

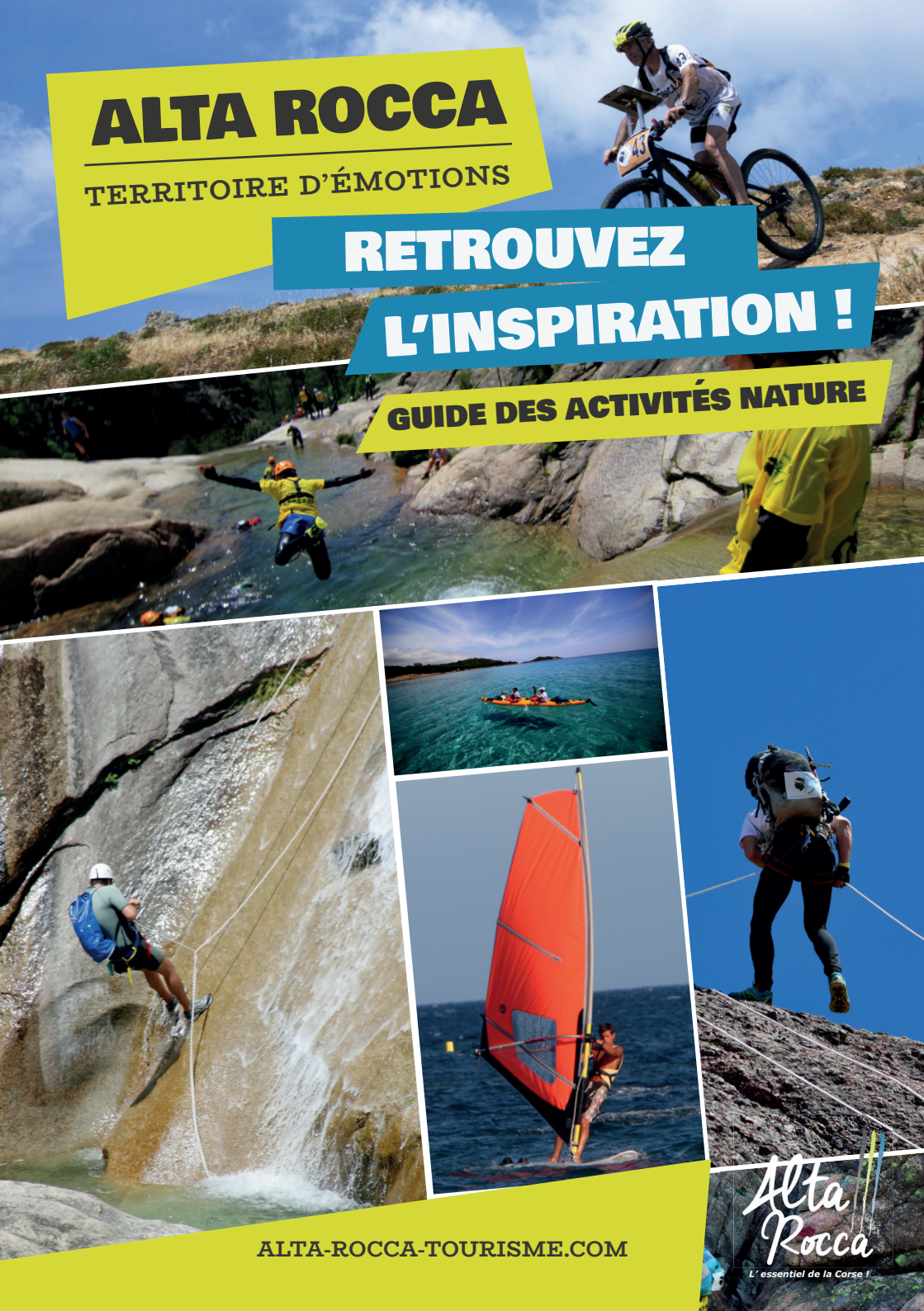
ALTA ROCCA

TERRITOIRE D'ÉMOTIONS

RETROUVEZ

L'INSPIRATION !

GUIDE DES ACTIVITÉS NATURE



ALTA-ROCCA-TOURISME.COM

Alta
Rocca

L'essentiel de la Corse !

Pourquoi choisir l'Alta Rocca ?

