

# Carnet de préparation



Avant votre voyage pensez  
à...

Contact :

Site web : [www.trekors.com/](http://www.trekors.com/) mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66



La Corse, montagne dans la mer, patrimoine naturel et culturel exceptionnel, à découvrir entre les tours génoises du littoral et les belles forêts de l'étage montagnard, profitez également des eaux chaudes des thermes et de la mer et des eaux fraîches, des lacs et des vasques de nos rivières!

### **RANDONNEES, TREKS & CHASSES AUX TRESORS ...**

Découvrir, partager, échanger dans un site naturel, patrimonial exceptionnel...  
Vivre notre passion et la faire ressentir: qu'est ce que la montagne pour nous aujourd'hui?  
On l'espère encore un peu comme celle d'hier avec des sommets et crêtes sculpturaux, des personnes exceptionnelles qui l'ont sillonnées et qui ont à cœur de faire partager quelques brèves de vie, une vie faite d'effort et de cœur.

TREKORS se veut être au delà de la société de consommation pure, une vraie incursion dans la vie montagnarde corse, à la découverte de ses trésors, à la chasse à ses trésors, du trek en corse, des trésors corses pour être au plus près de la Corse.

Voici le carnet de préparation pour votre séjour avec TREKORS.

Nous restons à votre disposition.

Au plaisir de vous retrouver sur les sentiers de Corse et d'ailleurs,

*Julie Michel*

*Responsable de l'agence TREKORS*

*Accompagnatrice en montagne*

*Contact :*

*Site web : [www.trekors.com/](http://www.trekors.com/) mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com/) Tel : 06 84 44 71 66*



## **Bonnes pratiques**

### **CHOIX ECO RESPONSABLE DE VOTRE DESTINATION**

*La Corse reste une destination de proximité et ne nécessite pas forcément de prendre l'avion.*

*Cette île est un trésor certes par la beauté de ses paysages mais surtout par son peuple authentique, vrai, passionné et attaché à sa terre et sa culture.*

### **TRAJET POUR VENIR EN CORSE**

*Prenez le temps d'une traversée en ferry (seulement 4h avec le NGV ou le temps d'une nuit sous les étoiles en pleine mer au départ de la France(Marseille, Toulon, Nice) ou l'Italie (Savona, Livorno) voire de l'Espagne en passant par la Sardaigne) ...ou encore en 1 jour et demi à bord d'un voilier...du slow travel pour limiter votre impact carbone.*

### **QUEL SÉJOUR?**

*Optez pour un séjour découverte d'une micro région afin d'appréhender au mieux le territoire et sa population.*

*La Corse fait 8500km<sup>2</sup> avec 16 micro régions, chacune d'entre elles vaut d'y consacrer au moins une semaine: à la rencontre de ses artisans et producteurs, de ses petits villages, ses crêtes et sa côte.*

*Vouloir faire le tour de corse en 1 ou 2 semaines est illusoire, ce n'est que de la "consommation de paysages" et s'arrêter pour prendre une photo ne suffit pas pour ressentir et découvrir tous les parfums et trésors qui se cachent derrière le premier plan.*

*Le voyage n'est pas le simple déplacement, c'est le temps que l'on consacre à chaque instant et la saveur et l'attention qu'on lui donne.*

## **Le Territoire**

### **METEO**

*Prévisions météorologiques : sur [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)*

*Pour une météo réactualisée, appeler le 08 99 71 02 20 : et préciser le code postal, par exemple: 20122, ou la région montagne.*

Contact :

Site web : [www.trekors.com/](http://www.trekors.com/) mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66



*En montagne, soyez prudents et équipés ! La météo reste une prévision, des changements de temps brusques peuvent survenir tels qu'orage, grêle, neige, pluie, brouillard.*

*En cas d'orage, ne courez pas, éloignez -vous de vos bâtons et objets métalliques, éteignez votre téléphone portable.*

## **FLORE & FAUNE**

*L'insularité de la Corse révèle la présence de nombreux taxons endémiques (plus de 130) parmi les plus connus, on retrouve aisément le pin Laricio *Pinus nigra laricio*, l'aulne odorant *Alnus alnobetula suaveolens*, la pensée de Corse *Viola corsica*, l'ancolie de Bernard *Aquilegia bernardii*, l'hellébore de Corse *Helleborus argutifolius*, le genêt de Corse [Genista corsica](#), le cerf de Corse *Cervus elaphus corsicanus*, la sittelle corse *Sitta whiteheadi*, le lézard de Bédriaga *Archaeolacerta bedriagae*, le papillon porte-queue *Papilio hospiton**

*Existait autrefois le lapin rat *Prolagus sardus* (Wagner, 1832), une espèce éteinte depuis le Moyen Âge, qui a vécu en Corse et en Sardaigne, ainsi que dans les îlots périphériques de ces deux îles. On retrouve son squelette au musée de Levie.*

*Sur le plateau du Cuscionu, ne touchez pas à l'Aconit corse et la digitale pourpre : magnifiques fleurs violettes et roses mais toxiques ! Ne le cueillez pas ! Et également la rue corse et le peucedan corse, plantes photo sensibles, ne vous y frottez pas: des brûlures et cloques peuvent apparaître.*

