

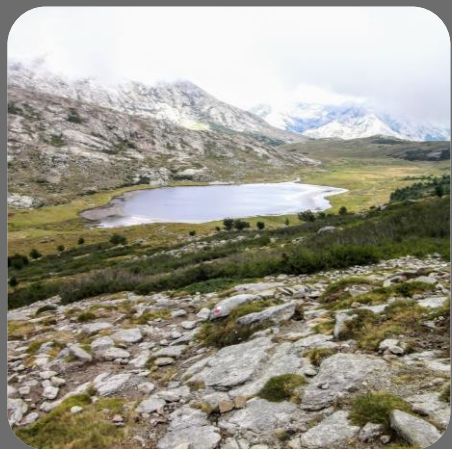


Fiche technique

GR 20 en 5 jours

Du 24 au 28/07/2021

Présentation



Le GR 20 est certainement l'un des sentiers les plus mythiques, aussi beau qu'exigeant. Le Monte Cinto, le lac de Ninu et ses pozzines, les aiguilles de Bavella... en sont autant d'emblèmes.

Je vous propose de réaliser cette traversée de la Corse du Nord vers le Sud, en version « light » avec portage des sacs (sauf à J4), en 5 jours. Soit 3 étapes par jour.

Ce stage s'adresse donc aux traileurs aguerris ayant une expérience du long/ ultra. Idéal pour préparer un ultra de fin d'été ou un ultra technique comme la diagonale des fous, il s'adresse également aux coureurs désirant découvrir l'un des plus beaux GR, encadré par un professionnel. Pour des raisons de sécurité et le confort de tous, ce stage est limité à 9 participants!

Programme GR 20 en 5 jours



J0 : RDV au gîte d'étape de Calenzana, la veille du départ

J1 : Calenzana – Ascu Stagnu
 28 km  3000 m D+  7/8 h




J2 : Ascu Stagnu – Castel de Vergio

 25 km  2100 m D+  7/8 h

J3 : Castel de Vergio - Vizzavona

 46 km  2800 m D+  10/11 h

J4 : Vizzavona - Usciolu

 51 km  2700 m D+  10/11 h

J5 : Usciolu - Conca

 43 km  1800 m D+  9/10 h

J6 : Fin du stage, départ de Conca.

Le GR 20 - récapitulatif

 193 km  12400 m D+





J0 : Nuit au gîte d'étape de Calenzana

Rendez-vous la veille du départ au gîte d'étape de Calenzana. Ceci permettra de partir sereinement le lendemain matin pour la première étape. L'été, des navettes quotidiennes desservent Conca depuis l'aéroport de Calvi (plus d'infos).

Ce temps sera l'occasion de faire connaissance, de procéder à un briefing et un état de l'équipement de chacun.



J1 : Calenzana – Ascu Stagnu



28 km



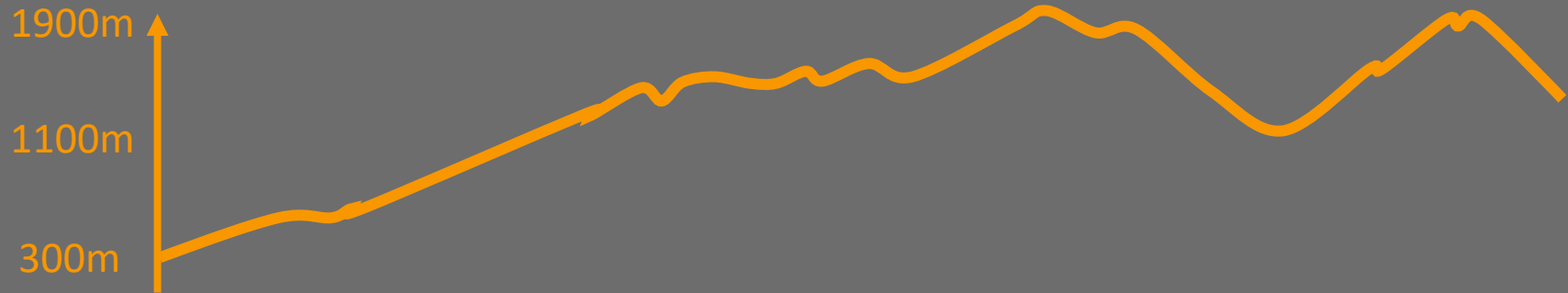
3000 m D+
2000 m D-



7/8 h



2034 m



Pour cette première étape, nous entrerons rapidement dans le vif du sujet avec un terrain technique et minéral où se succéderont dalles, passerelles et rochers agressifs.

Pique-nique le midi.

