GR20 intégral : le sentier mythique aux 10000 mètres de dénivelés

Plongez au cœur d'une aventure inoubliable en optant pour un séjour en randonnée sur l'intégralité du GR20, l'un des sentiers les plus emblématiques et exigeants de Corse. Au fil de ce périple, vous serez immergé dans des paysages montagneux à couper le souffle, où les sommets majestueux se dressent au-dessus de vallées sauvages et de forêts denses. Des crêtes rocheuses aux rivières cristallines, cette expérience vous dévoile la diversité de la nature corse. Vous traversez des villages de montagne pittoresques et admirez des panoramas à couper le souffle tout en défiant vos limites physiques tout au long du parcours. C'est une aventure réservée aux randonneurs aguerris, mais la récompense est à la hauteur de l'effort, avec des souvenirs gravés à jamais dans les montagnes corses.

PROGRAMME

Jour 1 : Bavella - Asinao
Accueil à la gare SNCF d'Ajaccio en début de matinée puis transfert à Bavella. L'itinéraire débute en empruntant la variante alpine pour franchir les célèbres Aiguilles de Bavella.
Nuit aux bergeries ou au refuge d'Asinau.

HEURES DE MARCHE : 5h
DISTANCE : 6,7 km
DÉNIVELÉ + : 810 m
DÉNIVELÉ - : 410 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en bergerie ou en refuge
TEMPS DE TRANSFERT : 2h30
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 2 : Asinao - Bassetta
L'étape commence par l'ascension matinale de l'Alcudina (2134 m). Vous traversez les pelouses d'altitude du plateau du Cuscionu, le relief devient plus doux par la suite.
Nuit aux bergeries de Bassetta.

HEURES DE MARCHE : 5h30
DISTANCE : 12,3 km
DÉNIVELÉ + : 710 m
DÉNIVELÉ - : 900 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en bergerie
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Bassetta - Usciolu / Cozzano
Le chemin permet de rejoindre l'arête des statues. Vous cheminez sur le fil de l'arête, entre les blocs de granit torturés par le vent, avec pour toile de fond la mer Tyrrhénienne.
Nuit sous tente ou en dortoir au refuge d'Usciolu ou au gite de Cozzano.

HEURES DE MARCHE : 4h30
DISTANCE : 8,4 km
DÉNIVELÉ + : 630 m
DÉNIVELÉ - : 210 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en tente ou en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 4 : Usciolu / Cozzano - Verde
Vous continuez votre progression vers le nord par un parcours aérien en crêtes, sur la ligne de partage des eaux entre la vallée du Taravu et la plaine orientale. Sur l'itinéraire, vous gravissez la Punta Cappella (2041 m).
Nuit au refuge de Verde.

HEURES DE MARCHE : 7h
DISTANCE : 14,5 km
DÉNIVELÉ + : 790 m
DÉNIVELÉ - : 1240 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : Verde - Capanelle
Après avoir rejoint les Pozzi du Renoso, pelouses alpines parsemées de trous d'eau, vous empruntez un ancien chemin de ronde à travers la hêtraie de Marmano, puis vous gagnez Capanelle. Nuit au gîte de Capanelle.

HEURES DE MARCHE : 6h
DISTANCE : 18,6 km
DÉNIVELÉ + : 850 m
DÉNIVELÉ - : 520 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Capanelle - Vizzavona
Par un ancien chemin muletier vous atteignez le col de Palmente (1640 m). La côte orientale se dessine à vos pieds offrant un vaste panorama sur les étangs de Diana et d'Urbinu.
Descente dans la hêtraie de Vizzavona.
Nuit à Vizzavona.

