

Informations pour votre séjour ou déplacement (covoiturage, train), joindre :
Dominique QUETIER : 02 40 72 25 75 ou 06 32 83 79 48 – domquet@orange.fr

Et consulter le lien suivant après inscription : <http://hce.asso.fr/covoiturage>

Encadrement :

Stéphane BRANGOLEAU : 06 09 40 88 43, à joindre en cas d'extrême nécessité.

Matériel à emporter (10 kg maximum)

Couchage : duvet, matelas de camping, couverture de survie, lampe de poche.

Bagages et matériel de randonnée :

- Pour tous : grand sac (type sac de sport mais pas de valise) gourde, grand sac plastique.
- Pour les passagers en joëlette, pas besoin de petit sac à dos (affaires de la journée), des sacoches sont à disposition sur la joëlette.
- Pour les accompagnateurs : chaussures de randonnée indispensables (à ne pas confondre avec des « baskets »), possibilité d'amener une tente de randonnée (2/3 places), sac à dos 40 à 50 l (pour porter les affaires du bivouac), gants type cycliste facultatifs.

Protection contre * le froid: ensemble chaud (haut et bas), vêtements polaires si possible, gants, bonnet, chaussettes chaudes.

* **la pluie et le vent :** cape de pluie, coupe-vent...

* **le soleil :** lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres...

Et puis : médicaments personnels, instruments de musique, carnets de chants, jeux de société, tout ce qui peut servir à l'animation des soirées...

Pour les passagers en joëlette : prenez un fauteuil manuel (non électrique). Vous pouvez, si vous le souhaitez, emporter un casque type cycliste. Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin (surtout pour la nuit).

Matériel collectif fourni

Joëlettes, 2 grandes tentes, 1bâche bivouac, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, tente et chaise WC, 2 véhicules pour le transport des bagages d'une étape à l'autre.

Handi Cap Evasion
32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône
<http://www.hce.asso.fr>
✉ hce@free.fr



Cap Corse du Nord

(Mont Stello – 1 307m)

Les richesses touristiques de ce continent miniature qu'est la Corse, reposent incontestablement sur son patrimoine naturel, remarquable par sa beauté et sa diversité. Printemps fleuris chargés des parfums du maquis, automnes délicieux où l'on fête la châtaigne dans les villages hauts perchés, il fait bon découvrir la nature corse en toutes saisons.

Cette randonnée pédestre nous fera découvrir les diverses facettes de l'Ile de Beauté. Notre itinérance nous mènera, de la traversée du maquis du Cap corse, aux sentiers de bord de mer.

Nous nous initierons à l'ambiance corse par des parcours plutôt montagneux sur des sentiers caillouteux. Nous commencerons par les paysages surplombants du Cap Corse, pour finir dans le désert des Agriates sur les plages sauvages. Les randonnées à caractère plutôt sportif, nous laisseront le temps de goûter au plaisir de la baignade. Nous relierons ces sites pittoresques en véhicule. Nous pourrons aussi goûter à quelques délicieuses spécialités corses telles que la coppa, le lonzu, le brocciu ou la bière à la châtaigne...

Du 09 septembre au 20 septembre 2018

Cap Corse

Programme

1^{er} jour : Embarquement pour l'aventure corsée. Pique-nique fourni sur le bateau.

2^{ème} jour : Le matin, débarquement à Bastia. Petit transfert véhicule jusqu'au camping A Casaiola, un petit village typique du cap. Première journée d'initiation sur le site ...avec hameau perché.... nuit en camping.

3^{ème} jour : Ascension de 650m pour rejoindre le col St Jean où un bivouac nous attend près de la chapelle, vue panoramique sur la mer. Nuit à la belle étoile.

4^{ème} jour : Journée sportive de +400 m pour tenter **le point culminant du cap, le Mont Stello 1307m**. Pour cela, nous comptons sur une équipe locale ou une équipe corse renforcée. Randonnée en aller-retour sur crête pour un retour en bivouac en contrebas.

5^{ème} jour : Joli profil descendant, avec vue sur la mer côté Ouest pour rejoindre le village Albo avec sa plage de sable noir (D-1000 m). Puis transfert véhicule sur la chapelle de Notre Dame des Grâces. Nuit en camping sauvage.

6^{ème} jour : Belle randonnée sur parcours varié de 200m+ et 500m- sur les crêtes avec, au programme, vue sur la mer de part et d'autre, visite d'un moulin ... puis camping sauvage au bord de mer sur Tollare.

7^{ème} jour : Le matin, direction le sentier des douaniers, qui longe le bord de mer entre plage de sable fin et petit port de pêche avec quand même une surprise montante sur le parcours et enfin rejoindre le camping de U Stazzu.

8^{ème} jour : Réveil matinal pour un transfert véhicule pour rejoindre le village Olmeta où une splendide rando en balcon un peu technique, nous attend pour rejoindre le typique village de Monza et sa grande plage (D- 350m). Un transfert véhicule nous mènera au camping à la ferme viticole, avec dégustation de Patrimonio.

9^{ème} jour : Après une matinée de repos, petit transfert sur Casta puis rando tranquille pour rejoindre la belle plage de Saleccia, nuit en bivouac plage.

10^{ème} jour : Réveil matinal puis direction St Florent en longeant le bord de mer par le fameux sentier des douaniers... dur, dur ! Nuit au camping Kalliste.

11^{ème} jour : Le matin, petite randonnée à travers les champs, les vaches corses, les vieilles bergeries, puis transfert véhicule pour Bastia pour l'embarquement.

12^{ème} jour : Retour sur le continent pour la fin de l'aventure corsée.

➤ **Dates** : du dimanche 09 au jeudi 20 septembre 2018. Ces dates incluent la traversée en bateau, aller et retour, du continent à la Corse. L'embarquement est fixé à Marseille, de même que le retour.

➤ Traversée

✍ Handi Cap Evasion organise des traversées en bateau groupées et s'occupe des réservations.

✍ Traversée Marseille- Bastia, puis Bastia -Marseille :

- heure de rendez-vous en gare, le 09 septembre à 16h

- heure d'arrivée à Marseille le 20 septembre à 8h

> prévoir un train à partir de 10h

✍ Ramassage collectif en gare SNCF de Marseille St Charles le jour du départ. Rendez-vous à l'accueil voyageurs de la gare.

Tous les participants doivent se rendre à ce rendez-vous.

➤ Descriptif du séjour

- Séjour itinérant : transferts en véhicules entre les étapes de randonnées.

- Hébergement en camping sauvage, camping, bivouac.

- Difficulté : Personnes handicapées : caractère itinérant.

Accompagnateurs : randonnée très sportive. Une bonne condition physique et une connaissance de la conduite des joëlettes sont nécessaires.

➤ **Tarifs** : ils comprennent le prix du billet du bateau.

Participants	Tarifs
Personne handicapée en Joëlette (PJ)	470 €
Accompagnateur Actif (AA)	150 €

L'adhésion à l'association (obligatoire) et l'inscription au séjour, doivent être réglées par **chèques distincts**. Les tarifs d'inscription sont tout compris, hormis le voyage jusqu'au départ du séjour.

Pour tous les participants, **la totalité du montant** doit être réglée **lors de l'inscription** (possibilité d'envoyer des chèques à encaissements différés dont la date doit être indiquée au dos de chaque chèque.