

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 du séjour :

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

Matériel à emporter (10 kg maximum)

Couchage : duvet de type montagne (classé « confort » jusqu'à 0°), 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 »), petite tente de randonnée (individuelle déconseillée), 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, 1 bache bivouac, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, tente et chaise WC, 1 véhicule pour le transport des bagages d'une étape à l'autre, 1 âne bâté pour porter le pique-nique et le matériel du bivouac.

Handi Cap Evasion

32 Chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr>

✉ hce@free.fr



Corse du Sud

Les richesses touristiques de ce continent miniature qu'est la Corse, reposent incontestablement sur son patrimoine naturel, remarquable par sa beauté et sa diversité. Parfums du maquis, fin d'été délicieux par sa douce température où les dernières baignades de l'année sont agréables, il fait bon découvrir la nature corse en toutes saisons.

Cette randonnée pédestre nous fera découvrir les diverses facettes de l'île de Beauté. Notre itinérance nous mènera, de la traversée du maquis corse aux sentiers de bord de mer, du milieu ouest au milieu est de l'île. Nous nous initierons à l'ambiance corse par des parcours plutôt montagneux sur des sentiers caillouteux et ravinés.

Les randonnées à caractère plutôt sportif (avec une moyenne de 100 m de dénivelé montant et descendant !), nous laisseront le temps de goûter au plaisir de la baignade et des joies de la vie collective. Nous relierons ces sites pittoresques avec de petits transferts véhicules. Nous pourrons aussi goûter à quelques délicieuses spécialités corses telles que la coppa, le lonzu, le brocciu ou la bière à la châtaigne...

Du 29 août au 09 septembre 2018

Corse du Sud

➤ **Dates** : du mercredi 29 août au dimanche 09 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- Ajaccio et retour Ajaccio-Marseille :
- heure de rendez-vous en gare, le 29 août à 16h
- heure d'arrivée à Marseille le 09 septembre à 8h
> prévoir un train à partir de 9h

→ 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 : 3 nuits en camping aménagé, 6 nuits en camping sauvage (1) = véhicule de HCE sur place, pas de portage de sac.
- 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).

➤ Programme :

1^{er} jour : Première rencontre à Marseille puis embarquement pour l'aventure corsée version sud. Apéro et pique-nique (fourni) sur le bateau avec un bivouac sur le pont !

2^{ème} jour : Le matin, débarquement au port d'Ajaccio. Transfert véhicule jusqu'à la chapelle San Petru, dans la montagne typique corse. Première journée d'initiation sur le site avec le sentier des Aconits, puis petite randonnée autour des bergeries. Camping sauvage(1).

3^{ème} jour : randonnées des bergeries autour du site avec, à la clef, une baignade en rivière bien méritée, sans oublier une descente ludique de fin journée... Nuitée en camping sauvage (1) à San Petru.

4^{ème} jour : Jolie traversée du plateau de Coscione : châtaigniers, cochons sauvages, blocs de granit au programme, pour finir la journée sur le domaine de ski de fond de la Bucchinera en camping sauvage (1).

5^{ème} jour : Le matin, petit déplacement en véhicule jusqu'au relais équestre de Pierro. Descente aventureuse (montée aussi) à travers le maquis, vers le village de Quenza pour rejoindre le camping de U Focunu.

6^{ème} jour : Journée sportive « rando mar a mar », de Quenza à Levie, du maquis au chemin raviné pour ensuite finir par un transfert véhicule direction Sartene, pour rejoindre en fin de journée, le camping à la ferme viticole de Pero Longo. Dégustation de vin sur place, oups...

7^{ème} jour : Belle rando culturelle sur parcours varié autour du village Giuncheta avec, au programme, visites de vieilles bergeries, flore méditerranéenne. Petit transfert pour une nuit en camping sauvage (1) sur la plage de Roccopina.

8^{ème} jour : Le matin, rando plage version maquis, pour découvrir les alentours, sa plage sauvage et sa tour Génoise. En début d'après-midi, petit transfert puis balade sur les premières falaises pour rejoindre le camping de Bonifacio.

9^{ème} jour : Réveil matinal, pour la visite de la ville de Bonifacio et enchaîner avec une randonnée sur ses grandes falaises blanches pour rejoindre le phare de Pertusato. Le soir, après un transfert véhicule sur Porto Vecchio, camping sauvage (1) sur la plage de Palombagia.

10^{ème} jour : Le matin, balade pour rejoindre la petite plage de Carataggio dite « petite Tahiti ». Dans l'après-midi, transfert véhicule pour finir la journée au barrage de l'Ospedale en camping sauvage (1).

11^{ème} jour : Départ du barrage pour la visite du domaine de Piscia di Gallu pour ensuite rejoindre les fameuses Aiguilles de Bavella. En fin de journée, embarquement à Ajaccio, retour sur le continent.

12^{ème} jour : Retour en gare de Marseille et séparation de la joyeuse troupe.