Atalante
L'ESPRIT TREK

CORSE

Trek itinérant : le GR20 Nord

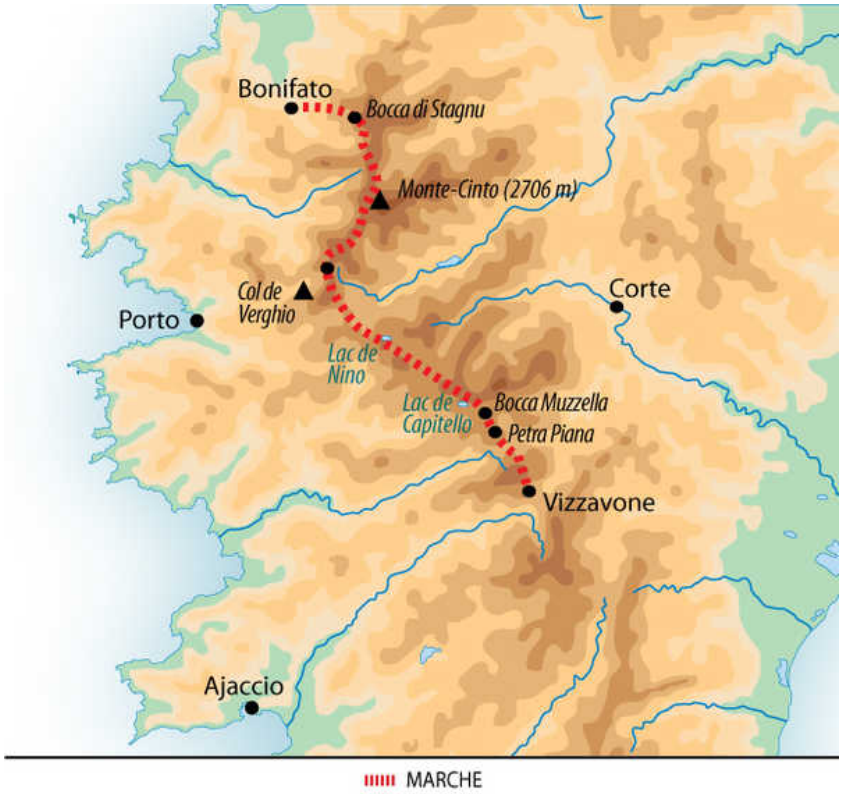
- Le nord du GR20 en liberté, la partie la plus engagé du trek le plus difficile d'Europe !
- La pension complète.
- Le transport des bagages en véhicule en option !
- Transport sur mesure : réserver en option les vols que vous souhaitez !

À PARTIR DE	**680 €**
DURÉE	7 jours
TYPE	Voyage en liberté
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Considéré comme le plus beau et le plus prestigieux des GR, ce parcours de haute montagne traverse la Corse en suivant au mieux la ligne de crête de l'île.

Nous vous proposons ici une version en Liberté de ce trek mythique. Nous assurons pour vous toute la logistique : choix et réservation des hébergements, transport des bagages… Il ne vous reste plus qu'à vous concentrer sur l'effort!

De Vizzavona à Bonifatu, la partie nord de ce sentier désormais mythique franchit les cols les plus élevés, longe de nombreux lacs glaciaires, court au pied des montagnes dressées en d'infranchissables barrières, qu'il a fallu équiper de chaînes et d'échelles pour en permettre le passage. Quelques rares portions de chemin recouvertes d'herbe moelleuse ménagent le marcheur. Le GR20 a au nord plus qu'ailleurs conquis sa réputation.



Itinéraire

JOUR 1

Vizzavona

HÉBERGEMENT : REFUGE | DÉJEUNER : LIBRE

Rendez-vous en gare de Vizzavona. Installation dans votre hébergement. En fonction de votre heure d'arrivée, possibilité d'une randonnée dans la forêt de Vizzavona.

