

IMPULSION MONTAGNE



Trois jours de marche active au cœur des montagnes corses, entre forêts profondes, plateaux d'altitude et panoramas grandioses. Une progression structurée et accessible pour renforcer l'endurance, stimuler l'énergie et s'immerger dans des paysages préservés. Un format tonique, équilibré et ressourçant, conçu pour (re)découvrir la montagne autrement.

PROGRAMME

Jour 1 – Premiers plateaux & panoramas dévoilés

Le séjour commence au cœur d'une forêt de hêtres. Le sentier, agréable, réveille le corps tout en engageant progressivement les muscles et le souffle. Chaque pas préparant le corps aux plateaux qui s'ouvrent peu à peu.

La forêt cède la place à un premier plateau, où se découvre une source claire et une bergerie isolée, témoins du lien ancestral entre l'homme et la montagne. Les



Agence spécialisée dans les séjours sportifs
www.corsicasporttravel.com
contact.corsicasporttravel@gmail.com
Tél : 06 18 39 32 70

pauses sont l'occasion d'apprécier l'air pur et la lumière sur les reliefs, et de ressentir la progression de l'effort.

Au fil de la journée, les sentiers s'ouvrent sur différents plateaux successifs, offrant chaque fois une perspective renouvelée : étendues herbeuses, panoramas lointains et reliefs corsés. Le corps se renforce, le souffle s'adapte et l'esprit s'imprègne de la grandeur du lieu, dans un équilibre parfait entre effort et contemplation.

Une journée d'oxygénation profonde et de reconnexion.

Temps de marche : 6 heures/ D+ : 600m/ D- : 300m.

JOUR 2 : Ascension, minéralité & panoramas grandioses

Cette journée constitue le point culminant du séjour. Le sentier devient plus minéral, la pente plus marquée, invitant à un engagement physique légèrement supérieur. L'ascension se fait progressivement, dans un rythme maîtrisé, favorisant un travail harmonieux du cardio et des muscles profonds.

À mesure que l'on gagne de l'altitude, la végétation s'éclaircit et les paysages s'ouvrent. L'effort est récompensé par la découverte d'un lac d'origine glaciaire, lové dans un écrin de roche, puis par un panorama spectaculaire : la vision simultanée des deux côtes de la Corse et l'alignement majestueux des plus hauts sommets de l'île.

Là-haut, le silence est dense, presque palpable. On prend le temps d'apprécier, de respirer pleinement, d'intégrer l'instant.

La descente, plus soutenue, sollicite la concentration et complète le travail musculaire de la journée.

Temps de marche : 5 heures/ D+ : 766m/ D- : 766m.



Agence spécialisée dans les séjours sportifs
www.corsicasporttravel.com
contact.corsicasporttravel@gmail.com
Tél : 06 18 39 32 70

Jour 3 – Itinéraire d'authenticité & héritage pastoral

Pour cette dernière journée, le parcours adopte un profil plus horizontal, en courbes de niveau le long des flancs de la montagne. Le rythme devient plus fluide, presque méditatif. C'est un travail d'endurance douce, régulier, idéal pour ancrer les bénéfices des jours précédents.

Le sentier emprunte d'anciens passages utilisés par les bergers corses lors de la transhumance. Murets de pierre sèche, bergeries isolées, vastes pâturages d'altitude témoignent d'un mode de vie ancestral encore présent dans la mémoire des lieux.

Les longues traversées offrent des vues dégagées et lumineuses. Le corps trouve son tempo, le souffle se stabilise, la marche devient naturelle.

Cette dernière étape laisse une sensation d'équilibre : plus de légèreté dans les jambes, plus d'espace dans la respiration, plus de clarté intérieure.

Temps de marche : 5 heures/ D+ : 220m/ D- : 900m.

- Prix : 390€/pers

Le prix comprend :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne DE
- La pension complète du jour 1 au dîner au jour 3 au déjeuner

Le prix ne comprend pas :

- Les dépenses personnelles, les boissons
- Les transferts
- De manière générale tout ce qui n'est pas décrit dans « le prix comprend »

Toutes les randonnées et les activités proposées sont incluses dans des séjours forfaits.

Les prestations qui ne sont pas utilisées dans le forfait, de manière individuelle ou collective ne pourront être remboursées.

- **Accueil** :

Le Jour 1 à 9H00 au col de Vizzavona



- **Dispersion** :

Le Jour 3 en fin de randonnée

- **Dates de départs 2026**

Du 1er au 3 Mai
Du 8 au 10 Mai
Du 22 au 24 Mai
Du 29 au 31 Mai
Du 5 au 7 Juin

- **Groupe** :

De 6 à 12 personnes.

