

GR20 SUD

AUTHENTIQUE

www.altre-cime.com



NIVEAU



7 jours / 6 nuits

6 jours de randonnée !

ASCENSION 4 SOMMETS DE PLUS DE 2000M !



FICHE TECHNIQUE

Le sud intégral du GR20 avec variantes

sur la trace des pionniers par les variantes



**Randonnez en toute sérénité
avec l'agence Altre Cime !**

Tous nos circuits sont guidés par un accompagnateur local diplômé



LE GR20 SUD AUTHENTIQUE EN 7 JOURS CIRCUIT SPORTIF

Sur la trace des pionniers par les variantes. Ascension de 4 sommets de plus de 2000m !
Randonnée avec portage du sac à dos.
Accueil la veille pour plus de convivialité !!



NIVEAU

Sportif / Difficile



DUREE

7 jours / 6 nuits
6 jours de marche



TARIF

960€ / personne



GROUPE

De 6 à 12 participants
ou privatisé

Réputé comme étant le plus dur des sentiers de randonnée d'Europe, le GR20 est surtout l'un des plus beaux par la variété des paysages qu'il présente. La mer et la montagne, les lacs et les aiguilles se côtoient tout au long de votre randonnée.

Nous vous proposons ici l'intégral du GR20 Sud, dans le sens Nord/Sud, en partie par de sublimes variantes, pour randonneurs sportifs. Au menu, la traversée de la Corse du Sud de Vizzavona à Conca et l'ascension de 4 sommets de plus de 2000m : la **Punta di l'Uriente** (2112m), le **Monte Rinosu** (2352m), la **Punta Capella** (2041m) et l'**Alcudina** (2134m).

L'itinéraire se fait par les "vraies" étapes du GR20, de refuge en refuge, pour une authentique aventure montagnarde et une vraie coupure avec le quotidien ! Vous pourrez savourer les jolies lumières des couchers et levers de soleil depuis les crêtes et profiter des ambiances chaleureuses des soirées en refuge.

Vous serez guidés par un accompagnateur local, diplômé d'État qui vous fera découvrir sa région, sa culture et son amour pour la montagne, ainsi que ses petits coins de paradis, parfois à quelques mètres seulement du GR20 ! Nous vous assurons aussi d'un accueil privilégié dans tous les refuges du GR20. Et pour les gourmands, vous découvrirez la Corse à travers nos meilleures spécialités !

Une très belle approche de la montagne Corse que vous ne serez pas près d'oublier !

Déroulement du séjour

J1 Accueil à la gare de Vizzavona à 18h30

Transfert au Monte d'Oru un magnifique établissement au caractère très marqué début 19ème siècle. Sa visite est une véritable plongée dans le temps. Le salon vaut à lui seul le détour. Le repas du soir et petit déjeuner pris au restaurant de l'hôtel, raffinés, bio et copieux, complètent cette belle ambiance. Une belle manière de commencer votre séjour !

Présentation de la randonnée et vérification des sacs.

Diner au restaurant. Nuit au gîte de Vizzavona. Douche chaude.

J2 Vizzavona / Gîte de Capanelle (1586m)

2 itinéraires possibles pour cette première journée en Corse du Sud, en fonction de la météo et de la forme de la troupe !

- Par les aiguilles des Pinzi Curbini di l'Urie, parcours montagneux et sauvage, ascension possible de la **Punta di l'Urie*** à 2112m pour une vue splendide sur la plaine orientale et l'Italie.

- Ou itinéraire classique par le GR20, sentier facile, tout en forêt et en balcon.

Diner au restaurant. Nuit en gîte chez Roger-Philippe et Régine. Douche chaude.

Temps de marche itinéraire 1 : 5h30. Dénivelés : +1150m, -700m

Temps de marche itinéraire 2 : 5h30. Dénivelés : + 700m, -300m

**En début de saison, ascension en fonction des conditions d'enneigement*

J3 E Capanelle / Refuge de Prati (1840m)

Encore 2 itinéraires possibles pour cette belle journée !

