

ETE 2024

CORSE: MARE E MONTI

Randonnée accompagnée itinérante et sans sac 6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche



Le Mare e Monti Nord compte parmi les plus beaux et les plus populaires tracés du Parc Naturel Régional de Corse. Sentiers maritimes, forêts et maquis, belvédères sur mer et montagne, constituent un ensemble de paysages d'un contraste époustouflant. Traversant les villages, l'itinéraire permet d'apprécier l'architecture, la culture et les traditions de l'âme corse. Nous avons pris un soin particulier dans la sélection des plus belles étapes pour un tracé original, agrémenté de variantes et baignades.

PROGRAMME

Jour 01 : Début de séjour à Ajaccio

Accueil, puis transfert sur la côte ouest, au village de Cristinacce. Installation à votre hébergement. Nuit à Cristinace.

Jour 02 : Randonnée sur les Crêtes

L'itinéraire traverse cette vallée typique avec ses villages de montagne qui accueillaient autrefois les bergers et leurs troupeaux, avant de s'élever et rejoindre les crêtes. De magnifiques paysages vous y attendent ainsi que des rencontres insolites avec l'histoire et la culture.

Nuit à Cristinacce.

13 km, 5h00, + 580 m, - 580 m.

Jour 03 : De Cristinacce à Ota

Une magnifique étape qui permet de découvrir le village abandonné de Tassu puis de rejoindre le village d'Evisa entouré de ses châtaigneraies. Le sentier bascule au cœur des gorges de la Spelunca puis longe une belle rivière que l'on franchit sur d'authentiques ponts génois. Nuit à Ota.

12 km, 5h00, + 350 m, - 700 m.

Jour 04 : Randonnée dans la vallée de la Lonca

C'est dans un décor très minéral que nous pénétrons la vallée sauvage de la Lonca qui est parcourue d'anciens sentiers de transhumances. Tout au long de cette journée, l'itinéraire serpente au bord de belles rivières entourées de montagnes rougeoyantes et verdoyantes. Nuit à Ota.

9 km, 4h30, + 750 m, - 750 m.

Jour 05 : De Curzu à Girolata

Transfert pour le village de Curzu. Le chemin vous mènera par une très belle ligne de crêtes jusqu'au « col de la Croix », offrant des vues alternatives plus spectaculaires les unes que les autres sur les golfes de Girolata et de Porto, qui étalent leur splendeur à vos pieds. Nuit à Girolata.

10 km, 5h30, + 720 m, - 960 m

Jour 06 : De Girolata au col de Palmarella - Ajaccio

Depuis Girolata, l'itinéraire grimpe à travers un épais maquis pour atteindre « Bocca di Fuata », puis le parcours continue en crêtes, offrant des panoramas imprenables sur le golfe de Girolata. Descente jusqu'au col de Palmarella où nous attendra le bus qui nous ramène sur Ajaccio.

8 km, 4h00, + 630 m, - 250 m.

Espace Evasion Corse : Mare e Monti RACORS-2/10

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction et le descriptif des étapes est donné à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides peuvent être amenés à les modifier en fonction des facteurs météorologiques, environnementaux ou encore humains. Sur place, ils restent les meilleurs juges afin de garantir la sécurité de l'ensemble du groupe. Nos guides n'étant pas qualifiés pour encadrer les baignades (en mer, rivière ou dans les lacs de montagne), celles-ci sont effectuées sous votre responsabilité.

Les plus

- Le site naturel du golfe de Porto
- Nuit au village de Girolata
- Découverte des rivières de montagne
- Début et fin à Ajaccio

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Dimanche à 15h00 devant la gare maritime d'Ajaccio.

Accès: Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio.

Si vous arrivez par Bastia ou Calvi, prévoir une arrivée matinale afin de pouvoir prendre un bus ou un train pour Ajaccio.

En avion: Voici les différentes compagnies aériennes desservant la Corse : AIR CORSICA depuis les principales villes françaises, la Belgique et la Suisse : www.aircorsica.com

AIR FRANCE depuis les principales villes du continent : www.airfrance.fr

EASYJET depuis Lyon, Londres, Paris, Genève, Bristol, Manchester...: www.easyjet.com

LUXAIR depuis le Luxembourg, compagnie saisonnière : <u>www.luxair.lu</u> VOLOTEA depuis les principales villes françaises : <u>www.volotea.com</u>

RYAN AIR depuis Paris Beauvais et Bruxelles Charleroi : www.ryanair.com/fr/

HOP depuis les principales villes du continent : www.hop.com

En bateau : Voici les différentes compagnies maritimes desservant la Corse : CORSICA LINEA depuis Marseille, Toulon et Nice : www.corsicalinea.com LA MERIDIONALE depuis Marseille, Toulon et Nice : www.lameridionale.fr CORSICA FERRIES depuis l'Italie, Nice et Toulon : www.corsica-ferries.fr MOBY LINES depuis l'Italie et Nice (arrivée à Bastia) : www.mobylines.com

Vous déplacer en Corse : Grâce au réseau de bus de ligne et ferroviaire de l'île, il est facile de rejoindre le lieu de rendez-vous ou d'aller directement au premier hébergement par vos propres moyens. N'hésitez pas à nous consulter en nous indiquant vos horaires et lieux d'arrivée et de départ, nous pourrons vous conseiller sur le meilleur moyen de rejoindre le circuit qui correspond à votre recherche.

