

# Comment appréhender le GR20

Le GR 20 traverse la Corse du nord au sud (le numéro 20 est par ailleurs l'ancien numéro du département de la Corse) en passant par la chaîne de montagnes. Ce sentier est plus connu des Corses sous le nom de "fra i monti" à travers la montagne. Bien qu'aucun équipement particulier ne soit suggéré, le GR 20 reste un parcours de haute montagne. La randonnée s'étend sur près de 180 kilomètres et peut être effectuée en 16 jours (une étape par jour) voire moins si les étapes sont « doublées » ou « triplées » avec une moyenne de 6 heures de marche par jour .

## Exigence

Le GR 20 en Corse est l'un des sentiers de grande randonnée des plus renommés et difficiles d'Europe.

Pour autant, long de 180 km et cumulant environ 13 000 mètres verticaux, il n'en reste pas moins un parcours de montagne exigeant, surtout en cas d'intempéries (orages, brouillard, neige mais également la pluie qui peut rendre glissantes les plaques rocheuses). Pour info le GR c'est 23000m de dénivelés cumulés.

À vrai dire, la difficulté n'est pas de réaliser telle ou telle partie technique ou longue, mais bien d'accomplir le GR 20 dans son intégralité. Ceux qui abandonnent en cours de route sont souvent mal préparés, ou bien insuffisamment motivés. Le GR 20 reste néanmoins accessible à de nombreuses personnes, pour peu que l'on ait une bonne condition physique et des aptitudes à la marche sur terrain accidenté.

## Trajets:

La randonnée se compose de deux parties, Nord et Sud. Beaucoup de randonneurs marchent du nord au sud (sens « traditionnel »), mais il est également très populaire d'effectuer le parcours du Sud vers le Nord ; sens dit "plus facile" mais aussi préférable si vous partez début Juin car vous aurez moins de chance de trouver la neige dans le nord. Il existe aussi plusieurs manières de suivre le GR 20. Vous pouvez très bien le faire dans un esprit « autonome », en emportant tout le matériel avec vous (nourriture, tente, popote...) ou bien dans une version « allégée », en mangeant dans les refuges ou les bergeries encore habitées par les bergers. Il faut tenir compte du fait que le GR 20 traverse un Parc Régional et que les Bivouacs ne sont autorisés que dans des zones précises près des refuges et au pied du mont Incudine sur le plateau du Prati à l'emplacement d'un ancien refuge. D'où la notion d'étapes bien délimitées. On ne dort pas n'importe où sur le GR 20...

## Les étapes

### **1. De Calenzana à Ortu di u Piobbu : 6h30 du Nord vers le Sud, et 5h du Sud vers le Nord**

Au départ du village de Calenzana le GR20 traverse le massif de Bonifatu en trois journées. Ces premières étapes sont sans doute les plus dures de toute la traversée. Au cours de la première journée de randonnée vous découvrirez des paysages magnifiques..

Etape variée qui vous fera quitter les côtes et la Balagne pour finir en haute montagne. La première étape est déjà très difficile et vous met rapidement dans l'ambiance du GR. Le départ depuis la sortie du village de Calenzana est d'abord en pente douce mais ça monte très longtemps et sans problème jusqu'à la "bocca u saltu". Après ça se complique un peu. Tout d'abord une descente en forêt puis remontée dans une barre rocheuse autant avec les mains que les pieds. Passage équipé de chaines pour arriver finalement au col de "bocca u bazzichellu". De là, vous apercevez le refuge d'Ortu di u piobbu sur l'autre versant de la montagne. Encore une heure de marche et c'est gagné. (3 sources sur ce parcours)

**Durée de l'étape** : 6h30 de marche – **Altitude maximum** : 1550m à la crête du Fucu – **Dénivélé** : +1295m, -50m

### **2. De Ortu di u Piobbu à Carozzu : 6h00 du Nord vers le Sud, et 5h du Sud vers le Nord**

Cette étape se divise en deux tronçons d'aspect différents. La première moitié d'étape traverse en écharpe le bassin versant de la Melaghia avec de nombreux secteurs forestiers. Vous cheminerez en contrebas des sommets de Corona et du Ladroncellu, cimes culminantes du nord du massif. Derrière le col de la Pisciaighia, les paysages n'ont plus la même allure ! Cette seconde partie de l'étape vous fera aborder la très haute montagne insulaire et ses paysages panoramiques sublimes... Cette étape est très difficile, particulièrement sous la pluie. Il n'y a pas de sentier proprement dit mais de l'escalade en permanence. Certains endroits mériteraient d'ailleurs d'être sécurisés. Cette étape très technique nécessite une attention de tous les instants, y compris dans la descente qui mène au refuge. Plusieurs torrents pour ravitailler sur le parcours.

