

## **Stage Trail // GR20 5 jours**

**7 jours / 6 nuits / 5 étapes**

**Avec Brice Sarti (titulaire) et Vincent Viet (co-encadrant)**

**Niveau de difficulté : très difficile**

### **Description du séjour:**

Sur un tracé mythique de Calenzana à Conca initialement prévu en 15 étapes, nous vous proposons de réaliser le **GR20** en 5 étapes.

**Ce séjour a plusieurs objectifs :**

- Réaliser ce défi sportif et cette traversée dans des conditions optimales
- Vous permettre de progresser en Trail
- Vous préparer pour vos futurs objectifs
- Découvrir la Corse et son patrimoine de l'intérieur

Brice et Vincent s'associent le temps d'une traversée de la Corse et mettent en commun leurs connaissances et expériences respectives pour vous proposer une aventure d'exception sous forme d'un stage trail.

**Chaque soir un thème sera abordé sous forme d'atelier :**

- Alimentation en trail
- Gestion et préparation de course
- Entraînement et programmation de saison

**Nous pourrions également aborder d'autres thèmes en fonction des questions des participants.**

**Un Welcome Pack comprenant de très belles surprises vous sera remis à votre arrivée le premier jour.**

**Encadrants :**

**Brice Sarti // Accompagnateur en montagne en Corse depuis 10 ans (70 GR20), spécialisé dans le trail et le terrain technique (Encadrant référent).**

**Vincent Viet // Préparateur physique, coach, athlète parmi les meilleurs français sur les trails longue distance (En formation Accompagnateur Moyenne Montagne).**

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Tous les deux sont titulaires d'une carte professionnelle leur permettant d'encadrer un groupe sportif dans le cadre légal.

### **Timing // Déroulement des Etapes :**

Pour réaliser cette aventure, il faut prévoir 7 jours de disponibilités, l'étape 1 commençant très tôt et l'étape 5 se terminant tard nous dormirons sur place la nuit précédant la première étape et la nuit de la dernière étape.

➤ **Jour 1 : A partir de 14h30 Accueil à Calenzana, la veille du départ**

Remise du Welcome Pack, échanges, rencontres, préparation des sacs. Il est conseillé d'arriver plutôt dans l'après-midi afin d'avoir le temps pour le briefing et de faire un point sur l'équipement pour commencer l'aventure dans de bonnes conditions.

***Dîner au restaurant à Stazzona***

***Nuit et petit déjeuner au gîte d'étape communal de Calenzana***

➤ **Jour 2 - Etape 1 : Calenzana - Asco / 27km 3000D+ / Départ 5h / course 10h**

Nous partirons pour réaliser 3 étapes en 1 à travers les massifs du Nord de l'île pour arriver au pied du Monte Cinto à la station du haut Asco.

***Collation au cours du parcours au refuge de Carozzu*** (non compris dans le tarif)

***Nuit et demi-pension au gîte le chalet d'Asco***

➤ **Jour 3 - Etape 2 : Asco - Vergio / 24 km 1800D+ / Départ 6h30 / course 8h**

Nous partirons pour franchir le plus haut point du séjour à 2600m d'altitude pour arriver à la station de Vergio.

***Collation au cours du parcours au refuge de Ciotullu di iMori*** (non compris dans le tarif)

***Nuit et demi-pension au gîte le Castello di Vergio***

➤ **Jour 4 - Etape 3 : Vergio Vizzavona / 42 km 2500D+ / départ 4h30 / course 12h**

Nous partirons pour la plus longue étape du séjour à travers les plus beaux lacs d'altitude de Corse. Nous arriverons au col de Vizzavona qui marquera la fin de la partie Nord du GR20.

***Collation au cours du parcours au refuge de Petra Piana (non compris dans le tarif)***  
***Nuit et demi-pension au gîte le Monte d'Oro***

➤ **Jour 5 - Etape 4 : Vizzavona - Usciolu / 44km 2600D+ / départ 6h / Course 10h**

Nous partirons sur la partie du Sud du GR20 à travers forêts de hêtres et sentiers plussouples. Nous arriverons au refuge d'Usciolu fleuron du Parc Naturel Régional de Corse.

