

# SPASSIGHJATA

# IN BASTIA

70

U RITORNU !

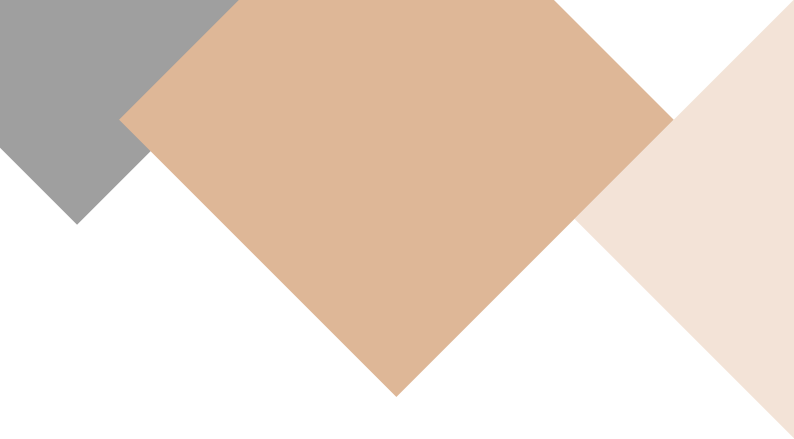
## LESSICU PÈ A SPASSIGHJATA



**Bastia**  
CITÀ DI CULTURA



*Mantinum*



# Sunta / Sommaire

00

## 01 Langage courant / Usi soliti

La courtoisie > U galateu	4
Interaction orale > Interazzione orale	6
La temporalité > A timpuralità	9
Les saisons > E stagione - Les mois > I mesi	10
Les jours de la semaine > I ghjorni di l'etima	11
Se situer dans l'espace > Situassi ind'è u spaziu	12
Le corps humain > A persona	13

## 02 Le jour de la course / U ghjornu di a corsa

Le temps qu'il fait > U tempu chì face	16
Le relief de la course > U rilievu di a corsa	18
Le soin alimentaire > A cura alimentaria	22
Soin du corps et bien être > A cura di a persona	24
Ma tenue du jour > A mo tenuta di u ghjornu	26
Pendant la course > Durante a corsa	30
Après la course > Dopu à a corsa	32

## 03 Le patrimoine / U patrimoniu

La carte de la Spassighjata > A carta di a Spassighjata	34
Les différents sites traversés > I sfarenti siti traversati	35
Glossaire de la course > Glussariu di a corsa	40
Dictons et proverbes bastiais > Detti è di pruverbii bastiacchi	48

# Usi soliti / Langage courant

## La courtoisie > U galateu

### Français > Corsu > Phonétique

Bonjour	Bonghjornu [bondi <u>o</u> rnou]
Salut	Salute [sal <u>ou</u> dè]
Bonsoir	Bona sera [bonaz <u>è</u> ra]
Bonne nuit	Bona notte [bona <u>n</u> ottè]
Bonne journée	Bona ghjurnata [bona your <u>na</u> da]
Au revoir	À vede ci [a <u>b</u> èdèdji]
À demain	À dumane [a dou <u>ma</u> nè]
À tout de suite	À subitu [a <u>s</u> soubidou]
À plus tard	À dopu [a <u>da</u> ubou]
À bientôt	À prestu [a <u>pr</u> éstou]
Oui	Iè [ <u>y</u> é]
Non	Innò [in <u>n</u> ò]
Excusez-moi, pardon	Scusate mi [scou <u>za</u> dèmi]
Excuse-moi, pardon	Scusa mi [s <u>cou</u> zami]
S'il vous plait	Per piacè [pèr piè <u>dj</u> è]
Je vous remercie	À ringrazià vi [arinngradzi <u>a</u> bi]
Je te remercie	À ringrazià ti [a rinngradzi <u>a</u> ti]
Merci de votre visite	À ringrazià vi d'esse ghjuntu [a rinngradzi <u>a</u> bi d' <u>é</u> ssè yountou]

## 01

Il n'y a pas de quoi	<b>Nunda di chè</b> [nounda di guè]
Il ne fallait pas	<b>Ùn ci vulia micca</b> [oune tchi woulija mica]
Parlez-vous le corse ?	<b>U parlate u corsu ?</b> [ou barla dè ou gorsou]
Je le parle	<b>U parlu</b> [ou barlou]
Je ne le parle pas	<b>Ùn lu parlu micca</b> [oune lou barlou mica]
Je ne comprends pas tout	<b>Ùn capiscu micca tuttu</b> [ounn cabiscou mica dou tou]
Comment dites-vous...en corse	<b>Cume dite....in corsu ?</b> [coumè didè... inn corsou]
Répétez s'il vous plait ?	<b>A pudete ripete per piacè ?</b> [a bouèdè ribètè per pièdgè]
Comment t'appelles-tu ?	<b>Cume ti chjami ?</b> [coumè ti dyami]
Comment ça va ?	<b>Cume và ?</b> [coumè wa]
Très bien, je te remercie	<b>Benissimu, ti ringraziu</b> [bèni ssimou ti rinngradziou]
Que désirez-vous ?	<b>Chì / cosa vi ci vole ?</b> [ki (còsa) bi djaulè]
Puis-je vous aider ?	<b>Vi possu aiutà ?</b> [bi bau ssou ayoudà]
Je voudrais s'il vous plait	<b>Per piacè, vulerebbe...</b> [pèr pièdjè boulerèbè]
Volontiers	<b>Vulinteri</b> [boulinntéri]
Où se trouve ?	<b>Induve si trova... ?</b> [indou wè zi drau wa]
Où se trouvent-ils ?	<b>Induve si trovanu... ?</b> [Indou wè zi drau wanou]
Quelle heure est-il ?	<b>Chì ora hè ?</b> [ki aura é]

# Usi soliti / Langage courant

## Interaction orale > Interazione orale

### Français > Corsu > Phonétique

Et si nous allions nous faire  
une **reco** de la Spassighjata ?

Ci femu una ricunniscenza di a Spassighjata ?  
[Tchi vè mou ouna rigouni **chint**ssa di  
a spassidy **ada**]

C'est trop tard ! Rendez-vous  
à 18h Place du Marché ?

Hè troppu tardi ! À truvacci à 6 ore di sera  
in piazza di u Mercà ? [É **trauppou dar**di a  
trouwatchi a séi **òrè/aurè** di **zèra** ine piatsa di ou  
mèr**ca**]

Le parcours est identique ou  
ils l'ont changé depuis ?

Hè u listessu u percursu o hà cambiatu dipoi  
annu ? [Hè ou licht **ai**ssou ou percorssou o hè  
cambiadou dipoyi annou]

On se la fait tranquillement, je  
suis en phase de reprise ?

Ci la femu pian pianinu chì mi ci rimettu à pocu  
à pocu ? [tchi la **vè**mou pian pianinu ki mi dji  
rimétu a **pogou** a **pogou** ?]

Certains trouvent le tracé  
roulant, je le trouve plutôt  
casse-patte moi !

Certi a tròvanu andante a spassighjata, à ochji  
mei hè sciappagambe ! [**tchæ**rti a **drau**wanou  
andantè à **autyi méi** è chapa**gambè**]

Quelles chaussures mettre  
pour ce relief ?

Chì ci vole à mette cum'è scarpi pè stu  
pavimentu ? [ki tchi **wau**l'a **mètè** cou **mè scæ**rpi  
bè stou pawi **mintou**]

Combien y a-t-il de dénivelé  
positif ?

Quantu ci hè di slivellu positivu ? [**kwan**tou djé  
di sliwéllou bousi **di**wou]

Tu as pris de quoi manger et  
boire ?

Ai pigliatu di chè manghjà è beie ? [ai bily **a**dou  
di guè mandya è **bèiè**]

Tu me prêtes un bandeau, j'ai  
oublié le mien à la maison ?

M'impresti un fasciu chì mi sò lasciatu u meu in  
casa ? [m'inn **pré**sti oun fachou gui ou **mé**ou ou  
mi zò la **cha**dou inn **ca**sa]

Je ne sais jamais comment m'habiller pour courir, le temps est tellement changeant ?

**Da tantu ch'ellu hè cambiarinu u tempu ùn sò mai cum'è vèstemi ?** [Da tant' **è**llou è cambiarinou ou **tin**pou ùn sò ma-i coumè **vèst**èmi]

Je ne mets pas de collant, je préfère courir en short !

**Calze ùn ne mettu preferiscu corre in calzone ?** [**cal**tsè ùn nè **mét**ou prèvèriscou gòrè inn calt-**son**è]

Pourquoi pas mettre des bas de contention, c'est bon pour la récup !