**Durée de l'étape** : 6h00 de marche – **Altitude maximum** : 2070m proche du Capu Ladroncellu – **Dénivélé** : +670m, -95m

### **3. De Carozzu à Ascu Stagnu : 6h00 du Nord vers le Sud, et 4h45 du Sud vers le Nord**

Après le refuge de Carozzu, tout de suite un passage sur dalle glissante mais équipé de câbles et c'est la traversée de l'incontournable passerelle de Spasimata qui permet de franchir le ruisseau avant de monter à "a Muvrella" (2148m). C'est une passerelle de 30m de long qui s'élève à 15m de hauteur et qui danse sous vos pas. Après les derniers bosquets, le sentier grimpe sur les dalles rocheuses du cirque de Bonifatu. Attention en cas de pluie les roches lisses sont très très glissantes. Présence de quelques câbles. Arrivée

dans le domaine de la haute montagne Corse. Au Passage du lac de la Muvrella (1860m), le panorama sur Calvi et l'Ouest de la Corse est remarquable, allant des Caps littoraux de Porto à la longue barrière qui relie de Cinto à la Paglia Orba. Un dernier coup de rein pour monter dans un névé très pentu et on atteint la Bocca di Stagnu (2010m). Là, on est dans le vif du sujet : de grandes arrêtes aériennes puis redescende très technique pour rejoindre le refuge de la station de ski du Haut Ascu. J'ai fait cette étape sous la pluie et c'est une "galère". Profitez du panorama lorsque vous serez à Ascu, vous êtes face au géant Corse : le monte Cinto et pourquoi pas tenter l'ascension!!!!

**Durée de l'étape** : 6h00 de marche – **Altitude maximum** : 2148m à la Muvrella – **Dénivelé** : +790m, -638m

#### **4. De Ascu Stagnu à Tighjettu : 6h00 du Nord vers le Sud, et 6h du Sud vers le Nord**

Traversée du cirque de la solitude qui est l'une des plus redoutées étape du GR20. Attention une fois engagé dans le cirque aucun échappatoire n'existe. Jusqu'au mois de juillet on trouve de la neige dans le cirque de la solitude. De nombreux passages ont été équipés avec des câbles, des échelles et des chaînes afin de faciliter la progression. Les risques de chutes de pierres sont très marqués à cause des éboulis instables et des autres randonneurs qui sont au dessus et qui souvent rampent sur les dalles rocheuses très glissantes. En 2006 nous y étions passés dans la neige et en 2013 ce fût impossible la première 15aine de Juin. Il y a neigé le 10 Juin et même avec crampons, piolets et cordes, les rares aventuriers s'y sont cassés les dents. Les gardes du parc conseillaient vivement à tous de s'abstenir suite à un accident mortel survenu en début de semaine.....Face à ces intempéries le parc a quand même mis des navettes à disposition depuis le refuge d' Ascu jusqu'à Calasima (35euros/pers) eh oui!! business is business..

Depuis Calasima un sentier balisé jaune et cairné nous a permis de rejoindre le refuge de Tighjettu en 3h30. La liaison jusqu'au GR est un parcours plutôt très joli avec beaucoup de fleurs et des torrents au milieu des forêts de pins. Puis après la liaison avec le GR20, on remonte dans la roche et les éboulis, mais face aux cascades et c'est tellement beau!!!. Si cette mésaventure vous arrive aussi, sachez que vous pouvez laisser vos affaires au refuge de Tighjettu et monter jusqu'au bord du cirque en 1h45 A/R.

Nombreux points d'eau par la liaison mais aucun point d'eau en passant par le cirque.

**Durée de l'étape normale** : 6h00 de marche – **Altitude maximum** : 2118m à Bocca Minuta – **Dénivelé** : +1000m, -790m

#### **5. De Tighjettu à Ciottulu di i Mori : 4h00 du Nord vers le Sud, et 4h du Sud vers le Nord**

Descente vers la bergerie de Ballone. Un cours d'eau avec vasques, cascadelles vous appelle au rafraichissement. Après un court passage en forêt, vous êtes au pied de Paglia Orba et là, commence une montée "interminable et de plus en plus difficile sur des dalles glissantes jusqu'au col de Foggiale. L'arrivée jusqu'au refuge de Ciottulu di i Mori se fait par

un chemin qui contourne la Paglia Orba qui est superbe sommet juste au dessus du refuge. Cette étape, bien que difficile vous laisse l'après midi pour flâner, alors vous doubler ou aller au refuge qui se trouve à 2h de marche pour alléger l'étape du lendemain, ou vous faites comme moi... posez le sac au refuge et explorez les environs: col de Mauru, Capu a e Ghi ou même Paglia Orba (4h A/R). Le soir il faut absolument monter sur les crêtes pour voir le coucher de soleil sur le golf de Porto et ...les mouflons en liberté...un régal

**Durée de l'étape :** 4h00 de marche – **Altitude maximum :** 2020m au refuge – **Dénivélé :** +600m, -80m Ce parcours était très joli , particulièrement la montée vers le refuge , en bord de torrent et face aux cascades

