



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

GR20 NORD

De Calenzana à Vizzavona

9 Jours / 8 Nuits

DESRIPTIF DU SÉJOUR

Le GR20 est le mythique sentier de randonnée qui traverse la Corse, de Calenzana (au Nord) à Conca (au Sud). 180 km à travers les montagnes ! Un sentier magnifique aux paysages variés. La partie Nord est la plus difficile : terrain accidenté, dénivelé important. Elle s'adresse à des personnes bien préparées physiquement. Le GR20 est une aventure sportive mais également humaine à "faire une fois dans sa vie".

POINTS FORTS

- ❖ Un GR20 Nord en 9 jours, pour profiter pleinement de l'itinéraire,
- ❖ 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 Pisciaghja. 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, la plus technique de notre itinéraire, nous conduira jusqu'à la Pointe des Éboulis (2 607 m), à proximité du Monte Cinto, point culminant de la Corse. L'itinéraire évolue dans un univers très minéral et spectaculaire, avec plusieurs passages techniques et escarpés, dont certains équipés de chaînes, qui demanderont attention et vigilance. Depuis les hauteurs, nous profiterons de magnifiques panoramas sur les montagnes corses. En option l'ascension du Monte Cinto pourra être envisagée (2 h aller-retour). Possibilité de baignade à proximité des 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 accèderons 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 belle journée par une montée jusqu'à la Bocca alle Porte, superbe belvédère dominant les lacs de Capitellu et de Melu, nichés au cœur de la haute vallée de la Restonica. Nous poursuivrons ensuite notre itinéraire 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 pourrions apercevoir 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 Manganellu 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 pourrions 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 ».

Fin du séjour à la gare de Vizzavona vers 16h.

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 9, fin du séjour à Vizzavona vers 16h.

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 : 5 nuits en refuge, 2 nuits en gîte, 1 nuit 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 9.

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

Jour 9 : Vizzavona - Ajaccio : train (8 euros)

Vizzavona - Bastia : train (15 euros)

DONNÉES TECHNIQUES DU SÉJOUR

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total
Dénivelé +	1 360	780	790	1 200	700	750	830	490	710	7 610
Dénivelé -	60	920	640	1 200	800	580	590	900	1220	6 910
Distance (km)	10,5	7,5	5,7	9	13	15,5	8	9,2	8,2	87
Temps	6h30	7h	6h10	8h	6h	6h	6h30	4h50	6h	57h

GR20 Nord • Calenzana → Vizzavona • 9 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.

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 9,

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 9,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les transferts,
- 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.

