

DATES DU SÉJOUR
08 au 15 Mai 2025

MARE A MARE SUD ET BONIFACIO

De Propriano à Bonifacio

Séjour de 8 Jours / 7 Nuits



DESRIPTIF DU SÉJOUR

Traversée la plus méridionale de la Corse, de Propriano, sur la côte ouest, à Porto-Vecchio, sur la côte orientale, à travers les montagnes de l'Alta Rocca.

Sur les antiques sentiers de transhumance qui relient la côte à la montagne, traversée de Fozzano, le village de Colomba et Sainte Lucie de Tallano, avec ses oliveraies et anciens moulins à huile. Ambiance plus montagnarde dans les villages de l'Alta Rocca, surplombés par les Aiguilles de Bavella et le Mont Incudine. En chemin, découverte du Casteddu de Cucuruzzu, datant de l'âge du Bronze. Pour finir en beauté, deux jours à Bonifacio entre randonnée littorale, baignade et visite de la citadelle.

Randonnée itinérante de niveau moyen (entre 300 et 1040m de dénivelée positive/jour).

POINTS FORTS

- ❖ Panoramas mer et montagne,
- ❖ Visite du site préhistorique de Cucuruzzu - Capula,
- ❖ Sur les sentiers reliant villages, oliveraies, châtaigneraies et moulins multi-centenaires
- ❖ Deux jours à Bonifacio pour découvrir en marchant ses paysages uniques

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>



PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 : Fozzano (400 m) - Santa Lucia di Tallano (450 m)

Rendez-vous au Port de Propriano à l'arrivée du ferry en provenance de Marseille (vers 07:30). Nous partons en taxi vers le départ de la randonnée : le village de Fozzano (25 mn de transfert). Après une brève découverte du village de Colomba, rendu célèbre par le roman de Prosper Mérimée, nous gravissons le relief qui nous sépare de la vallée du Rizzanese, avant de descendre au bord du fleuve (130m). Après le pique-nique, cheminement en sous-bois, qui, au fil de notre ascension, cédera la place à des oliveraies multi-centenaires.

Arrivée au gîte communal de Santa Lucia di Tallano vers 16 :00 heures. Installation dans les chambres. Repas au gîte.

+680 m de dénivelée positive -630 m de dénivelée négative - 13 km - 5h00 de marche effective.

Repas compris : Pique-nique de midi, dîner au gîte communal de Sainte Lucie de Tallano.

Nuit au gîte communal de Sainte Lucie de Tallano.

Nuit et repas en chambre d'hôtes à Sainte Lucie de Tallano pour les personnes qui ont choisi l'option.

JOUR 2 : Santa Lucia di Tallano - Serra di Scopamena (850 m)

Le matin, nous traversons les villages de Santa Lucia et Sant Andrea di Tallano. Puis nous pénétrons une forêt de chênes et châtaigniers pour rejoindre le village d'Altagene. Après avoir franchi un col, nous rejoignons la rive ombragée du fleuve Rizzanese, propice au pique-nique.

L'après-midi, montée vers Serra di Scopamena à travers la châtaigneraie. Arrivée au village par le moulin et le séchoir à châtaignes.

+870 m de dénivelée positive -500 m de dénivelée négative - 13 km - 5h30 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte communal de Sainte Lucie de Tallano - Pique-nique de midi préparé par gîte communal de Sainte Lucie de Tallano - Dîner au Gîte d'étape Le Scopos.

Nuit au Gîte d'étape Le Scopos.

JOUR 3 : Serra di Scopamena - Ghjallicu (820 m)

Le matin, montée au-dessus du village de Serra di Scopamena pour admirer un point de vue à 360° sur les sommets alentours, la mer et la Sardaigne. Après le pique-nique, nous nous dirigeons à travers landes et sous-bois vers le hameau de Ghjallicu où se trouve la chambre d'Hôtes Chez Pierrot. Les gérants, éleveurs de cochons et brebis, nous régaleront de leur production.

+500m de dénivelée positive -250m de dénivelée négative - 8 km - 4h00 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au Gîte d'étape Le Scopos - Pique-nique de midi préparé par le Gîte d'étape Le Scopos. Dîner à la chambre d'hôtes Chez Pierrot.

Nuit en chambre double à la chambre d'hôtes Chez Pierrot.

JOUR 4 : Ghjallicu - Levie (610 m)

Descente par la forêt de pins et de chênes verts pour arriver à Quenza. Nous continuons vers le plateau, le Piana de Levie, où se trouvent les sites de Cucuruzzu et Capula datant respectivement de l'âge du Bronze et du Moyen-Age. Visite incluse : Boucle de 2 km au départ du sentier Mare a Mare. Pique-nique sur le site.

