

TAVIGNANO, ROTONDO, SPELUNCA E CALANCHE

Organisateur
Michel Durand-Gasselin
06 70 24 73 86

« *La Corse autrement* »

17 – 28 août 2006

Niveau M / ▲▲

ATTENTION ! CETTE SORTIE COMPORTE ESSENTIELLEMENT DES BIVOUACS
INSCRIPTION APRÈS ACCORD DE L'ORGANISATEUR

Edition du 27 juillet 2006

1 – PRESENTATION GENERALE

Après les deux premières parties consacrées au Sud, nous parcourons cette année le centre de la Corse, dans une traversée entre Vizzavona, petite gare de la ligne Ajaccio – Bastia, et Cargèse « la Grecque », cité maritime au charme particulier. Combinant GR 20, Mare a Mare, Mare e Monti et autres sentiers, nous découvrons le cœur de l'île de Beauté dans toute sa variété : des lacs étincelants, des torrents impétueux, de vastes forêts, des vallées endormies et quelques sommets grandioses. Le Monte Rotondo, le troisième de l'île, les gorges du Tavignano et de la Spelunca, les féeriques calanques de Piana, classées d'intérêt mondial par l'UNESCO, sont parmi les points forts de la randonnée. Nous verrons aussi la belle ville de Corte, symbole de l'identité insulaire.

Esprit de la randonnée : « aventure » cool ! Si vous savez donner libre cours à votre curiosité et à votre imagination au moins autant qu'à vos talents de marcheur, si convivialité, partage, échange vous animent au moins autant que vos mollets, alors marchons ensemble. Notez aussi que la sortie comporte plus de bivouacs (sans tente) que de demi-pensions, et que chercher son coin pour dormir fera partie de l'aventure.

Niveau physique M : j'ai prévu des étapes raisonnables, mais compte tenu de sa durée (12 jours), et de l'autonomie nécessaire à plusieurs bivouacs consécutifs (jusqu'à 4 de suite), cette randonnée exige tout de même une bonne condition physique. Elle est accessible à des personnes pratiquant régulièrement, familières de terrains accidentés, supportant la chaleur et habituées au portage d'un sac un peu volumineux, alourdi par le matériel de bivouac (v. § 4).

Niveau technique ▲▲ : les itinéraires emprunteront des passages parfois délicats, obligeant à mettre les mains, mais accessibles aux randonneurs ayant le niveau physique requis, à l'aise dans les pentes raides et les chaos rocheux, non sujets au vertige. Les deux sommets principaux, le Monte d'Oro et le Monte Rotondo, se feront en traversée.

Pour les raisons évoquées ci-dessus, et afin de constituer autant que possible un groupe équilibré, les inscriptions sont soumises à mon accord préalable. Adhérents de l'année, ou inconnus de moi, soyez les bienvenus, n'hésitez pas à me téléphoner !

2 – PROGRAMME

Pour une vue d'ensemble de l'itinéraire : carte IGN Top 100 n° 73. Pour le détail : cartes IGN Top 25 n° 4251 OT, 4150 OT, 4151 OT. Nombreux topos : FFRP, PNRC (Parc Naturel Régional de Corse), Didier Richard (notamment pour les hors GR), Rother (celui qu'on aperçoit dans le film *Les Randonneurs* !), etc. Il y a aussi les livres des éditions Glénat : *La traversée de la Corse*, *Les plus belles randonnées de Corse*, *Lacs de la montagne corse*, *La Corse des Montagne*. Egalement *La Corse par chemins et sentiers* aux éditions Ouest-France. Enfin, les guides du Routard, Lonely Planet, Gallimard, etc. complètent utilement la documentation.

ATTENTION : si les GR sont bien entretenus et balisés, il n'en est pas toujours de même pour les autres sentiers que nous emprunterons, plus ou moins fréquentés dans une région où le maquis reprend rapidement ses droits, où il faut chercher son chemin. Les temps de marche annoncés ci-après tiennent compte approximativement de ces difficultés éventuelles.