Le territoire de l'Alta Rocca est une région située en Corse du Sud.

Choisir l'Alta Rocca pour passer ses vacances est un très bon compromis entre mer et montagne. L'Alta Rocca signifie « Haut rocher » car le territoire est délimité par trois massifs : le massif de Bavella, l'Ospedale et le plateau du Cuscionu.

La diversité de paysages qui compose cette région offre une flore et une faune d'une richesse exceptionnelle. Ouverte aujourd'hui au développement touristique, l'Alta Rocca témoigne de son histoire, de la diversité de sa nature au travers de nombreux sentiers de randonnées et une diversité d'activités nautiques.

L'Alta Rocca c'est aussi un paradis de nature ayant largement diversifié ses activités de plein air.

**Bienvenue
en Alta Rocca - Côte des Nacres !**

+ Retrouvez toutes les activités sur
www.alta-rocca-tourisme.com



Connaitre la nature pour apprendre à la préserver...

Apprendre à protéger et à préserver

De nombreux professionnels sont disponibles pour vous donner des informations, vous faire découvrir, observer et apprécier les sites remarquables de l'Alta Rocca et les espèces animales et végétales qui y vivent.



Une nature vulnérable...



Informez-vous et respectez la faune et la flore de notre territoire. Prenez conscience de leur fragilité et mettez en oeuvre les bonnes actions pour les protéger. Randonneur, «VTTiste», pêcheur, chasseur, éleveur, simple curieux : Nous sommes TOUS acteurs du territoire.

Des paysages magiques...

Retrouvez l'inspiration...

Baladez-vous sur nos sentiers balisés pour découvrir d'autres paysages et de nombreux villages typiques où savoir-etre et savoir faire seront au rdv.

Des montagnes grandioses aux plages paradisiaques passant par les rivières , l'Alta Rocca résume les particularités de l'île.

Merci de respecter ces sites naturels préservés.

Quelques règles sont à respecter lors d'une promenade en nature:

Ne jamais toucher ou effrayer les animaux, tenir son chien en laisse.

Certains comportements portent gravement atteinte au site et menacent la pérennité des espèces et des milieux.

Je reste sur les chemins balisés.

Ne pas faire de feu !

N'hésitez pas ! Renseignez-vous auprès des Bureaux d'Information Touristique avant chaque départ en milieu naturel.

Ne jamais jeter de déchets dans le milieu naturel.

Ramener ses déchets avec soi et triezy auprès de nos bornes de recyclage.

Ne partez pas sans vous informer de la météo et des risques d'incendie !



De la mer à la montagne :

Découvrez le territoire avec le Mare a Mare!

D'un rivage à l'autre de l'île vous traverserez les villages perchés de l'Alta Rocca blottis au sein de forêts centenaires de chênes ou de châtaigniers au coeur du Parc Naturel Régional de Corse

Etape n°1: Porto Vecchio - Cartalavonu (5 h)

Direction de Muratello puis Nota, prendre Alzu di Gallina

Descriptif : De Porto Vecchio à Cartalavonu en quittant les eaux bleues du grand sud pour découvrir la Corse de l'intérieur et ses nombreux villages. Traversée de la forêt de l'Ospedale peuplée de pins maritimes.

Facile, dénivelé de 300 m/heure

Où loger : Gîte d'étape «Le refuge Cartalavonu» -20137 Porto-Vecchio

Tél: 04 95 70 00 39 - **Mail:** francois-marie.monti2a@orange.fr - **www.lerefuge-cartalavonu.com**

Etape n°2: Cartalavonu - Levie (5h)

Sentier direction Nord Nord-Ouest sur 200 m, direction Levie

Descriptif : Forêts de chênes, passage par le village de Carbini, église du 11ème siècle, arrivée à Levie

À visiter : musée de l'Alta Rocca, site archéologique de Cucuruzzu

Facile, dénivelé de 300 m/heure

Où loger : Gîte d'étape de Levie -20170 Levie

Tél: 04 95 78 46 41 / 06 22 31 25 09

Etape n°3 : Levie - Serra di Scopamena (6 h)

Sentier proche de l'Eglise, montée à côté du Bureau d'Information Touristique

Descriptif : Forêts de chênes, rivière de Saint Antoine, passage par le village de Quenza avec sa chapelle de l'an 1000, arrivée à Serra di Scopamena.

