

**LE GR 20 "FRA LI MONTI" PARTIE SUD  
DE VIZZAVONA A CONCA  
GROUPE " PASCAL ET SES AMIS A FORA DI STRADA"  
DU 25 JUIN AU 2 JUILLET 2022**

Mise à jour du 04/05/2022



Je vous propose un circuit inédit sur la partie sud du GR 20, à partir de Vizzavona jusqu'à Conca, terminus du fameux sentier.

Cette aventure se déroule en itinérance, 7 jours de randonnée et 8 nuits, de refuge en refuge (tente / dortoir) dont une nuit en bivouac.

Nous retrouverons nos sacs suiveurs 4 fois durant notre séjour, grâce aux transferts des bagages.

Ce séjour est organisé par Julien Riba, Accompagnateur en Montagne et guide conférencier

[Julienriba@yahoo.fr](mailto:Julienriba@yahoo.fr) / 0678474538

**Prix du séjour : 675 euros / personne**

## **PROGRAMME**

### **JOUR 1 / ACCUEIL ET NUIT A VIZZAVONA**

Accueil à l'hôtel Monte d'Oro en fin d'après-midi à Vizzavona.

Installation et briefing

**Repas et Nuit Compris :** dîner à l'auberge / nuit en dortoir à l'hôtel Monte d'Oro

### **JOUR 2 / Sommet du Monte d'oro en boucle**

Randonnée en boucle à partir du hameau de Vizzavona. Ascension du magnifique sommet du Monte d'Oro à 2389 m, peu fréquenté, puis descente dans le vallon de l'Agnone (dernière étape du gr 20 nord).

***Sac à dos uniquement pour la journée. (Affaire perso, pique-nique)***

Dénivelée : 1489 m +/- Durée : 8 h / Distance : 20 km environ

**Repas et Nuit Compris :**

Petit déjeuner et dîner à l'hôtel du Monte d'Oro.

Pique-nique géré par mes soins.

Nuit à l'hôtel du Monte d'Oro en dortoir.

### **JOUR 3 / ETAPE DE VIZZAVONA AU COL DE VERDE**

Premier jour du GR20 sud par une variante alpine, sentier sur les crêtes qui nous permet de doubler l'étape, vue sur le lac Bastani, sommet du Renoso, puis descente "sauvage" sur un coin de paradis, petit bijou hors GR20 puis arrivée au col de Verde pour passer la nuit.

Une magnifique chevauchée.

***Sac à dos à la journée (affaires perso, pique-nique)***

Dénivelée : 1600 m +/- Durée : 10 h / Distance : 20 km environ

***Nous retrouvons nos sacs suiveurs au gîte.***

**Repas et Nuit compris :** petit déjeuner, pique-nique, dîner / nuit au gîte de Verde (en dortoir)



#### **JOUR 4 / COL DE VERDE AU REFUGE DE USCIOU**

Encore une belle étape aujourd'hui, entre le col de Verde et le refuge de Usciolu.

Nous traversons forêt, passage en crête, col, avec un sentier en balcon qui nous offre des vues imprenables sur la mer et la côte orientale.

Une belle bambée qui nous emmène au refuge de Usciolu, appartenant au Parc Naturel Régional de Corse pour y passer la nuit.

Dénivelée : 1249 m + / - 780 m Durée : 7 H Distance : 15 km

***Sac à dos prévue aujourd'hui pour 2 journées ; nous ne retrouvons pas nos sacs suivants.***

#### **Repas et Nuit compris :**

Petit déjeuner, pique-nique au refuge de Usciolu, dîner et nuit sous tente, dortoir dans le refuge ou en bivouac (grosse affluence)

#### **JOUR 5 / DE USCIOU AUX BERGERIES DE CROCCI**

C'est une journée "light" aujourd'hui, avec un début de journée spectaculaire sur les crêtes, en passant d'un versant à l'autre. Après un passage beaucoup plus doux, je vous invite à une halte au bord d'une piscine naturelle, non fréquentée, digne "d'Adam et Eve".

Pique-nique et sieste au programme.

Nous rejoignons par la suite, les bergeries de Crocci, hébergement fort sympathique et convivial du "GRVIN".

