

**DATES DU SÉJOUR**

6 au 8 octobre 2023

## Mare à Mare Sud

### De Sainte Lucie de Tallano à l'Ospedale

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits



#### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Un dépaysement garanti sur des chemins de randonnées exceptionnels d'est en ouest de la Corse pour relier Porto Vecchio à Fozzano (Propriano). Vous découvrirez la région de l'Alta Rocca, enclavé entre les massifs de Cagna et de Bavella, les villages perchés regardent la mer.

#### POINTS FORTS

- ❖ Une belle découverte la Corse du Sud avec un guide de montagne local,
- ❖ Sentiers agréables, peu fréquentés avec de très belles vues panoramiques,
- ❖ Découverte des villages d'intérieur et de leur patrimoine,
- ❖ Sites archéologiques.

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

## PROGRAMME DU SÉJOUR



Rendez-vous à Sainte Lucie à 9h30.

### JOUR 1 : Sainte Lucie de Tallano - Aullène

Nous traverserons le petit village d'Altagène. La région est très réputée pour son huile d'olive et ses moulins. Ensuite nous irons au casteddu de Cucciurpula avec un très beau panorama sur l'Alta Rocca. En contre bas se trouve un village de l'âge du fer.

**1300 m de dénivellée positive - 880 m de dénivellée négative - 15,7km - 7h10 de marche effective**

**Repas compris :** Pique-nique de midi non fournis. Dîner à l'auberge « U San Larenzu »

**Nuit** à l'auberge « U San Larenzu ».

### JOUR 2 : Aullène - Levie

Nous traverserons le village de Quenza et le hameau de Ghjalicu, ancien lieu d'estive pastorale. Ensuite nous emprunterons un chemin à travers une forêt de chêne pour atteindre la chapelle romane Saint-Laurent, près de laquelle nous pourrions visiter deux sites archéologiques importants de Corse : Cucuruzzu et Capula.

**810 m de dénivellée positive - 870 m de dénivellée négative - 18km - 6h30 de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à l'Auberge « U San Larenzu ». Pique-nique de midi préparé par l'Auberge « U San Larenzu ». Dîner à la ferme auberge « A Pignata ».

**Nuit** à la ferme auberge « A Pignata ».

### JOUR 3 : Levie - L'Ospedale

Nous traverserons le village de Carbini avec son église, son campanile et découvrirons l'histoire des Giovannali. Ensuite notre itinéraire nous mènera sous la Punta di a Vacca Morta. En option : possibilité de faire le sommet pour profiter du panorama sur tout le Sud de la Corse (40 minutes aller-retour. Dénivelé : +/-140m). Enfin nous arriverons au village de l'Ospedale, le panorama est magnifique, vue sur le golfe de Porto Vecchio et la Sardaigne.

**1130 m de dénivellée positive - 1100 m de dénivellée négative - 18,2km - 7h20 de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à la ferme auberge « A Pignata ». Pique-nique de midi préparé par la ferme auberge « A Pignata ».

Fin du séjour à l'Ospedale vers 17h.

*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.*

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

## ACCUEIL

## DISPERSION

Le Jour 1, rendez-vous à Sainte Lucie de Tallano à 9h30.

Le Jour 3, fin du séjour à l'Ospedale à 17h00.

## ENCADREMENT DU SÉJOUR

Jean-Baptiste / Simi

N° de téléphone : 0652223142

Adresse e-mail : contact@guiderando.com

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 8 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen

Niveau de difficulté physique : 3/4

Données générales du parcours : 6h30 à 7h20 de marche par jour. Total : D+3240m / 52km.

Aucune difficulté technique.

Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Vous pratiquez au minimum une activité sportive deux fois par semaine et vous marchez régulièrement.

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

**Type d'hébergement et catégorie :** 1 Nuits en Ferme Auberge et une nuit en Auberge.

**Type de chambre pour le séjour :** Ferme Auberge (chambre double : lit double ou 2 lits individuels) Auberge (*chambre double, simple, triple*).

**Repas :** Pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique de midi du jour 3.

## PORTAGE DES BAGAGES

Vous avez accès tous les soirs à votre bagages (tous types de bagages acceptés de 15kg max).

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

### **DATES DU SÉJOUR**

6 au 8 octobre 2023  
Plusieurs dates possibles

### **PRIX DU SÉJOUR**

510 € / personne

#### **LE PRIX COMPREND**

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en « Ferme Auberge » (chambres doubles ou twin) et Auberge (double, twin ou triple).
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3.
- Le transfert retour pour rejoindre le point d'arrivée de la randonnée (l'Ospedale) à Porto Vecchio.

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

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les pique-niques du jour 1
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

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

## ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

### Vêtements :

- Veste polaire
- Veste imperméable type « gore tex », légère.
- Pantalon léger
- Short
- Tee-shirts techniques
- Gants, bonnet
- Casquette
- Chaussettes de trek
- Sous-vêtements
- Maillot de bain



### Matériel :

- Un sac à dos 35-40 l (avec housse de pluie)
- Chaussures de randonnée (Tige haute)
- Bâtons de marche (recommandés)
- Lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- Un sac à viande ou duvet léger
- Sacs plastiques pour garder les affaires au sec
- Un couteau, fourchette, cuillère, gobelet, tupperware (0,5-0,8l)
- Lampe frontale
- Petite trousse de toilette, serviette microfibre (légère)
- Trousse de secours (« ordonnance obligatoire si traitement médical en cours ») (\*)
- Couverture de survie
- Sandales légères pour le soir
- Savon de Marseille
- Barres céréales
- Poche à eau 2 litres minimum (permet de boire en marchant)
- Pastilles purifiantes (tel que « Micropur »).
- Téléphone
- Crème solaire, stick lèvres
- Mouchoirs, papier toilette
- Sifflet
- Boules quies
- Argent pour vos dépenses personnelles



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

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC 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.

## INFORMATIONS 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.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

**Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :**

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

**Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :**

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

## POUR EN SAVOIR PLUS

Dans cette rubrique, vous pouvez ajouter toutes les autres informations que vous jugez utiles à communiquer aux participants de votre séjour.

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