



Corse : GR 20 Nord (sans sac)

Considéré comme le plus beau et le plus prestigieux des GR ce parcours de haute montagne traverse la Corse en suivant au mieux la ligne de partage des eaux de l'île.

Cette version du GR20 s'adresse à ceux qui ne souhaitent pas porter le grand sac à dos.

Afin d'améliorer le confort de marche petit groupe limité à 14 personnes avec encadrement d'un guide spécialisé et d'un muletier.

Ce soutien logistique par mulet vous permettant d'avoir accès à votre bagage suiveur tous les jours, vous n'aurez qu'à porter vos affaires de la journée.

Attention même si nous avons amélioré le confort de marche, les dénivelées et les difficultés techniques du terrain restent présents.

De Vizzavona à Asco, le GR20 nord traverse des paysages à l'ambiance très alpine. Passages de brèches en altitude, petits lacs glaciaires, étapes minérales ... constituent l'essentiel du tracé.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Programme

J1 - D' Ajaccio à Vizzavona

Accueil à la Gare SNCF d' Ajaccio devant le buffet de la gare pour un transfert à Vizzavona (durée 1h30). Installation au gîte. En fin d' après-midi, rencontre à Vizzavona avec votre accompagnateur. Présentation du séjour, préparation des sacs et de la randonnée. Attente possible à la gare SNCF d' Ajaccio en fonction des horaires de train et des arrivées des autres participants.

J2 - De Vizzavona à Petra Piana

Transfert tôt le matin jusqu' au petit hameau de Canaglia. Peu après le départ, le sentier sort de la forêt, pour traverser des zones de pâturage à l' abandon. Progressivement les pins Laricio cèdent la place à l' aulne odorant (u bassu) et à quelques zones de pelouse. Juste après les bergeries de Gialgo (1609m), le chemin se redresse pour arriver sur le promontoire du refuge de Petra Piana (1840m), magnifique belvédère sur la côte orientale. Repas du soir et nuit à Petra Piana. A certaines dates, il est possible que le bivouac doit prévu avant le refuge, près de bergeries.

Distance : 11km, durée : 5h30 , dénivelé plus : +1200m, dénivelé moins : -100m.

J3 - De Petra Piana au Campotile

Dans un univers granitique, magnifique parcours de randonnée en haute montagne. Franchissement de la "brèche de Capitello" (2225m), a proximité de la Pointe des Sept Lacs (2266m) surplombant le plus profond lac de la Corse, le "Capitello" et ses 42 m. Il faudra ensuite descendre dans un grand pierrier avec en face la Paglia Orba et le Capu Tafunatu. Spectacle garanti. L' arrivée sur le plateau de Campotile sera une récompense amplement méritée. En début de saison si présence de neige aux brèches de Capitello, il est possible que cette étape soit modifiée pour des raisons de sécurité.

Distance : 10,5km, durée : 6h00, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -1000m.

J4 - Du Campotile à Ciottulu

Après le lac de Ninu et ses pozzines, nous basculerons versant Ouest pour rejoindre la ligne de partage des eaux au col St Pierre. Passage au col de Vergio puis, montée dans la vallée du Golo et ses piscines naturelles. Un itinéraire en crête offrant de très belles vues sur le golfe de Porto nous conduit jusqu' au refuge.

Distance : 21km, durée : 7h30, dénivelé plus : +1300m, dénivelé moins : -900m.

J5 - De Ciottulu à Vallone

Par le col de Foggiale et ses dalles rocheuses, descente dans la vallée du Mélarie. Le GR contourne les ravins de la Paglia Orba, pour longer ensuite le torrent du Viru avant d' atteindre les bergeries de Vallone (1423m).

Distance : 5km, durée : 3h30, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -700m.

J6 - De Vallone à Haut Asco

Montée jusqu' au Bocca Minuta (2218m). Dans un décor unique, traversée du mythique Cirque de la Solitude, tronçon le plus technique du GR20, (pierriers instables, passages de dalles équipés de chaînes). Ambiance très alpine et spectaculaire. La sortie du cirque se fait à Bocca Tumaginesca (2183m) avant de descendre sur Ascu-Stagnu à 1422m. Il s' agit d' une belle descente vers le haut Asco au pied de sommets tel le Pic Von Cube, Punta Missoghju, Punta

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Straniciaccone, A Muvrella. En cas de mauvaises conditions météo et si la traversée du cirque est impossible pour des raisons de sécurité -(pluie, neige en début de saison..), une randonnée alternative sera proposée de Vallone jusqu'au village de Calacuccia. Transfert à Vizzavona après la randonnée.

