

09-RW77

## CORSE DESTINATION SUD

Du 13 au 26 août 2009  
Niveaux SO / ▲▲▲ / bivouacs

*Edition du 4 mars 2009*  
*Modifiée le 16/3/09 (▲▲▲ au lieu de ▲▲)*  
*Toutes photos MDG 2004-2005*



### PRESENTATION

Je vous propose une traversée de **VIZZAVONA**, hameau situé au centre de l'île, à **PROPRIANO**, port animé du sud-ouest.

Dans une première partie, le GR 20 sera notre fil conducteur. Nous découvrirons l'imposant **massif du monte Renoso** avec ses forêts, ses lacs et ses sommets d'où la vue porte jusqu'à la mer. Puis, une incursion dans la vallée sauvage du **haut Taravo** nous fera approcher quelques villages qui y sont nichés. Nous traverserons enfin la mer de rochers de l'**Alta Rocca** d'où émergent l'emblématique monte Incudine et les exceptionnelles aiguilles de Bavella.

Dans une deuxième partie, nous rejoindrons la **montagne de Cagna**, massif isolé qui surplombe la plaine de Figari. Des sentes discrètes nous mèneront des bergeries de Bitalza au village de Monacia-d'Aullène en passant par l'étrange plaine d'Ovace égarée entre sapins et rochers, et ce curieux bilboquet au visage humain qui domine l'extrême sud, l'Uomo di Cagna.

Enfin, dans une dernière partie, nous longerons **la côte** pour un parcours en dehors de toute colonisation touristique. Là, les lieux semblent appartenir à l'histoire entre statues-menhirs et tours génoises, les paysages semblent inchangés depuis l'Antiquité entre un « Lion de Roccapina » et une « punta di u Grecu »...

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

**Niveau physique SOutenu** : Pas tant pour l'allure ou les dénivelés, que pour 14 jours de marche en montagne, des chemins souvent accidentés ou incertains, la chaleur de l'après-midi, un sac alourdi par l'autonomie nécessaire à plusieurs bivouacs consécutifs. L'expérience de ce genre de randonnée, une bonne endurance à l'effort, et une bonne capacité de récupération, sont par conséquent indispensables.

**Niveau technique ▲▲▲** : Les itinéraires emprunteront des passages pouvant être délicats et obliger à mettre les mains, mais accessibles aux randonneurs ayant le niveau physique requis, à l'aise dans les pentes et les rochers, non sujets au vertige.

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

### PROGRAMME

*☞ Le programme est susceptible d'aménagements. Les durées de marche indiquées incluent les petites pauses, mais pas le pique-nique, la sieste et les baignades.*

#### J1 – JEUDI 13 AOUT

Rendez-vous entre 12h et 14h sur le quai Napoléon, port Tino Rossi (hommage aux enfants du pays !). Petites pelouses et palmiers pour pique-nique.

A l'intention de ceux qui arriveraient tôt, **AJACCIO** est une ville agréable, où l'on a plaisir à se perdre dans ses vieilles rues aux maisons colorées, parsemées de lieux de culte à la mémoire de Napoléon Bonaparte. Les amateurs de peinture se régaleront au musée Fesch. Plages au-delà de la citadelle. Pour séjourner [www.ajaccio-tourisme.com](http://www.ajaccio-tourisme.com)

#### Cartes IGN

Pour une vue d'ensemble, Top 100 n° 74

Pour le détail, Top 25 n° 4154 OT, 4252 OT, 4253 ET, 4253 OT, 4254 ET, 4254 OT, 4255 OT

#### Topos

FFR, Didier Richard, Edisud, Glénat, IGN, Rother...  
*Corse, les plus beaux treks de Charles Pujos*

#### Site Internet

[www.corse-sauvage.com](http://www.corse-sauvage.com)

Transfert à Vizzavona par le bus de 15h, arrivée à 16h.

