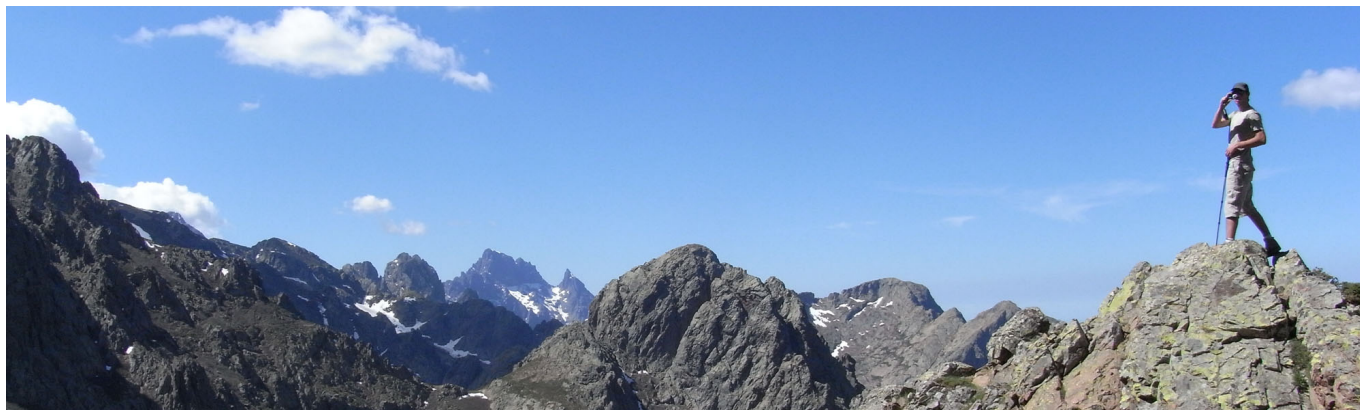


Traversée de la Corse, GR20 Nord



PRESENTATION

Randonnée itinérante accompagnée avec portage réduit
7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

Chaque randonneur a déjà entendu parler du GR20 : la réputation de cet itinéraire a de loin dépassé nos frontières, le désignant comme le plus difficile, challenge idéal, défi à relever.

C'est en suivant les balisages rouge et blanc que la magie s'opère et que la montagne Corse livre ses joyaux. Des hauteurs hostiles et sauvages aux plateaux débonnaires peuplés par les bergers et leurs troupeaux, le GR20 guide les pas du marcheur de contemplations en rencontres.

Contraste harmonieux de cimes élancées et de collines arrondies, mélange intense de couleurs et de parfums, la variété infinie des paysages dessinent un voyage d'une beauté sans pareil, teinté de rencontres singulières. Derniers habitants d'une montagne vouée depuis la nuit des temps au pastoralisme, les bergers perpétuent les traditions ancestrales entrouvrant alors au randonneur une porte sur l'histoire de Corse.

De Vizzavona à Bonifatu, la partie nord de ce sentier désormais mythique franchit les cols les plus élevés, longe de nombreux lacs glaciaires, court au pied des montagnes dressées en d'infranchissables barrières, qu'il a fallu équiper de chaînes pour en permettre le passage. Quelques rares portions de chemin recouvertes d'herbe moelleuse ménagent le marcheur. Le GR20 a au nord plus qu'ailleurs conquis sa réputation.

PROGRAMME

Jour 1

D'Ajaccio à Vizzavona

Accueil le dimanche à Ajaccio à 14h, à la gare maritime (en face de la CCI). Rencontre avec votre guide. Transfert en bus jusqu'au hameau de Canaglia. Installation dans votre hébergement en forêt de Vizzavona.

Jour 2

De Canaglia à Petra Piana

Grande journée de montagne avec la remontée de la vallée du Manganellu pour rejoindre le refuge de Petra Piana, l'un des plus hauts de Corse à 1842m. Au départ du hameau, l'itinéraire traverse une magnifique forêt en bord de rivière croisant des bergeries d'estives dont certaines accueillent encore quelques troupeaux. A Gialgo, au pied des hautes parois du Monte Rotondo (2622m), le sentier devient raide et rocailleux, il faut redoubler d'effort pour rejoindre le refuge.