Nous passerons la nuit dans la station d'Asco, à l'hôtel « Le chalet ».

Points particuliers : vue sur la Baie de Calvi, brèche de Bocca di Piscighja, lac de Muvrella, dalles et passerelle de la Spasimata.

Fiche technique – stage trail ADT



J2 : Ascu Stagnu – Castel de Vergio



25 km



2100 m D+
2100 m D-



7/8 h



2706 m
(Monte Cinto)



Si la météo le permet, cette deuxième journée sera l'occasion de gravir le monte Cinto, plus haut sommet Corse.

De magnifiques vues sur le golfe de Portu devraient s'offrir à nous l'après-midi. Encore une journée très minérale et technique qui, bien qu'elle soit moins longue que la moyenne, ne sera pas à prendre à la légère. Pique-nique le midi.

Points particuliers : monte Cinto, pointe des Eboulis, col de Bocca di Fuciale.

J3 : Castel de Vergio - Vizzavona



46 km



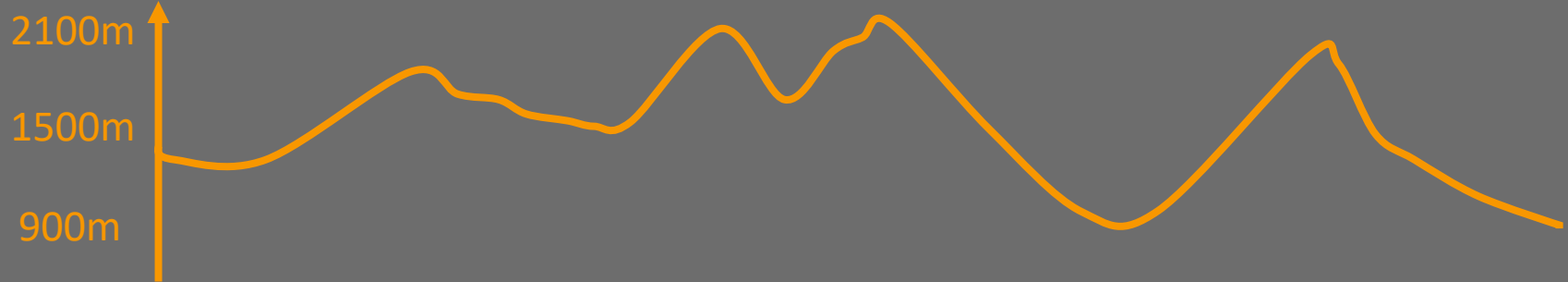
2800 m D+
3300 m D-



10/11 h



2211 m



Bien que le parcours soit un peu moins technique que les 2 jours précédents, une grosse journée nous attend avant de clôturer ce GR20 Nord.

Nous passerons en début de journée près du fameux lac de Ninu et ses Pozzi. Puis se succèderont fortes montées, arêtes et panoramas grandioses, avant de redescendre à Vizzavona.

Pique-nique le midi.

Points particuliers : lacs de Ninu, Melo et Capitello, bergeries de Vaccaghja.

Fiche technique – stage trail ADT



J4 : Vizzavona – Usciolu (via RENOSU)



51 km



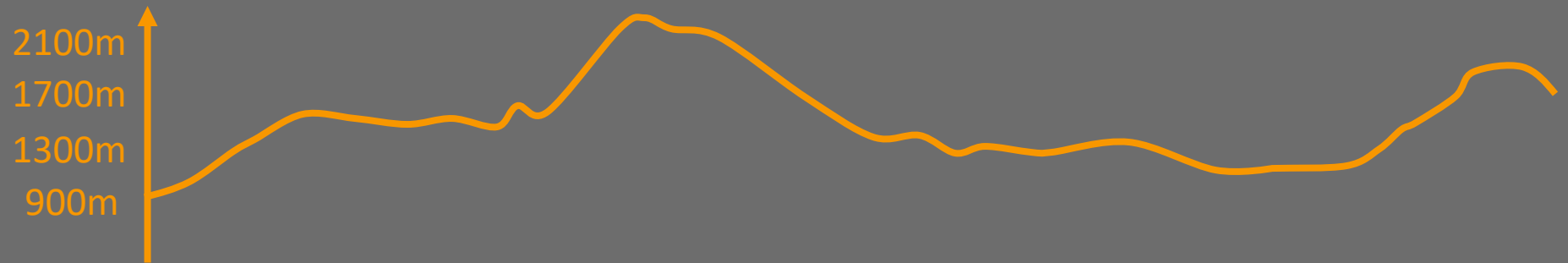
2700 m D+
2000 m D-



10/11 h



2352 m



Pour cette 4^{ème} journée je vous propose de quitter quelque temps le sentier principal pour la variante par le monte RENOSU. Ce sommet, plus accessible techniquement que ceux du Nord, est réputé pour sa beauté (lacs, pozzines). En cas de météo défavorable ou de fatigue du groupe, nous prendrons un parcours plus court et plus facile en forêt. Pique-nique le midi. Attention, il n'y a pas d'accès à la route pendant 2 jours, nous devons donc prendre les affaires pour le soir et la nuit, qui se déroulera au gîte Usciolu.

