

# LE CAP CORSE

## UNE ÎLE DANS L'ÎLE

### Du 14 au 21 mai 2022



*Je vous propose un circuit de 8 jours / 7 nuits sur la péninsule du cap corse.*

*A travers des paysages exceptionnels et des villages aux riches patrimoines, je vous propose une découverte de ce territoire en alternant des randos entre crêtes et sentier du littoral*

*C'est un niveau entre 2 et 3 : marche de 5 à 6 h par jour, sur sentier et/ou 15 km. Marches en traversées ou en boucle, facile d'accès. Hébergement tous les soirs en hôtel et gîte, transfert en minibus.*

*Portage uniquement de vos affaires de la journée.*

*TARIF (hors transport aérien) : 925€ / personne*

*Séjour encadré par JULIEN RIBA, diplômé, accompagnateur en montagne et guide conférencier : [julienriba@yahoo.fr](mailto:julienriba@yahoo.fr) / 06 78 47 45 38*

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto:aemvoyages@lesaem.fr)

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1  
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – [www.mtv.travel](http://www.mtv.travel)

## **Jour 1 / De Bastia à Sénèque**

Accueil à l'aéroport de Bastia puis en route pour le Cap Corse. Selon l'horaire des arrivées, découverte des villages de Sisco à travers une jolie randonnée (boucle).

Dénivelé : +250 m / -250 m                      Durée : 3h

Dans l'après-midi, transfert en mini bus au moulin Mattei pour le départ de la randonnée sur sentier en balcon surplombant la mer. Arrivée au village de pêcheurs de Centuri, réputé pour la pêche à la langouste.

Dénivelé : -300 m                                      Durée : 2h30

**Repas compris :** Pique-nique le midi et dîner à l'hébergement.  
**Nuit au gîte de Sénèque**

## **Jour 2 / Le sentier des douaniers**

En matinée, transfert jusqu'au village de Maccinaggio. On rejoindra par le sentier des douaniers le village de pêcheurs de Barcaggio. Magnifique rando au bord du littoral où se succèdent de nombreuses plages et autres curiosités.

Retour en bateau jusqu'à Maccinaggio.

Dénivelé : +220 m / -220 m      Durée : 5h      Distance : 13 km

**Repas compris :** Petit déjeuner et dîner à l'hébergement, pique-nique le midi.  
**Nuit au gîte de Sénèque**

### **Jour 3 / Les crêtes**

Au départ du gîte, une boucle en ligne de crête vous permettra de profiter d'une vue à 360° jusqu'au site de Pinzu a Vergine. Après avoir atteint la tour génoise de Sénèque, descente sur un chemin antique jusqu'à la marine de Pino. Jolie terrasse pour se désaltérer.

Retour en mini bus.

Dénivelé : +650 m / -900 m Durée : 6h Distance : 12 km

**Repas compris** : Petit déjeuner et dîner à l'hébergement, pique-nique le midi.

**Nuit au gîte de Sénèque**



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1  
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

### **Jour 4 / Sur le toit du cap corse : sommet de la Cima a e Folicce**

Transfert en mini bus jusqu'au hameau de Sisco. Montée vers l'église de San Ghjuvan, puis boucle sur un sentier dominant les deux côtés du Cap en direction du sommet de la Cima a e Folicce (1400 m d'altitude).

Dénivelé : +1020 m / -1020 m      Durée : 6h30      Distance : 12 km

**Repas compris** : Petit déjeuner et pique-nique le midi  
**Le dîner est à votre charge**, prévoir environ 20 € (non inclus dans le prix du séjour)  
**Nuit au gîte de Sénèque**

### **Jour 5 / Scala Brocciu**

A partir du magnifique village de Canari, nous prenons de la hauteur par les escaliers en dalle de schiste de la Scala Brocciu. Ils nous mèneront au-dessus de l'ancienne carrière de Canari : somptueux point de vue sur les villages de la côte ouest du Cap. Retour par un sentier peu pratiqué et vue sur la vallée de Barrettali.

Dénivelé : +700 m / -700 m      Durée : 5h      Distance : 10 km

**Repas compris** : Petit déjeuner et dîner à l'hébergement, pique-nique le midi.  
**Nuit au gîte de Sénèque**

### **Jour 6 / La Grotta Scritta**

Départ de la marine de Negro, puis sentier en balcon jusqu'au village de Olmeta di Capi Corso, l'un des villages les plus

authentiques du Cap.

Nous rejoindrons, par la suite, la Grotta Scritta, monument peu connu et très peu visité... les seules peintures rupestres de Corse.

Arrivée avec vue imprenable sur le village de Nonza.

Visite du village.

Dénivelé : +650 m / -650 m      Durée : 5h      Distance : 13 km

Nuit à l'hôtel trois étoiles à Saint Florent. Restaurant en ville.

**Repas compris : Petit déjeuner et pique-nique le midi**

**Le dîner est à votre charge, prévoir environ 20 € (non inclus dans le prix du séjour)**

**Nuit à l'hôtel trois étoiles à Saint Florent**

## **Jour 7 / Le désert des Agriates**

Superbe randonnée sur le sentier du littoral à partir de Saint Florent jusqu'à l'une des plus belles plages de Corse : Saleccia.

Retour en bateau à partir de la plage du Loto.

Dénivelé : +200 m / -200 m      Durée : 4h30      Distance : 10 km

**Repas compris : Petit déjeuner et pique-nique le midi**

**Le dîner est à votre charge (non inclus dans le prix du séjour), prévoir environ 20 € pour le repas**

**Nuit à l'hôtel trois étoiles à Saint Florent**



### **Jour 8 / Retour à l'aéroport de Bastia**

En cours de route, selon l'horaire du vol, visite de l'église de Murato, bijou de l'art roman.

