

8 JOURS

8 NUITS

GR20 Nord

92 KM ET 6600 M D+



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE

Avec une **moyenne de 11,5km et 825m de dénivelé +** par jour, vous vous sentez sûrement à la hauteur, mais ne vous fiez pas aux apparences. **De niveau 5(sur5)**, le GR20Nord **nécessite de préparer ses chevilles et ses genoux !!!**

Partir sur le GR20 Nord ! C'est une opportunité d'adapter le parcours en fonction de vos envies et de vos capacités... car le GR20 a ses petits secrets ! Le sentier fait souvent figure de Hors Sentier. Il faut parfois se hisser sur des monticules rocheux, s'accrocher à une chaîne, marcher en dévers sur des dalles rocheuses... parfois au

soleil, parfois sous la pluie... parfois les deux, en réfléchissant à chaque pas pour savoir où vous allez poser les pieds !!!

Si vous souhaitez vous engager sur ce trek, nous évaluerons ensemble vos capacités, et je vous formulerai des conseils de préparation, voire un planning d'entraînement (en option), afin d'optimiser vos capacités d'aller jusqu'au bout... et ça en vaut la peine.

Le GR20, c'est le sentier qui m'appelle chaque année. Je ne passe pas une semaine sans me dire «quand est-ce que j'y retourne ?»

Alors n'hésitez pas, car je signe tout de suite !!!

**EFFET WAAAH GARANTI !**

Extra !

Rocher +++

Immortelle !

PROGRAMME

Lacs de montagne

Mouflon corse

Torrents

Jour d'accueil : Rendez-vous à Calenzana

La seule option pour un départ réussi sera de nous regrouper la veille au Gîte de Calenzana. Si besoin, nous nous coordonnerons pour les trajets depuis L'île Rousse et/ou Clavi. Il ya plusieurs options dont nous discuterons en préparation, selon que vous arriviez en avion ou en bateau. Les accès sont faciles, il y a le train, les bus, les taxis, et le stop qui fonctionne à merveille.

En bas de la vallée de Calenzana, il y a un Supermarché pour faire le plein pour le repas du soir (sauf si restau.), du midi du lendemain, et pour ce que vous auriez oublié ! Calenzana sera l'endroit parfait pour faire connaissance autour d'un verre et d'un repas au gîte où il grouille de randonneurs dans les Starts, pleins de questions, où l'envie de partir se fait sentir dans chaque échange verbal.

Nuit au gîte de Calenzana, ou hébergement libre.

Jour 1 : Calenzana – Ortu di u Piobbu – 5h à 6h de marche / 11,5km / 1450m D+ et 130m D-

Une étape toute en montée. On quitte Calenzana dans un silence étonnant, on fait attention à chaque pas, la chaleur peut déjà très tôt être suffocante, et les premiers lacets dans la terre nous élevant au col de Saltu (Bocca u Saltu, 1255m) peuvent déjà sonner dans votre tête : «j'ai bien fait d'écouter Benoit, et de prendre 2 litres d'eau minimum dans mon sac !!!». La vue sur Calvi s'étire toute la journée, et déjà le GR20 vous met à l'épreuve : un passage à priori insignifiant sur la carte vous explique ce que vous allez rencontrer les jours suivants. Si vous n'en êtes pas capable, ça sera compliqué d'aller au bout... ce n'est pas une surprise, tout le monde vous aura prévenu : **Le GR20 n'est pas un parc de loisirs qu'on approche à la légère**. Une dernière montée sur les crêtes du Fucu et le plus gros sera derrière nous.

A la journée, ce n'est pas une étape difficile. Mais c'est déjà une mise à l'épreuve pour celles et ceux qui pensaient vraiment que mes conseils de préparation et de renforcement étaient du Folklore.

Nuit à Ortu di u Piobbu, en tente

Jour 2 : Ortu – Carrozzu – 5 à 6h de marche / 8km / 760m D+ et 1000m D-

Voilà ! On rentre dans le vif du sujet. Une distance et un dénivelé qu'on jugera facile au premier coup d'œil... j'ai hâte de partager la réalité du terrain avec vous. On va commencer à tirer sur les bras et à comprendre l'intérêt des bâtons dans les descentes. C'est tellement beau, et ce n'est qu'un début. Pour moi, le col de Piscighia (Bocca Piscighia, 1940m) marque la véritable entrée dans le GR20 : son ascension et son panorama vous dépaysent totalement, et vous oubliez à partir de ce moment là où vous étiez il y a 48h. Nous ne sommes que le jour 2 mais vous avez déjà l'impression d'être partis depuis 10 jours. Vous faites corps avec la montagne, et rejoindre le fabuleux refuge de Carrozzu ne sera pas de tout repos. Mais une fois là bas, les éléments offerts par la nature vous feront oublier la difficulté. Je n'en dis pas plus... à découvrir... Les espèces animales visibles sont ici principalement au dessus de nos têtes, il suffit de penser à lever les yeux !

