



Séjour guidé et privatisé
avec Jean-Baptiste Simi
Accompagnateur en montagne

GR20 SUD

De Vizzavona à Conca

6 Jours / 5 Nuits

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Six jours pour parcourir l'intégralité du GR20 Sud, de Vizzavona à Conca, au cœur des montagnes corses. Cette traversée offre une grande diversité de paysages : forêts de pins et de hêtres, crêtes panoramiques, pozzines du plateau du Cuscione et reliefs spectaculaires des Aiguilles de Bavella.

Plus accessible que la partie nord, le GR20 Sud n'en reste pas moins un itinéraire sportif qui demande une bonne condition physique et une préparation adaptée. Au fil des étapes, les ambiances changent et les panoramas s'ouvrent sur les montagnes, la mer et les vallées de l'intérieur de l'île.

POINTS FORTS

- ❖ Les Aiguilles de Bavella et ses panoramas,
- ❖ Le plateau du Cuscione et ses pozzines,
- ❖ Sommets à plus de 2000m (en option pour les plus sportifs d'entre vous),
- ❖ 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 : Vizzavona - Gîte de Capannelle

Rendez-vous à la gare de Vizzavona à 9h.

Nous traverserons une très belle forêt de hêtres puis nous franchirons le col Bocca Palmente en direction des bergeries d'Alzeta jusqu'au gîte de Capannelle (1586m). Vue magnifique sur le Monte d'Oro et le Monte Renoso.

Dénivelé : + 890 m / - 240 m • Distance : 14,5 km • Temps de marche effective : 5h15

Repas compris : Pique-nique de midi non fourni. Dîner à « gîte de Capannelle ».

Nuit au « gîte de Capannelle ».

JOUR 2 : Gîte de Capannelle - Col de Verde

Nous emprunterons un sentier forestier (pins endémiques) cheminant essentiellement en courbe de niveau pour rejoindre le col de Verde. En option, possibilité d'effectuer l'ascension du Monte Renoso ou (et) de découvrir les magnifiques pozzines.

Dénivelé : + 350 m / - 580 m • Distance : 12 km • Temps de marche effective : 5h30

Repas compris : Petit-déjeuner à « Gîte de Capannelle » - Pique-nique de midi préparé par « Gîte de Capannelle » - Dîner à « Relais San Petru ». **Nuit au « Relais San Petru », en gîte.**

JOUR 3 : 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. Parfois nous serons au-dessus des nuages.

Dénivelé : + 1 350 m / - 900 m • Distance : 14,5 km • Temps de marche effective : 7h30

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

JOUR 4 : Refuge d'Usciolu - Bergeries des Croci

Nous évoluerons sur l'arête, entre les blocs de granite façonnés par les éléments. Cette portion offre des points de vue à 360 degrés, on aperçoit la mer qui s'étend 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 : 12,5 km • 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** à « Bergeries des Croci », sous tente ou en gîte.

JOUR 5 : Bergeries des Croci - Col de Bavella

Avant dernière étape mais dernière barrière à franchir. Nous emprunterons la variante alpine des Aiguilles de Bavella offrant des paysages uniques en Corse. Il faudra s'aider des chaînes pour progresser sur les dalles rocheuses. Une approche plus technique et sportive que l'itinéraire classique.

Dénivelé : + 1 050 m / - 1 350 m • Distance : 13 km • 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 6 : Col de Bavella - Conca

Dernière étape de notre aventure sur le GR20 ! Nous traverserons une magnifique forêt de pins avant de rejoindre Foce Finosa, qui offre un superbe panorama sur l'extrême sud de la Corse, avec par temps clair une vue jusqu'aux îles Lavezzi et aux côtes sardes. Nous entamerons ensuite notre dernière descente vers Conca, point final de notre traversée, avec la possibilité de profiter d'une baignade dans une jolie vasque.

Un taxi nous attendra à 13h30 pour rejoindre la gare routière de Porto-Vecchio, un horaire prévu afin que chacun puisse, s'il le souhaite, poursuivre son voyage en bus vers sa destination.

Dénivelé : +640 m / - 1 620 m • Distance : 18 km • 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 Vizzavona à 9h00.

DISPERSION

Le Jour 6, 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



HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 1 nuits en refuge, 3 nuits en gîte, 1 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 6.

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 (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 - Ajaccio / Bastia à Vizzavona : Train

Jour 6 - 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)



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile / Moyen / Difficile / Très difficile

Niveau de difficulté physique : Difficile (3/4)

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 **300 à 350 m de dénivelé positif par heure** sur une montée régulière, tout en conservant suffisamment d'endurance pour enchaîner plusieurs journées de randonnée.

Ces différents points seront abordés plus en détail lors de la **visioconférence de préparation**.

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.

