

Fiche technique séjour Rando Jean Baptiste SIMI - OT Ile Rousse

DATES DU SÉJOUR

Du 7 au 17 juillet 2026

GR20 INTÉGRAL

De Calenzana à Conca

Séjour de 11 Jours / 10 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Le GR20 est le mythique sentier de randonnée qui traverse la Corse, de Calenzana (au Nord) à Conca (au Sud). 180 km à travers les montagnes ! Un sentier magnifique aux paysages variés. Sa longueur et l'enchainement des étapes en font l'un des treks les plus difficiles d'Europe. Le GR20 est une très belle aventure sportive mais également humaine à "faire une fois dans sa vie".

POINTS FORTS

- ❖ Paysages à couper le souffle,
- ❖ Sommets en option (Monte Cinto...),
- ❖ Les lacs glaciaires et les pozzines,
- ❖ Vasques pour la baignade.

PROGRAMME DU SÉJOUR

Visioconférence 2 mois avant le séjour :

Une visioconférence pour tout savoir sur le GR20 : préparation physique, matériel, hébergement...et réponses à toutes vos questions !

JOUR 1 : Calenzana - Refuge de Carrozzu

Rendez-vous à Calenzana à 5h.

L'itinéraire s'élève le long d'un sentier muletier anciennement pavé pour atteindre le premier col « Bocca a u Saltu » avec une vue imprenable sur Calvi. Ensuite nous arrivons au refuge d'Ortu di u Piobbu. Enfin nous réalisons la deuxième étape en empruntant un sentier beaucoup plus accidenté. Nuit sous tente.

2140 m de dénivelée positive - 980 m de dénivelée négative - 19km - 11h de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi non fournis. Dîner à « Refuge de Carrozzu »

Nuit au « Refuge de Carrozzu ».

JOUR 2 : Refuge de Carrozzu - Asco

Nous emprunterons la fameuse passerelle de la Spasimata. Puis nous réaliserons une belle ascension jusqu'au lac de la Muvrella. Enfin nous franchirons deux cols à plus de 2000m avant de descendre dans la vallée d'Asco. Nuit en gîte.

790 m de dénivelée positive - 640 m de dénivelée négative - 5,7km - 6h10 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à « Refuge de Carrozzu » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge de Carrozzu » - Dîner à « Chalet d'Asco »

Nuit au « Chalet d'Asco ».

JOUR 3 : Asco - Bergeries de Vallone (ou Refuge de Tighjettu)

La journée la plus technique qui nous fera passer par la pointe des éboulis (2607m) à proximité du sommet culminant de la Corse, le Monte Cinto (2706m). Option possible de l'ascension en 2h aller-retour. Très beau panorama sur 360°. Possibilité de baignade à proximité des bergeries. Nuit sous tente.

**1200m de dénivelée positive - 1200m de dénivelée négative - 9km - 8heures de marche effective
(Option Cinto : +/-300m dénivelée - 2km - 2h).**

Repas compris : Petit-déjeuner à « Chalet d'Asco » - Pique-nique de midi préparé par « Chalet d'Asco » - Dîner à « Bergeries de Vallone »

Nuit aux « Bergeries de Vallone ».

JOUR 4 : Bergeries de Vallone - Castel de Vergio

Très belle journée au cours de laquelle nous accéderons au refuge le plus haut du GR20 : « Ciottulu di i Mori (1991m) ». Ensuite nous descendrons dans la vallée glaciaire du Golo, avec possibilité de baignade dans de très belles vasques. Nuit en gîte.

700m de dénivelée positive - 800m de dénivelée négative - 13km - 6heures de marche effective
Repas compris : Petit-déjeuner à « Bergeries de Vallone » - Pique-nique de midi préparé par « Bergeries de Vallone » - Dîner à « Castel de Vergio »
Nuit au « Castel de Vergio ».

JOUR 5 : Castel de Vergio - Refuge de Manganu

Nous emprunterons l'ancien chemin de ronde de la forêt de Valdu Niellu, pour rejoindre le magnifique lac du Ninu et ses pozzines. La vue à 360 degrés plonge sur la mer à l'Ouest, les vallées verdoyantes à l'Est et le haut massif du Monte Cinto. Nuit sous tente.

750m de dénivelée positive - 580m de dénivelée négative - 15,5km - 6heures de marche effective
Repas compris : Petit-déjeuner à « Castel de Vergio » - Pique-nique de midi préparé par « Castel de Vergio » - Dîner à « Refuge de Manganu »
Nuit au « Refuge de Manganu ».