En cas de mauvaise météo, il est possible que cette étape soit modifiée.

Distance : 10,5 km Durée : 5h30 Dénivelé : +1180m / -50m

Jour 3

De Petra Piana à Vaccaghja

C'est une étape engagée et minérale, des passages sont équipés de chaîne pour vous aider au franchissement de blocs, de dalles, et de pierriers à plus de 2000m d'altitude. C'est le domaine de la haute montagne ! Mais le décor est fantastique. A l'est, vous découvrirez la vallée de la Restonica et ses lacs, à l'ouest la mer avec le golfe de Sagone. Au terme de votre étape, une vaste prairie vous attendra.

En cas de mauvaise météo, il est possible que cette étape soit modifiée.

Distance : 10,5 km Durée : 7h00 Dénivelé : +700m / -940m

Jour 4

De Vaccaghja au Castellu di Vergio

En quittant le plateau du Camputile, l'itinéraire vous conduit vers l'un des sites assez exceptionnels de la montagne corse : le lac de Ninu. En marchant le long du lac où paissent de nombreux chevaux, on ressent un sentiment profond de liberté. Au niveau de Bocca a Rêta, les points de vue sur le massif du

Cintu et la vallée du Niolu sont de toute beauté. A partir du col Saint Pierre (1450m), le GR20 récupère l'ancien chemin de ronde dans la forêt de Valdu Niellu jusqu'au Castellu di Verghju. Vous êtes sur le territoire du Niolu, ancienne vallée de bergers où se trouvent les plus hauts villages de Corse.

Distance : 12 km

Durée : 5h00

Dénivelé : +500m / -680m

Jour 5

Du Castellu di Vergio à la vallée du Milari

Une très belle journée de marche au cours de laquelle vous accéderez au refuge le plus haut de Corse : Ciottulu i Mori (2000m). En quittant le col de Verghju, dans le Niolu, le GR20 passe à proximité des bergeries de Radule avant de s'engager dans le vallon de Tula. Le sentier longe de superbes vasques. La Paglia Orba et le Capu Tafunatu deux montagnes mythiques de l'île surplombent ce vallon. Vous passerez au pied de ces montagnes avant d'amorcer une descente assez technique pour rejoindre la vallée du Milari.

Distance : 10 km

Durée : 6h30

Dénivelé : +820m / -750m

Jour 6

De vallée du Milari à Asco Stagnu

Cette randonnée de légende au cœur du massif du Cintu (2706m), est un fantastique belvedere sur les sommets de l'île. Etape mythique, avec le passage culminant du GR 20 à 2604 mètres d'altitude à la Pointe des Eboulis. Cet itinéraire rude, alpin, montagnard, et aérien offre de magnifiques panoramas, dans un décor très minéral.

Cette étape très engagée, demande des capacités physiques, techniques et une bonne dose de motivation afin de se dépasser. En cas de niveau insuffisant, notre équipe locale mettra en place une logistique, pour que vous puissiez rejoindre le groupe.

Distance : 10 km

Durée : 8h00

Dénivelé : +1070m / -1150m

Jour 7

D'Asco Stagnu à Bonifatu

Dans une ambiance très minérale, l'itinéraire monte vers bocca di Stagnu (2010m), qui offre un beau panorama sur le golfe de Calvi. La descente est technique avant de rejoindre la fameuse passerelle de la Spasimata. Les derniers pas se font à l'ombre de la forêt de Bonifatu et dans la fraîcheur de la rivière Figarella.

Transfert pour Calvi à 15h30.

Distance : 12 km

Durée : 6h00

Dénivelé : +650m / -1530m

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les programmes sont donnés à titre indicatif. Ils ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment (entre autres les risques d'orages), des critères techniques ou de la condition physique des participants. Sur place, et en dernier ressort, nos accompagnateurs restent seuls juges du programme, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le dimanche à 14h à la gare maritime d'Ajaccio (en face de la CCI).

Accès

Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio.