Bus de ligne en Corse : www.corsicabus.org

Ligne de train entre Calvi, Bastia et Ajaccio : www.train-corse.com

DISPERSION

Le Vendredi vers 18h00 à la gare maritime d'Ajaccio.

Hébergements avant ou après la randonnée : nous consulter

NIVEAU

Niveau 3 sur une échelle de 5. Marcheurs sportifs

Espace Evasion Corse : Mare e Monti RACORS-3/10

Modéré à sportif, sentier sans difficulté technique mais parfois caillouteux avec quelques montées assez raides

Ces séjours sont destinés aux personnes qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Vous pratiquez au moins une activité sportive, une fois par semaine minimum.

• Pour les randonnées : de 4 h à 5 h de marche par jour sur des sentiers présentant peu de difficultés techniques. En moyenne de 500m à 700m de dénivelés positives par jour. S'adresse aux personnes qui marchent régulièrement.

HEBERGEMENT

En gîte d'étape, en petits dortoirs communs.

Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).

Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.

Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.

Vivres de course prévues (barres céréales, fruits secs, canistrelli...) durant la randonnée.

TRANSFERTS INTERNES

Comme mentionnés au programme.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée et le pique-nique, sauf pour Girolata où vous aurez à porter vos affaires pour la nuit (toilette, change, sac à viande...)

GROUPE

5 à 12 personnes

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Voici une liste du matériel utile et conseillé au bon déroulement de votre séjour. Cette liste n'est pas exhaustive.

Bagages

Vous n'avez pas accès au moins un soir à votre bagage. Durant la randonnée, vous portez votre fond de sac*, de l'eau et votre pique-nique ; le soir vous retrouvez votre bagage suiveur.

- Sac à dos 40 60 litres. Poids du sac entre 5 et 8 kg maximum.
- Bagage suiveur : tous types de bagages acceptés (sac de sport avec roulettes conseillé), de 15 kg max. *correspond au minimum que vous devez emporter avec vous pour une randonnée en montagne

Nuits

- Drap de sac (ou duvet léger) les gîtes disposent de couvertures
- Lampe frontale
- Bouchons anti-bruit

Vêtements

- Chaussettes de trek
- Pantalon léger
- Shorts
- Pantalon imperméable et respirant
- Sous-vêtements

Espace Evasion Corse : Mare e Monti RACORS-4/10

- T-Shirts techniques
- Veste polaire
- Veste imperméable et respirante
- Maillot de bain + Serviette microfibres
- Gants, bonnets (conseillé)

Chaussures

- Chaussures de randonnée (imperméables et respirantes) prendre 1 à 2 taille audessus de votre pointure normale tige haute conseillée
- Tongs (ou sandales) pour le soir

Équipements

- Bâtons de randonnée (vivement conseillé)
- Housse de pluie pour le sac à dos
- Crème solaire, stick lèvre
- Lunette de soleil
- Chapeau / casquette pour protection soleil
- Poche à eau type camelback (intéressant car vous pouvez boire tout en marchant), ou gourde classique ou une bouteille plastique (min. 1,5 litres)
- Nécessaire pour le déjeuner (boite plastique hermétique 0,5 0,8 l, gobelet, fourchette, cuillère) + couteau suisse
- Trousse de toilette
- Trousse de secours (sparadrap, bandage, pansements pour les ampoules, pastilles de Micropur, vos médicaments personnels...)
- Mouchoirs et papier toilette
- Sacs poubelle (pour y mettre vos affaires afin qu'elles ne soient pas mouillées)
- Appareil photos + piles de rechange éventuellement
- Papiers d'identité, carte vitale, argent (avec vous lors des randonnées)
- Téléphone portable

DATES ET PRIX

Dates: tous les dimanches du 14 avril au 11 octobre 2024

De Ajaccio à Ajaccio	Prix par personne
Du 14 au 19 avril 2024	915 €
Du 21 au 26 avril 2024	915 €
Du 12 au 17 mai 2024	915 €
Du 26 au 31 mai 2024	915 €
Du 09 au 14 juin 2024	915 €
Du 07 au 12 juillet 2024	915 €
Du 04 au 09 août 2024	915 €
Du 01 au 06 septembre 2024	915 €
Du 29 sept au 04 octobre 2024	915 €
Du 06 au 11 octobre 2024	915 €

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la pension complète (hébergement et repas), pique-nique à midi et vivres de courses
- les transferts locaux mentionnés au programme
- les transports de bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons, le vin à table et dépenses personnelles
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous et retour à partir du point de dispersion

Espace Evasion Corse : Mare e Monti RACORS-5/10

- tout de qui n'est pas mentionné dans le prix comprend
- les visites de sites
- les transferts non prévus au programme
- l'équipement individuel
- les assurances annulation assistance rapatriement, interruption de séjour

Attention toute modification du programme, de votre fait, sera à votre charge.

