



*Corsica* **Natura**  
LE PAS VERS L'AUTHENTICITE

## DECOUVERTE DU GR 20

Le sentier de Grande Randonnée GR20 est non seulement l'un des plus beaux, mais également l'un des plus difficiles d'Europe. Ce mythique chemin passe à travers la haute montagne corse, de Calenzana à Conca. De ce magnifique GR, nous avons sélectionné pour vous quelques tronçons vous permettant d'en découvrir les différents aspects sur un parcours d'une semaine.

---

**Pour individuels et groupes constitués**  
**Randonnée itinérante**  
**Encadrée par un accompagnateur en montagne**  
**7 jours**

# Fiche Départ

## I) Descriptif :

**Jour 1 :** Départ pour le haut de la Vallée du Taravo et le col de Verde. Installation dîner et nuit au gîte San Petru di Verde.

**Jour 2 :** Montée aux bergeries de Capannelle en passant par celles des Pozzi dans une ancienne vallée glaciaire, pâturage parsemé de milles trous d'eau ; détour par les lacs de Rina avant de rejoindre le GR20. Journée avec sac léger.

**Jour 3 :** Boucle au départ du gîte. Ascension du Monte Renoso (2 352 m) et des crêtes environnantes, découverte de ses lacs ; superbe vue sur la mer, aussi bien sur les plages de la côte est que les golfes de la côte ouest.

**Jour 4 :** Retour vers Vizzavona par Bocca Palmente, pour retrouver le tronçon Nord du GR20. Nuit en gîte à la gare de Vizzavona.

**Jour 5 :** Ascension du Monte Oriente qui culmine à 2309 m, retour par le sentier de la femme perdue dans une magnifique hêtraie centenaire. Nuit en gîte au col de Vizzavona.

**Jour 6 :** Montée aux bergeries de l'Onda pour un repas du soir et une nuit sous tente , au pied du majestueux Monte d'Oro.

**Jour 7 :** Retour vers Vizzavona puis Ajaccio. L'arrivée est prévue en début d'après-midi, vers 14h30.

Rendez-vous : le jour 1 à 14h30 à Ajaccio dans le hall d'accueil de la gare **maritime et routière**.

Transferts : Aller : Ajaccio – Col de Verde : 2h15 Retour : Canaglia – Ajaccio 1h20

Dispersion : le jour 7 en début d'après midi à la gare d'Ajaccio (14h30)

Groupe : de 8 à 14 participants par accompagnateur. Supplément petits groupes si groupe compris entre 6 et 7.

Encadrement : par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat **qui connaît parfaitement la Corse**.

## Assistance

Corsica Natura assure le transport de vos bagages d'étapes en étapes.

### L'équipe d'assistance :

assure le transport de vos bagages entre les hébergements accessibles par route

.Accès à vos bagages d'assistance 5 fois durant le séjour: les soirs 1,2,3,4 et 5

### Portage :

- Portage de votre sac « journée » les jours 2,3,4 et 5
- Portage de votre sac pour 2 jours (environ 8 kg): les jours 6 et 7.
- Le portage est limité à vos affaires personnelles pour la balade à la journée plus une partie du déjeuner quotidien.
- A chaque étape l'ensemble du groupe participe au portage du repas de midi.

**II) Informations techniques** : cartes IGN : Top 25 n°4251 OT Monte d’Oro - Top 25 n°4252 OT Monte Renosu

|                                  | J1 | J2    | J3    | J4    | J5     | J6     | J7    |
|----------------------------------|----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| <b><i>Point le plus haut</i></b> | m  | 1972m | 2352m | 1600m | 2112 m | 2078 m | 1441m |
| <b><i>Point le plus bas</i></b>  | m  | 1290m | 1600m | 910m  | 910 m  | 1140 m | 720 m |
| <b><i>Dénivelé cumulé +</i></b>  | m  | 1000m | 752 m | 530 m | 1202 m | 940 m  | m     |
| <b><i>Dénivelé cumulé -</i></b>  | m  | 335 m | 752 m | 230 m | 972 m  | 500 m  | 850 m |
| <b><i>Temps de marche</i></b>    | h  | 6h 45 | 5h00  | 6h 00 | 6h 00  | 6h 30  | 3h30  |

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts, en pâturages, ou dans le maquis alternant avec du caillouteux, aucune difficulté particulière.