Jour 1 – Jeudi 17 août : premiers pas dans la forêt de Vizzavona

5 km, + 580 m, 2 h de marche, bivouac (vers 1500 m)

En début d'après-midi, rendez-vous à Ajaccio et pittoresque petit train pour un joli parcours jusqu'à Vizzavona (920 m). Ce hameau est quasiment au centre géographique de la Corse, entouré d'une magnifique forêt de hêtres et de pins laricio, dominé par le Monte d'Oro. Ce dernier constitue notre objectif pour demain, nous en commençons l'approche. On raconte qu'autrefois, il était conseillé de faire son testament avant de s'engager dans cette forêt sombre et légendaire ...

Jour 2 – Vendredi 18 août : le Monte d'Oro et la vallée du Manganello

12 km, + 960 m, - 1450 m, 6 h ½ de marche, bivouac (vers 1000 m)

En traversant des taillis d'aulnes, nous atteignons un cirque dominé de tours de rochers et de moraines, puis un couloir rocheux escarpé mais bien aménagé, la Scala (l'escalier), débouchant sur un petit plateau herbeux. Une dernière grimpe nous conduit au sommet (2389 m), belvédère d'où l'on domine les montagnes de la Corse centrale, avec de belles échappées vers la mer.

Nous redescendons en nous faufilant à travers les escarpements rocheux de l'arête faîtière conduisant à bocca di Porco (col du Porc), puis au GR 20. Celui-ci chemine en crête jusqu'au refuge et aux bergeries de l'Onda, puis descend un vallon jusqu'à la passerelle de Tolla (942 m) sur le Manganello. Là, s'ouvre une magnifique haute vallée que nous traversons sur des chemins forestiers et des près à faible pente, jusqu'à déboucher sur une enfilade de cascades parmi les plus belles de la Corse, avec en arrière plan le massif du Rotondo.

Jour 3 – Samedi 19 août : le Monte Rotondo

9 km, + 1610 m, - 560 m, 7 h de marche, bivouac (vers 2000 m)

L'itinéraire continue de remonter le Manganello, se hisse sur le plateau des bergeries de Gialgo, envahi de taillis d'aulnes, et atteint un balcon herbeux où se trouve le refuge de Petra Piana (1842 m). Nous abandonnons le GR 20. La montée vers le Rotondo emprunte des pentes pierreuses plutôt raides qui nous amènent au lac Bellebone, au centre d'un cirque rocheux composant un paysage sauvage et sévère. De là, un large couloir d'éboulis conduit vers l'arête SE qu'on longe jusqu'à l'escarpement final menant au sommet (2622 m, 3^{ème} sommet de Corse). Vue plongeante exceptionnelle sur toutes les cimes et lacs de montagne de l'île.

Nous redescendons sur le versant N en contournant une succession de barres rocheuses séparées par des cuvettes herbeuses (névés possibles), pour aboutir dans un vaste bassin d'origine glaciaire, occupé par des pozzines (pelouses tourbeuses parsemées de trous d'eau) et l'idyllique lac d'Oriente (2061 m).

Jour 4 – Dimanche 20 août : le plateau d'Alzo (entre Restonica et Tavignano)

11 km, + 750 m, - 1220 m, 5 h ½ de marche, bivouac (vers 1600 m ou plus bas, vers 760 m)

La descente se poursuit le long du ruisseau issu de l'Oriente, puis sur une croupe couverte de taillis d'aulnes et de genévriers nains. Nous passons à la bergerie de Timozzo, pénétrons bientôt dans une merveilleuse forêt, et atteignons la route dans la vallée de la Restonica (900 m). Cette route pourrait nous amener rapidement à Corte, mais comme c'est dimanche, remettons le séjour dans la ville au lendemain.