JOUR 2

Vizzavona - Manganellu - Petra Piana

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1240 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 510 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Vous remontez la vallée du Manganellu. D'abord ombragé sur une piste, l'itinéraire emprunte ensuite un sentier au niveau des bergeries de Tolla. En logeant le torrent, vous serez tentés de profiter des vasques creusées par le courant pour un bain revigorant. Puis la pente s'accentue et devient assez raide avant de déboucher sur le petit plateau où est situé le refuge de Petra Piana.

JOUR 3

Petra Piana - Bocca Muzzela - Capitello - Camputile

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 610 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 860 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Cette étape est peut-être la plus alpine du GR20. En effet, vous y franchissez les deux points culminants de ce trek : Bocca Muzzela et la brèche de Capitello. Seules les rides à la surface des lacs donnent un peu de mouvement dans cet univers où le minéral est omniprésent. La neige persiste longtemps en ces lieux et vous apprécierez d'autant plus l'arrivée sur le vert plateau Camputile.
NOTE : En début de saison, la présence de neige aux brèches de Capitello peut nous obliger à modifier l' étape pour votre sécurité.

JOUR 4

Camputile - Lac de Ninu - Bocca â Reta - Col de Vergio

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 510 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 710 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

En quittant le plateau du Camputile, l'itinéraire vous conduit vers un site assez exceptionnel de la montagne corse : le lac de Ninu. En marchant le long du lac où paissent de nombreux chevaux, vous ressentez un sentiment profond de liberté. Au niveau de Bocca â Reta, les points de vue sur le massif du Cintu et la vallée du Niolu sont de toute beauté. A partir du col Saint Pierre, le GR20 récupère l'ancien chemin de ronde dans la forêt de Valdu Niellu jusqu'au Castel di Vergio. Vous êtes sur le territoire du Niolu, celui des bergers où se trouvent les plus hauts villages de Corse.

JOUR 5

Col de Vergio - Vallon de Tula - Vallée du Mélarie

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 810 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 780 M | HÉBERGEMENT : BERGERIE

Une très belle journée de marche au cours de laquelle vous accédez au refuge le plus haut de Corse : Ciottulu i Mori. En quittant le col de Vergio, dans le Niolu, le GR20 passe à proximité des bergeries de Radule avant de s'engager dans le vallon de Tula. Le sentier longe de superbes vasques. La Paglia Orba et le Capu Tafunatu deux montagnes mythiques de l'île surplombent ce vallon. Vous passez au pied de ces montagnes avant d'amorcer une descente assez technique pour rejoindre la vallée du Mélarie.

JOUR 6

Vallée du Melarie - Pointe des Eboulis - Haut Asco

TRANSPORT : 10 KM | MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1260 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1230 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Cette randonnée de légende au cœur du massif du Cintu (2706m), est un fantastique belvédère sur les sommets de l'île. Etape mythique, avec le passage culminant du GR 20 à 2604 mètres d'altitude à la Pointe des Eboulis. Cet itinéraire rude, alpin, montagnard, et aérien offre de magnifiques panoramas, dans un décor très minéral.En cas de mauvaise météo, de présence de neige ou de fatigue physique, nous vous conseillons de prendre la navette mise en place pour rejoindre Haut Asco. Une navette est mise en place au village de Calasima. Il faut compter 2h30 depuis le refuge de Tighjettu et 1h30 depuis les bergeries de Vallone pour rejoindre ce village.

JOUR 7

Haut Asco - Bocca Di Stagnu - Lac de la Muvrella - Bonifatu - Calvi

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1630 M

A partir D'Ascu-Stagnu il vous faudra monter dès le matin pour rejoindre Bocca Di Stagnu au pied de la Muvrella. La proximité de la mer annonce la fin du GR20. Au niveau du petit lac de la Muvrella, la vue sur la baie de Calvi est superbe. Sans doute un des plus beaux passages du GR20. Peu avant le refuge de Carozzu et la traversée de la passerelle de la Spasimata sera l'occasion d'éprouver quelques frissons. Cette descente sur Bonifatu qui surplombe le ruisseau de Spasimata est très spectaculaire et assez éprouvante. Transfert à votre arrivée à Bonifatu pour Calvi en taxi.

