

De la Montagne à la Mer

Des plus hauts sommets au golfe de Porto...
Randonnée itinérante au rythme des baignades.

Les + du séjour

- **Le contraste Mer/Montagne**
- **Des baignades dans les torrents**
- **Un Accompagnateur en Montagne local diplômé d'Etat**
- **Des produits locaux de qualité pour les pique niques**
- **Possibilité d'hébergement en chambre**



Départ assuré à partir de 6 et groupe limité à 14 personnes

Randonnée itinérante sans sac

Encadrée par un accompagnateur en montagne

6 jours (6 jours de marche) / 5 nuits

Niveau : Moyen (M)

Entre les mers Méditerranée et Tyrrhénienne, la montagne de Corse bénéficie d'une immense variété d'ambiances et de paysages. Ce circuit que nous vous proposons offre l'avantage de « goûter » à cette richesse, en passant par tous les étages de végétation, depuis les hauts sommets (alpins et minéraux) jusqu'à la mer du golfe de Porto (site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO).

*« **De la montagne à la mer** » vous fera découvrir : villages de montagne, rivières aux eaux d'une grande pureté (baignades quasi quotidiennes !), lac d'altitude, bergeries, GR 20, châtaigneraie, vieux ponts génois, maquis méditerranéen... de quoi repartir avec une multitude de souvenirs et de senteurs.*

Votre guide sera vous faire découvrir ces espaces avec passion, vous aidant dans les passages difficiles pour vous faire atteindre les endroits les plus sauvages de l'île.

Sylvain, Responsable de la Randonnée

→ PROGRAMME

Dimanche : Calacuccia - Calacuccia

Les routes de l'intérieur nous amènent dans la **vallée du Niolu**. Premiers pas sur les chemins muletiers vers le **pont génois de Muriccioli**. Par les anciennes cultures de montagne et les jardins nous arrivons « au village ».

Nuit à Calacuccia.

⇒ **Durée : 3h30 / D+ : +250m / D- : -250m**

Lundi : Lac de Ninu

Nous remontons le vallon de Colga jusqu'au **lac de Ninu**, paradis des chevaux en liberté, l'une des "perles" de la Montagne Corse. Pique-nique sur les vastes pelouses qui bordent le lac (**I pozzi**). Au retour, ascension du **Capu à u Tozzu** (2007 m). Du golfe de Sagone au sommet du Cintu, le panorama est saisissant.

Nuit au gîte de Castel di Vergio.

⇒ **Durée : 6h / D+ : +950m / D- : -700m**

Mardi : Vergio - Vergio

Nous marchons sur le GR 20, au cœur du massif volcanique de la **Paglia Orba**. En remontant aux **sources du Golu**, nous côtoyons les plus hauts sommets de l'île. Arrêt aux bergeries et rafraîchissement sous les **cascades de Radule**.

Nuit au gîte de Castel di Vergio.

⇒ **Durée : 5h / D+ : +500m / D- : -500m**

Mercredi : Vergio - Evisa

Cette randonnée nous amène sur les versants occidentaux de l'île. Nous passons le col de Vergio et descendons dans la **vallée de l'Aitone**, célèbre pour sa forêt de pins Larici. Arrêt aux bords des vasques claires de ce torrent de montagne. Nous rejoignons le village animé d'Evisa par le **Chemin du châtaignier**.

Nuit au gîte d'Evisa.

⇒ **Durée : 5h30 / D+ : +200m / D- : -750m**

Jeudi : Evisa - Ota

Par un vieux sentier empierré nous descendons dans le défilé de granite rouge des **Gorges de la Spelunca**. La végétation de montagne laisse peu à peu la place aux espèces méditerranéennes. Arrêt au bord de l'eau au **pont génois de Zaglia** avant d'arriver à Ota, lieu de notre halte pour la nuit.

Nuit au gîte d'Ota.