Possibilité d'autres dates sur demande pour groupe à partir de 6 pers

Groupe à la demande.

- **Encadrement** :

Randonnées encadrées par un accompagnateur en montagne diplômé d'état

DES INFORMATIONS TECHNIQUES

- Repères sur carte :

Cartes IGN : TOP 25 / 4202 OT/ Monte Renosu. Bastelica

- Nature du terrain :

- Le terrain est très varié, sentiers en forêts ou caillouteux.

- Niveau : Modéré

Les étapes sont comprises entre 4 et 6 heures de marche avec un dénivelé moyen de 600m. Il n'y a pas de difficultés particulières. De votre condition physique générale dépendra la qualité de votre séjour. C'est la raison pour laquelle nous vous suggérons de pratiquer une activité physique régulière.

- Les itinéraires :

Tous les itinéraires 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.

Il appartiendra au guide d'être seul juge des décisions à prendre pour le bon déroulement de votre randonnée et pour votre sécurité.

DES INFORMATIONS PRATIQUES

- Hébergements :

Gîte : chambre 4 couchages lits superposés





Agence spécialisée dans les séjours sportifs
www.corsicasporttravel.com
contact.corsicasporttravel@gmail.com
Tél : 06 18 39 32 70

- Le choix du matériel (suggestions non exhaustives).

Les vêtements :

- Une veste coupe-vent type GORE TEX
- Une veste polaire
- Un pantalon, shorts et tee-shirts
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Gants et bonnets

Les chaussures :

Du choix des chaussures va dépendre l'évolution de votre randonnée : chaussures tout terrain avec un bon maintien de la cheville et une semelle avec une bonne accroche.

Elles doivent également restées souples, imperméables et confortables.

Ne portez pas des chaussures neuves pour votre 1^{ère} randonnée.

Le sac à dos :

Votre sac à dos est un sac journalier que vous porterez durant tout le séjour. Nous vous conseillons un sac avec une ceinture ventrale, une sangle poitrine et des bretelles matelassées pour un meilleur confort.

Ce que l'on appelle le fond de sac : un vêtement chaud, une gourde, un vêtement de pluie, un change, une trousse de secours et vos affaires personnelles sans oublier votre pique nique.

Nous vous conseillons de choisir un sac à dos « à la journée » (40L)

Le petit matériel :

- Sac de couchage
- Une paire de chaussure légère pour le soir (sandales ou baskets)
- 1 gourde d'1L ½ min ou 1 Camel bak de 2
- Boite hermétique type Tupperware
- Couverts
- Lampe frontale avec piles neuves
- Petite pharmacie (médicaments personnels, sparadrap, double peau, élatoplaste...)
- Gants et bonnet mi saison



Agence spécialisée dans les séjours sportifs
www.corsicasporttravel.com
contact.corsicasporttravel@gmail.com
Tél : 06 18 39 32 70

- Papier wc
- Lunettes de soleil, casquette, crème solaire
- 1 couverture de survie
- 1 housse de pluie pour sac à dos

LES INFORMATIONS UTILES

Les transports

- Bateaux :
 - Corsica Linea : www.corsicalinea.com
 - CMN : www.lameridionale.fr
 - Corsica Ferries : <http://www.corsicaferries.com>
- Avions :
 - Air Corsica : <http://www.aircorsica.com>
- Trains : <http://train-corse.com>
- Bus :
 - Corsica Bus : <http://www.corsicabus.org>

Quelques hébergements à Ajaccio

- Hôtel Les Dauphins - Boulevard Sampiero - 20000 Ajaccio - 04 95 21 12 94
- Hôtel Fesch*** 7 rue Cardinal - BP 202 - 20179 Ajaccio Cedex 1 04 95 51 62 62
- Hôtel Best Western Ajaccio Amirauté *** Cours Prince Imperial - 04 95 55 10 00

Les Offices :

- Agence du tourisme de la Corse : <http://www.visit-corsica.com>
- Office du tourisme d'Ajaccio : <http://www.ajaccio-tourisme.com>
- Parc naturel Régional de Corse : <http://www.parc-corse.org>

Les Parkings :

- Parking public Ajaccio : <http://www.parking-public.fr>

A NE PAS OUBLIER

1 pièce d'identité

- Carte vitale
- N° de contrat d'assurance rapatriement et N° de téléphone d'urgence 24h/24h.
- il n'y a pas de distributeurs de monnaie sur le Gr 20, pensez à vous munir d'argent liquide pour vos petites dépenses personnelles