Distance : 7,5km, durée : 6h30, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -1000m.

J7 - Retour à Ajaccio

Retour sur Ajaccio en bus ou en train.

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.

A certaines périodes il est possible que l'itinéraire soit effectué dans le sens de Bavella à Vizzavona.

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 ...)

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 . . .) en cas de mauvais temps ou à certaines périodes les refuges peuvent être en sur fréquentation avec un confort d'hébergement parfois très rustique.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Quelques précisions

Niveau

Pour marcheur en bonne condition physique, ayant déjà une expérience de la randonnée en haute montagne. Terrain très caillouteux avec de nombreuses montées assez raides. Passages hors sentiers et en crête fréquents. Cols enneigés en début de saison. La principale difficulté étant la longueur des étapes et la nature du terrain.

Prix

- Du 01/12/2009 au 31/12/2010 : Prix / personne 760 €

Le prix comprend :

Les transferts, la pension complète, l'encadrement, le portage des bagages, les vivres de course.

Le prix ne comprend pas :

Les boissons, les visites de sites, les transferts non prévus dans le programme. Les déjeuners du J1 et du J7

Encadrement

Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat, et muletier durant le trek.

Portage

Vous ne portez que vos affaires personnelles de la journée ainsi que votre pique-nique du jour. Au début du séjour nous vous fournirons un sac spécial muletier dans lequel vous pourrez déposer vos affaires nécessaires au trek. Ce sac suiveur sera transporté par des mulets. Au départ du séjour, votre accompagnateur vous conseillera pour la préparation de votre sac à dos ainsi que du bagage suiveur, le poids étant limité. Vous pourrez déposer au départ une partie de vos affaires inutiles à votre randonnée que vous retrouverez en fin de séjour à Vizzavona. Prévoir un sac à dos de 45 litres minimum.

Le fond de sac

Vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement chaud, une veste contre la pluie, des gants, un bonnet, le pique-nique du jour, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles etc. etc.

Hébergement/nourriture

Sur l'ensemble du parcours conditions d'hébergement assez sommaires.

En fonction des disponibilités les nuits seront prévues sous tente, en refuges, en gîtes et bergeries.

Pour les nuits en gîtes et refuges, dortoir collectifs avec sanitaires en commun. Douches chaudes non garanties.

Pour nuits en bergeries et sous tente à 2 places ou grand Marabout, soit douche aménagée rustiquement, soit la rivière, pas de wc. Il est possible que vous ayez à monter et à démonter votre tente. Sac de couchage indispensable !

Nourriture :

Petit déjeuner continental (thé, café, lait, beurre, confiture, ...)

Repas du soir chaud préparé par les hébergements.

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.

Durant la marche vivres de course adaptées à l'effort (fruits secs, biscuit corse, nous vous conseillons toutefois de

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



prévoir quelques barres de céréales.

Début/fin

Début : Le samedi à la gare SNCF d'Ajaccio à 14h00 ou directement à Vizzavona en fin après-midi.

Fin : Le vendredi à la gare SNCF d'Ajaccio vers 11h00. Retour possible sur Calvi, Bastia et l'Île Rousse, nous consulter.

Organisation

Nous nous chargeons de l'organisation de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages et de vos transferts depuis le point de rendez-vous jusqu'au point de dispersion, comme indiqués dans le programme, ainsi que de l'encadrement de la randonnée par un accompagnateur diplômé.

Dates

Départs tous les samedis de début juin à fin septembre.

Nombre de participants

A partir de 6 jusqu'à 14 personnes

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.