#### **6. De Ciottulu di i Mori à Manganu : 8h00 du Nord vers le Sud, et 8h du Sud vers le Nord**

Départ du refuge en longeant la crête (belle vue sur le golf de Porto. Puis descente dans la vallée en longeant le torrent. Nombreux points d'eau sur le parcours. Ensuite un long périple à flanc de montagne en passant quelques bergeries au milieu des forêts de pins. Arrivés à la station de ski de Castelli di Vergio, il vous faudra passer devant l'hôtel et reprendre le Gr 20 sur la droite (200m après la station) Le Gr est très mal repéré à cet endroit et beaucoup de randonneurs piétinent. Le Gr continue ensuite en sous-bois jusqu'à la montée interminable vers la Bocca San Petru. Au passage du Col St Pierre vous serez éblouis par un panorama allant de la côte Ouest de Porto au col San Bastianu (au-dessus d'Ajaccio). L'environnement se fait plus minéral sur la crête Serra di San Tomasghiu C'est ensuite une descente qui vous ravira en découvrant le lac de Ninu et ses incontournables pozzines. Ce site grandiose est la source du plus long fleuve de Corse (le Tavignano). Après un long cheminement sur des galets, on arrive à la bergerie de Vaccaghia que tout le monde prend initialement pour le refuge de Manganu. Petit hic, on peut apercevoir celui-ci dans le lointain , il est encore à 1/2 h de marche.

**Durée de l'étape :** 8h00 de marche

**Altitude maximum de passage :** 2020m au départ

**Dénivélé :** +900m, -1300m

#### **7. De Manganu à Petra Piana : 6h30 du Nord vers le Sud, et 6h du Sud vers le Nord**

ça démarre fort, en quittant le refuge , on attaque directement la montée interminable vers la brèche de Capitellu. On est dans une gorge avec tout d'abord une magnifique cascade puis des névés interminables et très glissants jusqu'à la brèche. C'est le point le plus haut du GR(2225m). Et là, c'est grandiose. On aperçoit les lac de Melu et Capitellu en contrebas. C'est ensuite la ligne de crêtes avec des passages chainés et délicats. La neige rend cette portion de circuit très glissante. C'est ensuite la Bocca a Soggia. Sur la gauche un névé permet de rejoindre le lac de Melu (c'est là que je quitte le GR en 2013 pour rejoindre Corte par la vallée de la Restonica. Pour ceux qui continuent, c'est ensuite la Bocca Rinsa et la Bocca Muzzella Ce ne sont que des passages aériens que l'on franchit avec les mains, le dos, les épaules, les fesses... Ensuite une descente dans les pierres et on aperçoit le refuge de Petra Piana (1842m) Magnifique randonnée

de haute montagne, permettant de dominer une kyrielle de lacs.

**Durée de l'étape** : 6h30 de marche – **Altitude maximum** : 2225m à Brèche de Capitello – **Dénivelé** : +830m, -589m

#### **8. De Petra Piana à L'Onda : 4h30 du Nord vers le Sud, et 5h15 du Sud vers le Nord**

Cet itinéraire offre deux options soit par la variante des crêtes (déconseillé en début de saison :3h30) soit par l'itinéraire normal du GR (5h) . Le GR commence par une descente jusqu'aux bergeries de Ghjalju (1609m) On traverse ensuite les ravins de Tribali et Giorgino puis arrivée à la bergerie de Tolla (1011m). On peut y manger c'est délicieux. La journée continue sous les pins Traversée du haut pays du Manganelu jusqu'au refuge de l'Onda. Le trajet peut s'effectuer soit par la variante qui passe par les crêtes des Pinzi Corbini (itinéraire le plus court), soit par le tracé classique du GR20 qui passe par la vallée du Manganelu.

**Durée de l'étape** : 4h30 de marche – **Altitude maximum** : 2020m au sommet des Pinzi Corbini – **Dénivelé** : +490m, -900m

#### **9. De L'Onda à Vizzavona : 6h du Nord vers le Sud, et 6h40 du Sud vers le Nord**

A peine sortis du refuge se dresse devant nous la Punta Muratella (2141m) une des dernières difficulté du GR20. Tout d'abord quelques lacets faciles puis ça devient dur pour attaquer une montée très difficile. Après 2h d'ascension et 700 m de dénivelé nous sommes au sommet du parcours avant d'entamer une descente de -1200m . Le sentier descend au travers d'énormes blocs et barres rocheuses. Nous descendons vers la haute vallée de l'Agnone, puis la passerelle de Turtellu (1410m) Le sentier longe ensuite cascades et baignoires avant de pénétrer dans la forêt. Puis c'est la cascade des anglais avec touristes en maillots de bains et la descente sur Vizzavona. Une belle étape qui vous fera passer tout près du monté d'Oro. Cascades et piscines naturelles propices à la baignade le long du parcours.