À NOTER

- Attention ! Le GR20 devient de plus en plus populaire mais il faut garder à l'esprit qu'il reste le trek le plus difficile d'Europe, l'oublier serait se mettre en échec dès le départ voir en danger. Ne surestimez pas vos capacités, renseignez-vous et préparez correctement votre voyage !! Faire le GR20 en liberté avec notre organisation est réservé uniquement à des personnes en très bonne forme physique ayant déjà l'expérience des treks sur plusieurs jours capables de gérer leurs

randonnées seuls avec tout ce que cela implique (détermination, goût de l'effort, capacité à gérer son itinéraire, lecture de carte et orientation, connaissance en météo, abstraction du confort habituel, matériel adapté ...). Il est bon de savoir que malgré nos recommandations chaque année encore un certain nombre de personnes se surestimant, s'engage sur le GR20 et abandonne au bout de quelques jours. Afin de vous éviter la perte des frais engagés pour votre trek ainsi que tous les désagréments d'une telle situation, nous vous conseillons de bien vous informer avant de prendre votre décision. En cas de doute, nous vous conseillons d'opter sur une de nos formules version guidée. De plus, il est bon de savoir que les refuges en Corse sont anciens, de faible capacité avec un niveau de confort sommaire (douche froide, peu ou pas de sanitaire, pas de couverture . ..) en cas de mauvais temps ou à certaines périodes, les refuges peuvent être en sur fréquentation avec un confort d'hébergement parfois très rustique.

- Attention aux premières semaines du mois de juin, présence possible de neige sur les étapes. Certaines ne sont pas réalisables sans crampons.

Budget

(informations au 20/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : MAI À SEPTEMBRE

PRIX 2024 A PARTIR DE

Du 09 JUIN au 15 SEPTEMBRE

Sans assistance bagages (départs possible tous les jours)

Base 2 à 3 personnes : 680 € *par personne*
Base 4 à 5 personnes : 655 € *par personne*

Avec assistance bagages (départs possible tous les dimanche - pour un départ un autre jour de la semaine, consultez-nous!)

Base 2 à 3 personnes : 760 € *par personne*
Base 4 à 5 personnes : 730 € *par personne*

LE PRIX COMPREND

- 6 nuits en refuge/bergerie ou tente.
- La pension complète du dîner du J1 au déjeuner du J7 soit:
  * 6 petits déjeuners
  * 6 déjeuners
  * 6 dîners
- Le transfert Bonifatu-Calvi, J07.
- Le transport des bagages (sauf J02, J03 et J05) si option assistance bagage choisie.
- Le carnet de route.
- Une assistance 24h/24h.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement jusqu'au lieu de départ du voyage.
- Les frais de parking éventuels.
- Les assurances

À payer sur place **:**

- Les repas du J1 (hormis le dîner) et dîner du J7
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les visites de sites.
- Navette pour rejoindre Haut Asco en cas d'intempéries (durée 2h): Départ Calasima à 11h et 16h - 35€ par personne.

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

AÉRIEN

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

+ OPTIONS

- Supplément chambre double plutôt que dortoir pour 3 nuits (J1, 4 et 6): 155€ par personne

- AJACCIO, CALVI ou CORTE
- Nuit supplémentaire en chambre double et petit déjeuner: 85 euros par personne.
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle et petit déjeuner: 135 euros par personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Sportif, expérience du trekking en montagne indispensable. Nombreuses montées raides avec des passages hors sentiers, en crêtes, sur dalles et sur rochers. Cols enneigés en début de saison. Passage équipé de mains courantes dans le massif du Cinto.
Attention Le GR 20 est un itinéraire très sportif, la version liberté est réservée aux marcheurs confirmés ayant de l'expérience en montagne. Même si nous avons amélioré le confort de marche, les dénivelées et les difficultés techniques du terrain restent présentes !

