



GR20 INTÉGRAL

De Calenzana à Conca

14 Jours / 13 Nuits

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Traverser la Corse par ses montagnes, de Calenzana à Conca, sur près de 180 km : le GR20 est une aventure exceptionnelle. Durant 14 jours, nous évoluerons au cœur de paysages sauvages et variés, entre crêtes, lacs d'altitude, pozzines et forêts. Un itinéraire exigeant, mais surtout une formidable aventure sportive et humaine, à vivre pleinement au rythme de la montagne.

POINTS FORTS

- ❖ Un GR20 intégral en 14 jours, pour profiter pleinement de l'itinéraire,
- ❖ Paysages à couper le souffle,
- ❖ Sommets en option (Monte Cinto...),
- ❖ Lacs glaciaires, pozzines et vasques naturelles pour les baignades,
- ❖ Un séjour guidé et privatisé avec un spécialiste local du GR20.

AVANT VOTRE GR20

Questionnaire, plan d'entraînement & visioconférence de préparation

En amont du séjour, un questionnaire individuel vous sera adressé afin de mieux connaître votre expérience, votre condition physique et votre niveau de préparation. À partir de ces éléments, un plan d'entraînement vous sera proposé pour vous préparer progressivement aux exigences du GR20 et arriver au départ dans les meilleures conditions.

Environ deux mois avant le départ, une visioconférence permettra d'aborder les points essentiels : préparation physique, matériel, organisation, hébergements et déroulement du séjour. Un temps d'échange privilégié pour bénéficier de mon expérience du GR20, répondre à vos questions et vous accompagner sereinement dans cette aventure.

VOTRE GR20 EN IMAGES - UN SOUVENIR À REVIVRE

Tout au long du séjour, lorsque les conditions le permettent, je réalise des images de votre aventure sur le GR20 : paysages, moments forts et ambiance du groupe. Ces images pourront donner lieu à la création d'un film souvenir, pour revivre et partager votre aventure après votre retour. Cette réalisation, offerte et non contractuelle, reste soumise aux conditions du séjour et au bon fonctionnement du matériel.

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 : Calenzana → Ortu di u Piobbu



Rendez-vous à Calenzana à 7h.

L'itinéraire s'élève le long d'un sentier muletier anciennement pavé pour atteindre la fontaine d'Ortiventì. Ensuite nous arrivons à « Bocca a u Saltu » avec une vue imprenable sur Calvi. Enfin nous arrivons à Ortu di u Piobbu en empruntant un sentier beaucoup plus accidenté. Arrivée à l'hébergement vers 16 heures.

Dénivelé : +1360 m / - 60 m • Distance : 10,5km • Temps de marche effective : 6h30

Repas compris : Pique-nique de midi non fourni. Dîner à « Refuge d'Ortu di u Piobbu ». **Nuit au « Refuge d'Ortu di u Piobbu », sous tente.**

JOUR 2 : Ortu di u Piobbu → Refuge de Carrozzu

Une montée douce nous mènera à Bocca di Piscighja. Nous évoluerons dans des éboulis et des pierriers en passant par des cols. La journée se terminera avec une longue descente qui nous conduira au refuge de Carrozzu. Cette étape est minérale et technique.

Dénivelé : +780 m / - 920 m • Distance : 7,5km • Temps de marche effective : 7h

Repas compris : Petit-déjeuner à « Refuge d'Ortu di u Piobbu » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge d'Ortu di u Piobbu » - Dîner à « Refuge de Carrozzu ». **Nuit au « Refuge de Carrozzu », sous tente.**

JOUR 3 : Refuge de Carrozzu → Asco

Nous emprunterons la fameuse passerelle de la Spasimata. Puis nous réaliserons une belle ascension jusqu'au lac de la Muvrella. Nous franchirons ensuite deux cols à plus de 2000m avant de descendre vers la vallée d'Asco.