Consignes à Ajaccio

Bar de la gare (à la gare ferroviaire) ouvert de 6h30 à 20h . Prix : 5 € par sac.

Pour vos nuits supplémentaires à Ajaccio

- Hôtel Le Dauphin (HT) : 04 95 51 29 96
- Hôtel Le Kallisté **: 04 95 51 34 45
- Hôtel Fesch ***: 04 95 51 62 62
- Hôtel Les Mouettes**** : 04 95 50 40 40

Pour vos nuits supplémentaires à Calvi

- Hôtel Les Arbousiers: 04 95 65 07 47 / www.hotel-lesarbousiers.com
- Hôtel Le Grand Hôtel ***: 04 95 65 09 74 / www.grand-hotel-calvi.com
- Hôtel Christophe Colomb ***: 04 95 65 06 04 / www.hotelchristophecolomb.com

Les navettes aéroport - gare routière (Ajaccio)

Pour les horaires se renseigner au comptoir accueil de l'aéroport ou de la gare routière ou à la TCA (tel : 04 95 23 29 41) Circulent tous les jours sauf le 1er mai.

Tarif approximatif : 5 euros.

Parking véhicule

- Ajaccio

Parking payant non surveillé : Port de l'Amirauté Charles Ornano (près de la gare).

Parking surveillé 24 h/24 payant (60 € la semaine). Parc de stationnement du Diamant, Avenue Eugène Macchini, Tél. : 04.95.51.00.85

- **Vizzavona**

Parking non payant et non surveillé au col de Vizzavona (à 300 m de l'hôtel - gîte Monte Oro).

Comment rejoindre la Corse

Par bateau :

Corsica Linea : départs de Marseille, Nice ou Toulon

Tel : 0825 88 80 88

Site web : www.corsicalinea.fr

Corsica Ferries : départs de Nice ou Toulon

Tel : 0825 095 095

Site Web : www.corsicaferries.com/Pcorsica.srv

La Méridionale: départs de Marseille

Tel : 0970 83 20 20

Site Web : lameridionale.fr

Par avion :

Aéroports d'Ajaccio, Bastia, Calvi et Figari.

Compagnies régulières ou charters :

- Air France : tél 0 820 820 820 / www.airfrance.fr
- Air Corsica : www.aircorsica.com
- Volotea : www.volotea.com
- Ryanair : www.ryanair.com
- Easy Jet : www.easyjet.com
- Hop : www.hop.com

Les Transports publics en Corse

Les lignes de bus :

De nombreuses lignes de bus, au départ des grandes villes. Consulter le site : www.corsicabus.org

La compagnie des Chemins de Fer de la Corse :

Ligne Bastia, Ponte Leccia, Corte, Vizzavona, Ajaccio

Ligne Bastia, Ponte Leccia, Ile Rousse, Calvi

DISPERSION

Le samedi à partir de 15h30 à la gare ferroviaire de Calvi (possibilité de prendre le dernier train pour Bastia ou Ajaccio).

Transport en fin de séjour

Votre séjour se termine en fin d'après-midi à Calvi (aux alentours de 15h30). Vous pourrez prendre le dernier train pour rejoindre Ajaccio ou Bastia (à votre charge).

NIVEAU

5 chaussures

Excellentes conditions physiques demandées, vous êtes bien entraîné et pouvez fournir un effort continu sur plusieurs jours. Une réelle expérience de l'activité et une pratique régulière sont indispensables. Des randonnées de 6h à 9h de marche par jour et parfois plus ! Passages hors sentiers fréquents. Dénivelés de plus de 1000 m par jour, expérience du trekking en montagne indispensable.

Nombreuses montées assez raides avec des passages hors sentiers et sur rochers. Cols enneigés en début de saison. La principale difficulté étant la nature du terrain. Une étape avec des passages équipés d'une main courante les jours 4 et 6.

HEBERGEMENT

Hébergement/nourriture

Les lieux d'hébergements / bivouacs :

Tout au long du GR 20, vous devrez composer avec un parcours difficile et une arrivée le soir au campement ne sera pas forcément un havre de paix, ni de repos. Cela fait partie intégrante de la découverte de ce sentier.

