

### Contenu du sac de voyage : ET

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.**

### 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, 1 **grande tente** Marabout et 1 tipi, matériel de  
**cuisine et couverts** complets, **tables et bancs**, pharmacie de  
**premiers secours**, abri et **chaise WC**, **2 véhicules** pour le  
transport des bagages (d'une étape à l'autre).

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



## Cap au Sud Corsica

*La Corse est une île aux légendes.*

*Pas étonnant que les esprits s'éveillent.*

*Les formes fantastiques des rochers, les décors mythiques des  
montagnes ainsi que les côtes rocheuses de cette île invitent les  
esprits à voyager.*

Ainsi avec nos joëlettes, cette aventure nous mènera dans une nature  
très féerique. Que ce soit dans les montagnes pelées du plateau du  
Coscione, en forêt dense de Quenza ou en bord de mer au milieu des  
roches sculptées de Campomoro et Tizzano, il se dégage de ces  
endroits curieux des énergies tout à fait étonnantes qui nous  
amènent à développer une forte imagination...

**Du 8 septembre au 19 septembre 2023**

## Descriptif du séjour :

- Hébergement :  
5 nuits en camping aménagé (1), 2 nuits en campement (2) = **portage d'un sac adapté pour la journée, véhicule HCE sur place.**  
2 nuits en dortoir au phare (3) = **portage de l'intendance, prévoir un sac de 50 l minimum.**
- 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 :** vendredi 8 septembre 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 :** mardi 19 septembre 2023 à 9h à **Marseille**

Prévoir un train à partir de 9h

### Traversée :



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

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**  
Catherine GOHAUD ☎ 06 77 12 32 35 ✉ catgohaud@gmail.com
- **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.
- **Co-AEM :** Aurélien LEBRUN

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

*Le tarif comprend le prix du billet bateau*

## **Cap au Sud Corsica**

### **Programme indicatif :**

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

**2<sup>ème</sup> jour :** Débarquement à Ajaccio. Transfert véhicule jusqu'à la chapelle San Petru (1350m). Première journée d'initiation dans un environnement montagneux aux roches sculptées et arbres tortueux. Baignade et campement à la chapelle San Petru (2). (D+ 250m, D- 100m)

**3<sup>ème</sup> jour :** Traversée de l'étonnant plateau du Coscione et de ses cochons, chèvres, brebis, vaches et chevaux en liberté. Sont-ils tous vrais ? Ou fantastiques ? Campement (2) à la Bucchinera. (D+ 300m, D- 100m)

**4<sup>ème</sup> jour :** Profil descendant à travers la forêt dense, vers le village de Quenza pour rejoindre le camping (1) I FOCUNU. (D+ 150m, D- 900m)

**5<sup>ème</sup> jour :** Journée sportive « rando mar a mar », de Quenza à Levie, du maquis au chemin raviné. Transfert véhicule au camping (1) de Camporomo (D+ 300m, D- 300m)

**6<sup>ème</sup> jour :** Tantôt rochers, tantôt sable, une jolie traversée de bord de mer avec ses surprises acrobatiques pour rejoindre le phare de Senetosa. Nuit au phare (2.)

**7<sup>ème</sup> jour :** Les rochers prennent des apparences féeriques... Certains ont même l'air de bouger ! La traversée se poursuit pour rejoindre le le Phare de Senesota (3) avec quelques arrêts baignade évidemment.

**8<sup>ème</sup> jour :** Rando autour du phare en passant par la tour Génoise et profiter des plages nuit au Phare (3).

**9<sup>ème</sup> jour :** Le sentier éprouvant se fait vite oublier dans ce fabuleux décor sculptural. Nous serons « forcés » de nous rafraîchir de baignades afin de récupérer nos véhicules , transfert au camping (1) de Pero longo.

**10<sup>ème</sup> jour :** Le matin, petit transfert pour rejoindre les calanques de Bonifacio nuit au camping (1) avec la visite du port en nocturne

**11<sup>ème</sup> jour :** Petit temps de visite de la ville pour terminer notre périple avec un dernier coup d'œil sur la mer depuis les spectaculaires falaises blanches du Cap. Long transfert à Ajaccio pour embarquement.

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