

« FRA LI MONTI » Partie Nord

Le GR20 de Canaglia à Calenzana

Séjour 8 Jours / 7 Nuits du 14 au 21 Juin 2023

Je vous propose 8 jours de randonnée à travers la montagne corse sur la partie Nord du mythique GR20. Ces 8 jours vous transporteront au coeur de la montagne corse, au plus près du terroir et des traditions de cette île unique. Réputé pour être l'un des treks les plus techniques d'Europe, ces journées merveilleuses de randonnée sont aussi une ouverture vers la Corse et toutes ses richesses.



Cette aventure se déroule en itinérance sur 8 jours, de refuge en refuge (ou bergeries ou gîtes), avec nuit sous tente ou en gîte et repas préparés par nos hôtes. Possibilité de réserver des chambres les soirs avec accès aux sacs suiveurs.

Nous retrouverons nos sacs suiveurs 2 fois durant notre séjour grâce aux transferts des bagages.

Points Forts :

- un parcours mythique, très exigeant, avec une ambiance alpine et des paysages à couper le souffle,
- un accompagnateur en montagne local d'expérience,
- des sacs ne comprenant que le matériel de randonnée et le repas du midi pour profiter au mieux de nos journées,
- un accès à des sacs suiveurs à 2 reprises

Tarif : 1020€/pers tout compris pour 7 personnes

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 de votre séjour

Jour 1 (14/06/23) : Ajaccio - Tattone - Refuge de Petra Piana

Rendez-vous à l'aéroport d'Ajaccio à 8h. Transfert jusqu'à la gare de Cavone pour prendre le train jusqu'à Tattone.

Arrivés à la gare de Tattone nous rejoignons le hameau de Canaglia puis, par une belle ballade forestière suivi d'une longue remontée dans une vallée glaciaire aux multiples vasques d'eau cristalline nous atteignons le refuge de Petra Piana.

Pause midi avec spuntinu (pique-nique corse) préparé par l'épicerie U Cintu à Porticcio, repas et nuit sous tente au refuge de Petra Piana.

1150m D+ / 120m D- / 7h de marche effective



Jour 2 (15/06/23) : Refuge de Petra Piana - Vaccaghja



L'une des étapes les plus spectaculaires du GR20 avec une montée franche jusqu'à Bocca à e Porte et un parcours alpin aux panoramas époustouflants et des vues sur nombres de lacs magiques (Melu et Capitellu pour ne citer qu'eux).

Paysage enchanteur et pelouses accueillantes agrémentent notre trajet jusqu'aux bergeries de Vaccaghja, où le temps s'est arrêté...

Pause midi avec spuntinu fourni par Petra Piana, repas et nuit sous tente aux bergeries de Vaccaghja.

610m D+ / 830m D- / 6h40 de marche effective

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

Jour 3 (16/06/23) : Bergeries de Vaccaghja - Hôtel Castel di Vergio

Une montée matinale nous amène sur une des perles de la montagne corse: le lac de Ninu. Nos pas nous mènent ensuite vers une belle et longue descente en partie en forêt jusque'au complexe de Castel di Vergio où on retrouve un peu du confort de la civilisation.

Pause midi avec spuntinu fourni par Vaccaghja, repas et nuit en gîte à l'hôtel Castel di Vergio.

300m D+ / 550m D- / 5h de marche effective



Accès au sac suiveur / Possibilité de dormir en chambre à l'hôtel avec supplément (100€ en double standard, 120€ en suite standard).

Jour 4 (17/06/23) : Castel di Vergio - Bergeries de Ballone

Journée de transition avec une journée moins physique mais toujours technique pour remonter le vallon de Tula et la source du fleuve Golu. Descente technique et impressionnante du merveilleux vallon de Foggiale jusqu'aux bergeries de Ballone.

Pause midi avec spuntinu fourni par Castel di Vergio, repas et nuit sous tente aux bergeries de Ballone.

