

# Le GR20 intégral guidé

13 jours / 12 nuits

Nous nous inscrivons dans l'Authentique avec le sens originel du plus célèbre des treks.

La partie Nord plus alpine, plus minérale, plus difficile, sera absorbée par des organismes frais dès les premiers jours. Toutes les ascensions du programme se feront face NORD donc à l'ombre ce qui est un avantage indéniable !!

De plus physiologiquement et mentalement vous serez soulagés pour aborder la seconde partie. Le tout nous conduit à un taux de réussite optimisé.

## VOTRE PROGRAMME

### Jour 1 - Calenzana - Bonifatu

Nous accueillons le groupe en début de matinée à Calvi, transfert au village de Calenzana ou nous débutons notre séjour sur cette première étape originelle jusqu'à la vallée de Bonifatu.

Nuit en gîte à Bonifatu.

Environ 12,5 km, environ 5h30 de marche

Dénivelés : +1082m ; -810m

Pas d'accès au sac suiveur



### Jour 2 - Bonifatu - Ascu

Journée sportive avec au compteur plus de 1500 m de D+ .Ascension du cirque de Bonifatu ou dans un premier temps nous atteignons la passerelle de la Spasimata puis sur un parcours plus minéral le lac puis le Col de la Muvrella. De Bocca Stagnu, la vue sur le massif du Cintu est magnifique. Nous entamons dès lors une longue et fastidieuse descente sur Ascu.

Nuit en gîte à Asco.

Environ 10,8 km, environ 6h30 de marche

Dénivelés : + 1514m ; - 620m

Accès au sac suiveur



### **Jour 3 - Ascu - Tighjettu**

Encore une journée "corsée" au coeur du minéral insulaire avec la traversée du plus haut col du GR20, la pointe des éboulis à plus de 2600 mètres d'altitude pour cotoyer le toit de la Corse. Descente difficile jusqu'au refuge de Tighjettu ou aux bergeries de Vallone.

Environ 7,6 km, environ 8h30 de marche

Dénivelés : + 1238m ; - 978m

Pas d'accès au sac suiveur

### **Jour 4 - Tighjettu - Vergio**

Montée technique jusqu'au refuge de "Ciuttolu di i Mori" (1990 m) par le col de «Foggiale» puis descente sur la Haute vallée du Golu par les Cascades de Radule. Arrivée au Col de Vergio.

Nuit en gîte.

Environ 15 km, environ 6h30 de marche

Dénivelés : + 810m ; - 1084m

Accès au sac suiveur



### **Jour 5 - Ascension lac de Ninu - Vaccaghja**

Départ facile par un chemin de ronde dans la magnifique forêt du Valduniellu. Ascension jusqu'au lac de Ninu et traversée du plateau d'estive du Campotile.

Nuit en Bergeries.

Environ 13,6 km, environ 5h30 de marche

Dénivelés : +641m ; - 450m

Pas d'accès au sac suiveur



### **Jour 6 - Vaccaghja - Petra Piana**

Par la Bocca alle Porte, nous surplomberons le spectaculaire cirque de la Restonica, avec ces lacs célèbres de Melu et Capitellu. Redescente au pied du Monte Rotondu au refuge de Petra Piana.

Environ 10,6 km, environ 6h30 de marche

Dénivelés : + 949m ; - 691m

Pas d'accès au sac suiveur

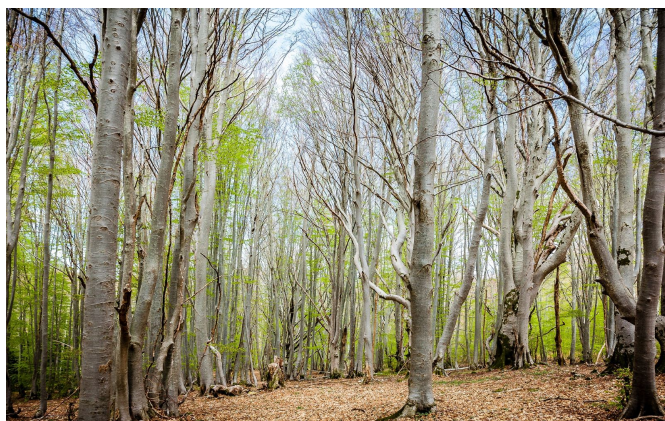
### **Jour 7 - Petrapiana - Vizzavona**

Départ matinal pour terminer notre aventure par une étape mixée entre variante alpine du Gr20, les Pinzi Curbini ou la vallée du Manganelu et traversée du massif du Monte d'Oro pour redescendre dans l'Agnone et la forêt légendaire de Vizzavona.