Après la visite, descente par le sentier muletier reliant le Piana au village de Levie, plus gros village de l'Alta Rocca.

+400m de dénivellée positive -880m de dénivellée négative - 17km - 6h de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au Gîte d'étape Chez Pierrot - Pique-nique de midi préparé par la chambre d'hôte Chez Pierrot. Dîner au Gîte d'étape de Levie.

Nuit au Gîte d'étape de Levie.

Nuit en chambre d'hôtes à Levie pour les personnes qui ont choisi l'option.

JOUR 5 : Levie - Cartalavonu (1020 m)

Le matin, descente le long d'un vallon dans un ambiance de jungle vers le fleuve Fiumicicoli que nous traversons par une passerelle. Puis remontée vers Carbini, dont l'église romane et son campanile rappellent l'époque de la confrérie des Giovannali, persécutés car taxés d'hérétiques. A midi, pique-nique au Col de Mela (1070m), puis montée vers le Col Foce Alta (1171m) avec de magnifiques vues sur la Baie de Porto Vecchio. Du col, 30mn de descente pour rejoindre le hameau de Cartalavonu.

+1035m de dénivellée positive - 660m de dénivellée négative - 16km - 6h de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au Gîte d'étape de Levie - Pique-nique de midi préparé par l'accompagnatrice. Dîner au Refuge de Cartalavonu.

Nuit au Refuge de Cartalavonu.

- En option : transfert en taxi de Carbini à Cartalavonu pour raccourcir l'étape.

- Nuit en chambre double au Refuge de Cartalavonu pour les personnes qui ont choisi l'option.

JOUR 6 : Cartalavonu - Porto Vecchio (lieu-dit Alzu di Gallina : 140 m) - Bonifacio

Le matin, montée au-dessus du Refuge sans les sacs pour approcher la Punta di A Vaca Morta (1316m), avec une vue à 360° sur la pointe sud de la Corse et sur l'itinéraire parcouru les jours précédents. Puis, descente par le village de l'Ospedale vers Porto Vecchio. Pique-nique tiré du sac en chemin. Arrivée à Alzu di Gallina, 140m au-dessus de la ville, où un taxi nous attend pour nous amener à Bonifacio (40 mn de route). Installation à l'hôtel, à 500m du centre-ville, où nous passerons 2 nuits. Soirée libre (pour le dîner, possibilité d'aller ensemble déguster des grillades dans une des meilleures adresses de la ville. **Dîner non compris**).

+280m de dénivellée positive -1000m de dénivellée négative - 10km - 4h de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au Refuge de Cartalavonu - Pique-nique de midi préparé par le Refuge de Cartalavonu. **Dîner non compris.**

Nuit à l'Hôtel des Etrangers à Bonifacio.

JOUR 7 : Bonifacio (20 m) - Ermitage de la Trinité (250 m) - Bonifacio

Le matin, départ à pied de l'hôtel pour une randonnée littorale à travers la garrigue aux senteurs de romarin et de genêt. En chemin, beaux points de vue sur le port de Bonifacio et son phare, la citadelle et la Sardaigne.

A midi, pique-nique sur la plage à l'ombre des arbousiers dans la crique du Fazzino ou la baie de Paragan.

L'après-midi, pour celles et ceux qui le souhaitent, ascension vers l'ancien Ermitage de la Trinité. Possibilité de rester sur la plage en attendant le retour des personnes qui font l'ascension. Retour par un autre sentier vers l'hôtel.

Soirée libre.

+530m de dénivellée positive -530m de dénivellée négative - 15km - 4h30 de marche effective.
(+350m de dénivellée positive -350m de dénivellée négative - 10km - 3h de marche effective sans l'ascension vers la Trinité).

Repas compris : petit-déjeuner pris à l'hôtel - pique-nique de midi préparé par nos soins.

Dîner non compris.

Nuit à l'Hôtel des Etrangers à Bonifacio.

JOUR 8 : Bonifacio

Le matin, après avoir quitté nos chambres et confié nos bagages à l'hôtel, balade sur les falaises jusqu'à la citadelle de Bonifacio. A midi, pique-nique tiré du sac. Après le repas, retour à l'hôtel où se termine le séjour.

+150 m de dénivellée positive -150 m de dénivellée négative - 8 km - 2h30 de marche effective.

Repas compris : Petit-déjeuner pris à l'hôtel, pique-nique de midi préparé par nos soins.

Fin du séjour à l'hôtel de Bonifacio à 14h00.

En option : transfert en taxi/VTC vers L'aéroport de Figari (pour le port de Porto-Vecchio en taxi ou bus, me demander).

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.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous sur le port de Propriano à l'arrivée du bateau en provenance de Marseille (environ 07h30).