À visiter : Sentier du patrimoine de Serra di Scopamena - 50mn, 3 km

Facile, dénivelé de 300 m/heure

Où loger : Gîte d'étape «Le Scopos» -20127 Serra-di-Scopamena

Tél: 04 95 78 64 90/ 06 62 81 52 47 - **Mail:** lescopos@orange.fr - **www.gite-corse-scopos.com**



Parc
naturel
régional
de Corse
Parcu di Corsica

Etape n°4 : Serra di Scopamena - Sainte Lucie de Tallano (5 h)

S'engager dans le village, le sentier est en contre bas du village

Descriptif : Forêts de chênes, arbousiers et châtaigneraies, franchissement rivière du Rizzanese, arrivée au village de Sainte Lucie de Tallano

À visiter : Sentier du patrimoine de Sainte Lucie de Tallano - 1h30, 1,7km

Facile, dénivelé de 300 m/heure

Où loger : Gîte d'étape «U Fragnonu» -20112 Sainte-Lucie-de-Tallano

Tél: 04 95 78 82 56/ 06 16 33 21 98 - **Mail:** contact-gite@tallano.fr - **www.gite-tallano.fr**

Etape n°5 : Sainte Lucie de Tallano – Burgu (6 h)

Dans le village prendre la ruelle qui mène vers le hameau de Poggio

Descriptif : Chapelle Romane, forêt de chênes, Rizzanese

À visiter : église et petit patrimoine

Facile, dénivelé de 300 m/heure, étape longue jusqu'à Propriano (1 h en plus)

Où loger : Gîte d'étape «U FRACINTU-Hameau de Burgo-Fozzano

Tél: 04 95 76 15 05 - **Mail:** contact@gite-hotel-valinco.fr



Sommaire

À la rivière



08 Canyoning

À la montagne



12 Randonnée
pédestre

14 Randonnée
équestre

15 Randonnée
4x4 et Quad

16 VTT

18 Escalade et
Accrobranche

À la mer



22 Canoë-Kayak,
Paddle et Pirogue

24 Voile, nautisme,
Plongée sous
marine

L'Atta Rocca : L'essentiel de la Corse !



**Partagez vos souvenirs sur nos
réseaux sociaux Facebook Instagram**



Alta Rocca Tourisme

#altaroccatourisme

#altaroccacotedesnacres

#lessentieldeiacorse



À la Rivière

L'Alta Rocca est un terrain de jeux grandeur nature, les nombreuses activités sauront répondre à toutes vos envies de loisirs.

Canyoning Dans les nombreux Canyon du massif de Bavella et dans la vallée du Cavu, nos socio-professionnels vous proposent de découvrir le canyoning à travers différentes rivières, adapté à un large public, de l'initiation au perfectionnement.

Vivez une expérience unique au cœur des aiguilles de Bavella !



Le Canyoning

Le Canyoning est une activité très prisée et très développée dans la région, surtout au coeur du massif de Bavella.

Attention ! Elle ne peut se pratiquer que si vous êtes accompagnés d'un professionnel.

Il est en effet constitué de nombreuses rivières, cours d'eau et piscines naturelles.

Trois rivières sont utilisées pour la pratique du Canyon:

- le fleuve Pulischellu, le plus ludique et adapté à tous
- le fleuve Purcaraccia, le plus spectaculaire mais il est d'un niveau un peu plus élevé
- le fleuve de la Vacca qui ne s'adresse qu'à un public averti.

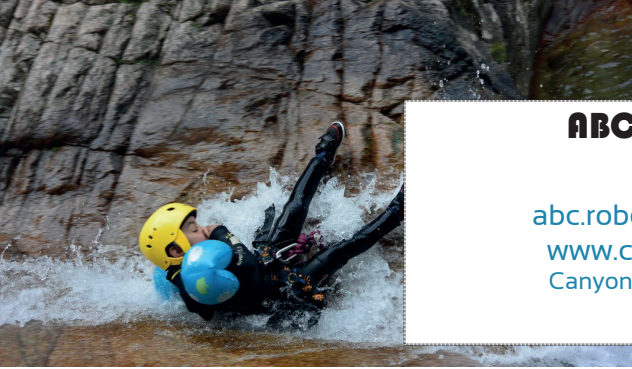
Nagez, sautez, glissez sur les toboggans naturels avec des canyons sensationnels pour initier les familles.

