

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)
Equipement 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 du Nord

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'île 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 montagnoux 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...

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

Du samedi 12 au mercredi 23 septembre 2020

Descriptif du séjour :

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

Rendez-vous :



Localisation : Corse (20)

Début du séjour : 12 septembre 2020 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 : 23 septembre 2020 à 9h à Marseille

Prévoir un train à partir de 10h

Traversée :



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

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

Quentin MANDIER ☎ 06 80 84 14 90

✉ quentin.mandier@orange.fr

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

• **Encadrant(e) du séjour :** Stéphane BRANGOLEAU ☎ 06 09 40 88 43, à joindre en cas d'extrême nécessité.

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

Le tarif comprend le prix du billet bateau

Cap Corse du Nord

Programme indicatif :

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 (2) nous attend près de la chapelle, vue panoramique sur la mer. Nuit à la belle étoile.

4^{ème} jour : Journée sportive de + 400m pour tenter de s'approcher du point culminant du cap, le Mont Stello à 1 307m. Randonnée en aller-retour sur crête pour un retour en bivouac (2) 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- 1 000m). Puis transfert véhicule sur la chapelle de Notre-Dame des Grâces. Nuit en camping sauvage (1).

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 (1) 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 (2) sur la 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.