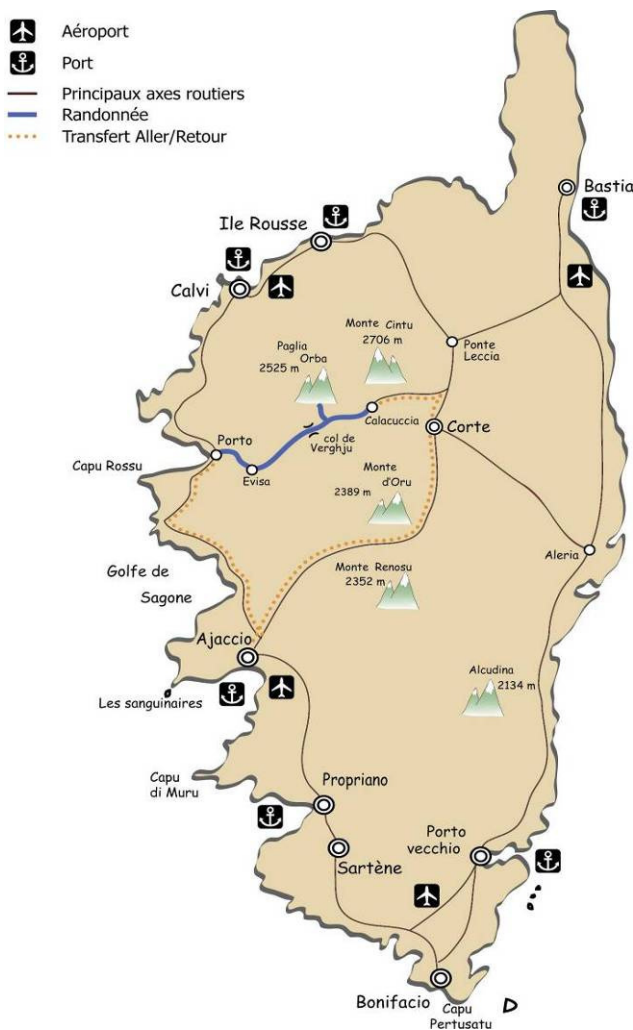
⇒ **Durée : 4h / D+ : +270m / D- : -800m**

Vendredi : Ota - Porto

Par le chemin de Mare e Monti, nous descendons vers la mer. Point de vue remarquable sur les **Calanches de Piana**, le **Golfe de Porto** et la **Réserve Naturelle de Scandola**. Ce sentier à travers le maquis nous conduit à la plage de Porto, point final de notre périple à pied. Dans l'après midi, retour vers Ajaccio.

⇒ **Durée : 4h / D+ : +200m / D- : -530m**

L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié ou inversé 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.



→ INFORMATIONS PRATIQUES

Accueil : par votre encadrant, le dimanche à **8h00** à Ajaccio, **devant la gare SNCF**.

Notre équipe prend en charge votre bagage d'assistance. Vous devez donc vous présenter "prêt à randonner" (cf. § « Equipement »).

Dispersion : le vendredi en fin d'après-midi à la gare SNCF d'Ajaccio.

Transferts : assurés en voiture, en minibus, ou en car.

Principaux transferts :

- Dimanche : Ajaccio – Vallée du Niolu (2h45)

- Vendredi : Porto - Ajaccio (1h30)

Groupe : de 6 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, son habitat et son histoire.

Dépenses personnelles : Il n'y a aucun distributeur de billets sur l'ensemble du parcours. Les cartes bancaires ne sont pas acceptées dans les hébergements (sauf soir 2 et 3). Prévoyez donc suffisamment d'argent liquide pour vos dépenses personnelles.

Transport du sac d'assistance

L'équipe d'assistance assure le transport de votre sac d'assistance (voir § « Equipement ») chaque jour entre les hébergements

Accès à votre sac d'assistance : tous les soirs durant le séjour.

Vous portez un sac-à-dos : « à la journée » (vos affaires nécessaires pour une journée de randonnée).



→ INFORMATIONS TECHNIQUES

Altitude maxi de passage : 2007 m
Durée moyenne des étapes : 5h00

Altitude maxi hébergement : 1400 m
Dénivelé positif moyen : 550 m

	J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6
Point le plus haut	1051m	2007m	1700m	1712m	850m	960m
Point le plus bas	800m	1076m	1332m	850m	209m	0m
Dénivelé cumulé +	+250m	+950m	+500m	+200m	+270m	+200m
Dénivelé cumulé -	-250m	-700m	-500m	-750m	-800m	-540m
Distance approximative	10 km	14,5 km	16,5 km	11 km	9,5 km	6 km
Temps de marche	3h30	6h00	5h00	5h30	4h00	4h00

Pour suivre votre itinéraire : cartes IGN

- Top 25 n°4250 OT Corte - Monte Cinto
- Top 25 n°4150 OT Porto – Calanches de Piana

Niveau : Moyen (M) - Durée moyenne des étapes environnant **5h00** 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.

Public : Vous êtes en bonne forme physique et pratiquez occasionnellement la randonnée (2 à 3 fois par mois). Vous ne craignez pas la succession des jours d'activité ni une bonne montée de temps en temps.

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts ou dans le maquis. Certaines portions d'étape se déroulent en altitude, les sentiers y sont très escarpés et caillouteux mais ne présentent pas de difficulté technique particulière.

Les temps de marche : Ils sont donnés à titre indicatif. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelé par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente. Ils tiennent compte de la qualité du terrain.

Eau : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources le long des sentiers. Toutefois une **gourde d'un litre et demi (1,5 L)** minimum est indispensable. L'usage d'un « camel back » (poche d'eau équipée d'un tuyau flexible sortant du sac à dos) est fortement conseillé.

