



La Corse au Coeur

Randonnées accompagnées entre Mer et Montagne

Le Guide

Antoine, 27 ans, corso-savoyard passionné de montagne vous invite à partager des moments uniques sur l'Île de Beauté à travers des parcours adaptés aux attentes de chacun.

Des criques les plus secrètes aux sommets les plus hauts, en passant par les plus paisibles ruisseaux, venez goûter à l'âme corse avec un guide passionné qui vous fera vivre des instants incroyables.

Vivez la Corse dans toute sa splendeur : ses paysages de carte postale, son patrimoine d'une richesse inouïe, fruit d'une géologie complexe et d'une histoire tourmentée, sa faune, sa flore, ses gens...

Antoine, photographe professionnel, se fera une joie d'immortaliser votre randonnée, ainsi que de vous guider dans l'utilisation de votre appareil photo.

06.81.88.00.71

contact@antoinemc.fr



Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle auprès de la MMA
Membre du Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne - Section Corse
Accompagnateur en Moyenne Montagne Stagiaire (art L.212-1 Code du Sport), enregistré en tant qu'éducateur sportif stagiaire auprès de la DDCSPP de Corse du Sud sous le numéro ED000000268495.



Les Randonnées



Les randonnées présentées dans cette brochure sont des randonnées à la journée adaptées à tous : les dénivelés et la difficulté indiqués pour chaque randonnée sont les valeurs « minimales » ; en fonction du niveau et des motivations des participants, les parcours peuvent être rallongés et modifiés pour satisfaire tous les participants.

Il est également possible d'organiser des séjours à la demande, dans une ou plusieurs localités, des ascensions de sommets tels que le Monte d'Oro, le Monte Renoso, le Monte Rotondu, la Paglia Orba et le Monte Cintu.

En cas de conditions météorologiques défavorables, une sortie alternative sera proposée aux sorties en montagne.

Chaque participant devra être équipé de :

- Chaussures de marche
- Chapeau/casquette, lunettes et crème solaire
- Gourde ou bouteille d'eau (1L minimum)
- Un vêtement chaud/coupe vent

Les enfants accompagnés à partir de 7 ans sont les bienvenus.

Supplément Casse Croûte corse :

Composé de produits corses sélectionnés auprès des producteurs : vin, fromage, charcuterie et confiture, sans oublier les canistrelli et le café.



LES FALAISES DE BONIFACIO

Les Falaises de Bonifacio

Niveau : **Facile**

Durée : **3 à 5 h de marche**

Dénivelé : **200 m**

Région : **Extrême sud**

Départ : **Bonifacio 9h**

Découvrez les falaises immaculées de l'Extrême Sud Corse, de l'ancien Ermitage de la Trinité jusqu'au Capu Pertusatu, en passant par la pittoresque cité fortifiée de Bonifacio. De nombreux itinéraires permettent d'adapter aisément la randonnée au niveau des participants. Visites du Bastion de l'Etendard et des Escaliers du Roy d'Aragon incluses.



LE LION DE ROCCAPINA

Le Lion de Roccapina

Niveau : **Moyen**

Durée : **3 à 5 h de marche**

Dénivelé : **300 m**

Région : **Extrême sud**

Départ : **Sartène 8h**

Tour et ascension du Lion millénaire qui veille sur les rivages torturés du Grand Sud Corse, promenade sur la plage d'Erbaju qui s'étend au pied de la vallée de l'Ortolo. Une aventure unique dans un des plus célèbres paysages de l'Île de Beauté.



LE CAPU DI ZIVIA

Le Capu di Zivia

Niveau : **Facile**

Durée : **3 à 4 h de marche**

Dénivelé : **200 m**

Région : **Extrême sud**

Départ : **Tizzano 9h**

Une superbe boucle riche en sensations en bord de mer : découvrez la plage de Traliccetu et de nombreuses criques secrètes par un sentier caché! Un parcours idéal qui ravira toute la famille.