Nous prenons donc en face (ou presque) un sentier s'élevant à travers une pinède qui s'éclaircit bientôt, ouvrant une vue sur le fond de la vallée de la Restonica et le Rotondo qui émerge peu à peu au-dessus des crêtes avancées. Et nous atteignons le vaste haut plateau d'Alzo (1650 m) avec ses bergeries blotties contre les rochers. Une vue panoramique grandiose s'étend du Rotondo au Cinto. Nous pouvons bivouaquer là, ou choisir de marcher 1 h ¾ de plus pour atteindre le Tavignano.

☞ *Des bergeries d'Alzo, il est aussi possible de se rendre en ¾ h au refuge de la Sega près du Tavignano.*

Jour 5 – Lundi 21 août : les gorges du Tavignano et Corte

12 km, - 1170 m, 4 h de marche, gîte d'étape

Le vallon du Castagnolu nous descend vers la vallée du Tavignano, une des plus belles de la montagne Corse, qu'emprunte l'itinéraire Mare a Mare Nord qui va nous conduire à Corte. Nous découvrons, le long d'un magnifique sentier mulétier, une profonde gorge encaissée de rochers avec de nombreuses piscines. Celles autour de la passerelle suspendue enjambant la rivière sont propices à la baignade.

Corte : altitude 400 m, 6700 habitants et 4000 étudiants (mais ils seront en vacances), ville dominée par sa citadelle et couronnée de montagnes, « sans doute la vraie capitale dans le cœur de nombreux Corses. Par sa situation au centre de l'île, par son histoire qui a forgé au fil des siècles une âme pure et récalcitrante à l'occupant quel qu'il soit, par son architecture de simplicité mais de personnalité, avec ses maisons modestes et fières, et sa vieille ville authentique » (*Carnets de Voyage* du Petit Futé).

Jour 6 – Mardi 22 août : les gorges de la Restonica et les lacs de Melo, Capitello et Gorìa

14 km, + 1360 m, - 670 m, 7 h de marche, bivouac (vers 1600 m)

Transfert d'une dizaine de kilomètres par l'étroite route serpentant dans les gorges de la Restonica, site classé pour la richesse de son patrimoine naturel et la beauté de ses paysages. Le torrent y caracole au pied de magnifiques forêts, zigzagant entre de gros rochers et formant une kyrielle de vasques. Nous retrouvons le sentier emprunté avant-hier pour monter au plateau d'Alzo, puis le sentier qui s'en détache vers la bergerie de Grotelle (terminus de la route).

Nous nous enfonçons maintenant dans la haute vallée de la Restonica, et quelques escarpements rocheux (équipés) nous hissent au lac de Melo (1711 m), peut-être le plus connu des lacs de montagne corses. Mais plus haut encore, son voisin, le lac de Capitello (1930 m), blotti au pied de sa muraille rocheuse, est certainement le plus beau. Un couloir pierreux nous amène enfin à la brèche de Gorìa (2143 m), sur l'arête de partage entre Restonica et Tavignano, d'où nous redescendons sur le lac de Gorìa et plus loin, la bergerie de Lenze (1593 m).

☞ *Du lac de Capitello, il est possible de rejoindre le GR 20 pour se rendre au refuge de Manganu en 2 h par la brèche de Capitello (2230 m).*

Jour 7 – Mercredi 23 août : le lac de Nino (Tavignano) et la forêt de Valdu Niellu (Golo)

18 km, + 560 m, - 750 m, 6 h de marche, bivouac (vers 1400 m)

Nous retrouvons le GR 20 au col d'Acqua Ciarnente (1568 m), petite dépression herbeuse au milieu de laquelle brille une mare d'eau limpide. Le sentier descend tranquillement sur le plateau de Campotile (partie supérieure de la vallée du Tavignano), passe près des importantes bergeries de Vaccaghia, traverse une forêt de hêtres et débouche dans une zone de pozzines précédant le lac de Nino (1743 m) d'où est issu le Tavignano. Caché dans une auge peu profonde, ce paradis de montagne bordé de verts alpages et émaillé de sombres méandres, s'étend devant nous.

