

CAP CORSE

3 au 14 juin 2026



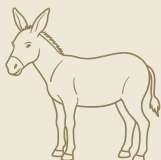
Le Cap Corse est presque une île... Depuis les montagnes de ses crêtes pelées ou de ses versants à l'impénétrable maquis, on peut apercevoir la mer presque de tous côtés !

Cette côte tantôt d'une folie rocheuse, tantôt d'une nappe de sable blanc aux allures caraïbes est un spectacle de nature encore préservée 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.

Début du séjour : mercredi 3 juin 2026 à 16h à la gare SNCF de Marseille St Charles (13000), à l'accueil voyageur de la gare, ramassage collectif. **Tous les participants doivent se rendre à ce rendez-vous**

Fin du séjour : dimanche 14 juin 2026 à Marseille. Prévoir un train à partir de 10h.



Infos covoiturage

Dominique Bedoin : 06 28 33 58 86
dominique.bedoin@wanadoo.fr
<http://hce.asso.fr/covoiturage>



Encadrants du séjour

Olivier Kraviec : 06 79 95 16 55
à joindre en cas d'extrême nécessité.
Co AEM : Aurélien Lebrun



Descriptif du séjour

Séjour itinérant
2 nuits en camping
6 nuits en campement
1 bivouac
véhicule HCE sur place
portage de sac pour le bivouac

TARIF B : se référer au site rubrique séjours



Niveau de difficulté

Séjour à caractère montagne
Dénivelé positif total 2500m
Dénivelé négatif total 3200m
Altitude max: 970m

PROGRAMME INDICATIF

• Jour 1 :

Embarquement sur le bateau à Marseille

• Jour 2 : D+ 100m / D- 150m

Débarquement à Bastia. Transfert véhicule jusqu'au village d'Albo. Petit dégourdissement jusqu'à la marine. Camping en bord de mer.

• Jour 3 : D+ 150m / D- 400m

Transfert véhicule jusqu'au pont de Martinasche. Sentier acrobatique avec vue imprenable sur la plage de Nonza. Descente à la plage. Camping à Albo.

• Jour 4 : D+ 200m / D- 400m

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.

• Jour 5 : D+ 500 / D- 0m

Transfert véhicule à Baretali puis montée chaude sur piste pour accéder sous les plus hautes crêtes dénudées du Cap. Bivouac.

• Jour 6 : D+ 600m / D- 800m

Traversée très acrobatique et sportive du haut maquis sous la crête de l'incudine. Campement aménagé à Lapedine.

• Jour 7 : D+ 0m / D- 300m

Petite descente dans le maquis jusqu'au petit port de Pietracorbara. Repos et baignade. Transfert et nuit au camping de Centuri.

• Jour 8 : D+ 450m / D- 450m

Journée sportive pour se rapprocher du cap ultime de l'île corse en direction de Tollare. Campement aménagé

• Jour 9 : D+ 100m / D- 100m

Petite randonnée côtière pour rejoindre la tour d'Agnello. Campement à Barcaggio.

• Jour 10 : D+ 300m / D- 300 m

Magnifique et rude rando sur le sentier des douaniers pour découvrir les plages et les îles aux allures caribéennes en direction du petit village de Macinaggio. Camping..

• Jour 11 : D+ 0m / D- 300m

Transfert à Vignale. Descente et derniers coups d'œil sur la côte, baignade avant de rejoindre Bastia pour embarquement.

• Jour 12 : Fin du séjour

Retour en gare de Marseille et séparation de la joyeuse troupe.





Le séjour est à **caractère montagne** avec usage de sentiers et pistes non carrossables.

Une **excellente condition physique** est indispensable, une expérience de la montagne est souhaitée.

Toute **annulation** tardive pénalise l'entière du groupe et vient mettre en péril le bon déroulement du séjour.



Traversée



Handi Cap Évasion organise des traversées en bateau groupées et s'occupe des réservations

Aller Marseille - Bastia
Retour Bastia - Marseille

Handi Cap Évasion

32 chemin de la Creuzette
69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr> - hce@free.fr
Agrément tourisme IM069240002



Contenu du sac de voyage



Maxi 10 kg impératif
Sac de sport ou sac à dos

- **Couchage** : drap sac (de soie), duvet de montagne confort jusqu'à -5° (environ 1.5 Kg), tapis de sol, couverture de survie épaisse pour être réutilisable, 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...
- Tente 2/3 places (facultatif).
- **Chaussures** de rando indispensables.



Contenu du sac de randonnée



- **Pour les marcheurs** : sac à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol...). Gants de cycliste conseillés
- **Pour les Passagers Joëlette** deux sacoches latérales sont mises à disposition sur la joëlette. Drap de soie (sac à viande)

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

Matériel collectif fourni

- 1 grande tente Marabout (repas à l'abri)
- 1 tipi
- 5 tarps et bâches de sol
- matériel de cuisine et couverts complets
- tables et bancs
- pharmacie de premiers secours
- Tente et chaise WC adaptée

- Véhicule pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre)
- 4 joëlettes

Les couchages peuvent être assurés pour tous en cas de mauvais temps