**VIZZAVONA** (920 m), c'est une petite gare perdue dans un vallon dominé par des montagnes de plus de 2000 m. L'endroit est surtout fréquenté par les randonneurs qui arrivent ici par le GR 20, venant du nord ou du sud, ou encore arrivant ou repartant par le train d'Ajaccio ou de Bastia. Petit train pittoresque, mais archibondé en saison, c'est pourquoi nous avons préféré le bus...

Sitôt les gourdes remplies, nous prenons le **GR 20 sud** pour une courte étape, essentiellement forestière, mais une rude montée au **col de Palmente** (1640 m). Nous passons la nuit en contrebas, aux **bergeries d'Alzeta** (1550 m).

☞ 3 h, ↑ 720 m, ↓ 90 m, 8 km, 🏠 bivouac

## J2 – VENDREDI 14 AOUT

Une longue traversée forestière contournant une succession de croupes et de vallons, agrémentée de belvédères et de bergeries, aboutit au « **stade de neige** » de **Capannelle**. Les vestiges d'un télésiège témoignent d'une époque où l'on pensait pouvoir imiter en Corse les stations du continent.

Nous abandonnons provisoirement le GR 20 pour faire le détour par le **lac de Bastani** et le **monte Renoso** (2352 m). L'ascension de ce géant débonnaire vaut pour le panorama sur tout le sud de la Corse. Au-delà, l'arrête faitière, parfois étroite et escarpée, continue d'offrir des vues étendues, dominant petits lacs et pozzines.

Les pozzines sont des bassins sédimentaires d'origine lacustre, au sol parfaitement plat, couvert d'un gazon dru. L'eau y est partout présente sous forme de flaques et de ruisselets qui serpentent. Nous passons la nuit sur ces pelouses enchanteresses, au bout desquelles se trouvent les **bergeries des Pozzi** (1750 m), et leur chaleureux berger, Jean-François.

☞ 7 h ½, ↑ 920 m, ↓ 720 m, 16 km, 🏠 bivouac



## J3 – SAMEDI 15 AOUT

Nous retrouvons le GR 20 à la **clairière de Gialgone**, aux hêtres tordus par le vent. Il dévale dans un vallon qu'il franchit sur une passerelle suspendue, traverse la **forêt de Marmano**, aux sapins séculaires parmi lesquels l'ex plus haut d'Europe (56 m avant que la foudre ne l'éteigne, 7 m de circonférence), et parvient au **col de Verde** (1290 m). Ce col routier relie la vallée du Fiumorbo (qui se jette dans la Tyrrhénienne) à celle du Taravo (qui se jette dans le golfe de Valinco, vers Propriano).

Le GR 20 se hisse maintenant sur l'arête dorsale de l'île. Des rochers aux formes bizarres nous accompagnent. Après le **col d'Oru** (1840 m), s'ensuit un long parcours

chahuté sur cette crête dénudée, offrant de belles vues sur les villages côté Taravo et sur les rivages orientaux de l'île. Il passe au pied de la **punta di a Cappella** (2040 m) et dévale enfin sur les **cols de Rapari et de Laparo** (1525 m), où nous retrouvons une forêt de hêtres.

☞ 7 h, ↑ 810 m, ↓ 1030 m, 17 km, 🏠 bivouac



## J4 – DIMANCHE 16 AOUT

Au col de Laparo, nous laissons le GR 20 pour emprunter un bout de l'itinéraire **Mare a Mare centre**. Celui-ci arrive du Fiumorbo et descend dans le Taravo. L'étape du jour est très ombragée et offre des occasions de baignade.

Dans le **haut Taravo**, la rivière est encadrée par une série de sommets ; pâturages, élevages porcins et châtaigniers (certains majestueux) sont les principales ressources ; le granite est le matériaux de prédilection des maisons accrochées à la montagne. **COZZANO** (730 m) est notre premier village. Il y semble tout simplement faire bon vivre grâce à sa situation au cœur de cette vallée sauvage, à l'écart des grandes affluences touristiques. Nous devrions y passer à l'heure de l'apéro, il ne faudrait toutefois pas en abuser car la seule grande montée du jour nous attend aussitôt après !