Nous abandonnons de nouveau le GR 20 pour monter au col de Stazzona (1762 m). Là, nous quittons définitivement la vallée du Tavignano et entrons dans celle du Golo, le plus important fleuve de Corse. Nous redescendons par une succession de dalles et de petits murs rocheux sur les bergeries de Colga, et pénétrons dans la belle forêt de Valdu Niellu (hêtres et pins laricio). Au pont de San Rimeriu, sur le Golo, nous retrouvons un court moment le Mare a Mare Nord et terminons notre étape du jour vers les cascades de Radule ou la bergerie toute proche.

☞ *Du pont de San Rimeriu, il est possible de se rendre à l'hôtel-gîte du col de Verghio en 1 h ¾.*

Jour 8 – Jeudi 24 août : du Golo à l'Aitone par le col de Cuccavera

19 km, + 930 m, - 1490 m, 8 h de marche, hôtel

Nous retrouvons un moment le GR 20 qui remonte le Golo. Notons que celui-ci a sa source au pied de ce qui est considéré incontestablement comme la plus belle montagne de l'île, la Paglia Orba (2525 m), la « reine des montagnes corses », le « mont Cervin corse ». C'est promis, elle sera au programme l'année prochaine ! Pour l'heure, nous quittons le GR 20 pour nous hisser au col de Guagnerola (1833 m) sur la grande ligne de partage des eaux de la Corse, et rentrer dans la région du golfe de Porto, la perle du littoral corse à laquelle nous allons consacrer les jours suivants.

Du col, un couloir rocheux assez raide descend dans un décor sauvage bordé de murailles rouges et aboutissant dans une forêt. Nous passons à la bergerie des Mazze et remontons au col de Cuccavera (1475 m) avec, un peu avant, sa fontaine qui jaillit directement d'un énorme rocher, et à côté, un petit sommet d'où la vue porte jusqu'à ... la Paglia Orba. L'itinéraire emprunte piste forestière et sentier, franchit un autre col avec aussi un petit sommet proche qui vaut le détour, et se faufile dans la forêt d'Aitone, une des plus jolies pinèdes de l'île. Au pont de Casterica, on retrouve le Mare a Mare Nord, qui arrive du col de Verghio et nous emmène par la vallée de l'Aitone (cascade et piscine naturelle) en direction d'Evisa.

Jour 9 – Vendredi 25 août : les gorges de Spelunca et le Capu San Petru, Porto

17 km, + 750 m, - 1590 m, 7 h ½ de marche, bivouac (dans une crique)

Evisa (850 m) est un sympathique village de montagne au milieu des châtaigniers, qui « se présente comme la gardienne des secrets de la Corse profonde, [où] commence la route de l'âme corse, qui conduit vers les hauts sommets », dit *le Routard*. Nous verrons ... En tous les cas, c'est ici qu'on attrape le Tra Mare e Monti qui va nous emmener à travers les superbes gorges de Spelunca et leurs ponts génois classés monuments historiques, jusqu'à Ota (350 m). Encore un charmant village, typiquement corse avec ses grosses maisons de pierre, entouré de collines déchiquetées envahies par le maquis.

Notre itinéraire nous emmène maintenant vers le Capu San Petru (914 m), un des plus beaux points de vue panoramiques au-dessus du golfe de Porto (celui-ci est inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO). Enfin, quittant le Tra Mare e Monti, nous descendons sur Porto. Cette marina, avec sa tour génoise postée en sentinelle, et sa belle plage (de galets), aurait pu rester idyllique si elle n'était malheureusement victime de son succès. Notons cependant la grande affaire de Porto : le coucher de soleil sur le golfe !

