

CORSE : LE GR20 SUD



On ne présente plus le GR20, réputé comme le plus difficile d'Europe, une fantastique traversée de l'île de Beauté qui, du Nord-Ouest au Sud-Est, suit au plus près la ligne de partage des eaux de la chaîne de montagnes insulaire.

Ambiances minérales, voire de haute montagne, aiguilles de granite, sommets d'envergure, passages techniques et parfois vertigineux : le GR20 est incroyable par ses contrastes, et ne s'adresse qu'à des randonneurs aguerris, endurants et agiles, au pied montagnard et au moral solide !

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau soutenu
- ▶ 8 jours - 7 nuits - 7 journées de marche
- ▶ 4 à 7 h de marche par jour, dénivelés positifs souvent inférieurs à 1000m
- ▶ Terrain très technique : dalles, blocs, mains courantes, passages aériens et escarpés
- ▶ Portage : affaires pour la semaine dont le sac de couchage mais pas le matelas
- ▶ Hébergement : gîte, refuges (tente et dortoir)
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

Le GR20 Sud, nettement plus facile que la partie Nord, offre une diversité de paysages exceptionnelle : lignes de crêtes surplombant la mer, plateaux verdoyants traversés de cours d'eau, forêts majestueuses, sans parler du somptueux massif des aiguilles de Bavella : un périple dont on se souvient longtemps !

Cette version en 7 jours, du Sud au Nord, permet, en fonction de la forme et de la météo, de pouvoir profiter de variantes magnifiques, voire de sommets sur le chemin !

Période : juin-septembre

À partir de 950€

Niveau soutenu

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : accueil à Ajaccio - Conca

Accueil à 15h30 à Ajaccio et trajet en bus jusqu'à Conca. Préparation de la semaine et nuit au gîte.

Jour 2 : Conca - Paliri

Longue montée matinale dans le maquis sur terrain roulant. On s'éloigne de plus en plus de la mer... et on se rapproche du magnifique massif des aiguilles de Bavella.

+1100m, -300m, 5h30.

Jour 3 : Paliri - Asinau

Après un lever de soleil d'anthologie, traversée en forêt au milieu d'un décor de rêve jusqu'au col de Bavella. Traversée des aiguilles de Bavella, impressionnant massif granitique, si possible par la variante alpine (un passage équipé d'une main courante). Arrivée au refuge d'Asinau.

+700m, -400m, 6h30. Nuit en refuge (dortoir ou tente)

Jour 4 : Asinau - Croci

On commence la journée par une raide montée à Bocca Stazzunara (2000m). Si le temps le permet, crochet possible par le sommet de l'Alcudina (2134m) et découverte par des variantes hors sentier du plateau du Cuscione aux vallonnements paisibles. Arrivée aux chaleureuses bergeries de Croci.

+500m, -500m, 4h. Nuit en refuge (dortoir ou plutôt tente)

Jour 5 : Croci - Usciolu

Nous achevons la traversée du plateau, suivie d'un très joli parcours en crête (dite «l'arête des Statues»), tout en montagnes russes, ponctué de passages techniques, pour arriver au refuge d'Usciolu.

+650m, -450m, 5h. Nuit en refuge (tente).

Jour 6 : Usciolu - Verde

Une plus longue étape aujourd'hui : on poursuit sur l'arête avec magnifiques vues sur la côte Est, passage au refuge de Prati puis descente sur le col de Verde situé en forêt.

+850m, -1300m, 7h. Nuit en gîte (dortoir).

Jour 7 : Verde - Capannelle

Le GR emprunte sur cette portion un sentier forestier reposant pour les pieds ! Variante possible par les Pozzi, magnifique pelouse aux mille trous d'eau, voire le Rinosu (2352m), sommet de la Corse du Sud, si la météo et la forme le permettent.

+600m, -200m, 5h ; variante sommet +1100m, -800m, 7h. Nuit en gîte (dortoir).

Jour 8 : Capannelle - Vizzavona - Ajaccio

On poursuit le chemin en balcon en passant par des bergeries. Descente forestière sur Vizzavona. Variante technique possible par les Pinzi Curbini, hors sentier sauvage, suivant les conditions. Arrivée à la gare de Vizzavona en début d'après-midi et train pour Ajaccio.

+100m, -900m, 5h par le GR ; +700m, -1350m, 6h par la variante.

Ce programme peut être modifié à tout moment par la professionnelle encadrante en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, elle reste seule juge du programme.

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ **Accueil le jour 1 à 15h30 à Ajaccio gare routière**
- ▶ **Fin le jour 8 vers 16h à Ajaccio gare CFC (juste en face)**
- Trajet Ajaccio-Conca : bus Eurocorse pour Porto Vecchio, puis navette du gîte pour Conca. Trajet retour en train Vizzavona-Ajaccio en début d'après-midi, durée 1h05. Ces trajets sont inclus, mais les horaires restent à confirmer. Possibilité de nous rejoindre à Conca ou de rester à Vizzavona.
- Pour rejoindre Ajaccio : en ferry avec Corsica Ferries ou Corsica Linea, ou en avion. Les gares maritime, routière et ferroviaire sont très proches les unes des autres. Pour l'aéroport, à 20 mn de voiture, il y a le bus n°8, horaires à confirmer, ou le taxi.
- Attention : ne pas prévoir de rentrer le jour 8 au soir, ou me contacter impérativement avant pour savoir si c'est faisable au vu de vos horaires.

