

# Le GR20 Sud guidé

7 jours / 6 nuits

Retrouvez les chemins pittoresques et authentiques, traversés pendant des siècles par les bergers Corses, du célèbre GR20 dans sa partie sud, au relief doux.

Nous vous proposons ici la partie sud du vrai GR20.

## VOTRE PROGRAMME

### Jour 1 - Ajaccio - Aiguilles de Bavella

Nous accueillons le groupe en début de matinée à Ajaccio, transfert au col de Bavella. Installation au gîte. Direction plein sud pour une randonnée en boucle sur le plateau du Velaco et le massif de Paliri. Des vues spectaculaires entre ciel et mer.

Nuit en gîte à Bavella.

Dénivelés : +600m ; -600m. Environ 5h30 de marche

### Jour 2 - Plateau du Cuscione

Départ matinal à la frontale pour une superbe étape de montagne, longue mais magnifique. Par la variante Alpine nous cheminons au coeur des aiguilles avant de rejoindre l'Asinao. Difficile ascension vers le col des forgerons puis descente sur un relief plus doux vers le plateau du Cuscione. Nuit au bergeries de Croci.

Nuit en bergeries

Dénivelés : +1394m ; -1077m. Environ 7h30 de marche

### Jour 3 - Sur le fil...

Sur un parcours vallonné nous rejoignons Bocca l'Aghone puis l'arête des statues.

Nous cheminons sur le fil de l'arête, entre les blocs de granit torturés par le vent, avec pour toile de fond la mer Tyrrhénienne.

Nuit au refuge d'Usciolu

Dénivelés : +637m ; -424m. Environ 4h30 de marche

### Jour 4 - Col de Verde

Nous continuons notre progression vers le nord par un parcours aérien sur les crêtes, sur la ligne de partage des eaux entre la vallée du Taravu et la plaine orientale.

Nuit au gîte du col de Verde

Dénivelés : +790m ; -1210m. Environ 7 heures de marche

#### **Jour 5 - Les Pozzi**

A travers la hêtraie de Marmano nous rejoignons le plateau des Pozzi, visite d'une bergerie toujours en activité et rencontre avec un berger autochtone.

Nuit au gîte de Capanelle

Dénivelés : +1000m ; -700m. Environ 6 heures de marche

#### **Jour 6 - Monte Renoso**

Ascension du Monte Renoso, le plus haut sommet de la Corse sud qui culmine à 2352m. Retour par le lac de Bastani jusqu'au gîte.

Nuit au gîte de Capanelle

Dénivelés : +/- 760m. Environ 5 heures de marche

#### **Jour 7 - Col de Palmente - fin de séjour**

Nous suivons un ancien chemin muletier qui nous amène au col de Palmente (1640m). La côte orientale se dessine à nos pieds offrant un vaste panorama sur les étangs de Diana et d'Urbinu. Descente dans la hêtraie de Vizzavona et retour sur Ajaccio.

Dénivelés : +220m ; - 890m. Environ 5 heures de marche

Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

## Informations contractuelles

### **TARIFS**

À partir de 780 euros par personne.

### **OPTIONS**

#### **LE PRIX COMPREND**

Les transferts du point d'accueil au lieu de dispersion (Ajaccio)

La pension complète y compris les vivres de course  
L'encadrement par un accompagnateur en montagne  
L'assistance bagages

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

Le transport Corse/Continent  
Les dépenses personnelles  
L'assurance individuelle multirisque accident, interruption, annulation, perte de bagages et rapatriement

### **NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

Sportif, étapes comprises en moyenne entre 6 et 7 heures de marche par jour avec un dénivelé quotidien moyen de 500 mètres. Une bonne condition physique est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour.

### **PORTAGE DE VOS AFFAIRES**

L'équipe d'assistance : Europe Active assure le transport de vos bagages aux hébergements accessibles par route. Lorsque l'acheminement de vos bagages jusqu'à l'hébergement n'est pas possible, nous réduisons votre portage à vos affaires personnelles (dont votre sac de couchage). La nourriture et éventuellement le matériel de bivouac sont acheminés par notre équipe d'assistance. A chaque étape, l'ensemble du groupe participe au portage du repas de midi.