LES RIVAGES DE TIZZANO

Les rivages de Tizzano

Niveau : Facile

Durée : 4 à 6 h de marche

Dénivelé : 100 m

Région : Extrême sud

Départ : Sartène 8 h

Une promenade familiale le long d'un des plus beaux rivages de la Corse. Le sentier rejoint la Tour de Senetosa et peut être combiné avec la randonnée Rivages de Campomoro pour une traversée unique. Un voyage le long d'une côte paradisiaque à la découverte des criques des magasins. Lors des jours venteux et nuageux, ce chemin prend une saveur encore plus particulière !



LES RIVAGES DE CAMPOMORO

Les rivages de Campomoro

Niveau : Facile

Durée : 3 à 7 h de marche

Dénivelé : 100 m

Région : Valinco

Départ : Campomoro 9h

Le littoral qui s'étend de Campomoro à Tizzano offre plusieurs itinéraires réputés. L'ancien chemin des douaniers dévoile une succession de superbes criques ainsi que des traces d'activité humaine remontant seulement à quelques décennies. La visite de la tour de Campomoro parachève cette virée sauvage aux senteurs maritimes.



LE CAPU DI LOCU

Le Capu di Locu

Niveau : **Moyen**

Durée : **3 à 5 h de marche**

Dénivelé : **500 m**

Région : **Valinco**

Départ : **Campomoro 9h**

Sur les hauteurs de Campomoro, découvrez les trésors cachés du maquis : menhirs, bergeries, chemins dissimulés, avec une vue imprenable sur le Golfe du Valinco et sur la Paglia Orba ! Randonnée typique dans le maquis corse, végétation touffue et parcours labyrinthique : pantalon obligatoire.



Les Sentiers du Baracci

Niveau : Facile

Durée : 3 à 5 h de marche

Dénivelé : 300 m

Région : Valinco

Départ : Propriano 8 h

Un sentier ancestral qui louvoie de part et d'autre du plus beau canyon du golfe du Valinco. Une belle balade à faire en famille dans un paradis de fraîcheur préservé.



LA VALLEE DE L'ORTOLO

La Vallée de l'Ortolo

Niveau : Facile

Durée : 4 à 5 h de marche

Dénivelé : 300 m

Région : Ortolo

Départ : Sartène 8h

Visite de la vallée de l'Ortolo, rencontre des producteurs locaux et découverte d'endroits inédits sous le regard de l'Omu di Cagna. Le circuit plaisir par excellence !



LA CORSE MEGALITHIQUE

La Corse mégalithique

Niveau : **Facile**

Durée : **4 à 6 h de marche**

Dénivelé : **200 m**

Région : **Ortolo**

Départ : **Tizzano 9h**

Découverte du Dolmen de Funtanaccia et des alignements de Cauria et Palaghju, avec, pour les plus sportifs, l'ascension de la Punta di u Grecu pour un panorama inédit sur l'Ortolo. Ce parcours peut être combiné avec le circuit « Vallée de l'Ortolo ».



LES BERGERIES DE NASEO

Les Bergeries de Naseo

Niveau : **Moyen**

Durée : **4 à 8 h de marche**

Dénivelé : **500 m**

Région : **Figari**

Départ : **Poggiale 8 h**

Une promenade familiale loin des foules, en face de l'Omu di Cagna, avec pour arrière-plan le golfe de Porto Vecchio. Parcours ombragé idéal lors des chaudes journées d'été, pour découvrir le maquis corse et les activités qu'il abrita jadis.



L'OMU DI CAGNA

L'Omu di Cagna

Niveau : **Difficile**

Durée : **4 à 8 h de marche**

Dénivelé : **800 m**

Région : **Extrême sud**

Départ : **Pianottoli 8 h**

C'est la curiosité géologique de l'extrême sud corse : un gigantesque bilboquet rocheux qui surplombe les rivages du Sud. La randonnée ne présente pas de difficulté technique mais certaines parties sont assez raides et certaines portions de l'itinéraire peuvent être broussailleuses. Le plateau d'Ovace, à proximité, permet de nombreux itinéraires variés ; il est même possible de poursuivre jusqu'aux bergeries de Naseo.