**Ùn ai chè da mette calzette di sfurzamentu ghjè ottimu pè u ricùperu !** [ounn**a-i** kè da **mét**è cartsètè di sfourtsa**menn**tou dyè **ò**timou pè ou rigou**bé**rou]

Tu penses la sortir en combien de temps la Spassighjata ?

**In quantu tempu conti di falla a Spassighjata ?** [Ine **quan**tou **dim**pou **gon**ti di valla a spassidiata] ?

Il y a des passages techniques, il faut être prudent

**Ci sò pezzi tècnichi assai, ci vole à esse prudente.** [Tchi zò **pét**ssi **dè**cnigui assayi, tchi aulai à **é**ssai prou**dint**è]

Le départ est souvent rapide, il faut s'extraire rapidement du goulet !

**Spessu a partenza hè lesta, ci vole à scaccià si prestu da l'imbuccatura !** [spèssu a bartintsa è **lé**sta, tchi aulè a sca**tch**assi da limbouca**dou**ra]

L'an passé au départ de la course nous étions serrés comme des sardines

**Annu pè a partenza di a corsa eramu inchjustrati ch'i pariamu pècure** [**ann**ou bè a bartintsa di a **gò**rsa **é**ramou inntyous**tra**di gui par**i**amou **bé**gourè]

L'an passé j'ai sprinté d'emblée, arrivée sur la place Saint Nicolas, j'étais crevé

**Annu, aghju sticciatu subito partutu, ghjuntu in piazza Santu Niculà era crechju** [**Ann**ou, **ady**ou sti**tch**adou **sou**bidou bartoudou, dy**oun**-tou inn pia**ts**a zantou nigoula **é**ra **crè**tyou]

# Usi soliti / Langage courant

## Interaction orale > Interazione orale

### Français > Corsu > Phonétique

L'autre jour j'ai trébuché dans la descente de l'escalier Romieu, encore un peu...

L'altr'eri sò inciampatu inde a scalinata Rinesi, ancu à pena... [L'altr'éri adiou inetcham padou in dai a scalina da rinaizi, ancu à paina]

Il y a un engouement lorsque tu passes rue Napoléon c'est indescriptible

Ci hè un fervore quand'è tù passi in carrughju San Roccu chi ci vole à vede ! [Tché oune fervo-  
rai gwandai tou passi ine quéroudjou san rauc-  
cou gui tchaulè à bèdai]

Les encouragements devant l'église San Carlu m'ont réchauffé le cœur

I susteni di punta à San Carlu m'anù riscaldatu u core [i zoustègni di bounta a san carlou manou riscallladou ou gorè]

L'émotion la plus forte je l'ai ressentie sur la place du Marché à mon arrivée

L'emuzione a più forte l'aghju intesa qandu chì sò ghjuntu in piazza di u Mercà [lémoudzio<sup>n</sup>è a biou fortè ladjou inntèza gwandou gui so di oun-  
tou inn piatsa di ou mèca]

N'oublie pas de t'inscrire à la prochaine édition car les places sont chères !

Ùn ti scurdà di scrive ti pè a pròssima edizione chì pàrtenu e piazze in un amè ! [ounn ti scourda di scriwèdi pè a brosima edidzi<sup>n</sup>è gui partènou è biatsè inn oun amè] !

Ils ont même réalisé une reconnaissance en langue corse pour les journées du patrimoine

Anu ancu fattu una ricunniscenza in corsu pè e ghjurnate di u patrimoniu [Ano ancou vattou ouna rigounitchintssa ine caurssou pai e yourna-  
dai di ou batrimoniou]

J'espère qu'il y aura des désistements, sinon je suis bon pour un samedi à la maison !

Spergu chì ci seranu desisitenze chì osinnò m'aghju da passà u sabbatu in casa [Spèrgou qui tchi zèranou dezistintssaï qui au zinò madjou da bassa ou zabadou ine casa]



## La temporalité &gt; A temporalità

Aujourd'hui	Oghje [au <i>di</i> è]
Hier	Eri [é <i>ri</i> ]
Avant-hier	Nanz'eri [nant <i>séri</i> ]
Demain	Dumane [dou <i>man</i> è]
Après demain	Dopu dumane [dau <i>bou</i> dou <i>man</i> è]
Après-midi	Dopu [dau <i>bou</i> medziò <i>rnou</i> ]
Les jours suivants	I ghjorni da vene [i yò <i>ri</i> da wè <i>nè</i> ]
La semaine prochaine	A settimana chì vene [a zétimana gui bènè]
La première quinzaine de mai	A prima quindicina di maghju [a bri <i>ma</i> gwinnèdè <i>dji</i> na di ma <i>dyou</i> ]
Le mois suivant	U mese chì vene [ou mèzè gui bènè]
L'année suivante	L'annu chì vene [la <i>nnou</i> gui bènè ]
Ce matin	Sta mane [chta <i>man</i> è]
Cet après-midi	Stu dopu meziornu [chtou dau <i>bou</i> medziò <i>rnou</i> ]
Ce week-end	Sta duminicata [chta doumini <i>ga</i> da]
Ce soir	Sta sera [chta zè <i>ra</i> ]
Horaires	Urarii [ou <i>ra</i> ryi]
La date	A data [a <i>da</i> da]
8 décembre 2015	Ottu di dicembre di u 2015 [autou di di <i>djin</i> brè di ou duyèmila è qwin <i>dèdji</i> ]

# Usi soliti / Langage courant

## Les saisons > E stagioni

### Français > Corsu > Phonétique

Printemps	Veranu [vèranou]
Été	Estate [èchtadè]
Automne	Vaghjime [vadyimè]
Hiver	Inguernu [innquèrnou]

## Les mois >

### I mesi

Janvier	Ghjennaghju [dyènnadyou]
Février	Ferraghju [fèradyou]
Mars	Marzu [martsou]
Avril	Aprile [abrilè]
Mai	Maghju [madyou]
Juin	Ghjugnu [dyougnou]
Juillet	Lugliu [loulyou]
Août	Aostu/Agostu [aòchtou/agòchtou]
Septembre	Settembre [sètinbrè]
Octobre	Ottobre [ottòbrè]
Novembre	Nuvembre [nowinbrè]
Décembre	Dicembre [dijinbrè]

## Les jours de la semaine > I ghjorni di l'etima

### **Français** > **Corsu** > **Phonétique**

Lundi	Luni [louni]
Mardi	Marti [marti]
Mercredi	Mècuri [mèrcouri]
Jeudi	Ghjovi [dyiauwì]
Vendredi	Vènnèri [bènnèri]
Samedi	Sabbatu [sabadou]
Dimanche	Dumènica [doumèniga]

# Usi soliti / Langage courant

Se situer dans l'espace > Situassi ind'è u spaziu

## Français > Corsu > Phonétique

Nord	Nordu [nor <u>dou</u> ]
Sud	Meziornu [mèdzi <u>ornou</u> ]
Est	Livente, Levante [li <u>wintè</u> , lè <u>wantè</u> ]
Ouest	Punente [pou <u>nintè</u> ] u punente [ou bu <u>nintè</u> ]
Nord-Ouest	Nordu à Punente [nor <u>dou</u> à pou <u>nintè</u> ]
Nord-Est	Nordu à Levante [nor <u>dou</u> allè <u>wantè</u> ]
Sud-Ouest	Meziornu à Punente [mèdzi <u>ornou</u> a pou <u>nintè</u> ]
Sud-Est	Meziornu à Livente [mèdzi <u>ornou</u> alle <u>wantè</u> ]
Gauche	Manu manca [ma <u>nou</u> <u>manca</u> ]
Droite	Manu dritta [ma <u>nou</u> <u>dritta</u> ]
Le centre	Centru, u centru [t <u>chenn</u> trou, ou <u>djen</u> trou]
Devant	Dinanzu [di <u>nint</u> sou/ di <u>nan</u> sou]
Derrière	Daretu [da <u>ré</u> dou]
Côté	Latu [ <u>la</u> dou]

## Le corps humain &gt; A persona

Bouche	a bocca [a òcca]
Bras	u bracciu e bracce [ou bræтчou, e bræтche]
Cheveux	i capelli [i gabellei]
Chevilles	e cavichje [e gavittiai]
Cou	u collu [ou gaułlou]
Coude	u govitu [ou gowidou]
Crâne	a capochja [a cabautya]
Cuisse	a coscia [a caucha]
Dent	u dente [ou dintai]
Doigt	u ditu, e dite [ou didou, è didai]
Dos	u spinu [ou spinou]
Epaule	a spalla [a spalla]
Estomac	u stomacu [ou staumagou]
Fesse	a chjappa, a cula [a tyapa, a coula]
Front	a fronte [a frontai]
Genou	u dinochju [ou dinautyou]
Gorge	a gola [a gola]
Jambe	a gamba, l'anca [a gamba, l'anca]
Langue	a lingua [a linnghwa]

