

# SUR LES TRACES DU GR20

**SAC LÉGER**

[www.altre-cime.com](http://www.altre-cime.com)



## NIVEAU



6 jours / 5 nuits

6 jours de randonnée !



### FICHE TECHNIQUE

## Les plus belles étapes du GR20 Sud

accès à vos affaires complètes tous les jours



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

Tous nos circuits sont guidés par un  
accompagnateur local diplômé



## SUR LES TRACES DU GR20 SANS SAC

Découverte des plus belles étapes du GR20 Sud !

Ascension du Monte Rinosu, les tourbières des Pozzi, les lacs de Bastani et de Vitalaca

Accès à vos affaires complètes tous les jours



### NIVEAU

Sportif / Assez Difficile



### DUREE

6 jours / 5 nuits

6 jours de marche



### TARIF

A partir de

730€ / personne



### GROUPE

De 6 à 12 participants

ou personnalisé

On ne présente plus le GR20 Corse, parcours mythique qui traverse la Corse du Nord-Ouest au Sud-Est par l'arête de partage des eaux.

Nous vous proposons ici d'en découvrir une partie à travers un échantillon varié de randonnées en centre corse. Un très beau parcours inédit à la découverte du mythique GR20 qui vous fera fouler le plus haut sommet de Corse du Sud, le **Monte Renosu** (2352m), superbe belvédère sur l'ensemble de l'île. Nous découvrirons également les tourbières des Pozzi, joyau de la montagne corse et le fameux lac de Bastani.

Séjour confortable, vous serez logés en gîte et profiterez des douches chaudes réconfortantes chaque soir. Grâce à notre logistique, vous randonnerez avec un sac très léger et vous retrouverez tous les soirs vos affaires complètes aux gîtes.

Vous serez guidés par un accompagnateur local, diplômé d'État qui vous fera découvrir sa région, sa culture et son amour pour la montagne. Il partagera aussi avec vous ses endroits préférés, parfois à quelques mètres seulement du GR20 ! Il vous permettra de sortir des sentiers battus pour faire l'ascension de plusieurs sommets et profiter des vues panoramiques sur l'île de Beauté.

Nous vous assurons aussi d'un accueil privilégié dans tous les hébergements. Et nous vous ferons déguster nos meilleures spécialités locales grâce à nos pique-niques gourmands à base de produits fermiers.

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



## Déroulement du séjour

### J1 Journée de mise en jambe sur le GR20 Nord à Vizzavona

Accueil à 10h à la gare de Vizzavona en tenue de randonnée.

Transfert en minibus au gîte du Monte d'Oru situé au Col de Vizzavona.

Présentation du séjour, vérification du matériel et départ en randonnée.

Journée en mise en jambe sur le GR20 Nord, à la découverte de la vallée de l'Agnone : Cascade des Anglais, bergeries de Turtettu et sommet du Ceppu (1632m).

Repas raffiné et copieux au restaurant de l'hôtel Monte d'Oru dans une ambiance hors du temps. Une belle manière de commencer ce séjour !

*Nuit au gîte du Monte d'Oru.*

*Temps de marche : 4h00. Dénivelés : +500m, -500m*

### J2 Randonnée de Vizzavona à Capanelle (1586m) par le GR20

Après un petit déjeuner gargantuesque au restaurant à base de produits locaux et fermiers, nous rejoignons le GR20 Sud pour une étape facile sur bon chemin jusqu'au col de Palmentu. Belles vues au Nord sur le massif du Monte d'Oru et à l'Est sur les étangs de la plaine orientale et la mer. La suite de la journée nous fait traverser tour à tour des forêts et des rivières et découvrir les bergeries de montagne.

*Dîner au restaurant et nuit au gîte E Capanelle chez Roger-Philippe et Régine.*

*Accès à vos affaires complètes. Douche chaude.*

*Temps de marche : 5h00. Dénivelés : +700m, -300m*

### J3 De Capanelle à Bocca di Verdi (1283m)

Ascension du Monte Renosu, le plus haut sommet de Corse du Sud à 2352m d'altitude, par le lac de Bastani, joli lac en forme de cœur. Parcours en crête de toute beauté pour rejoindre la splendide vallée des Pozzi. Les « Pozzi » sont de magnifiques pelouses à tourbières traversées de ruisselets. Rencontre avec Jean-François le berger des Pozzi, personnage incontournable des montagnes corses !

*Dîner au restaurant et nuit en gîte chez Jean-Marc.*

*Accès à vos affaires complètes. Douche chaude.*

*Temps de marche : 5h30. Dénivelés : + 900m, -1200m*

## J4 Montée au refuge de Prati (1820m)

Randonnée en aller-retour par le GR20 jusqu'au refuge de Prati. On commence la journée par une bonne montée jusqu'à Bocca d'Oru, certainement un des plus beaux cols du GR20 Sud. Itinéraire en courbe de niveau jusqu'au refuge de Prati où nous ferons une belle pause. Ascension possible de la **Punta Capella** (2041m) ou retour par un bel itinéraire sauvage et non fréquenté. Panorama à couper le souffle sur la côte Est, le sommet du Monte Renosu et l'île entière.

