

GR 20 SUD SANS SAC - NIVEAU 3

Fiche technique - Randonnée Guidée - 7 jours, 6 nuits - Randonnée itinérante - 6 jours de marche

RANDONNÉE GUIDÉE 7 jours / 6 nuits

Niveau 1 2 3 4

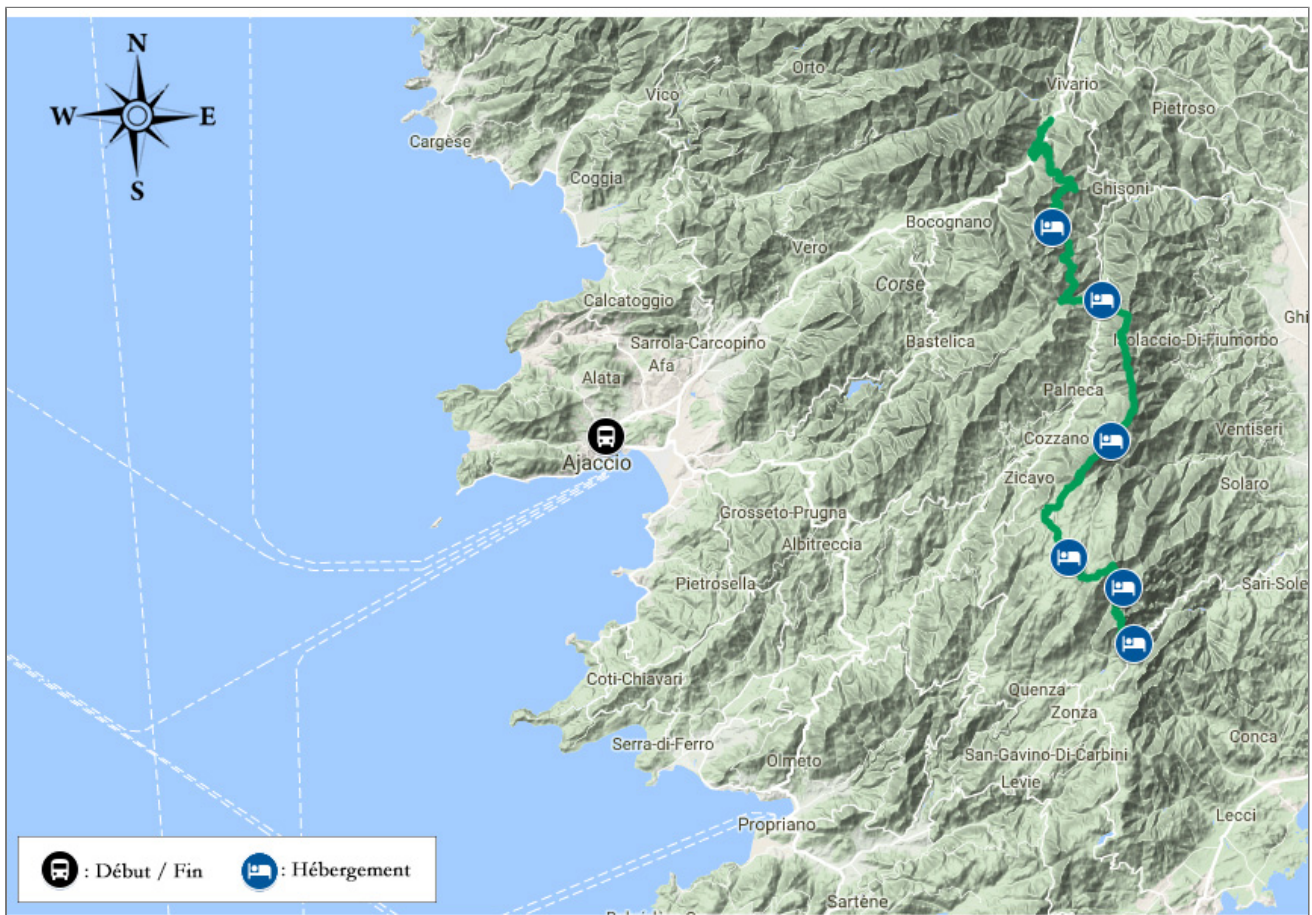
Randonnée itinérante - 6 jours de marche