Nous restons sur la rive gauche de la vallée, laissant filer le Mare a Mare vers l'autre rive, pour rejoindre **ZICAVO** (720 m). Chef-lieu de canton du haut Taravo, c'est un joli village s'étirant à flanc de montagne, où l'on remarque les imposantes bâtisses en granite gris. Nous y faisons étape.

☞ 6 h, ↑ 480 m, ↓ 1280 m, 14 km, △ Zicavo

## J5 – LUNDI 17 AOUT

C'est une étape très variée qui nous attend aujourd'hui. Elle commence par une belle montée en forêt qui nous amène à la **chapelle San Petru** où la pause s'impose. Encore un petit effort, et nous voici sur le **plateau du Coscione** où nous retrouvons bientôt le **GR 20**. Des ondulations paisibles, des pozzines, des bosquets de hêtres, une passerelle suspendue, ponctuent le parcours sur ce plateau d'altitude (nous sommes vers 1500 m) avant l'ascension finale du seigneur des lieux, le **monte Incudine** (2134 m), le « 2000 » le plus au sud de la Corse. S'y dévoile la proximité de la mer, distante alors de quelques petits kilomètres seulement.

Pour terminer, une bonne descente nous amène aux **bergeries d'Asinao** (1460 m), où nous accueille Aline, la maîtresse des lieux. Peut-être aurons-nous droit à quelques histoires effrayantes du sud de l'île racontées par son fils.

☞ 7 h ½, ↑ 1430 m, ↓ 700 m, 16 km, △ Bergeries d'Asinao

## J6 – MARDI 18 AOUT

Pas beaucoup de distance, pas trop de dénivelé, mais tout de même 7 h de marche car l'itinéraire se déroule en partie en terrain très accidenté.

La variante alpine du GR 20 nous fait pénétrer au cœur du **massif de Bavella**, avec ses fameuses aiguilles de porphyre et ses tours numérotées de I à VII, les « Dolomites » de la Corse. Hors GR, nous en approchons la partie la plus sauvage au **col du Santon** (1700 m). Le sentier, très chahuté, s'achemine dans un décor déchiqueté, emprunte une dalle lisse et raide que l'on monte en s'aidant d'une chaîne, plonge enfin dans un couloir ponctué de rochers et de pins laricio tordus en direction du **col de Bavella** (1180 m). Ce col routier relie la côte orientale aux villages de l'Alta Rocca.

Nous quittons maintenant définitivement le GR 20. Notre itinéraire rejoint le chaînon des Paliri au **col de Velaco** (1275 m), où quelques curiosités méritent le détour, comme le **Promontoire** qui domine des précipices impressionnants, ou le **Trou de la Bombe**.

☞ 7 h, ↑ 800 m, ↓ 990 m, 12 km, 🏠 bivouac



## J7 – MERCREDI 19 AOUT

Nous voici sur le versant montagnard de l'**Alta Rocca**, dans la **haute vallée du Rizzanese**, qui coule du monte Incudine jusqu'au golfe de Valinco. C'était autrefois la « Terre des seigneurs », entre les mains de quelques grandes familles, opposée à la « Terre des communes », sur le versant maritime, où régnait un système de partage équitable.

**ZONZA** (750 m) est un bourg de montagne, niché au-dessus des bois, superbe observatoire sur le massif de Bavella (qu'on apercevra ça et là tout au long de la journée). Au carrefour de quatre routes, l'endroit est naturellement très animé.

Nous empruntons ici l'itinéraire **Mare a Mare sud** qui relie Porto-Vecchio à Propriano. Il nous mène sur le **pianu de Levie**, vaste plateau couvert de bois de chênes verts où serpente un frais sentier bordé de murets de pierre moussus. Il est aussi réputé pour ses très intéressants **vestiges mégalithiques de Cucuruzzu et de Capula**. Enfin, c'est la descente sur **LEVIE** (600 m), autre bourg montagnard à l'écart du tohu-bohu touristique.

