

verture de retuges, elle permet de redécouvrir le littoral, les villages, les lacs et les plus hauts sommets. De la petite balade à la longue ascension, chacun y trouve son bonheur.

### VTT, parapente, canyoning...

Pour aller encore plus loin, c'est baskets au pied que les « traileurs » insulaires parcourent les sentiers à allure soutenue. La discipline a connu un essor très important ces dix dernières années et, même en l'absence de toute compétition, les pratiquants continuent à s'exercer, multipliant les kilomètres et le dénivelé.

Bien plus réduites et presque marginales, les activités d'escalade, d'alpinisme et de ski sont tout de même pratiquées par plusieurs centaines de montagnards de tous âges.

À Bavella, capitale insulaire de la grimpe, des voies comme le dos de l'éléphant sont connues dans le monde entier.

Le Cortenais n'est pas non plus en reste avec sa célèbre voie Symphonie d'automne, qui parcourt la falaise surplombant le lac de Capitellu. Pour l'alpinisme traditionnel et le ski, c'est à Ascu que tout se passe.

Le massif du Cintu est le plus haut et le plus vertical, donc propice aux escalades en tous genres.

sportives. Le terrain insulaire est exceptionnel, ses capacités sont illimitées, mais le danger guette toujours les imprudents. Pour preuve, cette reprise de la montagne a déjà provoqué les premiers secours de la saison sur l'île.

L'enthousiasme de cette liberté retrouvée ne doit surtout pas faire oublier les règles de prudence.

**JEAN-FRANÇOIS PACELLI**



L'utilisation de piolets et de crampons est encore nécessaire pour gravir certains sommets du massif du Cintu. J.-F. P.



Un randonneur contemple les crêtes en direction du San Parteu, sommet emblématique de la haute Balagne. J.-F. P.



Deux coureurs de trail à l'entraînement du côté du Capu Fallu, dans le Niolu. Derrière se trouve l'impressionnante face Est du Paglia Orba. STEPHANE ALONZO



Un grimpeur reprend son souffle au cours d'une ascension dans les aiguilles de Bavella. ANTOINE DOLOVICI