HEURES DE MARCHE : 5h
DISTANCE : 15,3 km
DÉNIVELÉ + : 220 m
DÉNIVELÉ - : 890 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 7 : Vizzavona - L'Onda
Le sentier monte le long des Cascades des Anglais pour franchir la Punta Muratellu (2141 m). La descente est raide mais la vue sur les plus hauts sommets de l'île récompense nos efforts.
Nuit sous tente au refuge de l'Onda

HEURES DE MARCHE : 6h40
DISTANCE : 11,8 km
DÉNIVELÉ + : 1220 m
DÉNIVELÉ - : 710 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en tente
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 8 : L'Onda - Petra Piana
Descente puis remontée du vallon du Manganellu. Le sentier qui chemine au bord du torrent vous laisse découvrir cascades et piscines naturelles. Possibilité d'emprunter « I Pinzi Corbini », la variante par les crêtes.
Nuit sous tente au refuge de Petra Piana.

HEURES DE MARCHE : 5h15
DÉNIVELÉ + : 900 m
DÉNIVELÉ - : 490 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en tente
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 9 : Petra Piana - Vaccaghja / Manganu
La journée débute par une courte montée matinale jusqu'au col de la Haute Route à 2206 m. Puis se poursuit par un parcours aérien sur les crêtes qui dominent les lacs de Melu et Capitellu pour accéder à la brèche de Bocca a e Porte (2225 m). Longue descente jusqu'au Camputile avant d'arriver aux bergeries de Vaccaghja.
Nuit sous tente aux bergeries de Vaccaghja ou au refuge de Manganu.

HEURES DE MARCHE : 6h
DISTANCE : 11,3 km
DÉNIVELÉ + : 630 m
DÉNIVELÉ - : 890 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en tente ou en refuge.
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 10 : Vaccaghja / Manganu - Vergio
Poursuite du périple en traversant en courbe de niveau une vaste hêtraie d'altitude. Arrêt au lac de Ninu « perle » de la montagne Corse et paradis des chevaux en liberté. Descente à travers la forêt de Valduniellu.
Nuit au gîte de Castel di Vergio.

HEURES DE MARCHE : 5h30
DISTANCE : 13,8 km
DÉNIVELÉ + : 350 m
DÉNIVELÉ - : 550 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 11 : Vergio - Ballone / Tighjettu
Aujourd'hui, changement de décor : vous entrez dans le massif volcanique de la Grande Barrière et remontez la haute vallée du Golo jusqu'au Col de Foggiale.
Nuit sous tente aux bergeries de Ballone ou au refuge de Tighjettu.

HEURES DE MARCHE : 6h
DISTANCE : 13,4 km
DÉNIVELÉ + : 730 m
DÉNIVELÉ - : 720 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en tente ou en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 12 : Tighjettu / Ballone - Asco
L'itinéraire se poursuit à travers le massif du Monte Cintu. C'est l'une des journées les plus sportives du parcours ; possibilité selon les conditions météo ou physique d'effectuer l'ascensiondu plus haut sommet de Corse (+ 1h40 A/R). Nuit au gîte d'Ascu Stagnu.

HEURES DE MARCHE : 8h30
DISTANCE : 8,70 km
DÉNIVELÉ + : 1200 m
DÉNIVELÉ - : 1200 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 13 : Asco - Bonifatu
Après une courte et raide montée, vous rejoignez le col de la Muvrella. Vous abandonnez l'univers des cimes et plongez dans le canyon de la Spasimata. Vous regagnez peu à peu l'ambiance méditerranéenne. Arrivée à Bonifatu et transfert à Calvi. Fin du séjour.

HEURES DE MARCHE : 7h
DISTANCE : 9,6 km
DÉNIVELÉ + : 680 m
DÉNIVELÉ - : 1530 m

Nous avons choisi de parcourir le GR 20 du sud vers le nord, à l'inverse du sens conventionnel. En commençant par la partie la plus facile (le sud), l'effort est progressif. Vous augmentez ainsi vos chances d'arriver au bout.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif, qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans compter les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 350 m de dénivelé par heure à la montée, et de 450 m par heure à la descente. Ils tiennent compte de la qualité du terrain.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le dimanche à 7h devant la gare SNCF à Ajaccio. Puis transfert J1 entre Ajaccio et Bavella (env. 2h30).
Il est possible de partir le samedi ou un autre jour de la semaine ; contactez-nous car les horaires et le découpage des étapes seront différents.

