

Corse, GR20 Sud et Nord sans portage

France

Code voyage : FRAGP0061

Randonnée guidée

• Randonnée • 13 jours



Le GR20 traverse la Corse du Nord-Ouest au Sud-Est en suivant au mieux la ligne de partage des eaux. Des côtes ventées de Balagne aux reliefs apaisés de l'extrême sud, il s'immisce au cœur des montagnes découvrant des paysages aussi somptueux que variés, mélange intense de parfums, de couleurs et de courbes. Se frayant parfois un passage escarpé entre les cimes élancées ou sur les crêtes acérées, hors du monde, il emprunte aussi de vieux chemins ayant longtemps servis de voies de communicatio...

Points forts

- Un trek qui parcourt l'intégralité du mythique GR20, du sud au nord
- Le transport des bagages pour alléger le sac à dos
- La découverte des toutes les facettes des montagnes de Corse

• Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors, France • Tél +33 4 76 95 23 00 • Fax +33 4 76 95 24 78
• Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

LE PROGRAMME



J1 D'Ajaccio à Col de Bavella

Rendez-vous à la gare maritime d'Ajaccio à 14h. Transfert en bus pour rejoindre votre hébergement au col de Bavella. Briefing sur le déroulement de votre GR20 avec votre accompagnateur.

Hébergement : Nuit au col de Bavella

J2 Col de Bavella - Cuscionu

Vous emprunterez le magnifique sentier en balcon au pied des Aiguilles de Bavella, qui dominent toute la région de l'Alta Rocca. Il pénètre dans la vallée d'Asinao pour rejoindre les bergeries, s'élève pour atteindre la crête à plus de 2000 m d'altitude, avant de descendre vers le plateau du Cuscione.

Hébergement : Nuit à Cuscionu

Itinéraire principal : 15 km, 8h00, +1110 m, -780 m

J3 Cuscionu à Cozzano

Belle traversée de hêtraies jusqu'à Bocca di l'Agnone. Une lente montée vous conduira aux limites nord du plateau, au pied de l'arête des statues. Une fois sur la ligne de partage des eaux, les points de vue alternent entre l'est et l'ouest, découvrant des paysages variés. Vous quitterez le GR20 pour rejoindre l'hébergement dans la vallée.

Hébergement : Nuit à Cozzano

Itinéraire principal : 17 km, 7h00, +650 m, -1280 m

J4 Cozzano - Col de Verde

L'itinéraire monte vers le col de Laparo. C'est par un parcours escarpé que le GR20 rejoint le sommet de la Punta Capella, à près de 2000 m. Dernière vue sur les paysages de la plaine orientale : les étangs de Diana, d'Urbinu et de Palu ainsi que les îles d'Elbe et Monte Cristo. Vous aurez peut-être l'occasion de croiser les cochons sauvages en bordure des bois.

Hébergement : Nuit au col de Verde

Itinéraire principal : 13 km, 8h00, +1200 m, -750 m

J5 Col de Verde - Capanelle

Le GR20 avance vers l'intérieur des terres, au relief plus doux. Vous pourrez observer le pin endémique (Lariccio) qui fait la gloire de l'exploitation forestière corse. A l'ombre des hêtres, le parcours en courbe de niveau épouse toutes les ondulations du versant Est du massif du Renoso. En fin d'étape, une sérieuse montée se profile, qu'il faudra bien négocier pour arriver aux bergeries de Traghjette, puis à Capanelle.

Hébergement : Nuit à Capanelle

Itinéraire principal : 12km, 5h00, +580 m, -350 m

J6 Capanelle - Vizzavona

Dernière étape du GR20 sud. Le GR20 quitte Capanelle (1590 m) et, sans prendre ni perdre vraiment d'altitude, vous mènera jusqu'à Bocca Palmente (1640 m). Arrivé au col, le point de vue est assez exceptionnel : à l'Ouest les massifs imposants du Monte d'Oro et du Rotondu, à l'Est la forêt de Ghisoni, la plaine orientale et ses étangs. Vous rejoindrez vite la forêt de Vizzavona que vous ne quitterez plus tout au long de cette agréable descente, à l'ombre des hêtres.

