Atalante
L'ESPRIT TREK

CORSE

Trek itinérant : la traversée intégrale du GR20 du Sud au Nord

- Le mythique GR20 et ses points de vues époustouflants en liberté.
- Du sud au nord pour débuter en douceur et finir en apothéose !
- Choisissez votre formule d'assistance bagages !

À PARTIR DE	**1 400 €**
DURÉE	14 jours
TYPE	Voyage en liberté
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Véritable terre de randonnée, la Corse, montagne plongeant dans la mer, a forgé sa réputation grâce à son GR20, traversant l'île du Nord au Sud, ses paysages incroyables et sa gastronomie. C'est dans son intégralité que nous vous proposons d'effectuer ce trek itinérant sur 14 jours, avec ou sans portage de vos bagages... et en totale liberté!

Vous commencez par la partie sud du GR20 au relief plus doux et aux dénivellations moins conséquentes. Elle propose son échantillonnage de paysages montagnards aux ambiances très alpines, comme aux aiguilles de Bavella, et traverse des plateaux ou vallons arrondis qui ont accueilli des générations de paysans corses. Par la suite, de Vizzavona à Bonifatu, la partie nord franchit les cols les plus élevés, longe de nombreux lacs glaciaires, court au pied des montagnes dressées en d'infranchissables barrières, qu'il a fallu équiper de chaînes pour en permettre le passage. Attention Le GR20 est un itinéraire très sportif, la version liberté est réservée aux marcheurs confirmés ayant de l'expérience en montagne.

Itinéraire

JOUR 1

Ajaccio - Bavella

TRANSPORT : 2H30 | HÉBERGEMENT : GÎTE | DÉJEUNER : LIBRE

Accueil à Ajaccio. Rencontre avec un membre de notre équipe pour une présentation du circuit. Montée à Bavella et installation au gîte.

JOUR 2

Bavella - Aiguilles de Bavella - Asinao

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 815 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 485 M | HÉBERGEMENT : BERGERIE OU SOUS TENTE

Belle étape sur la variante alpine du GR 20, passant au coeur des Aiguilles de Bavella et contournant une à une les tours degranite de l'Acellu, de l'Ariettu, di a Vacca et de Pargulu.

JOUR 3

Asinao - Incudina - Cuscionu

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 660 M | HÉBERGEMENT : BERGERIE OU SOUS TENTE

Ascension du sommet de l'Incudina (2134 m). La vue y est très panoramique et donne un avant goût des randonnées à venir.Traversée du plateau du Cuscionu qui rappellera à certains la verte Irlande, image surprenante au coeur d'une île en pleine Méditerranée.

JOUR 4

Cuscionu - Pozzines - Usciolu

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 590 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 380 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Vous croiserez de superbes pozzines en longeant une petite rivière. Vous récupèrerez la crête qui conduit au refuge de Usciolu.Les points de vue sur le haut Taravo et sur la mer Tyrrhénienne sont d'une grande beauté. En début de saison en cas de fort enneigement, il est possible que l'étape soit prévue au village de Cozzano.

JOUR 5

Usciolu - Taravu - Fiumarbu - Col de Verde

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 770 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1200 M | HÉBERGEMENT : REFUGE, GÎTE, BIVOUAC SOUS TENTE

Superbe traversée en crête sur la ligne de partage des eaux entre la vallée du Taravu et celle du Fiumorbu. Le spectacle est somptueux. On y voit la mer et les villages des basses vallées dans une ambiance granitique.

JOUR 6

Col de Verde - Col de Flasca - Capanelle

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 710 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : REFUGE, GÎTE, BIVOUAC SOUS TENTE

Du col de Verde jusqu'à Capanelle (1590 m), un parcours en balcon, à flanc de montagne. A l'ombre des magnifiques pins Laricio,le GR 20 monte jusqu'au col de Flasca, traverse le ruisseau de Marmanu, avant de rejoindre les bergeries de Traghjette et Capanelle.

JOUR 7

De Capanelle à Vizzavona

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 320 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | HÉBERGEMENT : REFUGE, GÎTE

Dernière étape de la partie sud du GR 20. Un chemin de ronde vous mènera sans difficulté jusqu'à Bocca Palmente (1640 m).Découverte de plusieurs bergeries encore occupées pendant la période des estives. Agréable descente dans la forêt de Vizzavona (920 m).