Gîte

- De Bavella à Vizzavona en 7 jours
- Accès au bagage suiveur tous les soirs
- Début et fin à Ajaccio



Cette version rend accessible cet itinéraire mythique en proposant un trajet plus adapté aux personnes n'ayant pas la capacité d'enchaîner des randonnées de plus de 6 heures. Le découpage a été revu, les étapes ont été remaniées, et de courts transferts sont organisés pour contourner les difficultés. De Bavella à Vizzavona, l'itinéraire franchit les Aiguilles de Bavella, le massif de l'Incudina et du Renoso, serpente à travers le plateau d'altitude du Cuscione, et les forêts de Ghisoni et de Vizzavona. Possibilité d'effectuer les 2 parties Sud et Nord.



Jour 1 - D'Ajaccio à Bavella

Rendez-vous devant la gare maritime d'Ajaccio à 14h. Accueil et présentation de votre guide, puis transfert en bus par de magnifiques routes de montagne pour rejoindre votre hébergement au col de Bavella. Installation au gîte et briefing sur le déroulement de votre GR20.

Jour 2 - Les Aiguilles de Bavella

Les Aiguilles élancent leurs cimes au dessus de la verdoyante région de l'Alta Rocca, coincée entre deux côtes. C'est dans ce décor que vous pourrez découvrir les premières difficultés du GR20 sur la variante alpine, au cœur de ce massif granitique. Les passages de pierriers, de blocs et de dalles, vous permettront de trouver votre équilibre, indispensable pour les étapes à venir.

6 km, 4h30, + 550 m, - 550 m.

Jour 3 - Vallée d'Asinao et Monte Incudine

Étape permettant de rejoindre les hauteurs du plateau du Cuscionu, qui culmine à 1500 m d'altitude. C'était autrefois un haut lieu de transhumance. En traversant le plateau, vous rejoindrez les crêtes afin de profiter des vues sur la vallée d'Asinao et Bavella. Vous pénétrerez au cœur de belles forêts de hêtres séculaires, torturés par les éléments.

12 km, 5h30, + 650 m, - 650 m.

Jour 4 - Le plateau du Cuscionu

Le GR20 devient bucolique. Au fond des vallées coulent de petits ruisseaux poissonneux. Vous marcherez sur de larges pistes de refuges en refuges, de bergeries en bergeries, avant de quitter le GR20 pour vous enfoncer dans le maquis et les châtaigneraies, vers le village de Cozzano.

12 km, 5h00, + 380 m, - 800 m.

Jour 5 - Le refuge de Prati par les crêtes

Cette étape, par un parcours sur la ligne de crête, vous surprendra avec son granit sculpté par les éléments au dessus de la magnifique forêt de Sant'Antone. Superbes vues sur les villages de Palneca et de Tasso côté montagne, et sur la plaine côtière orientale. Vous aurez peut être l'occasion de croiser les cochons sauvages en bordure des bois de hêtres, de chênes verts et de pins maritimes.

12 km, 6h00, + 850 m, - 850 m.

Jour 6 - Du col de Verde à Capanelle

En quittant le col de Verde, le GR20 avance vers l'intérieur des terres, au relief plus doux. C'est un monde plus végétal qui prédomine sur le parcours. Il sera donné à chacun de prendre son temps pour observer ce pin endémique (Lariccio) qui fait la gloire de l'exploitation forestière corse. A l'ombre des hêtres, le parcours en courbe de niveau épouse toutes les ondulations du versant Est du massif du Renoso. En fin d'étape, une sérieuse montée se profile qu'il faudra bien négocier pour arriver aux bergeries de Traghjette, puis à Capanelle.

12 km, 5h00, + 580 m, - 350 m.

Jour 7 - De Capanelle à Vizzavona

Dernière étape du GR20 sud qui vous conduira à proximité des bergeries de Scarpacaghje et, plus loin, d'Alzeta, encore occupées en période estivale. Le GR20 quitte Capanelle (1590 m) et, sans prendre ni perdre vraiment d'altitude, vous mènera jusqu'à Bocca Palmente (1640 m). Arrivé 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 agréable descente, à l'ombre des hêtres.