Accès :
En bateau :
Depuis Nice, Marseille, Toulon et l'Italie.
En avion :
Liaisons aériennes depuis les principales villes françaises vers Ajaccio, Bastia, Calvi et Figari.

DISPERSION

Le dernier jour en fin d'après-midi à la gare SNCF de Calvi, après votre transfert entre Bonifatu et Calvi (env. 40 mn).

NIVEAU

Niveau : très difficile.
Durée moyenne des étapes : 6h par jour
Dénivelé positif moyen : 800 m par jour
Altitude maximum de passage : 2607m
Altitude maximum des hébergements : 1850m
Terrain : mauvais sur de grandes portions, terrain rocheux et très raviné. Certaines portions d'étape en altitude, les sentiers y sont très escarpés et caillouteux. Quelques passages exposés techniques : passages de chaînes, petits pas d'escalade facile...
En début de saison (de juin à mi-juillet) des névés quelques fois importants peuvent être présents sur l'itinéraire. Ces névés par endroit assez raides et exposés demandent de savoir progresser et s'assurer sur ce type de terrain : l'usage de cordes, de piolets et crampons sont parfois nécessaires.
Ce séjour est destiné à des personnes très expérimenté et sportif, en très bonne condition physique et ayant une expérience de la montagne. Il est nécessaire de savoir lire une carte de randonnée et d'être habitués aux randonnées de plusieurs jours consécutifs incluant le portage du sac pendant 3 à 4 jours d'autonomie. Dénivelés parfois très élevés et durées de marche allant de 4h00 à 8h00 par jour.

HEBERGEMENT

Hébergement en refuges, en bergeries (sous tente) et en gîte.
Les refuges sont des hébergements construits par le Parc Naturel Régional de Corse et laissés en gestion privée. Inaccessibles par route, situés en haute-montagne, ils offrent un confort extrêmement rustique. Vous dormez sous tente (tente igloo 2 places avec matelas ou tapis de sol) ou dans le dortoir sur des bat-flanc.
Les bergeries sont des exploitations privées. Nuit sous tente igloo 2 places aux abords, ou en dortoir.

Refuges et bergeries sont de confort rudimentaire. Malgré tous ces petits désagréments ce sont ces nuits qui laissent les plus profonds souvenirs, plus près des étoiles et bien loin du tintamarre des villes.
Les gîtes sont des hébergements au confort très sommaire, accessibles par route. Vous dormez dans des chambres de 4 à 8 lits ou en dortoir, les sanitaires et les douches sont communs pour l'ensemble des randonneurs du gîte. Toutefois, quelques établissements offrent des prestations supérieures.

Ces hébergements ne fournissent ni draps, ni couvertures. Un sac de couchage est nécessaire.
Possibilité de disposer de prises de courant à Bassetta*, à Verde* et Capanelle*, puis à Vizzavona, Vergio et Ascu ; nous vous recommandons de prévoir une batterie externe chargée. Ces hébergements produisent leur propre électricité à l'aide d'un groupe électrogène, les prises de courant sont peu nombreuses et très convoitées, elles peuvent être payantes.
Douches : chaudes ou froides selon la fréquentation et le système de chauffage de l'hébergement.
Attention : parfois une seule douche pour l'ensemble des randonneurs.

Repas :
Déjeuners : Le pique-nique du premier jour vous sera remis le matin du départ, il est copieux et à base de produits corses. Au départ des refuges ou bergeries, les pique-niques sont fournis par les gardiens.
Des vivres de course sont prévus au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs).
Les dîners et les petits déjeuners sont pris en commun aux hébergements.
Régime alimentaire particulier (allergie, intolérance...) : veillez à prendre avec vous les plats ou aliments adaptés car les hébergements n'ont pas toujours la possibilité de proposer une cuisine spécifique.

