

INFOS PRATIQUES

Durée de marche : 2h30
 Dénivelé : 300 m
 Distance : 5,300 km

Départ :
 église de San Ghjuvanni
 (classée Monument Historique)

Période privilégiée :
 mai + octobre

Profitez de votre
 rando pour découvrir :



★ l'église de San Ghjuvanni,
 classée Monument Historique

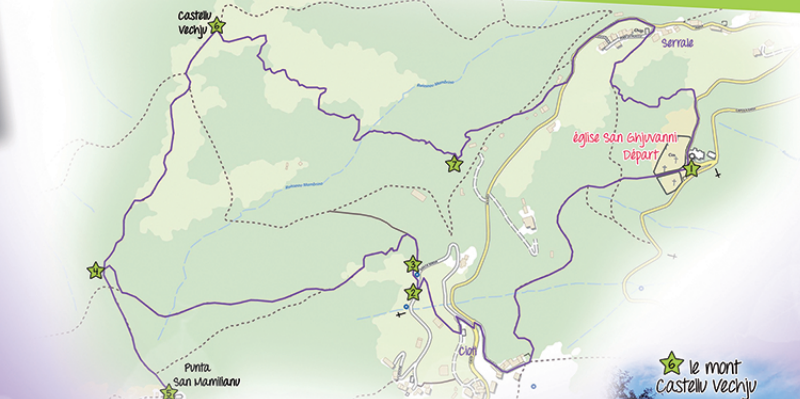
L'église paroissiale Saint Jean date de la seconde moitié du XVII^e siècle. Avec ses pierres apparentes, son clocher de 33 mètres à six niveaux, et ses nombreuses œuvres d'art, elle est un véritable témoin de l'art baroque en Corse. Juste à côté se trouve la chapelle de la Confrérie Sainte Croix.

★ la table d'orientation
 sur la plaine orientale



La table d'orientation du hameau de Ciotti vous permettra de situer les villages alentours ainsi que les îles italiennes qui vous font face : Capraia, Elbe, Pianosa, et Monte Cristo... Profitez de la vue !

Partez à la découverte de la flore insulaire en empruntant le sentier botanique de San Ghjuvanni di Moriani ! Amoureux de la marche en montagne, ou curieux d'en apprendre un peu plus sur cet environnement végétal qui nous entoure, ce parcours dépassement de soi ! Cette balade au cœur d'une Costa Verde verdoyante et florissante sera à coup sûr riche d'enseignement et de explicatif. Vous trouverez sur place des panneaux accompagnés de photos, et pour chaque plante que vous retrouvez dans ce dépliant famille, et sa période de floraison. Seront présents également quelques dictons populaires ou anecdotes ludiques, des informations plus spécifiques sur les principales vertus médicinales des espèces, ou encore sur leurs usages culinaires. Parcourir ce sentier botanique, c'est faire l'expérience inédite d'une immersion dans le maquis corse... ce monde végétal n'aura plus de secret pour vous !



★ l'acqua

Cette surface plane délimitée par une rangée de petites pierres disposées en cercle est une ancienne aire de battage du grain.



★ le point de vue
 sur Fiuminale



Fiuminale est un village "abandonné" depuis les années 80, accessible uniquement à pieds. Ses maisons de pierres et sa chapelle au milieu du maquis ne pourront que vous enchanteur... Une messe et une merendella y sont organisées tous les 1^{er} mai.

★ la chapelle romane San Mamillanu
 et son sublime panorama



La chapelle de San Mamillanu, construite vers 935, est de style roman et se situe à 782m d'altitude, point culminant de votre randonnée. Elle surplombe la plaine et offre une vue panoramique sur le Murianincu et les îles tyrrhéniennes. Un pèlerinage et une fête y ont lieu tous les ans le 15 septembre.

Le mont Castellu Vechju culmine à 900m d'altitude sur les hauteurs de San Ghjuvanni di Moriani, et apparaîtra soudainement sur votre parcours. Une station de la période du néolithique y fut découverte aux alentours de 1920 par un charbonnier.

★ la source Acqua Freddula

★ Avant de finir votre randonnée, offrez vous une pause fraîcheur à la source Acqua Freddula. Elle jaillit du rocher, non loin d'une petite table de pique-nique aménagée.