Nuit à Carozzu, en refuge ou en tente

Jour 3 : Carrozzu – Ascu Stagnu – 4 à 6h de marche / 7,5km / 800m D+ et 600m D-

Nous quittons Carrozzu pour l'étape qui serait la plus courte sur le papier si l'on tirait tout droit, mais quelle pente !!! L'ascension du col de Muvrella (Bocca di a Muvrella, 1980m) est la plus raide du GR20. C'est une étape essentiellement minérale avec un **effet WAAAH garanti** et un point de fraîcheur au lac di a Muvrella. La descente vers Ascu Stagnu sera également marquante, mais je ne vous en dis pas plus... suspense ! Si le groupe en est capable et que la météo le permet, je vous proposerai une alternative à notre seconde partie de journée... Juste magnifique. Nous voyons également depuis la fin de notre ascension ce qui nous attend le lendemain, juste à coté du toit de la Corse : Le Monte Cinto (2706m). Y-aura-t'il de la neige demain dans l'ascension de la pointe des éboulis ? On le saura à ce moment là ! C'est une étape que vous n'oublierez pas !

Nuit au Gite d'Ascu Stagnu

Jour 4 : Ascu - Bergerie de Ballone - 6h de marche / 9,5km / 1150m D+ et 1100m D-

Comment vous dire, on traverse le ruisseau du Tighiettu : **Waaah !** Les premières lueurs illuminent le cirque montagneux qui nous entoure : **Waaah !** On arrive au lac Argentu (et son névé supérieur) : **Waaah !** On atteint la pointe des éboulis (2067m) : **Waaah !** Le Lac du Cinto : **Waaah !** On descend vers Tighiettu : **Waaah !** On arrive à Ballone : **Waaah !** Bref ! C'est une journée **Waaah !**

Je vous aurai prévenu !!!

Nuit aux bergeries de Ballone, en tente.

Jour 5 : Ballone - Col de Vergio - 5h de marche / 13,5km / 700m D+ et 700m D-

Une étape de repos mais non sans dépaysement... Je suis sûr que vous aurez envie de prendre un temps pour prendre un café au refuge de Ciotulu di i Mori(1999m) avec une omelette qu'ils font à merveille, de ressentir le bien être du silence de la Montagne, d'observer la Vallée du Golo qui s'ouvre à nous, ou d'aller admirer la Paglia Orba qui se dresse derrière nous. Cette cinquième étape, c'est se laisser glisser tranquillement l'après-midi le long du Golo avec ses surprises dans un cadre magnifique, avant de rejoindre notre point de chute du jour.

Nuit au camping de Vergio

Jour 6 : Vergio - Refuge de Manganu - 6h de marche / 16km / 700m D+ et 500m D-

Nous quittons Vergio pour la forêt de Valdu Niellu, puis nous montons sur les crêtes Serra San Tomaghiu en direction de notre point culminant de la journée à 2005m, avant de redescendre doucement vers Manganu par le célèbre Lac Nino. 3 ambiances, 3 paysages, nous croisons des troupeaux, un patou nous proposera, de loin, de rester sur le sentier balisé. C'est une journée douce jusqu'au refuge surplombé par le massif que nous aurons à gravir demain. Là c'est sûr, vous ne voudrez jamais repartir. Le GR20 c'est de la roche abrasive, mais c'est aussi cette étape !!!

Nuit au Refuge de Manganu, en Bat-Flancs

Jour 7 : Manganu - L'Onda - 8h de marche / 15km / 1100m D+ et 1250m D-

La voilà ! La grande Messe du GR20 ! C'est mon étape préférée, mais pour un **effet WAAAH garanti** nous partirons très tôt avant le lever du soleil, à la frontale ! Nous sommes attendus au Bocca Alle Porte (2270m) par des chocards à bec jaune, mais peut être aurons nous la chance d'observer un Aigle Royal ou un Gypaète Barbu ? On voit le soleil se lever au dessus de la mer, les rochers qui nous surplombent se parent d'or, derrière nous c'est le vide sur Manganu, dans l'ombre, devant nous ce sont les Lacs Melu et Capitellu qui rayonnent dans ce site classé depuis 1996. Le refuge de Petra Piana nous attend pour le déjeuner, puis nous aurons le luxe de choisir notre ambiance pour l'après midi : rafraichissante, via une forêt de pins et de fougères, ou aérienne avec peut être des Mouflons Corses (espèce protégée) pour nous guider vers l'Onda.