Dénivelé : +790 m / - 640 m • Distance : 5,7km • Temps de marche effective : 6h10

Repas compris : Petit-déjeuner à « Refuge de Carrozzu » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge de Carrozzu » - Dîner à « Chalet d'Asco ». **Nuit au « Chalet d'Asco », en gîte.**

JOUR 4 : Asco → Bergeries de Vallone (ou Refuge de Tighjettu)

Cette journée nous conduira jusqu'à la Pointe des Éboulis (2 607 m), à proximité du Monte Cinto, point culminant de la Corse. L'itinéraire traverse un univers minéral, avec plusieurs passages techniques et escarpés, parfois équipés de chaînes. Depuis les hauteurs, nous profiterons de panoramas. En option, l'ascension du Monte Cinto (2 h aller-retour). Possibilité de baignade aux bergeries.

Dénivelé : +1 200 m / - 1 200 m • Distance : 9km • Temps de marche effective : 8h (Option Cinto : +/-300m dénivelée - 2km - 2h).

Repas compris : Petit-déjeuner à « Chalet d'Asco » - Pique-nique de midi préparé par « Chalet d'Asco » - Dîner à « Bergeries de Vallone ». **Nuit aux « Bergeries de Vallone », sous tente.**

JOUR 5 : Bergeries de Vallone (ou Refuge de Tighjettu) → Castel de Vergio

Très belle journée au cours de laquelle nous accéderons au refuge le plus haut du GR20 : « Ciottulu di i Mori (1991m) ». Ensuite nous descendrons dans la vallée glaciaire du Golo, avec possibilité de baignade dans de très belles vasques.

Dénivelé : +700 m / - 800 m • Distance : 13km • Temps de marche effective : 6h

Repas compris : Petit-déjeuner à « Bergeries de Vallone » - Pique-nique de midi préparé par « Bergeries de Vallone » - Dîner à « Castel de Vergio ». **Nuit au « Castel de Vergio », en gîte.**

JOUR 6 : Castel de Vergio → Refuge de Manganu

Nous emprunterons l'ancien chemin de ronde de la forêt de Valdu Niellu, pour rejoindre le magnifique lac du Ninu et ses pozzines. La vue à 360 degrés plonge sur la mer à l'Ouest, les vallées verdoyantes à l'Est et le haut massif du Monte Cinto.

Dénivelé : +750 m / - 580 m • Distance : 15,5km • Temps de marche effective : 6h

Repas compris : Petit-déjeuner à « Castel de Vergio » - Pique-nique de midi préparé par « Castel de Vergio » - Dîner à « Refuge de Manganu ». **Nuit au « Refuge de Manganu », sous tente.**

JOUR 7 : Refuge de Manganu → Refuge de Petra Piana

Nous entamerons cette journée par une montée jusqu'à la Bocca alle Porte, belvédère dominant les lacs de Capitellu et de Melu, au cœur de la haute vallée de la Restonica. Nous poursuivrons sur les crêtes jusqu'à Bocca Soglia, avec de magnifiques vues sur les montagnes environnantes. Le parcours nous mènera ensuite vers Bocca Rinosu, d'où nous apercevrons deux nouveaux lacs d'altitude, puis jusqu'à Bocca Muzzella. Une dernière descente nous conduira au refuge de Petra Piana.

Dénivelé : +830 m / - 590 m • Distance : 8km • Temps de marche effective : 6h30

Repas compris : Petit-déjeuner à « Refuge de Manganu » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge de Manganu » - Dîner à « Refuge de Petra Piana ». **Nuit au « Refuge de Petra Piana », sous tente.**

JOUR 8 : Refuge de Petra Piana → Bergeries de l'Onda

Nous rejoindrons les bergeries de l'Onda par le GR20 classique, en longeant le Manganelu et ses belles vasques propices à la baignade, ou par la variante alpine des Pinzi Curbini, plus courte mais aussi plus technique et exigeante, offrant de magnifiques panoramas sur les sommets et vallées environnantes. À l'arrivée aux bergeries, nous pourrons savourer leurs fameuses lasagnes au brocciu, une spécialité particulièrement appréciée des randonneurs !