Environ 15,5 km, environ 8h00 de marche

Dénivelés : + 1070m ; -1764m

Accès au sac suiveur



### **Jour 8 - Vizzavona - Capanelle**

Nous suivons un ancien chemin muletier qui nous amène au col de Palmente (1640 m). La côte orientale se dessine à nos pieds offrant un vaste panorama sur les étangs de Diana et d'Urbinu. Descente dans la forêt de Marmano.

Nuit en gîte à Capanelle.

Environ 13,9 km, environ 5h30 de marche

Dénivelés : + 883m ; -430m

Accès aux sac suiveur



### **Jour 9 - Capanelle - Col de Verde**

Direction le col de Verde par les crêtes ! En prélude, nous profitons d'un superbe lever de soleil sur la plaine orientale, puis rejoignons le lac de Bastani, avant de grimper sur le plus haut sommet de Corse du Sud, le Monte Renosu. Descente aérienne vers le magnifique plateau des Pozzi et le col de Verde.

Environ 12,8 km, environ 5h30 de marche

Dénivelés : + 812m ; -1121m

Accès au sac

### **Jour 10 - Col de Verde - Usciolu**

Nous continuons notre progression vers le Sud. Montée jusqu'au refuge de Prati. Par un parcours aérien sur la ligne de partage des eaux entre la vallée du Taravu et la plaine orientale, nous cheminons entre les blocs de granite torturés par le vent, avec pour toile de fond la mer Tyrrhénienne.

Nuit au refuge d'Usciolu.

Environ 14 km, environ 7 heures de marche

Dénivelés :+ 1240m ; - 780m

Pas d'accès au sac à dos

### **Jour 11 - Usciolu - Croci**

Toujours sur un magnifique parcours de crêtes entre ciel et terre, sur le fil de l'arête nous atteignons Bocca l'Aghone, là le GR20 s'adoucit jusqu'aux bergeries de Croci.

Environ 13,3 km, environ 5h30 de marche

Dénivelés : + 388m ; -597m

Accès au sac suiveur

### **Jour 12 - Croci - Bavella**

Ascension matinale de l'Incudine 2134 m. Traversée de la vallée d'Asinau, puis nous empruntons la variante alpine pour franchir les célèbres Aiguilles de Bavella.

Nuit en gîte.

Environ 15 km, environ 8 heures.

Dénivelés : + 1225m ; - 1550m

Accès au sac à dos



### **Jour 13 - Conca - Fin de séjour**

Départ matinal à la lampe frontale pour une descente à travers le maquis vers le golfe de Porto-Vecchio. Derniers passages dans les chaos granitiques.

Arrivée à Conca, fin de la randonnée vers 15h30, puis transfert en fin d'après-midi vers Porto-Vecchio et dispersion vers 17h.

Environ 18,4 km, environ 6h45 de marche

Dénivelés : + 892 m ; - 1867 m

Récupération du sac



Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

## **Informations contractuelles**

### **TARIFS**

À partir de 1790 euros par personne.

## **OPTIONS**

### **LE PRIX COMPREND**

Les transferts du point d'accueil (Calvi) au lieu de dispersion (Porto-Vecchio).

La pension complète y compris la nourriture pour la journée.

L'encadrement par un accompagnateur en montagne

L'assistance bagages

L'assurance responsabilité civile professionnelle

La garantie totale des fonds déposés

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

Le transport Corse/Continent

Les dépenses personnelles

L'assurance individuelle multirisque accident, interruption, annulation, perte de bagages et rapatriement\*

Les transferts inhérents à une problématique de niveau ou d'état de forme pendant la randonnée.

Le coût d'un guide de haute montagne sur 1 voire 2 j en début de saison si besoin.

Les frais d'inscription

### **NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

Très sportif, étapes comprises en moyenne entre 6 et 7 heures de marche par jour avec un dénivelé quotidien entre 600 et 800 mètres. Une très bonne condition physique est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour.

### **PORTAGE DE VOS AFFAIRES**

L'équipe d'assistance assure le transport de vos bagages aux hébergements accessibles par route.