DISPERSION

Le Jour 8, fin du séjour à l'hôtel de Bonifacio à 14h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Ariane Cruells

N° de téléphone : 0663745547

Adresse e-mail : arianecruells@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 7 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen +

Niveau de difficulté physique : 3/4

Données générales du parcours, 350 à 1000 m de dénivelés + et -, 4 à 6h de marche et 8 à 17 km/jour.

Total : 100 km, 37h de marche, +4445 m / -4600 m

Pour bons randonneurs. Pas de difficulté physique mais il y a des dénivelés importants certains jours.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 3 nuits en gîte d'étape ou communal, 1 nuit en refuge, 1 nuit en chambre d'hôtes, 2 nuits en hôtel.

Type de chambre pour le séjour : dortoir, chambre double pour la nuit en chambre d'hôtes, chambre double en hôtel à Bonifacio.

Services inclus ou non : draps et linge non inclus dans les gîtes d'étape. Prévoir sac à viande et serviette de toilette.

Repas :

- **Pendant le trek :** pension complète (petit-déjeuners et dîners pris au gîte, pique-niques préparés par les gîtes ou l'accompagnatrice).

- **A Bonifacio :** petits-déjeuners pris à l'hôtel, pique-niques préparés par l'accompagnatrice.

TRANSFERTS INTERNES INCLUS

Les transferts au début (Port de Propriano - Fozzano) et à la fin du trek (Alzu di Gallina - Bonifacio) sont réalisés en taxi ou VTC.

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont acheminés par taxi ou véhicule privé tous les jours d'étape en étape.

PRIX DU SÉJOUR*
1010 € / personne

DATES DU SÉJOUR
08 au 15 Mai 2025

*Sans les options

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par une Accompagnatrice en Montagne diplômée d'état,
- L'hébergement en gîte d'étape ou refuge, en dortoir de 4 à 6 personnes les Jours 1, 2, 4, 5 (sanitaires communs, draps et linge de toilette non fournis), en chambre d'hôtes le Jour 3 (chambre double avec salle de bains),
- L'hébergement en hôtel les Jours 6 et 7 en chambre double à partager (option chambre individuelle possible, me demander),
- La pension complète du pique-nique de midi du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 6,
- Les petits-déjeuners et pique-niques les Jours 7 et 8.
- Les transferts de Propriano au point de départ de la randonnée le Jour 1 et de la fin de la randonnée à l'hôtel de Bonifacio le Jour 6,
- Les vivres de courses pendant la randonnée (fruits secs, biscuits, boissons chaudes).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller/retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 20 €/dossier (aménageable si inscriptions groupées)
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

OPTION HEBERGEMENT :

Logement en chambre double à partager en J1, J4, J5 : supplément de 68€ par personne pour les 3 nuits (valable uniquement si un nombre pair de personnes choisit l'option).

OPTIONS TRANSFERTS :

NB : le tarif indiqué correspond au nombre minimum de personnes, il est dégressif en fonction du nombre d'inscrits. L'ajustement sera fait sur le paiement du solde du voyage.

- De l'aéroport d'Ajaccio à Propriano le 06 Mai 2025 (à partir de 3 personnes) : 56€ par personne
- De Carbini à Cartalavonu pour raccourcir l'étape J5 (à partir de 2 personnes) : 38€ par personne
- De Bonifacio à l'aéroport de Figari le J8 (à partir de 3 personnes) : 25€ par personne

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

VÊTEMENTS

- □ Pantalon léger, Shorts, Pantalon imperméable et respirant
- □ Chaussettes de trek, Sous-vêtements, T-Shirts techniques
- □ Veste polaire, Veste imperméable et respirante
- □ Maillot de bain + Serviette microfibres
- □ Gants, bonnet (conseillé)

CHAUSSURES

- □ Chaussures de randonnée (imperméables et respirantes) - tige haute conseillée
- □ Tongs, sandales ou chaussures légères pour le soir

ÉQUIPEMENTS

- □ Bâtons de randonnée (vivement conseillé)
- □ Housse de pluie pour le sac à dos, Sacs poubelle (pour protéger vos affaires),
- □ Crème solaire, stick à lèvres, lunettes de soleil
- □ Chapeau / casquette pour protection soleil
- □ Poche à eau type camelback, ou gourde (min. 1,5 litres)
- □ Nécessaire pour le déjeuner (boîte hermétique 0,5 - 0,8 l, gobelet, fourchette, cuillère) +couteau
- □ Trousse de toilette, serviette de toilette, sac à viande ou duvet léger
- □ Trousse de secours (sparadrap, bandage, pansements pour les ampoules, vos médicaments personnels...), Papier toilette

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- 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.

POUR EN SAVOIR PLUS

Contactez Ariane :066374547 arianecruells@gmail.com