

# GR20 - TRAVERSEE DE LA CORSE EN 5 JOURS





### Informations générales

☐ Point de rendez-vous et prise en charge à Calvi

☐ Fin du séjour : Le jour 7 le matin à Porto Vecchio

☐ Lieu d'hébergement : nuit en gîtes (dortoirs)

🔲 Niveau de difficulté : 4 / 4 - confirmé 🌘 🌑 🔵 🛑

☐ Durée : 7 jours / 6 nuits



### Descriptif

Le GR20: un parcours mythique de 180 kilomètres et 12500m D+, durant lequel vous profiterez des paysages de cette montagne dans la mer. Des passages en forêt, une centaine de sommets à plus de 2000 mètres d'altitude, des itinéraires tout en bloc, un panel de technicité pour faire de cet itinéraire un terrain de jeu exceptionnel. Ce stage trail hors du commun est encadré par un professionnel d'expérience, accompagnateur en montagne et traileur qui connait son île sur le bout des doigts! Notre assistance bien rodée, vous permet de partir avec un sac journée léger pour la journée, de vous restaurer et de dormir dans les gîtes chaque soir avec le transport de <u>votre sac de voyage transporté jour par jour</u>, gage de réussite de votre traversée! Le parcours se fait du Nord au Sud pour passer les difficultés majeures au début de votre séjour, avec de la fraîcheur physique. Cette traversée s'adresse aux traileurs confirmés ayant une expérience en montagne.





### Programme

Jour 1 : Accueil à Calvi

Briefing, présentation du programme, vérification de l'équipement. Diner et nuit en gîte

#### Jour 2 : Calenzana - Asco

Pour cette première étape, nous entrons directement dans le vif du sujet avec plusieurs longues montées et descentes raides dans un cadre sauvage d'une grande beauté.

Diner et nuit en gîte (dortoirs).

Accès aux bagages. Petit déjeuner à 5H30 puis transfert à Calenzana pour un départ à 6H.

Distance: 28 km

D+: 3200 m D -: 2100 m

Temps estimé: environ 9H







#### Jour 3 : Asco - Vergio

Une journée qui traverse le massif du Cintu, en rejoignant le point culminant du GR20 : la pointe des éboulis à 2607m d'altitude, dans une ambiance de haute montagne. La seconde partie de la journée nous permet d'accéder au refuge le plus élevé de Corse, Ciottulu di i mori. La suite du parcours déroule le long des sources du Golu nous invitant à nous rafraichir dans de magnifiques piscines naturelles. Diner et nuit en gîte (dortoir). Accès aux bagages. Petit déjeuner à 5H30.

Distance: 25 km

D+: 2100 m D -: 2100 m

Temps estimé : environ 8H







#### Jour 4 : Vergio - Vizzavona

Une longue traversée nous attend! Le début de l'étape nous mène au lac de Ninu par un sentier forestier puis au plateau de Campotile à 1550m. Retour sur un terrain technique pour affronter la montée sur Bocca alle Porte à 2200m puis nous empruntons un long passage alternant cols et sommets avant d'entamer l'ultime descente pour rejoindre Vizzavona. Nous sommes à la fin du GR20 Nord! Accès aux bagages. Petit déjeuner à 5H.

Distance: 45 km

D+: 2600 m D -: 3000 m

Temps estimé : environ 10H







#### Jour 5 : Vizzavona – Plateau di u Cuscionu

Encore une belle étape aujourd'hui avec plus de 50km à parcourir! La première moitié du parcours se déroule en forêt sur un sentier vallonné jusqu'au col de Verde à 1289m d'altitude. La deuxième partie s'élève sur un terrain radicalement différent avec une succession de cols et de sommets entre 1500 et 2000m d'altitude. Par beau temps, un incroyable panorama s'étend sur la mer tyrrhénienne entre le refuge de Prati et Usciolu. Nous terminons la journée sur le plateau de Cuscionu. Diner et nuit en bergerie aménagée en gîte. Accès aux bagages. Petit déjeuner à 5H.

Distance: 53 km

D+: 3200 m D -: 2900 m

Temps estimé : environ 12H







#### Jour 6 : Plateau di u Cuscionu - Conca

C'est notre dernière étape. Nous traversons le massif de Bavella et ses majestueuses aiguilles de granite. Un terrain rocheux alternant entre dalles raides et sentiers en forêt. Le passage au refuge de Paliri sonne la dernière section avant l'arrivée au village de Conca. C'est déjà la fin de notre GR20! Diner de clôture et nuit en gîte.

Accès aux bagages. Petit déjeuner à 6H3O.

Distance: 35 km

D+: 1400 m D -: 2200 m

Temps estimé: environ 8H

#### Jour 7: Transfert Conca - Porto Vecchio

Petit déjeuner puis transfert à Porto Vecchio ou transport à l'aéoport de Bastia. en début de matinée. Fin du séjour.

Une navette au départ de la gare routière permet de rejoindre l'aéroport de Figari







## Note d'informations sur la difficulté technique et physique de ce stage Difficultés techniques

- Le GR20 en 5 jours est une traversée exigeante à proscrire pour les personnes sujettes au vertige. Certains passages sont aériens, avec des passages sur rochers équipés de câbles et de mains courantes. Ces passages peuvent être rendus glissants en cas de mauvais temps, il faut donc avoir le pied agile dans ce genre de terrain et ne pas craindre le vide.
- La technicité du parcours rend la course à pied difficile voire impossible sur certaines sections. Vous allez devoir marcher souvent et longtemps donc n'hésitez pas à vous entrainer à ce mode de déplacement!