HÉBERGEMENT - RESTAURATION

- En gîte : dortoirs de 4 à 20, lits superposés
- En refuge : sous tente, matelas fournis. Un moyen d'éviter les punaises de lit. Ce sont des tentes pour 2 personnes que vous aurez donc à partager et éventuellement à monter et replier.
- Dans les refuges du Parc, les douches sont en théorie chaudes. Dans les gîtes privés, elles sont en général chaudes. Souvent, les toilettes sont dans un bâtiment extérieur. Attendez-vous à faire la queue.
- Les régimes alimentaires spéciaux ne pourront pas toujours être pleinement satisfaits.
- Attention : dès votre réservation, les nuitées réservées dans les refuges du Parc sont retenues dans leur totalité en cas d'annulation. Elles ne pourront donc vous être remboursées.

LOGISTIQUE

- Vous devez arriver à Ajaccio avec votre sac de randonnée et pas de sac suiveur, et, si besoin, trouver par vous-même un endroit où laisser des affaires.

MISE EN GARDE... LE GR20 C'EST MAGIQUE MAIS...

- ▶ J'attire votre attention sur le fait que le GR20 est un itinéraire à fort caractère alpin. Même si la moitié Sud est bien plus facile que la partie Nord, elle comporte quelques passages techniques, parfois aériens, impliquant d'être à l'aise et de ne pas avoir peur du vide. Plus que les dénivelées, plus que la longueur des étapes, c'est le terrain minéral qui est particulièrement rude. Parfois, ce n'est pas vraiment un sentier mais plutôt un itinéraire où se succèdent dalles, blocs, passages où l'on a besoin de « mettre les mains » et où, pour autant, la progression ne saurait être ralentie.
- ▶ D'autre part, c'est un itinéraire aux conditions d'hébergement parfois plus que rustiques. Le confort y est très sommaire et ajoute à la difficulté du circuit. Les refuges du GR ont été construits à une époque où la fréquentation du

sentier était bien moindre, et les infrastructures, notamment sanitaires, ont peu évolué depuis.

- ▶ Ce circuit ne s'adresse donc qu'à des randonneurs en bonne forme physique, bien équipés, ayant le pied sûr et montagnard, l'habitude d'évoluer hors sentier ou en terrain scabreux même avec le poids du sac sur le dos, une bonne tolérance à la promiscuité et à l'inconfort, et un bon sens de l'humour !!
- ▶ Enfin pour clore ce tableau, attendez-vous en cas de chaleur ou de prévisions météo orageuses à des départs matinaux, voire très matinaux. Prévoyez piles ou chargement de votre lampe frontale en conséquence...
- ▶ Alors ne vous surestimez pas, entraînez-vous, allégez votre sac et vous vous régalez!

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J8
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et complément d'en-cas
- Les transferts entre chez vous et Ajaccio
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (20€)
- L'assurance annulation (virement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + l'eau et le pique-nique du jour + les en-cas pour la semaine = **pas plus de 8-10 kg tout compris !!**

Faites le plus léger possible, mais attention, dans la montagne corse il peut faire très chaud, mais il peut aussi faire très froid. Ne négligez pas vêtements chauds et équipement de pluie.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 45 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short ou pantacourt (ou 2 max)
- 1 pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère), obligatoire
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (pas de poncho)
- Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac.
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche + 1 cuillère
- Une boîte type Tupperware pour le pique-nique 0,8l bien hermétique
- Bâtons plus que vivement recommandés
- 1 ou 2 grands sacs plastiques ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires (dont le duvet) + qq petits
- Couverture de survie

Pour les soirées et nuits :

- Pour les nuits sous tente : sac de couchage léger température 0°C confort et pour les gîtes : sac à viande obligatoire si vous n'y utilisez pas votre duvet
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées (départs matinaux)
- Boules Quiès
- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, collant type Mérinos et chaussettes chaudes (+ votre pantalon de marche)

- Sandales type Crocs (il n'y en a pas dans les refuges. Baskets=trop lourd, tongs=pas pratique)
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampoing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Papier toilette (non fourni en refuge)
- Savon pour la lessive + pinces et fil à linge ; vous pourrez laver vos affaires le soir

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.
- Contre d'éventuelles punaises de lit : bombe insecticide bio ou huile essentielle de citronnelle ou géranium (répulsif)

Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons en refuge, pas de distributeurs sauf à Ajaccio et les hébergements ne prennent pas la carte bleue
- Possibilité de charger des appareils limitée et généralement payante, et couverture réseau limitée sur le parcours.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche avec votre argent
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, AEM Voyages propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation - interruption du séjour et bagages - effets personnels.

IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.

