



GR20 Sud - Corse

Randonnée itinérante

7 jours / 6 nuits / **6 jours de randonnée**

Du Sud vers le Nord

On ne présente plus le GR20, réputé comme un des **itinéraires les plus engagés d'Europe**. Une fantastique traversée de **l'île de Beauté** qui, du Sud-Est au Nord-Ouest, suit au plus près la ligne de partage des eaux de la chaîne de montagnes insulaire. Ambiances minérales, 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 ! 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 !

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Bavella (1217 m)

Accueil à 18h à l'Auberge du col à Bavella (chez Grimaldi). Briefing, préparation de la semaine et nuit au gîte.

Jour 2 : Bavella - Asinau (1530 m)

Traversée des aiguilles de Bavella, impressionnant massif granitique, si possible par la variante alpine (un passage équipé d'une main courante) pour rejoindre le refuge d'Asinau. Nuit en refuge (dortoir, douche froide). **Temps de marche : 5h00 / M : 700 m - D : 400 m.**

Jour 3 : Asinau - Croci (1550 m)

On commence la journée par une raide montée à Bocca Stazzunara (2025 m). Si le temps le permet, crochet possible par le sommet de l'Alcudina (2134 m) et découverte par des variantes hors sentier du plateau du Cuscione aux vallonnements paisibles. Arrivée aux chaleureuses bergeries de Croci. Nuit en refuge (dortoir, douche chaude). **Temps de marche : 4h00 / M : 500 m - D : 500 m.**

Jour 4 : Croci - Usciolu (1750 m)

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. Nuit en refuge (tente, douche froide). **Temps de marche : 5h00 / M : 650 m - D : 450 m.**

Jour 5 : Usciolu - Verde (1290 m)

Une longue étape aujourd'hui : on poursuit sur l'arête avec de magnifiques vues sur la côte Est. Passage au refuge de Prati puis descente sur le col de Verde situé en forêt. Nuit en gîte (dortoir, douche chaude). **Temps de marche : 7h00 / M : 850 m - D : 1300 m.**

Jour 6 : Verde - Capanelle (1591 m)

Le GR emprunte sur cette portion un sentier forestier reposant pour les pieds ! Si le temps et la forme le permettent, variante possible par les Pozzi, magnifique pelouse aux mille trous d'eau, voire le Monte Rinosu (2352 m), sommet renommé de la Corse du Sud. Nuit en gîte (dortoir, douche chaude). **Temps de marche : 5h00 / M : 600 m - D : 200 m. (variante sommet : 7h00 / M : 1100 m - D : 800 m).**

Jour 7 : Capanelle - Vizzavona (900 m)

On poursuit le chemin en balcon en passant par des bergeries. Descente forestière sur Vizzavona. Variante technique possible par les Pinzi Curbini. Arrivée à Vizzavona en début d'après-midi. **Temps de marche : 5h00 / M : 200 m - D : 900 m.**

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Ce programme peut être modifié par l'accompagnatrice en cas de force majeure.

Cartographie

2 Cartes IGN Top 25: 4252OT-Monte Renoso et 4253ET-Aiguilles de Bavella

Niveau

GRANDE FORME 1 2 3 4 5 **6**

5 à 7 h de marche par jour. Dénivelés généralement inférieurs à 1000 m.

Vous devez faire preuve d'endurance.

Nous attirons 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 et blocs rocheux, passages où l'on a besoin de «mettre les mains». Ce circuit ne s'adresse donc qu'à des randonneurs en bonne forme physique, bien équipés, ayant le pied sûr et l'habitude d'évoluer hors sentier ou en terrain scabreux même avec le poids du sac sur le dos.

Hébergement et nourriture

Le GR20 est un itinéraire aux conditions d'**hébergement parfois plus que rustiques**. Le confort y est très sommaire et cela 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, n'ont pas évolué depuis. Une bonne tolérance à la promiscuité et à l'inconfort, et un bon sens de l'humour sont indispensables.

En gîte : dortoirs de 4 à 20, lits superposés.

En refuge : sous tente (un bon moyen d'éviter les punaises de lit), matelas fournis. 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 froides. Dans les gîtes privés, elles sont en général chaudes ou au moins tièdes. 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 : à partir d'un mois avant le départ, les nuitées réservées dans les refuges du Parc régional sont retenues dans leur totalité en cas d'annulation. Elles ne pourront donc vous être remboursées.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou par votre hébergeur.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans les hébergements.

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos vos affaires personnelles de la semaine et le pique-nique du jour. Pas de transfert des bagages.

Encadrement

Un(e) accompagnateur(rice) en montagne diplômé(e) d'état pour **7 à 11 participants**.

Rendez-vous et séparation

Rendez-vous le 1^{er} jour à 18h au l'[Auberge du col de Bavella](#) (chez Grimaldi). Séparation le 7^e jour vers 14h30 à la **Gare** de Vizzavona.

Accès au lieu de Rendez-vous et retour

Pour se rendre à Bavella : il y a 2 bus d'Ajaccio à Bavella.

L'un avec Balesi Evasion à 15h30, arrivée 17h50.

L'autre avec Ricci Transport à 14h30, arrivée 17h40.

[Tarif](#) environ 16€

Balesi : https://www.balesievasion.com/fr/service-regulier-autocars_9.html

Ricci : https://www.corsicabus.org/busAjaccio/AJA_Bicchisano_Zonza.html

Pour partir de Vizzavona : il y a un train de Vizzavona à Ajaccio en début d'après-midi. Horaires disponibles à partir du 28 juin. Durée du trajet environ 1h05, prix environ 7€.

Ligne Bastia-Ajaccio-Bastia : <https://www.train-corse.com/fr/les-horaires>

Dates et prix

Ce séjour est proposé de la **mi-mai** à la **mi-septembre**, aux dates que vous souhaitez.

Tarifs par personne	
Si 7 participants	775 €
<i>Si 6 participants</i>	<i>840 €</i>

Le prix comprend :

- L'hébergement (6 nuits) en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique du Jour 7.
- L'encadrement par une accompagnatrice diplômée d'Etat.

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile à Bavella, ni le retour depuis Vizzavona (à réserver par vos soins).
- Les vivres de course (en-cas : fruits secs, barres céréales ...) = à prévoir selon vos goûts.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Le transfert des bagages.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous les proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

- Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

IMPORTANT : les baignades éventuelles se font sous votre propre responsabilité.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

- 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)
- 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)
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac
- 1 sur-pantalon 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

Matériel divers

Pour la journée :

- 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 0,8 litres bien hermétique
- Bâtons plus que vivement recommandés
- 1 ou 2 grands sacs plastiques ou sacs étanches pour emballer vos affaires en cas de pluie
- Couverture de survie si vous en avez une
- Quelques vivres de course et en-cas pour la rando (fruits secs, barres de céréales)

Pour les soirées et nuits en refuge :

- Pour les nuits sous tente : sac de couchage léger température 0°C confort (éventuellement sac à viande pour les gîtes)
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées
- 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-shampooing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Papier toilette

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car l'accompagnatrice a une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels.
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous d'avertir l'accompagnatrice de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de 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)

Les facultatifs :

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons en refuge
- Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s). Le tout dans une pochette étanche avec votre argent
- Possibilité de charger des appareils et couverture réseau téléphone très limitées

Le sac à dos

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + l'eau et le pique-nique du jour + les en-cas pour la semaine.

Contenance de votre sac à dos = 45 litres env.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 15% environ de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, **le poids maximum sera donc de 9 kg environ.**

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

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 2-4-20