Les temps de marche : Ils sont donnés à titre indicatif. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelée par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente ; ils tiennent compte de la qualité du terrain.

Niveau : sportif, étapes comprises en moyenne entre 5 et 7 heures de marche par jour avec un dénivelé quotidien moyen de 800 mètres. Une bonne condition physique est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour. Nous vous conseillons de pratiquer un peu d’entraînement avant le début de votre programme.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le circuit, il pourra profiter de la liaison assistance bagages pour rejoindre le groupe à l’étape suivante.

**III ) Repas et hébergement :**

Déjeuners : sous forme de pique nique au cours de la randonnée. Tous nos piques niques de midi sont élaborés à base de produits locaux de qualité (salade, charcuterie, fromage, etc). Vivres de course au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs).

Dîners et petits déjeuners : petits déjeuners et repas du soir servis dans les hébergements.

Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche chaude tous les soirs.

Eau : on trouve de l’eau potable régulièrement aux sources situées le long des sentiers ; toutefois une gourde d’un litre et demi au moins, est souhaitable.

Hébergement : Ce séjour a été conçu avec le souci d’offrir un maximum de confort. Aussi, 5 nuits sont proposées en gîte d’étape et une en refuge. Les gîtes sont des hébergements équipés de chambres dotoirs avec sanitaires collectifs, le confort y est sommaire mais correct. Les refuges sont des hébergements propriété du Parc Naturel Régional de Corse dont la gestion est confiée à des gérants indépendants. Comme l’indique leur nom, il s’agit de refuge et par nature aucune réservation n’est possible. Implantés sur le tracé originel du GR 20, ils sont inaccessibles par routes, ils offrent un confort rustique. Les dotoirs sont des bas-flancs sur lesquels sont disposés d’épais matelas. Si le refuge est complet, des tentes igloo avec matelas (tapis de sol) peuvent vous accueillir au bivouac.

**Nous vous conseillons de disposer d’un sac de couchage**

Soir 1 : Gîte d’étape de Verde (1289 m)

Soir 2 : Gîte d’étape de Capanelle (1600 m)

Soir 3 : Gîte d’étape de Capanelle (1600 m)

Soir 4 : Gîte d’étape Le refuge du GR 20 Gare de Vizzavona (910 m)

Soir 5 : Gîte d’étape Le relais du Monte D’oro à Vizzavona (1140 m)

Soir 6 : Refuge de l’Onda (1431 m)

#### **IV) Equipement : liste non exhaustive**

Habillement : T-shirt, sous-vêtements, chaussettes de montagne, short, pantalon, sweat-shirt, fourrure polaire ou pull-over chaud, veste coupe vent imperméable ou anorak, cape de pluie, tennis pour le soir, chapeau ou casquette et maillot de bain.

Pour vous chausser : chaussures de randonnée avec bonne tenue de cheville et semelles crantées, mais souples.

Petit Matériel : Lunettes de soleil à verres très filtrants, crème solaire, gourde (1 litre et demi ou plus), couteau de poche, couverts, gobelet, assiette ou bol plastique, pharmacie personnelle, Elastoplast large + double peau en prévention des ampoules, lampe de poche avec une pile de rechange, nécessaire de toilette léger, serviette de toilette, papier toilette.

#### Pharmacie :

L'accompagnateur possède une pharmacie pour les urgences. Vous devez néanmoins vous munir d'une trousse personnelle contenant vos propres prescriptions médicales ainsi qu'une pharmacie d'appoint contenant: elastoplast large, double peau en prévention des ampoules, désinfectant, pansements et compresses stériles..