600m D+ / 560m D- / 5h00 de marche effective

Jour 5 (18/06/23) : Bergeries de Ballone - Hôtel Le Chalet à Ascu Stagnu

Une grosse journée en montagne pour gravir la pointe des éboulis, antécime du Monte Cintu (point culminant de la Corse). S'ensuit une descente endiablée vers la station d'Asco où il fait bon se reposer après cette journée harassante.

Pause midi avec spuntinu fourni par Ballone, repas et nuit en chambre double ou twin à l'hôtel Le Chalet à Ascu Stagnu.

1400m D+ / 1200m D- / 9h30 de marche effective

Accès au sac suiveur

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

Jour 6 (19/06/23) : Ascu Stagnu - Auberge de la forêt à Bonifatu



Montée à pic jusqu'au col de la Muvrella, passages techniques et descente endiablée vers la célèbre passerelle de la Spasimata sont au programme de cette journée encore difficile.

Nous laissons le refuge de Carrozzu pour descendre plus bas dans l'exceptionnel cirque de Bonifatu jusqu'à l'auberge de la forêt.

Pause midi avec spuntinu fourni par l'hôtel Le Chalet, repas et nuit en gîte à l'auberge de la forêt à Bonifatu.

600m D+ / 1490m D- / 6h30 de marche effective

Jour 7 (20/06/23) : Auberge de la forêt à Bonifatu - Refuge d'Ortu di Piobbu

Une étape technique, casse-pâtes et des passages mémorables. Les vues plongeantes sur la Méditerranée sont de plus en plus à couper le souffle.

Pause midi avec spuntinu fourni par l'auberge de la forêt à Bonifatu, repas et nuit sous tente au refuge d'Ortu di Piobbu.

1600m D+ / 620m D- / 7h30 de marche effective.

Jour 8 (21/06/23) : Refuge d'Ortu di Piobbiu - Calenzana - Calvi

Une dernière journée qui marque le retour à la civilisation avec une descente continue pour quitter les contreforts du massif corse, (re)découvrir le maquis et la beauté des villages en balcon de Balagne avec l'arrivée à Calenzana, fin de la randonnée et de cette fabuleuse aventure sur le GR20.

Taxi jusqu'à la gare de Calvi, lieu de dispersion.

Pause midi avec spuntinu préparé par Ortu di Piobbu.

50m D+ / 1300m D- / 5h de marche effective.

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.

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

Accueil & Dispersion

Le Jour 1, rendez-vous à l'aéroport d'Ajaccio à 8h

Le jour 8, dispersion à la gare de Calvi.

Encadrement du séjour

Ce séjour est encadré par Xavier PIALAT, Accompagnateur en Montagne.

xavier@dpedm.fr / 0613085487

Nombre de participants

Nombre de participants mini/maxi : 7/9 personnes

Niveau de difficulté

Afin d'apprécier au mieux ce séjour il est impératif d'avoir une expérience de la montagne, avoir le pied sûr lors des passages de pierriers ou de névés, être habitué à porter un sac à dos de 10 kg; et surtout d'être très motivé.

La cotation globale suivante, qui suit la norme FFRP, permet de se faire une idée sur le degré d'investissement que demande cet itinéraire.



Effort: L'itinéraire présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.



Technique: Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains. Les passages peuvent ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.



Danger: Niveau assez élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief marqués. L'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples. Le danger de mort est possible (exemple : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à fort dévers, pentes raides exposées multiples, présence de barres rocheuses...).

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

Hébergement / Restauration

Hébergement sous tente aux abords des refuges ou bergeries sauf N3 et N5 où l'hébergement est réservé en dortoir aux gîtes. Possibilité ces soirs là de réserver (en supplément) des chambres d'hôtel. Aucun drap et linge ne sont fournis pour les nuits sous tente et en gîte.

