

Traversée de la Corse, GR20 Sud



PRESENTATION

Randonnée itinérante accompagnée
6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

La réputation du GR20 n'est plus à faire, elle a même et de loin dépassé nos frontières nationales. Nombreux sont ceux qui viennent s'y frotter, à la recherche d'un exploit, d'un effort physique intense, de paysages aussi variés que grandioses, à la conquête d'eux-mêmes peut-être.

Le GR 20 est un sentier d'altitude qui traverse la Corse du nord-ouest au sud-est. Désireux de suivre aussi fidèlement que possible la ligne de partage des eaux, se frayant parfois un passage escarpé entre les cimes élancées ou sur les crêtes acérées, hors du monde, il emprunte aussi de vieux chemins ayant longtemps servis de voies de communication entre les villages, reliant les hommes d'une vallée à une autre. Bien qu'il descende rarement à l'altitude des villages et qu'il se cantonne aux zones de haute montagne hostiles à un habitat permanent, il rencontre sur sa route de nombreuses bergeries encore occupées en Corse qui témoignent de l'importance de la vie pastorale, en fort déclin sur l'île. Alternance de sites désertiques, paysages à la végétation rase malmenée par les rudes conditions climatiques qui y sévissent et de zones de pâturage fréquentées depuis bien longtemps par les bergers et leurs troupeaux, ce voyage à travers la montagne Corse est empreint d'humanité, d'authenticité, laissant libre court à la méditation et au voyage intérieur.

Certainement moins escarpée, au relief plus doux et aux dénivellations moins conséquentes, la partie

sud du GR20 qui va de Bavella à Vizzavona n'échappe pas à la règle. Elle propose son échantillonnage de paysages montagnards aux ambiances très alpines comme aux aiguilles de Bavella ou en se lançant à l'ascension du monte Alcudine, ou bien encore suivant le fil de l'arête des Statues et traverse à Asinau, au Cuscione, ou encore à Capanelle, des plateaux débonnaires ou vallons arrondis qui ont accueilli des générations de paysans corses à la recherche d'herbe fraîche pour leurs bêtes. A l'occasion des rencontres avec ces hommes porteurs des traditions ancestrales, qui bientôt délaisseront nos montagnes pour laisser à l'abandon les dernières bâtisses encore préservées, vous aurez le sentiment de vivre un instant d'Histoire, au cœur même de la Corse authentique.

** En raison de la surfréquentation du GR20 à certaines dates, il est possible que le sens de traversée soit inversé dans le sens nord- sud dans le but de vous faire profiter pleinement de votre randonnée.*

Afin d'améliorer le confort de marche, nous proposons un petit groupe limité à 12 personnes avec encadrement d'un guide spécialisé.

Si vous désirez prolonger l'aventure et compléter votre GR20, vous pouvez continuer sur la partie Nord.

PROGRAMME

Jour 1

Rencontre avec votre accompagnateur en montagne et transfert en bus pour rejoindre votre hébergement au Col de Bavella. Installation au gîte. Briefing sur le déroulement de votre GR20.

Jour 2

De Bavella à Croci

Depuis le col de Bavella, vous empruntez le magnifique sentier en balcon au pied des Aiguilles de Bavella, qui domine la région de l'Alta Rocca. Il pénètre dans la vallée d'Asinao pour rejoindre les bergeries. Le sentier s'élève pour rejoindre la crête à plus de 2000m d'altitude, avant de descendre vers le plateau du Cuscione. Nuit en dortoir et dîner au gîte.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Distance : 15km

Durée : 8h00

Dénivelé : +1100m / -780m

Jour 3

Du Cuscionu à Cozzano

À travers les magnifiques pozzines du plateau du Cuscionu, le GR20 prend progressivement de l'altitude jusqu'à la Bocca di l'Agnone. Le chemin emprunte ensuite l'arête des Statues, une ligne de crête alternant entre les versants Est et Ouest. Cette traversée offre de splendides vues sur les villages de montagne de la région du Taravo, ainsi que sur la mer de l'autre côté. À Bocca Usciolu, l'itinéraire se détache du GR20 pour plonger dans la vallée, menant ainsi au gîte situé dans le village de Cozzano.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Distance : 17km

Durée : 7h00

Dénivelé : +650m / -1280m

Jour 4

De Cozzano au Col de Verde

En direction du Col de Laparo, un tracé escarpé vous mènera jusqu'au sommet de la Punta Capella, culminant à 2041 m. Au cours de cette section de la randonnée, le GR20 serpente entre les crêtes et d'imposants amas chaotiques de rochers. Les panoramas s'ouvrant sur les étangs de Diana, d'Urbinu et de Palu, ainsi que sur l'île d'Elbe, sont époustouflants. Après une ultime halte au refuge de Prati, vous rejoindrez le Col de Verde et votre gîte, niché au cœur de la forêt.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Distance : 13km

Durée : 8h00

Dénivelé : +1200m / -750m

Jour 5

Du Col de Verde à Capanelle

Au départ du Col de Verde, le parcours du GR20 se détourne peu à peu de la forêt pour grimper vers les contreforts du massif du Renoso. Cette étape, au relief plus doux, permet de savourer pleinement l'atmosphère de l'arrière-pays corse. Le chemin offre des panoramas sur la vallée, dominée par les pins Laricio, une espèce endémique à la Corse et emblème de sa sylviculture. Vers la fin de l'étape, une montée conséquente vous conduira aux bergeries de Traghjetta, puis à Capanelle.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Distance : 13km

Durée : 5h30

Dénivelé : +710m / -400m

Jour 6

De Capanelle à Vizzavona

Dernière étape du GR20 sud. Passage principalement en forêt, qui vous conduira à proximité des bergeries de Scarpacchje et plus loin d'Alzeta encore occupées en période estivale. Le massif du Monte Renosu a connu de nombreuses transhumances pastorales par le passé. Le GR20 quitte Capanelle (1590m) et sans prendre ni perdre vraiment d'altitude, il vous mènera jusqu'à Bocca Palmente (1640m).

