



Séjour AVENTURE en Corse - Traversée du GR20 en 7 jours

30 mai - 6 juin, 26 septembre - 3 octobre



Une question ?

maxime@trailsinfrance.com

06.08.60.67.04

Séjour AVENTURE en Corse : Traversée du GR20 en 7 jours

Rejoignez **Trails in France** dans ses **aventures** en vous inscrivant à notre **traversée du GR20 en 7 jours** dans le sens Sud - Nord.

Souhaitant faire de cette traversée l'un des produits phares de notre gamme **aventure**, nous vous avons concoctés un séjour aux petits oignons. Une traversée sportive de **7 jours**, environ **190km et 13000 mètres de dénivelé positif en mode rando / course** et contemplation des merveilleux paysages corses. Au programme, des sorties entre 25 et 30km par jour pour des sorties d'environ 8 à 10h qui seront suivies de nuitées dans des **hébergements confortables et authentiques**.

A travers ce séjour, vous découvrirez pourquoi on considère la **Corse** comme l'une des plus **belles îles du monde**. La richesse environnementale préservée de l'île et notamment sa faune et sa flore sauvage et endémique seront notre terrain de jeu, rejoignez-nous dans cette formidable aventure, vous en reviendrez avec des souvenirs uniques. .

Cette aventure, assez sportive requiert d'avoir une pratique sportive régulière et l'habitude d'effectuer des **sorties longues en courant** ou des **longues randonnées à la journée**. Pour vous guider au mieux, vous serez encadrés par des **professionnels diplômés** et spécialistes de ce type de séjour.

De plus, vous aurez l'opportunité d'en apprendre davantage sur les **techniques de gestion de l'effort** qui vous permettront de progresser et d'appréhender au mieux la rando-course en montée, en descente, sur terrain accidenté, utilisation des bâtons, etc... Vous pourrez également tester les produits de nos partenaires TSL Outdoor, Salomon, Baouw Organic Nutrition et Sammie.

Envie de **progresser en trail** ? De **réaliser un gros bloc d'entraînement** ? D'**arpenter des chemins techniques** ? De se lancer un **défi personnel** ? De réaliser votre **première traversée** ? De découvrir le **mythique GR20** ? N'hésitez plus et rejoignez-nous !



Sammie®



Informations générales



Informations générales

Durée : 7 jours / 7 nuits

Dates : du 30 mai - 6 juin, 26 septembre - 3 octobre

Rendez-vous : 17h à Conca le premier jour

Fin du stage : 17h à la gare de Calvi le dernier jour

Hébergements : En itinérance - Auberge, Gîte et Bergerie

Niveau : 3 Soutenu | 4 Extrême

Tarif : 1090 € pour l'intégralité
GR20 Sud en 3 jours : 550 €
GR20 Nord en 4 jours : 700 €



Niveau d'intensité du séjour et pré-requis

Niveau 3 : Soutenu

Durant le séjour

Sortie en rando-course de 8h à 10h en montagne par jour pendant 3 ou 4 jours

Technique

Sentiers techniques et (parfois) aériens

Niveau 4 : Extrême

Durant le séjour

Sortie en rando-course de 8h à 10h en montagne par jour pendant 7 jours

Technique

Sentiers pouvant être très techniques, caillouteux et très aériens

Pré-requis

Course à pied et sports d'endurance (cyclisme, ski de rando...) plusieurs fois par semaine

Physique : vous pratiquez le trail sur des distances relativement longues et / ou êtes adeptes de la randonnée sportive sur des efforts longs et un kilométrage important

Technique : Avoir le pied montagnard et l'habitude d'arpenner des chemins techniques et aériens



Équipement

Pour la journée

- > Un sac à dos de 5 à 15 L
- > Une veste imperméable ou coupe-vent
- > Un haut à manches longues chaud
- > Collant ou pantalon long dans le sac
- > Chaussettes adaptées / typées trail
- > Une paire de lunettes de soleil
- > Un sachet plastique pour les déchets
- > Barres, fruits secs...
- > Un peu d'argent liquide
- > Un bonnet et des gants fins

Pour le séjour

- > Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- > Une trousse de toilette / serviette de toilette
- > Des chaussures de rechange
- > Une tenue pour le soir
- > Un couteau de poche
- > Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- > Une lampe frontale
- > Un maillot de bain

Vous pouvez aussi prendre pour la journée

- > Appareil photo
- > Pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- > Crème solaire et stick lèvres
- > Bâtons
- > Papier toilette biodégradable

Pensez à adapter cette liste en fonction de la météo, de la durée du séjour, et de vos besoins personnels !



Programme jour par jour

J0: Accueil à 17h à Conca

Nuitée à "La Tonnelle" à Conca (Gîte, Confort)

J1 à J3 (partie Sud)

J1: Conca - I Croci (34kms - 2950D+ / 1650D-)

Nuitée aux bergeries de Croci (Dortoir, Roots)

J2: I Croci - Verdi (29kms - 1600D+ / 1860D-)

Nuitée au Relais San Petru Di Verde (Chalets, Roots)

J3: Verdi - Vizzavona (30kms - 1610D+ / 1700D-)

Nuitée à l'hôtel Monte d'Oro (Chambres, Confort)

Fin du "GR20 partie Sud" et début du "GR20 partie Nord" à 18h au Col de Vizzavona : lieu de rendez-vous : Hôtel Monte d'Oro

J4 à J7 (Partie Nord)

J4: Vizzavona - Grutelle (26kms - 2120D+ / 1900D-)

Nuitée à l'Albadu à Corte (Chambres, Confort)

J5: Grutelle - Verghju (24kms - 1330D+ / 1300D-)

Nuitée à l'hôtel Castel de Vergio (Chambres, Grand Confort)

J6: Verghju - Ascu (25kms - 2500D+ / 2500D-)

Nuitée à l'auberge "E Cime" à Asco (Chambres, Confort)

J7: Ascu - Calenzana (27kms - 2100D+ / 3200D-)

Nuitée (en option à Calvi)



Informations pratiques - Comment vous rendre en Corse ?

- En **bateau** ou en **voiture**: Arrivée à Porto-Vecchio ou Bastia au départ de Nice / Toulon / Marseille
- **En avion**: Atterrir à **Figari** (attention à la saisonnalité des navettes !), **Ajaccio** (vol direct depuis Paris / Toulouse / Lyon / Nantes / Marseille) ou **Bastia** (vol direct depuis Nice / Lyon / Paris / Marseille).

→ Possibilité d'atterrir à **Calvi** (mais peu de départs et de vols directs).

- **Sur place**: Pour rejoindre **Porto-Vecchio** depuis **Ajaccio** (bus), depuis **Calvi** (bus), depuis **Bastia** (bus).

Si vous arrivez à **Bastia**, nous aurons possibilité de vous récupérer pour faire le trajet jusqu'à Conca, lieu d'accueil (réserver en même temps que votre séjour).



Informations pratiques

Le tarif comprend

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail
- la pension complète du premier soir au dernier jour midi
- le transport de vos sacs sur chaque lieu d'arrivée d'étape

Le tarif ne comprend pas

- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances annulation et rapatriement
- votre acheminement jusqu'au point de rendez-vous et depuis le lieu de fin stage

Une question ? Maxime vous répond

maxime@trailsinfrance.com

06.08.60.67.04

Trails in France est une marque d'Arvik SAS

Lieu-Dit Le Villaret 38570 THEYS

SIRET 850 478 934 00019

RCS 850478934 Grenoble

Immatriculation Atout France : IM038190008

Assurance RC professionnelle: MMA / 14 Bd Marie et Alexandre Oyon 72000 Le Mans