La nourriture et éventuellement le matériel de bivouac sont acheminés par notre équipe d'assistance

Conditionnement des bagages:

- un bagage d'assistance dit «bagage suiveur», avec cadenas de maximum 10 kg par personne facilement transportable qui va vous permettre de substituer votre équipement (un sac à dos ou un sac de sport voir sac de voyage en bon état). Ce sac devra obligatoirement être étiqueté avec l'étiquette bagage qui vous sera envoyée lors de votre inscription ou remise le jour du départ.

- un sac à dos «journée» de 50 litres indispensable pour vos journées de randonnée, devant contenir un «fond de sac» obligatoire. Prévoir housse de protection imperméable. Attention on parle ici d'un vrai sac à dos de randonnée avec bretelles rembourrées sangle pectorale et ceinture ventrale.

Assistance bagages : Accès à votre bagage suiveur 8 fois durant le séjour : Les soirs 2, 4, 7, 8, 9, 11 et 12.

Veillez à limiter votre équipement (notamment pour le bagage d'assistance) au minimum.

Vous pouvez laisser en dépôt à Calvi un sac avec vos affaires inutiles à la randonnée que vous retrouverez en fin de séjour.

### **HÉBERGEMENT**

En gîte, refuge (dortoirs et sanitaires collectifs) et tentes de deux.

## **TAILLE DU GROUPE**

Groupes de 12 participants maximum.

## **DÉPART**

Le jour 1 à 8h00 à Calvi devant la gare Ferroviaire . Notre équipe d'assistance prend en charge vos bagages, vous devez vous présenter prêt à randonner.

Le dimanche en option si places disponible possibilité de transfert Ajaccio - Calvi: durée 2h30

## **DISPERSION**

Le jour 13 en fin d'après midi à Porto-Vecchio vers 17h (fin de la randonnée à Conca vers 15h30).

## **ÉQUIPEMENT À EMPORTER**

Encadrement : par un accompagnateur en montagne diplômé d'État qui connaît parfaitement la Corse.

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts, en pâturages, alternants avec du rocheux et du caillouteux, pierriers, dalles, avec souvent une forte amplitude au niveau des pas.

Nombreuses montées assez raides, avec quelques passages en crêtes et hors sentiers. Cols enneigés en début de saison.

Les temps de marche : Ils sont donnés à titre indicatif. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelée par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente ; ils tiennent compte de la qualité du terrain.

Niveau : sportif, étapes comprises en moyenne entre 6 et 7 heures de marche par jour avec un dénivelé quotidien moyen de 500 mètres. Une condition physique moyenne est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour. N'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelé (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le circuit, il pourra éventuellement, si possible, profiter de la liaison assistance bagages pour rejoindre le groupe à l'étape suivante.

Déjeuners : sous forme de pique-nique au cours de la randonnée. Tous nos piques niques de midi sont élaborés à base de produits locaux de qualité (salade, charcuterie, fromage, etc.). Vivres de



course au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs).

Dîners et petits déjeuners : petits déjeuners et repas du soir servis dans les hébergements.

Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche tous les soirs (douche chaude non garantie dans les refuges les soirs 1 et 3).

Eau : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources situées le long des sentiers ; toutefois une gourde d'un litre et demi au moins, est souhaitable.

Hébergement : Attention, les gîtes sont uniquement équipés de dortoirs avec sanitaires collectifs, le confort y est sommaire, mais correct. Aucune possibilité de chambre individuelle. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte.

Les nuits en refuge en fonction des disponibilités peuvent s'effectuer sous tente 2 places ou grand Marabou près des bergeries. Les refuges sont des hébergements propriété du Parc Naturel Régional de Corse dont la gestion est confiée à des gérants indépendants. Ils sont inaccessibles par route, ils offrent un confort rustique. Les dortoirs sont des bas flancs sur lesquels sont disposés d'épais matelas. Si le refuge est complet, des tentes igloo avec matelas (tapis de sol) peuvent vous accueillir au bivouac. Il est possible que vous ayez à monter votre tente. Pour les bivouacs à proximité des bergeries, confort sommaire avec soit douche aménagée soit une rivière.

#### Encadrement

Tous nos séjours sont encadrés par des accompagnateurs en montagne insulaires brevetés d'État qui connaissent parfaitement la Corse. L'accompagnateur en fonction des conditions météorologiques du moment, des difficultés techniques ou de la condition physique des participants pourra modifier le programme établi et les itinéraires proposés. Il reste le seul juge de la situation et des décisions qu'il adapte aux contraintes et impératifs de sécurité.