☞ *Un transfert d'environ 7 km sera sans doute nécessaire pour trouver une crique « bivouaquable ».*

Jour 10 – Samedi 26 août : les Calanche de Piana

Environ 15 km, + 1000 m, - 500 m, 6 h de marche, bivouac (vers 850 m)

Classées d'intérêt mondial par l'UNESCO, les étranges formations géologiques des *Calanche* (prononcer « calanque ») de Piana surplombent de près de 400 m les eaux du golfe de Porto, « prenant toutes les formes comme un peuple fantastique de contes féeriques, pétrifié par quelque pouvoir surnaturel » (Maupassant). Nous randonnons par les nombreux sentiers qui se frayent un passage à travers la jungle de châteaux de roches et d'arbustes épineux et sauvages, chacun voyant ce que lui inspire les silhouettes insolites des *taffoni*, ces rochers aux curieuses cavités sphériques sculptées par l'eau et le vent, auxquels le soleil déclinant donne des tons cuivrés qui tranchent avec la couleur mate des rares touffes de végétation qui ont réussi à s'y agripper.

Jour 11 – Dimanche 27 août : le Capu d'Orto

16 km, + 1000 m, - 1240 m, 7 h de marche, gîte

Les *Calanche* de Piana sont prolongées vers l'intérieur par un massif comportant deux sommets principaux, le Capu d'Orto (1294 m) et le Capu di u Vitullu (1331 m), reliés par une crête profondément échancrée au col d'Orto (998 m). Ils offrent des vues d'altitudes splendides, et les voies normales d'accès sont faciles. Nous entreprenons de monter au moins sur le premier, plus spectaculaire avec son versant N d'aspect très dolomitique, flanqué de trois aiguilles remarquables, e Tre Signore (les Trois Dames).

Nous redescendons, passons à la bergerie du Vitullu (le débonnaire capu homonyme n'est pas loin), et empruntons le sentier qui va nous permettre de rejoindre, au col d'Acquaviva (1102 m), les Tra Mare e Monti et Mare a Mare Nord (qui cheminent ensemble jusqu'à Cargèse). Espérons que le maquis ne l'aura pas absorbé ! Dans la vallée de Rogna, nous trouvons le couvert bienvenu d'un très haut maquis de chênes verts, arbousiers, bruyère, et nous atteignons enfin le hameau de E Case (620 m).

Jour 12 – Lundi 28 août : la forêt et la vallée d'Esigna, Cargèse

12 km, + 400 m, - 920 m, 4 h ½ de marche, hôtel

L'itinéraire gagne un plateau et suit une crête jusqu'à une éminence rocheuse offrant de belles vues vers la mer. Puis il descend à travers le maquis vers la bergerie de Santa Lucia et le ruisseau d'Esigna, qu'il longe jusqu'à Lozzi en traversant la forêt d'Esigna. Cette forêt était autrefois exploitée pour la production de charbon de bois, comme en témoignent les aires circulaires de 2 ou 3 m de diamètre supportées par des murs de soutènement sommaires.

Nous arrivons au terme de notre randonnée, à Cargèse. Ce pittoresque petit port de pêche a son histoire marquée par l'installation d'une colonie grecque au XVII^e siècle, ainsi qu'en témoignent les deux églises qui se font face, l'orthodoxe et la catholique. « Le village ne change pas vraiment au fil des années, gardant son air marin et son ambiance méditerranéenne, un petit coin de paradis entre Nazaré et Skopelos » (*Carnets de Voyage* du Petit Futé). La plage de Peru, toute proche, s'offre à nous pour une baignade bien méritée, et un verre rafraîchissant dans une des paillotes.

Jour 13 – Mardi 29 : Ajaccio

Transfert de Cargèse à Ajaccio (51 km) inclus dans le budget, la suite non

La fin de la sortie est à l'arrivée du car à Ajaccio. Je propose à ceux qui le souhaitent d'y passer la journée en attendant l'avion ou le bateau du soir. C'est une ville agréable, où l'on a vite fait de se perdre dans ses vieilles rues aux maisons colorées, parsemées évidemment de lieux de culte à la mémoire de Napoléon Bonaparte, l'enfant du pays. On y dénichera bien un resto sympa pour midi, et la belle plage attirera peut-être certains pour un dernier bain. Quant aux amateurs de peinture, ils pourront se régaler au musée Fesch (ouvert tous les jours en été). L'aéroport est à 8 km, et est bien desservi (bus n° 8, compter 20 mn).