15 km, 5h30, + 350 m, - 1010 m.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction et le descriptif des étapes est donné à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides peuvent être amenés à les modifier en fonction des facteurs météorologiques, environnementaux ou encore humains. Sur place, ils restent les meilleurs juges afin de garantir la sécurité de l'ensemble du groupe. Nos guides n'étant pas qualifiés pour encadrer les baignades (en mer, rivière ou dans les lacs de montagne), celles-ci sont effectuées sous votre responsabilité.

✓ INFOS TECHNIQUES

| | |
|-------------------------------|---|
| Début | Le dimanche à 14h devant la gare maritime d'Ajaccio. |
| Fin | Le samedi vers 18h à la gare maritime d'Ajaccio. Une dépose à l'aéroport est possible. |
| 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. |
| Hébergement | <ul style="list-style-type: none">• Hébergement : dortoir en gîte durant tout le séjour.• Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).• Repas du soir incluant une entrée, un plat et un dessert.• Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.• Vivres de course prévues (barres céréales, fruits secs, canistrelli...) durant la randonnée. |
| Nombre de participants | Groupe de 5 à 12 personnes. |
| Niveau | Soutenu, nombreuses montées raides et 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. En savoir plus sur nos niveaux de marche... |
| Encadrement | Accompagnateur en montagne diplômé d'État. |
| Portage | Vous retrouvez votre bagage suiveur tous les soirs, vous ne portez que vos affaires de la journée et le pique-nique. |

✓ INFORMATIONS DATES ET TARIFS

| | |
|--------------------------------|---|
| Tarifs | à partir de 885 € consultez nos tarifs sur notre site : http://www.corsica-aventure.com/fr/Sejours/GR-20-Sud-sans-sac-Niveau-3 |
| Le prix comprend | L'hébergement en demi-pension, les pique-niques et vivres de courses, les transferts locaux, le transport des bagages, l'accompagnement. |
| le prix ne comprend pas | Les boissons, les frais de dossier, les assurances, les visites de sites et les transferts non prévus dans le programme. |

✓ SPÉCIFICITÉS DU SÉJOUR

La Corse et le GR20 en quelques mots

Le GR20 est considéré comme étant l'un des sentiers de grandes randonnées les plus beaux et des plus durs d'Europe. Il se découpe généralement en 16 étapes. Tout au long de ses 200 kilomètres, il emprunte une grande partie de la dorsale de l'île qui s'oriente du nord-ouest au sud-est, de Calenzana à Conca. Le long de cette dernière, une centaine de sommets s'élèvent à plus de 2000 mètres. Le point culminant est le Monte Cinto à 2706 m.

Historique

Le GR20 est l'un des 369 chemins de Grande Randonnée dits « GR » qui sillonnent la France aujourd'hui. Le numéro 20, lui vient du numéro du département (avant le 2A et 2B). Au début des années 1970, le balisage est initié par Michel Fabrikant et de nombreux alpinistes. Son tracé a été conçu dans un esprit sportif, en proposant un itinéraire par les crêtes. On parle de la Haute-Route (Alta Strada).

Difficulté

La difficulté du GR20 n'est pas un vain mot. Elle ne doit pas être sous-estimée. Sa durée, le climat, l'hébergement, et la nature du terrain sont les éléments qui rendent difficile la progression, et obligent parfois les randonneurs à abandonner.

Climat

De par la situation géographique au cœur du golfe de Gênes et l'importance du relief, le climat jouit d'une influence marine et montagnarde. Les variations très rapides de dénivelés entre le littoral et les sommets induisent des contrastes marqués, qui se traduisent tant au niveau des températures que des précipitations. En montagne, le temps change vite. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, nous pouvons bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil ! La présence tardive de neige sur les massifs ne permet pas de randonner au dessus de 2000 mètres avant la mi-juin.