***Collation au cours du parcours au refuge de Prati (non compris dans le tarif)***  
***Nuit et demi-pension au refuge d'Usciol***

➤ **Jour 6 - Etape 5 : Usciolu - Conca / 42km 2200D+ / départ 4h30 / course 12h**

Nous partirons pour la dernière étape de notre périple à travers le plateau du Cuscionu et les aiguilles de Bavella pour rallier l'arrivée à Conca.

***Collation au cours du parcours au col de Bavella (non compris dans le tarif)***  
***Nuit et demi-pension au gîte la Tonelle à Conca***

➤ **Jour 7 : Fin de l'aventure.**

Dispersion et retour de chaque participant après le petit déjeuner.

Le découpage des étapes se fait en fonction des hébergements et des difficultés pour équilibrer au mieux le séjour.

***Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.***

### **Groupe :**

La taille du groupe sera limitée. L'objectif est de privilégier un séjour qualitatif que ce soit dans l'approche du parcours ou dans le contenu proposé. L'idée est que chaque participant puisse en tirer expériences, bénéfices et réussite.

Il y aura entre 8 à 12 participants maximum pour deux encadrants.

### **Niveau requis :**

Traileur aguerri fortement recommandé avec une expérience sur des courses de plus de 30 à 40 km avec du dénivelé.

Nous allons enchaîner 5 jours en montagne en autonomie partielle sur 180 km pour 12000 m de dénivelé positif en terrain très accidenté et technique. Ce qui implique de revoir à la baisse les vitesses de progression habituelles pour effectuer une moyenne de 37 km et 2400 m de D+ quotidien.

Malgré l'appellation trail, le GR20 et son terrain imposent de marcher la majeure partie du temps et d'utiliser des bâtons (75% de marche pour 25% de course). Il faut également faire preuve d'endurance pour enchaîner les étapes. Vous aurez également un sac de trail sur les épaules (Sac d'environ 6 -7 kg).

Les journées oscilleront entre 10 et 12 h sur le terrain (pauses comprises).

Nous vous laissons juge de votre capacité physique et mentale et nous sommes à votre disposition pour vous éclairer par téléphone, si besoin. Une fois inscrit dans l'aventure nous vous accompagnerons dans votre préparation à l'aide d'un programme réalisé par Vincent. Brice y ajoutera les particularités du GR20 pour une préparation optimale.

### **Rythme :**

Nous ne mettons pas de dossard, c'est une aventure de groupe qui impose de rester soudés pour passer les moments difficiles rencontrés durant l'aventure.

Brice et Vincent fixeront la bonne allure pour assurer la réussite de l'aventure et maintenir le groupe en toute sécurité.

Les encadrants pourront prendre la décision d'écarter un membre du groupe pour une ou plusieurs étapes si les conditions ne sont pas réunies pour maintenir le groupe en sécurité et garantir la réussite du projet GR20 5 jours. Ces décisions peuvent être prises dans l'intérêt du groupe et de l'intégrité physique de la personne concernée. Tout sera mis en œuvre avant et pendant le séjour pour éviter cette situation.

**Vous aurez deux encadrants sur ce séjour ce qui permettra de pouvoir adapter les rythmes du groupe suivant les envies et le niveau de chacun. En revanche, on commence ensemble et on finit ensemble. Pas de cavalier seul.**

### Tarifs :

| Participants mini/maxi | Tarif par personne |
|------------------------|--------------------|
| De 8 à 12 participants | 1350 € TTC         |

### **Ce prix comprend :**

- Deux encadrements, accompagnateur et athlète,
- Un Welcome Pack,
- La logistique bagage disponible à mi-parcours (soir de l'étape 3) et à l'arrivée,
- Des conseils dans votre préparation,
- L'hébergement en demi-pension (dîner, nuit et petit-déjeuner) du Jour 1 Dîner au Jour 7 Petit déjeuner.

### **Ce prix ne comprend pas :**

- Les collations en cours d'étapes dans les refuges (aléatoire),
- Le transport Continent - Corse / Corse - Continent,
- Le transport Aller pour vous rendre à Calenzana, lieu d'accueil, à organiser ensemble selon votre heure, date et lieu d'arrivée,
- Le transport Retour depuis le lieu de dispersion de Conca vers l'aéroport à organiser ensemble selon votre heure, date et lieu de départ,
- Les consommations personnelles,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15€ / bulletin d'inscription,
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « ce prix comprend »

### Dates :

Dates proposées durant la période de juin à septembre 2022. Les dates disponibles sont indiquées sur la page de la réservation en ligne du séjour.