JOUR 6 : Refuge de Manganu - Refuge d'Onda

Très belle ascension vers Bocca alle Porte à 2200m, avec une vue magnifique sur les lacs du Melo et du Capitellu. Nous évoluerons ensuite dans une ambiance très alpine jusqu'au refuge de Petra Piana. Enfin nous emprunterons la variante alpine par les crêtes pour parvenir au refuge et bergeries de l'Onda (et ses fameuses lasagnes au brocciu). Nuit sous tente.

1300m de dénivelée positive - 1490m de dénivelée négative - 15km - 9h45 de marche effective
Repas compris : Petit-déjeuner à « Refuge de Manganu » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge de Manganu » - Dîner à « Refuge d'Onda »
Nuit au « Refuge d'Onda ».

JOUR 7 : Refuge d'Onda - Vizzavona

Une longue montée jusqu'à Bocca Muratellu avec un très beau panorama notamment sur la Punta de l'Oriente. Ensuite nous descendrons la vallée de l'Agnone qui nous mènera aux Cascades des Anglais. Possibilité de baignade. Nuit en gîte.

710m de dénivelée positive - 1220m de dénivelée négative - 8,2km - 6h de marche effective
Repas compris : Petit-déjeuner à « Refuge d'Onda » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge d'Onda » - Dîner à « Hôtel Monte d'Oro ».
Nuit au « Hôtel Monte d'Oro ».

JOUR 8 : Vizzavona - Refuge de Prati

La plus longue étape de votre GR en termes de distance, mais pas la plus difficile. L'itinéraire emprunte un magnifique sentier de transhumance que les générations passées, accompagnées de leurs troupeaux, utilisaient pour gagner les bergeries d'alpage. Vous gagnerez la station de ski de Capanelle pour vous enfoncer ensuite dans une belle forêt et rejoindre le col de Verde (1289 m). Possibilité de prendre une variante sur les crêtes et de réaliser l'ascension du plus haut sommet de Corse du Sud : le « Monte Renoso » (2352m). Nuit sous tente.

1820m de dénivelée positive - 1150m de dénivelée négative - 31 km - 12h de marche effective.
Variante : 2150m de dénivelée positive - 1500m de dénivelée négative - 21,5 km - 10h30 de marche effective.

Repas compris : Petit-déjeuner à « l'Hôtel Monte d'Oro » - Pique-nique de midi préparé par « l'Hôtel Monte d'Oro » - Dîner au « Refuge de Prati »

Nuit au « Refuge de Prati ».

JOUR 9 : Refuge de Prati - Bergeries des Croci

Très belle randonnée aérienne sur les crêtes entre la vallée du Taravu et la plaine orientale. L'itinéraire serpente entre sommets et laisse le regard s'évader sur les horizons de part et d'autre du sentier. Nous alternerons entre sections roulantes et passages escarpés. Certaines fois nous serons au-dessus des nuages. Nuit sous tente.

1130m de dénivelée positive - 1400m de dénivelée négative - 24km - 11h de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à « Refuge de Prati » - Pique-nique de midi préparé par « Refuge de Prati » - Dîner à « Bergeries des Croci »

Nuit au « Bergeries des Croci ».

JOUR 10 : Bergeries des Croci - Col de Bavella

Avant dernière étape mais dernière barrière à franchir. Nous emprunterons la variante alpine des Aiguilles de Bavella offrant des paysages uniques en Corse. Il faudra s'aider des chaînes pour progresser sur les dalles rocheuses. Une approche plus technique et sportive que l'itinéraire classique. Nuit en gîte.

1050m de dénivelée positive - 1350m de dénivelée négative - 13km - 7h de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à « Bergeries des Croci » - Pique-nique de midi préparé par « Bergeries des Croci » - Dîner à « Auberge de Bavella »

Nuit à « Auberge de Bavella ».

JOUR 11 : Col de Bavella - Conca

Dernière étape de notre aventure ! Nous traverserons une splendide forêt de pins où quelques mouflons se laissent parfois surprendre. Nous rejoindrons Foce Finosa avec un très beau point de vue : ici le sud de l'île s'étend à perte de vue jusqu'aux îles Lavezzi et les côtes sardes. Enfin la dernière descente jusqu'au village de Conca. Baignade dans une jolie vasque.

640m de dénivelée positive - 1620m de dénivelée négative - 16,5km - 7h30 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner à « Auberge de Bavella » - Pique-nique de midi préparé par « Auberge de Bavella ».

Fin du séjour à Conca vers 14h.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à Calenzana à 5h00.

DISPERSION

Le Jour 11, fin du séjour à Conca à 14h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Jean-Baptiste Simi Accompagnateur en montagne.