Tentez l'aventure en Alta Rocca !

✚ Retrouvez l'ensemble des prestataires sur notre site internet

www.alta-rocca-tourisme.com





ABC Roberto Canyon

BAVELLA

06 12 39 54 75

abc.roberto.canyon@hotmail.fr

www.canyoningencorse.com

Canyoning pour enfants et adultes

LEVIE

Acqua Canyon

06 20 61 76 81

aqa-canyon@orange.fr

www.aqa-canyon.com

Canyoning secteur Bavelle en initiation, perfectionnement et expert



Corsica Canyon

BAVELLA

06 22 91 61 44

infos@corsicacanyon.com

www.corsicacanyon.com

Canyoning

Infoline

06 22 91 61 44

infos@corsicacanyon.com

www.corsicacanyon.com

SOLENZARA

Corsica Forest Canyoning

06 16 18 00 58

contact@corsica-forest.com

www.corsica-forest.com

Canyoning, randonnée aquatique sur le massif de Bavelle

Corsica Forest

CANYONING - VIA FERRATA - PARC AVENTURE

Entrez



Corse Madness

06 13 22 95 06 / 04 95 78 61 76
corsicamadness@gmail.com
www.corsicamadness.com

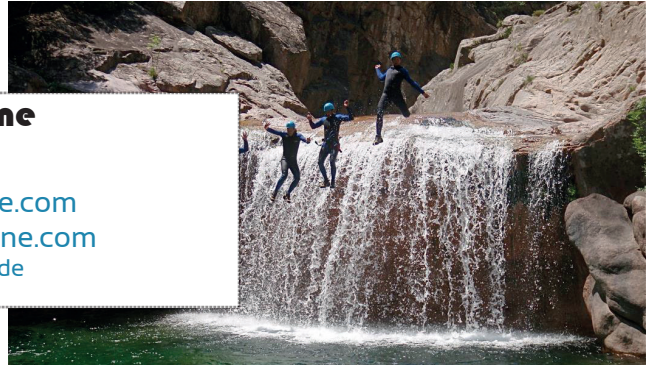
Canyoning, Parc Aventure, VTT, Escalade, randonnées sur le massif de Bavella et autres

ZONZA

BAVELLA

Corse Montagne

06 17 92 11 05
www.corse-montagne.com
carlos@corse-montagne.com
Canyoning et escalade



Jean- Paul Quilici

06 16 41 18 53
jean-paul.quilici@wanadoo.fr

Randonnée encadrée, Canyon, Escalade

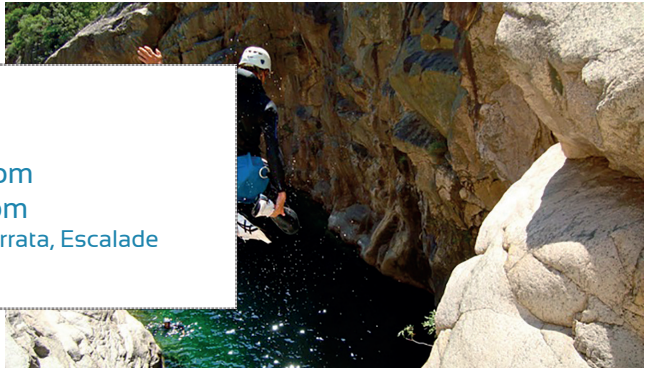
BAVELLA

OSPEDALE

X Trem Sud

04 95 70 01 20
info@xtremsud.com
www.xtremsud.com

Canyoning, Parc Aventure, Via Ferrata, Escalade



À la Montagne

L'Alta Rocca bénéficie d'une nature intacte et préservée, ce qui en fait une région idéale pour pratiquer les sports de pleine nature.

Randonnées Plusieurs randonnées sont praticables sur le territoire, de la plus facile à la plus technique, de la randonnée équestre à la randonnée pédestre passant par la randonnée 4x4 et la randonnée en quad.

Escalade Du simple rocher d'initiation à des parois allant de 200 à 700 mètres, l'Alta Rocca est également un lieu propice à l'escalade, très apprécié des grimpeurs.

