

Une montagne sur la mer : GR 20 l'intégrale Nord et Sud

**Du 04 août au 20 août
2012**



Corse magnifique, sauvage, envoutante, authentique... etc... les qualificatifs ne manquent pas pour ce parcours réputé. Il y a différentes façon de l'aborder, ici, je propose la découverte et l'admiration, dans de tel paysages, un maître mot " savourer", donc prendre le temps. Sur cet itinéraire, plusieurs options sont possibles, liaisons, variantes, tracé originel, certains doublent voire triple des étapes, d'autres l'ont parcouru en moins de 35 heure ! Imaginez...

Mais pour nous, point question de courir ou de faire un record, c'est les vacances. En ce monde à la beauté sauvage, la difficulté n'est pas à rechercher, elle est là, mais pour un cafiste, ça reste tout à fait abordable. Ce parcours est proposé en 15 jours (hors jour d'arrivée). Le GR est donc réalisé du nord au sud, les étapes vont de 5h00 à 9h00 maxi de marche effective. Certaines étapes courtes permettrons d'arriver tôt au refuge, des variantes sont possibles ou encore des ballades en après midi, sinon, repos et baignade. Une bonne condition physique est requise.

Important : depuis quelques années, les réservations en refuges sont obligatoires, le nombre de places limitées, donc il est préférable de réserver le plus tôt possible afin d'être sûr d'avoir un couchage. Aussi, le bivouac est autorisé aux abords des refuges uniquement, des tentes sont louées (on peut limiter le portage).

Technique : Terrain montagneux ΔΔΔ (quelques passages avec pierriers, mains courantes et échelles)

Physique : moyen

Nombre de personnes : 4 (organisateur compris)

Date d'ouverture des inscriptions : 10 avril 2012.

Transport : Avion, Paris-Calvi et Figari-Paris. Tarif : A/R de l'ordre de 370 € au meilleur tarif. Attention ! Les billets peuvent augmenter de façon conséquente.

- lieu de rendez-vous : aéroport de Calvi (ou possible au gîte de Calenzana pour ceux qui seraient en avance, à préciser)

Aller : samedi 04 août 2012 : AF 7576
 - Paris Orly 12h35 – Calvi 14h10 (222 €)
 Retour : Lundi 20 août 2012 :
 - Figari 15h30 – Paris Orly 17h10 (144€)

Dernier jour : de Conca, le gîte propose le transfert jusqu'à Ste Lucie de Porto-Vecchio (4€/pers, à partir de 4 personnes) où l'on peut prendre le bus vers Bastia ou Porto-Vecchio.
 Aussi, de Conca à Porto-vecchio (8€/pers, à partir de 4 personnes).

Une navette est disponible de Porto-Vecchio à Figari (aéroport).

Ferri : Porto-Vecchio/Marseille 18h00-8h00 (~75€)

Hébergement : gîtes, refuges et tente.

Inscription :

Coût global, hors transport, de l'ordre de 350 Euros.

Ce coût inclut les frais administratifs du CAF, les nuitées et J1, J10, J11 et J16 en ½ pension. Ce coût n'inclut pas les autres repas du soir, les petits déjeuners, les pique-niques qui peuvent être achetés sur place dans les refuges. Les transports (avion, navette, taxi ou train), les boissons et les en-cas sont à la charge de chacun. Ainsi chacun gère son alimentation, cuisine, se fait un sandwich ou prend le repas au refuge comme il l'entend (environ 20€). Aucun défraiement prévu pour l'organisateur. Tarif approximatif régularisé en fin de parcours.

PROGRAMME

J-1. Arrivée samedi début AM, mise en jambe de l'aéroport à la baie de Calvi, puis jusqu'au refuge de Calenzana à environ 7 km.

- J-1. Calvi à Calinzana*
- J-2. Calinzana à Ortu di i piobbu*
- J-3. Ortu di i piobbu à Carrozzu*
- J-4. Carrozzu à Ascu stagnu*
- J-5. Ascu stagnu à tighjetu*
- J-6. tighjetu à Ciottulu à i Mori*
- J-7. Ciottulu à i Mori à Manganu*
- J-8. Manganu à Pietra Piana*
- J-9. Pietra Piana à Onda*
- J-10. Onda à Vizzavona*
- J-11. Vizzavona à E Capanelle*
- J-12. E Capanelle à Prati*
- J-13. Prati à Usciolu*
- J-14. Prati à Asinai*
- J-15. Asinai à Paliri*
- J-16. Paliri à Conca*



Les étapes sont de 5h00 mini à 9h00 de marche effective et la dénivelée ; positive de 160m à 1300m/jour, négative de 50m à 1200m (moyenne ~700m/jr).