Arrivée au col, le point de vue est assez exceptionnel : à l'Ouest les massifs imposants du Monte d'Oro et du Rotondu, à l'Est la forêt de Ghisoni, la plaine orientale et ses étangs. Vous rejoindrez vite la forêt de Vizzavona que vous ne quitterez plus tout au long de cette descente agréable à l'ombre des hêtres. Au terme de l'étape : Vizzavona.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Distance : 13,5km

Durée : 5h00

Dénivelé : +450m / -900m

Enchaînement avec le GR20 NORD

2 nuits (vendredi et samedi) à Vizzavona. Une journée de libre le samedi (possibilité de descendre en train à Corte). La randonnée sur le GR20, démarre le dimanche matin.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les programmes 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. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite. A certaines périodes, le GR 20 connaissant de fortes fréquentations il est possible que l'itinéraire soit effectué dans le sens Vizzavona à Bavella.

Recommandations spécifiques au GR20

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 voir 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 haut 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. En cas de doute, nous vous conseillons d'opter sur une de nos formules découverte du GR20 afin de vous tester avant d'entreprendre la traversée fantastique par les crêtes !

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 surfréquentation avec un confort d'hébergement parfois très rustique.

***GR20 Sud inversé** : à certaines dates il est possible que votre randonnée soit inversée dans le sens nord-sud

- J1 Ajaccio à Vizzavona : Transfert d'Ajaccio à Vizzavona,
- J2 Vizzavona - Capannelle : Distance : 15km, Durée : 6h, Dénivelé : +1010m / -350m,
- J3 Capannelle à Prati : Distance : 17km, Durée : 6h, Dénivelé : +900m / -600m,
- J4 Prati - Usciolu : Distance : 10km, Durée : 6h, Dénivelé : +800m / -750m,
- J5 Usciolu à Croci : Distance : 13km, Durée : 5h, Dénivelé : +600m / -820m,
- J6 Croci à Bavella : Distance : 15km, Durée : 8h, Dénivelé : +780m / -1110m,
- Transfert de Bavella à Ajaccio. Retour vers 18h.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le dimanche à 14h00 à la gare maritime et routière d'Ajaccio.

Accès

Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio. Si vous arrivez par Bastia ou Calvi, prévoir une arrivée matinale afin de pouvoir prendre un bus ou un train pour Ajaccio.

DISPERSION

Le vendredi vers 18h00 à la gare routière d'Ajaccio. Une dépose à l'aéroport est possible.

NIVEAU

4 chaussures

Excellente condition physique demandée. 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. Pour les randonnées de 5h à 8h de marche par jour et parfois plus ! Passages hors sentiers fréquents. Dénivelé positif de 350m à 1100m par jour, expérience du trekking en montagne indispensable.

Nombreuses montées raides, passages hors sentier, en crêtes, sur dalles et rochers. La principale difficulté étant la longueur de certaines étapes et la nature du terrain. Un seul passage équipé d'une main courante à Bavella.

HEBERGEMENT

Les lieux d'hébergements / bivouacs :

Tout au long du GR20, 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 faible capacité, vieillissants 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 GR20 est rudimentaire voir rustique. En général vous dormez 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 les problèmes de surfréquentation et 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, etc. 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 établissements et à votre habitation.

A prendre obligatoirement :

- Duvet (température confort 0°C),
- Sac à viande.

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), 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 nous vous êtes en pension complète qui se compose :

- 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

Vous retrouvez votre bagage suiveur tous les soirs, vous ne portez que vos affaires personnelles de la journée et le pique-nique.

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 10 / 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 objet personnels (appareil photo, jumelles...),
- Une paire de bâton 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.

Il est important d'avoir des chaussures suffisamment montantes pour tenir correctement la cheville, avec une semelle assez souple offrant une bonne adhérence de type « vibram » et de préférence imperméables et respirantes (revêtement de type « Gore-Tex »).

Pensez également à emporter une paire de chaussures légères ou sandales pour reposer les pieds en fin d'étape.

Si vous devez acheter une nouvelle paire de chaussures de marche, nous vous conseillons vivement de les utiliser 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 de votre corps et 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 « Carline » (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, antidiarrhéique, désinfectant externe (alcool à 90°), crème anti-inflammatoire, paracétamol Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, arnica en granules, aspirine, etc.,
- Une couverture de survie.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

A partir de 850€/personne

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 dépenses personnelles.

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Climat

La Corse est une montagne dans la mer. Son altitude moyenne est de 568 mètres et elle comporte plus d'une centaine de sommets culminant à plus de 2000 mètres d'altitude. Le GR20 emprunte une grande partie de cette dorsale montagneuse de 180 kilomètres de long. Le massif de Corse est l'un des six massifs français, dont l'enneigement est loin d'être négligeable. Une partie du GR20 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. 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)