Points particuliers : monte RENOSU, pozzines, lac de Bastani

J5 : Usciolu – Conca (via Alpina)



43 km



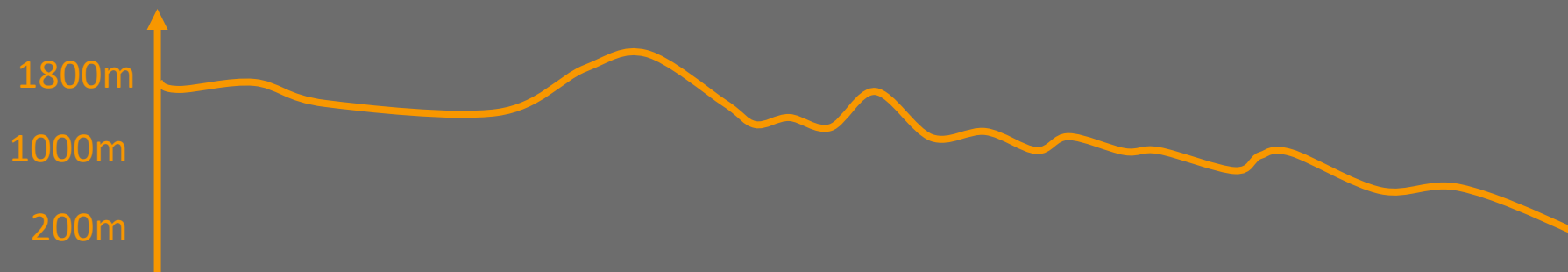
1800 m D+
3300 m D-



9/10 h



2105 m



On termine en apothéose avec la partie la plus belle de l'île et le passage des aiguilles de Bavella. Mais attention, ce tronçon n'est pas qu'une descente vers Conca. Je vous propose la variante Alpine afin de prendre de la hauteur et admirer la vue depuis ces fameuses aiguilles.

Déjeuner au village de Bavella, avant de descendre vers Conca, arrivée de ce GR 20.

Diner et nuit au gîte de Conca.

Points particuliers : monte Incudine, Aiguilles de Bavella, Bocca d'Usciolu

J6 : Fin du stage



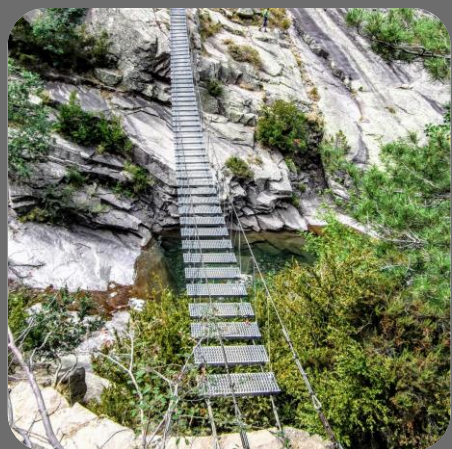
Toutes les bonnes choses ont une fin. Après un petit-déjeuner au gîte, il sera temps de nous disperser.

Navette vers Porto Vecchio (à partir de laquelle une ligne de bus dessert Bastia).

Fin de prestation.



Niveau et prérequis



Expérience : pratique assidue de la course à pied avec des sorties longues régulières supérieures à 4h. Expérience de l'ultra-trail fortement recommandée.

Physique : pratique très régulière de la course à pied et des sports d'endurance au moins 4 fois par semaine. Lors du stage, vous serez en excellente forme et serez capable de réaliser des sorties de 9 à 11h. Votre sac sera plus lourd que d'habitude, notamment les 2 derniers jours en l'absence de portage des bagages (aucun accès possible). Il faudra y être préparé.

Technique : pratique régulière du trail en montagne, dans et hors sentiers, sur des passages techniques (pierriers, pentes raides...) et parfois très aériens.
Traversée proscrite aux coureurs sujets aux vertiges!

Autonomie/ Confort : connaissance de la montagne requise. Les nuitées se feront en gîte/ refuge de montagne, avec parfois un confort « minimaliste ».

En cas de doute sur la faisabilité du stage, n'hésitez pas à me contacter !

