

## Le GR20 Nord guidé

7 jours / 6 nuits

Partez à la découverte de ce mythique sentier de randonnée qui traverse l'île de beauté du sud au nord, de Vizzavona à Bonifato, en effectuant un trek en Corse avec en bonus l'ascension du toit de la Corse le Monte Cintu qui culmine à 2706 m.

### VOTRE PROGRAMME

#### Jour 1 - Ajaccio - vallée du Manganelu

Transfert au hameau de Canaglia ou nous débutons notre séjour le long d'un superbe torrent. Montée au coeur de la vallée du Manganelu jusqu'au refuge (1840 m).

Nuit sous tente ou au refuge

Dénivelé : +1200m. Environ 5h00 de marche



#### Jour 2 - Lacs de la Restonica

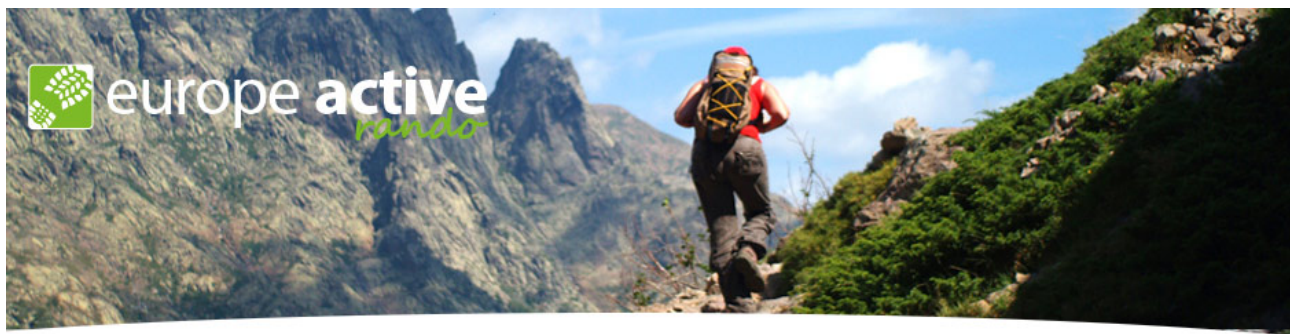
Par le col de la haute route, découverte des lacs de la Restonica, clin d'oeil au monte Ritundu, ascension de la brèche de Capitello puis descente vers le refuge de Manganu.

Nuit sous tente

Dénivelés : +765m ; -1005m. Environ 6 heures de marche

#### Jour 3 - Le lac de Ninu

Découverte, au milieu de pelouses hydrophiles, du célèbre lac de Ninu. Nous parcourons, à pas feutrés, un labyrinthe d'îlots verts cerclés de bleu au cœur de l'immense pelouse naturelle. Nous entamons notre descente et découvrons au loin, le golfe



de Sagone. Du col de "Saint Antoine", nous cheminons au cœur d'une forêt de conifères avant d'atteindre Verghio.

Nuit en gîte

Dénivelés : +400m ; -600m. Environ 5h30 de marche



#### **Jour 4 - Le col de Foggiale**

Montée jusqu'au refuge de "Ciuttolu di i Mori" (1990 m). Par le col de "Foggiale" descente sur des dalles rocheuses jusqu'aux bergeries de Vallone. Portage allégé des affaires personnelles pour la nuit aux bergeries de Vallone.

Nuit sous tente, repas du soir à l'auberge

Dénivelés : +760m ; -720m. Environ 6 heures de marche

#### **Jour 5 - La Variante du Cirque de la Solitude**

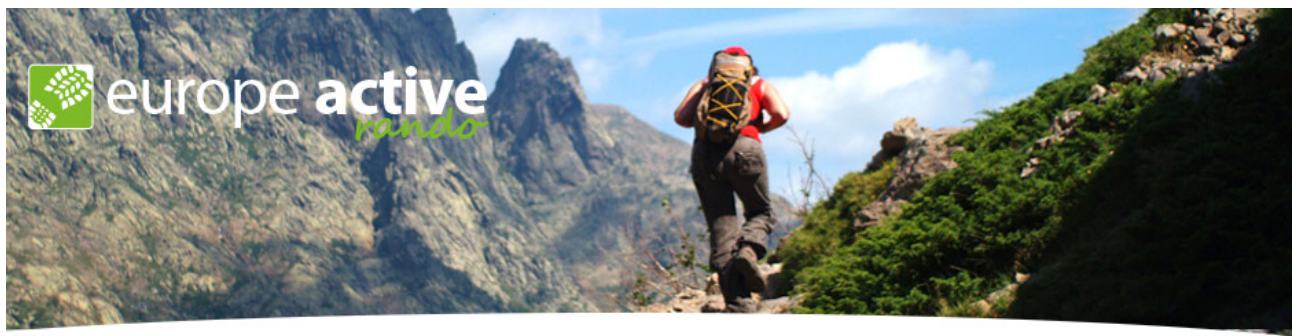
Départ du (ou passage par le) refuge de Tighettu, puis ascension de la Variante du Cirque de la Solitude (fermé en raison de l'accident survenu en juin 2015), Bocca Crucetta puis la Pointe des éboulis (2607 mètres). Option du toit de la Corse, le Monte Cintu.