[Consulter nos différents moyens d'accès aux séjours.](#)

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)

Infos pratiques

Pour vos nuits supplémentaires à Ajaccio

Hôtel Le Dauphin (HT) : 04 95 51 29 96 ; www.ledauphinhotel.com/

Hôtel Le Kallisté **: 04 95 51 34 45 ; www.hotel-kalliste-ajaccio.com/

Hôtel Fesch ***: 04 95 51 62 62 ; www.hotel-fesch.com

Hôtel Les Mouettes**** : 04 95 50 40 40 ; www.hotellesmouettes.fr

Les navettes aéroport – gare routière

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)

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzio, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Circulent tous les jours sauf le 1er mai

Tarif approximatif : 5 euro

Parking véhicule

Parking non payant non surveillé : Parking du 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

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

Pour vos nuits supplémentaires à Bastia

Hôtel Sud Hôtel ** : 04 95 30 20 61 ; www.sudhotel-bastia.com

Hôtel le Forum ** : 04 95 31 02 53

Hôtel Les Sablettes *** : 04 95 58 50 20

Hôtel Ostella*** : 04 95 30 97 70 ; www.hotel-ostella.com

Parking Véhicule

Parking privé payant non surveillé : 1.3 € l'heure ; 11€ la journée ; 30 € la semaine

Parc St Nicolas

Place St Nicolas

Tel : 04 95 32 63 17

Rue non payante : Avenue Jean Zucarelli.

Pour vos nuits supplémentaires à Calvi

Hôtel du Centre (HT) : 04 95 65 02 01

Hôtel Christophe Colomb ** : 04 95 65 06 04 ; www.resa.hotel-calvi.com

Hôtel le Grand Hôtel *** : 04 95 65 09 74 ; www.grand-hotel-calvi.com

Hôtel La Villa ****luxe : 04 95 65 10 10 ; www.hotel-lavilla.com

Parking véhicule

Parking municipaux payants non surveillés : Parking du Port, Parking de la Citadelle.

Parking non payant non surveillé : RN 197 Route de Bastia Face au Super U.

Pour vos nuits supplémentaires à Corte

Hôtel de la Paix** : 04 95 46 06 72

Hôtel du Nord** : 04 95 46 00 68 ; www.hoteldunord-corte.com

Hôtel Les Jardins de la Glacière** : 04 95 45 27 00 ; www.lesjardinsdelaglaciere.com

Hôtel Dominique Colonna*** : 04 95 45 25 65 ; www.dominique-colonna.com

Parking véhicule

Parking municipal payant non surveillé: Parking Tufelli

Place du marché.

Pour vos nuits supplémentaires à Porto-Vecchio

Hôtel Holzer ** : 04 95 70 05 93 ; <http://www.corse-eternelle.com>

Hôtel Le Goéland ** : 04 95 70 14 15 ; www.hotel-le-goeland.com

Hôtel Shegara *** : 04 95 70 40 31 ; www.shegara.com

Hôtel Alcyon *** : 04 95 70 50 50 ; www.hotel-alcyon.com

Parking véhicule

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ - APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Parking municipal payant non surveillé:
Parking St Catherine (horodateur 0.6 € de l'heure
Rue Maréchal Juin ;
Parking Rue St Vincent.

Pour vos nuits supplémentaires à Propriano

Hôtel Bellevue (HT) : 04 95 76 01 86 ; www.hotels-propriano.com
Hôtel Beach Hôtel ** : 04 95 76 17 74 ;
Hôtel Claridge *** : 04 95 76 05 54 ; www.hotels-propriano.com
Grand hôtel Miramar ****luxe : 04 95 76 06 13

Parking véhicule

Parking municipaux non surveillés (non payant, mais changement possible été 2006)
Parking du Port ;
Parking de la Poste – Quartier de la Plaine.

Comment rejoindre la Corse :

Par bateau :

SNCM : départs de Marseille, Nice ou Toulon
Tel : 0891 701 801
Site web : www.sncm.fr
Corsica Ferries : départs de Nice ou Toulon
Tel : 0825 095 095
Site Web : www.corsicaferries.com/Pcorsica.srv
CMN (Compagnie Méridionale de Navigation) : départs de Marseille
Tel : 0810 20 13 20
Site Web : www.cmn.fr

Par avion :

vols réguliers ou vols charters :
Air France : tél 0 820 820 820
site web : www.airfrance.fr
et Corsair (Nouvelles Frontières), Look charter, etc...

Les Transports publics en Corse :

Toutes les informations sur le site :
<http://www.corsicabus.org/index.html>

Les lignes de bus :

Pour information, les horaires sont susceptibles de modification.

Ligne de Bus Calvi, Ponte-leccia, Bastia :

Bus Les beaux voyages tel : 04 95 65 11 35. Départs à 06h45 du 01/09 au 30/06 du lundi au vendredi sauf les jours fériés et du 01/07 au 31/08 du lundi au samedi sauf jours fériés.