Dénivelé : +490 m / - 900 m • Distance : 9,2km • Temps de marche effective : 4h50

Repas compris : Petit-déjeuner à « Refuge de Petra Piana » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge de Petra Piana » - Dîner à « Bergeries de l'Onda ». **Nuit au « Bergeries de l'Onda », sous tente.**

JOUR 9 : Refuge d'Onda → Vizzavona

Une longue montée jusqu'à Bocca Muratellu avec un très beau panorama notamment sur la Punta de l'Oriente. Ensuite nous descendrons la vallée de l'Agnone qui nous mènera aux Cascades des Anglais. Possibilité de baignade.

Dénivelé : +710 m / - 1 220 m • Distance : 8,2km • Temps de marche effective : 6h

Repas compris : Petit-déjeuner à « Bergeries de l'Onda » - Pique-nique de midi préparé par « Bergeries de l'Onda » - Dîner à « Hôtel Monte d'Oro ». **Nuit au « Hôtel Monte d'Oro »**, en gîte.

JOUR 10 : Vizzavona → Col de Verde

La plus longue étape de notre traversée, mais sur un terrain globalement plus roulant. Nous emprunterons un ancien sentier de transhumance jusqu'à Capanelle, avant de poursuivre à travers une belle forêt jusqu'au col de Verde (1 289 m).

Dénivelé : +1 210 m / - 850 m • Distance : 28km • Temps de marche effective : 9h40

Repas compris : Petit-déjeuner à « Hôtel Monte d'Oro » - Pique-nique de midi préparé par « Hôtel Monte d'Oro » - Dîner à « Refuge San Petru di Verdi ». **Nuit au « Refuge San Petru di Verdi »**, sous tente ou en gîte.

JOUR 11 : Col de Verde → Refuge d'Usciolu

Très belle randonnée aérienne sur les crêtes entre la vallée du Taravu et la plaine orientale. L'itinéraire serpente entre sommets et laisse le regard s'évader sur les horizons de part et d'autre du sentier. Nous alternerons entre sections roulantes et passages escarpés.

Dénivelé : +1350 m / - 900 m • Distance : 14,5km • Temps de marche effective : 7h30

Repas compris : Petit-déjeuner à « Refuge San Petru di Verdi » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge San Petru di Verdi » - Dîner à « Refuge d'Usciolu ». **Nuit au « Refuge d'Usciolu »**, sous tente.

JOUR 12 : Refuge d'Usciolu → Bergeries des Croci (ou Refuge d'Asinao)

Nous évoluerons sur l'arête, entre les blocs de granite façonnés par les éléments. Cette portion offre des points de vue à 360 degrés, par temps clair, le regard porte jusqu'aux côtes italiennes. Ensuite nous traverserons une magnifique hêtraie que l'on quittera aux abords des bergeries des Croci.

Dénivelé : +550 m / - 800 m • Distance : 12,5km • Temps de marche effective : 5h30

Repas compris : Petit-déjeuner à « Refuge d'Usciolu » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge d'Usciolu » - Dîner à « Bergeries des Croci ». **Nuit aux « Bergeries des Croci »**, sous tente ou en gîte.

JOUR 13 : Bergeries des Croci → Col de Bavella (ou Refuge de Paliri)

Avant-dernière étape mais dernière barrière à franchir. Nous emprunterons la variante alpine des Aiguilles de Bavella offrant des paysages uniques en Corse. Certains passages équipés de chaînes demanderont attention et aisance sur terrain rocheux. Une approche plus technique et sportive que l'itinéraire classique.

Dénivelé : +1 050 m / - 1 350 m • Distance : 13km • Temps de marche effective : 7h

Repas compris : Petit-déjeuner à « Bergeries des Croci » - Pique-nique de midi préparé par « Bergeries des Croci » - Dîner à « Auberge de Bavella ». **Nuit à « Auberge de Bavella »**, en gîte.