JOUR 8

Vizzavona - Monte Oro - Onda

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 970 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 740 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Le sentier longe le ruisseau de l'Agnone remontant vers le col de Vizzavona, avant de déboucher à la cascade des Anglais. Il pénètre dans la haute vallée du Monte d'Oro et rejoint la crête, d'où vous profiterez de points de vue imprenable. Vous plongerezau fond d'un petit talweg, et traverserez une forêt de hêtres avant d'arriver au refuge.

JOUR 9

Onda - Serra Di Tenda - Punta Pinsi Di Corbini - Petra Piana

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 840 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 380 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Si la météo est bonne, nous vous conseillons de prendre la variante alpine, par les crêtes de Serra di Tenda, puis de continuer vers la Punta Pinzi di Corbini. Une étape tout en crête, entourée des hauts massifs de l'île. Si la météo ne permet pas une traversée par les crêtes, vous redescendrez en forêt le long d'un joli torrent, avant de rejoindre la haute vallée du Manganellu, que vous remonterez jusqu'au refuge de Petra Piana.

JOUR 10

Petra Piana - Breche De Capitello - Camputile

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 870 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Longue étape de haute montagne, dominant les lacs de Melo et Capitello. Jusqu'au mois de juin, présence de névés au passage de Bocca all Porta. Puis, magnifique incursion dans un cirque glaciaire jusqu'au refuge de Manganu.

JOUR 11

Camputile - Lac Ninu - Col de Vergio

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 510 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 710 M | HÉBERGEMENT : REFUGE, GÎTE

Journée de transition, entre le Camputile et le Castellu di Vergio. Cette étape très roulante évolue la plupart du temps en sentiers.Vous y découvrirez le lac de Ninu et de très beaux panoramas sur la grande barrière.

JOUR 12

Col de Vergione - Ciuttolu I Mori - Col Foogiale - Vallone

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 810 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 780 M |
HÉBERGEMENT : REFUGE, GÎTE, BERGERIE OU SOUS TENTE

Montée dans la vallée du Golo. Un passage en crête offrant des vues exceptionnelles vers la côte ouest vous conduira jusqu'au refuge de Ciuttolu i Mori (2000 m). Par le col de Foggiale, descente sur des dalles rocheuses jusqu'à la vallée du Melarie.

JOUR 13

Vallone - Massif du Cintu - Pointe des Eboulis - Haut Asco

MARCHE : 8H-9H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1260 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1230 M |
HÉBERGEMENT : REFUGE, GÎTE, BERGERIE OU SOUS TENTE

Randonnée au coeur du massif du Cintu (2706 m), offrant un fantastique belvédère sur les sommets de l'île. Avec le passage culminant du GR 20 à 2604 mètres d'altitude à la Pointe des Eboulis, cet itinéraire rude, alpin, montagnard, et aérien offre un magnifique tableau, dans un décor très minéral. Cette étape très engagée, demande de bonnes capacités physiques et techniques.

JOUR 14

Haut Asco - Bocca Di Stagnu - Bonifatu - Calvi

TRANSPORT : 0H30 | MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1630 M | DÎNER : LIBRE

Vous rejoindrez Bocca Di Stagnu au pied de la Muvrella (2150 m). La proximité de la mer annonce la fin du GR 20. Sans doute un des plus beaux passages du parcours. Descente dans le cirque de Bonifatu. Transfert à Calvi à la fin de votre étape. Vous arrivez aux alentours de 18h à Calvi, une nuit supplémentaire est vivement conseillée, consultez-nous!

À NOTER

- Recommandations spécifiques au GR 20 en liberté Attention, le GR 20 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 ! Faire le GR 20 en liberté avec notre organisation est réservé uniquement à des personnes en très bonne forme physique ayant déjà l'expérience des treks sur plusieurs jours, capables de gérer leurs randonnées seuls avec tout ce que cela implique (détermination, goût de l'effort, capacité à gérer son itinéraire, lecture de carte et orientation, connaissance en météo, abstraction du confort habituel, matériel adapté...). Il est bon de savoir que, malgré nos recommandations, chaque année, des personnes se surestimant s'engagent sur le GR 20 et abandonne au bout de quelques jours. Afin de vous éviter 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 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 surfréquentation avec un confort d'hébergement parfois très rustique.
- Attention aux premières semaines du mois de juin, présence possible de neige sur les étapes. Certaines ne sont pas réalisables sans crampons.

