**NW en Corse du sud, Alta Rocca et Bonifacio**

Boucles autour du « mare à mare sud » - Randonnées insolites

Séjour **« alterné »** : Journées de Marche nordique avec des passages de randonnées

Avec **Guides NWA** 5 Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN

Accompagnateurs en montagne, Instructeurs Nordic Walking**,** Opérateurs de voyages…

Email : guides.nwa@hotmail.com Port. 06 77 17 31 68

N° Siret : 442 817 201 000 43 carte professionnelle n° : 03402ED0249 Habilitation Tourisme n° IM034100034

Garantie financière : Groupama, 5 rue de centre, 93199 Noisy-le-Grand cedex

Ass. Resp. civile prof : MMA, 14 Bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans

Fiche technique mise à jour le 25.09.2024

Du dimanche matin au vendredi soir (transferts en minibus, limité à 8 personnes) **6 jours, 5 nuits**

|  |
| --- |
| **POINTS FORTS** |

- La Corse en version confortable, de facile à moyen. Déplacements en minibus. Repas Corse !

- Toute la beauté sauvage du relief montagneux de l’Alta Rocca, puis du bord de mer apaisant de Bonifacio.

- D’abord en montagne, autour des « Aiguilles de Bavella » puis en bord de mer, autour de « Bonifacio ».

**- Séjour en alternance de marche nordique et de randonnées,** au dénivelé facile à modéré, découvertes, visites et la baignade quand c’est possible.

|  |
| --- |
| **Situation : Parc naturel régional de Corse** |

La Corse est une véritable montagne dans la mer, un mélange de cultures avec son histoire riche et un enchantement pour sa multitude de paysages :

D’abord une des régions les plus mystérieuses de cette île côté sud, au cœur de cette Corse secrète « L'Alta Rocca » nommée « La Terre des Seigneurs » au Moyen-Age et ses villages perchés au milieu des montagnes. Itinéraires en boucles et repas corse en soirée.

Puis vers Bonifacio, perle de la Méditerranée, chemins côtiers et d’intérieur et la mer partout tout autour et la Sardaigne qui semble si proche !

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtel \*\*\* et \*\*** |

**Hôtel classé \*\*\***

Zonza, haut-lieu du massif de l’Alta Rocca [Hôtel \*\*\* Clair de Lune – Zonza - Accueil](http://www.hotelzonza.com/)

**Hôtel classé \*\***

près du centre deBonifacio, hôtel accueillant -

<https://www.hoteldesetrangers.fr>

Tous les repas du soir (sauf 1 libre à Bonifacio) en ville !

|  |
| --- |
| **Le programme** |

**Journées en alternance de marche nordique et de randonnées,** au dénivelé facile à modéré, et de journées plutôt tournées vers la découverte, les visites et la baignade, quand c’est possible.

Jour 1: RDV à la gare routière d’Ajaccio, face à la gare maritime à 10h00 ou devant l’aéroport à 10h30, (nous prévenir de votre mode d’arrivée). Transfert de 2h00 sur le site de Cucuruzzu, site antique habité il y a 4000 ans. Pique-nique et balade d’1h30 sur un site préservé. Transfert aux Aiguilles de Bavella et initiation à la marche nordique. Nous allons pouvoir nous dégourdir les jambes et les bras. Jolie boucle de 2 heures sur ce splendide massif granitique, « en mode alternée », vers le Trou de la Bombe.

Transfert à l’hôtel et installation. Repas tous les soirs dans un resto proche de l’hôtel.

3h1/2 de marche : Montée : 200 mètres - descente : 200 mètres.

Jour 2 : Autour du massif de Bavella : Départ en minibus pour le col de Larone. Balade aller – retour vers les cascades de Purcaraccia avec des vues saisissantes sur les aiguilles. Puis transfert sur le site de Sari – Solenzara, loin de l’agitation touristique : Boucle « alternée » vers le Monte Santu et le Monastère de l’Assunta Gloria. Panorama de la côte des Nacres aux aiguilles de Bavella.

3 à 4h de marche : Montée : 250 mètres - descente : 250 mètres.

