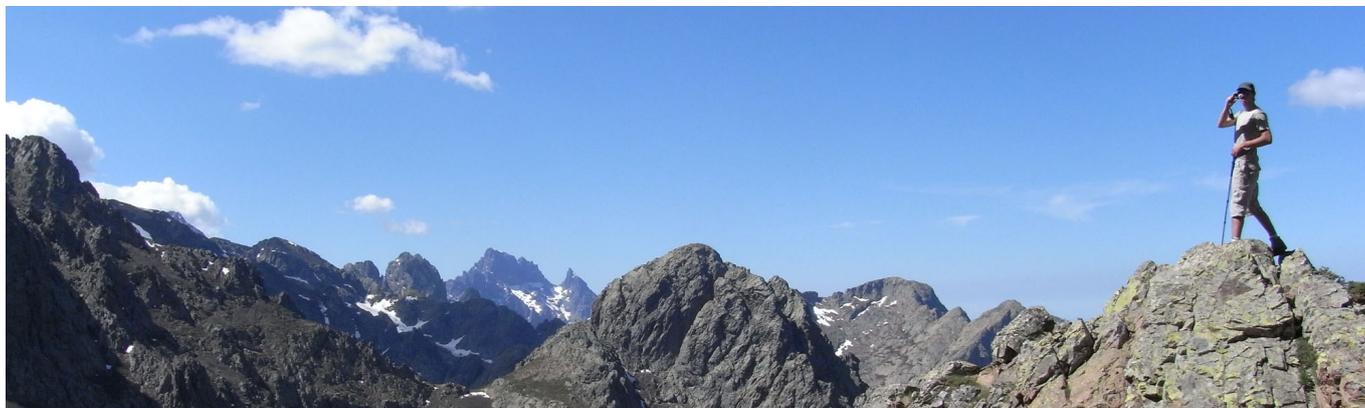


Traversée de la Corse, GR20 Nord



PRESENTATION

Randonnée itinérante accompagnée avec portage

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 déboussés 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 Haut-Asco, 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

Accueil à 14h à la gare maritime d'Ajaccio. Transfert au village de Canaglia et installation dans votre hébergement. Rencontre avec votre guide et briefing.

Jour 2

De Canaglia à Grotelle

Au départ de Canaglia, l'itinéraire emprunte le Mare a Mare Nord, serpentant à travers la vallée du Manganello jusqu'aux cascades du Meli où il rejoint le GR20. De là, le sentier s'élève en direction du refuge de Petra Piana, marquant une transition vers un environnement nettement plus alpin. La suite du parcours vous mènera au Col de Bocca Muzzella, culminant à 2206 m d'altitude, avant de plonger majestueusement dans le cirque des cascades pour finalement rejoindre la vallée de la Restonica.

Suite à la crue de la Restonica de novembre 2023, le site de Grotelle n'est plus accessible par la route. Vous passerez la nuit au refuge de Petra Piana. Lors de cette étape, votre bagage suiveur ne sera pas accessible ; des sacs de couchage seront disponibles sur place. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

NB : Il est à noter qu'en début de saison, la présence de neige pourrait entraîner des modifications de l'itinéraire pour des raisons de sécurité.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Distance : 16 km Durée : 9h Dénivelé : +1450m / -800m

Jour 3

De Grotelle à Manganu

Montée vers les lacs de Mélo et de Capitello, avant de rejoindre le GR20 par un passage équipé de chaînes. L'itinéraire traverse plusieurs dalles rocheuses ainsi que des éboulis composés d'importants blocs granitiques. Cette section du GR20 est particulièrement montagneuse. Vous franchirez deux des

cols les plus élevés du parcours, à plus de 2000 m d'altitude : la Brèche de Capitellu et la Bocca alle Porte. Depuis la ligne de crêtes, le panorama est époustouflant : à l'est, la majestueuse vallée de la Restonica avec ses lacs miroitants et, à l'ouest, une vue imprenable sur la mer et le golfe de Sagone. Vous serez amené à transporter vos affaires personnelles nécessaires pour la nuit sous tente à Manganu (nous vous fournirons sur place au refuge un sac de couchage et un drap de sac).