Hébergement : Nuit à Vizzavona

Itinéraire principal : 15 km, 5h30, +350 m, -1010 m

J7 Vizzavona - Canaglia

Le massif du Monte d'Oro, qui culmine à 2380 mètres d'altitude est l'un des principaux sommets de l'île. Ses pentes, longtemps enneigées, donnent naissance à la rivière Vecchio qui coule en cascade au cœur de la forêt de Vizzavona. Votre randonnée s'enfonce dans des vallons encaissés, à la rencontre d'anciennes bergeries, dans un environnement minéral.

Hébergement : Nuit à Canagli

Itinéraire principal : 16 km, 9h00, +1150 m, -1350 m

J8 Canaglia - Petra Piana

Au départ, l'itinéraire emprunte le Mare a Mare Nord qui remonte le long de la rivière du Manganelu, jusqu'aux cascades du Meli. C'est ici que nous retrouvons le GR20, qui nous mène dans un premier temps à la bergerie de Tolla. L'agréable sentier remonte progressivement la vallée dans une forêt de pins qui recouvrent aujourd'hui les anciens pâturages d'estives. Les bergeries de Gialgo marquent encore cette tradition pastorale. Un dernier effort sera nécessaire pour rejoindre le refuge de Petra Piana.

Cette étape a été modifiée suite à la fermeture de la route de la Restonica.

Nuit en bivouac, vous portez le nécessaire pour la nuit du J8.

Hébergement : Nuit en bivouac à Petra Piana

Itinéraire principal : 11 km, 5h30, +1180 m, -50 m

J9 Petra Piana - Manganu

C'est une étape engagée et minérale, des passages sont équipés de chaîne pour vous aider au franchissement de blocs, de dalles, et de pierriers à plus de 2000 m d'altitude. C'est le domaine de la haute montagne ! Mais le décor est fantastique. A l'est, vous découvrirez la vallée de la Restonica et ses lacs, à l'ouest la mer avec le golfe de Sagone. Au terme de votre étape, une vaste prairie vous attendra. *Cette étape a été modifiée suite à la fermeture de la route de la Restonica*

Vous portez le nécessaire pour la nuit du J9.

Hébergement : Nuit à Manganu

Itinéraire principal : 8,5 km, 6h30, +780 m, -1020 m

J10 Manganu - Col de Vergio

Vous quitterez le Camputile en longeant le Tavignano, qui est le plus long fleuve de Corse, jusqu'à sa source au lac de Nino. Celui-ci est entouré d'une étendue herbeuse où paissent vaches et chevaux. Puis, vous suivrez la Serra San Tomaghju qui offre un surprenant panorama sur la côte ouest pour atteindre Bocca San Petru. Vous prendrez ensuite le chemin de ronde qui vous mènera juste sous le col de Vergio, où vous croiserez la route (c'est rare !).

Hébergement : Nuit au col de Vergio

Itinéraire principal : 12 km, 5h00, +500, -680

J11 Col de Vergio - Vallée du Melarie

Le GR20 s'élève vers la haute vallée du Golo. Cette vallée glacière s'élève au pied de la Paglia Orba pour rejoindre le refuge de Ciottulu. Depuis celui-ci, le sentier en courbe de niveau rejoint le col de Foggiale, d'où vous profiterez d'une magnifique vue sur la vallée du Niolu et la vallée du Melari. La descente vers le fond de vallée est délicate, en blocs et dalles rocheuses, et rejoint la somptueuse forêt d'Albertacce. Enfin, le sentier retrouve la vallée du ravin de Stranciacone et la vallée du Melarie.

Hébergement : Nuit dans la Vallée du Melarie

Itinéraire principal : 13 km, 6h30, +820, -750

J12 Vallée du Melarie - Haut Asco

Cette randonnée de légende au cœur du massif du Cintu (2706 m) est un fantastique belvédère sur les sommets de l'île. Étape mythique, avec le passage culminant du GR20 à 2604 mètres d'altitude à la Pointe des Éboulis. Cet itinéraire rude, alpin, montagnard, et aérien offre de magnifiques panoramas dans un décor très minéral. Cette étape très engagée demande des capacités physiques et techniques ainsi qu'une bonne dose de motivation afin de se dépasser. En cas de niveau insuffisant, notre équipe locale mettra en place un transfert pour que vous puissiez rejoindre le groupe.