☞ 7 h, ↑ 400 m, ↓ 1060 m, 20 km, △ Levie

## J8 – JEUDI 20 AOUT

Oliveraies, chênaies, maquis constituent le paysage jusqu'à **CARBINI** (560 m), avec son campanile isolé de la nef de l'église. Ce village abrita au XIV<sup>e</sup> siècle une secte

dont la doctrine se rapprochait de celle des Cathares, et qui fut exterminée sur ordre du pape.

Au **col de Mela** (1070 m), nous pénétrons dans une immense forêt de pins laricio. Un détour nous permet de voir un lac dans un site paisible, avant d'arriver dans un petit village d'altitude qui a donné son nom à tout le massif, **L'OSPEDALE** (850 m). Ces lieux sont très prisés des habitants de Porto-Vecchio qui viennent y trouver repos et fraîcheur.

Nous rejoignons enfin **CARTALAVONU** (1020 m), hameau niché au milieu des pins géants et des blocs de granite, au pied de la **punta di a Vacca Morta**. L'ascension (facultative) de celle-ci vaut pour le panorama qui peut nous emmener aux frontières de la Sardaigne (1 h ½ AR).

☞ 6 h, ↑ 980 m, ↓ 570 m, 15 km, △ Cartalavonu

## J9 – VENDREDI 21 AOUT

Laissant filer le Mare a Mare sud vers Porto-Vecchio et ses plages où l'on ne pense qu'à bronzer, l'itinéraire commence par rejoindre le **col de Bacinu** (810 m), se faufile dans le maquis et se hisse rudement sur la **crête de Compolelli** où un vague sentier aboutit au **col d'Arjetu** (1065 m).

Nous voici dans la **montagne de Cagna**, terrain d'aventure parmi les plus originaux de Corse. Chaînon insolite, sans voie de pénétration évidente, c'est un amoncellement de blocs granitiques avec ça et là des forêts de sapins plutôt inattendues, théâtre de légendes effrayantes... Mais pour l'heure, nous lui tournons le dos pour aller visiter les **bergeries de Bitalza** (1015 m), exceptionnel ensemble dans un site particulièrement joli.

Revenant sur nos pas, il reste deux petites heures de marche pour rejoindre notre lieu de bivouac, au **col de Funtanella** (1120 m), large dépression herbeuse où, comme son nom l'indique, nous trouvons une petite source.

☞ 7 h, ↑ 660 m, ↓ 560 m, 13 km, 🏠 bivouac



## J10 – SAMEDI 22 AOUT

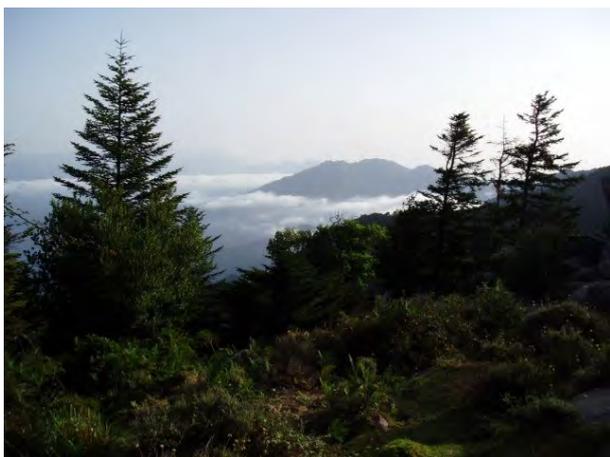
C'est ici que l'aventure commence vraiment. Le sentier, pas toujours évident, conduit au cœur de la **forêt de Cagna**. Blocs moussus, sol humide et pozzines, clairières couvertes d'herbes folles, sombres sapinières aux troncs entrelacés, constituent un paysage des plus sauvages et des plus insolites. Les « **plaines** » **d'Apaseu et d'Ovace** en sont les points d'orgue.

Ayant quitté ces lieux plutôt « paumatoirs », à partir de la **bergerie de Barba Porca**, un agréable sentier en sous-bois débouche dans les prairies du **col de Monaco**.

