

## Corse : Sur le Mare a Mare Sud

*Randonnée Guidée*

*7 jours, 6 nuits*

*5 jours de marche*

Situées sur la partie orientale de la Corse du sud, les Aiguilles de Bavella sont un haut lieu de la montagne Corse.

Les pins Lariccio perchés sur des parois granitiques à l'inclinaison impressionnante font penser à des estampes japonaises.

A partir de ce lieu, vous vous laisserez glisser lentement des hauts sommets vers les chemins de maquis pour finir ce superbe itinéraire sur les plages du golfe du Valinco. Jour après jour les paysages traversés seront pour vous une découverte visuelle et olfactive.

Vous y découvrirez les villages de l'Alta Rocca réputés pour leur artisanat et leur huile d'olive au milieu d'une campagne sauvage et des parfums du maquis.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Programme

### Jour 1 : Montée à Bavella

Montée jusqu'au col de Bavella en traversant les villages authentiques de l'Alta Rocca. Installation dans votre hébergement avant le dîner.

### Jour 2 : De Bavella à Paliri

Le GR20 suit l'ancien sentier de transhumance qui liait Conca et Bavella. Tranquillement, de lacets en lacets, soutenu parfois par des murettes construites il y a bien longtemps, il vous guidera jusqu'au charmant petit refuge de Paliri. Du col de Finosa vous aurez de superbes points de vue sur la mer et le golfe de Porto Vecchio à l'Est. Au retour, vous pourrez contempler les Aiguilles de Bavella, paysage d'une rare beauté. Toute la randonnée se déroule à l'ombre des pins qui peuplent la forêt de Bavella. Vous découvrirez alors le pin lariccio, espèce endémique corse, dont le fût droit et élancé était autrefois utilisé en charpente maritime. Aujourd'hui, il est le roi des forêts d'altitude de l'île et vous accompagnera dans bien des étapes durant ce séjour.

Distance : 7km, durée : 5h00, dénivelé plus : +540 m, dénivelé moins : -540 m.

### Jour 3 : De Bavella à Quenza

Etape au coeur des Aiguilles de Bavella pour rejoindre le village de Quenza. A partir du col, vous empruntez sur quelques centaines de mètres le GR20 avant de récupérer la variante alpine qui passe au pied des principales tours granitiques du massif. L'érosion a sculpté ces grands pics rocheux et les tafoni sont nombreux. Dans ce secteur sauvage où vivent encore des mouflons, le pin Lariccio mérite bien son nom de roi de la montagne. La descente vers la piste du vallon d'Asinao se fait en forêt. Vous traverserez le petit hameau de Prugna ancien lieu d'estive des bergers de Ceccia. Aujourd'hui, le pastoralisme de montagne a quasiment disparu. L'arrivée à Quenza sera l'occasion de découvrir un des villages principaux de l'Alta Rocca.

Distance : 18km, durée : 6h00, dénivelé plus : +680m, dénivelé moins : -950m.

### Jour 4 : Boucle autour des villages de l'Alta Rocca

Cette journée vous permettra de passer dans des villages parmi les plus typiques de l'Alta Rocca, d'y rencontrer les gens qui y vivent et d'alterner la marche et les visites. Entre forêts de chênes et châtaigneraies, vous traverserez le hameau des bergeries de Ghjallicu avant de redescendre sur le village de Serra di Scopamena à la découverte de produits locaux. Un vieux moulin restauré par le Parc Régional de Corse reste ouvert aux gens. De là, vous poursuivrez votre découverte par le village de Sorbollano avant de rejoindre Quenza et sa chapelle romane de l'an mille. Pour les plus courageux, une variante un peu plus longue par le village d'Aullène reste possible.

Distance : De 13 à 16km, durée : 5h30, dénivelé plus : +700 m, dénivelé moins : -700 m.

### Jour 5 : De Quenza à Sainte Lucie de Tallano

A partir du village de Quenza, l'itinéraire vous conduira vers la basse vallée et les plaines fertiles du Rizzanese, en passant par les villages d'Altagène et de Sainte Lucie de Tallano. Vous traverserez Sorbollano, sur une petite partie de l'itinéraire emprunté la veille en sens inverse. Puis il faut descendre et suivre le mare a mare sud jusqu'à la passerelle du Rizzanese. La baignade dans les vasques sera un réel plaisir les jours d'été. Après une montée assez raide au col de Tighjarella, vous gagnez assez rapidement le village d'Altagène. Il est agréable de s'y poser quelques instants car la journée est presque terminée. La micro-région est réputée pour sa tradition de moulin à huile (fragnu) et son huile d'olive de très grande qualité, mais aussi pour une forme de granite unique au monde: la diorite orbiculaire. Le village de Sainte Lucie ne laissera personne indifférent.

Distance : 14km, durée : 5h30, dénivelé plus : +610m, dénivelé moins : -1000m.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Jour 6 : De Ste Lucie de Tallano à Propriano

Passée l'église St-Jean-Baptiste, datant du XIIe siècle, le sentier descend, pour atteindre la rivière Rizzanese. Après la traversée de Loreto di Tallano et des ruines d'Altanaria, l'arrivée sur Fozzano permet de contempler sa célèbre tour du XVème siècle, et la maison de Colomba, héroïne du roman de Mérimée. En descendant sur Propriano, il est vivement conseillé de goûter aux vertus des bains de la station thermale de Baracci. Ses sources sont connues depuis la plus haute antiquité. En fin d'étape, court transfert de Burgo à Propriano afin d'éviter de marcher sur la route.  
Distance : 12km, durée : 6h00, dénivelé plus : +680m, dénivelé moins : -940m.