- Ascension du **Monte Renosu** (2324m) le plus haut sommet de Corse du Sud et traversée de la superbe vallée des Pozzi.

- Ou itinéraire en forêt et en balcon par le GR20 à la découverte des bergeries de transhumance.

Les 2 itinéraires se rejoignent au Col de Verde, d'où on attaque la dernière montée vers Bocca d'Oru, certainement un des plus beaux points de vue du GR20 Sud. On découvre la plaine orientale et la mer toute proche, avec des vues splendides sur les côtes italiennes.

Diner au refuge chez Jean-Jacques. Nuit en refuge ou tente aménagée. Douche froide.

Temps de marche itinéraire 1 : 7h30. Dénivelés : +1300m, -1100m

Temps de marche itinéraire 2 : 6h00. Dénivelés : + 900m, -600m

J4 Prati / Refuge d'Usciolu (1750m)

Magnifique journée toute en crête pour des vues saisissantes sur tout le massif montagneux et la mer à l'Est et à l'Ouest. Ascension de la **Punta Capella** (2041m) et de la **Punta Furmicula** (1981m).

Dîner au refuge chez Jean Baptiste et nuit sous tente aménagée. Douche froide.

Temps de marche pour l'étape : 5h30. Dénivelés : + 700m, -600m

J5 Usciolu / Refuge d'Asinau (1530m)

Début de journée sur les crêtes granitiques d'Usciolu, puis le terrain s'adoucit et on traverse par l'ancien GR20 du vaste plateau du Cuscione. Ascension du **Monte Alcludina** (2134m), dernier sommet à plus de 2000m au sud de la Corse, pour un panorama qui s'étend du nord de l'île à la Sardaigne. On finit la journée par une descente technique sur Asinau.

Dîner au refuge chez Aimé et nuit sous tente aménagée. Douche froide.

Temps de marche pour l'étape : 7h00. Dénivelés : + 1050m, -850m

J6 Asinau / Refuge de Paliri (1055m)

Début de journée par un bon chemin en balcon dans la forêt de pins Laricci. Puis on attaque la variante alpine des aiguilles de Bavella. Traversée des crêtes de Bavella au cœur d'un impressionnant massif d'aiguilles. Arrivée au refuge de Paliri par un joli chemin en forêt, certainement le refuge le plus bucolique des refuges du GR20 ! Le lever de soleil sur la mer le matin offre un tableau inoubliable !

Dîner au refuge chez Jean-Bati et nuit en refuge ou tente aménagée. Douche froide.

Temps de marche pour l'étape : 6h00. Dénivelés : + 700m, -1200m

J7 Paliri / Conca (230m)

La dernière étape du GR20 !

Traversée du massif sud des aiguilles de Bavella, on descend en altitude et on retrouve peu à peu les essences parfumées du maquis. Une jolie vasque nous attend pour une dernière baignade. Puis on attaque la dernière descente jusqu'au village de Conca.

Temps de marche pour l'étape : 5h00. Dénivelés : + 400m, -1100m

Transfert en minibus à Santa Lucia di Portivechju ou à Portivechju à 13h. Fin de prestation.

Lignes de bus pour Bastia à 13h55, arrivée à 16h30 à Bastia, dépose possible à l'aéroport en juillet et août (Transporteur Les Rapides Bleus).

Lignes de bus pour Ajaccio à 16h30, arrivée à 20h00 à Ajaccio en juillet et août. En juin et septembre, départ à 15h, arrivée à 18h05. Dépose possible à l'aéroport en juillet et août (Transporteur Eurocorse). Informations non contractuelles données à titre indicatif.

Tous les horaires en suivant ce lien : <https://www.corsicabus.org/busPVecchio/index.html>

Informations générales

Niveau : Sportif / Difficile

Le GR20 Sud est un parcours se déroulant souvent hors chemin sur un terrain de montagne.

Circuit sportif nécessitant une bonne endurance et l'habitude de la marche en montagne sur tout type de terrain avec un sac d'environ 10 kg.