Nuit et repas du soir en gîte du Haut Asco

Dénivelés : +900m ; -650m. Environ 6h30 de marche



#### **Jour 6 - Lac de la Muvrella**



Par la Bocca di Stagnu, au pied de Punta A Muvrella (2148m), nous quittons la vallée d'Ascu pour arriver dans la forêt de Bonifatu en passant par le lac de la Muvrella et la passerelle de la Spasimata. Halte au refuge de Carozzu, puis traversée d'une magnifique forêt de pins et de bouleaux jusqu'à la maison forestière de Bonifatu

Dénivelés : +730m ; -1610m. Environ 7h00 de marche

### **Jour 7 - Calvi - fin de séjour**

Départ à la frontale pour terminer notre aventure par une très longue mais magnifique étape. Par le Mare a Mare nord, nous absorbons 1000m de dénivelé positif pour rejoindre le refuge de l'Ortu di piobbu (1550m). D'en haut la vue sur la baie de Calvi est magnifique. La descente sur Calenzana continuera à nous offrir des vues somptueuses. Nous finissons notre périple à Calenzana. Puis transfert à Calvi et dispersion en fin d'après midi.

Dénivelés : +1000m ; - 1250m. Environ 7h30 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 720 euros par personne.

### **OPTIONS**

#### **LE PRIX COMPREND**

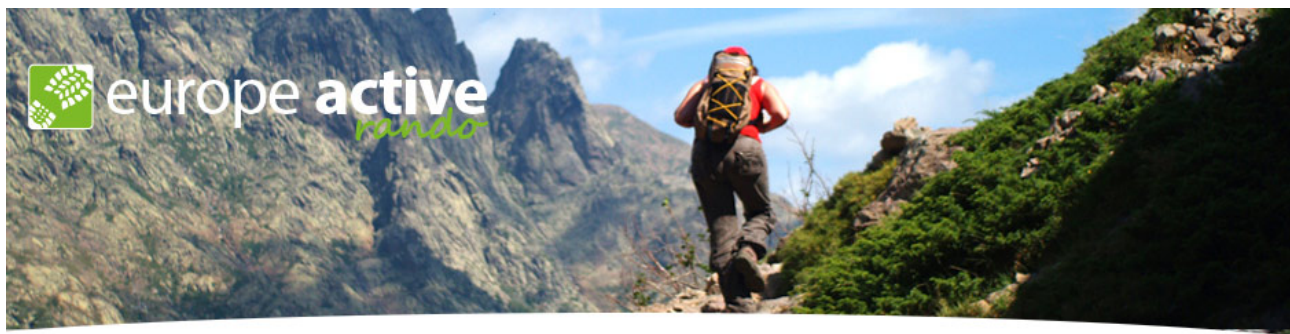
La prise en charge au lieu de rendez-vous

Les transferts

La pension complète, y compris les vivres de course

L'encadrement par un accompagnateur en montagne

L'assistance bagage décrite ci-dessus



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

Assurances

Transport jusqu'au point de rendez-vous et depuis le point de dispersion

Dépenses personnelles

### **NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

Nécessite une excellente condition physique. De 6 à 7 heures de marche sur terrains accidentés. Le GR20 Nord est la partie la plus difficile du GR20.

### **PORTAGE DE VOS AFFAIRES**

Portage de votre sac « journée » les jours 6 et 7.

Portage de votre sac pour 2 jours (environ 8 kg): les jours 4 et 5

Portage de votre sac pour 3 jours (environ 9 kg): les jours 1, 2 et 3.

Accès à vos bagages d'assistance: les soirs 3, 5 et 6.

### **HÉBERGEMENT**

Nuits sous tentes (matelas fournis) et en refuge (dortoirs).

### **TAILLE DU GROUPE**

A partir de 6 personnes.

