



GR20

Corse

Votre petit guide



www.lesnormandsdesalpes.fr

www.lesnormandsdesalpes.fr

étapes du GR20

www.lesnormandsdesalpes.fr



LES NORMANDS
DES ALPES

La Brèche de Capitello



Point de vue passage incontournable du GR20, la brèche de Capitellu est un point d'accès technique entre Manganu et le refuge de Petra Piana : de là haut, vous aurez une vue incroyable sur les lacs de Melo et Capitello.

Les lacs de Capitellu et de Melo



Il s'agit de deux lacs d'altitude à quelques heures de marche du refuge de Manganu. Les lacs de Capitellu et de Melo sont situés au pied de la brèche de Capitello

Le Monte d'Oro



Avec ses 2 390 mètres d'altitude et sa position centrale, il est l'un des principaux sommets de l'île. Il est accessible depuis une Vizzavone via une variante alpine.

Les Cascades des Anglais



Il s'agit d'un groupe de cascades au pied du Monte d'Oro, proche de Vizzavone. Accessibles via le GR20, 1 heure avant d'arriver à Vizzavone

Les Aiguilles et le Col de Bavella



Les aiguilles sont un ensemble de murailles rocheuses et de pics déchiquetés, un endroit hostilement beau. Elles sont accessibles depuis une variante alpine.

À NE PAS MANQUER



La Passerelle de Spasimata



Cette passerelle suspendue est un point de passage obligatoire sur le GR20 (étape 3). Elle permet de traverser le ruisseau à l'entrée des gorges de la Muvrella.

Le Monte Cinto



Du haut de ses 2 706m, le Monte Cinto est le point culminant de la Corse. Il est accessible par une variante du GR20 entre l'étape 3 et 4 (coté nord).

Le Lac de Nino

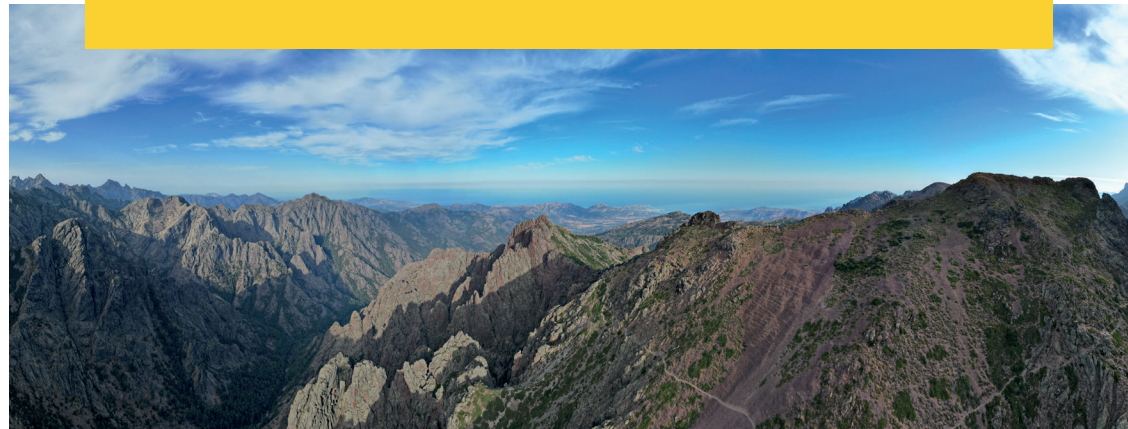


Le lac de Nino est entouré de prairies verdoyantes. Il est le deuxième plus grand lac de Corse. Vous le trouverez sur l'étape 6 du GR20 Nord Sud.

Le sentier du **GR20** s'est imposé depuis des années comme la référence des sentiers de randonnée en Europe. Il traverse **la Corse du Nord au Sud** et se caractérise notamment pour la diversité des paysages qu'il offre. C'est une **randonnée authentique** avec des **dénivelés importants** et un **terrain technique** (pierriers, éboulis, rochers, dalles, pentes raides...).

Le GR20 se compose de **16 étapes**. Il faut donc compter 16 jours pour un randonneur classique, à raison d'une étape par jour. Il est néanmoins possible de faire **plusieurs étapes dans la même journée**, ce qui permet de faire le GR20 en 12 jours, en 10 jours ou même en 5 jours ! À chacun son GR20. Cependant, que vous soyez modeste randonneur, ou traileur affuté, n'oubliez pas que cette randonnée en Corse passe en haute montagne et nécessite une **bonne condition physique**.

