



5 PERSONNES – NIVEAU : \*\*\* (MODÉRÉ)  
8 JOURS / 7 NUITS – 5 JOURS DE MARCHÉ – HÉBERGEMENT EN GÎTES, HÔTELS ET CHAMBRES D'HÔTES

*Depuis Macinaggio jusqu'à Nonza à la base du Cap Corse, cet itinéraire nous fait découvrir toute la richesse des paysages du Cap Corse. Il emprunte en partie le sentier des crêtes du Cap Corse et redescend dans les villages pour vous permettre de découvrir d'autres paysages, plus boisés et tout aussi intéressants, du Cap.*

*L'itinéraire est **accessible aux personnes ayant un minimum d'entraînement à la marche** en moyenne montagne, capables d'effectuer des randonnées de 5 à 8h. Il ne présente aucune difficulté technique de type escalade, passage de ponts suspendus ou via ferrata.*

## DÉROULEMENT DU SÉJOUR DU 2 AU 9 JUIN 2019

### JOUR 1, DIMANCHE 2 JUIN : BASTIA-MACINAGGIO

Vous arrivez en avion à l'aéroport de Bastia-Poretta en milieu d'après-midi. Là-bas, vous récupérez votre véhicule de location et partez en direction de Macinaggio. Vous vous installez à la chambre d'hôtes Casa Santa Maria, tenue par Marie-Paule Cesari, bergère retraitée installée à 500m du port et de la plage de Macinaggio.

Le soir, le dîner est libre (nombreux restaurants sur le port / paillote sur la plage de Tamarone, tenue par le fils de Marie-Paule).

### JOUR 2, LUNDI 3 JUIN : MACINAGGIO-BARCAGGIO

DÉNIVELÉE : 400 M + / 13 KM

Votre guide vous rejoint le lundi matin pour démarrer la randonnée sur le port de Macinaggio, premier port de plaisance de Corse. Nous longeons le littoral en empruntant le célèbre sentier des douaniers de la pointe du Cap Corse, ses plages et ses tours génoises. Cette première journée relativement facile nous permet de nous mettre en jambes pour la suite.

Le soir, nous dînons dans une paillote sur la plage de Barcaggio et dormons à l'hôtel sur le port.

### JOUR 3, MARDI 4 JUIN : BARCAGGIO-CENTURI

DÉNIVELÉE : 450 M + / 13 KM

Pour cette deuxième journée de marche, nous continuons notre progression sur le sentier des douaniers de la pointe du Cap Corse et foulons cette fois-ci sa partie la plus sauvage. Nous nous plongeons dans le maquis qui sera joliment fleuri au printemps. À notre arrivée à Centuri, nous découvrons un joli petit port de pêche où l'activité traditionnelle est toujours vivante.

Le choix du restaurant pour le dîner est laissé libre afin que vous puissiez profiter de l'établissement de votre choix. Nous dormons à l'hôtel sur le port.



#### JOUR 4, MERCREDI 5 JUIN : CENTURI - TOUR DE SÈNÈQUE

DÉNIVELLÉE : 650 M + / 9 KM

Au matin du troisième jour de marche, nous démarrons sur le port de Centuri avec les crêtes du Cap en objectif ! Nous commençons par progresser le long du littoral pour rejoindre la marine de Mute et le village de Morsiglia. Nous nous élevons ensuite en forêt vers la chapelle Notre Dame des Grâces, d'où nous démarrons notre progression sur les crêtes du Cap. Nous montons progressivement dans le maquis vers le col de Sainte Lucie et la Tour de Sénèque, où nous dînons et passons la nuit.

#### JOUR 5, JEUDI 6 JUIN : TOUR DE SÈNÈQUE – CANARI

DÉNIVELLÉE : 850 M + / 15 KM

Cette journée est certainement la plus exigeante au niveau physique, bien que plusieurs options s'offrent à nous pour l'écourter. Nous pouvons passer toute la journée en crête avec des vues extraordinaires sur les deux côtes du Cap. Nous commençons par une première montée d'une vingtaine de minutes vers la tour de Sénèque, monument incontournable de l'histoire et du paysage de la région. Nous continuons notre progression vers le sud en tutoyant la ligne de crêtes jusqu'au sommet du jour, le Monte Grofiglieta. Nous descendons ensuite jusqu'au menhir de Pinzu a Verghine avant de recommencer une montée sur l'un des plus beaux passages en crête de la région. Nous finissons notre journée par une descente progressive à travers le maquis qui nous porte jusqu'à notre hôtel à Canari.