Nuit à l'Onda, en tente

Jour 8 : L'Onda - Vizzavona - 4 à 5h de marche / 10,5km / 650m D+ et 1150m D-

Et voilà : c'est la dernière étape de notre Trek ! On commence par une montée abrupte mais roulante au milieu des troupeaux, pour arriver au Bocca Muratellu (2120m). A ce moment, en fonction des attentes du groupe, de ses capacités et des impératifs de retour, nous pourrions choisir de gravir le Monte d'Oro (2390m) ou de nous laisser descendre sur Vizzavona par l'Agnone et sa fameuse "Cascade des Anglais".

Nous finissons notre périple à Vizzavona. Ici il y a le train pour Bastia ou Ajaccio, c'est selon. Et vous n'en reviendrez pas de trouver à quel point le retour à la réalité est difficile. Conservez bien vos photos, et vos vidéos. Gardez les pour vous, au chaud. Ne les partagez pas à n'importe qui. Quand vous aurez un coup de blues, vous les ressortirez en cachette en vous disant "**quand est-ce que j'y retourne ?**" !!!

Fin de Trek à partir de 12h00

L'itinéraire est proposé à titre indicatif. Il pourra être modifié au cours de la randonnée pour des raisons d'adaptation au niveau du groupe, pour votre sécurité, en raison de la météo ou d'une fermeture administrative soudaine pouvant être liée aux événements climatiques.

Attention, l'accès au GR20, depuis Calenzana, est subordonné à l'autorisation préfectorale en fonction du risque incendie. En cas fermeture administrative par vent violent, et risque trop important, des alternatives aux première étapes seront imposées.

ORGANISATION

Lieu de départ et d'arrivée :

Départ : Gîte Municipal, 820 Vigliasco, 20214 Calenzana, Coordonnées GPS : 42.51025, 8.85121

Via Pans (Iphone) : https://maps.apple/p/XNIT_IQhiprJJh

Via Google Maps : <https://maps.app.goo.gl/ShyfJJrqrUeB1ss59>

Depuis Calvi, prendre la T30 en direction de Bastia/l'île Rousse pendant 2km environ, puis au **rond point** prendre à droite sur route de Calenzana. **Depuis l'île Rousse**, prendre la T30 en direction de Calvi pendant 17km, puis au **rond point** prendre à gauche sur route de Calenzana. En train, prendre la direction Calvi, et sortir à U Fiumesecchi Alteza GR20. Puis prendre un taxi, ou rejoindre le rond point à 400m en direction de Calvi, puis faire du stop.

400m après la bifurcation au **rond point** (vers Calenzana), il y a un supermarché pour faire vos courses de dernière minute : Repas du soir, du petit déjeuner et repas du lendemain midi. Puis faire du stop jusqu'à Calenzana. Ou Taxi/Bus.

Arrivée : Gare de Vizzavona, 20219 Vivario.

Horaires : RDV à 17h00 le Jour d'accueil, pour le contrôle des sacs, et repas collectif (à votre charge).

Dispersion : à partir de 12h le jour 8, voir Programme.

Dates et tarifs :

Dates et tarifs fixés par contrat et visibles sur www.waaah-trek-rando.fr, au moment de la réservation.

Modalités de déplacement :

L'ère de l'économie de CO2 et d'énergie est en plein essor et en phase avec ce que vous venez chercher : une nature préservée, et la fierté du parcours réalisé.

Accès depuis L'île Rousse Possible en bus (<https://www.rome2rio.com/fr/map/L-Île-Rousse/Calenzana?route=Bus&departureDate=2026-07-03>).

Accès depuis Calvi Possible en bus https://www.corsicabus.org/busCalvi/CLY_Calenzana.html, <https://www.rome2rio.com/fr/map/Calvi/Calenzana?route=Bus&segment=0&departureDate=2026-07-03>).

Randonnée : Le corps humain est fait pour marcher. Beaucoup d'agences vous vendent des séjours où vous ne portez plus, voire même où vous ne marchez que sur des portions d'itinéraires... Pour quel impact environnemental ? Pour quelle satisfaction du chemin accompli ? Mon avis est qu'on peut se surprendre à randonner sans aide au cours d'un Trek. Une préparation physique et matérielle, mêlée à un peu de motivation, et c'est parti ! On en discute ? !