En effet, les hébergements sont de faibles capacités, vieillissant et d'un confort sommaire.

Nous privilégions les nuitées sous tentes. Il est possible que vous deviez monter votre tente et la démonter par vous-même. Les conditions météorologiques et l'ensoleillement en montagne abiment très rapidement le matériel. Malgré le soin que nous portons au remplacement des tentes, il est possible que certaines se soient déchirées entre deux visites.

Couchage :

L'hébergement sur le GR 20 est rudimentaire, voir rustique. Vous dormez en tente, en dortoirs collectifs dans les refuges gérés par le PNRC, ou encore dans des bergeries privées. De plus en plus nous privilégions un hébergement sous tentes (parfois à monter et démonter par vous-même) pour pallier la sur-fréquentation et les problèmes d'hygiène.

Punaises :

Les punaises de lits ont fait leur apparition, et malheureusement l'île n'est pas épargnée.

Elles peuvent être présentes partout : habitations, immeubles, hôpitaux, trains, avions, les hôtels....

Malgré notre vigilance dans le choix des hébergements avec lesquels nous travaillons, leur prise en compte du problème (surveillance, changement de literie, etc.), nous ne pouvons pas vous garantir un séjour sans.

Vous devez être attentifs en inspectant votre literie et en évitant de poser votre sac sur le lit et vos affaires dans les placards.

Nous vous conseillons de vous procurer un insecticide adapté (ex: Clako punaises).

Si vous rencontrez des problèmes avec l'insecte, informer l'hébergeur. Nous vous conseillons de mettre l'ensemble de vos vêtements dans des sacs avant de les passer en machine.

Ce type de précaution évite et diminue le risque de contamination à d'autres établissement et à votre habitation.

À prendre obligatoirement :

- Duvet (température confort 0°C) - cf. équipement
- Drap de sac

Les sanitaires :

À l'image des refuges vieillissants, les sanitaires sont souvent réduits à leur plus simple expression. Douche à l'eau froide (voire en rivière) et absence de toilettes sont souvent légion. Néanmoins, nous veillons à ce que vous puissiez prendre une douche chaude et puissiez profiter d'un minimum de confort en choisissant nos hébergements.

La restauration :

Tout au long du parcours vous êtes en pension complète. Elle se compose comme suit :

- Petit déjeuner* continental (thé, café, lait, beurre, confiture et céréales),
- Repas* du soir chaud préparé par les hébergements généralement à base de produits locaux,
- Repas* du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain, préparés par les hébergements **(Obligatoire : prévoir une boîte en plastique taille 0.8L pour le transport de vos salades)**,
- Boissons non comprises,
- Vivres de course adaptées à l'effort (fruits secs, barres de céréales).

*Les personnes ayant des régimes alimentaires spécifiques, ou allergies sont priées de prendre des plats lyophilisés adaptées à leur intolérance. En effet, les refuges d'altitudes n'ont pas toujours la possibilité de mettre en œuvre une cuisine adaptée.

Traitement des eaux :

L'île recèle de nombreuses sources le long des sentiers et des fontaines dans les villages.

Ne pouvant pas garantir que ces eaux sont potables, nous vous invitons à procéder à une désinfection chimique avec l'utilisation de pastilles désinfectantes.

PORTAGE DES BAGAGES

Pour les nuits des J2, J3, J4 et J6 : portage allégé des affaires personnelles nécessaires à une nuit en bivouac ou refuge (sac de couchage, vêtements de rechange, nécessaire de toilette).

Le reste des bagages suit par véhicule.

Vous retrouvez votre bagage suiveur les soirs des jours J1, J5, J7 et J8.

Prévoir un sac à dos d'au moins 50L.

GROUPE

À partir de 5 jusqu'à 12 personnes.

ENCADREMENT

Accompagnateur en Montagne diplômé d'État spécialiste du GR20.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Votre bagage

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) et peu encombrant (type sac de sport) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport). Les valises sont interdites.