*L'option plus courte est d'éviter les crêtes et de rester en forêt pour découvrir les anciens systèmes de culture des habitants du Cap. Il est également possible de mixer les deux solutions.*

#### JOUR 6, VENDREDI 7 JUIN : CANARI - NONZA

DÉNIVELLÉE : 650 M + / 9 KM

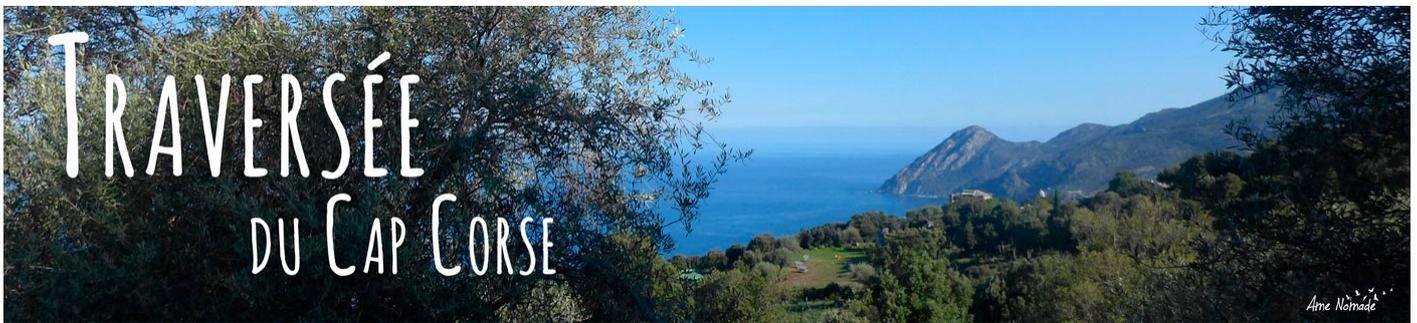
Pour notre dernier jour de marche, nous avons également plusieurs options plus ou moins longues. Nous commençons par traverser le village de Canari pour rejoindre *Salge*, ancien hameau abandonné. Nous montons progressivement pour passer au-dessus de l'ancienne carrière d'amiante avant d'emprunter un joli passage en balcon donnant une vue plongeante sur la vallée partagée par Olcani et Ogliaastro. Nous descendons pour rejoindre le joli village d'Ogliaastro où nous pouvons choisir de remonter vers Olcani pour un passage montagnard, ou de descendre vers la marine d'Albo pour un passage le long du littoral.

Nous finissons notre journée au magnifique village de Nonza où vous dînez au restaurant et passez la nuit en chambre d'hôtes.

#### JOUR 7, SAMEDI 8 JUIN : NONZA

Pour votre dernier jour plein en Corse, vous profitez librement du village de Nonza et de ses alentours. Vous pourrez descendre sur la plage à pied (environ 15 minutes de marche) ou bien y accéder en voiture, à votre guise. En 1h de marche facile, vous pourrez également accéder aux ruines du Couvent Saint François de Nonza, construit juste au-dessus des flots. Dans l'après-midi, vous prenez le chemin de Bastia pour rejoindre votre hôtel à l'aéroport (réservé par vos soins).

#### JOUR 8, DIMANCHE 9 JUIN : DÉPART DE BASTIA



## TARIFS

Prix global du séjour pour 5 personnes : **3 755€** soit **751€/personne**.

### Le prix comprend :

- l'encadrement par un Accompagnateur en Moyenne Montagne diplômé d'État pendant les 5 jours de marche (du lundi au vendredi) ;
- l'hébergement en chambres d'hôtes, hôtels ou gîtes en chambres doubles et triples sauf le soir du jour 7 (hôtel à l'aéroport réservé par vos soins) ;
- l'ensemble des repas (petits-déjeuners, pique-niques du midi et dîners complets avec vin) du petit-déjeuner du jour 2 jusqu'au petit-déjeuner du jour 7. Ne sont pas inclus : les dîners des jours 1 (Macinaggio), 3 (Centuri) et 7 (soir à l'aéroport), le repas du midi du jour 7 et le petit-déjeuner du jour 8 puisque vous partirez très tôt ;
- les frais d'inscription.