LE PLATEAU DU CUSCIONE

Le Plateau du Cuscione

Niveau : Facile

Durée : 4 à 7 h de marche

Dénivelé : 200 m

Région : Alta Rocca

Départ : Zonza 9h

Pas vraiment un plateau, mais une zone fraîche et moins abrupte que le reste de l'île. C'est la randonnée idéale pour les enfants : peu de dénivelé, de l'eau abondante, des chevaux, des cochons, des sangliers et même de petits sommets pour admirer les pozzines, ces formations végétales si particulières.



LE COL DE BAVELLA

Le Col de Bavella

Niveau : Facile
Durée : 3 à 8 h de marche
Dénivelé : 200 m
Région : Alta Rocca
Départ : Zonza 9h

De nombreux itinéraires possibles dans le joyau de l'Alta Rocca : un des hauts lieux de l'escalade insulaire. Les Aiguilles de Bavella seront les reines de vos clichés ! De très facile à très difficile, mais toujours une ambiance incomparable. Des établissements renommés tels le restaurant A Pignata à proximité. Possibilité de déborder sur les secteurs de l'Ospedale et du Cuscione pour les séjours prolongés.



L'OSPEDALE

L'Ospédale

Niveau : **Moyen**

Durée : **4 à 7 h de marche**

Dénivelé : **200 m**

Région : **Alta Rocca**

Départ : **Zonza 9h**

L'Ospédale offre un grand nombre d'itinéraires riches et variés : visite de la forêt, du barrage, de la Punta di u Diamante ou encore de la Punta di a Vacca Morta ou du Monte Calva pour les plus motivés. A ne pas manquer : la cascade de Piscia di Galu, qui jaillit sur 60 m d'un mur de granit surplombant le vide !



LE MONTE CALVA

Le Monte Calva

Niveau : **Facile**

Durée : **4 à 8 h de marche**

Dénivelé : **600 m**

Région : **Alta Rocca**

Départ : **Zonza 8 h**

Joli sommet entre l'Ospedale et l'Alta Rocca, facilement accessible, le Monte Calva offre une vue panoramique à 360 degrés : Aiguilles de Bavella, Golfe du Valinco, Bouches de Bonifacio, Golfe de Porto Vecchio.



LE CAPU DI MURU

Le Capu di Muru

Niveau : **Facile**

Durée : **4 à 5 h de marche**

Dénivelé : **200 m**

Région : **Valinco/Ajaccio**

Départ : **Portigliolo/Porticcio 8h**

Une promenade familiale le long du littoral entre le golfe d’Ajaccio et le golfe du Valinco. Le Tour du Capu di Muru permet de visiter une des plus belles tours génoises des côtes corses dans un cadre majestueux. Une ambiance de carte postale rythmée par le chant des cigales.



Le Monte Aragnascu

Niveau : Facile

Durée : 3 à 5 h de marche

Dénivelé : 400 m

Région : Ajaccio

Départ : Ajaccio 9 h

Une aventure complète et accessible pour toute la famille, aux portes d’Ajaccio. Le Monte Aragnascu s’atteint en longeant un beau chemin en crête bordé de maquis, fougères et châtaigniers. Le point culminant nous offre un superbe panorama sur le Golfe d’Ajaccio mais aussi sur la quasi-totalité des sommets présentés dans cette brochure.



LE SENTIER DES CRÊTES

Le Sentier des Crêtes

Niveau : **Moyen**

Durée : **4 à 6 h de marche**

Dénivelé : **300 m**

Région : **Ajaccio**

Départ : **Ajaccio 8h**

Les hauteurs d'Ajaccio à découvrir et à redécouvrir ! Des itinéraires nombreux et variés pour une découverte en douceur des sentiers de l'île. Un labyrinthe de végétation qui offre, en plus d'une superbe vue sur la mer, la possibilité de découvrir les nombreux vestiges de ces chemins ancestraux.



LE TOUR DES SANGUINAIRES

Le Tour des Sanguinaires

Niveau : Facile

Durée : 2 à 5 h de marche

Dénivelé : 100 m

Région : Ajaccio

Départ : Ajaccio 8 h

Un incontournable du secteur, à combiner avec la traversée du Sentier des Crêtes ou à faire en fin de journée pour admirer les plus extraordinaires des couchers de soleil. Chaque jour une ambiance différente dans ce lieu magnifiquement torturé au nom évocateur.