Incendie et fermeture de massifs

De mi-juin à mi-septembre, en fonction des conditions météorologiques, l'accès à certains massifs peut être dangereux. Ceux-ci peuvent être fermés au public à tout moment de la journée en cas de risque sévère. La préfecture édite une carte qui est mise à jour à 18h pour le lendemain : rendez-vous sur le site <http://195.221.141.5/Portail/corse.gouv.fr/>. En cas de fermeture de massifs, nous ferons le maximum pour vous informer et trouver ensemble une solution pour que vous puissiez gagner votre hébergement suivant. Important : du 1er juillet au 30 septembre, il est interdit d'allumer un feu et de fumer dans les forêts, le maquis et massifs.

Nature du terrain

A de rares exceptions près, le cheminement est toujours rocailleux, et même les zones de replats n'échappent pas à la règle. Les montées et descentes sont parfois brutales sur des terrains pierreux. Les passages en blocs et sur des dalles rocheuses sont très nombreux. Certains passages sont équipés de chaînes afin de faciliter la progression. Il est souvent nécessaire de mettre les mains (passage d'escalade niveau facile).

- **La partie sud** du GR20 est considérée comme plus facile ou accessible que la partie nord. C'est un excellent test avant de se mesurer au nord.
- **La partie nord** est très minérale, avec de très nombreux passages à plus de 2000 m d'altitude. Les étapes sont plus techniques.

Temps et rythme de marche

Les heures de marche mentionnées sont données 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 vitesse d'ascension et descente de 350 m par heure.

Encadrement

L'ensemble de nos guides sont titulaires d'un diplôme d'état. Ils apportent leurs connaissances du milieu et assurent la sécurité de l'ensemble du groupe. Sur le terrain, ils ont la compétence de juger du niveau d'un participant. Ils peuvent être amenés à arrêter partiellement ou totalement son séjour. De même, ils peuvent décider de modifier une étape.

Assistance logistique

En cas de faiblesse physique sur une étape, il est parfois possible (sur quelques étapes uniquement) d'être acheminé à l'hébergement suivant. La mise en place de cette logistique peut entraîner des frais qui devront être réglés sur place...

Vos transferts durant le séjour

Jour 1 : Ajaccio à Bavella en bus, durée 2h30

Jour 3 : Bavella à Bucchinera en mini-bus, durée 0h45

Jour 5 : Cozzano au col de Verde en mini-bus, durée 0h30

Jour 7 : Vizzavona à Ajaccio en bus ou train, durée 1h

Caractéristiques du circuit

Le parcours proposé ne respecte pas toujours le tracé du GR20. Des chemins de traverse et des variantes sont utilisés afin de contourner les difficultés.

A certaines périodes, le GR20 connaissant de fortes fréquentations il est possible que l'itinéraire soit effectué dans le sens Vizzavona à Bavella.

| Informations | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Dénivelé + | | 550 m | 650 m | 380 m | 850 m | 580 m | 350 m |
| Dénivelé - | | 550 m | 650 m | 800 m | 850 m | 350 m | 1010 m |
| Durée | | 4h30 | 5h30 | 5h00 | 6h00 | 5h00 | 5h30 |
| Distance | | 6 km | 12 km | 12 km | 12 km | 12 km | 15 km |

Les hébergements

L'hébergement tout au long du parcours est prévue dans des structures confortables avec douche chaude. Elles disposent d'un accès routier. Dortoir de 4 à 12 personnes.

| Informations | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|----------------|---------|---------|--------|---------|--------|-----------|---------|
| Localisation | Bavella | Bavella | Croci | Cozzano | Verde | Capanelle | Ajaccio |
| Type de nuitée | gîte | gîte | gîte | gîte | gîte | gîte | |
| Eau chaude | oui | oui | oui | oui | oui | oui | |
| Réseau | non | non | oui | oui | non | oui | |
| Électricité | oui | oui | oui | oui | oui | oui | |
| Accès au sac | oui | oui | oui | oui | oui | oui | oui |

Punaises de lits

Les punaises de lits ont fait leur apparition partout dans le monde, et malheureusement l'île n'est pas épargnée. Elles peuvent être présentes dans les 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.