Assistance bagages :

Accès à votre sac suiveur 4 fois durant le séjour : les soirs 2, 4, 5 et 6.

Portage :

Portage de vos affaires personnelles pour 2 jours (environ 8 kg) les jours 1-2, 3-4.  
Portage de votre sac «journée» les jours 5, 6, et 7.

Conditionnement des bagages:

L'ensemble de vos bagages doit être reparti dans 2 sacs:

- un bagage d'assistance dit «bagage suiveur», avec cadenas de maximum 10 kg par personne facilement transportable (un sac à dos ou un sac de sport voire sac de voyage en bon état).
- un sac à dos de 50 litres pour la journée de randonnée devant contenir un «fond de sac» obligatoire.

Veillez à limiter votre équipement (notamment pour le bagage d'assistance) au minimum.

Vous pouvez laisser en dépôt à Ajaccio un sac avec vos affaires inutiles à la randonnée que vous retrouverez en fin de séjour.

### **HÉBERGEMENT**

En dortoirs communs ( possibilité de bivouac aux abords des hébergements : tentes igloo avec matelas).

### **TAILLE DU GROUPE**

Groupes de 12 participants maximum.

### **DÉPART**

Le jour 1 à 8h à Ajaccio devant le hall d'accueil de la gare maritime et routière face à la chambre de commerce et d'industrie de la Corse du Sud. Notre équipe d'assistance prend en charge vos bagages, vous devez vous présenter prêt à randonner.

## **DISPERSION**

Le jour 7 en fin d'après-midi à Ajaccio (fin de la randonnée à Vizzavona vers 15h).

## **ÉQUIPEMENT À EMPORTER**

Encadrement : par un accompagnateur en montagne diplômé d'État qui connaît parfaitement la Corse.

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts, en pâturages, alternants avec du rocheux et du caillouteux, pierriers, dalles, avec souvent une forte amplitude au niveau des pas.

Nombreuses montées assez raides, avec quelques passages en crêtes et hors sentiers. Cols enneigés en début de saison.

Les temps de marche : Ils sont donnés 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 base de 300m de dénivelée par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente ; ils tiennent compte de la qualité du terrain.

Niveau : sportif, étapes comprises en moyenne entre 6 et 7 heures de marche par jour avec un dénivelé quotidien moyen de 500 mètres. Une condition physique moyenne est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour. N'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelé (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le circuit, il pourra éventuellement, si possible, profiter de la liaison assistance bagages pour rejoindre le groupe à l'étape suivante.

Déjeuners : sous forme de pique-nique au cours de la randonnée. Tous nos piques niques de midi sont élaborés à base de produits locaux de qualité (salade, charcuterie, fromage, etc.). Vivres de course au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs).

Dîners et petits déjeuners : petits déjeuners et repas du soir servis dans les hébergements.

Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche tous les soirs (douche chaude non garantie dans les refuges les soirs 1 et 3).

Eau : on trouve de l'eau potable

régulièrement aux sources situées le long des sentiers ; toutefois une gourde d'un litre et demi au moins, est souhaitable.

Hébergement : Attention, les gîtes sont uniquement équipés de dortoirs avec sanitaires collectifs, le confort y est sommaire, mais correct. Aucune possibilité de chambre individuelle. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte.

Les nuits en refuge en fonction des disponibilités peuvent s'effectuer sous tente 2 places ou grand Marabou près des bergeries. Les refuges sont des hébergements propriété du Parc Naturel Régional de Corse dont la gestion est confiée à des gérants indépendants. Ils sont inaccessibles par route, ils offrent un confort rustique. Les dortoirs sont des bas flancs sur lesquels sont disposés d'épais matelas. Si le refuge est complet, des tentes igloo avec matelas (tapis de sol) peuvent vous accueillir au bivouac. Il est possible que vous ayez à monter votre tente. Pour les bivouacs à proximité des bergeries, confort sommaire avec soit douche aménagée soit une rivière.

