



Coucher de soleil depuis le sentier du patrimoine de Sainte Lucie de Tallano

Description du séjour

Nom de l'expert Local : *Julie*

Nom de votre Destination : *Corse*

Intitulé du séjour : **Circuit MARE A MARE SUD : Grande traversée du Sud Ouest au Sud Est de la Corse par le Mare a Mare Sud**

Durée du séjour : 6 jours

Résumé du séjour : 6 jours de randonnée sur le circuit phare du grand sud corse : du Golfe du Valincu avant une remontée dans l'Alta Rocca aux portes du plateau du Cuscionu et au dessus du lac de l'Ospedale, fin de séjour dans le Golfe de Porto Vecchio, la cité du sel

Niveau requis pour le séjour : bonne condition physique, bonne souplesse articulaire requise - Niveau: moyen

Type de terrain : sentiers assez roulants souvent rocailleux. La moyenne journalière est de 1000 à 1800m de dénivelés cumulés pour 5 à 6h de marche (les temps de marche n'incluent pas les pauses et le pique nique).

Catégorie de séjour : entre amis, groupe de 8 personnes minimum (en dessous supplément à prévoir cf détails tarif) + 1 guide

Détails de l'itinéraire

Version 6 jours : Les temps de marche sont calculés pour une montée de 300 m à l'heure en montée et descentes en fluidité à une allure de 300m de dénivelé.

Les points forts de l'activité

Contact : Site web : www.trekors.com/ mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66

Fiche-Offre Séjours



- Les vues sur les golfes du Valincu et de Porto Vecchio, sur les aiguilles de Bavella et l'Alcudina
- Les senteurs du maquis
- Les villages typiques de l'Alta Rocca
- Les portes du plateau d'U Cuscionu
- L'ascension de la Cuciurpula et la Punta di A Vacca Morta
- le site archéologique de Cuccuruzzu, le moulin de Serra di Scopamène

Tout savoir sur l'activité

Lieu : d'Ajaccio à Porto Vecchio

RDV : au port ou à l'aéroport d'Ajaccio

Disponibilités : de début avril à fin novembre

Le programme détaillé

MARE A MARE SUD (5 à 6 jours)

J1: dimanche 28/04/2019 Transfert de votre hôtel ou du port d'Ajaccio ou de Propriano à Burgo : première journée au départ du Golfe du Valincu avec une montée au village typique de Fozzano et passage dans la Vallée du Rizzanese que nous remonterons jusqu'au village médiéval de Sainte Lucie de Tallano : +900/-700 ou – 6h de marche

J2: lundi 29/04/2019 : Sainte Lucie de Tallano – Serra Di Scopamène : traversée des villages de l'Alta Rocca avec le moulin exceptionnel qui servait à la fois à l'huile d'olive et à la farine de châtaignes : +850/-450m – 5h

J3: mardi 30/04/2019 : de Serra Di Scopamène à Jallicu : montée à un sommet panoramique accueillant les vestiges d'un château médiéval avec une incursion bonus au plateau du Cuscionu, plateau d'estive où chevaux, brebis, cochons et vaches en liberté paissent en paix sur les pelouses moelleuses des pozzines gorgées de trous d'eau.... : +730m /-400m: 6h30 de marche.

Chez Pierrot est un gîte équestre rustique qui offre des chambres d'hôtes ou dortoir, il est très typique, Pierrot est un personnage! Ici c'est également le point le plus haut du Mare A Mare Sud

J4 : mercredi 01/05/2019 : De Jallicu à Levie, on continue la traversée des villages de l'Alta Rocca avec un point d'orgue sur le charmant village de Quenza et les vestiges archéologiques et médiévaux du site de Cucuruzzu Capula : +300 /-900m :5h

J5 : jeudi 02/05/2019 : de Levie à Cartalavonu: du village le plus gros de l'Alta Rocca nous partirons à l'assaut du petit village de San Gavinu di Carbini et son beau campanile sur les traces des Giovannali, première étape qui nous mènera ensuite à la Punta di A Vacca Morta dominant les lacs de l'Ortolo et l'OSpédale avec une vue imprenable sur la région mais aussi le Golfe de Porto Vecchio : +1100/-700m – 6h