Type de terrain : sentier de montagne, passages de pierriers, éboulis, rochers et dalles.

Le GR20, de par le cumul quotidien des dénivelés ainsi que son profil montagneux, est un parcours où il ne saurait être question de s'engager sans un entraînement sérieux à la marche itinérante en montagne en terrain varié. La moyenne journalière est de 2000m de dénivelés cumulés pour 5 à 7 heures de marche à un rythme en adéquation avec le niveau demandé (les temps de marche donnés n'incluent pas les temps de pause). Le GR20 est considéré comme étant le plus difficile des GR et l'un des treks les plus difficiles d'Europe, soyez bien préparés !

 **Dates groupes individuels : 4 départs de juin jusqu'à septembre – du dimanche au samedi**

Groupes constitués à partir de 1 personne, aux dates de votre choix. Nous consulter pour un devis personnalisé.*

Juin du 21 au 27	Juillet du 19 au 25	Août du 16 au 22	Septembre du 13 au 19
----------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------------

** Risque d'enneigement au début du mois de mai pouvant nécessiter l'intervention d'un GHM en renfort, à régler sur place.*

 **Concernant les départs en mai**

En cas d'enneigement tardif au mois de mai, nous pouvons être amenés à faire appel à un Guide de Haute Montagne afin de sécuriser les passages et nous fournir des crampons pour traverser les névés. Si c'est le cas, cela concerne les J3 et J5. Le supplément pour l'intervention du Guide de Haute Montagne sera de 400€ par jour, à partager entre les différents participants et à régler directement sur place si besoin.



Nombre de participants

Départ assuré à partir de 6 participants.

12 participants maximum.

Départ possible à moins de 6 personnes, avec un supplément. Nous consulter.

Tarifs



Tarifs pour un groupe de 6 à 12 participants : 960€/personne

Départ possible pour petits groupes de 1 à 5 participants. Nous consulter pour les tarifs.

Important : nos séjours se déroulent en montagne et présentent un caractère particulier lié au milieu spécifique. Toute modification (hébergement, itinéraire, logistique, transfert etc) due à des événements imprévus (motifs impérieux de sécurité, aléas climatiques, niveau du groupe etc) est susceptible d'entraîner un surcout qui est à la charge exclusive du groupe.



Ce qui est compris dans le prix

L'encadrement par un accompagnateur en montagne local diplômé d'Etat ayant une excellente connaissance des régions traversées, hébergement en pension complète du J1 soir au J7 midi, le transfert de votre sac d'effets personnels non nécessaires à la randonnée à Conca par notre assistance, transfert en minibus de Conca à Portivechju ou Santa Lucia di Portivechju.



Ce qui n'est pas compris dans le prix

Votre Tupperware individuel pour les pique-niques (contenance 0,75L à 1L maxi), les boissons, le vin aux repas, les dépenses personnelles, les trajets Continent/Corse, l'assurance annulation rapatriement, toute prestation non décrite dans le présent programme.

Détails



Lieux de rendez-vous

Le lieu de rendez-vous est la gare de Vizzavona J1 à 18h30

Le lieu de dispersion est Portivechju ou Santa Lucia di Portivechju le J7 en début d'après-midi (vers 13h). Lignes de bus pour Bastia (13h55) et Ajaccio 15h en juin et septembre, 16h30 en juillet et août). Possibilité de prise en charge depuis l'aéroport ou le port de votre choix, nous consulter.

Toutes les infos pour vous déplacer en Corse : <https://www.corsicabus.org/index.html>

Attention : Vous évoluez en montagne. Il est hasardeux de prendre un vol retour le jour où se termine la randonnée, il suffit d'un incident au cours de la dernière étape pour que vous ne puissiez plus prendre les navettes de bus ! Altre Cime ne saurait s'en responsabiliser.



Hébergements

Gîtes : hébergement en chambre partagée, douche chaude

Refuges : hébergement en dortoir commun ou en tente pour 2 personnes, douche froide



Repas et ravitaillement

Les repas du soir et les petits déjeuners sont pris dans les refuges et gîtes où nous dormons.