En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique, nous vous demandons de limiter le poids du bagage suiveur à 10kg. 12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante.

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Le poids du sac est déterminant pour ce type de randonnée (maximum 8 à 10 kg)

Le fond de sac

C'est le minimum nécessaire que vous devez avoir en permanence avec vous durant une journée de randonnée.

- Vos papiers (CI, carte vitale, argent..),
- Votre portable,
- Cape de pluie,
- Une veste polaire ou un pull chaud,

- Une bonne veste coupe vent imperméable (type gore-tex),
- Lunette de soleil et une protection solaire,
- Casquette ou chapeau,
- Une paire de gant et bonnet,
- Une gourde de 1,5L minimum. Le Camel Bag (poche à eau avec pipette) est très adapté,
- Nécessaire pour le pique nique (boîte plastique (0,8L), couverts, couteau, gobelet,
- Couverture de survie,
- Trousse de pharmacie,
- Vos objets personnels (appareil photo, jumelles...),
- Une paire de bâtons de marche,
- Pastilles de purification pour l'eau.

Les chaussures

Les pieds sont une partie du corps à ne pas négliger lorsque l'on part en randonnée.

Une paire de chaussures suffisamment montantes pour tenir correctement la cheville, avec une semelle pas trop rigide offrant une bonne adhérence de type « vibram » et de préférence imperméables et respirantes (revêtement de type « Gore-Tex »).

Une paire de chaussures légères ou sandales pour reposer les pieds en fin d'étape.

Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons vivement d'utiliser vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler (1 à 2 pointures au-dessus). Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements

Les vêtements légers et techniques sont à privilégier car ils sont le meilleur moyen pour réguler la température du corps et d'optimiser le poids de votre sac à dos.

Il faut également prévoir des vêtements chauds au séchage rapide.

- Une veste imperméable respirante de type « Gore-Tex » pour se protéger du vent ou de la pluie
- Une veste polaire,
- Des T-shirt respirant en fibres techniques de type « Polartec » (plus souples et sèchent vite),
- Un pantalon de trek, confortable pour la marche,
- Des shorts,

- Un maillot de bain,
- Vêtements de rechange sous-vêtements de type carlines (sous-vêtements techniques), et linge personnel,
- Un chapeau ou une casquette,
- Un bonnet,
- Une paire de gants chauds.

Pour le couchage

- 1 sac de couchage pouvant aller à 0°/ - 5° C en température dite "confort" (**indispensable et obligatoire : pas de couverture dans les refuges Corse**). Prendre un sac de couchage peu encombrant et léger,
- Un sac à viande (sac cousu),
- Des boules quies, si vous avez le sommeil léger. Car sur le GR20 la récupération durant la nuit est un élément primordial.

Pour les nuits en bivouac, nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol).

Pour le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades de légumes,
- Couverts (fourchette, cuillère, couteau pliant),
- Gourde d'un litre et demi minimum ou camel bag, bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir,
- Une paire de bâtons télescopiques,
- Lunettes de soleil et crème solaire à fort indice de protection (lèvres et peau),
- Chapeau, casquette ou bob,
- Un nécessaire de toilette réduit et une petite serviette peu encombrante,
- Une paire de lacets de rechange,
- Une lampe frontale avec pile neuve et ampoules de rechange,
- Du papier hygiénique,
- 2 grands sacs poubelles pour abriter vos affaires de la pluie,
- Des lingettes pour la toilette,
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, un antidiarrhéique, un désinfectant externe (alcool

à 90°), une crème anti-inflammatoire, du paracétamol Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos, etc.,

- Une couverture de survie.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Date de début	Date de fin	Etat	Formule portage réduit
14/08/2022	20/08/2022	Confirmé	820 euros
21/08/2022	27/08/2022		820 euros
28/08/2022	03/09/2022		820 euros
04/09/2022	10/09/2022	Confirmé	820 euros
11/09/2022	17/09/2022	Confirmé	805 euros
18/09/2022	24/09/2022		805 euros

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète,
- Les transferts locaux,
- Le transport des bagages,
- L'accompagnement.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Les visites de sites,
- Les transferts non prévus dans le programme,
- Les boissons, le déjeuner du J1 et le dîner du J8,
- Les dépenses personnelles.

