

**DATES DU SÉJOUR**

26 juin au 8 juillet 2023

Ou

28 juin au 10 juillet 2023

# GR20 INTÉGRAL

## De Calenzana à Conca

Séjour de 13 Jours / 12 Nuits



### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Le GR20 est le mythique sentier de randonnée qui traverse la Corse, de Calenzana (au Nord) à Conca (au Sud). 180 km à travers les montagnes ! Un sentier magnifique aux paysages variés. Sa longueur et l'enchaînement des étapes en font l'un des treks les plus difficiles d'Europe. Le GR20 est une très belle aventure sportive mais également humaine à "faire une fois dans sa vie".

### POINTS FORTS

- ❖ Paysages à couper le souffle,
- ❖ Sommets en option (Monte Cinto...),
- ❖ Les lacs glaciaires et les pozzines,
- ❖ Vasques pour la baignade.

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

## PROGRAMME DU SÉJOUR



### JOUR 1 : Calenzana - Ortu di u Piobbu

Rendez-vous à Calenzana à 8h30.

L'itinéraire s'élève le long d'un sentier muletier anciennement pavé pour atteindre la fontaine d'Ortiventi. Ensuite nous arrivons à « Bocca a u Saltu » avec une vue imprenable sur Calvi. Enfin nous arrivons à Ortu di u Piobbu en empruntant un sentier beaucoup plus accidenté. Arrivée à l'hébergement vers 16 heures. Nuit sous tente.

**1360 m de dénivelée positive - 60 m de dénivelée négative - 10,5km - 6h30 de marche effective**

**Repas compris :** Pique-nique de midi non fournis. Dîner à « Refuge d'Ortu di u Piobbu »

**Nuit au « Refuge d'Ortu di u Piobbu » sous tente**

### JOUR 2 : Ortu di u Piobbu - Refuge de Carrozzu

Une montée douce nous mènera à Bocca di Piscighja. Nous évoluerons dans des éboulis et des pierriers en passant par des cols. La journée se terminera avec une longue descente qui nous conduira au refuge de Carrozzu. Cette étape est minérale et technique. Nuit sous tente.

**780 m de dénivelée positive - 920 m de dénivelée négative - 7,5km - 7 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Refuge d'Ortu di u Piobbu » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge d'Ortu di u Piobbu » - Dîner à « Refuge de Carrozzu »

**Nuit au « Refuge de Carrozzu » sous tente**

### JOUR 3 : Refuge de Carrozzu - Asco

Nous emprunterons la fameuse passerelle de la Spasimata. Puis nous réaliserons une belle ascension jusqu'au lac de la Muvrella. Enfin nous franchirons deux cols à plus de 2000m avant de descendre dans la vallée d'Asco. Nuit en gîte.

**790 m de dénivelée positive - 640 m de dénivelée négative - 5,7km - 6h10 de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Refuge de Carrozzu » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge de Carrozzu » - Dîner à « Chalet d'Asco »

**Nuit au « Chalet d'Asco ».**

### JOUR 4 : Asco - Bergeries de Vallone

La journée la plus longue et la plus technique qui nous fera passer par la pointe des éboulis (2607m) à proximité du sommet culminant de la Corse, le Monte Cinto (2706m). Option possible de l'ascension en 2h aller-retour. Très beau panorama sur 360°. Possibilité de baignade à proximité des bergeries. Nuit sous tente.

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

**1200m de dénivelée positive - 1200m de dénivelée négative - 9km - 8heures de marche effective (Option Cinto : +/-300m dénivelée - 2km - 2h).**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Chalet d'Asco » - Pique-nique de midi préparé par « Chalet d'Asco » - Dîner à « Bergeries de Vallone »

**Nuit aux « Bergeries de Vallone » sous tente.**

### **JOUR 5 : Bergeries de Vallone - Castel de Vergio**

Très belle journée au cours de laquelle nous accéderons au refuge le plus haut du Gr20 : « Ciottulu di i Mori (1991m) ». Ensuite nous descendrons dans la vallée glaciaire du Golo, avec possibilité de baignade dans de très belles vasques. Nuit en gîte.

**700m de dénivelée positive - 800m de dénivelée négative - 13km - 6heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Bergeries de Vallone » - Pique-nique de midi préparé par « Bergeries de Vallone » - Dîner à « Castel de Vergio »

**Nuit au « Castel de Vergio ».**

### **JOUR 6 : Castel de Vergio - Refuge de Manganu**

Nous emprunterons l'ancien chemin de ronde de la forêt de Valdu Niellu, pour rejoindre le magnifique lac du Ninu et ses pozzines. La vue à 360 degrés plonge sur la mer à l'Ouest, les vallées verdoyantes à l'Est et le haut massif du Monte Cinto. Nuit sous tente.