#### Encadrement

Tous nos séjours sont encadrés par des accompagnateurs en montagne insulaires brevetés d'État qui connaissent parfaitement la Corse. L'accompagnateur en fonction des conditions météorologiques du moment, des difficultés techniques ou de la condition physique des participants pourra modifier le programme établi et les itinéraires proposés. Il reste le seul juge de la situation et des décisions qu'il adapte aux contraintes et impératifs de sécurité.

#### L'équipe d'assistance :

assure le transport de vos bagages aux hébergements accessibles par route.

Lorsque l'acheminement de vos bagages

jusqu'à l'hébergement n'est pas possible, nous réduisons votre portage à vos affaires personnelles (dont votre sac de couchage). La nourriture et éventuellement le matériel

de bivouac sont acheminés par notre

équipe d'assistance. A chaque étape l'ensemble du groupe participe au portage du repas de midi

#### Conditionnement des bagages :

- Un bagage d'assistance dit bagage suiveur, avec cadenas de maximum 10 kg par personne facilement transportable : un sac à dos ou un sac de sport voire sac de voyage en bon état.

- Sac à dos de 50 litres pour les randonnées devant contenir un « fond de sac » obligatoire

Veillez à limiter votre équipement – notamment pour le bagage d'assistance - au minimum (vous pouvez laisser en dépôt à Ajaccio les affaires inutiles à la randonnée)

Contact en cas d'urgence : En cas d'urgence, veuillez contacter nos représentants : 06 03 56 24 33 ou 06.85 03 19 90.

#### Formalités :

Pensez à prendre avec vous :

- 1 pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport ou permis de conduire)
- les coordonnées de votre assurance personnelle ou votre attestation.

Parking :

- Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano, non gardé et gratuit (près de la gare).
- Parking surveillé 24 h/24 payant (40 € la semaine).

-Parc de stationnement du Diamant

Avenue Eugène Macchini

20000 AJACCIO

Tél. : 04.95.51.00.85

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

Pour venir en Corse :

Par bateau :

· SNCM Ferries - 61 Bd des Dames - 13005 Marseille. Tel : 0891.701.801

<http://www.sncm.fr> Départs de Marseille, Nice ou Toulon.

· Corsica Ferries, Moby lines au départ de Toulon Nice et l'Italie Tel : 0825 095 095

<http://www.corsicaferries.com>

Par avion :

· Vols réguliers ou charters au départ des différentes villes du continent: Air France,

Corsair <http://www.aircorsica.com>

Pour vous loger

Ajaccio

· Pension Morelli : 04 95 21 16 97

· Hôtel Les Dauphins - Boulevard Sampiero - 20000 Ajaccio - 04 95 21 12 94

· Hôtel Kalliste\*\* 51, Cours Napoléon - 20000 Ajaccio -04 95 51 34 45

· Hôtel Fesch\*\*\* 7 rue Cardinal - BP 202 - 20179 Ajaccio Cedex 1 04 95 51 62 62

· Hotel Du Golfe\*\*\* 5, boulevard du Roi Jérôme 20000 Ajaccio 04 95 21 47 64

· Hôtel Best Western Ajaccio Amirauté \*\*\* Cours Prince Imperial - 04 95 55 10 00

Habillement : T-shirt, sous-vêtements,  
chaussettes de montagne, short, pantalon,  
sweat-shirt, fourrure polaire ou pull-over  
chaud à séchage rapide, veste coupe-vent  
imperméable de type « gore tex ou  
anorak, cape de pluie, tennis pour le soir,  
chapeau ou casquette et maillot de bain.

Pour vous chausser : chaussures de  
randonnée avec bonne tenue de cheville et  
semelles crantées, mais souples.