**Le prix ne comprend pas :** l'assurance assistance / rapatriement, l'assurance annulation, le trajet continent-Corse, les dépenses personnelles, les boissons consommées en sus, les pourboires, la location de votre véhicule pour la durée du séjour, toute prestation non mentionnée ci-dessus.

### Les assurances

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance en Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une assurance en responsabilité civile individuelle.

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, nous vous conseillons fortement de vous munir d'une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Nous pouvons vous mettre en relation avec Europassistance pour une assurance multirisque (3,65% du prix total du séjour).

Si vous déjà êtes assuré, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et les coordonnées de votre assurance personnelle intégrant le n° de téléphone d'urgence (24h/24h).



## AVEC QUI PARTEZ-VOUS ?



**Terre Nomade** est une agence de voyage associative née de la complicité entre deux professionnelles et amoureuses de la montagne : Solange de *Terr'Émerveilles* et Eve d'*Ame Nomade*.

En cours de création à la fin 2018, l'agence est basée en Corse et a pour but de proposer, à petite échelle, des séjours rando sur mesure et entièrement adaptés aux envies des personnes qui lui font confiance.

*Terre Nomade* est la structure organisatrice et responsable de votre séjour dans le Cap.



**Ame Nomade** est une toute petite structure proposant des randonnées dans le Cap Corse. Eve, accompagnatrice en moyenne montagne vivant à l'année dans la microrégion, vous fera découvrir l'histoire du Cap ainsi que la richesse de ses sentiers, de ses paysages et de son patrimoine naturel.

Étant initiée aux techniques du yoga ainsi qu'à celles de la marche consciente, Eve vous guidera en toute sérénité et partagera volontiers des instants de pratique douce.

[www.ame-nomade.fr](http://www.ame-nomade.fr) - [eve@ame-nomade.fr](mailto:eve@ame-nomade.fr) - 06 77 56 49 73



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### Équipement

Pendant le séjour, chaque participant porte dans son sac à dos les affaires dont il a besoin pour la journée et pour le soir. Chacun porte également le pique-nique de la journée qui lui est fourni le matin.

Les affaires de la journée comprennent, par personne :

- 1 sac à dos 20 à 30 litres et de bonnes chaussures de randonnée,
- 1 gourde ou un camelback de 2 litres pour l'eau,
- 1 petite pharmacie comprenant vos médicaments habituels, de l'antiseptique, des sparadraps et des pansements,
- Des vêtements pour la marche : 1 pull à manches longues, 1 coupe-vent imperméable, 1 pantalon ou 1 short,
- Des lunettes de soleil, une casquette et de la crème solaire.

L'hébergement s'effectuant en hôtels ou gîtes, les affaires nécessaires pour la soirée sont limitées à une tenue de rechange (collant, haut à manches longues) et une trousse de toilette minimaliste.

### À toujours avoir avec vous :

- 1 pièce d'identité
- Votre carte vitale ou votre carte d'assurance maladie internationale si vous êtes étranger
- Votre N° de contrat d'assurance rapatriement et N° de téléphone d'urgence 24h/24h
- Vos prescriptions médicales personnelles
- Un minimum d'argent liquide

### Nota

L'accompagnateur se réserve le droit de modifier tout ou partie des itinéraires et hébergements pour des raisons de sécurité ou en cas de force majeure indépendant de sa responsabilité. Il se réserve également le droit d'arrêter tout participant dont le niveau, l'aptitude physique ou le comportement serait incompatible avec le bon déroulement de la randonnée sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part de la structure organisatrice ou de l'accompagnateur.

L'accompagnateur n'est pas qualifié pour encadrer les baignades. Toute personne pratiquant la baignade non surveillée en rivière ou en mer lors du séjour le fait sous sa propre responsabilité.

### Réservation et règlement

Pour confirmer la réservation du séjour, il est demandé de verser un **acompte de 30% du montant total** du séjour soit 225€/personne et de remplir, pour chaque participant, un **bulletin d'inscription**.

Le **solde** du séjour (526€) est à verser à **30 jours du départ** soit au plus tard le 2 mai 2019.