Restauration en pension complète incluse, préparée tous les jours par nos hôtes du soir (sauf J1 ou le pique-nique est préparé par l'épicerie U Cintu à Porticcio).

Transferts internes

J1 : Transport en voiture de l'aéroport d'Ajaccio à la gare de Cavone, puis train jusqu'à Tattone, lieu de départ (inclus dans le tarif)

J8 : Transport en taxi de Calenzana à la gare de Calvi (inclus dans le tarif)

Portage des bagages

L'accès aux sacs suivants est prévu les soirs du J3 et J5, et récupération à Calenzana en J8.

Ce prix comprend

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, local et expérimenté,
- L'hébergement en tente, en gîte ou en chambre d'hôtel (draps et linge de toilette non fournis en tente ou en gîte),
- La restauration, du pique-nique de midi du J1 au pique-nique de midi du J8,
- Les transferts pour rejoindre Tattone depuis Ajaccio (voiture et train), et depuis Calenzana jusqu'à Calvi (taxi),
- Les transferts pour les sacs suivants,
- Le portage du projet par AEMV

Ce prix ne comprend pas

- Le déplacement aller / retour de votre domicile aux points d'accueil/dispersion du séjour,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « ce 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

Equipement et Matériel individuel à prévoir

Vous porterez vos affaires personnelles nécessaires pour 2 à 3 jours de randonnée, entre deux accès à votre sac suiveur. Le poids du sac est souvent le principal handicap qui trouve sa solution dans la **sobriété des affaires personnelles sans omettre l'essentiel**.

Je ne saurais trop vous recommander de vous assurer de partir avec **3 couches de vêtements** : une couche près du corps, une couche pour la chaleur et une dernière pour le vent et la pluie !

Vos chaussures aussi sont d'une importance primordiale: "ni trop usées, ni trop neuves".

Voici une liste du matériel indispensable à toute randonnée itinérante en montagne où le temps peut changer radicalement en quelques heures. Cette liste est non-exhaustive car je sais que vous avez vos propres habitudes, mais **en aucun cas votre sac ne devra dépasser les 10kgs**, et il est plus avisé de viser un sac de 8kgs, avec pique-nique et eau compris !

- Sac à dos 40-60 litres avec sursis protecteur imperméable ;
- Sac de couchage (5°confort) ;
- Drap de soie ;
- 2 shorts ou pantalons de marche ;
- 2 t-shirts techniques ;
- 1 pantalon chaud et une doudoune/polaire ;
- sous-couches techniques ;
- 1 maillot de bain ;
- 1 paire de chaussures de randonnée (ni trop usées, ni trop neuves) et une de rechange dans le sac suiveur ;
- sandales ou chaussures légères pour se balader le soir au refuge ;
- 1 veste de pluie type Gore-tex (pas de poncho !) ;
- 1 bonnet et une paire de gants ;
- casquette ou chapeau pour la journée ;
- lunettes de soleil protection indice 3 mini ;
- gourde et/ou camel-back : 1,5 à 2l
- serviette légère et petite ;
- nécessaire de toilette. Produits portant atteinte à la nature à proscrire ;
- couteau, fourchette et cuillère ainsi qu'une assiette, un bol et un verre (pour le café, le thé ou l'apéro !) ;
- un Tupperware de 0,5L qui ferme bien pour emporter la salade du midi ;
- lampe frontale (piles neuves souhaitables) ;
- des boules quiès si sommeil fragile ;
- pharmacie personnelle avec ordonnance obligatoire si traitement médical en cours ;
- sac étanche de compression ou sac plastique pour mettre à l'abri vos affaires lors d'éventuelles intempéries.
- de l'argent liquide (pas de distributeur et peu de possibilités de payer en CB sur le GR20)



En ce qui concerne la préparation de votre sac, je peux vous recommander le visionnage de cette vidéo réalisée par un collègue et avec laquelle je suis à 99% d'accord.

Encore merci à Alex pour ce superbe tutoriel !

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

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.

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.

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

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