**Durée de l'étape** : 5h30 de marche – **Altitude maximum** : 2020m à Muratello – **Dénivelé** : +711m, -1221m

#### **10. De Vizzavona à Capannelle : 5h du Nord vers le Sud, et 4h50 du Sud vers le Nord**

Dans un premier temps un long parcours en forêt parmi les hêtres et les pins laricios. Ce n'est plus du tout le paysage que dans le Nord, on marche dans les fougères, les fleurs et la rocaille. Après une belle montée dans la hêtraie les arbres font place à une végétation naine au niveau du col de Bocca Palmente(1640m). La vue sur la mer thyrienienne sera une belle récompense aux efforts fournis pendant l'ascension. C'est ensuite la bergerie d'Alzeta avec ses volets rouges(1553m), la crête d'u Cardu(1515m). A l'ouest pointe le mont Risonu (2352m). On passe alors la bergerie de Scarpacceghe. L'itinéraire nous conduit jusqu'aux bergeries d'Alzeta et de traces d'un pastoralisme de montagne quasiment disparu. Descente jusqu'à E Capannelle. Nombreux points d'eau sur le parcours.

**Durée de l'étape** : 5h de marche – **Altitude maximum** : 1640m à Bocca Palmente – **Dénivelé** : +890m, -224m

### **11. De Capannelle à Prati : 6h10 du Nord vers le Sud, et 6h du Sud vers le Nord**

**Deux options s'offrent à vous pour cette étape:**

la première c'est la variante par le Monte Rinosu (itinéraire délicat en début de saison à cause des névés). Vous perdez alors le balisage blanc/rouge mais il faut suivre les nombreux cairns. D'un côté le plateau de Ghjalgone (1591m), la passerelle sur le torrent de Marmanu, Bocca di verde (1289m), Bocca dell'Oru (1840m) et sa vue splendide sur la côte orientale et la plaine d'Aléria. de l'autre côté le lac Bastani (2092m), le frisson de l'ascension du Monte Rinosu (2352m), le point magique de cette variante qui offre un double panorama sur les 2 mers mais également le plateau de Punta Orlandinu (2273m) ou s'étalent les pozzines. Puis descente au refuge de Prati

Seconde option: suivre le GR. Vous remarquerez lors de cette étape les arbres typiques de la forêt d'altitude (pins laricios et hêtres). Ainsi, vous traverserez le long des flancs du Renoso par un chemin de ronde. Plusieurs grands lacets vous amènent en douceur dans Bocca di Verde. Il faut ensuite monter à Bocca d'Oru et suivre la ligne de crête. Passage aux bergeries de Traggette sur le plateau du Gialgone témoins des transhumances passées. Et voir finalement apparaître au milieu de l'herbe verte, le refuge de Prati.

Dénivelé montée 890m, descente: 590m

### **12. De Prati à Usciolu : 5h45 du Nord vers le Sud, et 6h30 du Sud vers le Nord**

L'étape commence en suivant l'arête faîtière. Une montée difficile pour atteindre les 2000m d'altitude et aller chercher la Punta di a Capelle (2041m). Après défilent la Punta di Campitellu (1937m), la Punta di Lantu puis la Punta di Campolongo (1695m). le tout mêlé de cuvettes pierreuses, zones escarpées, énormes blocs, arêtes faîtières et éboulis. Ensuite une raide montée pour atteindre Bocca di Punta Mozza (1800m) et dans l'enchaînement Bocca di a Formicola (1950m) et de Monte Furmicula (1981m) une dernière descente à négocier pour fondre sur le refuge d'Usciolu (1750m).

Etape difficile qui longe l'arête faîtière sur des pentes rocheuses assez raides. (Attention manque d'eau en juillet-août). Un parcours en ligne de crête panoramique très exposé au vent, où il sera nécessaire de réaliser quelques acrobaties!

**Durée de l'étape:** 5h15 de marche – **Altitude max :** 2041m, mini 1525m – **Dénivelé:** +677m, -747m

### **13. De Usciolu à Asinau : 7h du Nord vers le Sud, et 7h30 du Sud vers le Nord**

On démarre par une courte montée vers une arête faîtière et Bocca di Suragheddu (1805m). On poursuit sur l'arête à Monda avec un panorama magnifique sur le lointain. Les rochers ont des formes magiques sur cette crête. On la surnomme la crête des statues. on atteint alors Punta di a Scadatta (1836m) et ses pointes rocheuses. Puis c'est l'Agnone (1570m). On

débouche ensuite sur le plateau di u Cuscionu, l'un des plus grands plateaux de Corse. Situé à 1500m d'altitude, il est parsemé de pozzines . L'une des plus belles étapes du GR par la diversité des panoramas. Certainement l'une des plus éprouvantes aussi par sa durée et le dénivelé.

