

# Osons la Différence en Corse entre Mare e Monti

du dimanche 21 mai au samedi 27 mai 2017



## Résumé

En Mai 2017, Osons La Différence vous propose un séjour d'une semaine, à la découverte des somptueux paysages des montagnes et des plages Corses.

Le séjour débutera à **Ajaccio** avec quelques randonnées et une visite de la ville. Puis nous prendrons un peu d'altitude pour passer quelques jours en montagne, à **Marignana**. En milieu de semaine le point d'orgue sera une fabuleuse randonnée sur les crêtes au dessus de **Porto**. Après une escale sur la plage de **Girolata** nous irons en bateau à la découverte de la **réserve de Scandola**. Le séjour se terminera par une rando en kayak dans le **delta du Fango**.

L'objectif est de partager ce projet entre personnes valides et personnes en situation de handicap en emmenant des passagers joëlette et des porteurs de handicap pouvant marcher. Au programme: des randonnées, des visites culturelles, de la gastronomie, des veillées conviviales et festives, sans oublier l'aide aux personnes en situation de handicap. Le projet est ouvert à tous, mais priorité sera donnée aux personnes qui ont l'habitude de randonner avec nous. Le nombre de place étant limité, les demandes d'inscriptions de tous les participants seront examinées par une commission début 2017.

## Détails

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Le séjour débute</b>     | Dimanche 21 mai dans la journée à <b>Ajaccio</b> au Centre du Sport et de la Jeunesse de Corse, Chemin de la Sposata, 20090 Ajaccio, tél.: 04 95 10 65 10, <a href="http://www.csjc.eu/v3/">http://www.csjc.eu/v3/</a> , <a href="https://goo.gl/maps/veSEuJ3VJPw">https://goo.gl/maps/veSEuJ3VJPw</a> |
| <b>Le séjour se termine</b> | Samedi 27 mai 2017 à Ajaccio à midi  |
| <b>Durée du séjour</b>      | 7 jours, 6 nuits   |
| <b>Hébergements</b>         | En gîtes: 1 nuit au Centre du Sport et de la Jeunesse de Corse, 4 nuits à Marignana, 1 nuit à Girolata, 1 nuit à Tuvarelli.  |
| <b>Tarif</b>                | 150 € par personne<br>Ce tarif inclus les nuitées, les repas et petits déjeuners entre le début et la fin du séjour, les transferts en véhicule, la rando kayak. Le tarif <b>n'inclut pas</b> les frais pour se rendre et repartir du lieu du séjour.  |
| <b>Nombre de places</b>     | 18 places dont 2 passagers joëlettes et 1 ou 2 handicapés marchant -<br>Suivant le nombre de participants et les demandes que nous aurons.   |

## Programme de la semaine

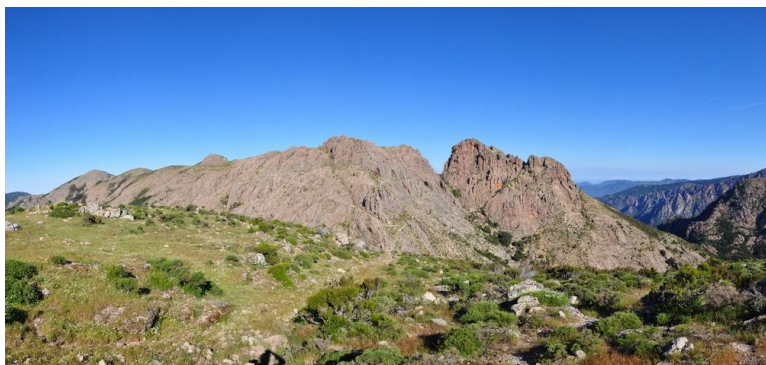
**Jour 1 / dimanche 21 mai:** Arrivée des participants en bateau ou en avion. Nous pouvons aider aux éventuels transferts entre Port/Aéroport et le CJSC. Suivant les horaires d'arrivées, nous pourrons faire soit une visite d'Ajaccio, soit une petite rando. Repas du soir et nuit au CSJC.



**Jour 2 / Lundi 22 mai:** Rando sur les hauteurs d'Ajaccio, ou dans les environs des Sanguinaires, à préciser. Pique Nique. En fin de rando, transfert vers Marignana (1h30 de route). Repas du soir et nuit à Marignana.

