

# Montagnes du Sud

Séjour hors des sentiers battus, paysages sauvages.  
Des Villages de l'Alta Rocca aux Aiguilles de Bavella ...

## Les + du séjour

- Les aiguilles de Bavella
- La traversée des villages de l'Alta Rocca
- Un itinéraire hors des sentiers battus
- Des produits locaux de qualité pour les pique niques
- Vous randonnez « léger »



**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)**

*La région du Haut-Taravo est notre point de départ pour une semaine à travers les Montagnes du Sud. Nous traçons souvent notre route loin des balisages pour profiter d'une montagne diverse, sauvage et authentique. Deux fois, nous empruntons le GR 20 : pour gravir l'Alcudina (2.134 m) et traverser les aiguilles de Bavella. Ces jours-là, le dénivelé, la distance parcourue et surtout le terrain chaotique demandent un effort plus intense.*

*Après les pelouses moelleuses du Plateau du Cuscionu, nous descendons vers la moyenne montagne et ses villages aux maisons de granite sobre et imposantes. Au cœur d'un maquis qui a repris ses droits, les murs de pierres sèches, les moulins en ruines et les chemins pavés sont autant de vestiges d'un passé dynamique et pas si lointain. Nous finissons notre séjour à Bavella, plus touristique mais tellement spectaculaire. La traversée des Aiguilles par la variante Alpine du GR 20 est une étape très exigeante mais le décor est à la hauteur de l'effort.*

*Le descriptif serait incomplet si je ne vous parlais pas de nos hôtes. Aussi divers que les paysages rencontrés, ils ont en commun le sens de l'hospitalité et de la convivialité. « **Montagnes du Sud** » allie parfaitement l'effort et le réconfort.*

Sylvain, Responsable de la Randonnée

## → PROGRAMME

### **Dimanche : Cozzano - Bassetta**

Nous vous accueillons à Ajaccio en début de matinée. Transfert au village de Zicavo par les routes sinueuses de montagne. Cette première journée de randonnée nous mène à l'Auberge de Bassetta sur le plateau du Cuscione.

Nuit en dortoir aux bergeries de Bassetta.

⇒ **Durée : 5h00 / D+ : +750m / D- : -100m**

### **Lundi : Ascension du Monte Alcludina**

Nous rejoignons le célèbre GR 20 pour gravir l'Incudine (2134 m) le plus méridional des « 2000 » corses. Le panorama sur les aiguilles de Bavella est exceptionnel.

Nuit en dortoir aux bergeries de Bassetta.

⇒ **Durée : 6h30 / D+ : +920m / D- : -920m**

### **Mardi : Bassetta - Ghjaligu**

Nous nous fauflons "hors sentier" entre les collines du plateau du Cuscione. Après le pique nique sur les rives du Codi, nous suivons les crêtes avant de descendre au hameau de Ghjaligu « Chez Pierrot ».

⇒ **Durée : 5h30 / D+ : +520m / D- : -760m**

### **Mercredi : Ghjaligu - Quenza**

Randonnée à travers les villages de l'Alta Rocca sur les sentiers du Mare a Mare sud, aménagés par le Parc Naturel régional de Corse. Notre journée se termine au village de Quenza.

⇒ **Durée : 5h00 / D+ : +410m / D- : -630m**

### **Jeudi : Quenza - Bavella**

Nous remontons le vallon d'Asinao et, par la variante alpine du GR 20, nous traversons les aiguilles de Bavella. Cet itinéraire alpin dans un décor à couper le souffle, nous laisse des souvenirs impérissables.

Nuit au gîte du col de Bavella.

⇒ **Durée : 6h00 / D+ : +850m / D- : -550m**

### **Vendredi : Ascension de la Punta Velaco**

A l'ombre des pins Laricci, nos pas nous mènent au célèbre Trou de la Bombe, creusé dans le granit par l'érosion. Le chemin devient plus raide pour rejoindre le promontoire de la Punta Velacu. Du sommet, nous découvrons les hautes montagnes du nord et à nos pieds le golfe de Porto Vecchio qui se découpe sur fond de Méditerranée. Transfert retour vers Ajaccio.

⇒ **Durée : 5h00 / D+ : +450m / D- : -450m**

*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 – Zicavo (1h20)

- Vendredi : Bavella - Ajaccio (2h30)

**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.

**Baignades** : Les baignades (en rivière, en lac ou en mer) se font sous votre propre responsabilité.

**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 : 2134 m

Durée moyenne des étapes : 5h30

Altitude maxi hébergement : 1340 m

Dénivelé positif moyen : 640 m

	J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6
Point le plus haut	1350m	2134m	1620m	1164m	1680m	1483m
Point le plus bas	721m	1320m	950m	620m	900m	1218m
Dénivelé cumulé +	+750m	+920m	+520m	+410m	+850m	+450m
Dénivelé cumulé -	-100m	-920m	-760m	-630m	-550m	-450m
Distance approx	7 km	19,5 km	13,5 km	14 km	9,5 km	7,5 km
Temps de marche	5h00	6h30	5h30	5h00	6h00	5h00

### **Pour suivre votre itinéraire : cartes IGN**

Top 25 n°4253 OT Petreto Bicchisano. Zicavo

Top 25 n°4253 ET Aiguilles de Bavella

**Niveau : Moyen + (M+):** Durée moyenne des étapes égales à **5h00** et dénivelé moyen environnant **600 m**.

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 2000m) 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 Meteo France : [www.meteo.fr](http://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 : 800 m)

	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 : 1500 m)

	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](http://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.

- Les **gîtes** sont des hébergements au confort très sommaire, accessibles par route. 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.

*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 et lundi : Bergeries de Bassetta.  
Mardi : Refuge « Chez Pierrot », à Ghjallicu.  
Mercredi : Gîte « Corse Odyssée », à Quenza.  
Jeudi : Gîte d'étape de Bavella.

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

Possibilité de disposer de prises de courant : chaque soir. (Dimanche, lundi et jeudi soir lorsque le groupe électrogène fonctionne).

## → 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](http://www.ajaccio-tourisme.com) - ☎ 04 95 51 53 03
- Agence du Tourisme de la Corse : [www.visit-corsica.com](http://www.visit-corsica.com) - ☎ 04 95 51 00 00
- Parc Naturel Régional de la Corse : [www.parc-naturel-corse.com](http://www.parc-naturel-corse.com)
- Office de l'Environnement de la Corse : [www.oec.fr](http://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](http://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](http://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.