**Repas compris :** Petit déjeuner et pique-nique le midi

### **Lieux de RDV Arrivée et Départ :**

Accueil le samedi 14 mai à 12h45 (horaire indicatif) à l'aéroport de Bastia (lieu de rassemblement à déterminer)

Fin du séjour le samedi 21 mai à 12h (horaire indicatif) à l'aéroport de Bastia.

***Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.***

### **Nombre de participants :**

**Minimum 8 personnes et maximum 8 personnes**

## **Prix du séjour : 925 € / personne**

### **Ce prix comprend :**

- L'hébergement en chambre double, 5 nuits en gîte et 2 nuits à l'hôtel ;
- La pension complète, du pique-nique de midi du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 8, SAUF les dîners des Jour 4, Jour 6 et Jour 7 ;
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et guide conférencier ;
- Les deux navettes maritimes à Barcaggio et st Florent.
- Le minibus et le transport depuis l'aéroport de Bastia le 14/05/2022 jusqu'au retour à l'aéroport de Bastia le 21/05/2022 ;

### **Ce prix ne comprend pas :**

- Les boissons (apéro, vin, infusion ou cafés, etc.) et dépenses personnelles
- Le transport aller-retour entre votre domicile et le point de rendez-vous à l'aéroport de Bastia.
- L'assurance annulation et l'assistance rapatriement-frais de secours.
- Les dîners des Jour 4, Jour 6 et Jour 7 ;
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / bulletin d'inscription ;
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « Ce prix comprend »

### **Les hébergements :**

5 nuits au gîte Sénèque, commune de Luri, situé sur les hauteurs d'un col, proche de la célèbre tour génoise de Sénèque. Petit déjeuner et dîner au gîte sauf le dîner du Jour 4.

Les draps et le linge de toilette sont fournis.  
Le pique-nique est fourni par l'accompagnateur.  
2 nuits à St Florent, hôtel 3 étoiles, vue mer et petite terrasse en rez-de-chaussée. Repas du soir en extérieur (à votre charge - non inclus dans le prix du séjour) et petit déjeuner à l'hôtel.

### **Liste des affaires à emmener**

Vous allez porter dans votre sac à dos : Vos affaires pour la journée : vêtements, en-cas, pique-nique et eau.

#### **Pour la journée :**

- Un sac à dos de 30 à 35 litres, avec un sur sac protecteur imperméable, qui puisse contenir vos affaires personnelles + de l'eau et la nourriture
- De bonnes chaussures de rando : montagnes, étanches, à bonne semelle, ni trop usées, ni trop neuves !
- Tenue de randonnée : T-shirt, short ou pantalon léger ou pantacourt, pantalon plus épais s'il fait frais. Pour une journée, le pantalon sera conseillé car une plante urticante pousse dans quelques recoins des sentiers, mais rien de dramatique. Pour info cette plante se nomme le Peucedan.
- Si vous avez : micro polaire ou veste soft Shell
- Une polaire, voire doudoune légère (le meilleur rapport poids/chaleur, perso toujours au fond de mon sac.
- 1 veste type goretex à portée de main dans le sac (poncho très déconseillé)
- Si vous craignez d'être mouillé en bas aussi, prenez un surpantalon imperméable
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleils protection 3, crème solaire
- Si vous avez, sandales de rivière ou en plastique.
- Gourdes ou Camel-back : de quoi avoir 1,5 à 2 litres d'eau (le ou les contenants ne seront pas toujours pleins)

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY  
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1  
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel



- 1 couteau de poche + une cuillère et UN TUPPERWARE pour les salades du midi.
- Bâtons de rando vivement recommandés surtout si vous avez les genoux fragiles
- Maillot de bain (je vous rappelle que les baignades se font sous votre entière responsabilité et qu'en tant que professionnel de la montagne, et non de la natation, je suis supposé vous les interdire)
- Des sandales ou tongs pour se balader hors rando
- Sacs plastiques : 1 grand pour emballer vos affaires, des petits pour servir de poubelles

Conseil : concernant vos papiers (identité et assurances) et votre argent, si vous tenez à les porter dans votre sac à dos, prévoyez une poche étanche type ziploc

- Couverture de survie : si vous en avez une, prenez-la

#### Pour les soirées et nuits à l'hôtel :

1 lampe frontale et des boules Quies, toujours utiles lorsque l'on partage la chambre...

#### **Pharmacie :**

J'ai, bien-sûr, avec moi une pharmacie collective, pour tous les problèmes "sérieux" de premiers secours : inutile de vous surcharger.

En revanche, prenez de quoi soigner les problèmes quotidiens, notamment les ampoules (compresses désinfectantes, pansements type double peau + bandes type élastoplast pour les maintenir, sinon ils se décollent), et le cas échéant, vos médicaments personnels accompagnés de l'ordonnance médicale.

\*Remarque concernant les problèmes de santé et de pharmacie : il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir avant le départ de tout problème médical (allergie, antécédent

médical, réaction à certains médicaments, traitements qui nécessitent d'avoir toujours avec vous un médicament particulier avec prise urgente en cas de problème, etc. ...) et de prendre si besoin est, les médicaments qui vous sont spécifiques. N'oubliez pas de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire.

**Liquide** : Attention, il y a des distributeurs à Bastia et à l'aéroport, mais pas beaucoup dans le Cap Corse...comme vous le savez, les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour, alors en fonction de l'estimation que vous faites de vos aptitudes à la descente ...!!! Je ne parle pas en montagne !!

### **Formalités et Assurances :**

- ✓ Carte d'identité en cours de validité
- ✓ Carte vitale
- ✓ RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- ✓ L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

### **COVID-19 :**

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

***Pour plus d'information sur le Pass Sanitaire, consulter le site suivant :***  
**<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/pass-sanitaire>**