VTT Des pistes de VTT sont également présentes sur le massif de Bavella et permettent des activités de tous niveaux: des descentes, des parcours en liberté, des circuits de randonnée...

Accrobranche Pour les amateurs de sensations, il existe des parcs aventure et des parcours d'accrobranche, offrant des vues exceptionnelles.

Partez à la découverte de l'Alta Rocca !



La Randonnée

Pour les amateurs de randonnées désireux de découvrir la faune, la flore et les paysages variés de la région, plusieurs types de randonnées sont proposées: randonnée pédestre, randonnée à cheval ou à dos d'âne, randonnée en quad ou en 4x4...

Petits et grands pourront découvrir la région grâce à de multiples balades, des boucles familiales ou plus sportives à vous de choisir

Pour des vacances en toute sécurité, laissez vous guider par nos socio-professionnels diplômés, ils sauront vous faire découvrir les secrets de notre territoire.

Découvrez la région d'une façon original!

+ Retrouvez l'ensemble des prestataires sur notre site internet

www.alta-rocca-tourisme.com





A Muvrella Randonnées

BAVELLA

06 74 66 00 48

contact@amuvrella.com

www.randonnee-corse-amuvrella.com

Randonnée à la journée, en petits groupes, avec pique-nique sur l'Ospedale, Cuscionu et Bavella.

© C. MELCHÈRS / A. MUURELLA RANDONNÉES



Corso Rando

BAVELLA

06 16 57 42 48

corso-rando@hotmail.com

www.corso-rando.com

Randonnée encadrée par B.E Bavella, Ospedale, Cuscionu



Jean- Paul Quilici

BAVELLA

06 16 41 18 53

jean-paul.quilici@wanadoo.fr

Randonnée encadrée, Canyon, Escalade sur le massif de Bavella



Trekors

QUENZA

06 84 44 71 66

montagnetrekors@gmail.com

www.trekors.com

Randonnées, treks, chasses au trésor, à pied, en joelette en raquettes à neige à Bavella, Ospedale, Cuscionu et ailleurs

**SERRA DI
SCOPAMENA**

Alta Rocc'anes

06 83 40 70 48

altaroccanes@gmail.com

www.altaroccanes.com

Promenades et randonnées, 1 âne pour 4 personnes, l'âne porte jusqu'à 40 kg



**STE LUCIE
DE
PORTO-YECCHIO**

Country Horse

04 95 10 39 56 / 06 11 99 45 93

country_horse@hotmail.fr

country-horse.com

L'équipe du Country Horse vous offre différentes formules d'activités équestres de loisirs et de sport, avec un encadrement de moniteurs diplômés



CUSCIONU

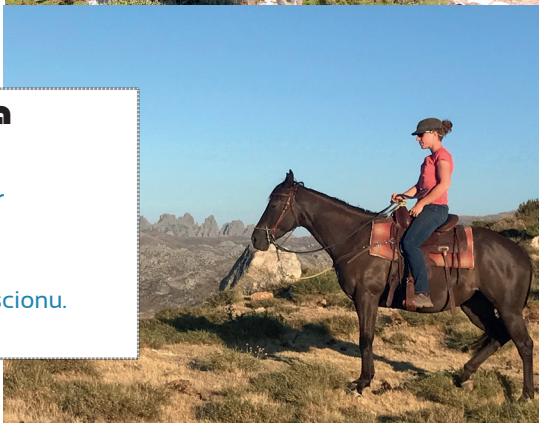
I Chjassi di l'Altagna

06 46 77 83 99

www.montagnecorseacheval.fr

justine.tauvel@free.fr

Randonnées à cheval sur le plateau du Cuscionu.



**STE LUCIE
DE
PORTO-YECCHIO**

Ranch Villata

04 95 10 34 24 / 06 84 53 98 14

ranchvillata@free.fr

www.ranchvillata.fr

Marina et David vous invitent à partager leurs balades au bord de mer à cheval ou à poney avec différents niveaux proposés. Des stages découverte à poney sont à la carte





Corsica Mountain Quad

OSPEDALE

04 95 70 68 08 / 06 24 87 56 85

corsicamountainquad2a@gmail.com

www.randoquadcorse.org

Nous vous proposons de nombreuses balades sur des quads CAN-AM bi-place tout confort afin de découvrir les magnifiques paysages que la Corse vous réserve.