Poursuivant tant bien que mal en longeant une arête formée de blocs, traversant une zone de maquis d'où émergent les cairns, nous arrivons à la grande curiosité du coin, l'**Uomo di Cagna** (1217 m). C'est un énorme bloc sphérique posé sur un étroit socle rocheux, au bout de la montagne de Cagna. On le voit de partout dans l'extrême sud.

Revenant sur nos pas jusqu'à la bergerie, un sentier tantôt en sous-bois, tantôt à découvert, offrant de jolies vues, notamment sur le bilboquet, descend aux **bergeries de Naseo** (880 m), installées dans un versant secret face aux plus hautes cimes de la montagne.

☞ 6 h ½, ↑ 400 m, ↓ 640 m, 13 km, ⚙ bivouac



#### J11 – DIMANCHE 23 AOUT

Délaissant la longue piste qui descend dans la plaine de Figari, nous prenons le sentier qui, à travers le maquis, descend à **SAN GAVINO** (160 m), petit village entre mer et montagne. Puis, par les chemins longeant la montagne en limite de la plaine, nous rejoignons notre étape du jour.

**MONACIA-D'AULLENE** (100 m) est à égale distance de Sartène, capitale de l'extrême sud (« la plus corse des villes corses », selon Mérimée), et de Bonifacio, haut-lieu du tourisme insulaire. C'est un village fleuri, calme et bien situé à l'écart de la route nationale, face à la mer qui en est à 4 km (c'est le village que l'on aperçoit sur la photo de la première page).

☞ 4 h ½, ↑ 90 m, ↓ 870 m, 13 km, △ Monacia-d'Aullène

#### J12 – LUNDI 24 AOUT

C'est parti pour trois journées de randonnée côtière, sur une côte déserte à l'exception de quelques points particuliers, avec, on s'en doute, de belles occasions de baignade. Toutefois, comme il y a quand même pas mal de distance à réaliser, nous tâcherons de combiner baignade et pique-nique ou bivouac.

De **Furnellu**, la plage de Monacia-d'Aullène, le sentier se faufile jusqu'à la **tour génoise d'Olmeto**. Il continue de criquer en crique, franchissant ici des dunes, là une forêt, côtoyant des tafoni (rochers aux formes fantasmagoriques). Voici la **plage de Roccapina**, dominée par le « Lion » et une tour génoise, et juste après, la grande **plage d'Erbaju**, désertique.

Nous contournons maintenant la **punta di u Grecu** pour gagner le **plateau de Cauria** avec ses alignements de menhirs et son dolmen, le plus grand de Corse. Nous revenons enfin sur le rivage pour bivouaquer sur la petite **plage d'Argent**, frangée de genévriers.

☞ 7 h, ↑ 400 m, ↓ 500 m, 22 km, ⚙ bivouac

#### J13 – MARDI 25 AOUT

Après la grande **plage de Tralicetu**, nous passons à **TIZZANO**, havre perdu entre les rochers, avec son port de pêche surveillé par une tour fortifiée. Le village, qui dépend de la commune de Sartène, est au bout d'une route de 17 km qui s'embranchent sur la nationale. De belles plages l'entourent, assez fréquentées toutefois.

Plus loin, le sentier débouche sur la **cala Longa**, petit coin de paradis avec son eau limpide. Puis on arrive à la **cala di Tivella** avec son énorme rocher planté au milieu de l'eau. Ces merveilleuses plages, qui ne sont accessibles qu'à pied, sont évidemment autant d'invites à la baignade et au bivouac. Nous passons la nuit sous les lueurs du phare de Senetosà.

☞ 5 h ½, ↑ 340 m, ↓ 220 m, 13 km, ⚙ bivouac

#### J14 – MERCREDI 26 AOUT

Le **phare de Senetosà** était, lors de notre passage en 2004, un des derniers phares de France encore gardés, en attendant que ses gardiens prennent leur retraite. C'est hélas chose faite depuis septembre 2007. Nous n'y trouverons donc probablement pas d'eau, ce qui nous obligera à en approvisionner une bonne quantité la veille à Tizzano. Du phare, un sentier de crête permet de rejoindre plus haut la **tour génoise de Senetosà** et sa magnifique terrasse panoramique. Nous sommes à l'extrême sud-ouest de la Corse ; certains se rappelleront qu'il y a un an, nous étions à la tour d'Agnello, à l'extrême nord-est de l'île... Nous cheminons maintenant sur la côte ouest jusqu'à l'**anse d'Agulia**, abri naturel au bout d'un étroit chenal.