### **DÉPART**

le jour 1 à 8h00 à Ajaccio dans le hall d'accueil de la gare maritime et routière. Notre équipe prend en charge votre bagage d'assistance. Vous devez donc vous présenter prêt à randonner.

### **DISPERSION**

Le jour 7 en fin d'après-midi à Calvi (fin de la randonnée à Bonifatu vers 17 heures, retour à Calvi aux environs de 17h45).

### **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.

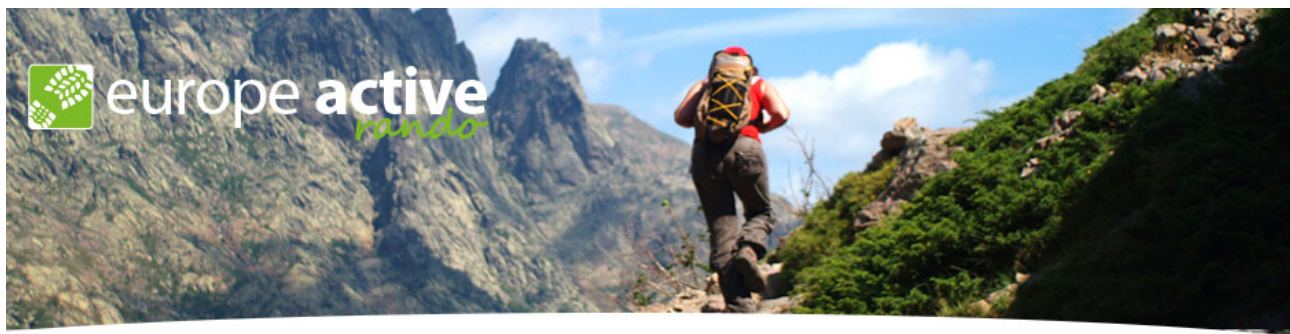
Nombreuses montées assez raides, avec quelques passages en crêtes et hors sentiers. Cols enneigés en début de saison.

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 pique-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).

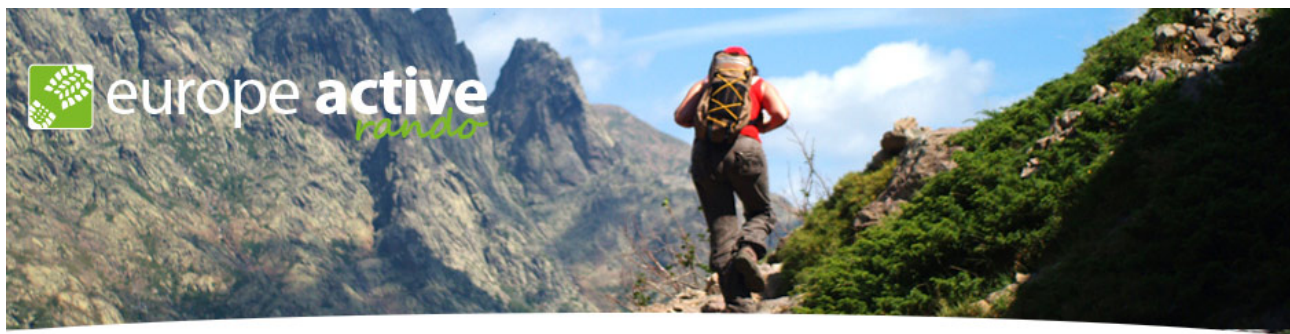
Eau : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources situées le long des sentiers ; toutefois une gourde d'un litre et demi au moins, est souhaitable.

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.

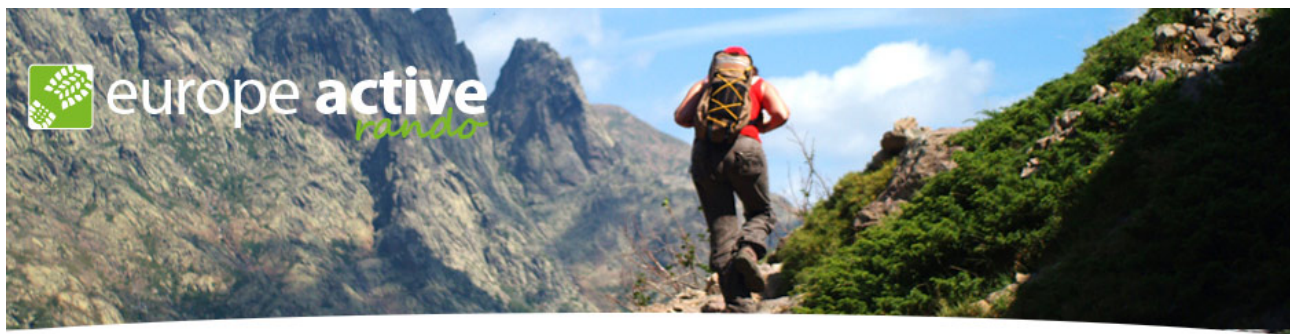
- Corsica Ferries, Moby lines au départ de Toulon Nice et l'Italie Tel : 0825 095 095

<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 chauffer : chaussures de randonnée avec bonne tenue de cheville et semelles crantées, mais souples.