Comment réussir le GR20 ? Quelles sont les étapes ? Comment préparer son sac ? Afin de préparer au mieux votre trek, nous vous livrons tous nos conseils pour que votre traversée de la Corse se passe le mieux possible.



Les transports en Corse

Rejoindre le départ du GR20 : train, avion, bus, ferry ou taxi
Calenzana (au Nord) et Conca (au sud) sont les deux points de départ du GR20. Vizzavone, village étape à mi-chemin peut également être un point de départ ou d'arrivée pour ceux opteront pour un semi-GR20 (la ligne de train entre Ajaccio et Bastia s'arrêtant à la gare de Vizzavone).

Ces 3 villages n'étant pas situés vraiment à proximité des aéroports (Figari, Bastia, Ajaccio) ou à côté des ports (Calvi, Ile Rousse), vous devrez trouver un moyen de locomotion pour rejoindre le départ du GR20. Quelque soit le sens choisi, il faudra également étudier les différentes possibilités pour rentrer une fois que vous aurez terminé car le GR20 n'est pas une boucle.

Quelque soit votre moyen de locomotion pour arriver en Corse, pour **se rendre à Calenzana** il vous faudra soit prendre **un taxi** (n'hésitez pas à communiquer avec d'autres randonneurs sur des groupes (comme facebook) pour diviser les coûts, soit prendre **le bus** (si vous venez de Calvi (www.corsicabus.org), soit de faire de **l'auto-stop**.

Pour quitter le village de **Conca**, il vous faut rejoindre la ville la plus proche : **Porto-Vecchio**. Même punition que pour aller à Calenzana au niveau des transports ! Nous sommes d'accord que le GR le plus réputé est le moins bien déservi ...

sac et matériel



Ceci est une check-list pour une autonomie complète. À vous de vous l'appropriez selon votre type d'aventure et du confort souhaité (nombre de jours, repas en refuge...)

OBJETS

SAC À DOS

Sac à dos de 20 à 50 L
Poche à eau de 3L (type Camelback)
Bâtons de randonnée

TENTE

Tente légère
Bâche pour la tente

POPOTE

Couverts
Mini bouteille de gaz + briquet
Sachets de lyophilisés
Toujours partir avec au moins 2,5 L d'eau sur soie

HYGIÈNE

Trousse de toilette en zip lock (savon d'Alep et son gant en crain, dentifrice et brosse à dent de voyage, coton tige)

VÊTEMENTS (de rechange)

Trousse sanitaire (couverture de survie réutilisable, Compeed, épingle à nourrice, Doliprane, Imodium)
Serviette en microfibre
T-shirts
Short
Legging
Chaussettes
Sous-vêtements
Coupe-vent
Effet chaud (type doudoune)
Gore-Tex
Claquettes / Chausson d'eau

Pour une randonnée itinérante, le poids maximum recommandé pour un sac à dos est de 20 % du poids du porteur.

Les refuges du GR20

Ce qu'il faut savoir :

→ Pour chaque refuge, les tarifs sur internet pour réserver à l'avance sont :

- 1 nuit en refuge : 15€
- 1 nuit en bivouac (dans votre propre tente) : 7€
- 1 nuit avec location d'une tente : 18€
- 1 nuit avec location d'une tente pour 2 personnes : 25€

→ Nous ne recommandons pas de réserver à l'avance vos emplacements pour les refuges **si vous avez votre propre tente**. En effet si vous êtes en retard pour une quelconque raison sur vos trajets (météo capricieuse, blessure ...), votre refuge sera payé à une date précise alors que vous ne l'atteindriez peut-être pas à la date en question. Certes sans réservation, le prix est majoré en revanche de 5€. Ce n'est que notre avis personnel.

→ Si besoin pour ceux et celles qui sont en autonomie complète et qui ne veulent pas manger uniquement des lyophilisés, certains refuges proposent la vente de paquets de pâtes, sauce tomate, jambon, chocolat, fromage ...

→ Si vous décidez de manger dans les refuges, il faudra soit réserver à l'avance, soit y être avant 17h (attention les prix dans les refuges sont élevés).

→ Interdiction de faire du camping sauvage sur le GR20 et de faire des feux.

→ N'oubliez pas de prendre de l'espace, les corses connaissent très peu la CB.