Budget

(informations au 20/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : JUIN À SEPTEMBRE

PRIX 2024 A PARTIR DE

Du 02 JUIN au 08 SEPTEMBRE

Sans assistance bagages (départs possible tous les jours)
Base 2 à 3 personnes : 1400 € par personne

Avec assistance bagages (départs possible tous les dimanche - pour un départ un autre jour de la semaine, consultez-nous!)
Base 2 à 3 personnes : 1560 € par personne

Surclassement en chambre double 3 nuits sur la partie Nord (J1 J4 et J6) : 155 euros par personne.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en auberge, refuge, gîtes ou sous tente en dortoir.
- 13 petits déjeuners du J2 au J14
- 12 pique-niques du J2 au J13
- 13 dîners du J1 au J13.
- Les transferts locaux
- Le transport des bagages sur certaines étapes si vous avez sélectionné l'option avec assistance portage (cf. rubrique Déplacement et portage)
- Le carnet de route
- Notre assistance 24/24

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement depuis votre domicile jusqu'au lieu de rendez-vous.

À payer sur place :

- Les boissons
- Les transferts non prévus dans le programme
- Les repas du J1 (hormis le dîner) et du J14 (hormis le petit déjeuner)

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

AÉRIEN

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

OPTIONS

- Surclassement en chambre double 3 nuits: 155 euros par personne.

- AJACCIO, CALVI ou CORTE
  Nuit supplémentaire en chambre double et petit déjeuner: 85 euros par personne.
  Nuit supplémentaire en chambre individuelle et petit déjeuner: 135 euros par personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Sportif, expérience du trekking en montagne indispensable. Nombreuses montées raides avec des passages hors sentiers, en crêtes, sur dalles et sur rochers. Cols enneigés en début de saison. Passage équipé de mains courantes à Bavella et dans le massif du Cinto.
Attention Le GR 20 est un itinéraire très sportif, la version liberté est réservée aux marcheurs confirmés ayant de l'expérience en montagne. Même si nous avons amélioré le confort de marche, les dénivelées et les difficultés techniques du terrain restent présentes !

ENCADREMENT

séjour sans accompagnateur avec **carnet de route numérique** (remis avant votre départ).
Il sera mis à votre disposition environ 1 mois avant votre départ.

le carnet de route est composé :

- d'un descriptif jour / jour,
- de copies de cartes
- de la liste des hébergements

Sur place vous sera remis :

- les vouchers transfert
- la feuille de route bagages,
- les étiquettes bagages,
- la ou les cartes IGN

ALIMENTATION

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).
- Repas du soir incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.

Les boissons restent à votre charge.

HÉBERGEMENT

Dortoir en refuge, gîte et bergerie ou sous tente équipée de matelas, selon les disponibilités.

Tout au long du GR 20, vous devrez composer avec un parcours difficile et une arrivée le soir au campement ne sera pas forcement un havre de paix, ni de repos. Cela fait partie intégrante de la découverte de ce sentier.
En effet, les hébergements sont de faibles capacités, vieillissants et d'un confort sommaire.

Couchage :
L'hébergement sur le GR 20 est rudimentaire voir rustique. En général vous dormez en dortoirs collectifs dans les refuges gérés par le PNRC ou encore dans des bergeries privées. De plus en plus, nous privilégions un hébergement sous tentes (parfois à monter et démonter par vous-même) pour palier aux problèmes de sur fréquentation et d'hygiène. En effet, depuis quelques années les « punaises de lit » ont fait leur apparition et ce malgré les traitements fréquents de la part des hébergeurs.
Nous vous conseillons de pulvériser un spray sur l'ensemble de vos affaires personnelles avant le départ afin de limiter les piqûres ainsi que le transport de l'insecte.

Pour certaines nuits sous tente, nous vous fournissons une tente de type Quechua 2 secondes de 2 à 3 places avec matelas auto-gonflant à chaque lieu de bivouac.