# Usi soliti / Langage courant

## Le corps humain > A persona

### Français > Corsu > Phonétique

Lèvres	e labre [ai <b>la</b> brè]
Main	A manu, e mane ou e mani [a <b>ma</b> nou, è <b>ma</b> ne, è <b>ma</b> ni]
Menton	u bavellu [ou <b>ba</b> wéllou]
Mollet	u pesciu [ou <b>pè</b> chou]
Muscle	u musculu [ou <b>mous</b> coulou]
Narine	a nara [a <b>na</b> ra]
Nez	u nasu [ou <b>na</b> zou]
Nuque	u tupezzu [ou tou <b>bè</b> ssou]
Œil	l'ochju [ <b>la</b> utyou]
Oreille	l'arechja [ <b>la</b> rètia]
Orteil	u ditu di u pede [ou <b>di</b> dou di ou bédai]
Pied	u pede [ou <b>pé</b> dè]
Poignet	u polzu [ou <b>pol</b> tsou]
Talon	u calcagnu [ou cal <b>ca</b> gnou]
Tête	u capu [ou <b>ga</b> bou]
Tibia	u schincu [ou <b>ski</b> ncou]
Ventre	u corpu [ou <b>gau</b> rpu]



castalibre

# U ghjornu di a corsa / Le jour de

Le temps qu'il fait > U tempu chî face

## Français > Corsu > Phonétique

Accalmie	ochjata (di u pastore) [otyada di ou bastorè]
Arc-en-ciel	Arcubalenu [arcou walènou]
Le temps s'arrange	u tempu s'acconcia [ou dimpou zacontcha]
Arrêter (de pleuvoir)	stancìa (di piove) [stantcha di biawè]
Assombrir	abbughjà [aboudya]
Avalanche	valanga [balanga / a walanga]
Averse	rivoccu [riocou]
Bise	zilifrìna [tsilivrina / a dzilivrina]
Bourrasque	burriana [bouriana, a wouriana]
Brouillard	nebbione [nébionè]
Bruine	piuviscu [piouwiscou, ou biuwiscou]
Brumeux	nebbiosu [nebiosou]
Canicule	i sulleoni [i zoullèoni]
Chaud	caldu [callou, u gallou]
Clément (temps)	tempu dolce [tim pou doltchè]
Crachin	piuvicinella [piouvidjinèlla, a biouwidjinella]
Déluge	dilluviu [dillouwiou]
Eclair	accendita [atchindita]
Eclaircie	achjarinata [atyarinada]



# la course

# 02

Flaque **puzzatellu, puzzetta** [poutsadellou, poutseta]

Fraîcheur **friscura** [friscoura, a vriscoura]

Froid (adj.) **freddu** [frèdou]

Gelée **cotru** [caudrou]

Grêle **grandina** [a grandina]

Incertain (temps) **incertu** [inntchèrtou]

Moutons **ballottuli, pecurelle** [ballotouli, pegourelle]

Neiger **nivà** [niwa]

Il neige à gros flocons **neva à straccioni** [nèwa a stratchoni]

Se couvrir de nuages **annivulassi** [anniwollassi]

Orage **timpurale** [timpouralè]

Pleuvoir, il va pleuvoir **piove, hà da piove** [piauwè, a da biauwè]

Poudreuse (neige) **neve farinosa** [nèvè varinosa]

Raz-de-marée **empiifondu** [inpiivondou]

Réchauffement **riscaldamentu** [riscallamentou]

Rosée **guazza** [guatsa]

Soleil **sole** [solè]

Sombre **bughju, foscu** [boudyou / foscou]

Tonner **tunizà** [tounidza]

Tonnerre **tonu** [tonou]

Vague **marosu** [marrausou]

Vent **ventu** [bintou / ou wintou]

# U ghjornu di a corsa / Le jour de

## Le relief de la course > U rilievu di a corsa

### Français > Corsu > Phonétique

Abrupt	appesu [apaizou]
Accident (terrain)	sparu [sparou]
Affaissement	una sripata [ouna zribada]
Anse	una cala [ouna gala]
Aqueux	acquagnosu [aquoignòzou]
Les arbres	l'arburatura [arbouradura]
Ardoisière	un bainaghju [oune ba-inadiou]
Arénicole	rinaghjolu [rinadiou]
Arête	crina [crina]
Aride	arsu [arsou]
Aspérité	asperità [aspérida]
Baie	un calone [oune calonnai]
Bassin	una conca [ouna conka]
Berge	una sponda [ouna sponda]
Bifurcation	una cansa [ouna ganssa]
Bois	un boscu (oune bòscou)
Bordure	ariciale [aridjalai]
Bosse	una munticula [ouna montiguoula]
Boueux	fangosu [fangòzou]

Bourbier una machjulella [ouna matiouléla]

Brûlis debbiu [debbiou]

Caillouteux petricosu [pétrigòzou]

Cassure una spaffatura [ouna sbaffadoura]

Chaos una petraghja [ouna pédradia]

Chute (d'eau) una spiscia [ouna spicha]

Cime una cima [ouna djima]

Clairière una chjarina [ouna diarina]

Col una bocca [ouna wòcca]

Colline un poghju [oune paudiou]

Confins e cunfine [ai gounefinai]

Cordon littoral lingua rinaghja [Lineguoi rina dia]

Côte a costa [a guasta]

Crique a calella [a galéla]

Croisement u cruciamentu [ou groujamentou]

Déclivité a pendita [a pindida]

Dégagé scupertu [scoubairtou]

Digue un argine [oune ardjinou]

Enneigé imbiancatu [innbiancadou]

Ensablé arrinatu [arriнадou]

# U ghjornu di a corsa / Le jour de

## Le relief de la course > U rilievu di a corsa

### Français > Corsu > Phonétique

Escarpement	un scusciale [oune scou <b>cha</b> lai]
Esplanade	una spianata [ouna spia <b>na</b> da]
Étendue	una stesa [ouna sta <b>ai</b> za]
Feuillu	frascutu [frascoudou]
Flanc	poghjale [poudi <b>a</b> lai]
Fleuve	un fiume [oune fi <b>ou</b> mai / ou vi <b>ou</b> mè]
Galet	un cotulu [oune <b>cau</b> doulou]
Gravier	u renone [ou rain <b>o</b> nai]
Grès	a petra granosa [a <b>bé</b> dra gran <b>ò</b> za]
Grève	a batticcia [a watti <b>ti</b> cha]
Herbage	l'erbaghju [lair <b>ba</b> diou]
Jetée	a puntata [a boune <b>ta</b> da]
Maquis	a machja [a <b>ma</b> tia]
Môle	u molu [ou <b>mau</b> lou]
Montagne	mntagna [a moun <b>ta</b> nia]
Montée	a cullata [a guou <b>la</b> da]
Pelouse	a pratulina [a bradou <b>li</b> na]
Pente	pendita [a <b>bin</b> dida]

Pierreux	<b>petricosu</b> [pédri <u>guò</u> zou]
Pointe	<b>u pinzu</b> [ou <u>bin</u> tssou]
Prairie	<b>u pratu</b> [ou <u>bra</u> dou]
Précipice	<b>un'erpale</b> [oune air <u>pa</u> lai]
Promontoire	<b>una tozza</b> [ouna <u>dò</u> tssa]
Rampe	<b>una cullata</b> [ouna guou <u>la</u> da]
Ravin	<b>u ghjergalu</b> [ou <u>yer</u> gualou]
Récif	<b>i scuglietti</b> [i scouli <u>ai</u> ti]
Rivage	<b>u lidu</b> [ou <u>li</u> du]
Rive	<b>a sponda</b> [a <u>sp</u> onda]
Ruisseau	<b>u guadellu</b> (ou guoi <u>dé</u> lou]
Sableux	<b>rinicciosu</b> [rinit <u>ch</u> òzou]
Sentier	<b>una stradella</b> [ <u>ou</u> na str <u>adé</u> la]
Talus	<b>ripale</b> [oune ri <u>ba</u> lai]

# U ghjornu di a corsa / Le jour de

Le soin alimentaire > A cura alimentare

**Seguitate i cunsigli di l'Associu Mantinum**

## Da quindèci ghjorni à trè ghjorni di a prova : a cura alimentare

Vi ghjuverà sta decina di ghjorni ad appruntà à bella megliu a vostra corsa è à uttimizà a vostra igiene di vita e e vostre funzione fisiològiche. Inghjenna l'intrenamentu disequilibrii muscolari è moleicurali, e cuntrazzione muscolare è attinghjenu inde e riserve energètiche. A riparazione cutidiana calorica è qualitativa vene ligata à a vostra alimentazione.