LE LAC DE CRENU

Le Lac de Crenu

Niveau : **Moyen**

Durée : **4 à 6 h de marche**

Dénivelé : **400 m**

Région : **Vico**

Départ : **Soccia 9h**

Pause rafraîchissante dans la vallée de Guagno, le Lac de Crenu est un lac unique en Corse car il est entouré de pins laricio et peuplé de nénuphars ! Une belle promenade familiale. Possibilité de location d'ânes et de canyoning à proximité !



LE TRETTORE

Le Trettore

Niveau : **Moyen**
Durée : **4 à 6 h de marche**
Dénivelé : **900 m**
Région : **Sagone**
Départ : **Vico 8 h**

Le Trettore est une curieuse boule de granite juchée entre Guagno et la vallée des Cruzzini. L'accès au pied du sommet ne présente pas de difficulté particulière pour une randonnée en famille. L'accès à l'antécime est déjà plus « ludique » car il s'agit de remonter un beau couloir en escaladant un chaos de blocs impressionnant. C'est l'accès au sommet, par une vire excessivement étroite, qui en fait une course montagnaise à part entière !



Le Capu Rossu

Niveau : **Moyen**

Durée : **3 à 6 h de marche**

Dénivelé : **400 m**

Région : **Piana**

Départ : **Piana 9h**

Le Capu Rossu, un lieu exceptionnel entre ballade littorale et ascension de sommet. Vue féérique sur les Calanques de Piana et sur le Golfe de Sagone. Visite de la Tour de Turghju juchée sur ce magnifique promontoire rocheux.



LE CAPU D'ORTU

Le Capu d'Ortu

Niveau : **Difficile**
Durée : **4 à 6 h de marche**
Dénivelé : **800 m**
Région : **Piana**
Départ : **Piana 8 h**

C'est le plus proche sommet de Piana, une superbe randonnée accessible et variée qui surplombe les calanques et qui nous dévoile la vallée du Porto en fin de voyage. Une situation idéale pour cet itinéraire rythmé par les plus esthétiques taffoni de Corse. Une redescente dans la fraîcheur des châtaigneraies de Piana vient clore cette boucle majeure. Itinéraire sans difficulté technique particulière mais peu ombragé sur sa partie finale.



LES GORGES DE LA SPELUNCA

Les Gorges de la Spelunca

Niveau : Facile

Durée : 3 à 5 h de marche

Dénivelé : 300 m

Région : Piana

Départ : Porto 9h

Les gorges de la Spelunca, une plongée au plus profond de la Corse sauvage et minérale dans la fraîcheur d'un torrent de montagne. Une superbe traversée en compagnie des chèvres et, parfois, des mouflons !



LE GOLFE DE GIROLATA

Le Golfe de Girolata

Niveau : **Moyen**

Durée : **5 à 6 h de marche**

Dénivelé : **500 m**

Région : **Girolata**

Départ : **Porto 9h**

Le village de Girolata, en bordure de la réserve naturelle de la Scandola, est un joyau préservé du littoral, accessible seulement à pied ou par la mer. Depuis le Col de la Croix, l'accès se fait par le sentier traditionnel qui passe dans le maquis, et le retour emprunte l'impressionnant sentier du facteur qui surplombe des criques où se mêlent roches pourpres et eaux turquoises. Possibilité de déjeuner dans un des nombreux établissements du village.



LE LAC DE NINU

Le Lac de Ninu

Niveau : **Difficile**

Durée : **5 à 7 h de marche**

Dénivelé : **600 m**

Région : **Centre**

Départ : **Col de Verghio 8h**

Partez à la découverte du Lac de Ninu, le plus célèbre et le plus grand lac d'altitude corse, au pied de la Punta Minuta. Une excursion le long du GR 20 pour retrouver la fraîcheur alpine et la plus importante formation de pozzines de Haute Corse. Une balade à compléter par l'ascension du Capu a Tozzu qui offre un panorama exceptionnel sur les deux versants de la Corse !