**750m de dénivelée positive - 580m de dénivelée négative - 15,5km - 6heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Castel de Vergio » - Pique-nique de midi préparé par « Castel de Vergio » - Dîner à « Refuge de Manganu »

**Nuit au « Refuge de Manganu » sous tente**

### **JOUR 7 : Refuge de Manganu - Refuge d'Onda**

Très belle ascension vers Bocca alle Porte à 2200m, avec une vue magnifique sur les lacs du Melo et du Capitellu. Nous évoluerons ensuite dans une ambiance très alpine jusqu'au refuge de Petra Piana. Enfin nous emprunterons la variante alpine par les crêtes pour parvenir au refuge et bergeries de l'Onda (et ses fameuses lasagnes au brocciu). Nuit sous tente.

**1300m de dénivelée positive - 1490m de dénivelée négative - 15km - 9h45 de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Refuge de Manganu » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge de Manganu » - Dîner à « Refuge d'Onda »

**Nuit au « Refuge d'Onda » sous tente**

### **JOUR 8 : Refuge d'Onda - Vizzavona**

Une longue montée jusqu'à Bocca Muratellu avec un très beau panorama notamment sur la Punta de l'Oriente. Ensuite nous descendrons la vallée de l'Agnone qui nous mènera aux Cascades des Anglais. Possibilité de baignade. Nuit en gîte.

**710m de dénivelée positive - 1220m de dénivelée négative - 8,2km - 6h de marche effective**  
**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Refuge d'Onda » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge d'Onda » - Dîner à « Hôtel Monte d'Oro »  
**Nuit au « Hôtel Monte d'Oro ».**

### **JOUR 9 : Vizzavona - Col de Verde**

La plus longue étape de votre GR en termes de distance, mais pas la plus difficile. L'itinéraire emprunte un magnifique sentier de transhumance que les générations passées, accompagnées de leurs troupeaux, utilisaient pour gagner les bergeries d'alpage. Vous gagnerez la station de ski de Capannelle pour vous enfoncer ensuite dans une belle forêt et rejoindre le col de Verde (1289 m). Nuit sous tente ou en gîte.

**1210m de dénivelée positive - 850m de dénivelée négative - 25 km - 9h40 de marche effective**  
**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Hôtel Monte d'Oro » - Pique-nique de midi préparé par « Hôtel Monte d'Oro » - Dîner à « Refuge San Petru di Verdi »  
**Nuit au « Refuge San Petru di Verdi » sous tente ou en gîte.**

### **JOUR 10 : Col de Verde - Refuge d'Usciolu**

Très belle randonnée aérienne sur les crêtes entre la vallée du Taravu et la plaine orientale. L'itinéraire serpente entre sommets et laisse le regard s'évader sur les horizons de part et d'autre du sentier. Nous alternerons entre sections roulantes et passages escarpés. Certaines fois nous serons au-dessus des nuages. Nuit sous tente.

**1350m de dénivelée positive - 900m de dénivelée négative - 14,5km - 7h30 de marche effective**  
**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Refuge San Petru di Verdi » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge San Petru di Verdi » - Dîner à « Refuge d'Usciolu »  
**Nuit au « Refuge d'Usciolu » sous tente**

### **JOUR 11 : Refuge d'Usciolu - Bergeries des Croci**

Nous évoluerons sur l'arête, entre les blocs de granite façonnés par les éléments. Cette portion offre des points de vue à 360 degrés, on aperçoit la mer qui s'étend jusqu'aux côtes italiennes. Ensuite nous traverserons une magnifique hêtraie que l'on quittera aux abords des bergeries des Croci. Nuit sous tente ou en gîte.

**550m de dénivelée positive - 800m de dénivelée négative - 11,3km - 5h de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Refuge d'Usciolu » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge d'Usciolu » - Dîner à « Bergeries des Croci »

**Nuit aux** « Bergeries des Croci » sous tente ou en gîte

### **JOUR 12 : Bergeries des Croci - Col de Bavella**

Avant dernière étape mais dernière barrière à franchir. Nous emprunterons la variante alpine des Aiguilles de Bavella offrant des paysages uniques en Corse. Il faudra s'aider des chaînes pour progresser sur les dalles rocheuses. Une approche plus technique et sportive que l'itinéraire classique. Nuit en gîte.

**1050m de dénivelée positive - 1350m de dénivelée négative - 13km - 7h de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Bergeries des Croci » - Pique-nique de midi préparé par « Bergeries des Croci » - Dîner à « Auberge de Bavella »

**Nuit à** « Auberge de Bavella ».

### **JOUR 13 : Col de Bavella - Conca**

Dernière étape de notre aventure ! Nous traverserons une splendide forêt de pins où quelques mouflons se laissent parfois surprendre. Nous rejoindrons Foce Finosa avec un très beau point de vue : ici le sud de l'île s'étend à perte de vue jusqu'aux îles Lavezzi et les côtes sardes. Enfin la dernière descente jusqu'au village de Conca. Baignade dans une jolie vasque.