Jour 3 : Dernière journée dans les montagnes : Une journée qui sera adaptée à la météo :

- Le plateau du Coscione, à 1550m d’altitude, au cœur d’une Corse au paysage unique et authentique, à travers les pozzines vers les bergeries de Chiralbella. Boucle autour du massif du Castellü d’Ornucciu.

3 à 4h de marche : Montée : 180 mètres - descente : 180 mètres

OU

- Au départ de l’hôtel : Boucle au cœur de l’Alta Rocca : Descente vers le vallon du ruisseau de Saint-Antoine. Puis vers Quenza, village typique de montagne, par la chapelle romane Santa-Maria dite « La chapelle de l’an Mille » et classée monument historique. Passages de rivières par une passerelle tranquille, puis une autre et encore une autre et par des sentiers frais et ombragés. Retour ou par le gué ou par la route.

4 à 5h de marche : Montée : 450 mètres - descente : 450 mètres.

Jour 4 : Transfert (1h30) à l’hôtel de Bonifacio et dépose des bagages. Départ pour un pique-nique sur la plage de la cala di Paraguano, entre falaises calcaires et roches granitiques. Retour par l’île de Fazzio et le phare de la Madonetta. Vues spectaculaires sur la mer et Bonifacio. Visite libre de cette perle de Bonifacio ou pour une balade facile et spectaculaire vers le Capo Pertusato, de l’autre côté de Bonifacio. Repas du soir en ville !!

3 à 4 h de marche : Montée : 120 mètres - descente : 120 mètres.

Jour 5 : Vers le Mont de la Trinité et le Capo di Feno : Par l’Ermitage de la Trinité, boucle « alternée » dans le maquis odorant, chaos rocheux granitiques, calanques et sentiers côtiers et sauvages. Vues sur Bonifacio, la Sardaigne, la mer… Retour à Bonifacio en milieu d’après-midi et quartier libre. Repas du soir libre mais nous pouvons tout aussi bien dîner ensemble !!

4 à 5 h de marche : Montée : 230 mètres – descente : 230 mètres

Jour 6 : Nous quittons l’hôtel. Départ pour le golfe de Valinco, (1h30 de trajet) pour une dernière balade « alternée » autour de la Tour de Campomoro : Sentier littoral parsemé de chaos rocheux granitiques et de tafonis. Un spectacle géologique particulier à ne pas manquer. Transfert (1h30) et fin du séjour à Ajaccio, gare routière et maritime vers 17h ou 16h30 à l’aéroport.

2 à 3h de marche : Montée : 120 mètres – descente : 120 mètres

*Les séjours sont toujours légèrement aventureux ! Des imprévus sont possibles ! Mais si nous cultivons le sourire, alors le monde nous appartient !*

|  |
| --- |
| **Niveau** : FACILE à MODERE |

Etapes de 7 à 14 Km par jour, 3 à 5 heures de marche, sans difficultés particulières ou insurmontables.

**Dénivelé moyen : 220 mètres par jour.**

|  |
| --- |
| **Encadrement** |

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur.

|  |
| --- |
| **Groupe** De 5 à 8 participants, transfert en minibus. |

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez en bateau :

Départ Toulon – Ajaccio : Compagnie CORSICA FERRIES

Départ : Samedi : depuis 8h00 le matin ou entre 19h00 à 22h00 (à vérifier) avec une nuit sur le bateau – Arrivée dimanche : entre 7h00 et 8h00 à Ajaccio.

Retour Ajaccio – Toulon : Compagnie CORSICA FERRIES

Départ : Vendredi : entre 19h et 21h00 (à vérifier) – Arrivée samedi : à partir de 7h00 à Toulon

Autres départs le WE, consulter le site des compagnies

Si vous venez en avion (les horaires sont à vérifier impérativement)

Départ : Dimanche

Paris Orly 7h00 – Arrivée Ajaccio 8h40 (autres départs à consulter)

Retour : Vendredi

Ajaccio 19h05 – Arrivée Paris Orly 20h45

**RDV devant la gare routière et maritime d’Ajaccio à 10h00 ou directement devant l’aéroport à 10h30. Merci de nous faire connaître votre arrivée !**

**En cas de problème de dernière minute** sur mon portable 06 77 17 31 68

Les horaires sont à vérifier impérativement !!

|  |
| --- |
| **Climat** |

La Corse jouit d'un climat méditerranéen nuancé par l'altitude, l'environnement maritime et les vents. La zone située entre 1000 et 1500 m connaît un climat de moyenne montagne plus frais (plus imprévisible) que le littoral où les étés sont secs et chauds et les intersaisons très agréables.

|  |
| --- |
| **Prix** |

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double.

- les repas du pique-nique du J1 au pique-nique du J6 (sauf le repas libre du jour 5 au soir à Bonifacio).

- l'encadrement et les transferts terrestres depuis Ajaccio, à titre gratuit et non facturé.

- les taxes de séjour

- le prêt des bâtons de marche nordique – toutes tailles

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le repas du jeudi soir à Bonifacio

- les boissons personnelles

- les visites non prévues

- l'assurance

- l’accès jusqu’à Ajaccio (avion ou bateau)

|  |
| --- |
| **EQUIPEMENT CONSEILLE** |

**Tout le nécessaire du parfait randonneur**

En option, la bonne humeur nécessaire en cas d’imprévus dus aux aléas des activités de plein air

|  |  |
| --- | --- |
| ***VETEMENTS :***  - tout l’équipement du parfait randonneur  - chaussures de rando  - petite serviette et maillot pour la baignade  - 1 anorak ou veste Goretex + sur pantalon de pluie ou cape de pluie***,*** vêtements chauds ou polaires  - 1 chapeau de soleil, 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire  -1 tenue de rechange confortable pour le soir  ainsi qu’1 paire de chaussures légères  -1 sac avec ses affaires personnelles | ***MATERIEL DIVERS :***  - 1 sac à dos minimum de 30/35 litres, muni d’une ceinture ventrale + protège sac  - 1 couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle  - 1 gourde de 1 litre minimum + 0,5l.  - 1 lampe frontale, boules "quies"  - 1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricostéril,  collyre, petits pansements, crèmes…)  -1 trousse de toilette  -1 petite serviette pour les baignades !!! |

Carte d’identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais je ne pourrais pas me substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATES ET PRIX** | | | |
| 6 jours, 5 nuits | **Hôtel \*\*\* et \*\*** | Ch. 2 pers | Sup. Single |
| Avril/Mai | Dim 27 avril au ven. 02 mai | 960 € | 140 € |

Mai Dim 04 au ven. 09 mai 960 € 140 €

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Octobre | Dim 05 au ven. 10 octobre | 960 € | 140 € |

Octobre Dim 12 au ven. 17 octobre 960 € 140 €

|  |
| --- |
| **INSCRIPTIONS** |

\* Lors de l’inscription : 30% du prix du séjour : (bulletin joint en annexe)

\*En tant qu’organisateur de voyages, je peux vous faire profiter d’une assurance « assistance, annulation, bagages, interruption de séjour » adaptée à la pratique de la randonnée, chez EUROP ASSISTANCE, pour un coût de 4,20% du prix du séjour. Ajouter 4,20% du prix total à l’inscription. Dossier complet de l'assurance sur simple demande avec détails des garanties.

\*Solde du séjour 30 jours avant le départ.

\*La totalité du séjour si inscription à moins de 30 jours du départ

|  |
| --- |
| **Attention:**  Il est impératif de me contacter par mail ou par sms, avant toute inscription, afin de connaître les places disponibles. Réponse rapide : Mail : guides.nwa@hotmail.com Port. 06 77 17 31 68 |

|  |
| --- |
| **ADRESSE** |

Les bulletins d’inscription, accompagnés d’un chèque ou réglé par virementou par Carte bancaire :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS  5, Rue Alfred Sisley  66000 PERPIGNAN |

|  |
| --- |
| **SITE** |

[www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com/) Le site des séjours Marche Nordique