Toujours entre mer et maquis, le chemin longe les **rochers de Migini**, battus par les flots, et atteint enfin la **pointe de Campomoro**, avec son imposante tour. La vue sur le **golfe de Valinco** y est exceptionnelle. Notre randonnée se termine à la charmante station de **CAMPOMORO**, épargnée par le bétonnage, mais pas par l'affluence.

Transfert à **PROPRIANO**, étape agréable dans un petit port très animé, demi-pension à l'hôtel comprise dans le budget.

☞ 6 h ½, ↑ 380 m, ↓ 380 m, 20 km, △ Propriano

Arrivée à Propriano vers 17h. Fin de la sortie le lendemain (jeudi 27 août) après le petit-déjeuner.



À l'intention de ceux qui ne seraient pas pressés de rentrer, **BONIFACIO** mérite le détour. Mais attention, le retour en avion à partir de vendredi 28, de Figari ou d'Ajaccio, coûte nettement plus cher.

## TRANSPORTS

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

On peut se rendre en Corse en avion ou bateau.

- ✓ Avion : plusieurs vols AF/CCM quotidiens Paris - Ajaccio - Paris à partir de 232 € A/R. [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) ou [www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr) (comparez les offres sur les 2 sites).
- ✓ Avion : nouveau, 1 vol easyJet quotidien le matin Paris CDG - Ajaccio - Paris CDG à partir de 169 € A/R. [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com).
- ✓ Bateau : traversées SNCM ou Corsica Ferries, de nuit ou de jour, continent - Ajaccio et Propriano - continent, à partir de 110 € A/R. [www.sncm.fr](http://www.sncm.fr) ou [www.corsicaferries.com](http://www.corsicaferries.com).
- ✓ A l'intention de ceux qui prolongeraient à Bonifacio, quelques vols quotidiens AF/CCM au départ de Figari, à partir de 318 € A/R (aller par Ajaccio) le 28. [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) (option vol > itinéraire complexe) ou [www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr) (option multi destinations).

Consultez aussi votre agence de voyage préférée.

Pour les transferts et les dessertes des aéroports, consultez le site [www.corsicabus.org](http://www.corsicabus.org)

A titre indicatif, voici quelques vols convenant (soulignés ceux que je conseille pour voyager ensemble) :

### JEUDI 13 AOÛT

Paris-CDG *easyJet* 3853 07h00 - 08h45 Ajaccio  
Paris-ORY Air France AF4500 09h20 - 10h55 Ajaccio  
Paris-ORY Air France AF7566 11h00 - 12h35 Ajaccio  
Paris-ORY Air France AF7568 11h30 - 13h05 Ajaccio

### JEUDI 27 AOÛT

Ajaccio Air France AF4503 11h50 - 13h25 Paris-ORY  
Ajaccio Air France AF7577 15h00 - 16h35 Paris-ORY  
Ajaccio Air France AF4505 18h50 - 20h25 Paris-ORY

### VENDREDI 28 AOÛT

Ajaccio *easyJet* 3854 09h15 - 11h00 Paris-CDG  
Figari Air France AF4521 12h20 - 14h00 Paris-ORY  
Figari Air France AF7533 14h20 - 16h00 Paris-ORY

Et pour les transferts en bus :

### JEUDI 27 AOÛT

Propriano 08h10 / 09h55 - 10h00 / 11h45 Ajaccio  
Propriano 10h00 - 12h30 Bonifacio

## EQUIPEMENT

Voir aide-mémoire in fine. En particulier :

- ✓ bonnes chaussures de marche en montagne ;
- ✓ protections contre le soleil surtout, mais aussi le vent, la pluie et le froid (bivouacs) ;
- ✓ gourde d'une bonne contenance (1,5 l minimum) ;
- ✓ maillot de bain.