Equipement :

Pour la randonnée

- bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves),
- bâtons conseillés,
- vêtements efficaces contre la pluie (la cape n'est pas toujours aisée en montagne, notamment par orage et vents forts),
- couvre sac à dos.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps et sèche difficilement.

- privilégier les vêtements techniques (fibres creuses évacuant la transpiration),
- sweat ou veste polaire,

- veste de montagne facultative (polaires et haut coupe vent de qualité peut suffire),
- 1 pantalon de toile, 1 shorts, 2 T-shirts technique,
- chaussettes de randonnée (prévoir rechange, séchage difficile),
- 1 chapeau de soleil,
- 1 foulard pour se protéger du soleil et du vent,
- 1 bonnet et 1 paire de gants.

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures légères (tongs, avantage très léger, inconfortable ; pas très sexy, mais au beau milieu de la montagne corse... les beaux sont au bord de mer !)
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles,
- affaires de toilette minimum (conseil : "le savon de Marseille" Steve Jobs aurait dit de lui, "ceci est une révolution !", fabriqué à base d'huiles végétales, convient entre autres comme nettoyant ménager, lavage du linge, lavage corporel, hydratant pour la peau, non allergisant, peu de volume pour peu de poids et pas cher... j'arrête là ses vertus...)
- serviette technique (light) + maillot de bain.
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 sac de couchage (léger et compressible) + drap sac en soie (sac à viande).

Pour la randonnée :

- 1 paire de lunettes de vue de rechange (pour les porteurs de verres).
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie).
- 1 gourde de préférence rigide (la bouteille plastique classique n'est pas très fonctionnelle) + poche à eau pour une capacité de 3 litres au total.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte avec couvercle pour les pique-niques (peuvent être achetés en refuge).
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 pochette étanche pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (liste non exhaustive à adapter en fonction ses besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste (préventif) et double peau (ampoules), antalgique type paracétamol, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biafine (coups de soleil et brûlures). Recommandé : en préventif, traiter tous vos vêtements à l'insecticide type "insect écran" par exemple. Carte CAF obligatoire.

Le poids du sac, selon la norme est entre 10 à 15% de son poids corporel, en gros, pour un homme, au-dessous de 10 kg, c'est confortable, au-dessus de 14kg, ça commence à être pénalisant en montagne. Toutefois, il est nécessaire de compter 2 litres d'eau pour les petites étapes et 3 litres pour les plus importantes. Etant donné qu'il n'y a pas plusieurs jours de repas à porter, les valeurs indiquées peuvent être respectées, si vous louez la tente, alors, le poids du sac doit être tout à fait correct. Bien sûr, il est encore possible de descendre ces poids avec tout du matériel "MUL", je peux donner des indications, mais il est nécessaire de préciser que ce n'est pas pour toutes les bourses...

Alimentation : il est possible de se ravitailler en refuge à des prix plus élevés que d'ordinaire, cela dit, chacun peut apporter un minimum de victuaille, bien sûr en fonction du poids, cela restera limité. Ce que je propose, c'est apporter son café ou thé pour le séjour (pas lourd) et gain important en coût (5 à 8€/j pour 1 pt-dej), acheter les pique-niques (fromage, charcuterie) en refuge voire en bergerie (souvent moins coûteux), apporter aussi des vases (le pain n'est pas souvent disponible et réputé coûteux) prendre le repas en refuge le soir et en gîte ou restaurant pour les 4 fois prévues dans ces hébergements. En gros, chacun pourra réguler ses dépenses en cuisinant lui-même (ex. pâtes) ou lyophilisées, et en limitant les achats en refuges. Il est préférable aussi d'apporter des aliments énergétiques, également vendus sur le parcours. Au maximum, je pense qu'en achetant tout, on doit arriver en moyenne aux alentours de 30€ par jour soit 390€/personne pour 15 jours, en apportant une partie des vivres (ex. cacahuètes, fruits secs, soupes lyophilisées, pâtes, barres énergétiques), il est donc possible de faire moins. A noter, cela est calculé hors boissons (vins, sodas, bière...) à l'appréciation de chacun.

Attention, il est nécessaire de prendre de l'argent liquide en quantité suffisante, il ne sera pas possible d'en retirer avant la fin, à priori. Parfois les cartes bancaires sont acceptées (hors refuges), les chèques aussi.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 10/04/2012. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 350€. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 30/06/2012.

Cartographie : Topo guide "à travers la montagne Corse" carte IGN 1/25 000 n° 4149OT, 4150OT, 4251OT, 4250OT, 4252OT, 4253OT, 4253ET, 4254ET.