*Dîner au restaurant et nuit en gîte chez Jean-Marc.*

*Accès à vos affaires complètes. Douche chaude.*

*Temps de marche : 6h00. Dénivelé positif : 700m, négatif : 700m*

## J5 De Verde à Capanelle par le GR20

Itinéraire roulant et reposant dans une belle hêtraie. On croisera de jolis ruisseaux et bergeries de transhumance.

*Dîner au restaurant et nuit au gîte E Capanelle chez Roger-Philippe et Régine.*

*Accès à vos affaires complètes. Douche chaude.*

*Temps de marche : 5h00. Dénivelés : +750m, -350m*

## J6 De Capanelle à la gare de Vizzavona par les Pinzi Curbini di l'Urie

Un parcours très sauvage qui nous fait franchir un massif d'aiguilles superbes, une dernière étape de toute beauté. Ascension possible de la **Punta di l'Urie** à 2112m pour une vue splendide sur la plaine orientale et l'Italie. Descente facile par la Madunuccia, ce rocher étonnant qui surplombe la vallée puis les bergeries des Pozzi pour une dernière halte dans la forêt.

Arrivée à la gare de Vizzavona en début d'après-midi. Fin de prestation.

Possibilité de retour en train ou minibus pour Bastia ou Ajaccio.

*Temps de marche : 5h00. Dénivelés : +700m, -1150m*

## Informations générales

### Niveau : Sportif / Assez Difficile

Randonnées avec un sac léger de la journée. Cet itinéraire, 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 entraînement à la marche en montagne hors sentier.



## Dates 2023 : du dimanche au vendredi à partir de mai

Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre
du 30/04 au 5*	du 28/05 au 2	du 2 au 7	du 30/07 au 4	du 3 au 8
du 7 au 12*	du 4 au 9	du 9 au 14	du 6 au 11	du 10 au 15
du 14 au 19*	du 11 au 16	du 16 au 21	du 13 au 18	du 17 au 22
du 21 au 26	du 18 au 23	du 23 au 28	du 20 au 25	du 24 au 29

\* En début de saison il est possible que l'enneigement tardif nous impose de modifier 1 ou 2 étapes

Possibilité de départ sur mesure aux dates de votre choix, pour groupes constitués à partir de 1 personne.



## 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 dégressifs en fonction du nombre de participants

Pour un groupe de 12 participants : 730€ / personne

Pour un groupe de 9 à 11 participants : 750€ / personne

Pour un groupe de 6 à 8 participants : 790€ / personne

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



## Ce qui est compris dans le prix

L'encadrement par un accompagnateur en montagne local diplômé d'Etat, l'hébergement en pension complète du J1 midi au J6 midi, le transfert de vos affaires tel que décrit, la pharmacie de première urgence.



## Ce qui n'est pas compris dans le prix

Les boissons, le vin aux repas, les dépenses personnelles, les déplacements en bus ou en train en Corse, les trajets Continent/Corse, l'assurance annulation et rapatriement, toute prestation non décrite dans le présent programme.

## Détails



### Lieux de rendez-vous

Le lieu de rendez-vous est la gare de Vizzavona le J1 à 10h00.

Le lieu de dispersion est la gare de Vizzavona le J6 en milieu d'après-midi.

Ligne de bus pour Bastia et Ajaccio. *Accueil possible au lieu de votre choix, nous consulter.*



### Hébergements

Gîtes : hébergement en chambre partagée, douche chaude

Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel le J1 avec un supplément de 40€/personne en chambre double ou triple et 60€ en chambre single.

Les draps ne sont pas fournis en gîtes, vous devez amener votre drap de soie et votre sac de couchage.

*Nous vous conseillons de réserver votre nuit la veille du séjour au gîte du Monte d'Oru afin de profiter de ce 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 !*



### Repas et ravitaillement

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

Chaque matin, nous vous fournissons le pique-nique du jour, préparé par les cuisiniers des gîtes 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. Nous mettons à votre disposition pour tout le séjour une boîte Tupperware individuelle pour la salade du midi. Nous vous fournissons aussi les petits en-cas de la journée sous forme de canistrelli (biscuits traditionnels), fruits secs et chocolat, ainsi que du thé et du café chaud.

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



### Portage et composition du sac à dos

Vous portez uniquement vos affaires de la journée soit un poids de sac de 4 kg environ : vêtement chaud et vêtements de pluie, gants et bonnet, crème solaire, petite pharmacie,

gourde et pique-nique de la journée. Notre logiste achemine tous les jours vos affaires aux étapes par véhicule.

## Equipement à emporter

- ▲ 1 Sac de voyage souple pour les affaires que vous n'emportez pas sur le circuit (sac suiveur)
- ▲ 1 Sac à dos 25 à 30 litres
- ▲ 1 Drap de soie ou « Sac à viande »
- ▲ 1 sac de couchage montagne mi-saison t° de confort de 0° à -5°
- ▲ 2 gourdes d'1 litre ou Camelbak 2l
- ▲ 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
- ▲ Paires de chaussettes de randonnée
- ▲ 1 Paire de sandales pour le soir
- ▲ T-shirts + shorts
- ▲ 1 pull technique léger manche longue
- ▲ Pantalon ou collant\*
- ▲ Vêtement chaud de type polaire\*
- ▲ Veste et pantalon de pluie Goretex (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
- ▲ Petite serviette de toilette

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

**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 documents « Informations pratiques sur le GR20 » et « Nos conseils pour bien vous équiper sur le GR20 ».**