### Difficultés physiques

- Les étapes sont longues et la vitesse d'évolution est réduite du fait de la technicité des parcours. Il faut donc avoir un excellent niveau physique avant le stage, arriver bien préparé, reposé et en forme (de la même façon que lorsqu'on prépare un ultra trail!). Pour valider votre inscription, dans un soucis de sécurité, nous vous demanderons une liste de courses déjà terminées ainsi que vos temps réalisés.
- Les deux premiers jours, le poids de votre sac à dos sera un peu plus conséquent que d'habitude car vous allez devoir prendre vos affaires pour la nuit à Usciolu. C'est un point à ne pas négliger dans votre préparation : n'hésitez pas à vous entrainer avec un sac un peu plus chargé que d'habitude.





### Les plus du séjour

- Un parcours mythique et des étapes aussi exigeantes que magnifiques
- Un transfert des sacs de voyage & une assistance jour après jour pour courir léger!
- 5 étapes du Nord au Sud pour un parcours équilibré
- La préparation idéale pour des ultras techniques (Diag, Echappée Belle...)
- Des conseils avisés pour progresser techniquement
- La logistique clef en main : transferts, transport sac suiveur, hébergement, repas

### Hébergement

Vous serez logés dans des gîtes d'étapes et refuges de montagne en dortoirs

#### Accès

Récupération à Calenzana

Dépose à Porto Vecchio







### Liste du matériel

☐ Un drap de soie pour le 1er soir + trousse de toilette

A prévoir pendant la journée :	A prévoir sur soi :	Matériel complémentaire conseille
☐ Un sac à dos 20L comprenant :	☐ Un short de running	Une paire de bâtons
☐ Une veste imperméable	☐ Un t-shirt à manches courtes	Un appareil photo
lacksquare Un haut à manches longues chaud type polaire	☐ Une paire de chaussettes de course à pied	
☐ Une couverture de survie, un sifflet	☐ Des chaussures de trail déjà portées	
☐ Une trousse à pharmacie individuelle *		
☐ Une casquette ou bandeau	A prévoir pour l'ensemble du séjour :	
☐ Un bonnet et des gants fins	☐ Une serviette de toilette	* Pharmacie individuelle  Crème anti frottements  crème solaire  Pansements double peaux  Bande élastique  Paracétamol  Anti-diarrhéique  Antiseptique
☐ Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied	☐ Des vêtements de rechanges pour 7 jours	
☐ Un collant long si short porté pour courir	☐ Une trousse de toilette personnelle	
☐ Des barres de céréales et de la boisson énergétique	☐ Des chaussures de rechange	
☐ Un sachet plastique pour les déchets	☐ Une poche à eau de rechange	
☐ Du papier toilette biodégradable	☐ Une paire de lacets de rechanges	
☐ Une lampe frontale et piles de rechange	☐ Un couteau de poche	
☐ Une réserve d'eau de 1,51 minimum	☐ Boules Quies ou bouchons d'oreilles	
☐ Une bande élastique de strapping	☐ Des sandales pour le soir	☐ Médicaments personnels
☐ Un peu d'argent liquide		a ricolconients personners





Niveau 2 INITIATION



Niveau 3
PERFECTION<sup>MT</sup>



Niveau 4 CONFIRME



#### CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE - PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied : 2 fois par semaine pendant 1h environ

\*\*\*

Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

\*\*

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied : 3 fois par semaine pendant 1h à 1h30 environ

\*\*:

Pratique occasionnelle de la course à pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en montagne

\*\*:

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 300m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois par semaine pendant au moins 1h15mn

\*\*\*

Pratique régulière de la course à pied en terrains variés, expérience & participation à des trails ou courses natures de 20 à 40km

\*\*

Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne

\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600m D+/h pendant 1 heure

\*\*

Connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied et autres activités d'endurance : 4 à 5 fois par semaine pendant au moins 1H15

\*\*

Pratique régulière de la course à pieds en terrains variés

\*\*\*

Pratique régulière de la randonnée en montagne

\*\*

Expérience & participation à des trails en montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre des reconnaissance de course : être capable de tenir les barrières horaires officielles de la course sur la durée du stage, le parcours étant généralement effectué en plusieurs jours. (2 à 4 jours selon les courses concernées)

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard requise

#### CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en moyenne

KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

Majeure partie du parcours sur des chemins larges ou sentiers peu techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en moyenne

Alternance de chemins larges et single tracks

Pas ou peu de passages délicats ou aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en moyenne

KM: 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne

KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majorité de single tracks et de sentiers techniques type pierriers, névés... Passages hors sentiers

Quelques passages aériens



### Ce qu'il faut savoir

- Hébergements: Les gîtes et refuges sont uniquement équipés de dortoirs avec sanitaires collectifs. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte (prévoir une multiprise au cas où). Le sac de couchage est obligatoire pour les nuits en gîtes.
- Repas: Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée (possibilité d'acheter certains produits dans les refuges
- Eau : L'eau potable est accessible à proximité des refuges. Toutefois, les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours: Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- Nature du terrain : Le terrain du GR20 est très varié et s'avère très technique dans certains passages. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers nécessitant souvent de poser les mains.







### Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements: Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances: Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour: responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).







#### Le tarif inclut

- L'hébergement en gîtes et refuges de montagne en ½ pension (dortoirs)
- Les repas du midi sous forme de pique-niques à emporter dans le sac
- Les transferts locaux
- Le transport des bagages étape par étape sauf le premier soir
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé et spécialiste du trail

### Le tarif n'inclut pas

- Le transport du continent jusqu'en Corse et le transfert Porto Vecchio Calenzana
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Le rapatriement individuel durant le séjour en cas d'incapacité du participant







#### Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel: +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON 94 chemin de la Chapelle, les Flocons 73590 CREST VOLAND