Ùn circate micca una dietètica cumplicata, fate semplice :

- > Allestite veri ripasti, manghjendu di tuttu pane, legumi, furmagliu, frutta...
- > Cumprate robba fresca, micca trasfurmata, è manghjate la schjetta o scucinata
- > Diversificate e biate (granu, risu,...), pomi è ligumi secchi (lentiche, fasgioli, pisi,...).
- > Preferite a frutta è i legumi di stagione.
- > Alternate e materie grasse di accumpagnamentu, butiru, crema fresca, oliu d'aliva, di colza.
- > Un vi private di pesci, ovi, à pena di carne,
- > Biite assai longu à a vostra ghjurnata senza aspettà a sede

## Trè ghjorni nanzu à a corsa : gestione è cunfortu digestivu

Si face a cuntrazzione di i mùsculi in presenza di cumburante : vale à dì l'ossigene è u carburante : u zùccaru. Issu sottustrattu energèticu hè accantatu in dui cumpartimenti sfarenti ch'ellu ci vole à riempie nanzu di parte à corre (fècatu è mùsculi).

Attenti ch'è e vostre e capacità di accantà sò limitate. Vi tuccherà à amparà à gestisce e riappruvistere durante u sforzu.

Intantu, i feculenti devenu occupà una parte impurtante di i vostri piatti. Permèttenu st'alimenti di favurì di accantà energia sottu à a forma di glicògenu. Ci vulerà dinù à fà casu à beie bè chì u vostru l'organismu chere assai acqua pè fissà è ritene i zùccari inde e fibre musculare.

## **A vigilia : pace digestiva è idratazione**

A parte di i feculenti hè sempre preputente, senza scambià a struttura glubale di u vostru ripastu. Ci vole à tene à mente chì ista cena deve esse di digestione asgiata (micca troppu grassu, crudità pocu è micca) pè ùn scumudà u vostru sonnu.

Eccu vi una cena còmuda à allestì : terrina di legumi, pullastru arrustitu , risu basmati, una cria di butiru pè rialzà u gustu, furmagliu biancu, torta cù a frutta, acqua è pane.

## **Duie à trè ore nanzu di parte : ùltima preparazione**

Ùn abbiate penseru. Dopu à 3 ghjorni di un regime basatu nantu à u cunsumu di feculenti, anu assicuratu i mùsculi u pienu di glucidii ch'elli si tènenu pè i sforzi fisichi.

A mane di a corsa dopu à u dighjunu di a notte, vi tocca à ricustituì e riserve in glicògenu di u fècatu, pè ùn principià a vostra corsa una ippoglicemia chì vi custringhjerebbe à abbandunà hè impurtante di fà casu à iss'ultimu ripastu. Sdighjunu faciule à assimilà : bivenda, un feculente (pane, pane abbrustulitu, sèmula cù u latte, vultata, pane à u latte), un pocu di butiru è un pruduttu inzuccheratu (cunfittura, mele), un latticime (caghjatu, furmagliu biancu, «faisselle») è perchè micca un ovu, una fetta di prisuttu cottu. Manghjà frutta cruda ùn hè micca ideale inde istu cuntestu competitivu chì favurisce u trànsitu intestinale.

# U ghjornu di a corsa / Le jour de

## Soin du corps et bien être > A cura di a persona

### 3 o 4 ghjorni prima

> Òn cambiate mancu appena e vostre solite attività : ch'ellu si tratti di l'intrenamenti, di l'alimentazione o di u tempu di sonnu.

> Quattru ghjorni prima di a corsa, à u minimu, pudete prevede una consultazione osteopatica da ch'elli possinu esse curretti sglubbrii musculoscheletrichi pussibili. Si ponu palisà quessi u ghjornu di a corsa o ponu imeghjurisce per via di'ssu sforzu.

Ci vulerà à imprimurà vi di l'idratazione nanzu à u sforzu, mentre ch'è vo u fate è ancu dopu. Venerà fatta regulare quessa è di manera custante.

Bisogna à appruntà l'idratazione capunanzu. Da sapè s'ella basta a vostra idratazione, l'urine chjare sò un indiziu chì a v'insegna.

### A vigilia

Appruntà di chè idratà si.

Si pò pensà à piglià unepoche di fasciature utule da prutege i pedi o i capitignuli (per l'omi) chì ponu esse mucati causa di u strufinime.

### U ghjornu stessu

S'ella hè pussibile megliu à ùn fà sforzi chì vi puderianu stancà.

Siate attenti à prevede a tenuta running adatta à e cundizione meteorologiche da parà vi da u fretu è da a pioessa.

À chì corre li tuccherà à firmà cupertu u più tempu pussibile da ùn principià a corsa essendu chjappu da u fretu.

Bisogna à imprimurà vi di l'ultimu ripastu, ci vole ch'ellu sia legeru è equilibratu.



Vi ci vulerà à compie issu ripastu omancu quattu ore prima di a partenza, chì a nervosità chì forse risenterete hà da allentà a digestione.

## **Prima di a partenza :**

- Scaldà si mentre una vintina di minuti prima di a partenza.
- S'ella vi hè utule, date vi à fà unipochi di esercizi (chjamati «gamme» : cullata di dinochji, calcagni cule) è à fine di'ssu «footing» à passi lenti, fate un'accelerazione da avvezà à issu sforzu i musculi è u core.
- S'è vo ne risentite u bisognu, fate puru unipochi di esercizi di stinzata.
- S'ellu ci hè u fretu, vi pudete ghjuvà di una crema scaldante per ch'ellu sia aghjevule u riscaldu.
- Per quelli chì sò sughjetti à una insicurezza di a cavichja, ùn sturzulate tantu à fascià la in anticipu.

S'ellu hè un pezzu ch'è vo ùn avete corsu o ch'ella hè a prima volta, ùn circate à cumpete cù i curridori. Per e persone chì ùn si sò preparate abbastanza, i risichi sò parecchi : cardiachi, fisichi è ancu psicologichi.

# U ghjornu di a corsa / Le jour de

Ma tenue du jour > A mo tenuta di u ghjornu

## Français > Corsu > Phonétique

Appareil d'électrostimulation	apparechju di elettrostimolazione [Appaaittiu di ailaitrau stimoula <b>dziò</b> nai]
Bandeau	fasciu [ <b>fa</b> chou]
Bas de contention	calzette di sfurzamentu [Calt <b>tsai</b> ttai di sfourtssa- <b>men</b> tu]
Bermuda	calzone [cart <b>son</b> è]
Boisson énergétique	bivenda energètica [Biyenda energ <b>é</b> digua]
Bonnet	scufia [ <b>scou</b> via]
Cache nez	sciarpa [ <b>char</b> pa]
Casquette	beretta [bè <b>rè</b> ta]
Ceinture	cinta, curghjolu [ <b>tchi</b> innta, courdy <b>o</b> lu]
Ceinture porte dossard	cinta portanùmeru [ <b>tchi</b> inta paurta <b>nou</b> mèrou]
Chaussette	calzetta [cart <b>tsè</b> ta]
Chaussettes de contention	calzette di sfurzamentu [calt <b>tsai</b> ttai di sfourtssa- <b>men</b> tu]
Chaussures	scarpì [sc <b>æ</b> rpi]
Culotte/Slip	calzunellu [cart <b>son</b> éllou]
Débardeur	maglietta senza maniche [maly <b>è</b> ta <b>sint</b> sa <b>mani</b> -guè]
Fermeture éclair	sguilletta [sgwi <b>llè</b> ta]

Fuseau	<b>attaccaticciu</b> [attakad <u>ic</u> ciou]
Gant	<b>gantu</b> [g <u>wan</u> tou]
Gilet	<b>ghjileccu</b> [dyil <u>è</u> cou]
Gilet d'hydratation	<b>ghjileccu di idratazione</b> [dyil <u>è</u> cou di idradadz <u>ò</u> nai]
Lacet	<b>stragliere</b> [straly <u>é</u> rè]
Lampe frontale	<b>a lumera frontale</b> (a lou <u>mé</u> ra front <u>ta</u> lai]
Lunettes de soleil	<b>spechjette di sole</b> [spéti <u>ai</u> ttai di <u>zò</u> lai]
Montre cardio gps	<b>arilogiu cardio gps</b> [ari <u>lò</u> djou cardio gps]
Pantalon	<b>braghe, pantalone</b> [ <u>ra</u> guè, pantalu <u>nè</u> ]
Pull	<b>una maglia</b> [ <u>ou</u> na <u>ma</u> lia]
Sac à dos	<b>saccu à tracolli</b> [ <u>sa</u> quou a tra <u>cau</u> lè]
Short	<b>calzone</b> [cart <u>sò</u> nai]
T-shirt à manches courtes	<b>maglietta à maniche corte</b> [maly <u>è</u> ta a <u>ma</u> niguè <u>gor</u> tè]
T-shirt à manches longues	<b>maglietta à maniche longue</b> [mali <u>è</u> ta a <u>ma</u> niguè <u>lon</u> guè]
Tunique	<b>tunica</b> [ <u>tu</u> niga]
Veste Gore tex	<b>una ghjacetta paracqua</b> [ <u>ou</u> na ya <u>qua</u> ita ba <u>ra</u> - <u>quoi</u> ]