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

***Sac à dos à la journée (affaire perso, pique-nique)***

***Nous retrouvons notre sac suiveur ce soir.***

Dénivelée : 400 m +/-600 m Durée : 5 h Distance : 13 km

**Repas et Nuit compris :**

Petit déjeuner, pique-nique, dîner et nuit aux bergeries de Crocci (dortoir ou tente)



**JOUR 6 / DES BERGERIES DE CROCCI AUX BERGERIES DE TOVA**

Après le petit déjeuner, nous répartissons les provisions pour la nuit en bivouac prévue le soir aux bergeries de Tova.

Après la montée au sommet de l'Alcudina (2100 m, dernier sommet caractéristique du sud) descente "technique" au refuge de ASINAU, pause au bord de la rivière puis nous rejoignons notre bivouac du soir aux Bergeries de Tova.

C'est un ancien lieu d'estive avec deux anciennes bergeries et une chapelle qui seront le décor de cette nuit à la belle étoile.

***Sac à dos préparé pour 2 jours***

***Nous ne retrouvons pas nos sacs suiveurs ce soir.***

Dénivelé : 750 M +/-700 M Durée : 6 h 00 Distance : 14 km

**Repas et Nuit compris :** Petit déjeuner, pique-nique, dîner et nuit aux bergeries de TOVA, à la belle étoile (bergerie en cas de mauvais temps).

### **JOUR 7 / BERGERIE DE TOVA AU COL DE BAVELLA**

Des bergeries de Tova, nous empruntons des sentiers de bergers pour rejoindre la crête et une longue chevauchée s'offre à nous dans des paysages sauvages en diables.

Après une succession de ravins et la chance d'apercevoir peut-être des mouflons, nous rejoignons la variante alpine du GR20 et le site des aiguilles de Bavella puis le col routier où notre auberge, chez la famille Grimaldi nous attend.

***Nous retrouvons nos sacs suiveurs ce soir.***

Dénivelé : 1000 M + / - 900 M    Durée : 10 h    Distance : 26 km

**Repas et Nuit compris :**

Petit déjeuner, pique-nique, dîner et nuit à l'auberge Grimaldi au col de Bavella.

### **JOUR 8 / DE BAVELLA A CONCA**

Départ aux aurores pour la dernière étape, franchissement du col de Focce Finosa et la vue sur la mer tyrrhénienne s'offre à nous avec le golfe de Porto Vecchio en toile de fond.

Dernier pique-nique au bord de la rivière puis descente sur le village de Conca où se termine notre aventure.

***Nous retrouvons nos sacs suiveurs au gîte la Tonnelle puis le taxi vous conduira à votre hôtel sur la côte.***

Dénivelé : +670 M/ -1500 M    Durée : 7 H00    Distance : 18 km

**Repas compris :** Petit déjeuner et pique-nique de midi

**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 évènement inattendue dernier ressort, il reste seul juge du programme.**

### **LIEUX DE RDV Arrivée et Fin de séjour :**

**Accueil** le samedi 25 juin 2022 à Vizzavona à 18h (environ) à l'hôtel du Monte d'Oro au col de Vizzavona.

**Fin de séjour** le samedi 2 juillet 2022 à Conca à 15h00 (environ) au gîte la Tonnelle.



**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



© Franck Charton



© Franck Charton

**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

**Nombre de participants :**

Minimum 14 personnes et **maximum 15 personnes**

**Prix du séjour : 675 EUROS / personne**

**Ce prix comprend :**

- L'hébergement en dortoir ou en tente, soit 7 nuits dans les gîtes, les refuges et en bivouac ;
- La pension complète, du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 8 ;
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et guide conférencier, en itinérance, du Jour 1 18 heures au Jour 8 15 heures ;
- Les transferts de bagages (suiveurs) les jours 2, 3, 5 et 7

**Ce prix ne comprend pas :**

- Les boissons (apéro, vin, infusion ou café, etc....) et dépenses personnelles
- Le transport aller-retour de votre domicile au point de rendez-vous d'accueil à l'hôtel Monte d'oro, le Jour 1 et de fin de séjour au village de Conca, le dernier jour
- Les assurances
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 euros/ dossier de réservation
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique "ce prix comprend"