JOUR 14 : Col de Bavella (ou Refuge de Paliri) → Conca

Dernière étape de notre aventure sur le GR20 ! Nous traverserons une belle forêt de pins avant de rejoindre Focce Finosa, offrant un superbe panorama sur l'extrême sud de la Corse. Nous descendrons ensuite vers Conca, point final de notre traversée, avec une possible baignade en chemin. Un taxi nous

conduira à 13h30 à Porto-Vecchio, permettant à ceux qui le souhaitent de poursuivre leur voyage en bus.

Dénivelé : +640 m / - 1 620 m • Distance : 18km • Temps de marche effective : 7h30

Repas compris : Petit-déjeuner à « Auberge de Bavella » - Pique-nique de midi préparé par « Auberge de Bavella ».

Fin du séjour à Porto Vecchio vers 14h30.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à Calenzana à 7h00.

DISPERSION

Le Jour 14, fin du séjour à Porto Vecchio vers 14h30.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Jean-Baptiste Simi Accompagnateur en montagne.

N° de téléphone : 0652223142

Adresse e-mail : contact@guiderando.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Nombre de participants minimum : 1

Nombre de participants maximum : 12



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile / Moyen / Difficile / Très difficile

Niveau de difficulté physique : Très difficile (4/4)

PRÉPARATION PHYSIQUE ET SÉCURITÉ

Le GR20 est un itinéraire d'exception, réputé pour la beauté de ses paysages mais aussi pour son exigence. **Une bonne condition physique**, de l'endurance et une préparation adaptée sont indispensables pour profiter pleinement de cette aventure en toute sécurité.

Il est recommandé de pratiquer régulièrement une activité d'endurance durant les 2 à 3 mois précédant le départ, idéalement complétée par des randonnées avec dénivelé et sac à dos. Pour aborder le séjour dans de bonnes conditions, vous devrez notamment être capable de progresser à une allure d'environ **350 m de dénivelé positif par heure** sur une montée régulière, tout en conservant suffisamment d'endurance pour enchaîner plusieurs journées de randonnée.

Un équipement adapté est également indispensable (voir la liste du matériel). Votre accompagnateur dispose d'une trousse de premiers secours destinée aux premières interventions. Chaque participant devra toutefois prévoir une petite pharmacie personnelle comprenant ses traitements habituels ainsi que le nécessaire selon ses besoins (pansements pour ampoules, désinfectant, compresses stériles, bande adhésive type Elastoplast, collyre, etc.).

RÔLE DE L'ACCOMPAGNATEUR

La sécurité est une responsabilité partagée. Le respect des consignes données par votre accompagnateur est indispensable au bon déroulement du séjour et à la sécurité de chacun.

Tout au long de l'itinéraire, l'accompagnateur adapte si nécessaire la progression aux conditions rencontrées et évalue la capacité de chacun à poursuivre les différentes étapes. Pour des raisons de sécurité, il peut être amené à modifier l'itinéraire, à demander à un participant de ne pas effectuer une étape ou à mettre fin à sa participation si son niveau physique ou technique est insuffisant, si les consignes de sécurité ne sont pas respectées ou si son comportement compromet la sécurité ou le bon déroulement du séjour.

Toute interruption volontaire du séjour, ainsi que toute interruption décidée par l'accompagnateur pour les motifs ci-dessus, ne donnera lieu à aucun remboursement. Les frais supplémentaires éventuellement engagés (transport, taxi, hébergement, etc.) resteront à la charge du participant.



HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 6 nuits en refuge, 5 nuits en gîte, 2 nuits en bergeries.

Type de chambre pour le séjour : *tente (2-3 places) pour 2 personnes. Gîte : 4 à 12 personnes.*

Services inclus ou non : *les draps, le linge de toilette et le duvet sont non inclus.*

Repas : Pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 14.