*De nombreuses fleurs sont endémiques et protégées, merci de ne pas les cueillir : fleur cueillie ne fera pas de semence : pensez à ceux qui veulent les retrouver les années suivantes ! Retrouvez de nombreuses photos sur notre compte facebook : TREKORS Randonnées ou participez au QUIZZ botanique après une randonnée sur le plateau du Cuscionu.*

*Si une vache ou un taureau vous barre le chemin, lever lentement les 2 bras au dessus de la tête et s'il ne bouge pas et s'énerve lorsque vous l'approchez, gardez vos distances et sortez du sentier pour le contourner. D'une façon générale, respectez la tranquillité des animaux, ne vous approchez pas et ne leur donnez pas à manger.*

*Et enfin attention à la malmignatte : La Veuve noire de Corse "A Malmignatta" souvent délogée en soulevant une pierre. Un des rares animaux en Corse représentant un danger pour l'homme. Des photos sur notre site : <http://www.trekors.com/astuces-infos/>*

Contact :

Site web : [www.trekors.com/](http://www.trekors.com/) mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66



## **Dans vos bagages**

### ***EQUIPEMENT***

*Ayez toujours de bonnes chaussures, de quoi vous couvrir contre le froid, la pluie, la neige, de quoi vous protéger du soleil (crème, chapeau, lunettes) et des épineux (pantalon), de quoi vous orienter (carte, boussole, altimètre).*

### ***DOCUMENTS À NE PAS OUBLIER***

- *Passeport ou carte d'identité*
- *Le carnet de vaccination*
- *La carte bleue, chèque et espèces (peu de guichets notamment en montagne)*
- *Les numéros de téléphone de votre compagnie d'assurance assistance/rapatriement*

### ***SANTÉ***

*Préparez une trousse pharmacie comprenant vos médicaments éventuels. Avant votre voyage, pensez à prendre RDV avec votre médecin traitant. La trousse pharmacie peut être adaptée en fonction de vos besoins personnels. Pensez à demander à votre médecin une prescription.*

*Les essentiels :*

- *orthèses*
- *pansement*
- *compeed*
- *élastoplaste*
- *Antiseptique (désinfectant)*
- *Paracetamol (contre les douleurs et la fièvre)*
- *Antihistaminique (traitements des allergies)*
- *mouchoirs*
- *papier toilette*
- *petit sac plastique pour vos déchets.*

*Durant le séjour, n'hésitez pas à en parler à votre accompagnateur si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez une douleur, une piqure, inflammation, etc. Ce dernier pourra prendre les dispositions nécessaires.*

Contact :

Site web : [www.trekors.com/](http://www.trekors.com/) mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66



## **ÉQUIPEMENT À EMPORTER DANS LE SAC À DOS (POUR 1 JOUR)**

- 1 sac à dos 20 à 30l + sur sac de pluie pour le sac à dos, veste et pantalon imperméable type gore tex, bonnet, gants, vêtement chaud type polaire ou doudoune
- Petite trousse pharmacie
- Couverture de survie, lampe frontale, crème solaire et stick à lèvres, 2 gourdes d'1l
- 1 pique nique et des barres de céréales/fruits secs/sucres + 1 boîte plastique type Tupperware, 1 couteau, 1 cuillère, 1 fourchette, 1 verre ou 1 tasse + 1 thermos d'eau chaude si besoin
- votre carte vitale + chèque ou espèces (attention il n'y a pas de distributeur dans les villages de montagne)
- Maillot de bain + paréo

### **A partir de 2 jours, prévoir en plus :**

- 1 sac à dos de 40 à 60l à la place du sac de 20-30l
- un duvet + 2 grands sacs poubelle
- un collant ou pantalon pour le soir + un T-shirt manche longue + 1 paire de chaussettes et sous vêtements
- 1 brosse à dent + dentifrice
- 1 gourde d'1l supplémentaire

**+ si séjour en autonomie:** un tapis de sol + sur sac de couchage ou une tente

- **Équipement pour la randonnée:** bâtons de marche, chaussures tige haute si chevilles fragiles, short, T-shirt, lunettes de soleil et chapeau  
(+ 1 paire de raquettes à neige pour l'hiver + 1 masque + triptyque : DVA/pelle/sonde)

Le matériel est obligatoire. Le départ sera refusé à toute personne ne le possédant pas. Vous évoluez en montagne et les changements météo sont parfois très rapides, même au plus fort de l'été parfois accompagnés de grêle, neige, pluie et orages.

Contact :

Site web : [www.trekors.com/](http://www.trekors.com/) mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66



## **SAC DE VOYAGE**

*- les valises sont déconseillées et dans tous les cas le poids de votre sac ne doit pas excéder 15kg. Pour certains itinéraires, vous n'avez pas besoin de duvet (séjours hôtels), vous ne pourrez récupérer votre sac de voyage ou sac suiveur tous les jours ou 1 jour sur 2 ou seulement à l'arrivée du séjour selon l'option choisie.*

*Pour ne pas perdre de temps au départ, nous vous demandons d'arriver en tenue de randonnée au RDV du jour 1 matin.*

*Vous pourrez toujours mettre vos chaussures de marche dans le car, mais il est très inconfortable de s'y changer !*



**Pour toute information, détail de circuit,**

**adressez nous un e mail :**

**[montagnetrekors@gmail.com](mailto:montagnetrekors@gmail.com), ou**

**appelez le 06 84 44 71 66**



**TREKORS Randonnées**

*Contact :*

*Site web : [www.trekors.com/](http://www.trekors.com/) mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66*