LA PUNTA ARTICA

La Punta Artica

Niveau : **Difficile**

Durée : **8 à 11 h de marche**

Dénivelé : **1 200 m**

Région : **Centre**

Départ : **Calacuccia 8 h**

Sommet qui peut sembler mineur mais qui offre son lot de récompenses, à commencer par une vue sans égal sur le Lac de Calacuccia et sur la chaîne du Cintu. L'ascension est relativement longue mais la variété du terrain rencontré la rend très ludique. Du sommet, le panorama est simplement exceptionnel. De nombreuses variantes sont possibles pour le retour, l'une d'elles passe par le Lac de Ninu !



LES SOURCES DU GOLO

Les Sources du Golo

Niveau : **Moyen**

Durée : **4 à 8 h de marche**

Dénivelé : **500 m**

Région : **Centre**

Départ : **Col de Verghio 8h**

Remontée mythique de la haute vallée du Golo jusqu'aux pieds de la Paglia Orba et du Capu Tafunatu dans un décor grandiose. Possibilité de combiner deux journées pour faire l'ascension de la Paglia Orba et observer les nombreux mouflons de la région. La beauté du ruisseau et des cascades des Radules en fait aussi une très sympathique randonnée familiale.



LA PAGLIA ORBA

La Paglia Orba

Niveau : Très Difficile

Durée : 5 à 9 h de marche

Dénivelé : 500 m

Région : Centre

Départ : Col de Verghio 7h

Le plus beau sommet de Corse, mais aussi le plus technique. Ici pas question d'avoir le vertige, c'est le territoire des mouflons et des grimpeurs ! Juchée au sommet de la haute vallée du Golo, la Paglia est un promontoire rocheux qui offre une vue sur la quasi-totalité de l'île ! Envie d'ajouter un peu de piment et d'émotion à cette sortie ? Alors tentez l'ascension en fin de soirée pour voir le plus intense des couchers de soleil et redescendre à la lueur de la lune !



LE MONTE CINTU

Le Monte Cintu

Niveau : Très Difficile

Durée : 7 à 12 h de marche

Dénivelé : 1 700 m

Région : Centre

Départ : Calacuccia 7h

Le plus haut sommet de Corse tout simplement, dans un univers minéral extrême. Le Monte Cintu est ici proposé dans sa variante la plus accessible à la journée avec une ascension en face Sud. Une boucle sur deux jours, empruntant le GR 20, est néanmoins recommandée pour optimiser les chances de succès de l'ascension. Réservé aux plus sportifs !



L'ARCHE DE SCANDULAGHJU

L'Arche de Scandulaghju

Niveau : **Difficile**

Durée : **5 à 8 h de marche**

Dénivelé : **800 m**

Région : **Centre**

Départ : **Corte 8h**

Un joyau convoité de la région de Corte, qui ne s'obtient qu'après une montée sévère, une fois l'arche atteinte. Selon la motivation des participants la descente s'effectue soit, pour une superbe et longue boucle, par les bergeries de Padule, soit par une redescente dans les gorges du Tavignano pour retrouver une fraîcheur bien méritée après les efforts consentis ! Possibilité de faire la boucle sur deux jours avec une nuit aux bergeries.



LES GORGES DU TAVIGNANO

Les Gorges du Tavignano

Niveau : **Moyen**

Durée : **4 à 8 h de marche**

Dénivelé : **700 m**

Région : **Centre**

Départ : **Corte 8 h**

Une sensation étrange s'empare du randonneur lorsqu'il s'enfonce inexorablement dans ce dédale granitique aux volumes démesurés. En contrebas coule un paisible ruisseau, qui constitue l'objectif de la journée. C'est également le passage obligé pour de nombreux autres circuits (plateau d'Alzu, lac de Ninu, Punta Artica...) et une des plus belles entrées en matière depuis la capitale historique de la Corse.



LE PLATEAU D'ALZU

Le Plateau d'Alzu

Niveau : **Moyen**
Durée : **4 à 6 h** de marche
Dénivelé : **600 m**
Région : **Centre**
Départ : **Corte 8 h**

Peu connu mais pourtant très prisé des randonneurs insulaires, le plateau d'Alzu est à cheval sur deux des plus belles vallées de Corse : le Tavignano et la Restonica. Une superbe randonnée à la journée, mais aussi l'occasion de s'initier au bivouac, d'autant plus que le lever du soleil rend le lieu simplement magique.



