



Randonnée sur le GR20

Traversée de la Corse

Du 1^{er} Août au 18 Août 2006



La traversée de la Corse par le GR20 est renommée pour emprunter un des sentiers les plus difficiles du réseau français. L'itinéraire a entièrement été tracé par Michel Fabrikant(1970).

Il suit la chaîne montagneuse qui sépare la Corse en deux du Nord-Ouest (Calvi) au Sud-Est (Porto-Vecchio).

Ce sentier vous fera découvrir les paysages les plus reculés et les plus convoitables. Il serpente entre sommets et vallées dans un environnement de granit, mais la nature est bien en vie : la végétation variée habille le paysage et apporte de l'ombre au bon moment ; Les rivières sont d'une rare beauté, une eau limpide et pure les alimente en toute saison et vous en longerez à chaque fois une plus merveilleuse, au point que vous finirez par être blasés, mais elles vous inviteront à la baignade et vous vous laisserez tenter à coup sûr !!

Caractéristiques du GR 20:

Distance : 200km

Dénivelée totale : environ 10 000 m

Nombre d'étapes : 15 (9 pour la partie Nord, 5 pour la partie Sud)

Départ : Calenzana

Arrivée : Conca **Séparation Nord-Sud :** Vizzavona

Ravitaillements : Asco (étape 3); Manganu (étape 6) ; Vizzavona (étape 9) ; Bergeries de Capannelle (étape 10) ; col de Bavella (étape 14)

Liaisons avec des routes : Asco (étape 3) ; castel di Vergio (étape 5) ; Vizzavona (étape 9) ; col de Verde (étape 13) ; col de Bavella (étape 14).

Roches : granits de tous types (rouge, blanc, compact, sablonneux..)

Végétation : bouleaux, hêtres, aulnes, pins et pins Laricio (maquis à la première et dernière étape)

Sommets côtoyés : Monte Cinto (2706m) ; Punta Minuta; Paglia Orba; Capu Tafunatu ; Monte Rotondo; Monte d'Oro; Monte Renoso; Monte Incudine; aiguilles de Bavella.
Particularités : Pins Laricio ; pozzines (lac Nino, i Pozzi (Renoso))

Matériel nécessaire :

Bien composer le contenu de son sac à dos impose des choix difficiles mais nécessaires pour réaliser l'itinéraire dans de « bonnes » conditions. Son poids est le facteur prépondérant : il ne doit pas dépasser 15 Kg pour les hommes et 12 Kg pour les femmes. Débrouillez vous donc ! Le bon déroulement du programme en dépend, car le GR 20 a un relief très éprouvant : le terrain est très technique et les dénivelées ascendante et descendante sont très importantes. Un sac trop lourd gêne dans les passages techniques, fatigue dans les montées et sollicite énormément les genoux en descente. La limitation n'est donc pas tant en volume qu'en poids.

J'ai fait ce même parcours dans les mêmes conditions soit 2 personnes par tente et autonomie de 2 jours pour la nourriture : je conseille un sac à dos de 55 à 65 L avec armatures dorsales, poches latérales et ouverture par le bas.

Contenu :

- 1 tente 2 places légère et solide : 2 arceaux (forme igloo ou tunnel voir modèle sur catalogue GO SPORT page 65 Raid Ultra light). Poids : <2 kg à répartir entre les 2 sacs : piquets et arceaux dans l'un; toiles enroulées dans le matelas autogonflants sur l'autre.
- 1 matelas autogonflant 3/4 (1m20) suffit : moins gros, moins lourd (on n'a pas les pieds dessus mais tant pis) ou 1 tapis mousse.
- 1 sac de couchage léger et assez chaud : <1 kg ,
- 1 gourde de 1L ou bouteille (2 l pour certains),
- 1 popote ou casserole alu; 1 couteau; 1 fourchette; 1 cuillère,
- 2 mini cartouches de gaz (270g) (à acheter à Ajaccio),
- 1 réchaud déclinable par tente (type camping gaz) ; 1 briquet,
- 2 shorts, 3 slips ou culottes, 3 paires de chaussettes bouclettes..., 3 tee-shirts, 1 maillot de bain,
- 1 pull polaire ; 1 veste en goretex (il peut faire froid !!) ou coupe vent,
- 1 pantalon (jogging ou pantalon de randonnée),
- lunettes de soleil; crème solaire; stick à lèvres,
- appareil photo; pellicules !! (sauf si numérique),
- 1 serviette de toilette + nécessaire pour la toilette (savon, dentifrice, etc ...)- 1 savon de Marseille pour faire la vaisselle et la lessive + 1 éponge (par tente), pinces à linge,
- papier wc et pharmacie pour 2 + perso.

Hébergement.

Le tarif de la nuitée est de 9,50 euros par nuit et par personne dans le refuge du PNRC mais nous ne pouvons pas réserver.

Un espace bivouac est aménagé aux abords des refuges et permet aux randonneurs d'accéder à tous les services offerts par le refuge : **4 euros** par nuit et par personne.

Certains refuges assurent des petits ravitaillements de produits locaux. Cependant nous pourrions réserver **7 nuits** en gîtes sur 16 nuits (Voir le programme ultérieurement).

LES DIX COMMANDEMENTS POUR BIEN PREPARER LE GR20

- 1-** Etre en très bonne condition physique : le randonneur doit aborder le GR20 comme un itinéraire à caractère alpin accusé. Le parcours se déroule en partie à des altitudes supérieures à 2000 mètres avec des dénivelées à la montée, souvent supérieurs à 600 mètres et des étapes quotidiennes de 7h de marche en moyenne.
- 2-** Prendre des chaussures à semelle Vibram. Le sol essentiellement composé de rocailles et d'éboulis constitue une difficulté majeure pour le randonneur non aguerri.
- 3-** Consulter la météo montagne (08.92.68.02.20) et ne pas hésiter à annuler un départ ; si le temps vire au mauvais : les orages et les crues peuvent être violents et dangereux.
- 4-** Prévoir une base de lyophilisée dans le sac. Les points de ravitaillement se multiplient mais restent aléatoires. Avoir toujours un ravitaillement de secours à base de glucides et de l'eau.
- 5-** Bien gérer le poids du sac avant le départ. Certes la chose n'est pas aisée, mais elle est très importante. Ne pas partir avec plus de 15Kg pour les hommes et 12 Kg pour les femmes.
- 6-** Attention, le camping sauvage est interdit en Corse. Par mesure de sécurité il est conseillé de rejoindre un refuge à chaque étape. Des aires de bivouac sont aménagées aux abords des refuges où vous pourrez planter votre tente.
- 7-** Attention, il est interdit d'allumer des feux.
- 8-** Se méfier des cochons. Ils adorent manger les tissus et les victuailles des randonneurs.
- 9-** Photographier les fleurs, sans les cueillir.
- 10-** Laisser la nature propre.

BULLETIN d'INSCRIPTION pour Le GR 20

A retourner à Emile avant le 31 janvier 2006

TRAVERSEE DE LA CORSE du 1^{er} AOÛT au 18 AOÛT 2006

NOM :	Prénom :	
Prendra l'avion (environ 280 €)	OUI	NON
Prendra les 7 hébergements en demi-pension (environ 30 à 35€ par personne et par nuit) prévus sur 16 nuits	OUI	NON (bivouac)
Fait à	le	Signature :

P.S. Des arrhes et le prix du voyage seront demandés dans les prochains mois.