**Durée de l'étape:** 7h de marche – **Altitude maxi:** 2134m – **Dénivelé:** +845m, -1605m

#### **14. De Asinau à Paliri : 7h00 du Nord vers le Sud, et 7h20 du Sud vers le Nord**

Les forchi di Bavella sont au programme. En descendant du refuge, on atteint vite un carrefour de sentier qui indique la variante alpine. J'ai pratiqué les 2 itinéraires et s'il vous reste un peu d'énergie, ne ratez pas cette variante qui vous mène au pied des aiguilles pour côtoyer les pics Acellu, Argbiettu, Vacca, Pargulu, Longa et Alta( l'aiguille la plus haute(1855m), Iolla et les sœurs jumelles Furneddu et Muvrareccia (1899m) Pour y accéder un petit passage sur des dalles équipées de mains courantes et une vue magnifique récompense l'effort. Puis c'est le retour à la civilisation au col de Bavella , après une descente dans les blocs rocheux. Le GR finit également au col mais en contournant la montagne à flanc de coteaux au milieu des fleurs et maquis.

Si vous êtes en avance sur votre planning de marche, posez les sacs à l'auberge du col et faites donc un petit tour au trou de la bombe? C'est très beau (1h30 A/R).C'est à voir.

La descente se fait ensuite tranquillement vers le refuge d'I Palliri. Un dernier coup de reins pour entamer une montée en lacets (+200m) qui mène à Foce Finosa (1206m) par temps clair on y aperçoit le golf de Porto Vecchio, les aiguilles de Bavella et même la Sardaigne.

Une magnifique étape. Ne ratez surtout pas la variante alpine qui vous mènera au pied des aiguilles de Bavella.

**Durée de l'étape:** 6h30 de marche – **Altitude maxi :** 1853m – **Dénivelé:** +650m, -950m

#### **15. De Paliri à Conca : 5h00 du Nord vers le Sud, et 6h15 du Sud vers le Nord**

Une dernière étape, avec au départ une montée vers la bocca Villaghjellu (magnifique vue sur les aiguilles de Bavella) puis un passage à flanc de montagne. On se croirait au Colorado. Quelques trous d'eau pour se rafraîchir et la porte finale qui annonce la descente sur Conca.

**Durée de l'étape:**4h15 de marche – **Altitude maxi :** 1068m – **Dénivelé:** +160m, -960m

**Comment se préparer:**



*Je voudrais donner, en toute humilité, quelques conseils aux futurs randonneurs du GR20. Déjà réalisé en 2006, J'ai refait les 7 premières étapes de la partie Nord cette année. Je vais donc vous faire partager un peu de mon expérience pour essayer d'aider ceux qui s'y préparent.*

*Tout d'abord, il faudra être en parfaite condition physique. N'oublions pas que ce n'est pas une simple randonnée et que le périple dure 15 jours. Rien à voir avec une rando ordinaire. Le plus souvent, particulièrement dans les étapes du Nord, on utilise autant les mains que les pieds. Il n'y a pas à proprement dire de sentier mais bien un chemin tracé dans les rochers. Alors on saute de roche en roche. Genoux et chevilles sont donc très sollicités.*

*Le Gr20 se fait beaucoup au moral et vous aurez évidemment des moments de découragement alors n'oubliez pas l'objectif "le finir est une énorme récompense et satisfaction personnelle". Si vous demandez à un Corse ce qu'il pense du GR, il vous répondra à coup sûr "d'abord tu le fais et après on en parle". Le poids, c'est l'ennemi du randonneur sur ce parcours. Votre sac à dos, même en prenant le minimum d'affaires pèsera entre 10 et 20kg. (nous ferons l'inventaire du matériel un peu plus loin) alors partez "affutés". La période que nous avons choisie pour le faire est la deuxième semaine de Juin. En 2006, il avait neigé jusqu'au 5 Juin et certains randonneurs qui avaient décidé de faire le GR Nord/Sud ont dû se résigner à le faire Sud/Nord (après avoir traversé la Corse en train). En 2013 le cirque de la solitude était interdit à cette période et les rares experts de la montagne à s'y être aventuré, même avec piolets, cordes et crampons, l'on regretté car trop dangereux et difficile.*

*En 2006, nous l'avions fait aux environs du 10 Juin et ça passait tout juste. En 2013, il neigeait dans ce cirque à la même date. Nous avons souvent de la neige jusqu'au genoux. Alors pourquoi Juin et bien entre Juillet et Octobre, il passe 15000 randonneurs sur ce sentier alors c'est un peu encombré (particulièrement dans les gîtes). Il y a de plus les risques d'orage, très violents dans les régions montagneuses. L'automne se prête également à la pratique du sentier mais attention, il ne reste pas grand chose pour se ravitailler dans les gîtes.*

### **Entraînement physique:**

*Le GR n'est pas une épreuve de force mais bien d'endurance. Il faut être souple et tonique. L'entraînement consiste donc à faire une grosse rando par semaine, du stretching, des assouplissements et du fractionné pour la tonicité. Essayez d'être à votre poids de forme un mois avant le départ.*

### **Le parcours:**

*Les étapes ne sont pas très longues mais toujours difficiles. Il est possible de doubler certaines étapes, mais là, ça devient compliqué si vous n'êtes pas*



en super condition physique. Nous l'avons réalisé en totalité en 2006 en 11 jours et on est arrivés cuits, cuits...Il faut dire qu'à l'époque nous ne savions pas à quoi nous attendre et nous avons des sacs à dos de 20kg . Avec un sac de 12kg , je peux vous dire qu'on se sent "léger".