Hébergement : Nuit dans le Haut Asco

Itinéraire principal : 10 km, 8h00, +1070 m, -1150 m

J13 Haut Asco - Bonifatu

L'itinéraire grimpe entre les blocs rocheux et s'élève au-dessus des pins Lariccio pour rejoindre le col de Bocca Stagnu. Vous découvrirez un panorama unique sur les massifs montagneux de l'île, avant d'atteindre le col de la Muvrella. Démarrera alors la longue descente dans le cirque de Bonifatu. Un écrin de nature unique et préservé. Vous arriverez au terme de votre GR20. Transfert en bus pour rejoindre la ville de Calvi et sa citadelle.

Itinéraire principal : 12 km, 7h00, +650 m, -1530 m

Itinéraire

Les programmes sont donnés à titre indicatif. Ils ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment (entre autres les risques d'orages), des critères techniques ou de la condition physique des participants. Sur place et en dernier ressort nos accompagnateurs restent seuls juges du programme, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

QUELQUES PRÉCISIONS

Niveau

Sportif, nombreuses montées raides et passages hors sentier en crêtes sur dalles et rochers. La principale difficulté étant la longueur de certaines étapes et la nature du terrain. Un passage équipé de mains courantes à Bavella.

Attention le GR20 devient de plus en plus populaire mais il faut garder à l'esprit qu'il reste le trek le plus difficile d'Europe, l'oublier serait se mettre en échec dès le départ, voire en danger. Ne surestimez pas vos capacités, renseignez-vous et préparez correctement votre voyage ! Il est important de savoir que parmi les personnes faisant le GR20 seules et par leurs propres moyens, 70% abandonnent avant la fin du parcours. Grâce à notre logistique ainsi qu'à l'expérience de nos guides, notre taux de réussite est de l'ordre de 95%.

Cependant faire le GR20 avec notre organisation est réservé uniquement à des personnes en bonne forme physique ayant déjà l'expérience des treks sur plusieurs jours avec tout ce que cela implique (détermination, goût de l'effort, capacité à la vie de groupe, abstraction du confort habituel ...)

En cas de niveau physique ou technique jugé insuffisant, pour votre sécurité ainsi que pour le bien-être et la cohésion du groupe, nos guides seraient contraints de vous demander d'interrompre votre GR20. De plus, en cas d'équipement personnel non adapté au trek en haute montagne (voir notre liste de matériel) et pour des raisons de sécurité évidentes, nous ne pourrions vous accepter au départ du séjour.

Afin de vous éviter la perte des frais engagés pour votre trek (voir nos conditions de vente) ainsi que tous les désagréments d'une telle situation, nous vous conseillons de bien vous informer avant de prendre votre décision.

De plus, il est bon de savoir que les refuges en Corse sont assez anciens, de faible capacité avec un niveau de confort assez réduit (douche froide, peu ou pas de sanitaire, pas de couvertures ...). En cas de mauvais temps ou à certaines périodes, les refuges peuvent être en sur fréquentation avec un confort d'hébergement parfois très rustique.

Transports des bagages

Vous ne portez que vos affaires de la journée et le pique-nique. Vous retrouvez votre bagage suiveur tous les soirs sauf pour la nuit du J9 où vous devrez porter avec vous le nécessaire pour la nuit

Transferts

Deux transferts en bus sont prévus durant le voyage :

- le J1 d'Ajaccio à Bavella (environ 2h30)
- le J4 de Cozzano à la maison forestière (15 minutes)
- le J13 de Bonifatu à Calvi (environ 45 minutes)

Groupe

De 5 à 12 personnes.

Durée

13 jours, 12 nuits, 12 jours de randonnée.

Période de départ

Séjour du dimanche au vendredi. Départ de mai à septembre.