Corsica Raid 4x4

OSPEDALE

06 16 12 83 28

contact@corsicaraid4x4.com

www.corsicaraid4x4.com

Raid en 4x4 de la montagne à la plage. Excursion à la journée ou en raid dans toute l'Alta Rocca



Rando 4x4 Corse

ZONZA

06 11 54 92 52 / 07 60 09 55 51

rando4x4corse@gmail.com

www.rando4x4corse.com

Visitez notre région confortablement installé dans un véhicule tout terrain. Moments magiques de découverte, montagne, mer, lacs, torrents, petits coins de paradis, points de vue à couper le souffle.

Le VTT

Vous êtes sportif occasionnel ou adepte du VTT ? Laissez-vous tenter par nos socio-professionnels.

Petits et grands pourront découvrir la région grâce aux nombreuses pistes de VTT aménagées pour la descente et l'Enduro.

500 km de circuit randonnée, avec baignade en rivière au départ du Col de Bavella.

Avec le vélo à assistance électrique vous n'aurez plus jamais peur des dénivelés ! Véritable moyen de transport écologique et nature, il se révèle être très utile pour faciliter les balades des cyclistes. Et quel bonheur de parcourir l'Alta Rocca en vélo sans être essoufflé !

- + Retrouvez l'ensemble des prestataires sur notre site internet www.alta-rocca-tourisme.com





ZONZA

BIKE PARK

06 11 01 63 16

contact@bikepark-bavella.com
www.bikepark-bavella.com

Quelle que soit votre pratique du VTT (Cross-Country, Enduro ou DH) vous trouverez une équipe de professionnels de la discipline qui saura vous apprendre les techniques indispensables et vous transmettre un plaisir total !

Chez Tonia



SOLENZARA

CHEZ TONIA

06 08 16 65 26

contact@chez-tonia.fr
www.chez-tonia.fr

Partez à la découverte des plus jolis sentiers de la région à vélo !

Au choix : VTT électrique, VTT, Vélo de route, VTC

Cartes fournies avec propositions de parcours.

Partez à la découverte des plus jolis sentiers de la région !

L'Escalade et l'Accrobranche

Le massif de Bavella est le lieu idéal pour les grimpeurs. De nombreuses voies parfaitement équipées ont été mises à leur disposition. Des journées et semaines de stage sont spécialement dédiées aux amateurs d'escalade.

Parcours aventure dans les arbres, tyroliennes et escalade attendent les petits et les grands aventuriers.

Testez vos limites en Alta Rocca!

- + Retrouvez l'ensemble des prestataires sur notre site internet www.alta-rocca-tourisme.com

L'application iScarpi présente les plus belles randonnées du sud Corse.



Application à télécharger

A Tyroliana

04 95 21 78 04 / 06 20 42 10 38

contact@atyroliana.corsica

www.atyroliana.corsica

Parcours Accrobranche et Canyoning d'exception dans un cadre unique. Babyparc dès 3 ans. Tyrolienne à 25m de hauteur. Canyoning exclusif et sauvage.

STE LUCIE
DE PORTO-
VECCHIO

ZONZA

Corsica Madness

06 13 22 95 06 / 04 95 78 61 76

corsicamadness@gmail.com

www.corsicamadness.com

Canyoning, Parc Aventure, VTT, Escalade, randonnées sur le massif de Bavella et autres

Corse Montagne

06 17 92 11 05

www.corse-montagne.com

carlos@corse-montagne.com

Canyoning et escalade

BAVELLA

BAVELLA

Jean- Paul Quilici

06 16 41 18 53

jean-paul.quilici@wanadoo.fr

Randonnée encadrée, Canyon, Escalade sur le massif de Bavella

X Trem Sud

04 95 70 01 20

info@xtremsud.com

www.xtremsud.com

Canyoning, Parc Aventure, Via Ferrata, Escalade

OSPEDALE



À la Mer

Vous apprécierez également le côté littoral du territoire bordé de plages de sable blanc pour pratiquer diverses activités nautiques.

Kayak-Paddle Des activités simples, à pratiquer en famille au départ des plages de Solenzara et Sainte Lucie de Porto-Vecchio. Passez un agréable moment en profitant de magnifiques paysages. Balades et sensations de glisse pour toute la famille !