La partie Nord est beaucoup plus difficile que la partie Sud, avec de nombreux passages aériens. Si vous avez le vertige ce sera très compliqué.

Nous le referons dans le sens Nord/Sud car il me semble qu'il vaut mieux entamer ces étapes en pleine possession de ses moyens. Au fil des jours vous allez vous émauser et ressentirez inévitablement la fatigue. Le pied sera sans doute un peu moins sûr, alors c'est vous qui voyez. Aborder le GR par la partie Nord nécessite cependant une bonne maîtrise de la rando en haute montagne. Si vous n'êtes pas très expérimenté, partez plutôt du Sud car le relief est plus doux et ça vous permettra d'aguerrir de l'assurance au fil du parcours. L'aborder par le sud c'est aussi parcourir le GR avec le soleil dans le dos , c'est un peu moins éprouvant et la luminosité sur les montagnes les rend d'autant plus belles. ....

Quelques étapes comportent des variantes. Je vous conseille vivement de faire la variante Alpine lorsque vous serez au pied des aiguilles de Bavella. C'est une très belle étape, on passe au ras des aiguilles et il y a quelques passages aériens plutôt sympas.

Ce qui est magnifique sur ce GR c'est que derrière chaque montagne on découvre un nouveau type de paysage. C'est trop beau!

La durée des étapes , annoncée précédemment est la durée qui est donnée par le petit bouquin de la FFR. Pour info, lorsque nous l'avons réalisé, nous avons toujours 1h à 1h30 d'avance sur les durées annoncées. Cette info me semble importante pour ceux qui veulent doubler les étapes.

Dans la partie Nord nous avons doublé les étapes de Tighjettu à Manganu et Pietra Pana à Vizzavona

Dans la partie sud nous avons doublé les étapes Vizzavona à Prati et de Asinau à Conca sachant que les 2 dernières m'ont paru INTERMINABLES.

### **Les refuges**



2 possibilités pour faire le GR :

-emporter sa tente et bivouaquer aux alentours des gites (il faut porter la tente et même les plus légères sont un poids supplémentaire pour le randonneur)

-réserver les gites ou une tente et ..... une petite nouveauté

Depuis juillet 2009, les randonneurs doivent réserver les nuitées (refuge et bivouac) avant d'emprunter le GR 20.

La vente des tickets se fait exclusivement sous deux formes :

– en ligne sur le site du Parc naturel : [www.parc-corse.org](http://www.parc-corse.org)

– dans les maisons d'informations du Parc naturel régional de :

-Calenzana (Maison du GR 20 au gîte d'étape) -Corte –Conca –Ajaccio

Le tarif en vigueur en 2013 : est de 11 € par nuitée et par personne si vous dormez à l'intérieur du refuge. Si vous bivouaquez sur les aires aménagées à cet effet autour des refuges il vous en coûtera 6€ par personne et par nuitée, la location de tente de type 2 places est possible dans chaque refuge du GR20 à raison de 10€ la tente. Attention le camping sauvage est strictement interdit sur toute la Corse il est obligatoire de rejoindre un refuge à chaque étape.

Les refuges ne sont gardés que du mois de juin à fin septembre, en revanche ils sont ouverts toute l'année.

**Dans chaque refuge vous trouverez:**

- Un dortoir avec des bâts flancs et des matelas.
- Une cuisine équipée d'ustensiles.
- Une gazinière pour vous permettre de préparer votre repas.
- Une cheminée ou un poêle à bois.
- Une salle commune avec tables, bancs.
- Une fosse à ordures pour déposer vos déchets.
- Uniquement l'été un point d'eau courante à l'intérieur et à l'extérieur du refuge.
- Uniquement l'été : toilettes et douches.
- Un service de sécurité radio ou de téléphone pendant la période de gardiennage uniquement.

Nous opterons pour la réservation des gîtes. Après renseignements il apparait que les réservations sont à payer dans leur intégralité et à l'avance. Ce qui ne laisse pas de place à l'imprévu ni aux aléas météo. On trouve dans les refuges tout le ravitaillement nécessaire, les repas du soir, les petits-déjeuners, les boissons (café, vins, bières). à des tarifs défiant toute concurrence. (repas : potage et pâtes: 20euros, bière: 6.50euros, petit déj: 10 euros , no comment . On est loin de l'esprit rando

Donc si vous adoptez la même formule que moi, c'est à dire réserver le gîte et y manger c'est entre 50 et 65 euros/jour/gîte) . (pas de chèque possible ni de carte bleue, alors soyez prévoyant). possibilité de récupérer du liquide à Vizzavona.