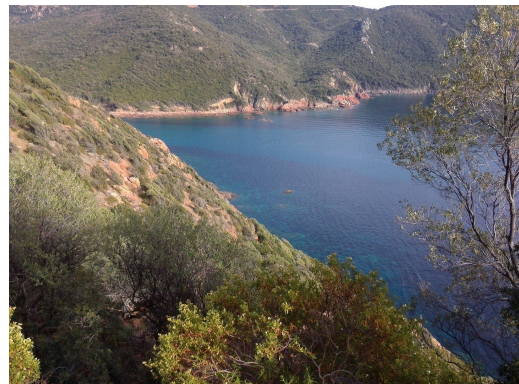


**Jour 3 / Mardi 23 mai:** Rando sur les hauteurs de Marignana, **Bocca di Femina Morta**. Repas du soir et nuit à Marignana.



**Jour 4 / Mercredi 24 mai:** Nous partirons du gîte en suivant le sentier Mare e Monti, direction **Evisa** et ses châtaigneraies. traversée du village en ruines de Tassu. Retour le soir de Evisa vers Marignana en voiture (15mn de route).

**Jour 5 / Jeudi 25 mai:** Départ du gîte en voiture en direction de Curzu (1h de route). passage dans les **gorges de Spelunca**. Début d'une grosse journée de rando, nous monterons depuis Curzu vers le **Capu di Linu**, traversée par les crêtes, vue somptueuse sur **Porto et Girolata**. Descente sur **Bocca a Croce** puis nous rejoindrons les plages de Girolata, un village accessible uniquement par bateau, à pied ou à joëlette. Repas du soir et nuit à Girolata.



**Jour 6 / Vendredi 26 mai:** Départ de Girolata en bateau pour rejoindre Galeria en passant par la splendide réserve naturelle de Scandola. Rando en kayak dans le **delta du Fango**. Repas du soir et nuit à **Tuvarelli**.



**Jour 7 / Samedi 27 mai:** Fin du séjour, retour vers Ajaccio (3h30 de route).

### Repas

Les repas du soir et petits déjeuners sont pris en demi-pension dans les différents lieux d'hébergement. Le tarif du séjour comprends tous les repas, du dîner du dimanche soir au petit déjeuner du samedi matin. Pour faciliter l'organisation des pique-niques, chaque participant doit amener une petite boîte (type Tupperware) pour les salades du jour.

Pour agrémenter les repas et apéros de la semaine, merci d'amener des **spécialités de votre région** (par ex.: Charcuterie, fromage, boisson locale, ...).

### Condition physique, les randos et l'aide à la personne

Les **personnes handicapées** peuvent participer quel que soit leur degré de dépendance. Toutefois, Osons La Différence ne prend pas en charge des soins infirmiers. Toute personne nécessitant des soins dépassant l'aide pour le repas, l'habillage et la toilette, doit s'inscrire avec la personne susceptible d'assurer ces soins spécifiques. Les personnes handicapées s'engagent à ne rien cacher de leur état de santé et donnent tous les renseignements nécessaires au déroulement du séjour en toute sécurité.

Le rôle des **accompagnateurs** est de participer à la conduite des joëlettes et de s'impliquer à tout instant dans la vie commune pendant le séjour, notamment dans l'aide aux personnes handicapées (Par exemple: la prise des repas, la toilette, l'habillage, ...), l'aide à la préparation des repas, ... Il faut donc être en bonne condition physique, pouvoir par exemple randonner chaque jour environ 10-15km et 500m de dénivelé positif (les randonnées peuvent être assez éprouvantes puisque s'ajoute le pilotage des joëlettes).

### Recommandation de matériel à emporter

Une valise pour les affaires de la semaine, sac à dos pour la journée, gourde, une boîte Tupperware, chaussures de randonnée, gants (de type cycliste/jardinage) pour le pilotage des joëlettes, ensemble chaud (haut et bas), vêtements polaires si possible, bonnet, gants, chaussettes chaudes, cape de pluie, coupe-vent, lunettes de soleil, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres, maillot de bain, instruments de musique, carnets de chants, jeux de société. Les passagers en joëlette peuvent éventuellement amener un casque cycliste.

### Matériel collectif fourni

Joëlettes, pharmacie de premiers secours, chaise WC, les draps et le linge de toilette sont fournis par les gîtes.

### **Covoiturages**

Chaque participant viendra sur le lieu du séjour par ses propres moyens. Nous aiderons à l'organisation des covoiturages et des transferts Port et Aéroport.

### **Pré-inscriptions / Contact**

Par mail à: [asso@osonladifference.org](mailto:asso@osonladifference.org)

Ou directement auprès de Pascal: [pascal.amand@osonladifference.org](mailto:pascal.amand@osonladifference.org) / 06.73.95.99.79