Encadrement

Accompagnateur en montagne

Hébergement / Restauration

? Hébergements

En dortoir en refuge et en gîte ou sous tente équipée de matelas.

La qualité de l'hébergement tout au long du parcours est variable. Certaines structures sont sommaires voire spartiates, avec notamment une absence de sanitaire ; d'autres sont confortables et offrent la possibilité de nuit en chambre.

- **Bergeries** : souvent installées dans des lieux remarquables, elles proposent un meilleur service (douche chaude et restauration). Les nuits se font en dortoir ou en bivouac*.

- **Gîtes** : des structures confortables avec douche chaude. Elles disposent d'un accès routier. Dortoir de 4 à 12 personnes.

- **Refuge PNRC** : ce sont des structures souvent obsolètes, sous dimensionnées pour la fréquentation du GR. Les nuits se font en dortoir ou en bivouac*. Les sanitaires sont basiques (eau froide / 2 WC).

* Pour les bivouacs : les tentes 2 places fournies sont équipées de matelas gonflable (4 à 10 cm).

Les punaises

Les punaises de lit ont fait leur apparition depuis quelques années. Malgré les traitements, vous devez être attentif à votre lieu de repos en inspectant la literie et en évitant de poser votre sac sur le lit, tout au long de votre trek. Nous vous conseillons de vous procurer un insecticide adapté (ex : Clako punaises) et de mettre l'ensemble de vos vêtements dans des sacs avant de les passer en machine à la fin de votre séjour. Ce type de précaution diminue le risque de contamination d'autres établissements et à votre domicile.

? Restauration

- **Petits déjeuners** : petit déjeuner continental (thé, café, lait, beurre, confiture).

- **Déjeuners** : repas froid, préparé par les hébergements, généralement à base de salade (pâtes, riz, lentilles, semoules...), d'un morceau de fromage et d'un fruit. Consommé sur le terrain durant la randonnée. Obligatoire : prendre une boîte hermétique en plastique pour le transport (type Tupperware de 0,8 litres).

- **Dîners** : repas chauds préparés par les hébergements, généralement à base de produits locaux. Absence ou peu d'aliments frais dans la composition des menus, pour les structures d'altitude. Ils sont servis généralement entre 18h et 20h.

- **Vivres de courses** : à base de gâteaux et de fruits secs, ces compléments alimentaires sont distribués par votre guide durant la journée de randonnée.

- **Ravitaillement en eau** : de nombreuses sources et fontaines d'eau potable vous accompagnent tout au long de votre parcours. Néanmoins, nous vous conseillons de vous munir de pastilles pour désinfecter l'eau (type micropur). Une gourde ou une poche à eau, d'une contenance de 1,5 litre est vivement conseillé.

- **Régime alimentaire et intolérances** : les personnes ayant des régimes alimentaires spécifiques ou allergies sont priées de prendre des plats lyophilisés adaptés à leur intolérance. En effet, les refuges d'altitudes n'ont pas toujours la possibilité de mettre en œuvre une cuisine adaptée.

Début / Fin

? Début

A 14h00 à la gare maritime d'Ajaccio.

Si vous arrivez par Bastia ou Calvi, prévoir une arrivée matinale afin de pouvoir prendre un bus ou un train pour Ajaccio.

? Fin

Le J13 vers 15h30 à Calvi.

Accès

Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio.

Pour rejoindre la gare SNCF :

- De la gare maritime : à 400m en direction du centre en longeant le bord de mer.

De l'aéroport : en taxi, ou avec la navette bus. (Circulent tous les jours sauf le 1er mai , tarif approximatif : 5 euro)

Gare ferroviaire SNCF : - Destinations : Calvi via Ponte-Leccia et Bastia.

Réservations uniquement par mail ou par fax au 04 95 34 09 15.