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Climat :

La Corse est une montagne dans la mer. Son altitude moyenne est de 568 mètres et plus d'une centaine de sommets culminent à plus de 2000 mètres d'altitude. Le GR 20 emprunte une grande partie de cette dorsale montagneuse de 180 kilomètres de long. Le massif de corse est l'un des six massifs français, son enneigement est loin d'être négligeable chaque année. Une partie du GR 20 peut être encore enneigé au mois de juin. Les conditions météorologiques en montagne sont très changeantes durant la journée. Le vent et la pluie peuvent faire chuter très vite les températures. Les orages sont fréquents, et il n'est pas rare d'avoir de la neige au mois de juin. Il convient donc de partir avec un bon équipement (cf. les vêtements).

Incendie et fermetures de massifs :

De mi-juin à mi-septembre, l'accès à certains massifs peut être dangereux, en fonction des conditions météorologiques. Des massifs peuvent être fermés au public à tout moment de la journée en cas de risque sévère.

En cas de fermeture de massif, votre guide vous informera et trouvera une solution, afin de rejoindre votre hébergement suivant.

Souvenez-vous : du 1er juillet au 30 septembre, il est interdit d'allumer un feu et de fumer dans les forêts, le maquis et massifs.

Bibliographie

Ouvrages généraux - tourisme - gastronomie

- Le grand chemin, toutes les étapes du GR20 par le PNRC (Albiana)
- Corse, par A et F Rother (Arthaud)
- Guide Bleu de la Corse (Hachette)
- Guide pratique de la Corse par Olivier Jehasse (éditions de la Marge, Ajaccio)
- La bonne cuisine corse, par Christine Schapira (éditions Solar)

Géographie - nature

- Parc naturel régional de la Corse, plantes et fleurs rencontrées, par Marcelle Conrad - Roches et paysages de la Corse, par A. Gauthier (parc naturel régional et BRGM)

Histoire - archéologie - art

- Histoire de la Corse, par Michel Vergé Franceschi (éditions du Félin) - Arts traditionnels de la Corse, par Loviconi (Edisud)

Recommandations spécifiques au GR20

DESCRIPTION

Attention le GR20 devient de plus en plus populaire mais il faut garder à l'esprit qu'il reste le trek le plus difficile d'Europe,. L'oublier serait se mettre en échec dès le départ, voire en danger. Ne surestimez pas vos capacités, renseignez-vous et préparez correctement votre voyage !

Il est important de savoir que parmi les personnes faisant le GR20 seules et par leur propres moyens, 70% abandonnent avant la fin du parcours. Grâce à notre logistique ainsi qu'à l'expérience de nos guides, notre taux de réussite est de l'ordre de 95%. Cependant, faire le GR20 avec notre organisation est réservé uniquement à des personnes en bonne forme physique ayant déjà l'expérience des treks sur plusieurs jours, avec tout ce que cela implique (détermination, goût de l'effort, capacité à la vie de groupe, abstraction du confort habituel, etc.).

En cas de niveau physique ou technique jugé insuffisant, pour votre sécurité ainsi que pour le bien-être et la cohésion du groupe, nos guides seraient contraints de vous demander d'interrompre votre GR20. De plus, en cas d'équipement personnel non adapté au trek en haute montagne (voir notre liste de matériel) et pour des raisons de sécurité évidentes, nous ne pourrions vous accepter au départ du séjour.

Afin de vous éviter la perte des frais engagés pour votre trek (voir nos conditions de vente) ainsi que tous les désagréments d'une telle situation, nous vous conseillons de bien vous informer avant de prendre votre décision.

De plus, il est bon de savoir que les refuges en Corse sont assez anciens, de faible capacité avec un niveau de confort assez réduit (douche froide, peu ou pas de sanitaire, pas de couvertures, etc.). En cas de mauvais temps ou à certaines périodes, les refuges peuvent être en sur-fréquentation avec un confort d'hébergement parfois très rustique.