### Contacts :

**Accompagnateur responsable du séjour : Brice Sarti**

[apiumatrail@gmail.com](mailto:apiumatrail@gmail.com)

06 64 82 6732

[www.a-piuma.com](http://www.a-piuma.com)

**Accompagnateur co-encadrant : Vincent Viet**

[vincent\\_viet@yahoo.fr](mailto:vincent_viet@yahoo.fr)

06 69 99 99 78

[www.vincentviet.com](http://www.vincentviet.com)

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto:aemvoyages@lesaem.fr)

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – [www.mtv.travel](http://www.mtv.travel)

### **Portage : Autonomie Partielle**

Le GR20 est un parcours engagé, technique et montagneux au cœur de la Corse, ce qui implique une autonomie partielle, même en Trail.

Nous serons dépendants des conditions météo changeantes à 2000 m d'altitude. Nous sommes donc obligés d'anticiper certaines situations en emportant le matériel approprié. Vous n'aurez pas à emporter de sac de couchage. Nous le gérons pour vous. Cependant vous aurez à emporter un minimum avec des affaires de toilettes, de change et des affaires de sécurité.

Il n'y aura pas de nourriture à transporter hormis des barres énergétiques pour les besoins journaliers des étapes.

Le sac sera d'environ 6 kg pour une capacité de 25-30L

### **Equipement :**

Attention vous serez en Corse mais avant tout en montagne. Même en été, les températures peuvent être assez basses avec de grandes amplitudes entre la journée et le soir. La météo est également changeante et peut être très violente.

Attention sur le litrage de vos sacs, testez bien que tout rentre dans vos sacs, pour moi 30L semble le minimum.

### **Habillement :**

Préconisez des fines couches techniques permettant une grande modularité à votre équipement et un encombrement réduit. Il faut pouvoir s'adapter aux conditions et températures changeantes, mais aussi aux différents rythmes et moments de pauses. Le tout en gardant du confort et une aisance de mouvement. Vous ne devez pas tout porter sur vous. Il faut également un fond de sac de sécurité permettant de se mettre au sec et au chaud le soir si la météo de la journée a été mauvaise.

### **Hydratation :**

Camelback ou porte gourde, prévoyez 2L

### **Alimentation :**

Barres et gels énergétiques

**Couchage :**

Sac à viande obligatoire

**Important :** prévoir de mettre vos affaires et vos papiers dans des sacs étanches !!!!!

***Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours***

**Liste conseillée :**

- veste étanche membragée type Gore-Tex (validée pour l'UTMB, cela vous donnera un gage de qualité)
- doudoune fine en plume compressible (fond de sac de sécu)
- t-shirt technique pour l'effort (nombre à votre convenance)
- sous-pull chaud laine merinos (fond de sac de sécu)
- veste sans manches fine
- polaire fine
- short
- chaussettes (minimum 3 paires)
- sous vêtements
- collant fin
- petits gants
- casquette
- lunettes de soleil
- buff
- petit bonnet

**Chaussures :**

Choisissez une paire de trail robuste avec de l'amorti et de la protection, ne venez pas avec une paire de chaussures en partie usée ou minimaliste.

**Affaires de toilettes :**

- un savon bio
- papier toilette
- crème solaire / stick lèvres
- une brosse à dent
- dentifrice
- une serviette micro fibre
- mouchoir

### Matériel :

- couteau
- lampe frontale avec piles neuves indispensable pour le bon déroulement du séjour
- bâtons de trail INDISPENSABLES (choisissez un modèle pliable pour les passages techniques)
- lunettes de soleil
- chargeur de téléphone
- écouteurs
- pharmacie perso (strap, paracétamol, compeed et pathologies perso)
- ma pharmacie sera pour l'ensemble du groupe avec de quoi désinfecter et soigner des lésions et traumatismes !!

### Logistique :

Bagage à restituer après l'accueil à Calenzana, le J1, il sera disponible à Vizzavona le soir de l'étape 3 (J4) et à Conca le soir de l'étape 5 (J6).

Nous restons disponibles pour vous aider dans la logistique de vos transports sur l'île et vous aidez à diminuer les coûts au maximum en mutualisant vos transports.

### Formalités et assurance :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- RC : Chaque participant doit être couvert en responsabilité civile dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

### COVID-19

**L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu de séjour.**

***Pour plus d'informations, consulter le site suivant :***

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>