Jour 7 : De Propriano à Ajaccio

Retour sur Ajaccio selon l'heure de votre choix. Plusieurs horaires possibles.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## Quelques précisions

### **Niveau**

Randonnée sur de bons sentiers, un passage sur dalles rocheuses le jour 3.

### **Prix**

- Du 13/04/2008 au 07/06/2008 : Prix / personne 595 €
- Du 08/06/2008 au 20/09/2008 : Prix / personne 625 €
- Du 21/09/2008 au 27/09/2008 : Prix / personne 595 €

### **Le prix comprend :**

L'hébergement en pension complète, les transferts locaux, le transport des bagages, l'accompagnement.

### **Le prix ne comprend pas :**

Les boissons, les assurances, les visites de sites, les transferts non prévus dans le programme.

### **Encadrement**

Accompagnateur en montagne diplômé d'état

### **Portage**

Durant la randonnée portage juste de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...). Vous aurez cependant à transporter vos bagages entre les hébergements et le départ du bus au début et à la fin. Prévoir un bagage facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

### **Hébergement/nourriture**

#### **Hébergement**

Dortoirs en gîte. Une nuit en hôtel à la fin en chambre de 2 ou 3 lits. Prévoir un sac de couchage léger ou un drap de sac. Couvertures sur place.

#### **Nourriture**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, beurre, confiture, ...)
- Repas du soir chaud préparé par les hébergements
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain, préparés par les hébergements. (prévoir une boîte en plastique taille 0.8L pour le transport de vos salades)
- Boissons non comprises
- Vivres de course adaptées à l'effort (fruits secs, barres de céréales, ...)

### **Début/fin**

Début : A 14h00 à la gare routière d'Ajaccio.

Fin : Vers 11h00 à la gare routière d'Ajaccio.

### **Organisation**

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages et de vos transferts depuis le point de rendez-vous jusqu'au point de dispersion ainsi que de l'encadrement de la randonnée par un accompagnateur diplômé.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

## **Dates**

13/04 au 19/04 - 595 €  
04/05 au 10/05 - 595 €  
08/06 au 14/06 - 625 €  
13/07 au 19/07 - 625 €  
10/08 au 16/08 - 625 €  
21/09 au 27/09 - 595 €

## **Nombre de participants**

A partir de 6 jusqu'à 14 personnes

## **Accès**

Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio.

## **Bibliographie**

### **Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie**

- Le grand chemin, toutes les étapes du GR20 par le PNRC (Albiana)
- Corse, par A et F Rother (Arthaud)
- Guide Bleu de la Corse (Hachette)
- Guide pratique de la Corse par Olivier Jehasse (éditions de la Marge, Ajaccio)
- La bonne cuisine corse, par Christine Schapira (éditions Solar)

### **Géographie – nature**

- Parc naturel régional de la Corse, plantes et fleurs rencontrées, par Marcelle Conrad
- Roches et paysages de la Corse, par A. Gauthier (parc naturel régional et BRGM)

### **Histoire – archéologie – art**

- Histoire de la Corse, par Michel Vergé Franceschi (éditions du Félin)
- Arts traditionnels de la Corse, par Loviconi (Edisud)

## **Infos pratiques**

Pour vos nuits supplémentaires à Ajaccio

Hôtel\*\* Le Kallisté : 04 95 51 34 45

Hôtel (HT) Le Dauphin : 04 95 51 29 96

Hôtel\*\*\* Fesch : 04 95 51 62 62

Hôtel\*\*\* Albion : 04 95 21 66 70

Hôtel\*\*\* San Carlu : 04 95 21 13 84

Parking véhicule

Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano non gardé et gratuit (près de la gare).

Parking surveillé 24 h/24 payant (60 € la semaine).

Parc de stationnement du Diamant

Avenue Eugène Macchini

20000 AJACCIO

Tél. : 04.95.51.00.85

<http://www.europeenne-de-stationnement.fr/pages/fiches/ajaccio.htm>

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RC AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Comment rejoindre Ajaccio :

- Par bateau :

- SNCM Ferries - 61 Boulevard des dames - 13005 Marseille

Départs de Marseille, Nice ou Toulon.

- Corsica Ferries - Tel : 0825 095 095

Site Web : <http://www.corsicaferries.com/Pcorsica.srv>

Départs de Nice ou Toulon.

- CMN (Compagnie Méridionale de Navigation) – Tel : 0810 20 13 20 - Site Web : [www.cmn.fr](http://www.cmn.fr)

- Par avion :

vols réguliers ou vols charters : Air France, Corsair (=Nouvelles Frontières), Look charter, etc...

## **A emporter dans vos bagages**

### **Votre bagage**

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bat prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg 12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

### **Le sac à dos**

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

### **Le fond de sac**

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles etc etc.

### **Les chaussures**

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide.

Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : [info@tour-aventure.com](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://www.tour-aventure.com)

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions

### **Les vêtements**

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20

### **Pour le couchage**

Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le coté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir excessivement sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emporter.

Les boules quies

Sac à viande (sac cousu)

### **Pour le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum.

### **Petit matériel**

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

### **A votre service**

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

#### Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ - APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83