Place de la Gare 20000 Ajaccio / Tél : 04 95 23 11 03

Gare routière :

- Quai l'Herminier - BP 253 - 20180 Ajaccio cedex 01

Téléphone : 04 95 51 55 45 | Fax : 04 95 21 07 86

La compagnie des Chemins de fer de la Corse

- gare d' Ajaccio : 04 95 23 11 03

- gare de Bastia : 04 95 32 80 61

- gare de Calvi : 04 95 65 00 61

- gare de Corté : 04 95 46 00 97

Accès par bateau :

SNCM : départs de Marseille, Nice ou Toulon Tel : 0891 701 801

Site web : www.sncm.fr

Corsica Ferries : départs de Nice ou Toulon Tel : 0825 095 095

Site Web : www.corsicaferries.com/Pcorsica.srv

CMN (Compagnie Méridionale de Navigation) : départs de Marseille

Tél : 0 810 20 13 20

Sailcoop : Une solution de traversée proche du 0 carbone, grâce à notre nouveau partenaire Sailcoop qui propose des traversées Toulon – Calvi ou Calvi – Toulon (240 € / la traversée par personne : incluant une place en cabine et les repas durant la traversée). Départ tous les jours du 15/06 au 15/09 et tous les 2 jours sur le reste de la période. La traversée dure entre 20 et 24h. Si cette solution vous intéresse n'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements. (<https://sailcoop.fr/>).

Accès en avion :

Vols réguliers ou vols charters :

Air France : tél 0 820 820 820

site web : www.airfrance.fr

Air Corsica : www.aircorsica.com

De nombreuses compagnies aériennes LOW COST desservent les aéroports de l'île depuis de nombreuses villes de provinces et d'Europe.

- VOLOTEA,

- RYAN AIR,

- EASYJET

- HOP

- ...

Les Transports publics en Corse :

Toutes les informations sur le site : <http://www.corsicabus.org/index.html>

Rejoindre Ajaccio :

Ajaccio est accessible en train depuis Bastia et Calvi.

En bus depuis l'aéroport de Figari, la ville de Porto Vecchio.

Les lignes de bus depuis Calvi :

Pour information, les horaires sont susceptibles de modification.

Ligne de Bus Calvi à Bastia :

Autocars « Les beaux Voyages » (0495651135) – 6h30 du lundi au vendredi (pas de service le samedi et dimanche) – 7h et 13h30 tous les jours en juillet et août

Ligne de train depuis Calvi :
Ligne de Calvi à Ajaccio : train circulent tous les jours
Ligne de Calvi à Bastia : train circulent tous les jours

Prolongez votre séjour

Hôtel Le Dauphin (HT) : 04 95 51 29 96 ; www.ledauphinhotel.com/
Hôtel Le Kallisté **: 04 95 51 34 45 ; www.hotel-kalliste-ajaccio.com/
Parking véhicule
Parking payant non surveillé : autour de 10 euros par jour.
Parking public Margonajo : rond point de la gare – 420 places
Parking public Sampiero : boulevard Sampiero – 50 places
Parking public Tino Rossi : Quai l'Herminier – 140 places
Parking public Jetée de la Citadelle : Citadelle – 90 places

Les navettes aéroport – gare routière
Pour les horaires se renseigner au comptoir accueil de l'aéroport ou de la gare routière ou à la TCA (tel : 04 95 23 29 41)
Circulent tous les jours sauf le 1^{er} mai
Tarif approximatif : 5 euro
Pour vos nuits supplémentaires à Calvi
Hôtel du Centre (HT) : 04 95 65 02 01
Hôtel Christophe Colomb **: 04 95 65 06 04 ; www.resa.hotel-calvi.com
Hôtel le Grand Hôtel *** : 04 95 65 09 74 ; www.grand-hotel-calvi.com
Parking véhicule
Parking municipaux payants non surveillés : Parking du Port, Parking de la Citadelle.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [BlaBlaCar](https://www.bla-bla-car.com).

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

Tourisme responsable

? Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR.

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

? La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

DATES ET PRIX

Les prix comprennent

- L'hébergement
- La nourriture du dîner du J1 au pique-nique du J13
- L'encadrement
- Les transferts internes
- Le transport des bagages comme indiqué

Les prix ne comprennent pas

- Les transferts non prévus au programme
- Les boissons
- Les visites de sites
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Les prix comprennent"

Précisions

Dans la nuit du 2 au 3 novembre 2023, la tempête Ciaran a emporté le pont de Tragone (route de la Restonica - région de Corte) et a engendré des dégâts très importants sur l'ensemble de la voirie menant au terminus à savoir les bergeries de Grotelle (parking). La remise en état et donc la réouverture de la route ne se fera pas en 2024.

