

# Muntagna e Mare, la traversée nord de la Corse

## FRANCE - CORSE



*Un des plus beaux séjours du fait de l'incroyable diversité des paysages et des milieux naturels rencontrés. Au départ, la citadelle de Corte à la jonction des vallées de la Restonica et du Tavignanu, puis le Niolu, la terre des bergers avec ses hauts sommets enneigés et ses rivières. Jour après jour, vous glisserez progressivement vers le golfe de Porto et les calanques de Piana. Un itinéraire qui mêle histoire et traditions, pour une découverte de la diversité biologique abondante et des villages à l'ambiance chaleureuse.*



6 jours / 5 nuits  
5 jours de randonnée



5 à 12 personnes



Semi-itinérant



★★★★



Hôtel



Code : 1246

### LES POINTS FORTS :

- Les calanques de Piana
- Les villages de montagne
- Les piscines naturelles



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : AJACCIO - CORTE

Accueil à la gare ferroviaire d'Ajaccio à 15h. Vous prenez le train afin de rejoindre l'ancienne capitale, Corte. Après votre installation, vous pourrez partir à la découverte de la ville. Nuit à Corte.

### JOUR 2 : RANDONNEE A LA SCALA DI SANTA REGINA

Transfert matinal afin de rejoindre le départ de la randonnée. L'itinéraire emprunte un ancien sentier de transhumance, taillé dans un canyon granitique au-dessus du fleuve Golu, qui permettait d'accéder à la terre des bergers où se situent les villages les plus hauts de Corse. Nuit à Calacuccia.

▲ 14km, 5h30 de marche, +800m/-475m de dénivelée

### JOUR 3 : DU COL DE VERGIO A EVISA

Transfert pour l'ancienne station de ski de Vergio. Votre parcours emprunte le mythique GR20 jusqu'aux bergeries de Radule avant de rejoindre le plus haut col de l'île. Le sentier descend vers le village d'Evisa par la magnifique forêt d'Aitone. Ses piscines naturelles, qui sont les plus réputées, vous inviteront sûrement à la baignade. Nuit à Evisa.

▲ 11.5km, 5h30 de marche, +300m/-880m de dénivelée

### JOUR 4 : D'EVISA A PORTO

Descente dans les gorges de la Spelunca, au cœur d'un massif de granite rose. Le chemin est une ancienne route utilisée par les paysans et les muletiers. Il franchit la rivière sur d'authentiques ponts génois pour rejoindre le village d'Ota. La fin de l'étape emprunte la route pour rejoindre le village balnéaire de Porto. Nuit à Porto.

▲ 13.5km, 5h30 de marche, +315m/-1125m de dénivelée

### JOUR 5 : DE PARTINELLO A PORTO

Transfert matinal pour rejoindre le village de Partinello. Le chemin descend pour rejoindre la belle plage de Caspiu. Puis le sentier longe la côte via un itinéraire sportif et sauvage qui offre des vues impressionnantes et permet de rejoindre la plage de Bussaglia et le village de Porto. Nuit à Porto.

▲ 11km, 5h de marche, +500m/-700m de dénivelée

### JOUR 6 : DE PORTO A PIANA

Le chemin quitte Porto en longeant sa plage de galets et s'élève progressivement au-dessus du golfe aux eaux bleu profond en profitant des vues superbes sur la réserve de Scandola et le Capu Ceninu. On traverse le site naturel des calanques de Piana. Transfert pour Ajaccio.

▲ 12km, 5h de marche, +520m/-140m de dénivelée

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Confirmé  
Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Aucune difficulté technique particulière

### **ENCADREMENT :**

Accompagnateur en montagne diplômé

### **HÉBERGEMENT :**

- 1 nuit à Corte en hôtel 2\*
- 1 nuit à Calacuccia en hôtel 2\*
- 1 nuit à Evisa en hôtel 2\*
- 2 nuits à Porto en hôtel 2\*

### **RESTAURATION :**

Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).  
Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.  
Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.  
Vivres de course prévues (barres céréales, fruits secs, canistrelli...) durant la randonnée.



### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée

### **GROUPE :**

De 5 à 12 personnes

### **RENDEZ-VOUS :**

Le dimanche à 15h devant la gare ferroviaire d'Ajaccio.

### **DISPERSION :**

Le vendredi vers 18h à l'aéroport d'Ajaccio ou vers 18h30 à la gare routière d'Ajaccio.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN AVION**

Voici les différentes compagnies aériennes desservant la Corse :

AIR CORSICA depuis les principales villes françaises, la Belgique et la Suisse : [www.aircorsica.com](http://www.aircorsica.com)

AIR FRANCE depuis les principales villes du continent : [www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr)

EASYJET depuis Lyon, Londres, Paris, Genève, Bristol, Manchester...: [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com)

LUXAIR depuis le Luxembourg, compagnie saisonnière : [www.luxair.lu](http://www.luxair.lu)

VOLOTEA depuis les principales villes françaises : [www.volotea.com](http://www.volotea.com)

RYAN AIR depuis Paris Beauvais et Bruxelles Charleroi : [www.ryanair.com/fr/](http://www.ryanair.com/fr/)

HOP depuis les principales villes du continent : [www.hop.com](http://www.hop.com)

### **COMPLÉMENT :**

Voici les différentes compagnies maritimes desservant la Corse :

CORSICA LINEA depuis Marseille, Toulon et Nice : [www.corsicalinea.com](http://www.corsicalinea.com)

LA MERIDIONALE depuis Marseille, Toulon et Nice : [www.lameridionale.fr](http://www.lameridionale.fr)

CORSICA FERRIES depuis l'Italie, Nice et Toulon : [www.corsica-ferries.fr](http://www.corsica-ferries.fr)

MOBY LINES depuis l'Italie et Nice (arrivée à Bastia) : [www.mobyline.com](http://www.mobyline.com)

## **DATES ET PRIX**

### **INFORMATIONS DATES ET PRIX :**

#### **Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%**

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

#### **Remise FFRP**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- L'hébergement en demi-pension
- Les pique niques et vivres de courses
- Les transferts locaux
- Le transport des bagages
- L'accompagnement

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le trajet aller-retour depuis votre domicile
- Les boissons
- Les visites non mentionnées
- Les assurances
- Le supplément chambre individuelle éventuel

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

### **EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 190 € par personne en basse saison et 230 € par personne en haute saison (juillet - août)

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

### VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

✓ une couche légère et respirante

✓ une couche chaude

✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard

✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou

✓ 1 paire de gants légers

✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).

✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),

✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)

✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche

✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac

✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant

✓ 1 surpantalon imperméable et respirant

✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide

✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds

✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.

✓ 1 paire de guêtres (facultatif)

✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)

✓ 1 pantalon confortable pour le soir

✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



## MATÉRIEL :

### POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

## PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte Européenne d'assurance maladie

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

## INFORMATIONS DESTINATION

### CLIMAT :

De par la situation géographique au cœur du golfe de Gênes et l'importance du relief, le climat jouit d'une influence marine et montagnarde. Les variations très rapides de dénivelés entre le littoral et les sommets induisent des contrastes marqués, qui se traduisent tant au niveau des températures que des précipitations. En montagne, le temps change vite. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, nous pouvons bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil ! La présence tardive de neige sur les massifs ne permet pas de randonner au dessus de 2000 mètres avant la mi-juin.

### AUTRES INFORMATIONS :

Traitement des eaux : l'île recèle de nombreuses sources le long des sentiers et des fontaines dans les villages. Ne pouvant pas garantir que ces eaux sont potables, nous vous invitons à procéder à une désinfection chimique avec l'utilisation de pastilles désinfectantes.



## NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 04/02/2022