1294 m

Altitude maxi hébergement : 330 m

Durée moyenne des étapes : 4h50

Dénivelé positif moyen : 700 m

Dénivelé maximum : 880 m

Altitude maximum de passage : 950 m

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts ou dans le maquis.

Difficultés particulières : Certaines portions d'étape se déroulent en altitude, les sentiers y sont très escarpés et caillouteux mais ne présentent pas de difficulté technique particulière.

### **HEBERGEMENT**

**Déjeuners :** 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 chèvres ou de brebis).

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

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

**Douches :** Douches chaudes tous les soirs.

**Hébergement :** En gîte.

- **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.

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'hébergements. 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 chez « Félix » à Ota
- Soir 2 : Gîte de Serriera / Bussaglia
- Soir 3 : Gîte à Gradelle / Curzu
- Soir 4 : Gîte d'étape de Girolata
- Soir 5 : Gîte (tentes lodge) ou hôtel à Galeria

## **TRANSFERTS INTERNES**

Assurés en voiture, en minibus, ou en car.

Principaux transferts :

- Jour 1 : Ajaccio – Evisa (1h30)
- Jour 6 : Galeria - Calvi (1h00)

## **PORTAGE DES BAGAGES**

**Transport du sac d'assistance** : Votre sac d'assistance est transféré chaque jour entre les hébergements, sauf le jour 4 (le village de Girolata est inaccessible par la route).

**Accès à votre sac d'assistance** : Tous les soirs durant le séjour, sauf le soir 4

**Vous portez un sac-à-dos :**

- « à la journée » (vos affaires nécessaires pour une journée de randonnée).
- Pour 2 jours : les jours 4 et 5 (vous partirez avec quelques affaires supplémentaires pour la nuit. Cependant des couettes sont fournies et le sac de couchage n'est pas nécessaire).

## **GROUPE**

De 8 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, sa culture et son histoire.

Il peut modifier l'itinéraire 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.

## **MATERIEL FOURNI**

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

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

Le premier jour, notre équipe prend en charge votre bagage d'assistance à l'accueil. 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, votre pique-nique du jour et votre eau (2 litres) 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 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 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. Il est de type sac "marin" ou sac de sport. 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 à limiter votre équipement et à ne prévoir que le nécessaire. Privilégier un sac suiveur par personne (et non un sac pour 2)

**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 le départ de la randonnée. De même, assurez-vous que vos "vieilles chaussures" ne vont pas céder dès la première montée.

#### **Les vêtements :**

- Une veste coupe-vent imperméable de type GORE TEX
- Une veste polaire
- Un pantalon, un short, des tee-shirts (éviter le coton et privilégiez les matières respirantes).
- Vêtements de rechange
- Un maillot de bain et une serviette

**Le couchage** : Un drap de sac ou sac de couchage en polaire.

**Le pique-nique** : Une boîte hermétique individuelle (type Tupperware) de contenance de 1,5l environ pouvant contenir une salade. Prenez également des couverts et un gobelet.

#### **Petit matériel**

- Gourde (1 litre et demi minimum). Une poche à eau est conseillée
- Lunettes casquette et crème solaire
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe frontale avec piles de rechange
- Une paire de tennis, ou de sandalettes (pour le soir)
- papier toilette

**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.

### **LE PRIX COMPREND**

- La prise en charge au lieu de rendez-vous (accueil à Ajaccio et dispersion à Calvi),
- Les transferts,
- La pension complète avec hébergement en gîte,
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'assistance bagages aux hébergements avec route (tous les soirs, sauf à Girolata),
- Les frais d'inscription.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les dépenses personnelles, les encas (barres céréales, fruits secs, etc.), les boissons,
- Les assurances annulation et assistance-rapatriement,
- De manière générale tout ce qui n'est pas cité dans « Le prix comprend ».

**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.**