# U ghjornu di a corsa / Le jour de

Pendant la course > Durante a corsa

## Français > Corsu > Phonétique

Agitation collective	ciambrusta [tchan <b>brou</b> sta]
Aligner	infilarà [innfil <b>ar</b> a]
Allongé par terre	distigheratu. Sin : stesu, longu stiratu [distigué- <b>radou</b> ]
Arrivée	ghjunta (a) [a <b>you</b> nta]
Arriver le premier	ghjunghje u primu [di <b>ou</b> ndiai ou <b>brimou</b> ]
Attente anxieuse	attesa [a <b>ttai</b> za]
Attentif / aux écoutes	orechjitesu [ora <b>itidai</b> zou]
Avoir le stress	nerbusità
Avoir le tournis	abbacinà [abbaj <b>ina</b> ]
Bond, saut	balzu [ <b>bal</b> tssou]
Chute brutale	strambagata [strambag <b>ada</b> ]
Clique, groupe de coureurs	cricca [ <b>cri</b> qua]
Coup de maître	pichjone [pit <b>ion</b> ai]
Courir	corre [ <b>cò</b> rrai] Esempii : corre in fugatu, spatansciendu, à tutta passata, à sfiatassi, in fretta, à brusgia terra...
Courir pour le plaisir	allera (corre à l' -) [ <b>cò</b> rrai à l' <b>alé</b> ra]
Courir à la queue leu leu	cuttighjella (corre à) [ <b>cor</b> rai a coutidi <b>é</b> la]
Course effrénée	corre à diruchjera [ <b>cor</b> è a dirouty <b>é</b> ra]

# la course

02

Course consistant à parcourir un itinéraire en variant les positions ou la manière de courir

**truttighjata** [troutidyada]

dos à dos

**cula à cula** [coula à coula]

Échafauder une stratégie de course

**almanaccà** [almanacca]

Éclaireur

**apristrada** [abristtrada]

Élan

**abriu** [abriou]

Épreuve

**prova** [prauwa / a brauwa]

Esquiver

**schisà** [skiza]

Étape

**una tappa (gall.)** [ouna dapa]

Être de niveau très égal

**pari (esse-)** [essai bari]

Etre le dernier

**zezu (à-)** [a dzaidzou]

Faire un arrêt

**arreghje** [arrédiai]

Foule en mouvement

**rèvulu** [rèwoulou]

Fourbe

**astutacciu** [astoudatchou]

Gagner / vaincre

**vince** [binntchai]

Glissade

**sculiscella** [scoulichéla]

Grouper

**accumpulà** [accoumpoula]

Gagnant (le)

**u vincitore** [ou wintchidore]

# U ghjornu di a corsa / Le jour de

Pendant la course > Durante a corsa

## Français > Corsu > Phonétique

Ligne de départ	riga di partenza [riga di partintssa]
Obstacle	intoppu [inntaupou]
Pause	rifiatu [riviadou]
Pente scabreuse	erta [airta]
Performance	prudezza [prouduitssa]
Prendre un raccourci	arruchjà [aroutya]
Ralentir	allentà [allenta]
Rang	infilarata [Infilarada]
Rythmer	stacchità [stakittà]
Sautillement à pieds joints	maccapede [maccabédai]
Sautiller sur place alternativement sur l'un puis l'autre pied	balzellà [baltssella]
Se pousser l'un contre l'autre	puntuliassi [pountouliassi]
Se ravitailler	riapprovistà si [riapprouwistatchi]
Se réjouir	festighjà [festidia]
Sorti (rang de sortie)	surtitu [sourttidou]
Tout droit, en ligne droite	fila fila [fila, a vila]
Trépigner	zerpittà [tsserpita]

# la course

02

Vainqueur (le)                      **u vincitore** [ou **win-**ntetchidòrai]

Victoire (la)                        **a vittoria** [a witt**auria**]

Vivats, acclamations            **evive** [è**wi**wai]

# U ghjornu di a corsa / Le jour de

## Après la course > Dopu à a corsa

### Français > Corsu > Phonétique

Avant toute chose, je récupère ma respiration

Prima, rifiatu [prima, riviadou]

Je continue quelques mètres pour faire baisser ma fréquence cardiaque

Mi tirgu dui passi pè fà calà a mo frequenza cardiaca [mi dirgou dui bassi bè fà cala a mo vregwentsa gardiaga]

J'écoute le speaker prononcer mon nom et mon classement

Ascoltu u portavoce chì dà u mo nome è a mo classifica [ascoltu ou bortawo dge gui da ou mo nomè è a mo glassiviga]

J'éteins ma lampe frontale

Spengu a mo làmpana frontale [spèngou a mo lampana vruntalè]

Pour ne pas attrapper mal, je me change

Pè ùn chjappà a morte, cambiù a mutenda [pè òun typa a mortè, cambiou a moudinda]

Je me désaltère

Mi cacciu a sete [mi gatchou a zede]

Je grignote une barre

Mi runzecu un'asta [mi rountsègou òun asta]

J'attends l'arrivée de mes amis

Aspettu a ghjunta di l'amichi [aspétu a iounta di lamighi]

Je jette un coup d'œil au classement général

Lampu un'ochjata à a classifica generale [lam pou òun otyada a a glassiviga djènèralè]

On se dirige avec mes amis et la famille sous le chapiteau

Ci avviumu cù a famiglia è l'amichi sottu à u tendone [tchabièmou goun lamigui zotou a ou dindonè]

On se délecte d'une soirée traditionnelle

Ci campemu cù una serata tradizionale [tchi gampèmou gouna zerada dradidziounalè]



## Quelques conseils pour l'après-course /

### Qualchì cunsiglii pè u dopu corsa

Tempu finita a corsa, entre a vostra persona inde una fasa di ricùperu è chere alimenti da rifà e so pruviste energètiche, chjamemu stu tempu a « finestra mettabòlica » chì dura circa un'oretta.

Pè u più avete frazatu glucosu, acqua è minerali; vi tucherà à turnà à stabili un equilibriu fisiulògicu. Listessa pè e fibre musculare chì sò dannighjate è seranu rimpattate cù u cunsumu di nutrimenti ricchi di pruteine è l'àcidu latticu chì ci vole à viutà pigliendu una bivenda alcalina.

Vi cunsigliemu di manghjà alimenti ricchi in glucidi è pruteine è beie l'acqua pè fà u pienu di minerali : sodiu, putassiu è magnesiu.

Pè i zùccheri lesti : u mele, a banana, frutta secca, suchju di frutta, pane biancu, pasta di frutta, sciroppi, cunfitture.

Pè i glucidi : paste, risu, pomi, risu cumpletu, aste di biade

Vi cunsigliemu di tirà vi dui passi pè caccià l'àcidu latticu è fà calà a vostra frequenza càrdiaca. Anderete dopu à a riapprovistera pè beie è sbuccunà qualcosa è accellerà a fasa di ricùperu.

Hè megliu di aspettà prima di stinzà vi chì dannighjate è bè e vostre fibre musculare; anu bisognu di riposu.

# U patrimoniu / Le patrimoine

La carte de la Spassighjata >

A carta di a Spassighjata



## Les différents sites traversés > I sfarenti siti traversati

### **Le marché : Eglise Saint-Jean-Baptiste / U mercà : Chjesa San Ghjuvà**

À a fine di u XVI<sup>u</sup> seculu, a cità di Bastia hè smeziata in dui quartieri : Terra Nova, cità alta, sede di l'amministrazione ghjenuvese, è Terra Vechja chì accinghje a marina. San Ghjuvà hè a chjesa a più grande di Corsica è un simbulu di l'opposizione trà i dui quartieri.

### **Place Saint-Nicolas / A Piazza Santu Nicolà**

Longa di più di 280 metri è larga di 80, piglia u so nome quella piazza famosa da una chjesa è da un anzianu ospidale custruitu à i tempi di u Medievu. Sti casamenti sò stati scompii in u 1889, da ingrandà a piazza è prulungà a Traversa.

### **Rue Napoléon / Carrughju San Roccu**

Fù trafuratu quellu quartieru in u 1604. Era tandu una di e cunfine di a cità è a Traversa era à quell'èpica posta à culture. Versu u 1587, sò create duie cunfraterne in Terra Vechja dopu à a spiccanza cù quella di a Santa Croce chì e càriche onorifiche eranu capuralizzate da a popolazione ghjenuvese.