3 – TRANSPORTS, RENDEZ-VOUS, SEPARATION

Les transports aller jusqu'au lieu de rendez-vous et retour depuis le lieu de séparation sont à la discrétion de chacun.

On peut se rendre en Corse par avion ou bateau. A titre indicatif :

- Avion : plusieurs vols Air France quotidiens Paris – Ajaccio, directs ou avec escale à Marseille ou Nice ou Lyon, à partir de 216 € A/R. Voir www.airfrance.fr ou www.voyages.sncf.com.
- Bateau : traversées SNCM ou Corsica Ferries, de nuit ou de jour, Marseille ou Toulon ou Nice – Ajaccio à partir de 95 € A/R. Voir www.sncm.fr ou www.corsicaferries.com. Consultez aussi votre agence de voyage préférée.

Quant à moi, j'ai réservé les vols suivants :

- Jeudi 17 août : Paris Orly 10h30 – 12h05 Ajaccio (vol AF7566).
- Mardi 29 août : Ajaccio 18h50 – 20h25 Paris Orly (vol AF4505 opéré par CCM).

Rendez-vous : jeudi 17 août à 13h00, quai Napoléon sur le port Tino Rossi (hommage aux enfants du pays !), petite pelouse et palmiers pour pique-nique.

Pour rejoindre Vizzavona, nous prendrons de préférence le train de 15h00 (gare à 1 km, horaire à confirmer), ou le car à la même heure (gare routière à 300 m). Autre rendez-vous possible, susceptible de convenir à ceux qui arriveraient quelques jours avant et souhaiteraient diversifier leurs lieux de séjour : la gare de Vizzavona, à l'arrivée du train ou du car à 16h00. Dans ce cas, me prévenir (en laissant au besoin un message sur mon téléphone portable).

Séparation : mardi 29 août à Ajaccio, à l'arrivée du car à 10h20.

Autre séparation possible : la veille, à Cargèse, à l'arrivée de la randonnée vers 15h00 (car à 15h15, arrivée à Ajaccio à 16h20). Dommage cependant de rater la baignade et la demi-pension du dernier jour ! Afin de réserver celle-ci, me prévenir de votre choix lors de votre appel pour accord à l'inscription.

4 – EQUIPEMENT

Equipement habituel (voir aide-mémoire in fine), en particulier :

- bonnes chaussures de marche en montagne ;
- protections contre le soleil surtout, mais aussi la pluie et la fraîcheur (bivouacs) ;
- gourde d'une bonne contenance (1,5 l) ;
- pour la baignade, maillot de bain, main éponge (pratique pour se rincer avec quelques gouttes d'eau) ;
- pour le soir, rechanges, chaussures légères, nécessaire de toilette.

Equipement spécifique pour les bivouacs :

- sac de couchage, matelas, couverture de survie comme tapis de sol ;
- réchaud et popote (un pour deux, coordination par l'organisateur) ;
- poche à eau d'au moins 2 l (en plus de la gourde habituelle) ;
- bol et cuillère ;
- lampe frontale.

NOTA : les cartouches de gaz, interdites à bord des avions, seront achetées à Ajaccio.

N'empORTEZ rien de superflu, vous devrez porter votre sac pendant 12 jours. Celui-ci (sans l'eau, mais avec les vivres) ne devrait pas peser plus de 10 kg pour une fille, 13 kg pour un garçon.

5 – HEBERGEMENT, RESTAURATION

Sont envisagés 6 ou 7 bivouacs (sans tente) et respectivement 5 ou 4 demi-pensions en gîtes ou hôtels.

Les vivres pour les bivouacs, les pique-niques et les en-cas sont à la discrétion de chacun. Attention au poids ! (voir liste indicative in fine).