**640m de dénivelée positive - 1620m de dénivelée négative - 16,5km - 7h30 de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner à « Auberge de Bavella » - Pique-nique de midi préparé par « Auberge de Bavella ».

Fin du séjour à Conca vers 14h.

*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.*

## ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à Calenzana à 8h30.

## DISPERSION

Le Jour 13, fin du séjour à Conca à 13h00.

## ENCADREMENT DU SÉJOUR

Jean-Baptiste Simi, Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat

N° de téléphone : 0652223142

Adresse e-mail : jb2b20@gmail.com

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

**Nombre de participants minimum : 3 personnes**

**Nombre de participants maximum : 3 personnes**

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile / Moyen / Difficile / **Très difficile**

Niveau de difficulté physique : 4

Le Gr20 est un parcours superbe mais exigeant, qui nécessite une bonne condition physique et une capacité d'abnégation. Il doit sa réputation à la beauté des paysages mais également à sa difficulté. Il est indispensable de s'y préparer : pratiquer une activité sportive d'endurance régulière 2 à 3 mois avant le départ. L'équipement est également très important (voir fiche technique). L'accompagnateur est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas. Munissez-vous d'une petite trousse personnelle contenant vos prescriptions médicales, elastoplast large, pansements pour ampoules (compeed), désinfectant, pansements et compresses stériles, et tout ce que vous jugerez nécessaire. L'accompagnateur a la légitimité pour juger le niveau des membres du groupe. Il peut donc éventuellement faire arrêter définitivement la randonnée à un participant\* ou lui demander de ne pas réaliser une étape.

*\*Abandon/Exclusion : Toute interruption volontaire de votre part n'ouvre droit à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant, non-respect des consignes de sécurité ou nuisance au bon déroulement du séjour. Les frais supplémentaires occasionnés (taxi, hébergements, ...) seront à régler sur place par le client. »*

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

**Type d'hébergement et catégorie : 5 nuits en refuge, 5 nuits en gîte, 2 nuits en bergeries.**

**Type de chambre pour le séjour : tente (2-3 places) pour 2 personnes. Gîte : 4 à 6 personnes.**

**Services inclus ou non : les draps, le linge de toilette et le duvet ne sont pas inclus.**

**Repas : Pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 13.**

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



**TRANSFERTS (non compris) :**

Jour 1 - Calvi à Calenzana : Bus 10 euros (30min)

Jour 13 - Conca à Porto Vecchio : Navette à partir de 8€ / personnes (45min)  
Porto Vecchio - Figari : 8 bus par jour (25min) 4 euros (Transport Rossi).  
Porto Vecchio - Ajaccio : environs 20 euros (bus)  
Porto Vecchio - Bastia : environ 25 euros (bus)

(Ces tarifs sont donnés à titre indicatif car ils peuvent évoluer)

**DATES DU SÉJOUR**

26 juin au 8 juillet 2023

Ou

28 juin au 10 juillet 2023

**PRIX DU SÉJOUR**

2 330 € / personne

**LE PRIX COMPREND**

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en « refuge », gîte ou en bergeries. En tente ou en dortoirs pour 4 à 6 personnes (draps, duvet et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 13,

**LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris : petit-déjeuner et pique-nique du jour 1, dîner du jour 13,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

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

## ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Veste imperméable type « gore tex »
- Veste polaire
- Doudoune légère (recommandée)
- 1 pantalon léger
- 2 shorts et 3 tee-shirts techniques
- Gants, bonnet
- Casquette
- 3 paires de chaussettes de trek
- Maillot de bain
- Un sac à dos 45-50 l (avec housse de pluie)
- Chaussures de randonnée (Tige haute)
- Bâtons de marche (recommandés)
- Lunettes de soleil
- Un sac de couchage 0 à 5° confort
- Sacs plastiques pour garder les affaires au sec
- Gourde ou poche à eau 2,5 l mini (permet de boire en marchant)
- Un couteau, fourchette, cuillère, gobelet, tupperware (0,5-0,8l)
- Lampe frontale
- Petite trousse de toilette, serviette microfibre (légère)
- Trousse de secours
- Couverture de survie
- Sandales légères pour le soir
- Savon de Marseille
- Téléphone
- Crème solaire, stick lèvres
- Mouchoirs, papier toilette
- Sifflet
- Boules Quies
- Argent pour vos dépenses personnelles

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse.
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC 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.

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



## INFORMATIONS 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.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

**Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :**

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

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

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