La nuitée prévue à Grotelle le Jour 8 est remplacée par une nuitée au refuge de Petra Piana en bivouac (tente avec matelas). Vous devrez porter des affaires de rechanges et de toilettes pour la nuit (et celle du lendemain à Manganu). Pour vous alléger, nous vous fournissons un duvet, que vous retrouverez à Petra Piana et à Manganu (NB: pour l'hygiène, nous fournissons un drap de sac jetable pour ces nuitées).

DANS VOS BAGAGES

Équipement

Vous trouverez dans cette partie des liens vers les produits de notre partenaire [Alpinstore](#), un site de e-commerce français, spécialiste de l'équipement outdoor, basé à Annecy.

Pour transporter vos affaires

- Un sac à dos confortable de 30 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15kg

Découvrez dans notre Mag [comment bien faire son sac de randonnée](#).

Pour randonner

Pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type « carline » ou « capilène » (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- Des [chaussures de montagne](#) tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Un short confortable et technique
- Des tee-shirts ou sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues
- [Bâtons de marche](#) (télescopiques), très importants pour faciliter la marche. Découvrez tous les [avantages des bâtons de randonnée](#) dans notre article dédié ou [comment choisir ses bâtons de randonnée](#)

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration !

Pour le pique-nique du midi

- Votre kit « cuisine » : bol, boîte ou assiette en plastique, couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- 1 ou 2 gourdes (total d'1,5 L minimum) – obligatoire - ; une gourde thermos pour l'hiver

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection)
- Des lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou une veste imperméable type « softshell ou Gore-Tex » et éventuellement un pantalon imperméable

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Maillot de bain et serviette pour les espaces de remise en forme (si précisé) ou les baignades
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, masques chirurgicaux, gel hydroalcoolique, pansements, compresses stériles et bandage, gazes, désinfectant, arnica en granules et aspirine etc (attention liste non

exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux).

- Une lampe frontale et pile de rechange
- Des lingettes pour la toilette lors des bivouacs

Retrouvez ces conseils dans notre article « qu'emporter avec soi en randonnée ».

Cette liste est donnée à titre indicatif et doit être adaptée en fonction du séjour et de la saison à laquelle vous partez.

Pour le couchage

- 1 sac de couchage pouvant aller à 0°/ - 5° C en température dite "confort" (indispensable et obligatoire: pas de couverture dans les refuges Corse).
- Un sac à viande (sac cousu)
- Des boules quies si vous avez le sommeil léger car sur le GR20 la récupération durant la nuit est un élément primordial.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol)

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

LA SITUATION GEOGRAPHIQUE

superficie : 8748 km²

longueur : 183 km, largeur : 83 km

1000 km de côtes

12 km de la Toscane et 160 km de la Provence.

La Corse est entourée d'îles et d'îlots comme Elbe et Capraia

La Corse cristalline : c'est la plus grande partie de l'île ; elle comprend les plus hauts sommets alignés sur un axe nord-nord-ouest et sud-sud-est. Citons le massif rhyolitique d'origine volcanique du Monte Cinto, qui est aussi le point culminant de Corse avec ses 2710 m, le massif granitique du Rotondo, le Monte d'Oro. Plus au sud, les aiguilles de Bavella forment un des reliefs les plus originaux et accidentés de l'île, avec pour finir à l'extrémité sud les curieux chaos granitiques de la montagne de Cagna. Enfin au nord-ouest, dans le prolongement du massif du Cinto, les Calanche de Piana se fondent dans la mer.

La Corse alpine ou schisteuse : elle occupe la partie nord et est de l'île et se distingue par des flancs plus adoucis et moins élevés que la chaîne centrale. La Cima di Follicie est le point culminant du Cap Corse, avec ses 1322 m, et non pas le Monte Stello (1307m), comme il est si souvent stipulé par erreur sur les manuels. Plus au sud la Castagniccia, région fertile et riche en bois de châtaignier, comprend le massif du San Petrone.

