

### Contenu du sac de voyage :

Maxi 10 kg **impératif**

Sac de sport  
ou sac à dos



**Couchage :** duvet de montagne confort jusqu'à -0° (environ 1.5 Kg)  
*Il peut faire froid en Corse !*  
tapis de sol, couverture de survie, drap sac, lampe frontale.

**Vêtements :** se référer à la rubrique « séjours » du site HCE.

**Pharmacie :** médicaments personnels, pansements, protections ampoules...

**Divers :** petits jeux, carnet de chants, instruments de musique...

Chaussures de rando **indispensables.**

### ET Contenu du sac à la journée :

#### **Pour tous**

gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

#### **Pour les Passagers Joëlette**

(2 sacoches latérales mises à disposition sur la joëlette)  
Équipement adapté : casque type cycliste (facultatif), bassin ou urinal (en cas de besoin la nuit), matériel de maintien sur la joëlette (coque, sangles spécifiques), fauteuil manuel **si nécessaire.**

#### **Pour les marcheurs**

Sac à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol...). Gants de cycliste conseillés.

#### Matériel collectif fourni

4 Joëlettes, 2 grandes tentes Marabout, matériel de **cuisine** et **couverts** complets, **tables et bancs**, pharmacie de **premiers secours**, abri et **chaise WC**, **véhicule** pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre).



## Cap Corse

Le Cap Corse est presque une île... Depuis les montagnes de ses crêtes pelées ou de ses versants à l'impénétrable maquis, on peut apercevoir la mer presque de tous côtés !

Cette côte tantôt d'une folie rocheuse, tantôt d'une nappe de sable blanc aux allures caraïbes est un spectacle de nature encore préservé et authentique pour les voyageurs les plus exigeants.

Jamais las de découvrir un environnement authentique, nous voyagerons lentement au rythme de nos joëlettes pour ne rien laisser échapper à notre curiosité.

Handi Cap Évasion  
32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône  
<http://www.hce.asso.fr> - [hce@free.fr](mailto:hce@free.fr)

**Du 29 août au 09 septembre 2023**

## Descriptif du séjour :

- Hébergement :  
3 nuits en camping aménagé et 5 nuits en camping sauvage (1) = **portage d'un sac adapté pour la journée, véhicule HCE sur place** ; 1 nuit en bivouac (2) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée.**
- Difficulté : personnes handicapées : caractère itinérant peu roulant  
Accompagnateurs : randonnée très sportive, **bonne condition physique** indispensable, connaissance de la conduite des joëlettes nécessaire.

## Rendez-vous :



**Localisation :** Corse (20)

**Début du séjour :** 29 août 2023 à 16h à la gare SNCF de Marseille St Charles (13000), à l'espace accueil voyageurs PMR (face au Mac Do), ramassage collectif

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

**Fin du séjour :** 09 septembre 2023 à 9h à **Marseille**

Prévoir un train à partir de 10h

## Traversée :



Handi Cap Évasion organise des traversées en bateau groupées et s'occupe des réservations  
Aller Marseille - Bastia et retour Bastia - Marseille

## • **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**

Bernard Dubouch ☎ 06 25 90 73 40 ✉ dubouch.bernard@neuf.fr

• **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>

• **Encadrant(e) du séjour :** Olivier KRAVIEC ☎ 06 79 95 16 55  
à joindre en cas d'extrême nécessité.

• **Co-AEM :** Yovann LOIR

## **Tarif B : se référer au site sous la rubrique « séjours »**

*Le tarif comprend le prix du billet bateau*

## **Cap Corse**

## **Programme indicatif :**

**1<sup>er</sup> jour :** Embarquement sur le bateau à Marseille.

**2<sup>ème</sup> jour :** débarquement à Bastia. Transfert véhicule jusqu'au village d'Albo. Petit dégourdissement jusqu'à la marine.

Camping (1) en bord de mer (+100m ; -150m).

**3<sup>ème</sup> jour :** Transfert véhicule jusqu'au pont de Martinasche. Sentier acrobatique avec vue imprenable sur la plage de Nonza.

Descente à la plage. Camping à Albo (1). (+150m ; -400m).

**4<sup>ème</sup> jour :** Transfert véhicule jusqu'au village de Poggio pour un parcours sportif et acrobatique digne des sentiers côtiers ! Vue imprenable sur la mer.

Camping à Albo (1). (+200m ; -400m).

**5<sup>ème</sup> jour :** Transfert véhicule à Baretali puis montée chaude sur piste pour accéder sous les plus hautes crêtes dénudées du Cap. Bivouac (2) (+500m).

**6<sup>ème</sup> jour :** Traversée très acrobatique du haut maquis sous la crête de l'incudine.

Camping aménagé à Lapedine (1). (+600m ; -800m)

**7<sup>ème</sup> jour :** Petite descente dans le maquis jusqu'au petit port de Pietracorbara. Repos et baignade. Transfert et nuit au camping de Centuri (1). (-300m)

**8<sup>ème</sup> jour :** Journée sportive pour se rapprocher du cap ultime de l'île corse en direction de Tollare. Campement aménagé (1). (+450m ; -450m)

**9<sup>ème</sup> jour :** Petite randonnée côtière pour rejoindre la tour d'Agnello. Campement à Barcaggio (1). (+100m ; -100m).

**10<sup>ème</sup> jour :** Magnifique et rude rando sur le sentier des douaniers pour découvrir les plages et les îles aux allures caraïbiennes en direction du petit village de Macinaggio. Camping( 1). (+300m ; -300m)

**11<sup>ème</sup> jour :** Transfert à Vignale. Descente et derniers coups d'œil sur la côte, baignade avant de rejoindre Bastia pour embarquement. (-300m)

**12<sup>ème</sup> jour :** Retour en gare de Marseille et séparation de la joyeuse troupe.