Les plus du séjour



- Un parcours mythique. Le GR 20 est réputé être l'un des plus beaux treks du monde, aussi magnifique qu'exigeant.
- Transfert des bagages de gîte en gîte, hormis le soir du 4^{ème} jour où il n'y a pas d'accès au refuge par la route.
- Préparation idéale pour un ultra de fin d'été ou un ultra technique comme la diagonale des fous.
- Hébergements et repas inclus.



Équipement à la journée



- Un sac à dos pouvant contenir tout le matériel nécessaire suivant :
- Une tenue adéquate pour la pluie et le froid : veste imperméable, haut manches longues chaud; collant long, gants, bonnet ou buff...;
- Une tenue adéquate pour le soleil et la chaleur : casquette, lunettes de soleil, crème solaire... ;
- Smartphone, lampe frontale et couverture de survie;
- Vos gels, barres et boissons énergétiques;
- Bâtons de trail;
- Pharmacie personnelle contenant a minima des pansements double-peau, papier toilette biodégradable;
- Argent liquide;

Contenu du sac de suivi



Le portage du sac de gîte en gîte sera assuré sur ce stage. Prévoir pour cela un sac contenant au minimum :

- Duvet à faible encombrement ou sac à viande;
- Paire de chaussures de rechange;
- Serviette et nécessaire de toilette;
- Tenue pour le soir et la nuit;
- Bouchons d'oreille;
- Vêtements de rechange;
- Un couteau de poche;
- Une lampe frontale de rechange;

Attention, les sacs seront manipulés de nombreuses fois par la société de transport. Prévoir un sac robuste, **de 15 kg maximum!**



Le sac à J4 et J5



Le GR 20 est un parcours sauvage avec peu d'accès à la route. A J4, nous passerons la nuit à Usciolu, refuge inaccessible autrement que par le GR. Il faudra donc avoir un sac plus lourd, contenant en plus des affaires de la journée :

- Un sac à viande;
- Les affaires de toilettes;
- Les affaires pour le lendemain.



A savoir



Nuit :

- Nous passerons souvent les nuits en gîtes d'étapes et refuges de montagnes au confort sommaire;
- Nous serons la plupart du temps en dortoir.

Repas :

- Les repas du soir seront pris sur place, dans le gîte/ refuge/ hôtel;
- Les déjeuners seront pris sous forme de pique-nique à emporter dans le sac.

Le GR 20 :

- J'insiste sur ce point, mais le parcours est technique;
- Hormis dans les refuges ponctués dans la journée (au minimum 2/jour puisque nous triplons les étapes), il y a peu de points d'eau. Prévoir 1,5/ 2L de boisson;
- Les temps de parcours, distance et dénivelés ne sont donnés qu'à titre indicatif. La météo, le niveau général du groupe et les possibles aléas ont évidemment une incidence sur les temps affichés.



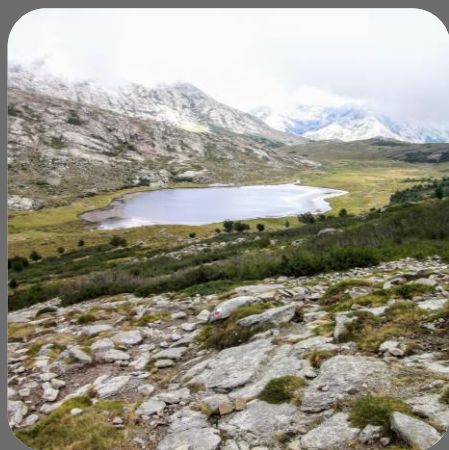
Infos pratiques



- Tarif : **1050€** ;
- Tarif « membre ADT » : 950 €
- Date limite d'inscription : 01/03/2021 ;
- **Limité à 9 participants!**
- Stage assuré à partir de 6 participants.
- Réservation : acompte de 30%, le solde 1 mois avant le début du stage;



Prestations



- **Le tarif comprend :**
 - l'encadrement en trail par un spécialiste diplômé d'Etat;
 - 6 nuits demi-pension en gîte (sauf repas du premier soit à Calenzana);
 - Les pique-niques des midis;
 - Le portage des sacs de gîte en gîte (hormis à J4);
- **Le tarif ne comprend pas :**
 - les boissons et dépenses personnelles en gîte;
 - la boisson et l'alimentation d'effort;
 - les assurances annulation et rapatriement.

Tout transfert en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Nous ferons toutefois le nécessaire pour organiser celui-ci.



Votre contact



Nicolas CERISIER

nicolascerisier@autourdutrail.com

www.autourdutrail.com

07.56.93.56.94



Fiche technique – stage trail ADT