Les sanitaires :
Il y a des WC partout. La douche chaude n'est pas assuré dans les refuges du PNRC

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

A 14h devant la gare maritime d'Ajaccio.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Voici les différentes compagnies aériennes et maritimes desservant la Corse :

CCM Air Lines depuis les principales villes françaises et la Suisse www.aircorsica.com
AIR FRANCE depuis les principales villes du continent www.airfrance.fr
EASYJET depuis Lyon, Londres, Paris, Genève, Bristol, Manchester…
www.easyjet.com
BRITISH AIRWAYS depuis l'Angleterre compagnies saisonnières www.britishairways.com
LUXAIR depuis le Luxembourg compagnies saisonnières www.luxair.lu
Volotea depuis les principales villes françaises www.voloeta.com

Corsica Linea depuis Marseille, Toulon et Nice www.corsicalinea.com
La Méridionale depuis Marseille, Toulon et Nice www.cmn.fr
Corsica Ferries depuis l'Italie, Nice et Toulon www.corsicaferries.com
Moby Lines depuis l'Italie www.mobylines.com

DISPERSION

Vers 18h à Calvi après votre transfert depuis Bonifatu à la fin de la randonnée.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuit supplémentaire: consulter l'onglet prix-option.

DÉPLACEMENT

Les transferts Ajaccio-Bavella / Bonifatu-Calvi en bus de ligne ou en taxi sont inclus dans notre prestation.

Si vous choisissez la formule avec portage, vous ne portez que vos affaires personnelles la journée et retrouvez vos sacs le soir sur certaines étapes.
Faute d'infrastructures routières permettant d'acheminer les bagages sur toutes les étapes, un véhicule d'assistance achemine votre bagage suiveur, sur les étapes des jours 3, 5, 6, 7, 11, 13, 14.

BUDGET & CHANGE

Dépenses personnelles : Il n'y a aucun distributeur sur l'ensemble du parcours et la Carte Bleue n'est pas acceptée dans les hébergements. Prévoyez donc suffisamment d'argent liquide pour vos dépenses personnelles.

POURBOIRES

Le pourboire n'est en rien une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Son montant dépend de l'appréciation du service rendu et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

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

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Chaussures de baignade,
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet (selon la saison),
- Maillot de bain et serviette de bain,

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Sac à linge sale,
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bloc notes et stylo, livre, jeu de cartes,
- Bâtons de marche.
- Paire de jumelles,
- Appareil photos,
- Guêtres (peuvent être utiles)
- couverture de survie,
- Téléphone portable,
- Sac de couchage : +0° (température de confort) pas trop lourd et pas trop volumineux. On vous conseille également un « sac à viande » en soie ou coton. Vous allez gagner quelques degrés.
- Couverture de survie (qui peut aussi servir de tapis de sol sous la tente pour une meilleure isolation)
- Bouchons anti bruit
- Drap de sac,
- Trousse de toilette,
- Serviette de toilette,
- Paire de lunettes de soleil,
- Crème de protection solaire (visage et lèvre),
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange,
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme. Vous pouvez prévoir également une poche à eau de 2 litres. Cette dernière a l'avantage de permettre une consommation directe grâce à sa pipette. Vous n'êtes donc pas obligé de tomber le sac à dos pour saisir la gourde. Ainsi vous buvez plus régulièrement et en petite quantité ce qui est conseillé pour une bonne hydratation,

Astuce : avoir deux récipients permet de consommer l'un pendant que l'autre est en cours de traitement,

- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
- Papier hygiénique et briquet,
- Gel hygiénique,

BAGAGES

En plus du fond de sac*, vous devez emporter avec vous de quoi dormir, vous changer et vous laver.
Sac à dos 50 - 70 litres. Le poids (conseillé) de ce sac entre 6 et 8 kg pour les femmes et entre 8 et 10 kg pour les hommes (sans eau et sans la nourriture).
Bagage suiveur: sac facilement transportable (roulettes), peu encombrant (sac de sport conseillé – valise interdite), de 15 kg max.

*correspond au minimum que vous devez emporter avec vous pour une randonnée en montagne

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).
Pensez également à votre traitement en cours.

N'oubliez pas votre carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.