N° de téléphone : 0652223142

Adresse e-mail : contact@guiderando.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 8 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile / Moyen / Difficile / Très difficile

Niveau de difficulté physique : 4

Le Gr20 est un parcours superbe mais exigeant, qui nécessite une bonne condition physique et une capacité d'abnégation. Il doit sa réputation à la beauté des paysages mais également à sa difficulté. Il est indispensable de s'y préparer : pratiquer une activité sportive d'endurance régulière 2 à 3 mois avant le départ. L'équipement est également très important (voir fiche technique).

L'accompagnateur est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas. Munissez-vous d'une petite trousse personnelle contenant vos prescriptions médicales, elastoplast large, pansements pour ampoules (compeed), désinfectant, pansements et compresses stériles, et tout ce que vous jugerez nécessaire. L'accompagnateur a la légitimité pour juger le niveau des membres du groupe. Il peut donc éventuellement faire arrêter définitivement la randonnée à un participant* ou lui demander de ne pas réaliser une étape.

**Abandon/Exclusion : Toute interruption volontaire de votre part n'ouvre droit à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant, non-respect des consignes de sécurité ou nuisance au bon déroulement du séjour. Les frais supplémentaires occasionnés (taxi, hébergements, ...) seront à régler sur place par le client. »*

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 4 nuits en refuge, 4 nuits en gîte, 2 nuits en bergeries.

Type de chambre pour le séjour : *tente (2-3 places) pour 2 personnes. Gîte : 4 à 12 personnes.*

Services inclus ou non : *les draps, le linge de toilette et le duvet sont non inclus.*

Repas : Pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 11.

TRANSFERTS (non compris) :

Jour 1 - Calvi à Calenzana : Bus 10 euros (30min)

Jour 11 - Conca à Porto Vecchio : Navette à partir de 8€ / personnes (45min)

Porto Vecchio - Figari : 8 bus par jour (25min) 4 euros (Transport Rossi).

Porto Vecchio - Ajaccio : environs 20 euros (bus)

Porto Vecchio - Bastia : environ 25 euros (bus)

(Ces tarifs sont donnés à titre indicatif car ils peuvent évoluer)

PRIX DU SÉJOUR

Groupe de 8 personnes mini : 1650€ / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en « refuge », gîte ou en bergeries. En tente ou en dortoirs pour 4 à 12 personnes (draps, duvet et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 11,

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris : petit-déjeuner et pique-nique du jour 1, dîner du jour 11
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR :

Liste de l'équipement et du matériel indispensables pour chaque participant

- **Veste imperméable type « gore tex » ***
- **Veste polaire ***
- Doudoune légère (recommandée)
- 1 pantalon léger
- 1 shorts
- 3 tee-shirts techniques
- **Gants (léger et chaud), bonnet ***
- **Casquette ***
- 3 paires de chaussettes de trek
- Maillot de bain
- Un sac à dos 45-50 l (avec housse de pluie)
- **Chaussures de randonnée** (tige haute)
- Bâtons de marche (recommandés)
- Lunettes de soleil
- **Un sac de couchage 0 à 5°confort**
- Sacs plastiques pour garder les affaires au sec
- Gourde et/ou poche à eau (permet de boire en marchant) 2,5 l mini
- Pastilles purifiantes (tel que « Micropur »)
- Un couteau, fourchette, cuillère, gobelet, tupperware (0,5-0,8l)
- **Lampe frontale**
- Petite trousse de toilette, serviette microfibre (légère)
- **Trousse de secours**
- **Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours ***
- **Couverture de survie ***
- Sandales légères pour le soir
- Savon de Marseille
- Gel hydroalcoolique (maxi 75cl)
- **Téléphone**
- Crème solaire, stick lèvres
- Mouchoirs, papier toilette
- Sifflet
- Boules Quies
- Argent pour vos dépenses personnelles



* Matériel obligatoire

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse.
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, vous pouvez en souscrire une auprès d'Europ Assistance (<https://www.europ-assistance.fr/fr>).

De nombreuses cartes bleus de prestige tel que « carte première » proposent ces assurances (vous devez vérifier auprès de votre banque).

INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dénivelé +	2140	790	1200	700	750	1300	710	1820	1130	1050	640
Dénivelé -	980	640	1200	800	580	1490	1220	1150	1400	1350	1620
Distance	18km	5,7km	9km	13km	15,5km	15km	8,2km	31km	24km	13km	16,5km
Temps	11h	6h10	8h	6h	6h	9h45	6h	12h	11h	7h	7h30

3 journées avec double étape