Chaque matin, nous vous fournissons le pique-nique du jour, préparé par les cuisiniers des gîtes ou gardiens de refuge, que vous porterez dans votre sac à dos et que nous mangeons en cours de journée. Il est composé d'une salade fraîche (salade de pâtes ou de riz, taboulé, etc.), charcuterie, fromage, dessert. Vous devez emmener pour tout le séjour un Tupperware étanche et une pochette zip étanche. Nous vous fournissons aussi les petits en-cas de la journée sous forme de canistrelli (biscuits traditionnels), fruits secs et chocolat.

Vous pouvez acheter du petit ravitaillement dans tous les refuges et gîtes du GR20.



Portage et composition du sac à dos

Votre sac à dos contiendra le matériel décrit ci-dessous, en dehors des vêtements que vous porterez sur vous, ainsi que le pique-nique du midi, soit un poids de sac d'environ 8 à 10kg, selon la qualité de votre matériel. Vous pourrez laver tous les jours, à l'arrivée, les affaires portées dans la journée. **Vous retrouvez le J7 à votre arrivée à Conca votre sac complet d'affaires non nécessaires à la randonnée (sac suiveur, 15 kg maximum/personne).**

Equipement à emporter

- ▲ 1 Sac de voyage souple pour les affaires que vous n'empportez pas sur le circuit
- ▲ 1 Sac à dos 40 à 50 litres
- ▲ 1 Drap de soie ou « Sac à viande »
- ▲ 1 sac de couchage montagne mi-saison t° de confort de 0°
- ▲ 2 gourdes d'1 litre ou Camelbak 2l
- ▲ Tupperware étanche 0,75L ou 1L maxi + pochette zip étanche
- ▲ Fourchette et couteau à lame pliante
- ▲ Lampe frontale avec piles neuves
- ▲ Trousse de toilette minimaliste
- ▲ Papier hygiénique
- ▲ Crème solaire
- ▲ Maillot de bain
- ▲ Bâtons de marche si vous en avez
- ▲ Petite pharmacie comprenant vos médicaments éventuels, sparadraps, pansements seconde peau contre les ampoules, bande d'élastoplaste, antalgiques, boules Quiès
- ▲ Chaussures de randonnée montagne en bon état avec maintien de la cheville et bonne accroche de la semelle
- ▲ 3 Paires de chaussettes de randonnée
- ▲ 1 Paire de sandales pour le soir
- ▲ 3 T-shirts + 2 shorts
- ▲ 1 pull technique léger manche longue
- ▲ **1 Pantalon ou collant ***
- ▲ **1 Vêtement chaud pour le haut ***
- ▲ **Veste et pantalon de pluie étanches et respirants*** (les ponchos sont déconseillés)
- ▲ **Gants et bonnet mi-saison ***
- ▲ **Couverture de survie ***
- ▲ Veste en duvet conseillée
- ▲ Housse de pluie pour le sac à dos
- ▲ Sacs étanches pour garder vos affaires au sec dans le sac à dos
- ▲ Lunettes de soleil et casquette
- ▲ Serviette de toilette

Nota : L'accompagnateur se réserve le droit de modifier tout ou partie des itinéraires et hébergements pour des raisons de sécurité ou cas de force majeure indépendant de sa responsabilité. Il se réserve également le droit de refuser le départ à tout participant dont l'équipement ne serait pas conforme à la liste décrite et d'arrêter tout participant dont le niveau, l'aptitude physique ou le comportement serait incompatible avec le bon déroulement de la randonnée sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part d'Altre Cime ou de l'accompagnateur.

Merci de bien prendre connaissance des 2 documents « Informations pratiques sur le GR20 » et « Nos conseils pour bien vous équiper sur le GR20 ».

***matériel obligatoire. Le départ sera refusé à toute personne qui n'aurait pas l'équipement obligatoire, sans dédommagement de la part d'Altre Cime**