A savoir que dans les gîtes, il n'y a pas de couverture mais seulement des matelas, donc il vous faudra emporter un sac de couchage (léger et suffisamment efficace pour les températures sous 0°C) On culmine souvent à 1800m d'altitude donc les nuits sont fraîches. Certains le faisaient

uniquement avec un drap de soie. C'est moins lourd mais c'est un risque. Pensez aux bouchons d'oreilles car dormir à 30 /40 personnes dans si peu d'espace ...c'est bruyant!!! (pour info , en été c'est 150 personnes par refuge )

Possibilité de manger dans les gites. Assiettes, verres, tasses et couverts sont à dispo pour ceux qui se font à manger. On peut également prendre un petit déjeuner sur place, vous n'aurez ainsi pas de nourriture à porter. Si vous avez prévu ce mode de restauration prenez quand même avec vous quelques repas de substitution...on ne sait jamais. Après une certaine heure , on ne fait plus à manger dans les gites.

Si vous achetez de la nourriture dans les gites, ne l'achetez pas au départ mais à l'arrivée .C'est toujours ça en moins à transporter (tous les gites disposent du même ravitaillement ).

Je souhaite attirer votre attention sur le fait que les gardiens de gites sont tous très sympas. Respectez les, n'oubliez pas qu'ils sont chez eux, dans leur maison. Respectez également l'environnement des gites. Les gardiens ne sont pas là pour nettoyer les rochers souillés ou ramasser les papiers et détritrus abandonnés.

#### **Le matériel:**

**-un sac à dos (environs 45/55l) équipé d'une protection pour la pluie.**

-La difficulté consiste à emporter le minimum d'affaires tout en étant protégé du froid, du chaud, de la pluie, de la neige et du vent...il faut donc des vêtements très polyvalents.

-des vêtements : 1 short, 1 pantalon, 3 paires de chaussettes de rando (déjà utilisées), 3 tee-shirts (je vous conseille du bas de gamme à laver aux gites et jeter au 2ème lavage ...le poids, toujours le poids), sous-vêtements, veste de rando chaude, coupe-vent, Kway, trousse de toilette (avec le minimum: dentifrice et brosse à dents, savon de Marseille, champoing douche) trousse de soins (détails plus loin) barres nutritives, camel bag (2l) si possible isotherme. couteau, gants, chapeau, crème solaire, lampe frontale (avec des piles), bouquin de la FFR sur le GR20, boussole, sandalettes fermées pour le soir (pas de tongs car avec les pieds mouillés à la sortie de douche, sur les cailloux ce n'est pas drôle) , 1 serviette de toilette ( microfibre) 1 maillot de rando manches longues, 1 maillot de bain. Inutile de vous encombrer avec des cartes IGN (le GR est très bien tracé). Pas de pastilles pour purifier l'eau, elle est très bonne partout.

-2 rouleaux de papier toilette, mouchoirs jetables.

-Un appareil photos avec un chargeur et une grosse mémoire. Nous avons regretté de ne pas avoir fait assez de photos lors du premier périple, c'est tellement magnifique.

**pour info:** votre téléphone portable ne vous sera pas d'une grande utilité dans les gites. Petit conseil : faites vous envoyer un sms chaque matin et gardez votre tel sur vibreur dans votre poche. lorsque vous recevez le

message; vous avez du réseau et c'est souvent en haut des cols, pas dans les refuges. par contre pour recharger: Dans les gites c'est impossible car alimentés en 12volts sauf à Ascu et Vizzavona et Bavella

- 1 sac de couchage et/ou drap de soie( pour l'été). Certains n'utilisent que des couvertures de survie!!! (Ne dormez pas à côté d'eux dans les refuges car à chaque mouvement ça fait un bruit épouvantable)

-Un morceau de cordelette peut s'avérer très utile pour réparer un lacet, une ceinture, une lanière de sac, étendre du linge...(nous avons emporté une corde de 6mm et de 12m de longueur (elle nous a servi à se passer les sacs à dos dans certains endroits délicats)

-Essayez de vous ravitailler en eau à chaque fois que possible...L'eau des cascades, torrents ne pose aucun problème.

-N'oubliez pas chapeau, crème solaire, stick à lèvres et lunettes de soleil mais aussi gants et bonnet!!

-Une petite trousse de secours (12 euros chez Décathlon) avec une aiguille, pour les épines, une pince à épiler, de la bande élasto, 2 bandes cohésives, du désinfectant, compresses, bande simple, pansements et double peau, ciseaux, antalgiques(Efferalgan,Doliprane)

-Prévoir en début de saison, en raison des névés tardifs : un matériel d'alpinisme (corde, crampons, piolet...)