Les restaurations

- **Petits déjeuners** : Petit déjeuner continental (thé, café, lait, beurre, confiture).
- **Déjeuners** : Repas froid préparé par les hébergements, généralement à base de salade (pâtes, riz, lentilles, semoules...), d'un morceau de fromage et d'un fruit. Consommé sur le terrain durant la randonnée. Obligatoire : prendre un boite hermétique en plastique pour le transport (type Tupperware de 0,8 litres).
- **Diners** : Repas chaud préparé par les hébergements, généralement à base de produits locaux. Absence ou peu d'aliments frais dans la composition des menus, pour les structures d'altitude. Ils sont servis généralement entre 18h et 20h.
- **Vivres de courses** : A base de gâteaux et de fruits secs, ces compléments alimentaires sont distribués par votre guide durant la journée de randonnée.
- **Ravitaillement en eau** : De nombreuses sources et fontaines d'eau potable vous accompagnent tout au long de votre parcours. Néanmoins, nous vous conseillons de vous munir de pastilles pour désinfecter l'eau (type micropur). Une gourde ou une poche à eau, d'une contenance de 1,5 litre est vivement conseillé.
- **Régime alimentaire et intolérances** : 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.

Couverture réseau

La nature montagnarde du terrain ne permet pas de capter le réseau partout. Globalement, le parcours est bien couvert par les différents opérateurs. Orange fonctionne le mieux. Tous les jours vous aurez accès au réseau sur une partie de votre étape.

Argent et dépenses personnels

Il n'y a pas de distributeur à billets sur l'ensemble du parcours. Vous devez en tenir compte pour le règlement de vos dépenses personnelles. La plupart des hébergeurs/restaurateurs acceptent les chèques.

Cartographie

Votre itinéraire est couvert par les cartes TOP 25 (1/25000) de l'IGN, à savoir : 4253 ET, 4253 OT, 4252 OT.

Les éditions Didier Richard proposent des cartes 1/60000 ou encore au 1/50000 : la Corse du Sud, la Haute Corse, le GR20.

L'application pour Smartphone **iPHiGéNie** propose l'ensemble des ressources cartographique de Géoportail. Une utilisation hors réseau et la géo-localisation (application payante – gratuite 1^{er} mois).

Ouvrages de références

- Le guide du GR20 – Clémentine Evasion
- Topo guide FFRP – A travers la montagne Corse
- Le Grand Chemin, toutes les étapes du GR 20 par le parc naturel régional de la Corse – Albiana
- Corse - GR20 – guide Rother
- GR20 la Corse au cœur – François Desjobert

Venir ou vous déplacer en Corse, consignes à bagages, hébergements avant et après votre séjour, parking... consulter toutes informations utiles à votre séjour directement sur notre site.

Voici une liste du matériel utile et conseillé au bon déroulement de votre séjour. Cette liste n'est pas exhaustive.

BAGAGES

Vous portez votre fond de sac*, de l'eau et votre pique-nique.

- Sac à dos 30 - 40 litres. Poids du sac entre 4 et 6 kg maximum.
- Bagage suiveur : sac facilement transportable, peu encombrant (sac de sport conseillé – valise interdite), de 15 kg max.

**correspond au minimum que vous devez emporter avec vous pour une randonnée en montagne*

HÉBERGEMENTS

- Sac de couchage : +0° (température de confort) pas trop lourd et pas trop volumineux. On vous conseille également un « sac à viande » en soie ou coton. Vous allez gagner quelques degrés.
- Lampe frontale
- Couverture de survie (qui peut aussi servir de tapis de sol sous la tente pour une meilleure isolation)
- Bouchons anti bruit

VÊTEMENTS

- Chaussettes de trek
- Pantalon léger
- Shorts
- Pantalon imperméable et respirant
- Sous-vêtements
- T-Shirts techniques
- Veste polaire
- Veste imperméable et respirante
- Maillot de bain + Serviette microfibrés
- Gants, bonnets (obligatoire), guêtres (départs mai et juin)

CHAUSSURES

- Chaussures de randonnée (imperméables et respirantes) – prendre 1 à 2 taille au dessus de votre pointure normale – tige haute conseillée
- Tongs (ou sandales) pour le soir