Pour votre sécurité, votre confort ou si les circonstances l'exigent, l'accompagnateur ou l'organisateur peuvent être amenés à modifier l'itinéraire ou l'organisation.

POUR EN SAVOIR PLUS

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 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.

CARTOGRAPHIE

Corse Carte Michelin 1/200.000. L'itinéraire : Top 25 IGN (1/25 000) : 4150 OT

BIBLIOGRAPHIE

Guides:

- « Corse du Nord » Les Guides Gallimard
- « Corse du Sud » Les Guides Gallimard
- «Corse» Guide Lonely Planet

Histoire, culture, nature, randonnée :

- « La Corse » Bibliothèque du naturaliste sous la direction de A. Gauthier. Ed. Delachaux et Niestlé.
- « 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.

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

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF: Tel: 0 892 35 35 35 ou http://www.voyages-sncf.com

Co-voiturage : www.allostop.net ATC (Agence du Tourisme de la Corse): 04 95 51 00 00 – www.visit-corsica.com

Office du Tourisme d'Ajaccio: 3 Bd Roi Jerôme (04 95 51 53 03) est à 300 m. de la gare

routière.

 SNCM: www.sncm.fr
 tel: 3620 dites SNCM

 CMN: www.cmn.fr
 tel: 0810 20 13 20

 Corsica Ferries: www.corsicaferries.com
 tel: 0825 095 095

 CCM Airlines: www.aircorsica.com
 tel: 04 95 29 05 09

 Air France:
 tel: 0820 820 820

Nouvelles Frontières : www.nouvelles-frontieres.fr tel : 01 45 68 70 00

Charters Ollandini : www.ollandini-voyages.fr tel : 04 95 23 92 93 tel : 04 95 70 96 63

PCA: pcavoyages@wanadoo.fr tel: 01 42 36 23 29 Consulter aussi les sites des chambres de commerce:

Espace Evasion Corse : Mare e Monti RACORS-6/10

INFORMATIONS

Punaises de lits

Les punaises de lits ont fait leur apparition partout dans le monde, et malheureusement l'île n'est pas épargnée. Elles peuvent être présentes dans les habitations, immeubles, hôpitaux, trains, avions, les hôtels...

Malgré notre vigilance dans le choix des hébergements avec lesquels nous travaillons, leur prise en compte du problème (surveillance, changement de literie, etc), nous ne pouvons pas vous garantir un séjour sans. Vous devez être attentifs en inspectant votre literie et en évitant de poser votre sac sur le lit et vos affaires dans les placards. Nous vous conseillons de vous procurer un insecticide adapté (ex : Clako punaises).

Si vous rencontrez des problèmes avec l'insecte, informer l'hébergeur. Nous vous conseillons de mettre l'ensemble de vos vêtements dans des sacs avant de les passer en machine. Ce type de précaution évite et diminue le risque de contamination à d'autres établissement et à votre habitation.

Traitement des eaux

L'île recèle de nombreuses sources le long des sentiers et des fontaines dans les villages. Ne pouvant pas garantir que ces eaux sont potables, nous vous invitons à procéder à une désinfection chimique avec l'utilisation de pastilles désinfectantes.

Climat

De par la situation géographique au coeur du golfe de Gênes et l'importance du relief, le climat jouit d'une influence marine et montagnarde. Les variations très rapides de dénivelés entre le littoral et les sommets induisent des contrastes marqués, qui se traduisent tant au niveau des températures que des précipitations. En montagne, le temps change vite. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, nous pouvons bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil ! La présence tardive de neige sur les massifs ne permet pas de randonner au-dessus de 2000 mètres avant la mi-juin.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet <u>www.espace-evasion.com</u>, ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

Espace Evasion Corse : Mare e Monti RACORS-7/10

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrêtement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégeant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendezvous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour).
- Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour).
- Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les évènements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vousmême, un membre de votre famille...
- L'annulation pour causes dénommées :
- * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
- * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes **causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Espace Evasion Corse : Mare e Monti RACORS-8/10

- Assurance Bagages : plafond de 1500 €

Extension Epidémies:

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence.
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger

- ...

Extension Epidémies:

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les évènements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par évènement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assisteur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Espace Evasion Corse : Mare e Monti RACORS-9/10

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex

Espace Evasion Corse : Mare e Monti RACORS-10/10