**Les hébergements :**

2 nuits à l'hôtel Monte d'Oro à Vizzavona en dortoir

1 nuit au gîte du col de Verde (dortoir)

1 nuit au refuge du PNRC de Usciolu (tente, bivouac ou dortoir en refuge)

1 nuit aux bergeries de Crocci (dortoir ou tente)

1 nuit aux bergeries de Tova (bivouac)

1 nuit à l'auberge de Bavella (dortoir)

Aucun drap et linge fournis.

### Liste des affaires à emmener :

Vous porterez dans votre sac à dos vos affaires à la journée (affaires perso, pique-nique, eau) les jours 2, 3 et 8

Vous porterez vos affaires pour deux jours de rando les jours 4, 5, 6 et 7

### Pour la journée :

- Un sac à dos de 45/55 litres minimum, avec un sur sac protecteur imperméable, qui puisse contenir vos affaires personnelles + l'eau et la nourriture
- De bonnes chaussures de rando : montagnes, étanches, bonne semelle, ni trop usées, ni trop neuves !!!
- Tenue de rando : t-shirt, short ou pantalon léger ou pantacourt, pantalon plus épais s'il fait frais. LE PANTALON sera conseillé ponctuellement LE JOUR 7 car hors sentier
- Une polaire, voire doudoune légère, le meilleur poids chaleur, perso toujours au fond de mon sac
- 1 veste type goretex à portée de main dans le sac (poncho très déconseillé)
- Si vous craignez d'être mouillé en bas, prenez un surpantalon imperméable
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourdes ou Camel bak ; de quoi avoir 1,5 à 2 litres d'eau (le ou les contenants ne seront pas toujours pleins) / JE PRECONISE LE CAMEL BAK CAR PRATIQUE, et moins de risque de déshydratation car à portée de main.
- Bâtons de marches fortement recommandé
- 1 couteau de poche + une cuillère et **UN TUPPERWARE INDISPENSABLE POUR LES SALADES DE MIDI**
- Des sandales ou chaussures légères pour se balader le soir au refuge
- Sacs plastiques : un grand pour emballer vos affaires, des petits pour servir de poubelles
- Un sac Ziploc pour mettre vos papiers et assurances à l'abri (étanche)
- Couverture de survie, si vous en avez une, prenez-la.
- **UN MATELAS EN MOUSSE OU AUTRE POUR LA NUIT EN BIVOUAC**
- UN DUVET 0 à 5 degrés confort ; voire 5 degrés confort et 0 degrés limite sera ok. Lors du bivouac il fera autour de 8, 9 degrés la nuit dehors ; un endroit abrité est prévu en cas de mauvais temps
- Pensez à prendre un duvet de soie (**SAC A VIANDE**) qui peut largement suffire dans les dortoirs.
- Maillot de bain
- Petite Serviette légère

**Pour les soirées et nuits en dortoir :**

1 lampe frontale et des boules quies, toujours utiles quand on partage la chambre.

**Pharmacie :**

J'ai bien-sûr avec moi une pharmacie collective, pour tous les problèmes "sérieux" de premiers secours : inutile de vous charger.

En revanche, prenez de quoi soigner les problèmes quotidiens, notamment les ampoules (compresses désinfectantes, pansements type double peau + bandes type elastoplast pour les maintenir, sinon ils se décollent) le cas échéant, vos médicaments personnels accompagnés de l'ordonnance médicale.

Remarque : concernant les problèmes de santé et de pharmacie ; il est de la responsabilité de chacun d'être vous de m'avertir avant le départ de tout problème médical (allergie, antécédent médical)

D'autre part, n'oubliez pas de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire.

**Argent Liquide** : ATTENTION, distributeurs à Ajaccio mais plus du tout sur le gr20, et pensez que la carte bleue est assez rare en montagne et en Corse (NE PAS COMPTER DESSUS).

**Formalités et assurances :**

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 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 du séjour.**

Pour plus d'informations, consulter le site suivant : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>