Petit Matériel : bâtons de marche  
télescopiques (conseillé) lunettes de soleil

à verres très filtrants, crème solaire, gourde (1 litre et demi ou plus), couteau de poche, couverts, gobelet, tupperware hermétique 0.8 l pour le conditionnement des salades, pharmacie personnelle, lampe de poche avec une pile de rechange, nécessaire de toilette léger, serviette de toilette, papier toilette.

Couchage : sac de couchage (+ 5°)

Drap de sac conseillé.

Pharmacie :

L'accompagnateur possède une pharmacie pour les urgences. Vous devez néanmoins vous munir d'une trousse personnelle contenant vos propres prescriptions médicales ainsi qu'une pharmacie d'appoint contenant, Elastoplast large + double peau en prévention des ampoules désinfectant, pansements et compresses stériles. collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifères léger et/ou boules quies, médicaments personnels.

D'une manière générale sur prescription de votre médecin traitant votre trousse à pharmacie personnelle devra comprendre également :

- Un antalgique.
  - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
  - Un antibiotique à large spectre.
  - Un antihistaminique, un anti diarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Un antiseptique.

## **CONSIGNES DE SÉCURITÉ**

Tous nos séjours sont encadrés par des accompagnateurs en montagne insulaires brevetés d'Etat qui connaissent parfaitement la Corse. L'accompagnateur en fonction des conditions météorologiques du moment, des difficultés techniques ou de la condition physique des participants pourra modifier le programme établi et les itinéraires proposés.

Il reste le seul juge de la situation et des décisions qu'il adapte aux contraintes et impératifs de sécurité.

Informations techniques

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts, en pâturages, alternant avec du rocheux et du caillouteux, pierriers, dalles, avec souvent une forte amplitude au niveau des pas. Terrain très minéral et très chaotique.

Nombreuses montées assez raides, avec quelques passages en crêtes et hors sentiers. Cols enneigés en début de saison.

Les temps de marche : Ils sont donnés 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 base de 300m de dénivelée par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente ; ils tiennent compte de la qualité du terrain.

Niveau : sportif, étapes comprises en moyenne entre 6 et 7 heures de marche par jour avec un dénivelé quotidien moyen de 500 mètres. Une condition physique moyenne est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour. N'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le circuit, il pourra éventuellement, si possible, profiter de la liaison assistance bagages pour rejoindre le groupe à l'étape suivante.

Cette option n'est pas systématique et entraînera un coût supplémentaire à la charge du client. Tout transfert personne non prévu par l'organisation devra être acquitté par le client directement au prestataire.

Repas et hébergements:

Déjeuners : sous forme de pique-nique au cours de la randonnée. Tous nos piques-niques du midi sont élaborés à base de produits locaux de qualité (salade, charcuterie, fromage, etc). Vivres de course au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs).

Dîners et petits-déjeuners : petits-déjeuners et repas du soir servis dans les hébergements.

Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche tous les soirs (douche chaude non garantie dans les refuges les soirs 1 et 3).

Eau : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources situées le long des sentiers ; toutefois une gourde d'un litre et demi au moins, est souhaitable.

Hébergement : Attention, les gîtes sont uniquement équipés de dortoirs avec sanitaires collectifs, le confort y est sommaire mais correct. Aucune possibilité de chambre individuelle. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte. Les nuits en refuge en fonction des disponibilités peuvent s'effectuer sous tente 2 places ou grand Marabou près des bergeries.

Les refuges sont des hébergements propriété du Parc Naturel Régional de Corse dont la gestion est confiée à des gérants indépendants. Ils sont inaccessibles par routes, ils offrent un confort rustique (douche froide, sanitaires aléatoires, pas de couverture). Les dortoirs sont des bas-floors sur lesquels sont disposés d'épais matelas. Si le refuge est complet, des tentes igloo avec matelas (tapis de sol) peuvent vous accueillir au bivouac. Il est possible que vous ayez à monter votre tente. Pour les bivouacs à proximité des bergeries, confort sommaire avec soit douche aménagée soit une rivière.. Dans tous les cas un sac de couchage est nécessaire