Le sillon central : zone frontière entre la Corse alpine et cristalline, elle constitue une dépression centrale entre l'île Rousse et Solenzara en passant par Corte.

La plaine orientale : zone s'étendant de Bastia jusqu'à l'embouchure de la Solenzara, elle est formée d'alluvions donnant naissance à des étangs comme celui de Biguglia.

La Corse calcaire : Une des grandes originalités de la géologie corse sont ses affleurements de calcaire. Peu étendues, ces zones n'en sont pas moins remarquables. Citons les falaises de Saint Florent et celles de Bonifacio.

Climat

La Corse est avant-tout une île, donc baignée d'humidité. Les contreforts alpins modifient localement le climat et les précipitations sont très variables selon la direction du vent. Pour raccourcir, disons que lorsque le libecciu souffle (vent de composante sud-ouest) il engendre des fortes précipitations sur tout le flanc ouest de la Corse, arrose abondamment les grands sommets corses et se transforme en un vent froid et sec sur la Corse orientale.

Les précipitations les plus élevées connues sont celles de Vizzavona et ses environs situés avec 1498 mm. Les plus faibles valeurs sont enregistrées sur le littoral aux îles sanguinaires près d'Ajaccio avec 450 mm et le plateau de Bonifacio avec 481 mm.

La fréquence des pluies est caractéristique du climat méditerranéen avec des étés peu pluvieux même si des orages violents peu éclatés notamment sur les zones montagneuses. De novembre à mi-avril il n'est pas rare de voir des massifs enneigés au-dessus de 1000 m. Les températures oscillent entre 5° et 8° en moyenne sur le littoral en hiver et entre 22° à 25° pour l'été. Evidemment les zones montagneuses ont des températures qui diffèrent selon l'altitude. Précisons seulement pour le randonneur qu'il n'est pas rare de constater une brutale chute des températures même en été au-dessus de 1200 m due à un changement brutal du temps. Il est donc fortement conseillé au randonneur de ne pas se fier au climat du littoral et de se prémunir contre tout refroidissement brutal.

Bibliographie

Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie

- Le grand chemin, toutes les étapes du GR20 par le PNRC (Albiana)

- Corse, par A et F Rother (Arthaud) - Guide Bleu de la Corse (Hachette) - Guide pratique de la

Corse par Olivier Jehasse (éditions de la Marge, Ajaccio)

- La bonne cuisine corse, par Christine Schapira (éditions Solar)

Géographie – nature

- Parc naturel régional de la Corse, plantes et fleurs rencontrées, par Marcelle Conrad
- Roches et paysages de la Corse, par A. Gauthier (parc naturel régional et BRGM)

Histoire – archéologie – art :

- Histoire de la Corse, par Michel Vergé Francheschi (éditions du Félin)
- Arts traditionnels de la Corse, par Loviconi (Edisud)

Adresses utiles

- Office du Tourisme de la Corse Sud : Place Foch, BP. 21, 20176 Ajaccio tél 04 95 51 53 03 – fax 04 95 51 53 01

- Parc Naturel Régional de la Corse : 2 rue Major Lambroschini, 20000 Ajaccio tél 04 95 51 79 10 – fax 04 95 21 88 17

Agende du Tourisme de la Corse

17 boulevard du Roi Jérôme - BP 19

20181 Ajaccio Cedex 01

Site internet : www.visit-corsica.com

Office de Tourisme du Pays d'Ajaccio

3 boulevard du Roi Jérôme - BP 21

20181 Ajaccio Cedex 01

Tél. : +33 (0) 4 95 51 53 03

E-mail : info@ajaccio-tourisme.com

Site internet : www.ajaccio-tourisme.com

Office de Tourisme de Calvi

Port de Plaisance - chemin de la plage

20260 Calvi

Tél. : +33 (0) 4 95 65 16 67

Site internet : www.calvi-tourisme.com

Grand Angle



FRAGP0061 - Mis à jour le 19/04/2024

Grand Angle



FRAGP0061 - Mis à jour le 19/04/2024