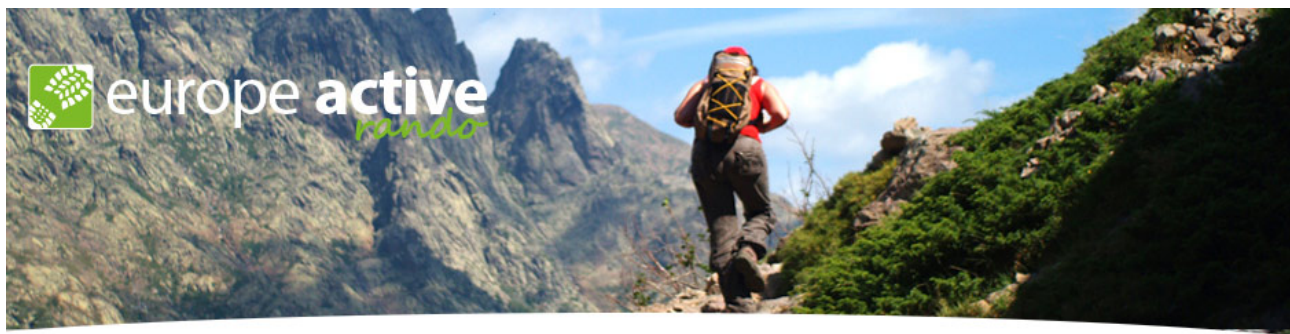
Petit Matériel : bâtons de marche télescopiques (conseillé) lunettes de soleil à verres très filtrants, crème solaire, gourde (1 litre et demi ou plus), couteau de poche, couverts, gobelet, tupperware hermétique 0.8 l pour le conditionnement des salades, pharmacie personnelle, lampe de poche avec une 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.

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.

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.

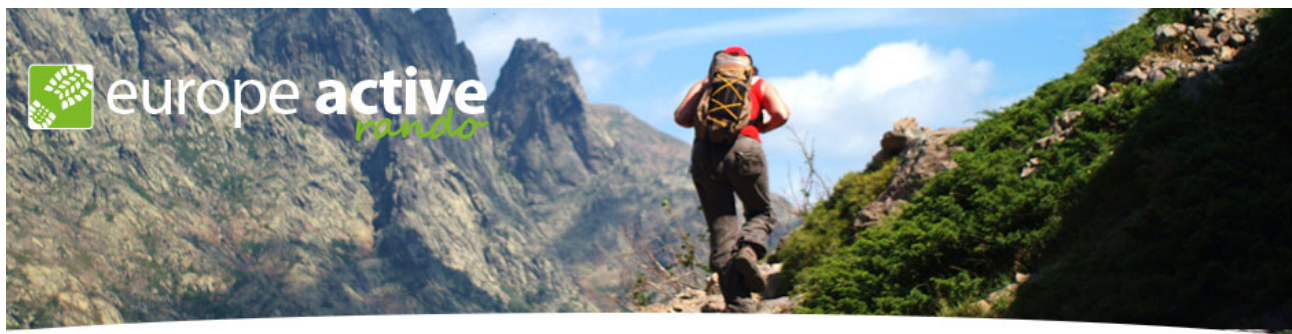
**IMPORTANT : Etape 6: ASCENSION DU MONTE CINTU.**

Cette randonnée considérée comme très sportive, plus difficile qu'une étape GR20 n'est pas obligatoire et ne pourra être réalisée que par les personnes retenues par le guide qui est le seul juge du niveau des participants et donc de leur capacité à effectuer cette ascension. Le dénivelé positif est de 1400m pour une distance de 22kms sur un terrain exclusivement minéral, l'amplitude horaire minimum est comprise entre 10 et 12h. Cette ascension n'est absolument pas garantie et dépend du niveau des participants des conditions météorologiques et de l'enneigement du moment.

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.

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-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.. Dans tous les cas un sac de couchage est nécessaire.