→ Privilégiez les bergeries sur votre parcours, elles beaucoup plus familiales et généreuses. Nous pouvons vous recommander notamment les bergeries de Vallones (juste après l'étape 4) et de Croci (sur l'étape 14).

autour de Calenzana

Bus Calvi-Calenzana	Corsicar 04 95 65 11 35
Taxi Biancardini Jean-Paul	04 95 62 77 80 ou 06 08 16 53 65
Taxi Michel	06 11 58 92 29
Bus Calvi-Calenzana	Corsicar 04 95 65 11 35
Pleins de taxis vous attendront aux aéroports	

autour de Conca

8€

Nav. Conca - Porto-Vecchio	04 95 71 46 55 ou 06 67 86 08 32
Euro Sud Corse Taxi	04 95 70 56 77 ou 06 22 78 04 87
Taxi H24	04 20 30 30 35
Taxi Porto-Vecchio	06 21 31 04 64

URGENCES

Vigilance Incendie	12 ou 118
PGHM de Corté	04 95 61 13 95
Sapeurs-Pompiers Haute Corse	04 95 46 04 52
Sapeurs-Pompiers Corse du Sud	04 95 10 60 18

Les 16 étapes du GR20

Étape 1

Calenzana /
Ortu Di U Piobbu

📍 10,5 km
🕒 6h30
⬆️ 1360 m
⬇️ 60 m

Étape 2

Ortu di U Piobbu /
Carrozzu

📍 6,5 km
🕒 7h00
⬆️ 780 m
⬇️ 917 m

Étape 3

Carrozzu /
Asco Stagnu

📍 7,8 km
🕒 6h10
⬆️ 790 m
⬇️ 638 m

Étape 4

Asco Stagnu /
Tigjhetu

📍 8 km
🕒 6h00
⬆️ 1059 m
⬇️ 798 m

Étape 5

Tigjhetu /
Ciottulu Di I Mori

📍 6,5 km
🕒 4h00
⬆️ 620 m
⬇️ 243 m

Étape 6

Ciottulu Di I Mori /
Manganu

📍 23 km
🕒 8h00
⬆️ 643 m
⬇️ 1033 m

Étape 7

Manganu /
Petra Piana

📍 8 km
🕒 6h30
⬆️ 830 m
⬇️ 589 m

Étape 8

Petra Piana /
L'Onda

📍 10 km
🕒 4h50
⬆️ 490 m
⬇️ 902 m

Étape 9

L'Onda /
Vizzanove

📍 10,5 km
🕒 6h05
⬆️ 711 m
⬇️ 1221 m

Étape 10

Vizzanove /
Capannelle

📍 16 km
🕒 5h15
⬆️ 890 m
⬇️ 224 m

Étape 11

Capannelle /
Prati

📍 20 km
🕒 6h10
⬆️ 890 m
⬇️ 590 m

Étape 12

Prati /
Usciolu

📍 11 km
🕒 5h45
⬆️ 697 m
⬇️ 747 m

Étape 13

Usciolu /
Matalza

📍 11 km
🕒 4h25
⬆️ 380 m
⬇️ 640 m

Étape 14

Matalza /
Asinau

📍 10 km
🕒 4h15
⬆️ 650 m
⬇️ 545 m

Étape 15

Asinau /
I Paliri

📍 15 km
🕒 7h00
⬆️ 429 m
⬇️ 910 m

Étape 16

I Paliri /
Conca

📍 13,5 km
🕒 5h00
⬆️ 160 m
⬇️ 963 m

Les variantes du GR20

Petra Piana / L'Onda
(variante alpine)

📍 7 km
🕒 3h30
⬆️ 400 m
⬇️ 800 m

L'Onda / Vizzanove
(ascension du Monte d'Oro)

📍 11 km
🕒 7h00
⬆️ 1200 m
⬇️ 1600 m

Capannelle / Prati
(ascension du Monte Renoso)

📍 19 km
🕒 8h30
⬆️ 1400 m
⬇️ 1250 m

Usciolu / Asinau
(pour éviter Matalza)

📍 16 km
🕒 7h00
⬆️ 800 m
⬇️ 1100 m

Aiguilles de Bavella
(variante alpine)

📍 11 km
🕒 6h30
⬆️ 900 m
⬇️ 1200 m

À vous de déterminer le nombre de jours et si des variantes peuvent vous intéresser.