Co-voiturage : La réunion obligatoire en visio sera l'occasion de déterminer si il est possible.

Groupe : De 3 à 10 personnes.

Durée : 8 jours et 8 nuits.

Encadrement :

Benoît VINCENS - Accompagnateur en Montagne Diplômé (DE-AMM).

Hébergement :

Les nuits se feront en refuge/gîte ou tente. Un duvet sera nécessaire (voir Matériel Obligatoire).

Restauration :

Les repas seront pris en 1/2 pension aux refuges/gîtes, qui fourniront les pic-nics du midi. Prévoir une boîte refermable de 0,8l à 1l.

Dépenses personnelles :

Les refuges ne prennent pas la carte bleue. Veillez à partir avec des espèces (20€ par jour devraient être suffisants, notamment si l'on s'arrête chez un producteur local en chemin).

Intolérances :

Les personnes ayant des allergies ou intolérances alimentaires devront le signaler lors de la commande, afin de le communiquer aux refuges/gîtes lors de la réservation.

Tarif

Le prix comprend :

- ✓ Les repas du soir du jour 1 au midi du jour 8;
- ✓ L'accompagnement par un Accompagnateur en Montagne Diplômé;
- ✓ Si nécessaire, un entretien préalable visant à définir des «conseils de préparation physique»;
- ✓ Un rendez-vous en visio, obligatoire, 1 mois avant, avec le groupe pour les questions d'ordre général, et pour le choix du matériel;
- ✓ L'hébergement en refuges/gîtes;
- ✓ Les taxes de séjour.

Le prix ne comprend pas :

- les boissons et collations individuelles,
- le trajet pour vous rendre sur le lieu de départ,
- les assurances,
- un «programme particulier» de remise en forme, ou de préparation à la randonnée en montagne, proposé en option;
- tout ce qui n'est pas indiqué dans «Le prix comprend».

MATERIEL Obligatoire

La réunion en visio 1 mois avant sera l'occasion de poser vos questions sur le matériel et pour moi de vérifier qu'il est adapté. Ainsi, vous aurez encore le temps de vous équiper si nécessaire.

Pour la randonnée :

- ✓ Chaussures de marche habituelles.
- ✓ Bâtons de Trail ou de Randonnée.
- ✓ Sac de randonnée 30 à 40 litres.
- ✓ 1 Tenue de rechange (teeshirt, short, sous-vêts)
- ✓ Pantalon **et** veste de pluie **10 000 SMB minimum**.
- ✓ Poncho jetable.
- ✓ Casquette, lunettes, gants légers, Buff, Bonnet d'été.
- ✓ Tenue chaude pour le soir (polaire technique, pantalon technique, sous vêtement technique chaud).
- ✓ Veste chaude (type doudoune compressible).
- ✓ 2 bouteilles d'eau de **1l chacune**.
- ✓ Batterie externe, câble(s), chargeur mini.

Pour les nuits en refuge/gîte :

- ✓ Drap de sac léger (soie, synthétique, coton)
- ✓ Un duvet 0 à 8°C confort. Le ressenti est personnel. Me contacter conseils et détails.
- ✓ Serviette de toilette 50x90cm max (+gant léger)
- ✓ Trousse de toilette légère
- ✓ 100g de savon de Marseille
- ✓ 6 à 10 mini pinces à linge
- ✓ Bouchons d'oreille, Déodorant.
- ✓ Lampe frontale 20h d'autonomie

Pour soi :

- ✓ Mini trousse de secours avec 2 dosettes de désinfectant, pansements 3 tailles, pince à épiler, couverture de survie, 2 dosettes de sérum physio.
- ✓ Médicaments personnels, **ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**.
- ✓ Barres de céréales, Pâtes de fruits... pour 5 jours. Epicerie au Col de Vergio.
- ✓ Protections intimes (si besoin), crème solaire.
- ✓ Un sac étanche du volume interne du sac (un sac poubelle fera l'affaire)
- ✓ Un petit sac, pour les affaires sales que vous n'auriez pas pu laver et éviter le contact avec le reste du contenu de votre sac de randonnée.
- ✓ De la monnaie en liquide. Prévoir 20€/jour. Les refuges ne prennent pas la carte bleue. Chèques.
- ✓ Une boîte hermétique en plastique (pas de verre ! type tuper-ware de 0,8 litres)
- ✓ Carte nationale d'identité.

Me contacter pour conseils et détails !!!