Équipement spécifique pour les bivouacs :

- ✓ sac de couchage, matelas, couverture de survie (**modèle plastifié**) comme tapis de sol ou protection contre le froid ou 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.

☞ *Les cartouches de gaz, interdites à bord des avions, seront achetées à Ajaccio ou apportées par ceux prenant le bateau.*

Attention au superflu, vous porterez votre sac pendant 14 jours ! Au départ, **sans l'eau mais avec les vivres**, il ne devrait pas peser plus de **11 kg** pour une fille, **13 kg** pour un garçon. Il sera parfois nécessaire de porter 3 à 4 litres d'eau pendant 3 ou 4 heures.

## HEBERGEMENT, RESTAURATION

Sont envisagés 8 bivouacs sans tente, abri sommaire parfois, et 6 demi-pensions en gîte d'étape et hôtel à Propriano.

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 3 bivouacs et 4 pique-niques.

Ravitaillement à Cozzano, Zicavo (J4), Bavella (J6), Zonza, Levie (J7), L'Ospedale (J8), Monacia-d'Aullène (J11), et Tizzano (J13).

☞ *Conseil : emportez quelques réserves en produits du genre Royco Minute Soup ou nouilles chinoises, qui ne pèsent pas lourd, ne nécessitent pas de mijoter, et qu'on peut avoir du mal à trouver localement.*

## NOMBRE DE PLACES, INSCRIPTION

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

Inscription au CAF Île-de-France avec mon accord, à l'aide du bulletin d'inscription accompagné de la participation aux frais. A plus d'un mois du départ, vous pouvez valider votre inscription avec un acompte de **130 €** selon les modalités suivantes :

- ✓ **Paiement par chèque** : deux chèques, l'un du montant de l'acompte sera encaissé à l'inscription, l'autre du montant du solde (**260 €**) sera encaissé un mois avant le départ.
- ✓ **Paiement par carte bancaire** de l'acompte au secrétariat du club et remise d'un chèque du montant du solde qui sera encaissé un mois avant le départ.

Ouverture des inscriptions **mardi 31 mars**, mais vous pouvez me contacter dès parution de la fiche technique.

Précisez votre adresse Internet, ou vérifiez que le club possède bien la bonne. Mettez au besoin votre profil à jour dans l'Espace Membre.

## PARTICIPATION AUX FRAIS

Le budget est de **390 €** par personne, comprenant les hébergements en demi-pension et les transferts prévus au programme, les droits d'inscription, la participation à mes frais et une marge d'imprévus. 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.

**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 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 (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 SOLEIL

- Veste imperméable
- Polaire
- Bonnet
- Gants
- Casquette, bob ou chapeau
- Foulard

### DIVERS

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

- Boules Quiès
- Répulsif contre les insectes piqueurs

### VIVRES, TRAITEMENT DE L'EAU

- Vivres (voir ci-après)
- Friandises personnelles
- Pastilles pour purifier l'eau

### PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~100 € pour vivres, pot, friandises...)
- Quelques chèques
- Carte bancaire
- Billets de transport

### ET ...

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

\* Chacun son bol pour ne pas monopoliser la casserole, qui ne sert qu'à faire chauffer l'eau.

## 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
- 3 tranches viande séchée ou jambon sec
- 1 portion de fromage
- 2 tranches de pain Wasa
- 1 carré de chocolat noir aux noisettes

### DÎNER (700 kcal, 300 g)

- Quelques cacahuètes
- 1 sachet Royco Minute Soup \*
- 1 paquet de nouilles chinoises ou semoule \*
- 1 portion de fromage
- 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
- ### EN-CAS (300 kcal, 65 g)
- 2 goûters aux raisins Gerblé
  - 2 carrés de chocolat noir aux noisettes
  - ou des barres énergétiques

\* Ne prendre que des produits sur lesquels il suffit de verser l'eau bouillante (c'est-à-dire qui n'ont pas besoin de mijoter).

et pour ne pas laisser de blanc, quelques images de la Corse du sud...