ÉQUIPEMENTS

- Bâtons de randonnée (vivement conseillé)
- Housse de pluie pour le sac à dos
- Crème solaire, stick lèvres
- Lunette de soleil, chapeau / casquette pour protection soleil
- Poche à eau type camelback (intéressant car vous pouvez boire tout en marchant), ou gourde classique ou une bouteille plastique (min. 1,5 litres)
- Nécessaire pour le déjeuner (boite plastique hermétique 0,5 – 0,8 l, gobelet, fourchette, cuillère) + couteau suisse
- Trousse de toilette
- Trousse de secours (sparadrap, bandage, pansements pour les ampoules, pastilles de Micropur, vos médicaments personnels...)
- Mouchoirs et papier toilette
- Sacs poubelle (pour y mettre vos affaires afin qu'elles ne soient pas mouillées)
- Appareil photos + piles de rechange éventuellement
- Papiers d'identité, carte vitale, argent (avec vous lors des randonnées)
- Téléphone portable

✓ PERSONNALISEZ OU PRIVATISEZ VOTRE SEJOUR

Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs.

Que vous vouliez :

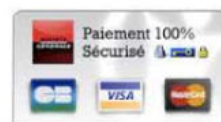
- modifier le programme ou niveau des randonnées,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant votre départ

Contactez-nous
Tél : 04 95 50 72 75
info@corsica-aventure.com

✓ NOS SERVICES PLUS

Nous offrons plusieurs services afin de faciliter l'organisation de votre séjour en Corse.

- Billets d'avions et de bateaux (frais de dossier : 20 € par personne),
- Réservation de nuits d'hôtels avant ou après votre séjour,
- Location de sac de couchages et de sac à dos,
- Organisation de navettes en taxi depuis votre aéroport,
- Stockage de vos bagages non utilisés durant le séjour,
- Location de véhicules sur place (vélo, moto, voiture...)



✓ ASSURANCE

Nous vous proposons une assurance multirisque (annulation, assistance et rapatriement) particulièrement adaptée à la pratique de la randonnée. Cette assurance est facultative et doit être souscrite au moment de l'inscription, pour un montant de 4,00% du prix du séjour.

✓ LA RESERVATION

Notre site permet une réservation en ligne sécurisée. A l'inscription un acompte de 30% du montant total de votre séjour vous sera demandé. Le solde sera à verser au plus tard 1 mois avant le départ. Règlement possible également par virement, chèque et ANCV.

✓ A PROPOS DE CORSICA AVENTURE

Une agence locale à taille humaine leader du séjour actif en Corse depuis plus de 20 ans, avec comme principale activité la randonnée et le vélo en formule guidée ou liberté.

Des accompagnateurs partageant notre philosophie, des prestataires de qualité, amis de longue date, des moyens logistiques importants et un service client réactif.

Une solide organisation avec 2 muletiers sur le GR20, 25 guides-accompagnateurs, des moniteurs vélo et kayak ainsi que des logisticiens.

Plus de 5000 clients et de nombreuses agences françaises et étrangères nous font confiance chaque année.

Des moyens logistiques : un parc de 10 véhicules de type minibus pour vos transferts sur place, des zones de bivouacs privés.

Une équipe d'assistance terrain disponible et joignable 24h/24h.

Des compétences reconnues avec une production de plus de 80 séjours sur la Corse.

Bienvenue en Corse, bienvenue chez Corsica Aventure !



RANDONNEES ET SEJOURS ACTIFS EN CORSE

SARL CORSICA AVENTURE - 2 Boulevard Masseria - 20 000 AJACCIO - Corse
Téléphone : (33) 04 95 50 72 75 - Fax : (33) 04 95 21 42 95 - E-mail : info@corsica-aventure.com

GARANTIE FINANCIERE DE 231 800€ GROUPAMA ASSURANCE CREDIT : 5 rue du centre 93199
Noisy le grand cedex.

Responsabilité Civile et Professionnelle : ALLIANZ IARD, 87, Rue de Richelieu 75002 PARIS N°
Contrat 086410716 d'un montant de 2 300 000 euros.

Capital 7500€ - Siret établissement : 489 755 470 0001 - Code APE : 7912Z Activité des voyageurs -
TVA : FR8841041164900032 - Licence d'état d'agence de voyage LI 02A.06 0002