### **E Terrazze : Palazzu Cardi**

Hè originaria a famiglia Cardi di u paese di Cardu. S'hè arrughjunata in Bastia à a fine di u XVI<sup>u</sup> seculu. L'impunente palazzu di famiglia, altu sei piani hè statu alzatu in u 1602. Un'infilarata di magazini occupanu u pian di terra è ghjova da basamentu à a casa.

### **Carrughju Carbuccia : Casa Rivarola**

Stu casone hè statu erettu à i primi di u XVIII<sup>u</sup> seculu da Antone Barbaggi, è assestatu cun garbu da u figliolu Ghjiseppu. St'ultimu spusò à Diunisia Paoli, nipote di Pasquale Paoli. Ghjè qui ch'ellu pigliava tettu Paoli, quand'ellu si cansava in Bastia.

# U patrimoniu / Le patrimoine

Les différents sites traversés > I sfarenti siti traversati

## **Rue chanoine Letteron : Palais Caraffa / Carrughju Drittu : Casa Caraffa**

Versu u 1680, u carrughju Drittu era l'arteria cumerciante a più impurtante di a cità. Antone Bastianu Caraffa, riccu nutàbile, fece l'acquistu di un terrenu vicinu vicinu à a casa Petroni è adopa st'ultima da basamentu pè l'edificazione di u Palazzu Caraffa.

## **Rue du Colle et le Pontetto / U Colle è u Puntettu**

Sinu à u XVII<sup>a</sup> seculu era u vechju portu smezatu in dui da u guadellu chì sbuccava à l'incrociu attuale à l'entre di u Colle, u carrughju Laurent Casanova è u carrughju di u Puntettu. St'ultimu piglia u so nome da un ponte chì permetta di fà collegà u quartieru di u molu suttanu Albert Gillio è u restu di u vechju portu.

## **Quai Albert Gillio et Jardin Romieu / Giardinu è Scala Romieu**

Sinu à a messa in anda di u Portu Novu in u 1872 a totalità di u tràfficu maritimu bastiacciu si facia à a Marina (Vechju Portu). In u 1871, hè cunfidatu u cantiere di e scale Romieu à l'architettu bastiacciu Paulu Agustinu Viale chì hà dinù travagliatu nantu à a facciata nova di San Ghjuvà.

## **Rue Notre Dame : Cathédrale / Strada Dritta : Catedrale Santa Maria**

In u 1570, a sede di u viscuvatu di Mariana hè tramutata in Bastia. Trà u 1604 è u 1619 si face da una chjesa à e dimensione mudeste, Santa Maria della Consolazione, chjamata dinù Santa Maria l'Arrimbata, una Catedrale maestosa.

## **Place du donjon / Piazza di a corte**

Fù assestata quellu piazzale à l'èpica ghjenuvese ed era l'unicu puntu d'accessu in Terra Nova, cuncentrava ogni istanza di u putere isulanu : U Palazzu di i Governadori, u Paviglione di i Nòbili Dòdecì, u Vicariatu è a Casetta.

## **Oratoire Sainte Croix / L'Oratoriu Santa Croce**

Dedicatu à a Nunziata, l'oratoriu di a Cunfraterna Santa Croce hè statu alzatu in u 1543 nantu à un piazzale chì appartenia à a Basilica di San Ghjuvanni di u Lateranu, a catedrale di u Papa. Accoglie l'oratoriu a cappella di u Santissimu Crucifissu di i Miràculi, dettu u Cristu Negru.

## **Route du front de mer : aménagement tunnel / Strada di a batticcia di mare : assestu di u tunnellu**

À u principiu di l'anni 80, u tràfficu autostradale s'intensificheghja in Bastia. Si multiplicheghjanu l'ingorghi è dopu à una strada in batticcia di mare si fece un tunnellu custruita trà u 1976 à u 1983.

## **Rue saint Joseph : couvent/activités / San Ghjisè : cunventu /faccèndule**

À parte da u 1631, l'Ordine di i Servi di Maria alzonu un cunventu nantu à un locu fattu à ripe à l'esce di a cità. I sfarenti altari laterali appartènenu à curpurazione di mistieri chì testimonièghjanu di u bullore chì regnava qui : bombardieri, sbirri, bancalari, urtulani è sumeraghji.

## **Montée Filippina : Villa Giustiniana / A Filippina : Casa Giustiniana**

Carlo Fabrizio Giustiniani, vescu da u 1655 à u 1683, à chì si deve u palazzu viscuville di a citatella, era un eruditu è un omu di lettere. Omu di gustu, s'era fattu innalzà nantu à l'alti piani di Bastia una casa lussuosa chì si gudia una galleria à culunnata nantu à dui piani, induve ci si scupria un giardinu magnificu fattu à ripa. Si ghjuvava di stu locu di reunione pè l'Accademia dei Vagabondi, sucetà di letterati fundata da ellu.

## **Eglise Saint-Charles Chjesa San Carlu**

Hè statu fundatu quellu cunventu di i Ghjesuitti di Bastia in u 1612 incù a vucazione prima chì fù quella di l'Educazione. Hè u primu edificiu à esse statu dedicatu à

# U patrimoniu / Le patrimoine

## Les différents sites traversés > I sfarenti siti traversati

Sant'Ignaziu di Loyola, pigliò u nome di San Carlu dopu à a ghjunta di a Cunfraterna epònima inde a chjesa.

### **Cinéma le Studio / A Misericordia**

U prugettu di a creazione di a sala di cinema detta di u Studio data di u 1955. Si trattava di mutà l'anticu oratoriu di a Misericordia di u 1600. Segondu à e descrizione ch'è no avemu, a subrietà di a faciata venia à cuntrastà cù u lussu di u decoru internu di quell'edifiziu religiosu. Accuglia a Cunfraterna epònima u fiore d'ogni Cunfraterna bastiaccia.

### **Escaliers de la BM : histoire BM / Scale di a Biblioteca Municipale : Storia di a Biblioteca Municipale**

A biblioteca di Bastia fundata in lu 1790, fù sviluppata in lu 1800 da u stòricu Francesco Ottaviano Renucci cù a ghjunta d'un lottu di 1 500 òpere. E cullezzione funu arricchite cun parechji doni di bibliòfilu, per un dettu Tommaso Prelà (1765-1846), mèdicu persunale di i papi Piu VII è Piu VIII chì fece a l'àscita di a so biblioteca (15 550 volumi) à a so cità nativa.

### **Théâtre municipal de Bastia / U Teatru di Bastia**

Esistia un primu teatru in Bastia, custruitu sottu à u regnu di Luigi XV nant'à a Piazza di u Mercà, chì fù spiantatu in lu 1881. U teatru attuale, inauguratu in lu 1879, fù custruitu da l'architetu tuscanu Andrea Scala, cunnisciutu pè avè realizatu u teatru di Pisa, di Catania è di u Càiru. A sala di spettaculu fù distrutta durante i bombardamenti di u 1943; a sala attuale data di u 1981.

### **Boulevard Paoli / A Traversa**

In u 1831 decide a municipalità à traversu u so pianu d'urbanisimu di fà cullegà cità bassa è cità alta cù un'arteria nova più atta à l'evuluzione di a sucetà. Chjamata di prima a Traversa, u boulevard Paoli hè caratterizatu da casali alti di suchju talianu, cù un alineamentu perfettu longu à intighjati fatti cù a petra di Brandu.

## **Place du Théâtre : théâtre / U Teatru di Bastia**

Esistia un primu teatru in Bastia, custruìtu sottu à u regnu di Luigi XV nant' à a Piazza di u Mercà, chì fù spiantatu in lu 1881. U teatru attuale, inauguratu in lu 1879, fù custruìtu da l'architetu tuscanu Andrea Scala, cunnisciutu pè avè realizatu u teatru di Pisa, di Catania è di u Càiru. A sala di spettàculu fù distrutta durante i bombardamenti di u 1943; a sala attuale data di u 1981.

## **Rue du nouveau port : création du nouveau port / U Portu Novu**

U Portu Novu hè statu messu in serviziu in lu 1873, dopu à 10 anni di travagli. A so custruzione fù decisa in l'anni 1830, chì u Vechju Portu era diventatu troppu chjucu pè pudè assicurà a crèscita di u tràfficu marittimu è u sviluppu di a navigazione à vapore. Bastia ferma u primu portu di Corsica è u puntellu di l'ecunomia isulana.