ENCADREMENT

séjour sans accompagnateur avec **carnet de route numérique** (remis avant votre départ).
Il sera mis à votre disposition environ 1 mois avant votre départ.

le carnet de route est composé :

- d'un descriptif jour / jour,
- de copies de cartes
- de la liste des hébergements

Sur place, à votre hébergement, vous sera remis :

- les vouchers transfert
- la feuille de route bagages,
- les étiquettes bagages,
- la ou les cartes IGN

ALIMENTATION

Tous les repas du dîner du J1 au déjeuner du J7 sont inclus dans la prestation

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).
- Repas du soir incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.

Les boissons restent à votre charge.

HÉBERGEMENT

Jour 1: Refuge - douche chaude

Jour 2: Refuge du PNRC (vieux refuge) - tentes - douche froide

Jour 3: Refuge (vieux refuge) - tentes - douche froide

Jour 4: Gîte - douche chaude - dortoir de 12 personnes

Jour 5: Bergeries - en tente - douche chaude

Jour 6: Gîte - douche chaude - dortoir de 12 personnes

Tout au long du GR 20, vous devrez composer avec un parcours difficile et une arrivée le soir au campement ne sera pas forcement un havre de paix, ni de repos. Cela fait partie intégrante de la découverte de ce sentier.
En effet, les hébergements sont de faibles capacités, vieillissants et d'un confort sommaire.

Couchage :
L'hébergement sur le GR 20 est rudimentaire voire rustique. De plus en plus, nous privilégions un hébergement sous tentes (parfois à monter et démonter par vous-même) pour palier aux problèmes de sur fréquentation et d'hygiène des refuges. En effet, depuis quelques années les « punaises de lit » ont fait leur apparition et ce malgré les traitements fréquents de la part des hébergeurs.
Nous vous conseillons de pulvériser un spray sur l'ensemble de vos affaires personnelles avant le départ afin de limiter les piqûres ainsi que le transport de l'insecte (par précaution).
A ce jour (février 2017), le problème des punaises est toujours existant. Pour contrer cela, nous vous proposons les nuitées en tentes à Petra Piana, Camputile (Manganu).

Pour certaines nuits sous tente, nous vous fournissons une tente de type Quechua 2 secondes de 2 à 3 places avec matelas auto-gonflant à chaque lieu de bivouac.

Possibilité de dormir également 3 nuits en hôtels (J01, J04 et J06).
Cf. option

Les sanitaires :
Il y a des WC partout. La douche chaude n'est pas assuré dans les refuges du PNRC

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à votre hébergement à Vizzavona.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Vizzavona est facilement accessible par train ou bus (attention pas de bus le WE) depuis Ajaccio, Calvi ou Bastia, compter env. 8€.
Si vous arrivez par Bastia ou Calvi, prévoir une arrivée matinale afin de rejoindre Vizzavona dans la journée.

1) EN BATEAU :

- Corsica Ferries : départs de Nice ou Toulon
Tel : 0825 095 095
Site Web : www.corsicaferries.com/Pcorsica.srv

- CMN (Compagnie Méridionale de Navigation) : départs de Marseille Tel : 0810 20 13 20
Site Web : www.cmn.fr

2) EN AVION :

Vols réguliers ou vols charters :
Air Corsica : www.aircorsica.com
Air France : tél 0 820 820 820
Site web : www.airfrance.fr
Corsair (Nouvelles Frontières), Look charter, etc…

QUELQUES INFOS UTILES :

- Les lignes de bus :
Ligne de Bus Calvi, Ponte-leccia, Bastia :
Bus Les beaux voyages tel : 04 95 65 11 35.
Départs du 01/09 au 30/06 du lundi au vendredi sauf les jours fériés et du 01/07 au 31/08 du lundi au samedi sauf jours fériés.

