Mare et Monti (AT663)

Corse - France

6 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 930.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Gîte
Groupe	de 6 à 14 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur en montagne
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres

Les points forts de ce voyage

- Un itinéraire côtier incontournable en Corse pour randonner entre montagne et mer.
- Les hébergements dans les villages corses, au charme si particulier.
- Le golfe de Porto, patrimoine mondial de l'Unesco, l'un des plus beaux sites de l'île.
- La découverte des calanques de Piana à la fin du séjour.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Le Mare e Monti est un itinéraire de randonnée très riche et incontournable en Corse. Il s'étire au coeur de panoramas spectaculaires, entre les eaux bleu turquoise de la Méditerranée...

Le Mare e Monti est un itinéraire de randonnée très riche et incontournable en Corse. Il s'étire au c½ur de panoramas spectaculaires, alternant en permanence entre les eaux bleu turquoise de la Méditerranée et les pics acérés de la haute montagne insulaire, véritables gardiens de ces trésors maritimes. Cette semaine vous transportera au c½ur de paysages inoubliables ou la mer et la montagne s'épousent pour donner naissance à un paysage surréaliste et extraordinaire.

Jour 1 - Début de séjour à Ajaccio
Accueil, puis transfert sur la côte ouest, au village de Cristinacce. Installation à votre hébergement. Nuit à Cristinacce.

Jour 2 - Randonnée sur les crêtes
L'itinéraire traverse cette vallée typique avec ses villages de montagne qui accueillaient autrefois les bergers et leurs troupeaux, avant de s'élever et rejoindre les crêtes. De magnifiques paysages vous y attendent ainsi que des rencontres insolites avec l'histoire et la culture. Nuit à Cristinacce.

13 km, 5h00, + 580 m, - 580 m.

Jour 3 - De Cristinacce à Ota
Une magnifique étape qui permet de découvrir le village abandonnée de Tassu puis de rejoindre le village d'Evisa entouré de ses châtaigneraies. Le sentier bascule au c½ur des gorges de la Spelonca puis longe une belle rivière que l'on franchit sur d'authentiques ponts génois. Nuit à Ota.

12 km, 5h00, + 350 m, - 780 m.

Jour 4 - Randonnée dans la vallée de la Lonca
C'est dans un décor très minéral que nous pénétrons la vallée sauvage de la Lonca qui est parcourue d'anciens sentiers de transhumances. Tout au long de cette journée, l'itinéraire serpente au bord de belles rivières entourées de montagnes rougeoyantes et verdoyantes. Nuit à Ota.

9 km, 4h30, + 750 m, - 750 m.

Jour 5 - De Curzu à Girolata
Transfert pour le village de Curzu. Le chemin vous mènera par une très belle ligne de crêtes jusqu'au « col de la Croix », offrant des vues alternatives plus spectaculaires les unes que les autres sur les golfes de Girolata et de Porto, qui étalent leur splendeur à vos pieds. Nuit à Girolata.

10 km, 5h30, + 720 m, - 960 m.

Jour 6 - De Girolata au col de Palmarella - Ajaccio
Depuis Girolata, l'itinéraire grimpe à travers un épais maquis pour atteindre « Bocca di Fuata », puis le parcours continue en crêtes, offrant des panoramas imprenables sur le golfe de Girolata. Descente jusqu'au col de Palmarella où nous attendra le bus qui nous ramène sur Ajaccio.

8 km, 4h00, + 630 m, - 250 m.

Les programmes ont été établis en fonction des derniers éléments connus au moment de leur 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 l'exige.

Début Le dimanche à 15h devant la gare maritime d'Ajaccio.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Fin Le vendredi vers 18h à la gare maritime d'Ajaccio.

Accès Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio. Si vous arrivez par Bastia ou Calvi, prévoir une arrivée matinale afin de pouvoir prendre un bus ou un train pour Ajaccio.

Hébergement

- En gîte d'étape, en petits dortoirs communs.
- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.
- Vivres de course prévues (barres céréales, fruits secs, canistrelli...) durant la randonnée.

Nombre de participants Groupe de 5 à 12 personnes.

Niveau Modéré à sportif, sentier sans difficulté technique mais parfois caillouteux avec quelques montées assez raides. En savoir plus sur nos niveaux de marche...

Encadrement Accompagnateur en montagne diplômé d''État.

Portage Vous ne portez que vos affaires de la journée et le pique-nique, sauf pour Girolata, où vous aurez à porter vos affaires pour la nuit (toilette, change, sac à viande...).

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Corse	Mare et Monti	14/09/2025	19/09/2025	6 jours	930.00 EUR
Corse	Mare et Monti	28/09/2025	03/10/2025	6 jours	930.00 EUR
Corse	Mare et Monti	05/10/2025	10/10/2025	6 jours	930.00 EUR

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays

Corse

La Corse offre un panel incroyable de paysages aux contrastes étonnants : montagnes aux sommets acérés vers le centre de l'île, plages de sable blanc et criques isolées. Un lieu unique, propice à la randonnée et à la découverte d'un terroir exceptionnel dont le peuple corse continue à entretenir les traditions. Des villes côtières aux villages de montagne, chaque lieu visité est chargé d'histoire et raconte la vie d'un peuple profondément ancré dans ses racines. Pêcheurs et bergers ont su, à travers les âges, vivre en harmonie avec la nature et conserver une relation respectueuse avec l'environnement. Le GR20 constitue une randonnée d'exception, mais il est possible aussi de découvrir les nombreuses facettes de l'île par une sélection d'itinéraires superbes.

Formalités administratives

France
La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France
Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement en demi-pension,
- les pique-niques et vivres de courses
- les transferts locaux,
-le transport des bagages
- l'accompagnement.

Le prix ne comprend pas

- Les boissons.
- L'assurance annulation et/ou assistance.
- Les visites de sites.
- Les transferts non prévus au programme.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ)si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25