J6 :vendredi 13/05/2019 : de Cartalavonu à Porto Vecchio :une descente de la belle forêt de l'Ospédale par le village panoramique du même nom offrant une vue imprenable sur Porto Vecchio vers lequel nous dévalerons : + 300 / -600m ; 5h – Transfert au port de Porto Vecchio ou à l'aéroport de Figari

Les plus de ce séjour : le site archéologique de Cuccuruzzu, le moulin de Serra, la vue sur les aiguilles de Bavella et l'Alcudina et tout l'extrême sud, le plateau du Cuscionu au dessus du Mare A Mare

Tarif pour 8 à 12 personnes en gîte d'étape : à partir de 760 euros par personne en gîte d'étape (dortoir) / 850 euros en chambres double ou quadruple (moyenne saison)- l'itinéraire peut être amené à être modifié

Fiche-Offre Séjours



groupe de 7 personnes : 800 euros en dortoir/ 900 euros en chambres , 6 personnes : 875/ 990 euros, 5 personnes : 990 euros / 1105 euros, groupe de 4 personnes : 1135 euros par personne en gîte, 1250 euros par personne en chambres d'hôtes

Pour un accueil la veille après midi à Ajaccio aéroport à 16h et une nuitée au gîte de Burgo avec repas du soir et petit déjeuner, le tarif serait de 930 euros par personne (+90 euros)

Pour une découverte du Mare A Mare Sud sur 2-3-4 jours, nous consulter.

Pour une journée de découverte, rendez vous au village directement ou à Serra Di Scopamène selon l'étape– tarif 30 à 80 euros la journée (en fonction de l'option pique nique et transfert aller ou retour)

Ce prix comprend

- demi - pension en gîte d'étape ou chambres d'hôtes
- pique niques dans la nature
- encadrement et organisation du séjour accompagné par un professionnel diplômé d'Etat
- transfert Ajaccio ou Propriano > burgo ou Olmeto et Porto Vecchio - Figari
- transfert bagages tous les jours

Ce prix ne comprend pas / Non inclus :

- le trajet continent/Corse
- transport jusqu'au point de rendez vous et celui à partir du point de dispersion
- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances annulation/rapatriement
- votre matériel de randonnée

EN MONTAGNE....

Ayez toujours de bonnes chaussures, de quoi vous couvrir contre le froid, la pluie, la neige, de quoi vous protéger du soleil (crème, chapeau, lunettes) et des épineux (pantalon), de quoi vous orienter (carte, boussole, altimètre.....ou un guide qui a tout ce matériel !).

Équipement pour la randonnée: bâtons de marche, chaussures tige haute imperméabilisées, pantalon ou collant, T shirt à manches longues, lunettes de soleil et chapeau, buff

ÉQUIPEMENT À EMPORTER DANS LE SAC À DOS (POUR 1 JOUR)

- 1 sac à dos 20 à 30l + sur sac de pluie pour le sac à dos, veste et pantalon imperméable type gore tex, bonnet, gants, vêtement chaud type polaire ou doudoune
- Petite trousse pharmacie + papier toilette
- Couverture de survie, lampe frontale, crème solaire et stick à lèvres, 1 à 2 gourdes d'1l
- 1 pique nique et des barres de céréales/fruits secs/sucres + 1 boîte plastique type Tupperware, 1 couteau, 1 cuillère, 1 fourchette, 1 verre ou 1 tasse + 1 thermos d'eau chaude si besoin
- votre carte vitale + chèque ou espèces (attention il n'y a pas de distributeur dans les villages de montagne)

Contact : Site web : www.trekors.com/ mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66

Fiche-Offre Séjours



- Maillot de bain + paréo si vous comptez aller vous baigner dans les vasques

Dans votre sac assistance, pensez à :

- un duvet + 2 grands sacs poubelle
- un collant ou pantalon pour le soir + un T-shirt manche longue + 1 paire de chaussettes et sous vêtements
- 1 brosse à dent + dentifrice
- 1 gourde d'1l supplémentaire

Le matériel est obligatoire. Le départ sera refusé à toute personne ne le possédant pas. Vous évoluez en montagne et les changements météo sont parfois très rapides, même au plus fort de l'été parfois accompagnés de grêle, neige, pluie et orages.

