



Le GR20 Sud en bivouac

Activité: **Rando**

Lieu : **Corse**

Durée : **8 jours**

Groupe : **5-12**

Prix : **990€**

1. Notre partie préférée de ce trek mythique, à la sauce chilowé
2. Les fractures de la rétine devant les panoramas du GR20
3. Les camps de bivouac pré-installés et les gueuletons aux refuges

On a tous un pote qui parle à tous les apéros de son GR20 ! Ceux qui y sont passés savent pourquoi : hyper exigeant, parfois ingrat, mais inégalable côté panoramas et sensations... Alors sur notre bucket list du parfait micro-aventurier, ce GR là a une saveur particulière. Chez Chilowé, on a un petit faible pour la partie Sud notamment : plus accessible tout en gardant son lot de dépassement de soi, réalisable en 1 semaine, hyper sauvage... Et la portion finale dévoilant peu à peu la mer et la baie de Porto Vecchio nous donne l'impression à chaque fois d'être Colomb découvrant l'Amérique ! Cette année, Quentin, votre Captain, vous emmène réaliser cette itinérance mythique, à notre manière : du bivouac pour être au plus près de la nature mais confort avec les camps déjà montés. Quand on arrive le soir, on a plus qu'à filer sous la douche, mettre les pieds sous la table et filer dans le duvet. Géronimo !

PROGRAMME

JOUR 1

Votre arrivée à Ajaccio ! Pour venir, nous vous conseillons l'option la moins émettrice de CO2 : un train jusque Marseille (Paris > Marseille 3h de TGV) et ensuite le ferry pour arriver au petit matin à Ajaccio après une nuit en mer. Arrivée libre en matière d'horaire, cette première journée vous permet de profiter d'Ajaccio, de vous perdre dans ses petites rues et de profiter en terrasse du soleil. Nuit en auberge (chambre partagée, disponible à partir de 14h). Demain les choses sérieuses commencent !

JOUR 2

Rendez-vous à la gare d'Ajaccio tôt le matin avec votre Captain et toute l'équipée. Brief concernant les sacs puis rapide train vers Vizzavona : c'est ici que commence votre première étape du GR20 Sud ! On prend rapidement de la hauteur jusqu'au col de Bocca Palmente, d'où l'on profite d'une superbe vue. Pause pique-nique puis on continue sur un sentier en balcon qui

offre de beaux points de vue. On s'enfoncé peu à peu dans la montagne, on passe devant quelques bergeries corses avant de rejoindre le camp de bivouac et le refuge. Les tentes sont déjà installées, on file sous la douche chaude. Puis gros gueuleton montagnard servi par le refuge !

Sur la journée, 14 km soit 6h de marche. 900m D+ et 250m D-

JOUR 3

Réveil au camp et petit-déjeuner au refuge. Deuxième étape de E Capannelle à Prati qui commence par la traversée d'une épaisse forêt de pins et de hêtres le long du Monte Renoso. Arrivée sur le plateau de Ghjalgone et montée au Col de Verde. Pause pique-nique puis on reprend la montée pour grimper jusqu'à Bocca d'Oru, culminant à 1840m. Du sommet, vue magnifique sur le Monte d'Oro et le Monte Renoso. Arrivée au refuge, les tentes sont déjà installées. Douche chaude et on met les pieds sous la table pour le bon dîner cuisiné par le refuge. Fromages corses, polenta, ragout fûmant... Quelque soit le menu du jour, on se régale dans les montagnes.

Sur la journée, 17 km soit 6h30 de marche. 900m D+ et 600m D-

JOUR 4

Réveil et petit-déjeuner. Aujourd'hui, c'est une des plus belles étapes : une journée en ligne de crête avec quelques passages techniques et exposés - tout en restant abordables - qui ont participé à rendre ce sentier corse mytique. Montée jusqu'à Punta Cappella (2041m) puis passage en bordure de crête jusqu'au col de Laparo. Les vues sont époustouflantes et le sentier traverse une belle hêtraie en fin de journée pour rejoindre la Punta Bianca (1954m). Descente vers le refuge où les tentes préinstallées et la popote chaude attendent sagement. Royal !

Sur la journée, 11 km soit 6h de marche. 700m D+ et 750m D-

JOUR 5

Réveil et petit-déjeuner. Après la grosse étape de la veille, celle de la journée est plus courte. Elle vous mènera des crêtes de Monda à un des plus incroyables endroits en Corse, le plateau de Cusciunu. On commence avec la montée jusque Bocca di Suragheddu (1790m) puis on longe l'arête de Monda. Descente ensuite par la forêt. Le sentier devient roulant et agréable à l'ombre près de la rivière. Pause pique-nique. Arrivée sur le magnifique plateau du Cusciunu, où les chevaux sauvages vont et viennent, comme en Mongolie. Arrivée tôt au refuge situé sur le plateau, pour profiter des lieux. Dîner tous ensemble au refuge et nuit en tente préinstallée.

Sur la journée, 11 km soit 5h de marche. 400m D+ et 650m D-

JOUR 6

Réveil et petit-déjeuner. L'étape du jour commence avec le passage par les pozzines du plateau, similaires aux pozzines du lac de Nino, les plus connues en Corse. Le sentier grimpe de plus en

plus, pour retourner en "haute montagne" et quitter définitivement le plateau. Pause pique-nique. Puis on attaque le gros morceau de la journée : le Monte Incudine, plus haut sommet de la Corse du Sud, culminant à 2134m. Redescente vers le refuge (1540m), direction la douche chaude et le repas chaud. Nuit sous tente préinstallée.