## **Rond-point Noguès : Impérial Hôtel / A merria oghjinca**

A Merria attuale si trova nant' à un spaziu duv'ellu ci era tandu u «Cyrnos Palace», un stabilimentu lussuosu di stile «Art Nouveau», cun tutti i còmudi (schjarimentu à l'elettricità, ascensore, stanze da bagnu è d'idroterapia, scaldamentu centrale). Fù dannighjatu durante i bombardamenti di a cità in lu 1943 è spiantatu à a fine di a guerra. Appena dopu, principionu i travaglii d'un albergu novu, ch'ùn fù mai compiu.

## **Quai des Martyrs de la Libération : Calata di i Màrtiri di a Liberazione / A Punta (« Quai des Martyrs de la Libération »)**

Fù accunciata sottu à a Munarchia di Lugliu, dopu à l'accuncera di l'attuale Piazza Santu Niculà ver di a fine di u sèculu 18. Una suvvenzione di u Rè data à a cità in lu 1841 permette di creà l'attuale Corsu Pierangeli, chjamatu tandu «Cours d'Orléans».

# Glussariu di a corsa / Glossaire

## 40 anni

À parte da 40 anni s'arricumanda di modu sistemàticu di fà un bilanciu càrdiacu pè a pràtica di a corsa.

## Aerubie

Si tratta di aerobia pè ogni azzione chì si svolge in presenza d'ossigene. Pè a corsa à pedi issa reazione hè l'eserciziu musculare. Pè mette si in ballu i vostri mùsculi anu bisognu d'ossigene è più currite in furia, più ne cunsummanu. d'anaerobia.

## Aponévrosite plantaire

Si tratta di aerobia pè ogni azzione chì si svolge in presenza d'ossigene. Pè a corsa à pedi issa reazione hè l'eserciziu musculare. Pè mette si in ballu i vostri mùsculi anu bisognu d'ossigene è più currite in furia, più ne cunsummanu. d'anaerobia.

## Boisson énergétique

Bivenda energètica inzuccherata pensata pè i sforzi, u so adopru durante a cumpetizione deve esse pruvata capunanzu à a cumpetizione da verificà a tullerenza gàstrica.

## Caisse (avoir la)

Si dice di unu chì hà un potenziale ottimu è chì hè capace di incatinà l'intrenamenti è e corse senza penciulà.

## Cardio fréquence mètre

Apparechju di misura in diretta di a frequenza càrdiaca.

## Claquage

(o strappatura musculare) si pruce quand'ellu ci hè una stinzata eccessiva di un mùsculu. Pò andà da a rumpitura di qualchì fibra musculare à a rumpitura in tuttu di u mùsculu.



## **Cœur**

Ghjè a pompa chì manda u sangue versu a persona sana, più hè performante più si hà attitudine spurtive.

## **Contracture**

Cuntrazzione dulurosa, involuntaria è duraticcia di un certu nùmeru di fibre musculare in sgrembiu à un listessu mùsculu. A cuntrattura hè duvuta hà un sopr'adopru di un mùsculu.

## **Cotes**

U travagliu in custeru hè interessante pè u travagliu di cuordinazione è per a muscu-lazione specifica di u corridore.

## **Coupure**

Arretta di l'intrenamentu custrettu (ferita o stanchezza) o previstu inde u quattru di unu o parechji ghjorni da rivitulisce l'organismu o u mentale.

## **Dépression**

A stanchezza hè duvuta à un intrenamentu troppu impurtante pò inghjennà una capaghjina nervosa, à l'invece a corsa à pedi hè una di l'ingredienti chì pò aiutà à sorte ci in casu di depressione.

## **Diététique**

Per quellu chì corre à un livellu altu, ghjè un elementu impurtantissimu inde a ricerca di a performanza.

## **Dopage**

Drugatura, pè disgrazia umana, cum'è ogni mendu di nostru, calamità da scumbatte tantu pè l'ètica ch'è pè a salute di u spurtivu.

# Glussariu di a corsa / Glossaire

## **Douleur de dos**

Accade ad ogni curridore, ligata pè u più à a pustura è à scosse infattate durante una corsa.

## **Electro stimulation**

Tènnica artificiale di travagliu musculare aduprendu un apparecchju chì manda scàriche elètriche bastante pè inghennà una cuntrazzione musculare.

## **Élongation**

Strappatura di qualchi fibra musculare duvuta à une tensione eccessiva di u mùsculu.

## **Endurance**

Andatura di a corsa induve l'equilibriu trà u sforzu è l'arricata di ossigene à i mùsculi hè rispettata in tuttu. U sforzu si situeghja trà 60 et 80 % di a frequenza càrdiaca di u curritore. Ghjè l'andatura di basa di ogni *joggers*.

## **Entorse**

Una svuglitura hè a cunsequenza di un movimentu furzatu di un'articulazione. S'ellu resiste u schèletru, ùn si pruce micca frattura, ma una stinzata o una strappatura di i ligamenti s'ella hè senza periculu sè i ligamenti venenu strappati ghjè una svuglitura grave.

## **Entraînement**

Prcessu chì vole stressà l'organismu pè arricà lu à una adattazione à u sforzu.

## **Fartleck**

Parolla svedese chì significheghja « ghjocu di corsa ». si tratta di un intrenamentu in natura à andature cariate ch'ellu si face à pianu o in custerà. U fartlek pò esse liberu o più cudificatu.

## **Fatigue**

L'intrenamentu hà pè fine di inghennà una stancanza chì omu ricupereghja dopu, s'è l'intrenamenti o e corse sò eccessive, ùn si ricupereghja più, dunque si rigressa è si ferisce.

## **Fractionnés**

Seanza d'intrenamentu in induranza (sinu à 90% di aso FCM) o in resistenza (aldilà di 90%) chì cunsiste à divide u so chilometrame totale in parechje frazzione. Ciò chì permette di sustene un'andatura intensa. Esempiu : corre 10 volte 200 metri o 3 volte 3 chm incu, trà ogni intervalle, un periodu di ricuperu.

## **Fracture de fatigue**

Ùn ghjunghje mai à casu. Tocca u più spessu u pede o a gamba, ma si pò dinù manifestà à l'ussacone è ancu à e vèrtebre. U dolore chì principiaghja di modu insidiosu rende manu à manu impossibile ogni appoghju. Un si tratta appunta di una frattura vera ma piuttosto di una microfissura di l'ossu.

## **Fructose**

Zùccaru assimilatu di modu più lente ch'è u glucosu via l'organismu è chì pussede un indiziu glicemicu menu altu.

## **Gainage**

Musculazione di modu stàtticu di l'inseme di a persona (tronc), st'esercizii sò di menu traumatizanti ch'è l'esercizii di musculazione in movimentu.

## **Glucides**

Chjamati di modu cumunu zùccari, sò fonte di glucosu chì hè adupratu principalmente da a nostra persona à fini energèetichi (1g di glucidiu arrega 4 kcal à l'organismu). Sò cuntenuiti inde i prudutti inzucarati è u zùccaru di tavola (sottu a forma di saccharose), u latte (sottu a forma di u lactose), a frutta (sottu forma di fructose) è i feculenti cum'è e paste, u risu, u pane i i legumi secchi (sottu a forma di amidone).

## **Glucose**

Zùccaru incù un indiziu glicemicu assai altu, à cunsummà cù muderazione.

## **Graisse**

Ne avemu tutti, è ne cunsumemu forse troppu, à u risicu di sopracarica ponderale o di torbidu cardiovasculare.

# Glussariu di a corsa / Glossaire

## Hémoglobine

L'Emoglobina hè una prutèina custituante di i globuli rossi chì pussede a capacità di fissà l'ossigene, è chì partecipeghja à a maiò parte di u trasportu di l'ossigene inde u sangue.

## Hypoglycémie

Ghjè u fattu di cascà in mancanza di zùccaru inde u sangue, i sintomi sò una sudera bundante, stancanza intensa, voltastòmacu.

## Individualisation

Pruvemu cù a multitutine di i piani d'intrenamentu di u situ è via à un'avvicinera in ratio di VMA di andà versu una personalizzazione di intrenamentu Via Internet.

## Interval training

Chjamatu di modu più cumunu chjamatu « frazzionatu » vale à dì intrenamentu pè via di frazzione.

## Lactate

Percentuale di lactate inde u sangue. U lactate hè u pruduttu di a degradazione di i moleiculi di glicògenu è di glucosu d'ossigene durnate un eserciziu musculare.

## Ligament

Un ligamente hè una banda corte di tessutu, i ligamenti cunnèttenu l'ossi à d'altri ossi inde l'articulazione. I ligamenti limitèghjanu a mubilità di l'articulazione, o impediscenu certi movimenti.

## Lipides

Inseme di i corpi grassi (graisses) o di e sustanze chì cuntènenu acide grasse (elementi di basa di i lipidi). Partecipèghjanu à a custituzione di e membrane cellulare è di u tessutu nervosu.