DOCUMENTS À NE PAS OUBLIER

- Passeport ou carte d'identité
- La carte bleue, chèque **et** espèces (peu de guichets notamment en montagne)
- Les numéros de téléphone de votre compagnie d'assurance assistance/rapatriement

SANTÉ

Préparez une trousse pharmacie comprenant vos médicaments éventuels. Avant votre voyage, pensez à prendre RDV avec votre médecin traitant. La trousse pharmacie peut être adaptée en fonction de vos besoins personnels. Pensez à demander à votre médecin une prescription.

Les essentiels :

- orthèses
- pansement
- compeed
- élastoplaste
- Antiseptique (désinfectant)
- Paracetamol (contre les douleurs et la fièvre)
- Antihistaminique (traitements des allergies)
- mouchoirs
- papier toilette + petit sac plastique pour vos déchets.

Durant la journée, si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez une douleur, une piqure, inflammation, etc. n'hésitez pas à en parler à votre accompagnateur. Ce dernier pourra prendre les dispositions nécessaires.

NOTA : l'accompagnateur se réserve le droit de modifier tout ou partie des itinéraires pour des raisons de sécurité, en cas de force majeure indépendamment de sa responsabilité, en fonction des conditions météorologiques et du niveau du groupe. Il se réserve le droit de refuser le départ d'un participant dont l'équipement ne serait conforme à la liste décrite et d'arrêter tout participant dont l'aptitude physique ou le comportement serait incompatible avec le déroulement du circuit sans que cela ne droit à un quelconque dédommagement de la part de l'agence ou de l'accompagnateur.

Toute modification du programme de votre fait sera à votre charge (exemple en cas de niveau de condition physique insuffisant).

Les conditions générales de vente figurent sur le bulletin d'inscription et sur notre site. L'inscription implique d'en avoir pris connaissance et de les accepter. Demandez-les si par erreur vous ne les avez pas eues.

INSCRIPTION : Vérifiez d'abord les disponibilités (par téléphone, fax, mail ou courrier). Vous pouvez ensuite



Fiche-Offre Séjours

prendre une option (valable 7 jours sauf indication contraire) ou compléter directement le bulletin d'inscription joint. L'inscription est effective à réception du bulletin et d'un acompte de 30 % du total (totalité en cas de départ à moins de 30 jours). Vous recevrez la confirmation, la facture et si nécessaire des renseignements complémentaires.

Merci de nous joindre une copie de votre attestation d'assurance annulation/rapatriement. Nous pouvons vous en proposer une grâce à notre partenaire, dans ce cas celle-ci doit être soucrite dans les 48h suivant votre premier paiement.



Nom : _____ **Prénom :** _____
Adresse : _____ **E-mail :** _____
Téléphone : Fixe : _____ **Portable :** _____
Nombre de participants : _____

Préciser nom, prénom, âge, allergies et antécédents médicaux, poids, taille, Fc max :

Niveau condition physique : TB : très bonne, B : bonne, M : moyenne, S : sédentaire

Combien de mètres de dénivelés à l'heure en montée effectuez-vous ? + _____m

Courses en montagne et randonnées effectuées les 3 dernières années (préciser lieu, dénivelé +/-, temps, difficulté)

Quels sont vos objectifs et attentes par rapport à ce séjour (découverte discipline, défi, challenge) ?

Randonnée ou circuit choisi : _____ **Dates :** _____

Je soussignée _____ atteste sur l'honneur que toutes les informations ci-dessus sont exactes, que je ne présente aucune contre-indication pour la randonnée à laquelle je me suis inscrit(e), que je suis capable de respecter les temps de marche et dénivelés à l'heure que le circuit choisi impose. J'ai bien noté que toute modification du programme de mon fait sera à ma charge et que le départ me sera refusé si je n'ai pas l'équipement requis.

Je joins mon règlement de _____ euros afin de réserver l'accompagnateur et les journées indiquées ci-dessus.

O correspondant à 30% du séjour (à plus de 30 jours du séjour) et je réglerai le complément à 30 jours du départ.

O correspondant à la totalité du montant du séjour (pour un départ à moins de 30 jours).

Date : _____ **Signature :** _____

Fiche-Offre Séjours



	NOM	PRENOM	AGE	TEL	E MAIL	Pbs médicaux	Matériel	Autres
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Récapitulatif groupe : _____ dates : _____