Sur la journée, 10 km soit 4h30 de marche. 650m D+ et 550m D-

JOUR 7

Petit-déjeuner au refuge puis direction les aiguilles de Bavella. Le spectacle est grandiose au pied des aiguilles et le sentier serpente dans ce massif rougeoyant à travers les pins et la mer au loin. Montée jusqu'au col de Bavella, où le décor de haute montagne minérale laisse place à une végétation abondante. Arrivée au refuge pour une dernière nuit sous les étoiles.

Sur la journée, 15 km soit 7h de marche. 660m D+ et 1100m D-

JOUR 8

Dernière étape du GR20 Sud ! Petit-déjeuner et départ vers un sentier sablonneux à travers la garrigue. Arrivée à la crête de Bocca d'Usciolu d'où l'on aperçoit la baie de Porto Vecchio. Quelques kilomètres plus bas, arrivée à Conca qui marque la fin du mytique parcours. Un court transfert vous conduit à Porto Vecchio pour y célébrer tous ensemble la réussite de ce challenge ! Grosse baignade bien méritée en perspective et apéro. Fin de l'aventure dans l'après-midi. Pour ceux repartant directement, vous pouvez prendre le ferry le soir-même depuis Porto Vecchio.

Sur la journée, 12 km soit 5h de marche. 160m D+ et 970m D-

LOCALISATION

Corse-du-Sud > Corse

Pour venir depuis le continent, nous vous conseillons l'option la moins émettrice de CO2 : le ferry ! A l'aller, train jusqu'à Marseille (Paris > Marseille 3h de TGV) et ensuite le ferry pour arriver au petit matin à Ajaccio après une nuit en mer. Au retour, reprenez le ferry depuis Porto Vecchio à 18h30 avec la compagnie Corsica Linea (nuit en mer) !

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- L'organisation technique du trek
- La prestation du guide de moyenne montagne
- Les nuits en tentes pré-installées (2 places) avec matelas individuel
- La 1ère nuit à Ajaccio en auberge (chambre partagée)

- L'accès aux douches chaudes des refuges
- Les dîners et petit-déj avec produits locaux aux refuges
- Les pique-niques avec produits locaux
- L'observation de la faune et de la flore locales
- Les transferts prévus au programme

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : sac de randonnée de 45-50L, chaussures de trek, sac de couchage confort 0°C
- La liste complète du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (bâtons, gourde, lampe frontale, t-shirt...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport pour arriver à Ajaccio et repartir de Porto Vecchio (ferry)
- L'assurance facultative couvrant [l'annulation](#)

NIVEAU

Un trek exigeant et dur ! Avant votre départ, il faut vous être entraîné.e avec une pratique régulière obligatoire d'un sport d'endurance (running, vélo, trail, natation...). Nous vous conseillons comme rythme d'entraînement trois mois avant le départ : 2-3 séances d'endurance d'1h minimum par semaine et 2-3 randonnées par mois (6 heures de marche avec un dénivelé de 350m/heure par exemple). Au-delà de l'endurance, les problèmes de genoux sont le principal souci sur ce type de trek, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin !

PETIT ÉQUIPEMENT

Équipement fourni :

- Les tentes pré-installées pour ne pas avoir à les porter (2 personnes par tente)
- Les matelas pré-installés pour ne pas avoir à les porter (1 par personne)
- Le matériel collectif de rando (boussole, altimètre, cartes, pharmacie de secours...)

Équipement à prévoir :

Vêtements indispensables

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

Reste de votre équipement

- Une paire de chaussures de trek à semelle Vibram, tenant bien la cheville, que vous aurez au préalable portées sur quelques randonnées pour les faire à vos pieds
- Des bâtons télescopiques
- Un sac de couchage confort (0°C) et son drap type sac à viande
- Une petite trousse de toilette (minimaliste) avec savon de marseille, dentifrice, brosse à dent...
- Votre pharmacie personnelle (médicaments perso, doliprane, pansements et compeed, anti-inflammatoire, boules quies)
- Une serviette micro-fibre
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une lampe frontale, avec piles et/ou ampoule de rechange
- 1 gourde ou camel-back de 1.5 litres
- Un couteau de poche
- Du papier hygiénique + 1 briquet

- 2 à 3 sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos et les affaires en cas de pluie
- Un tupperware pour les salades du midi, avec couteau, fourchette et cuillère
- Bonnet
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil d'excellente qualité et de catégorie 3
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine
- Sous-vêtements techniques respirants
- 2 tee-shirts de rechange respirants à manches courtes
- 1 petite doudoune
- 1 collant technique respirant
- 1 pantalon de randonnée confortable et/ou 1 short et/ou 1 pantalon coupe-vent type Goretex

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle-ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement vous permettra de vous adapter, agréablement, aux débordements d'humeur de dame montagne !

- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse (évitez le coton qui engendre des ampoules)
- 1 tenue de nuit
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures type tong ou crocs pour le soir au bivouac
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent liquide, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale. Prenez toujours un peu d'argent liquide au cas où pour les refuges (boissons personnelles etc)
- 1 spécialité locale à partager tous ensemble à l'apéro (facultatif et légère en poids)
- Votre chargeur pour votre téléphone / appareil photo

Bagages

- Un sac à dos 45 voir 50L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine

Conseil du guide :

"Gardez de la place dans votre sac pour les pique-niques ! "