#### L'équipe d'assistance :

assure le transport de vos bagages aux hébergements accessibles par route.

Lorsque l'acheminement de vos bagages

jusqu'à l'hébergement n'est pas possible, nous réduisons votre portage à vos affaires personnelles (dont votre sac de couchage). La nourriture et éventuellement le matériel

de bivouac sont acheminés par notre

équipe d'assistance. A chaque étape l'ensemble du groupe participe au portage du repas de midi

Conditionnement des bagages :

- Un bagage d'assistance dit bagage suiveur, avec cadenas de maximum 10 kg par personne facilement transportable : un sac à dos ou un sac de sport voire sac de voyage en bon état.
- Sac à dos de 50 litres pour les randonnées devant contenir un « fond de sac » obligatoire

Veillez à limiter votre équipement – notamment pour le bagage d'assistance - au minimum (vous pouvez laisser en dépôt à Ajaccio les affaires inutiles à la randonnée)

Contact en cas d'urgence : En cas d'urgence, veuillez contacter nos représentants : 06 03 56 24 33 ou 06.85 03 19 90.

Formalités :

Pensez à prendre avec vous :

- 1 pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport ou permis de conduire)
- les coordonnées de votre assurance personnelle ou votre attestation.

Parking :

- Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano, non gardé et gratuit (près de la gare).
- Parking surveillé 24 h/24 payant (40 € la semaine).
- Parc de stationnement du Diamant

Avenue Eugène Macchini

20000 AJACCIO

Tél. : 04.95.51.00.85

<http://www.europeenne-de-stationnement.fr/pages/fiches/ajaccio.htm>

Pour venir en Corse :

Par bateau :

- SNCM Ferries - 61 Bd des Dames - 13005 Marseille. Tel : 0891.701.801

<http://www.sncm.fr> Départs de Marseille, Nice ou Toulon.

- Corsica Ferries, Moby lines au départ de Toulon Nice et l'Italie Tel : 0825 095 095

<http://www.corsicaferries.com>

Par avion :

- Vols réguliers ou charters au départ des différentes villes du continent: Air France, Corsair <http://www.aircorsica.com>

Pour vous loger

Ajaccio

- Pension Morelli : 04 95 21 16 97
- Hôtel Les Dauphins - Boulevard Sampiero - 20000 Ajaccio - 04 95 21 12 94
- Hôtel Kalliste\*\* 51, Cours Napoléon - 20000 Ajaccio -04 95 51 34 45
- Hôtel Fesch\*\*\* 7 rue Cardinal - BP 202 - 20179 Ajaccio Cedex 1 04 95 51 62 62
- Hotel Du Golfe\*\*\* 5, boulevard du Roi Jérôme 20000 Ajaccio 04 95 21 47 64
- Hôtel Best Western Ajaccio Amirauté \*\*\* Cours Prince Imperial - 04 95 55 10 00

Habillement : T-shirt, sous-vêtements,  
chaussettes de montagne, short, pantalon,

sweat-shirt, fourrure polaire ou pull-over chaud à séchage rapide, veste coupe-vent imperméable de type « gore tex ou anorak, cape de pluie, tennis pour le soir, chapeau ou casquette et maillot de bain.

Pour vous chauffer : chaussures de randonnée avec bonne tenue de cheville et semelles crantées, mais souples.

Petit Matériel : bâtons de marche télescopiques (conseillé) lunettes de soleil à verres très filtrants, crème solaire, gourde (1 litre et demi ou plus), couteau de poche, couverts, gobelet, tupperware hermétique 0.8 l pour le conditionnement des salades, pharmacie personnelle, lampe de poche avec une pile de rechange, nécessaire de toilette léger, serviette de toilette, papier toilette.

Couchage : sac de couchage (+ 5°)

Drap de sac conseillé.

Pharmacie :

L'accompagnateur possède une pharmacie pour les urgences. Vous devez néanmoins vous munir d'une trousse personnelle contenant vos propres prescriptions médicales ainsi qu'une pharmacie d'appoint contenant, Elastoplast large + double peau en prévention des ampoules désinfectant, pansements et compresses stériles. collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifères léger et/ou boules quies, médicaments personnels.