Voile Promenade en mer sur un voilier, stage de navigation, location avec ou sans skipper, toutes ces activités se trouvent en Alta Rocca. Il ne vous reste plus qu'à hisser les voiles.

Plongée sous-marine Dans un cadre idéal, l'Alta Rocca vous propose des randonnées palmées au sein de la réserve marine, baptême, exploration sous-marine...

Nautisme Avec ses nombreuses îles et archipels, ses baies protégées, le côté littoral de l'Alta Rocca vous offre des spots de rêve pour vous initier ou vous perfectionner à toutes les activités nautiques.

Détendez-vous sur les eaux turquoise de l'Alta Rocca - Côte des Nacres !



Canoe-Kayak, Paddle, Pirogue

Le plaisir simple du Canôe-Kayak est tellement magique d'être sur l'eau ...

Les socio-professionnels vous feront découvrir des paysages exceptionnels à l'ambiance unique.

Des parcours paisible à explorer seul, accompagné, en amoureux, entre amis ou en famille.

Découvrez également le stand up paddle qui est l'embarcation idéale pour visiter le littoral, quelle que soit la durée de la randonnée. Dans l'air du temps, le paddle est sportif, régénérant et respectueux de l'environnement.

Une expérience unique et ludique !

- + Retrouvez l'ensemble des prestataires sur notre site internet www.alta-rocca-tourisme.com





Acqua Vanua

Acqua Vanua

06 03 60 87 29 / 06 12 85 66 39

contact@acquavanua.com

www.acquavanua.com

pirogue à balancier est idéale pour tous les âges: eaux turquoises, grottes, poissons, masque-tuba au programme. Balades encadrées, location de pirogue, kayak, stand-up paddle.

SOLENZARA



Kayaks transparents Pinarellu

PINARELLO

06 49 26 07 68 / 06 14 67 52 77

legolfe@aol.com

Location KAYAKS TRANSPARENTS et lumineux (sorties nocturnes). Vélos FAT BIKES - Pinarellu. Partez à la découverte de notre région. Location à la journée, demi journée, à l'heure. Parcours, conseils, réservations...



lagoon Canoë

FAYONE

06 08 16 65 26

contact@lagooncaneofr

www.lagooncaneofr

Location de canoës panoramiques (avec fond transparent) sur loa très belle plage de canella. Découvrez la faune et les fonds marins sans masque !



Sporsica

PINARELLO

06 24 26 51 83

sporsica@gmail.com

www.sporsica.fr

Venez découvrir l'île de Pinarellu, ses criques, sa tour génoise grâce au kayak de mer. Balades encadrées, location de kayak de mer, stand up paddle et pédalo.

Voile, Nautisme et Plongée sous marine

Vous aimez la mer et les sports nautiques, nous vous proposons un large choix d'activités. En cours ou en location, entre amis ou en famille, vous trouverez certainement l'activité qui vous permettra de vous régaler.

Promenez-vous en mer sur un bateau à moteur ou en voilier. Profitez des sensations fortes en jet ski ou en ski nautique.

Les plans d'eau translucides du côté littoral de l'Alta Rocca sont propices à une découverte de la diversité des fonds marins: Baptême, Exploration, Formation....

*Jetez vous à l'eau et lancez
vous un défi!*

+ Retrouvez l'ensemble des prestataires sur notre site internet
www.alta-rocca-tourisme.com



Anim' Plage

06 50 52 78 76

regiscareno@orange.fr

TARCO

Location (mise à disposition) de planches à voile, catamarans, canoes, paddles, pédalos. Balades en catamarans.

Bordemer

06 83 54 37 15

bordemer2a@orange.fr

SOLENZARA

Tous les jours au départ des ports de Solenzara et Porto-Vecchio, la société Bordemer vous propose différentes formules à bord de voiliers de 11 à 14 mètres, 12 personnes maximum

Corsil Marine

04 95 71 44 41 / 06 07 32 92 72

contact@corsil.com

www.corsil.com

PINARELLO

Location, vente, hivernage, gardiennage et réparation de bateaux à moteur. Au départ de Pinarello, Corsil Marine vous propose des locations de bateaux à moteur avec ou sans permis.

Corsil Wake and Ski

www.corsil.com

PINARELLO

Venez découvrir les plaisirs du ski nautique, wake board et bouée tractée dans une eau turquoise. Une équipe de professionnels vous accueille tous les jours au ponton CORSIL à PINARELLO.