OFFICE DE TOURISME DE COSTA VERDE
 20200 San Giovanni di Moriani
 SAN GHJUVANNI DI MORIANI
 COMMUNE DE
 20200 San Nicola
 04 95 35 35 36
 www.sanjoannivoi.fr
 20200 San Nicola
 04 95 35 47 39
 www.costa-verde.fr
 20200 San Nicola
 430 Route de Moriani
 Maison du Développement
 DE LA COSTA VERDE
 COMMUNITÉ DE COMMUNES
 www.costaverde-maiermonti.com
 04 95 35 47 77
 20200 San Nicola
 430 Route de Moriani
 Maison du Développement
 DESTINATION COSTAVERDE MAIE & MONTI
 OFFICE DE TOURISME DE COSTA VERDE

CHJASSU BOTANICU - SENTIER BOTANICU -



LA MACHIA OCHJAJANA
 LA OCHJAJANA

Le sentier botanique, c'est plus de 40 plantes à découvrir ! Retrouvez la liste des espèces dans l'ordre où vous les rencontrerez tout au long du parcours. Pour chacune, nous vous indiquons le nom commun et le nom corse, variable selon les régions, ainsi que la période de floraison. Les totems implantés sur le parcours vous donneront davantage d'information. De plus, nous avons choisis de vous détailler 11 espèces caractéristiques du maquis corse aux multiples vertus, ainsi que leurs utilisations traditionnelles.



ASPHODELE L'asphodèle est une plante magnifique, entourée de mythes et légendes en Corse. Elle revêt une importance symbolique considérable, car c'est une plante protectrice par excellence. Saccomandant de toutes les terres, l'asphodèle pousse partout, fleurit au printemps et sèche l'été. Sa tige, une fois séchée, était employée comme flambeau pour s'éclairer à la nuit tombée. Elle servait également d'arme aux Mazzeri, des êtres surnaturels pacifiques allant l'au-delà du monde des vivants. Autrefois, on confectonnait des crocs avec l'asphodèle afin de protéger les récoltes. Enfin, on utilisait ses feuilles pour rembourrer les selles des ânes, ou encore pour confectonner les matelas.

NOISETIER Très présent sur la côte orientale, notamment en Castagniccia, en Casinca et en Costa Verde, le noisetier est l'arbre phare de toute une région. Il se présente sur notre île est celle de Coutard, plus communément appelée « Noisette de Cervioni ». Elle bénéficie d'un IGP depuis 2014, lui permettant ainsi de se différencier face à la concurrence, tout en garantissant une production traditionnelle. Plus qu'un simple fruit sec consommable nature ou travaillé, la noisette donne une chair agréable à une foire emblématique devenue en quelques années seulement un événement majeur de la région !

IF Arbre à feuilles longues, étroites et d'un vert très sombre, il présente de fausses baies rouges qui font de lui un bel arbre d'ornement dans les parcs et jardins. Très longtemps associé au symbole de la mort en raison de sa toxicité, il était connu comme l'arbre des sorcières. Pour les Celtes, il était d'ailleurs sacré car il assurait le lien invisible entre les vivants et les morts. L'if était également très utilisé au Moyen-âge dans la confection des arcs et des arbalètes, car son bois très robuste est d'une grande souplesse. De nos jours, des laboratoires pharmaceutiques utilisent l'extrait de l'if dans la préparation de traitements pour soigner certains cancers.

AULNIE CORDÉ Endémique de Corse et de Sardaigne, cette variété d'aulne est une des plus esthétiques, notamment de par ses feuilles en forme de cœur. Il est très abondant sur nos terres et se développe assez rapidement, particulièrement dans le massif du San Petrone en Castagniccia, mais aussi plus bas en Costa Verde. On le trouve généralement le long des cours d'eau, à une altitude située entre 600 mètres et 1000 mètres. L'aulnie cordé est une espèce assez peu combustible, c'est pourquoi son bois a été sollicité et très léger est beaucoup recherché par les menuisiers !