## Luc léger (test)

Prova VMA chì u scopu hè di corre u più luntanu pussibile rispettendu un ritimu di corsa chì s'accresce di 0.5km/h ogni minutu.

## **Navette (test)**

Prova di VMA ch'è u scopu ferma di corre u più luntanu pussibile in andà è turnà trà e chiglie spaziate da 20 metri rispettendu un ritimu di corsu ch'è s'acresce di 0.5km/h ogni minutu.

## **Pré-foncier**

Periudu induv'ellu si ripiglia cuntattu cù a corsa à pedi dopu à una rumpitura, si travaglia in footing è u 100% di Vma, issu periudu hè seguitatu da u fundiariu.

## **Préparation foncière**

Periudi di preparazione generale di u principiu di stagione induv'ellu si travaglia pè sviluppare ogni vitezza, s'ingagia dopu inde a preparazione specifica (10km etc.).

## **Préparation spécifique**

Periudu di preparazione ch'è succede à un periudu di preparazione fundiaria o allora à una preparazione nantu à un'altra distanza pè prugressà nantu à a vitezza è a resistenza specifica di a corsa ch'ellu si vole fà.

## **Problème gastrique**

A liberazione eccessiva di àcidu gastricu, duvuta à a digestione d'alimenti, sopralimentazione, nerbusità, o cunsummu eccessivu di viende alcolizzate.

## **Programmation**

Pè prugressà è esse di più performante nantu à certe corse, ci vole à programmare e date è prevede in funzione di a cullata in càrica di intrenamentu.

## **Pubalgie**

Ghjè un affezione dulurosa di u pubis (symphyse pubienne) è di i mùsculi o di i nervi (tendons) vicini. Si sviluppeghja quandu ci hè un attività spurtiva intensa è inghjenna microtraumatisimi ripetuti o di e custringe assai impurtante à u livellu di i sfarenti mùsculi mossi: i mùsculi adominali è l'aduttori.

## **Ravitaillement**

Più a corsa vene longa più hè impurtante a riapprovistera, fate ci casu !

# Glussariu di a corsa / Glossaire

## Récupération ou (récup)

Periudu impurtante chì cumporta una piantata o una diminuzione sensibule di a quantità o di l'intensità di l'intrenamentu. Si pò situà à a fine di a stagione, di un ciculu d'intrenamentu o durante una seduta da fà calà e pulsazione cardiache.

## Régime dissocié scandinave

Régime chì cunsiste à smunghje e so riserve di glicògènu 10 ghjorni prima di una cumpetizione cù un'alimentazione arrimbata nantu à e pruteine e e grasse eppo turnà à custitui i so stocks trè ghjorni prima pè via di una alimentazione iperglucidica.

## Repos

U riposu hè capitale, durante u riposu si ricupereghja è sè u ricuperu hè cumpletu e capacità sò cresciute.

## Résistance

Si dice di un sforzu intensu chì sullciteghja a filiera aerubia pè via di a so durata è a so intensità.

## Sortie longue

Intrenamentu longu (trà 1 ora è 15 è 2 ore è 45 minuti) s'arremba nantu à u footing, u fine hè d'accresce l'induranza generale chì corrisponde à un sforzu di 90% di a frequenza cardica massima.

## Surcompensation

Tècnica d'intrenamentu chì vole accresce u livellu di perfurmanza per via di a successione di e sedute induv'ellu si travaglia di modu vulintariu nantu à a fatica.

## Surentraining

Intrenassi troppu pò cunduce à u soprintrenamentu è dunque à una fatica chì pò inghjenà ferite o contra perfurmanza.

## **Tendinite**

Infiarata acuta o crònaca di un nervu chì hè d'origine traumatica o rumatisimale.

## **Tendon**

Stremita fibrosa, bianca è resistente, più o menu allungata, cilindrica o aplattita, di un mùsculu o di un ventre muscularé chì face cullegà u mùsculu à l'ossu.

## **Test de VMA**

Prova chì permette di valutà u putenziale di un curritore è di calculà e so diferente vitezze d'intrenamentu.

## **TMI**

Prova chì permette di valutà a resistenza di un curritore à una vitezza definita, ista prova si face à 100% di a VMA, u risultatu hà 100% di a VMA si situeghja trà 3 è 6 minuti.

## **VMA**

(vitezza massimale di aeurobia) : vitezza induve un curritore accimeghja a VO2Max. Vale à dì chì u spurtivu corre à u so massimu, ciò chì cunsumma un massimu d'ossigene da alimentà i mùsculi. Stu gènneru d'andatura ùn pò esse mantenutu.

# Detti è proverbi bastiaci / Dict

## Detti è di proverbi bastiaci > Dictons et proverbes bastiais

### Eccu vi unepochi di detti è di proverbi bastiaci in leia stretta o nò cù a Spassighjata in Bastia

- > Acqua minuta passa i panni è ùn hè criduta : Quelli chì còrrenu a sanu, cuprite vi !
- > Manghjassi u vitellu in corpu à a vacca : Se dit d'un coureur trop ambitieux
- > Da u di à u fà hè cum'è da u tesse à u filà : À répondre à un coureur prétentieux
- > I detti correnu più chè i fatti : Beuh, ùn i cunnoscu micca...
- > Ch'ellu vi fessi prò cum'è a pulenda à i gatti : Imprécation contre un coureur ami, ou pas...
- > À rombu di stinzà a funa strappa : Pianu cù i « fractionnés » à a Marana !
- > À chì tarda à ghjunghje rode l'ossu : Misurate u passu ma quantunque !
- > Batte e stacchette : Avie bisognu di ghjunghje scutichju ?
- > Hà piossu à botte è à barri : Eh iè accade di decembre, cuprite vi !
- > Robba rigalata pigliala cum'ella hè data : Pigliatela è leghjitela soprattutto !
- > Chì và pianu và sanu, chì và sanu và luntanu : lè ma infine senza sorte di u suminatu !
- > À chì ùn hà cerbellu abbia e gambe : S'è tù ai i dui hè ancu megliu !
- > Saccu viotu ùn pò stà rittu saccu pienu ùn pò piegà : Misurate vi quantunque è pianu nantu à a pulenda !
- > Casa à pianu, culu in manu : Noi diceriamu corsa à pianu...
- > Ùn fà micca u passu più grande chè l'infurcatoghja : Avete u tempu, micca bisognu di sticcià cum'è un scemu



- > Chì corre appressu à duie levre, una perde è l'altra lascia : E levre po ùn mancheranu a sera di a corsa !
- > Chì nasce mulu ùn diventa mai cavallu : A dice a savviezza paisana...
- > À viaghju longu passu muderatu : Misuratu misuratu, ci vole à sudà à pena quantunque !
- > Prima di raccoglie bisognu à suminà : Avete capitu !
- > A bugia a vede u cecu è a sente u sordu : «Eh capisci ùn mi sò micca intrenatu»
- > Chì si cuntenta gode : L'aghju fatta in 2 ore è 23 minuti, micca male neh ?
- > Trinneca cum'è a coda di u sumere : Se dit d'un coureur après la montée de San Ruccucciu
- > Duve si hà da beie ùn ci si sputa : Donc, vous y penserez au « ravito »
- > À falà, falanu ancu e botte : Iè iè simu stati garbati, ma pè cullà...
- > À chì tardi ghjunghje male alloghja : Avete capitu, s'è vo ùn vulete dorme fora fate un sforzu !
- > À chì prima ghjunghje prima macina : O prima macina ?
- > O paglia o fenu basta chì u corpu sia pienu : Bon pè corre micca troppu hein ?
- > Corre cum'è un fullettu : Traduction, c'est une fusée !
- > U mondu hè fattu à scala, à chì colla à chì fala : Dinù a Spassighjata !
- > Nantu à a strada fatta ci vanu ancu i cechi : Iè ci vanu cù a frontale !
- > Circà mille scambelli : Se chercher des excuses, hè longa a cumpagnia !

*Sò da ringrazià :*

*U serviziu cumunicazione di a Città di Bastia*

*U serviziu di u Patrimoniu*

*A squatra di l'Almanaccu Bastiaciu*

*L'Associu Mantinum*

*Anthony Quilici*

*Ghjermana de Zerbi per e so riletture è u so aiutu cusì  
preziosu*

*Petru Santu Menozzi*

*Yann Pennanguer è Pascal Albertini*

*Batti*

*Jean-Marie Albertini*

*Armand Luciani*

**Merria di Bastia** - Serviziu Lingua è Cultura Corsa

Av. P. Giudicelli - 2041 Bastia Cedex

Tél. : 04 95 55 95 97 • [lingua-cultura-corse@bastia.corsica](mailto:lingua-cultura-corse@bastia.corsica) • [www.bastia.corsica](http://www.bastia.corsica)



# in Bastia a Spassighjata