Durée du trajet Calvi Ponteleccia 1h45 ; Calvi Bastia 2h15.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzio, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Ligne de Bus Ajaccio, Propriano, Porto - Vecchio :

Bus Eurocorse voyages tel : 04.95.21.06.30. Départs à 08h30 ou à 16h00 du 16/09 au 30/06 du lundi au samedi sauf dimanches et fêtes et du 1/07 au 15/09 tous les jours.

Durée du trajet Ajaccio Propriano 1h50 ; Ajaccio Porto - Vecchio 3h30.

Ligne de Bus Ajaccio, Vizzavona, Corté, Ponte Leccia, Bastia :

Bus Eurocorse Voyages tel : 04.95.21.06.30. Départs à 07h45 et 15h00 tous les jours sauf dimanches et jours fériés.(horaires à vérifier)

Ligne de Bus Bastia, Porto-Vecchio :

Bus Les Rapides Bleus tel: 04 95310379. Départs à 08h30 ou à 16h00 du lundi au samedi sauf dimanche et fêtes et du 04/07 au 15/09.

Durée du trajet Ajaccio Corté 1h45 ; Ajaccio Bastia 3 heures

La compagnie des Chemins de Fer de la Corse :

Ligne Bastia, Ponte Leccia, Corté, Vizzavona, Ajaccio

Ligne Bastia, Ponte Leccia, Ile Rousse, Calvi

Gare d'Ajaccio : 04 95 23 11 03

Gare de Bastia : 04 95 32 80 61

Gare de Calvi : 04 95 65 00 61

Gare de Corté : 04 95 46 00 97

A emporter dans vos bagages

Bagages :

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Au début du séjour nous vous fournirons un sac spécial muletier dans lequel vous pourrez déposer vos affaires nécessaires au trek. Ce sac suiveur sera transporté par des mulets. Au départ du séjour, votre accompagnateur vous conseillera pour la préparation de ce bagage suiveur le poids étant limité. Le premier jour à Vizzavona, vous pourrez déposer dans votre sac de voyage une partie de vos affaires inutiles à la randonnée que vous retrouverez en fin de séjour.

Pour la randonnée un sac à dos de 45 litres minimum pouvant contenir vos affaires personnelles de la journée. Evitez le superflu !

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.

Vêtements :

Les vêtements légers et techniques sont à privilégier car ils sont le meilleur moyen pour réguler la température du corps

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



et d'optimiser le poids de votre sac à dos. Il faut également prévoir des vêtements chauds au séchage rapide.
De manière générale.

- Une veste imperméable respirante de type « Gore-Tex » pour se protéger du vent ou de la pluie ;
- Une fourrure 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 (rivière, piscine, hammam...);
- Des chaussettes respirantes pour la marche;
- 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;

Matériel :

- Un sac de couchage très chaud en toutes saisons, utilisation -5° à -10° ;
- Des bâtons de marche télescopique et des guêtres (fortement conseillés pour les départ en Juin pour faciliter les passages sur neige) ;
- Une paire de lunettes de soleil à forte protection ;
- De la crème solaire à fort indice de protection (lèvres et peau) ;
- Une gourde d'1 litre et demi minimum
- Très important et obligatoire une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts : fourchette et un petit couteau de poche multi-usages (à mettre dans les bagages en soute) ;
- Un nécessaire de toilette réduit et une petite serviette peu encombrante ;
- Une paire de lacets de rechange ;
- Du papier hygiénique + un briquet pour le faire disparaître ;
- Une lampe frontale avec pile neuve et ampoules de rechange ;
- 2 grands sacs poubelles pour abriter vos affaires de la pluie ;
- Des lingettes pour la toilette ;
- Si vous emmenez un appareil photo, prévoyez impérativement une housse ou un sac plastique pour le protéger
- Si vous avez un sommeil léger prévoir des Boules Quies pour les nuits en refuge, car sur le GR20 la récupération durant la nuit est un élément primordial.

Pharmacie personnelle :

- Un antidiarrhéique ;
- Un désinfectant externe (alcool à 90°) ;
- Une crème anti-inflammatoire ;
- Des pansements de type « Compeed » ;
- Une bande de type « Elastoplast » ;
- Du paracétamol ;
- Une épingle à nourrice ;

A votre service

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Tour Aventure

Randonnées - séjours sport nature

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 1 Avenue François Laguerre - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80