HELLÉBORE Plante endémique de Corse et de Sardaigne, on la retrouve aussi dans les îles Baléares à l'état sauvage. Elle est très abondante à l'échelle de décembre, et offre des fleurs de couleur verte. Le contact avec le séve de l'hellébore, vénéneuse, peut parfois provoquer des réactions allergiques. Toutefois, elle était utilisée pour soigner les bébés, tuer les vers et désinfecter les plaies. Les bergers l'utilisaient également comme répulsifs pour éloigner les mouches et tuer les puces.

HOUX Cet arbuste qui pousse spontanément sur un sol riche et frais s'adapte facilement aux caprices de la météo. Ses feuilles sont hérissées de piquants à la base de l'arbuste : elles le protègent ainsi des attaques animales, tandis que les feuilles situées en hauteur à l'abri de brouillages intempérisés présentent des bords dépourvus de piquants... Une protection naturelle contre les prédateurs ! Le houx est également un symbole de Noël, c'est pourquoi il est très recherché en période de Noël. Ses fruits d'un rouge vif et le vert éclatant de ses feuilles sont idéals pour décorer maisons et loges avec leurs traditions de fêtes de fin d'année. On le considère comme un porte-bonheur, garant de protection et d'immortalité. Son bois dur se travaillait facilement et permettait de façonner des cuillères, pieux, manches, ou bordures de meuble. Enfin, feuilles et baies ont de nombreuses vertus médicinales, même si ses dérivés peuvent être vénéneux à forte dose.

- Lilas des indes - Margousier**
Arbutu à patenostru
mai-juin hiver
- Cuprés pyramidal**
Cipressu
mars-avril
- Paquerette**
Fior di curona - Pratalina
mai à juin
- Asphodèle**
Tlavellu - Luminetlu - Erbucciu
avril à juin après la floraison
- Achillée de Ligurie**
Erba Santa
mai à septembre
- Chêne vert - Veuze**
Leccia
mars à mai septembre
- Charme houblon**
Carpine
mars à mai octobre
- Noisetier**
Nucellu - Nuciulu
hiver août-septembre
- If**
Tassu
avril-mai août-septembre
- Bussu**
Bussu
mars-avril septembre
- Orme**
Olmù
février-mars juin à août
- Robinier Faux acacia**
Acassà
printemps automne
- Egagnier**
Ballarinuculu - Spinarazza
mai-juin printemps
- Sureau noir**
Sambucù - Sambuculu
mai-juin fin d'été
- Genêt à balai**
Ghjinestra
mars-avril été
- Fraisier des bois**
Fratulaghju
avril à juillet
- Calament nepeta**
Nepita
juillet à octobre
- Aulnie cordé**
Peraltzu - Piraltzu
janvier à avril
- Hellébore de Corse**
Nocca
hiver été
- HOUX**
Caracutu
avril-mai automne-hiver
- Ronce commune**
Sepatu - Lamaghja - Rustu
mai-juin septembre
- Digitale pourpre**
Virgaretta - Erba cotalina/ditale
mai à août septembre
- Préne à fleurs - Orme**
Frassu - Ornu
avril à juin août-septembre

- Avépine**
Tangu purcinu - Prunabellu
avril-mai hiver
- Bryonie arborescente**
Scopa
avril-mai
- Immortelle d'Italie**
Murza
mai à août automne
- Arbousier**
Arbitru - Albitru
octobre à décembre
- Châtaignier**
Castagnu
juin-juillet octobre
- Fougère aigle**
Fioletta - Felce - Filicaghja
printemps
- Climacète vigne blanche**
Vitalba
avril à août août-septembre
- Violette**
Violetta - Viola corsa
mars à juin
- Fragin - Petit houx**
Pugnipuntu
septembre à avril
- Orme dioïque**
Puncicula - Urticula
avril-mai automne
- Vivipertuis à odeur de bois**
Bicchinetta
début d'été
- Ficaria commun**
Ficaria
juin
- Euphraise ligneux**
Albitru muntanacciu
mai à septembre
- Alicante glanduleux**
Allanti ghjandulosu
mai
- Thlaspi à petites feuilles**
Tigliolu
juin
- Basilicon Blanc - Volone**
Erba bianca
juin-juillet automne
- Morissier**
Marascu
avril-mai été
- Lierre**
Ellera - Lettera
septembre fin d'hiver
- Cyclamen de Naples**
Fiore di San Michele
avril
- Picacée**
Panachja
février à mai
- Ciste de créte**
Munchju rossu
mars à juillet
- Préne d'illyrie**
Cibolla canina - Ciolla - Civolla
mai-juin