**Petit conseil:** Le sac à dos avec tout ce matériel est une vraie galère à chaque fois que l'on cherche quelque chose. Donc mettez dans les poches externes ce dont vous avez le plus souvent besoin et...toujours à la même place, ce sera beaucoup plus simple à retrouver.

#### **- Chaussures:**

Montantes et enveloppant bien la cheville, de bonne qualité avec un laçage au plus près du pied. crampons de 5mm. Optez pour des chaussures légères à semelles Vibram si possible.

N'hésitez pas à prendre des chaussures avec 1 ou 1 1/2 pointures de plus. Tout d'abord parce que vos pieds vont enfler au fil des jours et que dans les descentes le pied tape le bout de la chaussure. En 2006, à l'arrivée les ongles des pieds étaient tout bleu et sont ensuite tombés les uns après les autres, alors on ne m'y reprendra plus.....

Ces chaussures auront déjà été utilisées pendant une rando assez longue. Si sur une rando de 6h vous avez des douleurs quelque part avec ces chaussures, ne les prenez surtout pas. Un petit problème sur une petite rando devient une galère sur le GR20. Inutile d'y mettre une fortune car elles seront mortes à la fin du GR.

#### **-Bâtons de rando:**

Bien qu'ils ne feront que vous encombrer dans les étapes du Nord car

*inutilisables, ils vous aideront bien à finir le parcours dans les étapes du Sud. Si possible opter pour des bâtons avec amortisseurs et télescopiques (3 morceaux) car comme je vous l'ai dit précédemment dans les étapes du nord, ils seront souvent dans le sac à dos. Pensez à resserrer vos bâtons en cours de rando. C'est très désagréable de voir un bâton s'esquiver sous votre poids lorsque vous chercher un appui*

### **-Papiers:**

*-N'oubliez pas votre carte VITAL, votre carte d'identité, carte bleue et mutuelle santé. Au moins 500 € d'argent liquide. Billets de traversée vers le continent. Le tout dans une pochette étanche.*

### **-Soin des pieds:**

*Très important sur ce type de parcours. Ne marcher jamais trop longtemps avec des chaussettes mouillées car elles engendrent les frottements, les ampoules etc...Donc le matin en partant, chaussettes et chaussures sèches de rigueur. Les ongles des pieds doivent être coupés au plus court car dans les descentes ce sont eux qui tapent le bout de la chaussure. N'hésitez pas à employer de la double peau pour les endroits sensibles et arrêtez vous pour soigner à la moindre douleur avant que cela n'empire. Une crème décontractante pour le soir et des sandalettes ouvertes pour les laisser se reposer et respirer.*

### **-Les passages aériens:**



*Il en existe quelques-uns assez impressionnants sur ce GR. Le cirque de la solitude par exemple peut être comparé à une via ferrata géante. Vous serez un peu dubitatif en arrivant dans ce cirque. De voir de combien de mètres et ou il faut descendre pour ensuite remonter de l'autre côté, ça fait un peu "bizarre".*

*Pour affronter ces passages délicats, n'oubliez pas de sangler correctement votre sac à dos au plus près du corps (mal serré, ça crée un porte à faux qui peut facilement vous entraîner ...), de serrer correctement vos lacets de chaussures et on y va pas à pas. Pour les passages de chaînes, pensez à respecter un seul randonneur entre deux points d'ancrage. Soyez vigilants aux autres et concentrés sur vos pas. L'objectif c'est de finir le GR, alors en un seul morceau c'est mieux.*

### **Sécurité:**

*Des cartes ING topo 25 couvrent l'ensemble du parcours (personnellement je pense que les topoguides sont assez complets)  
Pour être capable de faire le GR20 en sécurité une bonne lecture de carte est indispensable. Le balisage n'est pas toujours visible et le brouillard monte vite dans l'après-midi. Donc topo-guide oui, mais surtout boussole et altimètre et carte sachant que en cas de brouillard sans être avec un guide*

du pays il n'est pratiquement pas possible d'avancer sur la plupart des parties du GR20 qui sont dans des zones de haute montagne.

Pour info : en cas de problème si vous voyez un hélicoptère : un bras levé signifie que tout va bien et les deux bras levés signifie que vous avez besoin de secours.

En cas d'orage , on ne s'abrite ni sous un arbre ou sur un surplomb. On reste assis sur son sac à dos pour s'isoler du sol . Courir serait une bien mauvaise idée (conducteur de foudre ou effet d'amorce)

### **Les 10 commandements pour réaliser 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 dénivelés 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 essentielle pour le randonneur non aguerri.**
- 3- Consulter la météo montagne (08.99.71.02.20) 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 des barres nutritives dans son 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 très importante. Ne pas partir avec plus de 18kg pour les hommes et 14 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.**

Les cartes du GR20:

<http://www.le-gr20.fr/pages/infos/cartes-gr20.html>

<http://www.corsicanatura.fr/mare-a-mare-sud-guide-entre-mer-et-montagne-38-d-fr.html>