- La compagnie des Chemins de Fer de la Corse :
Gare d'Ajaccio : 04 95 23 11 03
Horaires sur le site de Corsicabus.org

DISPERSION

Dispersion vers 18h00, à Calvi après votre transfert depuis Bonifatu à la fin de la randonnée, (transfert inclus).

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

- Nuits supplémentaires à Calvi :

Hôtel du Centre (HT) : 04 95 65 02 01

Hôtel Christophe Colomb ** : 04 95 65 06 04

Hôtel le Grand Hôtel *** : 04 95 65 09 74

Hôtel La Villa ****luxe : 04 95 65 10 10

Nuits supplémentaires à Corte

Hôtel de la Paix** : 04 95 46 06 72

Hôtel du Nord** : 04 95 46 00 68

Hôtel Les Jardins de la Glacière** : 04 95 45 27 00

Hôtel Dominique Colonna*** : 04 95 45 25 65

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

A Calvi :

- Parkings municipaux payants non surveillés : parking du Port, parking de la Citadelle.
- Parking non payant non surveillé : RN 197, Route de Bastia, face au SuperU.

A Corte :

Parking municipal payant non surveillé: parking Tufelli, Place du marché.

DÉPLACEMENT

Le transfert Bonifatu-Calvi est inclus dans notre prestation.

Concernant le portage, nous vous proposons 2 formules :

* Transport des bagages par véhicule : un véhicule d'assistance achemine votre bagage suiveur que vous retrouvez les J1, J4 et J6. Pour les nuits des J2, J3 et J5 vous devrez porter votre sac de couchage ainsi qu'une partie de vos affaires personnelles pour la nuit.

* Vous portez vous même votre sac : vous portez vos affaires personnelles de la semaine (conseil pour le poids du sac : entre 8kg et 10kg).

BUDGET & CHANGE

Dépenses personnelles : Il n'y a aucun distributeur sur l'ensemble du parcours et la Carte Bleue n'est pas acceptée dans les hébergements. Prévoyez donc suffisamment d'argent liquide pour vos dépenses personnelles.

POURBOIRES

Le pourboire n'est en rien une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Son montant dépend de l'appréciation du service rendu et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol)

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet (selon la saison),
- Maillot de bain et serviette de bain,

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Sac à linge sale,
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bloc notes et stylo, livre, jeu de cartes,
- Bâtons de marche.
- Paire de jumelles,
- Appareil photos,
- Guêtres (peuvent être utiles)
- couverture de survie,
- Téléphone portable,
- Sac de couchage confort à 0 degré (ATTENTION : pas de couvertures dans les refuges),
- Drap de sac,
- Trousse de toilette,
- Serviette de toilette,
- Paire de lunettes de soleil,
- Crème de protection solaire (visage et lèvre),
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange,
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme. Vous pouvez prévoir également une poche à eau de 2 litres. Cette dernière a l'avantage de permettre une consommation directe grâce à sa pipette. Vous n'êtes donc pas obligé de tomber le sac à dos pour saisir la gourde. Ainsi vous buvez plus régulièrement et en petite quantité ce qui est conseillé pour une bonne hydratation,

Astuce : avoir deux récipients permet de consommer l'un pendant que l'autre est en cours de traitement,

- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
- Papier hygiénique et briquet,
- Gel hygiénique,
- boite hérmétique pour le transport des salades
- couverts

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs (sauf si vous portez vous même votre sac) :

- Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin de 10 -12Kg maximum (ATTENTION : 1 seul bagage suiveur).
- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 litres pour vos affaires de la journée mais aussi pour les 3 nuits avec portage (nuit J2, J3 et J5)

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).
Pensez également à votre traitement en cours.

N'oubliez pas votre carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.