BRUYÈRE ARBORESCENTE Appelée aussi -bruyère blanche- en raison de la couleur de ses fleurs, la bruyère arborescente est une géante qui peut atteindre plusieurs mètres de haut. Elle constitue avec l'arbousier cette densité si caractéristique du maquis corse. Dès février, ses petites fleurs blanches telles des clochettes s'épanouissent et donnent naissance à un miel très réputé ! Les souches de bruyère ont longtemps été utilisées dans la fabrication de pipes artisanales, notamment dans la région d'Orrezza.

IMMORTELLE Bien qu'endémique de l'île, l'immortelle est avant tout un emblème du maquis corse. Elle qui supporte mal l'humidité s'adapte tout à fait au climat chaud et ensoleillé de notre île. Si la Corse lui va si bien, c'est lors de la saison estivale qu'elle laisse admirer ses petites fleurs regroupées en capitules de couleur jaune d'or, semblables à des soleils. Elle dégage une agréable odeur, caractéristique du maquis corse qu'elle embaume tout l'été. Connue également pour son huile essentielle exceptionnelle, elle possède d'innombrables vertus bienfaitantes grâce à ses propriétés thérapeutiques et énergétiques, et guérit de très nombreux maux. Comme son nom l'indique, l'immortelle ne fane jamais, même longtemps après avoir été cueillie.

ARBOUSIER Connu également sous le nom d'arbre à fraise, ce petit arbuste méditerranéen offre de jolis fruits comestibles en même temps que sa floraison ! Son fruit est une baie charnue de couleur orange à chair farineuse légèrement sucrée et acidulée, tout à fait comestible à l'état naturel. On peut faire cuire les arbouses pour confectonner des confitures ou des compotes, en tirer du miel, ou encore faire fermenter les fruits en vue d'en faire de l'alcool. C'est également un arbre aux nombreuses vertus et propriétés médicinales. L'arbousier est très prisé par les abeilles qui adorent le butiner, ainsi que par les oiseaux tels que les grives et les merles.

CHÂTAIGNIER Arbre majestueux, le châtaignier revêt en Corse une symbolique forte. Anciennement nommé « l'arbre à pain » car il permettait de nourrir l'ensemble de la famille en cas de famine, ce dernier a toujours été une place importante dans la culture et l'économie insulaire. Une région porte d'ailleurs son nom, Castagniccia, nommée ainsi en raison des nombreuses châtaignières présentes sur la zone. Ses fruits, les châtaignes, sont protégées par une bogue hérissée de piquants, et sont d'une qualité gustative et nutritive qui ont fait un produit très prisé par les gastronomes ! La farine de châtaigne, de plus en plus rare en raison d'une maladie qui attaque les arbres depuis quelques années, est un met très recherché des cuisiniers. Son bois d'une grande qualité était également très utilisé dans la réalisation de divers supports : charpentes, meubles, corbeilles...

CISTE DE CRÈTE Cet arbuste méditerranéen est typiquement associé au maquis corse, auquel il donne son odeur. Aux beaux jours, il se pare d'une profusion de corolles éphémères de couleur rose vif. Ses feuilles produisent le labdanum, une résine collante qui bénéficie de propriétés médicinales, encore très prisée de nos jours dans le domaine de la parfumerie !



Prévoyez une carte IGN 1:50,000, deux personnes, un chapeau et des chaussures de marche ! On rappelle également que le camping sauvage est interdit, qu'il faut refermer les portails derrière vous, être respectueux de l'environnement, ne pas jeter de déchets, ne pas aller à la feu, ne pas cueillir les plantes... Comportez-vous en randonneur responsable !

AVERTISSEMENTS Il se peut qu'au moment de votre visite certaines plantes visibles lors du recensement aient disparu. Cette liste n'étant pas exhaustive, elle pourra être complétée régulièrement, ainsi toutes vos suggestions, remarques ou corrections sont les bienvenues.

