

Organisateur

Michel Durand-Gasselini  
06 70 24 73 86

07-RW70

Corse 4<sup>ème</sup> partie

# NIOLO, ASCO, FILOSORMA

« La Corse autrement »

17 – 28 août 2007

Niveau M+ / ▲▲

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

Édition du 30 mars 2007

## 1 – PRESENTATION

Nous voici dans le **Niolo**, « le toit de la Corse », un monde clos et haut perché, aux petits villages paisibles, entourés de vastes pâturages et de pinèdes, dominés par le plus haut sommet de l'île, le Monte Cinto. Puis la haute vallée de l'**Asco** nous offre les entrailles des cirques de la Solitude et de Bonifatu, et les reliefs acérés de vallons suspendus avec leurs minuscules lacs semblables à des bijoux sertis dans la pierre. Enfin, le **Filosorma** nous révèle ses pentes couvertes de chênes verts, ses rivières qui ont taillé des piscines naturelles en porphyre, et ses rivages tourmentés, avec ça et là des petites criques frangées de maquis.

**Esprit de la randonnée** : « aventure » cool ! Curiosité, imagination, convivialité, vous animent plus que vos mollets. Parfois, chercher son coin pour dormir « à la belle étoile » fera partie de l'aventure.

**Niveau physique M+** : 11 jours de marche, un dénivelé quotidien moyen de 1200 m et un temps de marche d'environ 8 h (petites pauses comprises), un terrain souvent très accidenté, un sac alourdi par l'autonomie nécessaire à plusieurs bivouacs consécutifs, demandent d'être plutôt en bonne forme.

**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 rochers, non sujets au vertige.

Pour les raisons évoquées ci-dessus, et afin de constituer autant que possible un groupe équilibré, merci de me contacter avant de vous inscrire.

## 2 – PROGRAMME

☞ *Le programme est susceptible d'aménagements en fonction de l'appréciation in situ des difficultés du terrain et des conditions météorologiques. Les temps de marche indiqués incluent les petites pauses.*

Cartes IGN : pour une vue d'ensemble, Top 100 n° 73 ; pour le détail, Top 25 n° 4250 OT, 4150 OT.  
Topos : Didier Richard, Rother, Glénat, FFR.

### J1 – Vendredi 17 août : rendez-vous à Corte

Pour ceux qui ne seraient pas déjà sur place, cette première journée est consacrée au voyage pour se rendre en Corse, via Bastia de préférence (voir § 3).

Le rendez-vous est à Corte. Pour vous y rendre depuis Bastia, vous avez le choix entre :

- Bus *Autocars Cortenais*, 04 95 46 02 12 : Bastia (place de la gare) 12h10 - Corte 13h30 (lun, mer, ven).
- Bus *Eurocorse*, 04 95 31 73 76 : Bastia (gare routière) 15h00 - 16h15 Corte (sauf dim et fériés).
- Train *Chemins de Fer de Corse*, 04 95 32 80 61 : Bastia 15h13 - 17h06 Corte (tous les jours).

Horaires à vérifier. Coût du voyage : environ 11 €.

Rendez-vous à Corte, au gîte d'étape U Tavignanu, Chemin de Baliri, 04 95 46 16 85. Demi-pension incluse dans le budget.

### J2 – Samedi 18 août : entre Tavignano et Golo, le mont Pinerole

12 km, + 1630 m, - 770 m, 7 h de marche, bivouac

Ce premier sommet est modeste (1951 m), mais il constitue un belvédère intéressant et facile d'accès sur les montagnes du nord de l'île. Au passage, nous aurons vu une curiosité géologique, l'Arche de Corte, et quelques bergeries occupant des sites agréables.

### J3 – Dimanche 19 août : les Aiguilles de Popolasca

17 km, + 1530 m, - 1050 m, 8 h de marche, bivouac

Après avoir franchi le Golo à Corscia, près de la très touristique Scala di Santa Regina, nous nous dirigeons vers la Cima a i Mori (2180 m) qui domine un vigoureux petit massif dolomitique. Dans ce monde isolé, se trouve le « village », curiosité digne d'une visite.

### J4 – Lundi 20 août : entre Golo et Asco, les lacs du Verdatu

16 km, + 1420 m, - 1510 m, 8 h ½ de marche, bivouac

La crête de séparation des bassins supérieurs du Golo (Niolo) et de l'Asco nous conduit à un paysage de haute montagne où se cachent des petits lacs (2182 m). Suit une traversée dans les pentes du Capu a u Verdatu jusqu'au refuge de l'Erco au pied du Monte Cinto.

### **J5 – Mardi 21 août : Monte Cinto, le roi de la Corse**

13 km, + 1300 m, - 1810 m, 9 h de marche, bivouac  
Départ très matinal pour l'ascension du point culminant de la Corse (2706 m), et jouir d'un panorama embrassant toutes les montagnes d'une mer à l'autre. Après avoir franchi l'Asco au bout d'une longue descente, nous remontons le vallon de la Tassineta dont les belles « piscines » invitent à la baignade.