Arrivez au rendez-vous avec votre autonomie pour quatre jours : 4 bivouacs, 4 pique-niques (non compris celui éventuel d'Ajaccio). Possibilité d'acheter du fromage dans certaines bergeries, ravitaillement à Corte le jour 5.

6 – INSCRIPTION, NOMBRE DE PARTICIPANTS

Appelez- moi obligatoirement pour avoir des précisions, me faire part de vos intentions ou de vos hésitations.

Inscription au CAF Ile-de-France, après accord de l'organisateur.

Nombre de participants (organisateur compris) : 8.

Remplissez un bulletin d'inscription, et joignez-y votre participation aux frais.

7 – PARTICIPATION AUX FRAIS, ASSURANCE

Le budget est de 320 € par personne, comprenant les hébergements en demi-pension, les transferts prévus au programme, les droits d'inscription et une participation aux frais de l'organisateur. Revu à la baisse par rapport à ce qui est annoncé dans *Glace et Sentiers*, il est compté plutôt large, et comme d'habitude, je solderai à la fin le compte de chacun en fonction des dépenses qui lui seront effectivement imputées.

Assurance : le CAF propose pour toute sortie de plusieurs jours l'assurance annulation. Celle-ci est facultative et est à régler en sus (voir avec le secrétariat).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL

(aide-mémoire indicatif)

MATERIEL

Sac à dos (environ 50 l)
Couvre-sac
Bâtons de marche
Gourde 1,5 l
Canif
Gobelet
Lampe frontale (piles neuves)
Lunettes de soleil

BIVOUAC

Couverture de survie (sert de tapis de sol)
Matelas
Sac de couchage
Réchaud, popote, briquet ou allumettes (1 pour 2)
Poche à eau 2 l
Bol et cuillère

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

Sous-vêtements haut et bas
T-shirts
Pantalon
Short
Ceinture
Chaussettes
Chaussures de montagne
Stop-tout (guêtres)
Maillot de bain
Recharges pour le soir
Chaussures légères

pour se protéger des intempéries, du froid ou du soleil

Veste imperméable
Polaire
Bonnet
Gants
Casquette
Foulard

VIVRES

Vivres (voir ci-après)
Gâteries personnelles

DIVERS

Crème solaire
Pharmacie personnelle
Serviette, gant de toilette
Trousse de toilette, lingettes
Papier hygiénique
Mouchoirs
Boules Quiès

PAPIERS

Carte nationale d'identité
Carte CAF
Quelques espèces (dépenses personnelles)
Quelques chèques
Carte Bleue
Billets de transport

ET ...

Lunettes de vue
Appareil photo

VIVRES

(liste indicative)

Pour 1800 kcal par jour, compter environ 600 g de vivres.

Conseil : rechercher le moins encombrant et le plus calorique, équilibrer les repas et manger chaud le soir.

La liste proposée évite les lyophilisés qui sont chers et qu'on ne trouve pas partout.

PIQUE-NIQUE (400 kcal, 120 g)

1 dizaine d'olives
4 tranches viande des Grisons
1 fromage portion (Babybel)
2 tranches de pain Wasa
1 carré de chocolat noir aux noisettes

EN-CAS (300 kcal, 65 g)

Constitué par ex. avec le reste des conditionnements
2 goûters aux raisins Gerblé
2 carrés de chocolat noir aux noisettes

DÎNER (700 kcal, 300 g)

Quelques cacahuètes (en attendant que ça chauffe)
1 sachet Royco Minute Soup (aux légumes) *
1 paquet de nouilles chinoises ou semoule *
1 fromage portion (Babybel)
1 compote PomPotes en gourde 90 g
1 tisane

PETIT-DEJEUNER (400 kcal, 115 g)

2 sachets Cappuccino ou Viennois
4 goûters aux raisins Gerblé

* Ne prendre que des produits où il suffit de verser l'eau bouillante dessus.