TRANSFERTS INTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

Avec transport des bagages : Vous portez seulement vos affaires pour la journée. Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement du séjour, vous porterez vos affaires personnelles. Votre sac à dos devra donc contenir un sac de couchage et vos affaires personnelles nécessaires aux nuits en refuge ou bergerie. Pour plus de sécurité, nous vous conseillons de mettre un cadenas sur votre sac d'assistance.

Nous récupérons votre sac d'assistance le premier jour.
Vous partez pour 2 jours en autonomie.
Vous retrouvez votre sac d'assistance à Basseta (J2).
Vous partez ensuite pour 2 jours d'autonomie.
Vous retrouvez votre sac d'assistance à Verde (J4).
Vous partez ensuite avec vos affaires pour la journée.
Vous retrouvez votre sac d'assistance à Capanelle (J5).
Vous partez ensuite avec vos affaires pour la journée.
Vous retrouvez votre sac d'assistance à Vizzavona (J6).
Vous partez pour 4 jours en autonomie.
Vous retrouvez votre sac d'assistance à Vergio (J10).
Vous partez ensuite pour 2 jours d'autonomie.

Vous retrouvez votre sac d'assistance à Asco (J12).
Vous retrouvez votre sac d'assistance le lendemain à Bonifatu et terminez votre séjour.

GROUPE

A partir de 2 personnes.

ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage.
Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.
Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Les chaussures : Choisir des chaussures de randonnée avec une bonne tenue de cheville et des semelles crantées, mais souples. Les chaussures sont l'un des éléments les plus importants de votre randonnée. Elles doivent être avant tout confortables, légères, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.
Ne partez pas avec des chaussures neuves. Utilisez-les au moins deux ou trois fois avant lors de randonnées. De même, assurez-vous que vos "vieilles chaussures" ne vont pas céder dès la première montée.

Les vêtements
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante de type GORE TEX
- Une protection contre la pluie (Cape de pluie ou veste imperméable et respirante)
- Une veste polaire ou doudoune légère
- Pantalon(s), short(s), tee-shirt(s) (éviter le coton et privilégier les matières respirantes).
- Vêtements de rechange
- Un maillot de bain et une serviette en microfibre (plus légère)
- Gants fins et bonnet léger.

Le couchage : Un sac de couchage de bonne qualité (température de confort : + 5°) compact et léger est essentiel pour ce séjour impliquant des nuits en gîte, en refuge ou sous tente.

Le pique-nique
- 1 boite hermétique individuelle type « Tupperware » de 0,5 litres environ pour contenir une salade composée, des couverts (couteau, fourchette) et un gobelet.

Petit matériel
- Gourde ou poche à eau (deux litres environ) : nous vous conseillons vivement de prévoir une gourde filtrante, une paille filtrante ou un adaptateur filtrant pour votre poche à eau (type LifeStraw ou Camelbak)
- Une paire de bâtons télescopiques (conseillée)
- Lunettes de soleil, crème solaire et casquette
- Papier WC
- Boules Quies

- Une petite trousse de toilette, avec serviette (en microfibre plus légère)
- Une lampe frontale avec des piles neuves
- Une paire de tennis ou de sandalettes pour le soir

Pharmacie : vous devez vous munir de vos prescriptions médicales ainsi qu'une pharmacie d'appoint contenant : elastoplast large, double peau en prévention des ampoules, désinfectant, aspirine/paracétamol, pansements et compresses stériles.

LE PRIX COMPREND

- Les documents de voyage,
- Les nuits en gîtes, bergeries et sous tentes,
- La pension complète du J1 pour le déjeuner au J13 après le déjeuner,
- Le transport des bagages pour les J2, 4, 5, 6, 10 et 12,
- Le transfert entre Ajaccio - Bavella et Bonifatu - Calvi,
- Les frais d'organisation et d'inscription.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de rendez-vous,
- Les transferts non prévus au programme (abandon, blessure, fatigue...),
- Les boissons et dépenses personnelles.