

GR 20 - Corse

Repas

3 rations pour les **lunches du midi**. Il est possible de se ravitailler dans de nombreux refuges si bien que 3 jours de réserves est amplement suffisant.

Coût moyen : 7-8 euros pour 1 saucisson, 3-4 euros pour un pain, 8-10 euros pour un fromage.

Rations énergétiques pour 4 jours - 50 à 100 gr par jour (chocolats, fruits secs etc.).

Ravitaillement possible dans les refuges.

Coût moyen : 2-3 euros pour 100 grammes de chocolat, 1,5 euros pour une barre de type mars ou Twix.

3 rations de réserves pour les **repas du soir** (Riz, Couscous, lentilles...)

Possibilité de prendre le repas du soir dans tous les refuges et les bergeries.

Coût moyen : 15 à 20 euros.

Petit-déjeuner : Pris dans les refuges pour un coût moyen de 7 euros. Possibilité à 2-3 reprises d'acheter du lait et des céréales pour un coût total de 5-6 euros.

Matériel emporté (Tout a été utilisé au moins une fois)

- Argent (Budget moyen journalier : 50 euros/jour pour logement et nourriture)
- Carte bancaire, carte de crédit.
- Papier d'identité
- Assurance rapatriement avec secours en montagne
- Une paire de chaussure de randonnée minimaliste (cf. Concernant les chaussures)
- Une paire de chaussure à gros amorti (cf. Concernant les chaussures)
- Un sac à dos d'une contenance de minimum 60 litres (cf. Concernant le sac à dos)
- Un sac de couchage 0° confort (les nuits peuvent être froides en altitude)
- Un pull chaud en laine (car résistant aux odeurs-o)-o)-o) pour les soirées en-dehors de la tente. Rem : les tissus synthétiques deviennent très vite repoussants !
- 1 fin pull de réserve, type laine de Merinos (densité 260) pour la marche les jours de vent ou de pluie (oui, c'est régulier)
- Une veste coupe-vent, imperméable (obligatoire, la pluie et le vent sont régulièrement au rendez-vous)
- Une doudoune légère (souvent utilisée durant les soirées un peu froide)
- Un surpantalon imperméable
- Quelques sacs plastiques ranger le matériel par compartiment (vêtement du soir, repas, vêtements de rechange...)
- Un pantalon de randonnée transformable en short.
- Sous-vêtements de rechange (x3... avec lessive tous les soirs)
- 3 T-Shirts (lavés à 3 reprises)
- 3 paires de chaussettes (avec lessive tous les soirs)
- vêtements pour le soir et la nuit (1 pantalon léger, un collant en laine de Merinos, 1 T-Shirt à longue manche, 1 paire de chaussettes légère)
- Gants (1 fines paires) et 1 bonnet
- un recouvre sac en cas de pluie
- une couverture de survie épaisse
- une gourde de 1 à 1,5 litre + 1 outre flexible de 3 litres (remplie à raison de 1 litre par jour)
- un canif
- une lampe de poche avec piles neuves
- appareils photo

- Boules quies.
- Lunettes solaires, crème solaire, baume pour les lèvres
- 1 Buff
- Réserve de papier de toilette
- Trousse de toilette (petit essuie, shampoing, dentifrice, brosse à dents...)
- Médicaments personnels emballés dans un sac de congélation résistant.
- Prévention des ampoules et lésions des pieds (compeed et bande adhésive « Tape »)
- Bâton de randonnée
- Cartes
- Topo Guide (cf. Concernant le topoguide)
- Lecture (1 livre format poche)
- Porte-carte
- Altimètre
- 2 mousquetons
- 2 mètres de cordelette 2 mm
- Tente (je n'ai porté qu'une partie vu que nous y logions à trois).
- Matelas autogonflant
- 2 sangles de serrage pour le transport de ma partie de tente.

Concernant les chaussures :

À la suite de problèmes de genoux, je me suis mis à la course minimaliste, seule technique qui me permettait encore de courir vu la nécessité de bien contrôler la force d'impact au sol. Afin de réaliser une transition optimale, j'ai commencé à marcher avec des chaussures minimalistes chaque fois que possible. Le GR 20 est arrivé six mois après le début de ce changement de technique de course et de marche.

Vu la réputation du Gr 20, je n'ai pas osé me lancer dans l'aventure sans un filet de sécurité (une paire de chaussures de trail avec un amorti de 2 centimètres et un drop de 4 mm).

Sur les 11 jours de marches, j'ai utilisé mes chaussures de trek minimalistes (semelle de 2,5 mm et crampons caoutchouc de 2 mm) durant 8 jours. Pour les grosses journées (supérieures à 8 de marche), j'ai utilisé mes chaussures de trail.

La progression avec les chaussures minimalistes me garantissait des appuis souples et conscientisés, garants d'une préservation de mes genoux. Néanmoins, la vitesse de progression fut nettement revue à la baisse tellement il faut être attentif à la pose du pied (surtout dans le tronçon Nord du GR), nécessité accentuée par le port du sac à dos supérieur à 15 kilos.

Si c'était à refaire, je ne prendrais plus que mes chaussures de randonnée minimalistes étant donné que ma transition est maintenant bouclée en ce qui concerne la marche. Mais, je n'oserais pas m'y risquer sans une solide expérience préalable sur tout type de terrain, plusieurs jours d'affilée.

Pour le soir, je me limiterais à une paire de sandales légères.

En conclusion : aborder le GR 20 en chaussures minimalistes est réalisable, mais pas sans une excellente connaissance de ses capacités. Pour cela, je pense qu'il faut avoir déjà marché au moins 500 kilomètres en minimalistes et réalisé deux treks d'une semaine avec ces mêmes chaussures et un sac à dos supérieur à 10 kilos.

Concernant le sac à dos :

J'avais un 75 litres + 10. Trop volumineux et trop lourd comme structure. Un 65 litres + 10 aurait largement suffi. Par ailleurs, mon sac pesait, avec l'eau et la nourriture, pas loin de 18

kilos. En enlevant la paire de chaussures de réserve et le pull chaud en laine, j'aurais allégé le tout de plus de 2 kilos. Plus encore, si la structure de mon sac avait été plus légère.

En dormant dans les tentes à louer, il est aussi possible de ne pas avoir à transporter la tente et le matelas. C'est une excellente option, si l'on prend le temps de réserver sa tente à l'avance. Sinon, quasi aucune chance qu'il y en ait encore de libre.

Concernant le Topoguide

Nous avons utilisé le topo de la collection Rother (livre rouge). Il s'est avéré être le meilleur. Tous les randonneurs avec qui nous en avons discuté s'accordaient sur ce point. Le topo donne des temps de marche assez conformes à la réalité de terrain. Le niveau de difficulté relaté pour chaque étape est précis, ainsi que les moyens de ravitaillement et la présence d'eau. Le lien vers le topo se trouve sur la page du site de Grandeur Nature asbl dédiée au GR20.

Difficulté de terrain

La partie nord se fait dans un environnement essentiellement minéral. Les grandes dalles lisses y sont fréquentes et les rochers omniprésents. Pour un pied averti, ça passe. Sans expérience, cela peut devenir très vite anxiogène. Par contre, s'il pleut, cela devient vraiment dangereux tant la glissade est quasi inévitable. Il est donc impératif de bien s'informer des conditions météo et de ne pas s'aventurer sur les étapes minérales en cas de pluie.