LE LAC D'ORIENTE

Le Lac d'Oriente

Niveau : **Difficile**

Durée : **5 à 7 h de marche**

Dénivelé : **1 000 m**

Région : **Corte**

Départ : **Corte 9h**

Le Lac d'Oriente est un joyau au pied du Monte Rotondu qui s'atteint après une belle montée de 1 000 m de dénivelé dans les pins et les aulnes. Bien que très ensoleillé, le lac reste un vrai point frais lors des grosses chaleurs estivales, l'endroit idéal pour bronzer loin des foules.

L'ascension du Rotondu est envisageable à la journée pour les marcheurs les plus entraînés.



LA BOUCLE DE SAN ELISEO

La Boucle de San Eliseo

Niveau : **Difficile**

Durée : **4 à 7 h de marche**

Dénivelé : **800 m**

Région : **Centre**

Départ : **San Petro di Venaco 9h**

Un circuit complet au pied du Monte Cardo. La chapelle San Eliseo et de nombreuses bergeries ponctuent ce parcours physique et exigeant pour marcheurs aguerris.



LE MONTE ROTONDO

Le Monte Rotondo

Niveau : Très Difficile

Durée : 6 à 10 h de marche

Dénivelé : 1 500 m

Région : Centre

Départ : Corte 7h

Les itinéraires ne manquent pas pour atteindre ce sommet, qui fut longtemps considéré comme le plus haut de l'île, mais tous ont en commun leur beauté et leur difficulté.

Plusieurs boucles sont possibles sur un ou deux jours qui offrent au choix les points remarquables suivants : lac d'Oriente, lac de Bettaniella, Monte Cardo et chapelle San Eliseo.

Pour randonneurs aguerris et groupes réduits, ambiance alpine assurée !



LE MONTE D'ORO

Le Monte d'Oro

Niveau : **Difficile**

Durée : **6 à 10 h de marche**

Dénivelé : **1 000 m**

Région : **Centre**

Départ : **Col de Vizzavona 7 h**

Une boucle pour marcheurs aguerris, pour une aventure intense. Généralement cet itinéraire est effectué par une montée en face Est par un chemin escarpé recelant de nombreux trésors et une descente qui rejoint le tracé du célèbre GR 20. Vue imprenable sur les sommets du GR 20 Sud et sur le massif du Rotondo. Le torrent de l'Agnone, croisé à la descente, apporte une touche de fraîcheur à cette journée riche en émerveillements.



LA PUNTA DELL'ORIENTE

La Punta dell'Oriente

Niveau : **Moyen**

Durée : **4 à 8 h de marche**

Dénivelé : **1 000 m**

Région : **Centre**

Départ : **Col de Vizzavona 8 h**

La Punta dell'Oriente, méconnue des guides touristiques, est pourtant un grand classique de la Corse. Une belle montée régulière depuis le col de Vizzavona nous fait découvrir un paysage montagneux mais toujours verdoyant où paissent chèvres et ruminants sous l'œil protecteur de « la Madunuccia ». Du sommet on jouit d'une superbe vue sur le Monte d'Oro et le Monte Renoso, séparés de quelques kilomètres seulement par les austères « Pinzi Corbini ».



LE MONTE RENOSO

Le Monte Renoso

Niveau : **Moyen**

Durée : **4 à 6 h de marche**

Dénivelé : **800 m**

Région : **Centre**

Départ : **Station de Ghisoni 8h**

Le plus accessible des hauts sommets de la Corse, qui permet un grand nombre de circuits variés. Entre lacs, pozzines, torrents de montagne, partez sereinement à l'assaut d'un sommet très prisé des photographes.



LES POZZINES DU RENOSO

Les Pozzines du Renoso

Niveau : **Moyen**

Durée : **4 à 8 h de marche**

Dénivelé : **500 m**

Région : **Centre**

Départ : **Bastellica 8 h**

Au pied du Renoso, à l'emplacement d'un ancien lac glaciaire, découvrez avec émerveillement les pozzines, ces formations végétales si particulières. Possibilité de dégustation de yaourts de brebis à la bergerie. Cochons, vaches et brebis vous accompagneront tout au long de cette boucle variée et enchantée.