

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).



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...

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

Du mercredi 4 au dimanche 15 septembre 2019

Descriptif du séjour :

- Hébergement :
3 nuits en camping aménagé et 6 nuits en camping sauvage (1) = **portage d'un sac adapté pour la journée, véhicule HCE sur place.**
- Difficulté : personnes handicapées : caractère itinérant
Accompagnateurs : randonnée très sportive, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée, connaissance de la conduite des joëlettes nécessaire.

Rendez-vous :



Localisation : Corse (20)

Début du séjour : 4 septembre 2019 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 : 15 septembre 2019 à 9h à Marseille
Prévoir un train à partir de 9h

Traversée :



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

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**
René GERARD ☎ 06 01 80 85 35 ✉ bessades@sfr.fr
- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Yannick MARTIN ☎ 06 33 23 55 54,
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

Corse du Sud

Programme indicatif :

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 Sartène, 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 visiter 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.