RESTAURATION

- Les petits-déjeuners sont de type continental, avec boissons chaudes (thé, café, lait), accompagnées de pain, beurre et confiture.
- Des encas sont également prévus pour la journée : canistrelli (biscuits corses), fruits secs, chocolats, etc.
- Les déjeuners sont des pique-niques préparés par les hébergements, à transporter dans votre sac. Ils se composent généralement d'une salade (pâtes, riz, lentilles, semoule...), d'un morceau de fromage et d'un fruit ou dessert. Prévoir une boîte hermétique type Tupperware (env. 0,8 L).
- Les dîners sont des repas chauds préparés par les hébergements, souvent à base de produits locaux. En altitude, la variété de produits frais peut être limitée.

TRANSFERTS (non compris) : (Ces tarifs sont donnés à titre indicatif car ils peuvent évoluer)

Jour 1 - Calvi à Calenzana : Bus 10 euros (30min) / Taxi

Après le séjour - depuis Porto Vecchio

Porto Vecchio - Figari : 8 bus par jour (25min) 4 euros (Transport Rossi).

Porto Vecchio - Ajaccio : environ 20 euros (bus)

Porto Vecchio - Bastia : environ 25 euros (bus)

DONNÉES TECHNIQUES DU SÉJOUR

Jours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Dénivelé +	1 360	780	790	1 200	700	750	830	490	710	1 210	1 350	550	1 050	640
Dénivelé -	60	920	640	1 200	800	580	590	900	1220	850	900	800	1 350	1 620
Distance	10,5	7,5	5,7	9	13	15,5	8	9,2	8,2	28	14,5	12,5	13	18
Temps	6h30	7h	6h10	8h	6h	6h	6h30	4h50	6h	9h40	7h30	5h30	7h	7h30

GR20 Intégral • Calenzana → Conca • 14 jours



Distances, dénivelés et temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier selon l'itinéraire emprunté, les conditions de terrain et le rythme du groupe.

DATES DU SÉJOUR
à définir

GR20 14 jours

PRIX DU SÉJOUR
Sur devis

Chaque séjour étant entièrement privatisé, le tarif est calculé en fonction du nombre de participants et des prestations choisies. Demandez votre devis personnalisé : contact@guiderando.com.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en « refuge », gîte ou en bergeries. En tente ou en dortoirs pour 4 à 12 personnes (draps, duvet et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 14,
- Le taxi du Jour 14 de Conca à Porto Vecchio.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris : petit-déjeuner et pique-nique du jour 1, dîner du jour 14
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les transferts autres que le taxi Conca - Porto Vecchio du Jour 14,
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité.
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse.
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, vous pouvez en souscrire une auprès d'Europ Assistance (<https://www.europ-assistance.fr>).

De nombreuses cartes bancaires tel que « carte première » proposent ces assurances (vous devez vérifier auprès de votre banque).

QUEL GR20 EST FAIT POUR VOUS ?

Comparez les formules et trouvez le séjour qui vous correspond

DECOUVERTE

CHALLENGE

LE PLUS
POPULAIRE

GR20
SUD

GR20
NORD

GR20
INTÉGRAL

GR20
INTÉGRAL

GR20
INTÉGRAL

DURÉE

6 jours

9 jours

11 jours

13 jours

14 jours

TEMPS
MOYEN

6h20 / jour

6h20 / jour

8h15 / jour

7h15 / jour

6h40 / jour

NIVEAU

★★★★☆
Difficile

★★★★★
Très difficile

★★★★★
Très difficile

★★★★★
Très difficile

★★★★★
Très difficile

INTENSITÉ

Modéré

Soutenu

Très soutenu

Soutenu

Soutenu

POUR QUI

Découvrir le
GR20

Les sportifs

Les très sportifs
recherchant la
performance

Ceux qui
recherchent le
meilleur compromis

Ceux qui veulent
profiter davantage

EN SAVOIR PLUS

Retrouvez l'ensemble de mes séjours, les témoignages des randonneurs et toutes les informations complémentaires sur www.guiderando.com.