Les itinéraires : ils sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés 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.

Le climat en Corse : les hivers rigoureux sur les massifs montagneux ne permettent généralement la randonnée en haute altitude (au dessus de 2000 m) qu'à partir de fin Mai/début Juin.

En période estivale, le climat est 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.

- Site Web de Météo France : www.meteo.fr
- Répondeur de Météo France : +33 (0)899 710 220 (bulletin montagne : tapez 4)

Les références thermiques moyennes en Corse :

- Zone moyenne montagne (alt : 800m)

	mai	juin	juillet	août	sept
T°min	8,5	11,9	14,2	14,8	11,7
T°max	19,6	23,2	27,4	27,9	23,8

- Zone haute montagne (alt : 1500m)

	mai	juin	juillet	août	sept
nuit	5,3	7,9	10,8	11,0	8,0
jour	14,8	19,1	23,8	23,6	19,0

Source : météo France

www.meteo.fr

→ REPAS ET 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 ou en hôtel.

- **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.
- **Les hôtels** offrent des chambres de 2 ou 3 lits de confort simple.

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.

- Dimanche : Gîte de Calacuccia
- Lundi et mardi : Gîte d'étape « Castel di Vergio »
- Mercredi : Gîte d'étape d'Evisa
- Jeudi : Gîte d'étape d'Ota

Ces hébergements ne fournissent ni draps, ni couvertures. Un sac de couchage est nécessaire.

Possibilité de disposer de prise de courant : tous les soirs.

Sur demande, ce circuit est organisé avec hébergement en chambre.



→ EQUIPEMENT

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 8 h au rendez-vous. Vous devez donc 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 votre duvet et vos affaires personnelles pour la journée, 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 le change additionnel, il contient le superflu que vous êtes heureux de retrouver (il ne doit pas dépasser 10 kg). **Aucune affaire ne doit être attachée à l'extérieur du sac**. Il est transporté par notre assistance aux hébergements accessibles par route (voir § « Informations pratiques »). **Veillez à limiter votre équipement et à ne prévoir que le nécessaire.**

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 lors de randonnées. 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 (les k-way de type "ponchos" sont proscrits)
- Une veste polaire
- Un pantalon, un short, des tee-shirts (éviter le coton et privilégiez les matières respirantes).
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette

Le couchage

Un sac de couchage de bonne qualité (température de confort: + 5°) est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge ou sous tente.

Le pique-nique

- 1 boîte hermétique individuelle (type tupperware) de contenance de 0,6 litres environ pouvant contenir une salade, couverts, assiette et gobelet.

Petit matériel

- Gourde (1 litre et demi minimum).
- Lunettes et crème solaire
- Casquette
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale (pour la nuit)
- Une paire de tennis, ou de sandalettes (pour le soir)
- Papier hygiénique
- Boules Quiès

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.

Des "punaises de lit" peuvent être signalées dans certains refuges. Les hébergements traitent régulièrement leurs matelas, mais les randonneurs restent un vecteur de transmission d'étape en étape. Une personne n'est pas forcément sensible aux piqûres. Munissez-vous toutefois d'un produit préventif pour désinfecter les vêtements (ex : "Biokill" ou "A-PAR"), et d'une pommade à base de cortisone en cas de piqûre.

→ INFORMATIONS DIVERSES

Pour mieux connaître la région avant de partir :

- Office du tourisme d'Ajaccio : www.ajaccio-tourisme.com - ☎ 04 95 51 53 03
- Agence du Tourisme de la Corse : www.visit-corsica.com - ☎ 04 95 51 00 00
- Parc Naturel Régional de la Corse : www.parc-naturel-corse.com
- Office de l'Environnement de la Corse : www.oec.fr

Bibliographie :

Guides :

- « Corse du Nord » Les Guides Gallimard
- « Corse du Sud » Les Guides Gallimard
- « Corse » Guide Michelin, Voyager pratique

Histoire, culture, nature :

- « La Corse » Bibliothèque du naturaliste sous la direction de A. Gauthier. Ed. Delachaux et Niestlé.
- « Des roches, des paysages et des hommes ». Par A. Gauthier Ed. Albiana

Randonnée :

- « 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.
- « Par les chemins du littoral corse » Par A. Gauthier Ed. Albiana

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

Photographies :

- « Natura Corsa », photographies de A. Perigot, textes de G.X. Culioli Ed. La renaissance du livre
- « Les rivages de la Corse », G.P. Azémar, C. Andréani Ed. Acte Sud

Circuler dans l'île en transport en commun: Horaires des trains et bus : www.corsicabus.org

Assurances :

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisques couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement.