Couleur Corse

Randonnée Accompagnée
Fiche Technique

Le Mare Mare Sud
De Bavella à Propriano

Le meilleur du Mare a Mare Sud avec en bonus les aiguilles de Bavella.
Une randonnée facile et confortable qui chemine de village en village, au cœur de l'Alta Rocca, la rude Terre des Seigneurs, riche en histoire…et en préhistoire.

Les + du séjour

- ➔ **Hébergement en chambre**
- ➔ **De belles randonnées faciles de village en village**
- ➔ **Le Mare Mare Sud, les aiguilles de Bavella**
- ➔ **Un Accompagnateur en Montagne local diplômé d'Etat**

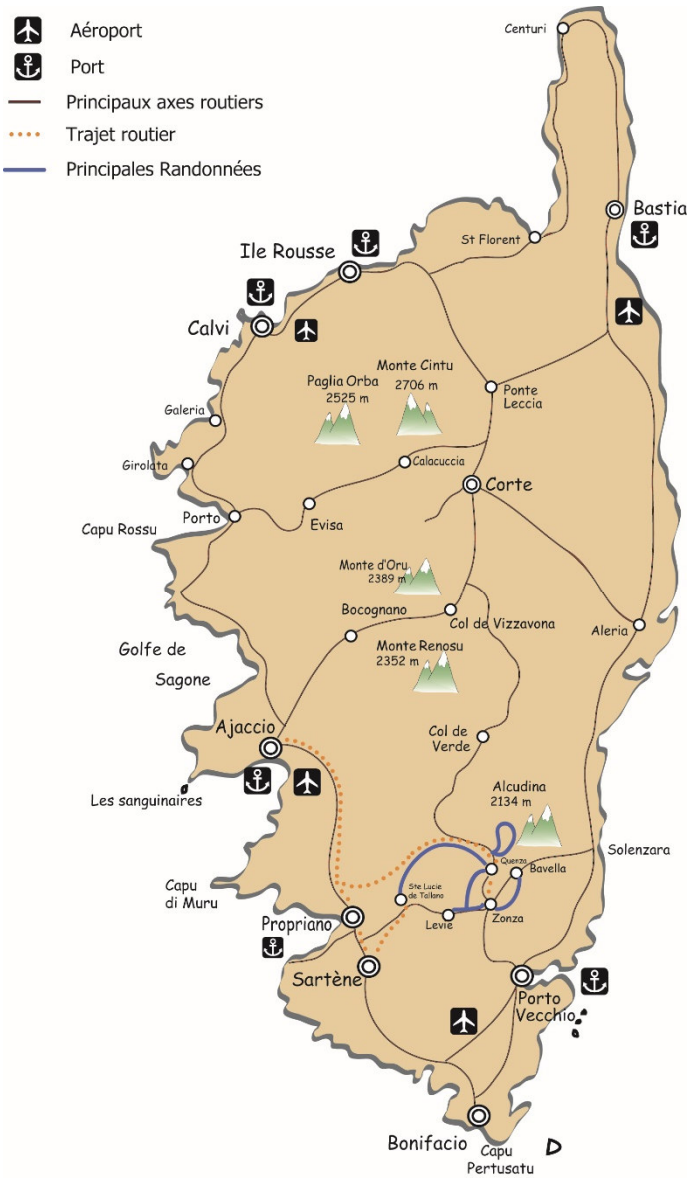
Pour individuels et groupes constitués
Randonnée itinérante sans sac
Encadrée par un accompagnateur en montagne
6 jours (5 jours de marche) / 5 nuits
Niveau : Moyen (M)

6, bld Scamaroni - AJACCIO (Corsica)- +33 4 95 10 52 83

D'une mer à l'autre, en passant par la région de l'Alta Rocca chargée d'histoire, loin de la foule et sous la fraicheur des grandes forêts du cœur de l'île… ce sentier à tout pour plaire ! Il lui manquait tout de même quelque chose…

*Le **Mare a Mare Sud** tel que tracé par le Parc Naturel régional de Corse, et décrit dans les guides de randonnées, ne parcourt pas le massif des Aiguilles de Bavella. Il est pour nous évident que ce lieu, parmi les plus spectaculaires de la montagne corse, soit un passage obligé de tout circuit pédestre dans le sud de l'île. Outre la beauté intrinsèque des lieux, l'exploration du **massif de Bavella** apporte une touche alpine au **Mare a Mare Sud** et contraste avec la moyenne montagne et les villages typiques de l'Alta Rocca que nous traversons dans la suite du séjour.*

➔ PROGRAMME



Jour 1 : Bavella : Les Aiguilles

Nous roulons jusqu'au Col de Bavella où démarre notre première randonnée. Le plateau du Velaco nous offre des points de vue superbes sur les aiguilles de Bavella. Nous montons jusqu'au surprenant Trou de La Bombe.
Nuit à Zonza
⇨ **Durée : 4h30 ; D+ : 210m ; D- : 650m**

Jour 2 : Zonza - Quenza : Sur les traces de la préhistoire

Le Mare Mare Sud nous guide jusqu'au site de Cucuruzzu, où les vestiges préhistoriques émergent au milieu des chênes verts et des boules de granit. Nous poursuivons notre chemin jusqu'au village de Quenza.
Nuit à Quenza.
⇨ **Durée : 5h ; D+ : 395m ; D- : 300m ; 12 km**

Jour 3 : Quenza Le plateau du Cuscionu

Après un court transfert, nous partons visiter le plateau du Cuscionu. Plateau le plus vaste de Corse et lieu d'estive des troupeaux montant des villages environnants, il est curieux par ces bergeries, son relief, sa végétation : il héberge une variété d'Aconit unique au monde …
Nuit à Quenza
⇨ **Durée : 5h30 ; D+ : 350m ; D- : 350m ; 14 km**

Jour 4 : Quenza - Aullene Les villages de l'Alta Rocca

La « Terre des Seigneurs » a hébergé de riches familles comme en témoignent ces bâtissent encore bien conservées qu'on distingue le long des ruelles que nous empruntons dans la traversée des villages. Moulin lavoir, églises, aujourd'hui nous voyageons dans le temps.
Nuit à Aullène.
⇨ **Durée : 4h / D+ : 520m / D- : 530m ; 10 km**

Jour 5 : Aullene – Ste Lucie de Tallano Panoramas et patrimoine

Sous couvert d'un maquis dense nous gagnons Sainte Lucie de Tallano. Les chênes verts et les arbousiers nous procurent une fraicheur agréable et plusieurs clairières nous livrent de magnifiques points de vue. Les maisons de granite aux tuiles rouge orangée, serrées les unes contre les autres au beau milieu de maquis verdoyant annoncent le magnifique village de Ste Lucie, terme de l'étape.
Nuit à Ste Lucie De Tallano.
⇨ **Durée : 5h ; D+ :620m ; D- :1050m ; 11 km**

Jour 6 : Ste Lucie de Tallano -Burgo
Au gré des caprices du relief, vous quittez les hautes terres pour la Piaghja (la plaine littorale). En chemin, vous traversez le village de Fozzano, théâtre du Colomba de Prosper Mérimée avant de rejoindre le hameau de Burgo.
Retour vers Propriano, Porto Vecchio ou Ajaccio en fin d'après-midi
⇨ **Temps de marche :** 6h / **D+** : +680m / **D- :** -950m

L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié ou inversé en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.

➔ PRIX

Prix /personne : 890€ sur la base d'un groupe constitué

Ce prix comprend :
- La prise en charge et la dispersion à Ajaccio, Propriano ou Porto Vecchio selon le port d'arrivée et de départ
- Les transferts
- La pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 6 avec hébergement tel que détaillé dans la rubrique « Hébergement »
- L'encadrement par un ou plusieurs accompagnateurs en montagne selon la taille du groupe
- Le transfert des bagages d'assistance d'étape en étape

Il ne comprend pas :
- Les dépenses personnelles, les boissons
- Le supplément Single
- Les assurances annulation et assistance-rapatriement
- De manière générale tout ce qui n'est pas cité dans « Nos prix comprennent ».

Nos circuits sont des forfaits. Les prestations non utilisées dans le forfait, de manière individuelle ou collective (transferts, hébergement, repas...) ne pourront être ni remboursées, ni échangées.

➔ DATES DE DEPART

Sur mesure aux dates de votre choix – printemps 2025

➔ INFORMATIONS PRATIQUES

Accueil : le jour en début de matinée au port d'arrivée
Dispersion : Le jour 6 en fin d'après-midi au port de départ

Groupe : De 10 à 15 participants par accompagnateur.

Encadrement : Par un ou deux accompagnateurs en montagne -selon la taille du groupe ; diplômé d'Etat, il connait parfaitement la Corse et vous fera découvrir la nature sauvage de l'île mais aussi ses traditions, sa culture et son histoire.

Baignades : Les baignades (en rivière, en lac ou en mer) se font sous votre propre responsabilité.

Dépenses personnelles : Pas de distributeur de billet sur le parcours. Les cartes bancaires ne sont pas toujours acceptées dans les hébergements. Prévoyez suffisamment d'argent liquide pour vos dépenses personnelles.

Transport du sac d'assistance : Couleur Corse assure le transport de votre sac d'assistance chaque jour entre les hébergements

Pour plus de sécurité, nous vous conseillons de mettre un cadenas sur votre sac d'assistance.

Accès à votre sac d'assistance tous les soirs durant le séjour.

Vous portez un sac-à-dos : « à la journée » (vos affaires nécessaires pour une journée de randonnée, plus une partie du pique-nique)

➔ INFORMATIONS TECHNIQUES

Altitude maxi de passage : 1750 m
Durée moyenne des étapes : 5h00

Altitude maxi hébergement : 830 m
Dénivelé positif moyen : 420 m

	J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6
Point le plus haut	1280m	830m	1745m	1107m	700 m	850m
Point le plus bas	770m	580m	1520m	770m	120 m	209m
Dénivelé cumulé +	+210m	+395m	+350m	+520m	+680 m	+620m
Dénivelé cumulé -	-650m	-300m	-350m	-530m	-950 m	-1050m
Distance approximative	12 km	12 km	14 km	10 km	15,5 km	11 km
Temps de marche	4h30	5h00	5h30	4h00	6h00	5h00

Pour suivre votre itinéraire : cartes IGN
- Top 25 n°4253 ET Aiguilles de Bavella
- Top 25 n° 4253 OT Petreto
- Top 25 n°4254 OT Sartene

Niveau : **Moyen (M)** - Durée moyenne des étapes environnant **5h** et dénivelé moyen inférieur à **600m**.
Les sentiers ne présentent pas de difficultés particulières mais peuvent être dégradés. Quelques portions peuvent comporter des pentes un peu raides.

Public : Vous vous maintenez en forme et pratiquez occasionnellement la randonnée (2 à 3 fois par mois). Vous ne craignez pas la succession des jours d'activité ni une bonne montée de temps en temps.

Nature du terrain : Très varié, sentiers en forêts ou dans le maquis. Certaines portions d'étape se déroulent en altitude, les sentiers y sont escarpés et caillouteux mais ne présentent pas de difficulté technique particulière.

Les temps de marche : Ils sont donnés à titre indicatif. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelé par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente. Ils tiennent compte de la qualité du terrain.

Eau : On trouve de l'eau potable régulièrement aux sources le long des sentiers. Toutefois une **gourde d'un litre et demi (1,5 L)** minimum est indispensable.

Les itinéraires : Ils sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, **le guide reste seul juge du programme** qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.

Le climat en Corse : Les hivers rigoureux sur les massifs montagneux ne permettent généralement la randonnée en haute altitude (au-dessus de 2000m) qu'à partir de fin Mai/début Juin.
En période estivale, le climat est chaud et sec (méditerranéen) en moyenne montagne. En haute montagne, l'altitude influence fortement les températures. Les précipitations sont faibles mais prennent souvent un caractère orageux très marqué accompagné d'une chute très importante des températures.
- Site Web de Meteo France : www.meteo.fr
- Répondeur de Météo France : +33 (0)899 710 220 (bulletin montagne : tapez 4)

Les références thermiques moyennes en Corse :

- Zone moyenne montagne (alt : 800m)

	mai	juin	juillet	août	sept
T°min	8,5	11,9	14,2	14,8	11,7
T°max	19,6	23,2	27,4	27,9	23,8

- Zone haute montagne (alt : 1500m)

	mai	juin	juillet	août	sept
nuit	5,3	7,9	10,8	11,0	8,0
jour	14,8	19,1	23,8	23,6	19,0

Source : météo France www.meteo.fr

➔ REPAS ET HEBERGEMENT

Déjeuners : Sous forme de pique-nique au cours de la randonnée. Nos pique-niques sont élaborés à base de produits locaux de qualité, nous portons un soin particulier au choix de nos produits (salade composée, charcuterie du pays, fromage de chèvre ou de brebis).
Vivres de course au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs)

Les dîners et les petits déjeuners : Ils sont pris en commun aux hébergements.

Hébergement : Ce circuit peut être organisé avec hébergement en gite ou en chambres (hotel ou chambres d'hotes), en fonction de l'option souscrite.

- **Liste des hébergements -base chambre double, twin ou triple**

La liste des hébergements qui suit n'est pas contractuelle. Nous sommes parfois contraints, pour des raisons d'organisation et de disponibilité, de modifier le type et le lieu d'hébergements. En montagne, à pied, nous n'avons pas toujours le choix des hébergements et le rythme des étapes de marche impose un découpage d'étape qu'il n'est pas possible de modifier.

- Soir 1 : Hôtel à Zonza-
- Soir 2 et 3 : Chambres ou hôtel à Quenza
- Soir 4 : Hôtel à Aullène
- Soir 5 : Chambres ou Gîte de Sainte Lucie de Tallano

Possibilité de disposer de prise de courant tous les soirs.

➔ EQUIPEMENT

Voici une liste du matériel **indispensable** au bon déroulement de votre randonnée. Cette liste n'est pas exhaustive.

Le sac à dos : Votre sac à dos doit pouvoir contenir vos affaires personnelles pour la journée plus votre pique-nique, soit environ 30 litres. Choisissez un sac à dos avec une ceinture ventrale (permettant de faire reposer le poids du sac sur le bassin), de bretelles matelassées pour le confort de portage, et une sangle de poitrine.
Vous devez toujours emporter dans votre sac à dos un vêtement chaud, un vêtement de pluie, une gourde, une trousse de secours et vos objets personnels sans oublier une partie du pique-nique.
En plus du couvre-sac (parfois intégré au sac à dos), un sac poubelle et deux sacs congélation sont indispensables pour protéger efficacement vos affaires de la pluie.

Le sac d'assistance : C'est votre bagage "suiveur". Vous le retrouvez tous les soirs aux hébergements. De préférence souple, il est de type sac de sport ou sac marin (duffle bag). Outre vos affaires de rechange, il contient le superflu que vous êtes heureux de retrouver (il ne doit pas dépasser 10 kg). Aucune affaire ne doit être attachée à l'extérieur du sac. Il est transporté par notre assistance aux hébergements accessibles par route. **Veillez à limiter votre équipement et à ne prévoir que le nécessaire.** Pour plus de sécurité, nous vous conseillons de mettre un cadenas sur votre sac d'assistance.

Les chaussures : Choisir des chaussures de randonnée avec une bonne tenue de cheville et des semelles crantées, mais souples. Les chaussures sont l'un des éléments les plus importants de votre randonnée. **Un bon maintien de la cheville est indispensable**.
Ne partez pas avec des chaussures neuves. Utilisez-les au moins deux ou trois fois avant lors de randonnées. De même, assurez-vous que vos "vieilles chaussures" ne vont pas céder dès la première montée.

Les vêtements
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante de type GORE TEX
- Une protection contre la pluie (cape de pluie ou veste imperméable respirante)
- Une veste polaire
- Pantalon(s), Short(s), Tee-shirt(s) (éviter le coton et privilégier les matières respirantes).
- Vêtements de rechange
- Un maillot de bain et une serviette
- Gants fins et bonnet léger

Le couchage : un drap de voyage ou drap de sac .

Le pique-nique : Une boite hermétique individuelle (type « Tupperware » de 0,5 litres environ pour contenir une portion de salade composée), des couverts (fourchette couteau), un gobelet.

Petit matériel
- Gourde (1,5 litre).
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Casquette
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale (pour la nuit)
- Une paire de tennis, ou de sandalettes (pour le soir)
- Papier toilette
- Boules Quiès

Pharmacie : L'accompagnateur possède une pharmacie d'urgence. Vous devez néanmoins vous munir d'une trousse personnelle contenant **vos propres prescriptions médicales** ainsi qu'une pharmacie d'appoint contenant : elastoplast large, double peau en prévention des ampoules, désinfectant, aspirine/paracétamol, pansements et compresses stériles….

Des "punaises de lit" peuvent être signalées dans certains refuges. Les hébergements traitent régulièrement leurs matelas, mais les randonneurs restent un vecteur de transmission d'étape en étape. Une personne n'est pas forcément sensible aux piqures. Munissez-vous toutefois d'un produit préventif pour désinfecter les vêtements (ex : "Biokill" ou "A-PAR"), et d'une pommade à base de cortisone en cas de piqûre.

➔ ASSURANCES

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

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisques couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement.

Nous vous proposons notre formule d'assurance Multirisque « Privilège Vacances » ASSUREVER, annulation, rapatriement. Le prix de cette assurance est de 39€/personne pour tout séjour inférieur à 2000€.

Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, au cours de votre circuit, de vous munir d'une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assistance.

➔ INFORMATIONS DIVERSES

Pour mieux connaître la région avant de partir :

- Office du tourisme d'Ajaccio : www.ajaccio-tourisme.com - ☎ 04 95 51 53 03
- Agence du Tourisme de la Corse : www.visit-corsica.com - ☎ 04 95 51 00 00
- Parc Naturel Régional de la Corse : www.parc-naturel-corse.com
- Office de l'Environnement de la Corse : www.oec.fr

Bibliographie – Couleur Corse vous conseille :

Guides :
- « Haute Corse » Les Guides Gallimard
- « Corse du Sud » Les Guides Gallimard
- « Corse » Guide Michelin, Voyager pratique

Histoire, culture, nature :
- « La Corse » Bibliothèque du naturaliste sous la direction de A. Gauthier. Ed. Delachaux et Niestlé.
- « Des roches, des paysages et des hommes ». Par A. Gauthier Ed. Albiana

Randonnée :
- « Corse des sommets » par A. Gauthier et I. Giranduloni Ed. Albiana.
- « Lacs de la montagne corse » par A. Gauthier et J.P. Quilici. Ed. Glénat.
- « Par les chemins du littoral corse » Par A. Gauthier Ed. Albiana

Les Editions Albiana publient une collection de guides de Randonnée à travers l'île de beauté : www.albiana.fr

Photographie :
- « Natura Corsa », photographies de A. Perigot, textes de G.X. Culioli Ed. La renaissance du livre
- « Les rivages de la Corse », G.P. Azémar, C. Andréani Ed. Acte Sud

Couleur Corse **est titulaire de la licence d'Agence de Voyage,** nous pouvons réserver et acheter vos billets d'avion et de bateau pour vous rendre en Corse.

En bateau *Depuis Nice, Marseille Toulon et l'Italie.*
En avion *Liaisons aériennes à partir des principales villes françaises vers Ajaccio, Bastia, Calvi et Figari.*

En bateau ou en avion, avec les liaisons régulières, il est possible, sans supplément tarifaire, d'arriver dans une ville et de repartir d'une autre ville.

Consultez nous pour organiser vos vacances avant ou après votre séjour (avion, hôtel, autotour, locations de voiture etc.).

Possibilités d'hébergement avant le séjour à Ajaccio:
Nous vous conseillons de réserver au plus vite vos nuits d'hôtels
- Hôtel Le Dauphin NC - ☎ 04 95 21 12 94 – www.ledauphinhotel.com
- Hotel le Palais ** - ☎ 04 95 22 73 68 - www.hoteldupalaisajaccio.com
- Hôtel Napoléon *** - ☎ 04 95 51 54 00 – www.hotelnapoleonajaccio.fr
- Hôtel Fesch *** - ☎ 04 95 51 62 62 - www.hotel-fesch.com
- Hôtel Best Western*** ☎ 04 95 55 10 00 – www.bestwestern-ajaccio.com
  Attention, cet hôtel est éloigné du centre-ville

Pour stationner (parking véhicule / motos) à Ajaccio :
- Parking Diamant (en centre-ville) payant et surveillé - ☎ 04 95 51 00 85
- Parking du Port (en centre-ville) payant et surveillé - ☎ 04 95 51 55 45

Circuler dans l'île en transport en commun: Horaires des trains et bus : www.corsicabus.org

Montagnes de Corse : Les **Guides de Haute Montagne** de Couleur Corse vous proposent toute l'année alpinisme, ski de randonnée, cascades de glace, escalade… Plus d'infos sur www.montagnesdecorse.com

Canyoning Corse : Nous proposons tout l'été des **descentes de rivière en canyoning** à travers toute l'île. Entre amis ou en famille, toutes les descentes sur www.canyon-corse.com

Pourquoi partir avec Couleur Corse ?

1- Une agence locale. Nous sommes basés à Ajaccio, originaires de l'île, et mettons toute notre énergie et notre très bonne connaissance du terrain pour que votre séjour se déroule dans les meilleures conditions.

2- Une agence à taille humaine. Nous avons fait le choix de peu travailler avec les grandes agences et grands Tours Opérateurs. Nous pouvons ainsi nous consacrer entièrement à notre clientèle, assurer un contact personnalisé et privilégié, à l'écoute des attentes de chacun. Notre taille nous permet d'être très réactif, avec une grande souplesse d'organisation tant au bureau que sur le terrain.

3- Des compétences. Nos 20 ans d'activité nous ont permis d'acquérir une solide expérience et de renforcer nos liens avec l'ensemble des prestataires en montagne. La polyvalence des membres de notre équipe assure également le sérieux de nos séjours (Accompagnateurs en montagne, Moniteurs d'escalade, Guides de haute montagne…)

4- Une conscience environnementale. La nature est notre terrain de jeu mais aussi notre outil de travail. Nous avons en permanence le souci de la préserver et veillons à limiter au maximum notre impact sur l'environnement.
Nos actions quotidiennes sont le résultat d'une prise de conscience et d'une profonde sensibilisation à l'environnement. Nous ne prétendons pas avoir une ligne de conduite exemplaire mais agissons modestement à notre niveau.

5- Des prestations de qualité. Nous sommes particulièrement vigilants sur la sélection de nos prestations*.
- Les accompagnateurs qui vous guideront sur nos sentiers sont avant tout des amis. Peu nombreux, ils travaillent régulièrement avec nous et partagent notre souci de qualité. Vivant en Corse, ils en connaissent la nature mais aussi l'histoire, les coutumes et l'actualité. Ils vous emmèneront souvent hors des sentiers balisés pour gravir un sommet, pique-niquer au bord d'une vasque isolée…
- Nos pique-niques sont élaborés à base de produits locaux de qualité, nous portons un soin particulier au choix de nos produits, pour que vous puissiez découvrir toutes les saveurs de l'île.

** Nous n'avons pas la maîtrise de toutes les prestations : beaucoup d'étapes n'offrent qu'un seul gîte ou refuge.*

6- Une diversité de services offerts.
- Une grande palette d'activités…
- La conception de séjours sur mesure
- Possibilité de réserver de nombreuses prestations annexes
- Réservation et émission de vos billets d'avion ou de bateau

Couleur-Corse.com
Montagnes de Corse
Canyon Corse
6, boulevard Fred Scamaroni 20000 AJACCIO
Tél : 04 95 10 52 83 | Fax : 04 95 20 47 09
infos@couleur-corse.com

Agence de Voyage Immatriculée au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours : IM02A100010
Garantie financière : APST
Assurance RCP : MMA -SARL Saga-BP 27- 69921 OULLINS