D'une manière générale sur prescription de votre médecin traitant votre trousse à pharmacie personnelle devra comprendre également :

- Un antalgique.
  - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
  - Un antibiotique à large spectre.
  - Un antihistaminique, un anti diarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Un antiseptique.

## **INFORMATION IMPORTANTE**

Nous faisons appel à des guides de montagne locaux qui ont une excellente connaissance de l'itinéraire.

## **CONSIGNES DE SÉCURITÉ**

Tous nos séjours sont encadrés par des accompagnateurs en montagne insulaires diplômés d'Etat qui connaissent parfaitement la Corse. L'accompagnateur en fonction des conditions météorologiques du moment, des difficultés techniques ou de la condition physique des participants pourra modifier le programme établi et les itinéraires proposés. Il reste le seul juge de la situation et des décisions qu'il adapte aux contraintes et impératifs de sécurité.

Veuillez noter qu'en aucun cas, le guide a une obligation coûte que coûte de résultat. C'est lui qui juge et qui décide ou non d'arrêter un participant compte tenu de son niveau technique, de son état physique et de sa fraîcheur. Seul compte l'intégrité physique des participants, il a donc une obligation de sécurité et non de résultat. De plus, les étapes doivent être réalisées dans un «timing conventionnel» afin de respecter la bonne marche et la bonne organisation du séjour. Si tel ne devait être le cas, le guide se verrait contraint d'arrêter le ou les participants pour niveau insuffisant et ce sans dédommagement de notre part conformément à nos Conditions Générales de Ventas.

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts, en pâturages, alternant avec du rocheux et du caillouteux, pierriers, dalles, avec souvent une forte amplitude au niveau des pas. Terrain très minéral et très chaotique.

Nombreuses montées assez raides, avec quelques passages en crêtes et hors sentiers. Cols enneigés en début de saison qui peuvent nous obligés à avoir recours à un guide de haute montagne sur les étapes 3 et 5. Si tel devait être le cas, ce coût devra être lissé sur l'ensemble des participants.

Les temps de marche : Ils sont donnés à titre indicatif. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelée par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente ; ils tiennent compte de la qualité du terrain.

Niveau : sportif, étapes comprises en moyenne entre 6 et 7 heures de marche par jour avec un dénivelé quotidien moyen de 850 mètres. Une bonne condition physique est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour.

N'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelé (350 à 400 m/h à la montée), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le circuit, il pourra éventuellement, si possible, profiter de la liaison assistance bagages pour rejoindre le groupe à l'étape suivante. Cette option n'est pas systématique et entrainera un coût supplémentaire à la charge du client. Tout transfert inhérent à une problématique de niveau ou d'état de forme, devra être acquitté par le client directement au prestataire. (Exemple transfert Ascu Stagnu-Calasima 35 €/ pers)

Repas et hébergement:

Déjeuners : sous forme de pique nique au cours de la randonnée. Tous nos piques niques du midi sont élaborés à base de produits locaux de qualité (salade, charcuterie, fromage, etc). Vivres de course au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs).

Dîners et petits déjeuners : petits déjeuners et repas du soir servis dans les hébergements.

Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche tous les soirs (douche chaude non garantie dans les refuges les soirs 6 à Petra Piana et 10 à Usciolu).

Eau : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources situées le long des sentiers ; toutefois une gourde d'un litre et demi au moins, est souhaitable.

Hébergement : Attention, les gîtes sont uniquement équipés de dortoirs avec sanitaires collectifs, le confort y est sommaire mais correct. Aucune possibilité de chambre individuelle. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte. Les nuits en refuge en fonction des disponibilités peuvent s'effectuer sous tente 2 places ou grand Marabou près des bergeries.

Les refuges sont des hébergements propriété du Parc Naturel Régional de Corse dont la gestion est confiée à des gérants indépendants. Ils sont inaccessibles par routes, ils offrent un confort rustique (douche froide, sanitaires aléatoires, pas de couverture). Les dortoirs sont des bas-flancs sur lesquels sont disposés d'épais matelas. Si le refuge est complet, des tentes igloo avec matelas (tapis de sol) peuvent vous accueillir au bivouac. Il est possible que vous ayez à monter votre tente. Pour les bivouacs à proximité des bergeries, confort sommaire avec soit douche aménagée soit une rivière.

Dans tous les cas un sac de couchage est nécessaire