PINARELLO

Ecole de Voile Pinarello

06 86 85 62 08

loic.le-moullec20@orange.fr

kite-voile-pinarello.fr

L'école de voile de Pinarello est située dans un lieu privilégié ou la pratique de la voile et kayak de mer prend tout son sens.

Nous proposons des activités nautiques encadrées par des moniteurs passionnés de voile. Dériveur, catamaran, planche à voile, kayak, paddle

PINARELLO

Ecole de voile VELLELA

06 78 61 71 89 / 06 23 80 61 65

ecoledevoilevellela@outlook.fr

Notre école sur voilier habitable est là pour vous, à la journée, à la demie-journée, en stages.

2 skippers diplômés rien que pour vous, joie et apprentissage sont nos maîtres mots. Nous vous attendons à notre bord allez hop! Jetez vous à l'eau et lancez vous un défi.

SOLENZARA

KRISTO VOILA

06 30 36 81 86

kristo001@free.fr

www.kristo-voilier.com

Croisière en voilier à la journée et à la semaine.

SOLENZARA

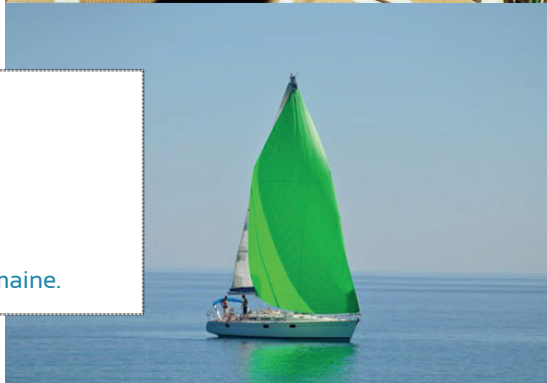
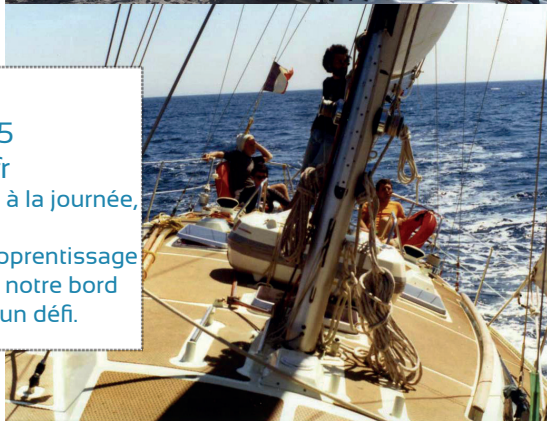
MARINE VOILE LOCATION

06 28 57 23 45

www.corse-location-voilier.fr

Découverte de la côte des nacres en voilier, en journée ou demi-journée.

Activités : voile, pêche à la traîne, mouillage, repas, plongée avec masque et tuba.





Favone Plongée

06 74 64 52 72

info@favone-plongee.com

www.favone-plongee.com

FAVONE

Baptêmes - Explorations - Formations. Capacité d'accueil: 25 pers maximum. Label/agrément: BE ANMP, FFP.



Immersion 2000

06 12 79 05 34 - 06 23 45 66 25

PINARELLO

Venez découvrir la baie de Pinarello et ses fonds marins ou la survoler en parachute ascensionnel. Baptême, Explorations avec ou sans équipement.



JET EVASION

06 75 86 94 97

jetevasionpinarello@hotmail.com

www.jetevasion.fr

PINARELLO

Randonnées en Jet Ski sur les plus beaux sites du sud de la Corse. Des balades pour tout public, des formules variées au départ de Pinarello.



DÉCOUVREZ L'ESSENTIEL DE LA CORSE SUR

ALTA-ROCCA-TOURISME.COM

et les plus belles randonnées du Sud Corse
en téléchargeant l'appli gratuite **I scarpi**



Office de Tourisme Intercommunal de l'Alta Rocca - Côte des Nacres

Rue Sorba - BP 07 - 20170 Levie

04.95.78.47.93

tourisme@alta-rocca.com



#altarroccatourisme #lessentieldelacorse
#altarroccacotedesnacres

**Alta
Rocca**
L'essentiel de la Corse I