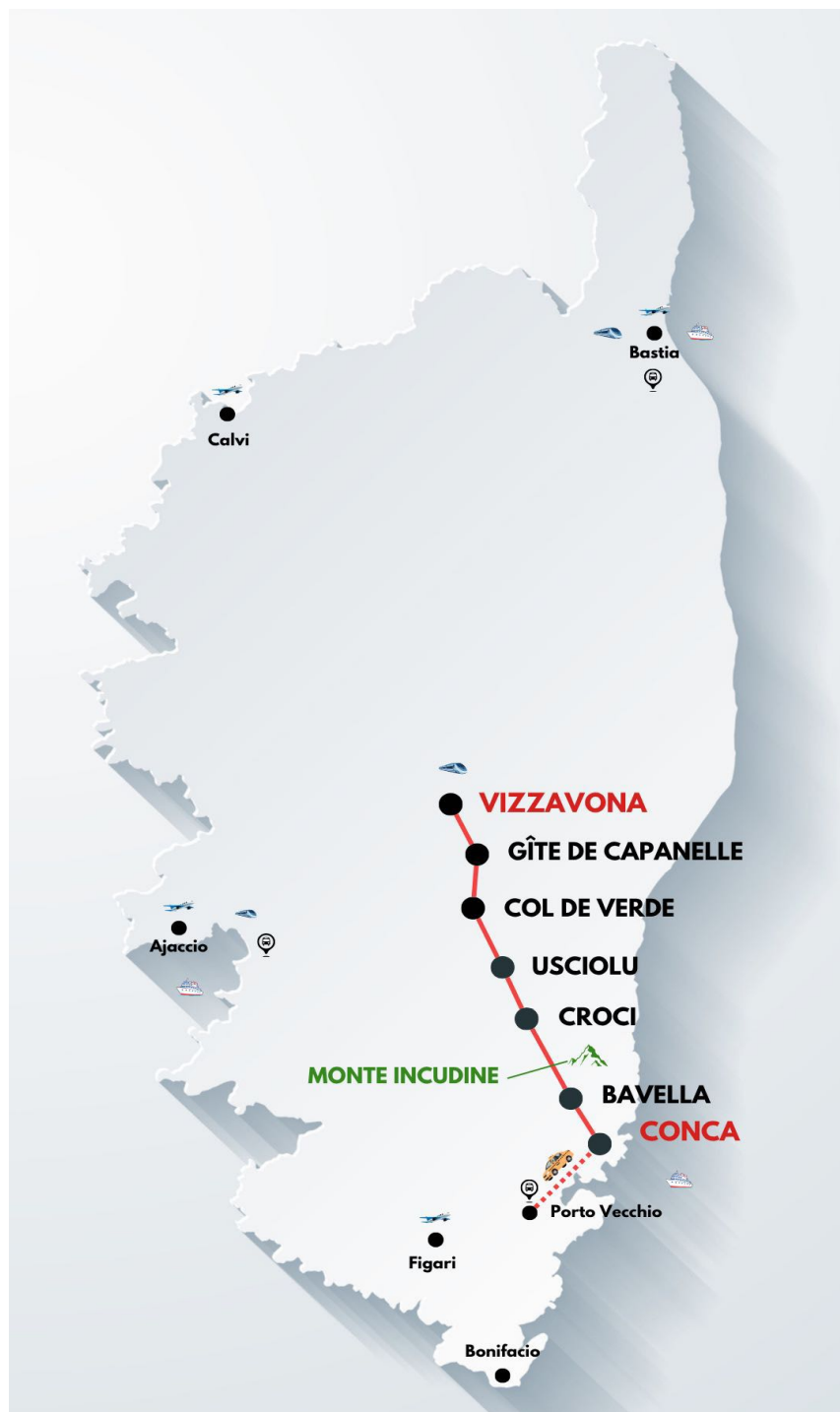
Tout au long de l'itinéraire, l'accompagnateur adapte si nécessaire la progression aux conditions rencontrées et évalue la capacité de chacun à poursuivre les différentes étapes. Pour des raisons de sécurité, il peut être amené à modifier l'itinéraire, à demander à un participant de ne pas effectuer 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.

DONNÉES TECHNIQUES DU SÉJOUR

Jour	1	2	3	4	5	6	Totaux
Dénivelé +	890	350	1 350	550	1 050	640	4 830
Dénivelé -	240	580	900	800	1 350	1620	5 490
Distance (km)	14,5	12	14,5	12,5	13	18	84,5km
Temps	5h15	5h30	7h30	5h30	7h	7h30	38h15

GR20 Sud • Vizzavona → Conca • 6 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 SUD 6 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 6,
- Le taxi du Jour 6 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 6,
- 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 6,
- 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 telles que « Carte Visa Premier » 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.