NB : En début de saison, si la neige est encore présente, cet itinéraire sera modifié pour des raisons de sécurité.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Distance : 8,5 km Durée : 6h00 Dénivelé : +940m / -720m

Jour 4

De Manganu au Col de Vergio

Traversée du vaste plateau du Camputile. Le GR20 longe le Tavignano, le plus long fleuve de Corse, jusqu'à son origine au lac de Nino. Le site, très verdoyant, est peuplé de vaches et de chevaux qui cohabitent paisiblement sur les prairies entourant le lac. Après avoir franchi le col de Bocca à Reta (1883m), vous suivrez la crête de la Serra San Tomaghju pour atteindre la Bocca San Petru. De là, la vue est panoramique, englobant la côte ouest et le golfe de Sagone. Vous arriverez ensuite au col de Vergio en empruntant un chemin en courbe de niveau, serpentant sous les majestueux pins Laricio de la forêt de Valdu Niellu.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Distance : 12 km

Durée : 5h00

Dénivelé : +500m / -680m

Jour 5

Du Col de Vergio à la vallée du Melarie

Une ascension à travers la vallée glaciaire du Golo vous fera atteindre refuge de Ciottulu, niché au pied de la majestueuse Paglia Orba (2525m), un des joyaux corses. Le GR20 serpente ensuite autour des reliefs en direction du col de Foggiale, offrant depuis ce belvédère une vue à couper le souffle sur les

vallées du Niolu et du Mélarie. La descente vous guidera à travers des dalles rocheuses vers le ravin de Stranciacone, puis vous plongera au cœur de la vallée du Melari. En suivant le sentier ombragé par les pins Laricio de la somptueuse forêt d'Albertacce, vous atteindrez finalement la bergerie de Vallone pour une soirée en bivouac.

NB : Lors de cette étape, votre bagage principal ne sera pas accessible. Pour la nuit, vos effets personnels seront transportés par des mules. Nous mettrons à votre disposition un sac étanche de 40 litres pour y ranger vos affaires nécessaires pour la soirée, ainsi que quelques vêtements de rechange.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Distance : 13 km

Durée : 6h30

Dénivelé : +820m / -750m

Jour 6

De la vallée du Melarie à Haut Asco

Lors de cette étape, le GR20 traverse le massif du Cintu. Cette randonnée emblématique offre une vue panoramique exceptionnelle sur les principaux sommets de l'île. En passant par la Pointe des Éboulis, vous atteindrez le point le plus élevé du GR20, situé à 2604 m d'altitude. L'itinéraire, à la fois rude, alpin et aérien, se déroule dans une ambiance totalement minérale. En fin de parcours, le GR20 rejoint la station de ski d'Ascu Stagnu, qui est l'étape du jour.

NB : Si la météo se détériore, une logistique est prévue pour contourner le massif et vous conduire en toute sécurité à votre hébergement.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Distance : 10 km

Durée : 8h00

Dénivelé : +1070m / -1150m

JOUR 7

De Haut Asco à Bonifatu

En partant de la station de ski, le GR grimpe parmi les blocs granitiques et se hisse au-dessus des pins Laricio pour atteindre le col de Bocca Stagnu (1980m). De là, la vue sur les massifs corses est

époustouflante. En suivant une courbe de niveau, vous atteindrez le col de la Muvrella (2148m). L'étape se poursuit sur des dalles rocheuses et offre une longue descente dans le cirque de Bonifatu. Après avoir franchi la passerelle de la Spasimata, vous rejoindrez la forêt de Bonifatu, marquant la fin de votre GR20 nord. Un transfert en bus sera organisé pour vous conduire jusqu'à la ville de Calvi.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

12km - 7h - +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).

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 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

Arrivée en avion

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 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.

Arrivée en bateau

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

Parking

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).

DISPERSION

Le vendredi vers 15h30 à Calvi

NIVEAU

4 chaussures

Excellente conditions 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. 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 adaptés 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 ne portez que vos affaires de la journée et le pique-nique. Vous retrouvez votre bagage suiveur tous les soirs sauf pour la nuit du J3 où vous devrez porter avec vous de quoi passer la nuit au refuge.

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 objet 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

A partir de 950€/personne

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension,
- les pique-niques et vivres de courses,
- les transferts locaux,
- l'accompagnement.
- le transfert des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Les visites de sites,
- Les transferts non prévus dans le programme,
- Les boissons
- 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.