### **J6 – Mercredi 22 août : le cirque de Bonifatu**

9 km, + 1500 m, - 1230 m, 7 h ½ de marche, gîte d'étape  
Au col d'Avartoli, nous rejoignons le GR 20 que nous allons suivre pendant 2 jours pour quelques uns de ses trésors. Aujourd'hui, l'acrobatique passerelle suspendue de Spasimata au fond du cirque de Bonifatu, et la Muvrella (2148 m), renommée pour sa vue grandiose. Etape à Haut-Asco.

### **J7 – Jeudi 23 août : le cirque de la Solitude**

13 km, + 1610 m, - 1040 m, 9 h de marche, bivouac  
Le cirque de la Solitude se trouve au confluent des trois bassins du Niolo, de l'Asco et du Filosorma (vers lequel s'écoulent ses eaux). Entouré de parois rocheuses d'une grande raideur, il est réputé pour être le passage le plus délicat du GR 20. Nous en sortons à la Bocca Minuta (2218 m), et nous continuons jusqu'au refuge Ciuttulu di i Mori, au pied de la Paglia Orba et du Capu Tafunatu (avec son fameux « Trou »).

### **J8 – Vendredi 24 août : Paglia Orba, la plus belle**

6 km, + 560 m, - 1470 m, 6 h de marche, bivouac  
Matinée consacrée à l'ascension (aller-retour) de celle que d'aucuns considèrent comme la plus belle des montagnes de l'île, le « Mont Cervin corse » (2525 m). Puis nos derniers pas sur le GR 20 conduisent à un petit col donnant l'occasion de s'échapper vers le Filosorma jusqu'au refuge de Puscaghia.

### **J9 – Samedi 25 août : les gorges de la Lonca**

15 km, + 340 m, - 1090 m, 5 h de marche, gîte d'étape  
Le bassin de la Lonca est une région solitaire et sauvage, avec ses rochers de porphyre rouge, ses forêts centenaires, ses cours d'eau rafraîchissants, et ses bergeries abandonnées. Il débouche près d'Ota (350 m), petit village surtout connu (avec Evisa) pour les gorges de Spelunca toutes proches. Nous y faisons étape.

### **J10 – Dimanche 26 août : les balcons du golfe de Porto**

18 km, + 1230 m, - 1320 m, 8 h de marche, gîte d'étape  
Pour les trois derniers jours, nous empruntons l'itinéraire Tra Mare e Monti pour quelques uns des joyaux du littoral corse. Aujourd'hui, le golfe de Porto, dont on a une des plus belles vues panoramiques depuis le San Petru (914 m). Etape à Curzu.

### **J11 – Lundi 27 août : le golfe de Girolata par les crêtes**

14 km, + 930 m, - 1180 m, 6 h de marche, bivouac  
Nous enchaînons capu et punta dans un beau parcours de crêtes (927 m) dominant le golfe de Girolata, fermé au nord par la presqu'île de Scandola (réserve naturelle). Aucune route n'y mène. Aussi trouverons-nous bien une petite crique tranquille où nous installer pour la nuit.

### **J12 – Mardi 28 août : de Girolata à Galéria**

15 km, + 930 m, - 930 m, 6 h de marche  
Transfert en bus : Galéria 16h30 - 17h15 Calvi. Hôtel.  
Encore une belle crête (784 m) avant de changer de versant et redescendre dans la vallée du Fango, petit fleuve côtier recueillant les eaux venant entre autres du

cirque de la Solitude, et se jetant dans le golfe de Galéria. Et nous voici sur la route de Porto à Calvi, une des plus belles et des plus impressionnantes de Corse.

### **J13 – Mercredi 29 août : Calvi la Génoise**

Fin de la sortie à Calvi après le petit-déjeuner.

Visite libre de la ville et plage en attendant l'avion ou le bateau de l'après-midi ou du soir.

## **3 – TRANSPORTS**

Chacun se charge de ses transports aller jusqu'au lieu de rendez-vous (Corte) et retour depuis le lieu de séparation (Calvi).

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

- Avion : plusieurs vols Air France quotidiens Paris - Bastia et Calvi - Paris, directs ou avec escale à Marseille ou Nice, à partir de 210 € A/R. Voir [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) (option plusieurs vols).
- Bateau : traversées SNCM ou Corsica Ferries, de nuit ou de jour, continent - Bastia et Calvi - continent, à partir de 80 € A/R. Voir [www.sncm.fr](http://www.sncm.fr) ou [www.corsicaferries.com](http://www.corsicaferries.com).

Consultez aussi votre agence de voyage préférée.