#### Conditionnement des bagages :

- Sac de sport comme bagage d'assistance
- Sac à dos pour les randonnées journée d'une contenance de 30-35 litres

Couchage : sac de couchage (+ 5°)

*Veillez à limiter votre équipement – notamment pour le bagage d'assistance - au minimum (**vous pouvez laisser en dépôt à Ajaccio les affaires inutiles à la randonnée**)*

#### **V) Prix :**

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Groupe de         | 8 à 14 personnes |
| Prix par personne | 600 € adultes    |

NB : Un départ à 6 participants peut être garanti moyennant un supplément petit groupe de **50 €/pers (si groupe compris entre 6 et 7)**.

#### Nos prix comprennent :

- La prise en charge au lieu de rendez-vous
- Les transferts
- La pension complète, y compris les vivres de course
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'assistance bagages décrite ci dessus
- L'assurance responsabilité civile professionnelle

#### Ils ne comprennent pas :

- Le transport
- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- L'assurance individuelle accident, annulation et rapatriement.
-

## **VI) Autres informations pratiques**

Le climat :

Zone moyenne montagne (alt : 800 m)

|         | mai  | juin | juillet | Août | sept |
|---------|------|------|---------|------|------|
| T° mini | 8,5  | 11,9 | 14,2    | 14,8 | 11,7 |
| T° maxi | 19,6 | 23,2 | 27,4    | 27,9 | 23,8 |

Zone montagne (alt : 1500 m)

|         | mai  | juin | juillet | Août | sept |
|---------|------|------|---------|------|------|
| T° mini | 5,3  | 7,9  | 10,8    | 11,0 | 8,0  |
| T° maxi | 14,8 | 19,1 | 23,8    | 23,6 | 19,0 |

Particularité : climat chaud et sec (méditerranéen) en moyenne montagne , influence marqué de l'altitude sur les températures en montagne. Précipitations faibles en été prenant souvent un caractère orageux en montagne.

Contact en cas d'urgence : En cas d'urgence, veuillez contacter nos représentants : 06 03 56 24 33 ou 06.85 03 19 90.

Formalités :

Pensez à emmener avec vous :

- 1 pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport ou permis de conduire)
- les coordonnées de votre assurance personnelle.

Parking :

-Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano, non gardé et gratuit (près de la gare)

-Parking surveillé 24 h/24 payant (40 € la semaine).

-Parc de stationnement du Diamant

Avenue Eugène Macchini

20000 AJACCIO

Tél. : 04.95.51.00.85

<http://www.europeenne-de-stationnement.fr/pages/fiches/ajaccio.htm>

Moyens d'accès :

**- Par bateau :**

SNCM Ferries - 61 Bd des Dames - 13005 Marseille. Tel : 0891.701.801 <http://www.sncm.fr>

Départs de Marseille, Nice ou Toulon.

Corsica Ferries, Moby lines au départ de Toulon Nice et l'Italie Tel : 0825 095 095 <http://www.corsicaferries.com>

**- Par avion :**

Vols réguliers ou charters au départ des différentes villes du continent: Air France, Corsair <http://www.aircorsica.com>

Dépenses personnelles : Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.

Office du tourisme :

Office de tourisme d'Ajaccio  
3, Bd du Roi Jérôme - B.P. 21, 20181 AJACCIO cedex 1  
Tél. 04.95.51.53.03  
Télécopie : 04.95.51.53.01  
Email : [ajaccio.tourisme@wanadoo.fr](mailto:ajaccio.tourisme@wanadoo.fr)  
Site Internet : [www.ajaccio-tourisme.com](http://www.ajaccio-tourisme.com)

Bibliographie :

- ❖ "Le grand chemin" toutes les étapes du GR20, Ed. Albiana
- ❖ "Montagnes de la Corse", par J-P. Quilici, F. Thibaudeau et S. Pennequin. Ed. Milan.
- ❖ "Plantes et fleurs rencontrées en Corse", M.Conrad. Ed. Parc naturel régional de Corse
- ❖ "Corse des sommets", A. Gauthier et I. Giranduloni Ed. Albiana