Desserte des aéroports :

- Aéroport Bastia Poretta (04 95 54 54 54) à 20 km de la ville ; navette STIB, 04 95 31 06 65, environ 35 mn, terminus Préfecture face gare ferroviaire (9 €). Possibilité de prendre le train pour Corte au passage à l'arrêt Lucciana, à 3 km de l'aéroport, à 15h42.
- Aéroport Calvi Ste-Catherine (04 95 65 88 88) à 7 km du centre-ville ; pas de bus, taxi seulement : *Taxis de Calvi*, 04 95 65 03 10 (20 €).

A ce jour (date d'édition), je n'ai pas encore réservé mes transports. Nous pourrions en parler quand vous m'appellerez.

## **4 – EQUIPEMENT**

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) ;
- maillot de bain.

Equipement spécifique pour les bivouacs :

- sac de couchage, matelas, couverture de survie (modèle plastifié) comme tapis de sol ou protection contre la pluie ;
- réchaud et casserole (un pour deux, coordination par l'organisateur) ;
- poche à eau 2 l (en plus de la gourde habituelle) ;
- bol et cuillère (ne pas monopoliser la casserole) ;
- lampe frontale.

☞ Dans le cas du voyage par avion, les cartouches de gaz, interdites à bord, devront être achetées à Bastia ou Corte.

Attention au superflu, vous devrez porter votre sac pendant 12 jours ! Au départ, sans l'eau mais avec les vivres, il ne devrait pas peser plus de 10 à 13 kg.

## **5 – HEBERGEMENT, RESTAURATION**

Sont envisagés 7 bivouacs (sans tente) et 5 demi-pensions en gîte d'étape et hôtel (à Calvi).

Certains bivouacs pourront se passer dans les refuges du Parc Naturel Régional de Corse (PNRC), mais ceux-ci sont sans réservation, sans couverture, et n'offrent pas toujours restauration et ravitaillement.

Chacun s'occupe de ses vivres pour les bivouacs, les pique-niques et les en-cas. Attention au poids ! (Voir menu indicatif in fine).

Arrivez au rendez-vous avec votre autonomie pour au moins quatre jours : 4 bivouacs, 5 pique-niques.

Possibilité d'acheter du fromage dans certaines bergeries, ravitaillement à Haut-Asco le jour 6.

## 6 – NOMBRE DE PLACES, INSCRIPTION

Nombre de places : **8**, organisateur compris.

Inscription au CAF Ile-de-France après m'avoir contacté, à l'aide d'un bulletin d'inscription, en y joignant la participation aux frais. Ouverture des inscriptions **mardi 11 avril**, mais vous pouvez me contacter et envoyer votre bulletin dès parution de la fiche technique.

Précisez votre adresse Internet, ou vérifiez que le club possède bien la bonne.

## 7 – PARTICIPATION AUX FRAIS

Le budget, revu à la baisse par rapport à celui annoncé dans le programme du club, est de **330 €** par personne, comprenant les hébergements en demi-pension, les redevances dans les refuges du PNRC, le transfert Galéria - Calvi, les droits d'inscription, et une participation aux frais de l'organisateur. Je solderai à la fin les comptes individuels en fonction des dépenses imputées.

Le budget ne comprend pas les transports aller et retour, les vivres pour les bivouacs, pique-niques, en-cas et boissons en dehors des repas, et d'une manière générale les dépenses personnelles ainsi que d'éventuels frais supplémentaires. Les adhérents des associations CAF hors Île-de-France doivent acquitter un supplément de droits d'inscription<sup>1</sup>.

**Assurance** : le CAF propose pour toute sortie de plusieurs jours l'assurance annulation. Celle-ci est facultative et est à régler en sus<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Voir avec le secrétariat.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL

(Aide-mémoire indicatif)

### MATERIEL ET ACCESSOIRES

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

### POUR LE BIVOUAC

- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Matelas
- Sac de couchage
- Réchaud, casserole, briquet ou allumettes (1 pour 2)
- Poche à eau 2 l
- Bol et cuillère

### VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements haut et bas
- T-shirts et/ou chemises

- Pantalon
- Short
- Ceinture
- Chaussettes
- Chaussures de montagne
- Stop-tout (ou guêtres)
- Maillot de bain
- Chaussures légères

### SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU

### FROID, DU SOLEIL :

- Veste imperméable
- Polaire
- Bonnet
- Gants
- Casquette
- Foulard

### DIVERS

- Crème solaire
- Pharmacie personnelle
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette, lingettes

- Papier hygiénique

- Mouchoirs
- Boules Quiès

### VIVRES, TRAITEMENT DE L'EAU

- Vivres (voir ci-après)
- Gâteries personnelles
- Pastilles pour traiter l'eau

### PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour vivres, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte bancaire
- Billets de transport

### ET ...

- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue

## VIVRES

(Menu indicatif)

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

\* Ne prendre que des produits sur lesquels il suffit de verser l'eau bouillante.

### 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