

Quartier Moraschi - 20136 BOCOGNANO  
Tel : 06 03 56 24 33 - Fax : 04 95 10 83 16  
Email : [info@corsicanatura.fr](mailto:info@corsicanatura.fr)  
Web : [www.corsicanatura.fr](http://www.corsicanatura.fr)

## Fiche de Préparation GR 20

DESTINATION : CORSE  
« *Comment préparer le GR20* »

Corsica Natura vous propose son programme : Quelques clés ou conseils afin de mieux appréhender le GR 20 et profiter pleinement de votre séjour.



- Séjour : Rouge (niveau sportif)
- 6/7 h de marche / jour
- 600 à 800 m de dénivelé / jour
- 14 jours / 13 nuits, itinérant
- Formule sac allégé ou sans sac, accompagnée
- Assistance régulière
- 3 nuits en refuge, 1 nuit en bergerie, 2 nuits sous tente, 7 nuits en gîte d'étape



## PROGRAMME

### Votre Corps:

Les qualités de bases essentielles lors d'une préparation physique optimale sont l'Endurance, la Puissance et la Technique.

L'**endurance** et les ressources cardio-vasculaires sont sollicitées. En effet, l'enchaînement de dénivelés ou une accélération du rythme de marche dues à une intempéries ou autres, peut-être sources d'effort cardio-vasculaire. La course à pied est à ce titre le sport à privilégier pour le travailler.

La **puissance** inclue la force et la vitesse, ce qui justifie l'utilisation de la musculation quel que soit le sport pratiqué. Dans notre cas, les muscles des membres antérieures et muscles dorsaux, sont continuellement mis à l'épreuve. L'entraînement sur des dénivelés importants est recommandé, de plus il faudra s'habituer à un portage d'un sac de minimum de 8 kg pour un GR 20 "Sac Allégé" et 6 Kg pour un GR 20 " Sans sac".

La **technique** peut être spécifiquement développée mais elle est le plus souvent perfectionnée dans la pratique des techniques sportives vécues. La nature du terrain sur le GR 20, et sa spécificité, est son terrain minéral. Ce qui implique de la marche avec des pas de différentes amplitudes sur des substrats différents: Petits cailloux instables, gros blocs, pierriers, racines, dalles... Là aussi, Les articulations des chevilles et des genoux sont mises à rudes épreuves. Le conseil ici, serait, de se familiariser avec des terrains accidentés pour mieux appréhender les appuis compliqués.

Ces conseils sont donnés à titre indicatif, cependant une personne qui pratique régulièrement du sport en salle, sports collectifs ou de pleine nature, aura généralement les aptitudes pour profiter pleinement de cette Grande Randonnée.

**Votre Matériel:** Ne pas découvrir son matériel le jour J.

En effet, il est préférable de bien connaître son matériel, pour ne pas avoir de surprises lors de votre séjour.

**Les chaussures:** Pour les moins aguerris, il est suggéré d'équipé de chaussures à semelle souple, une pointure plus grande minimum que les chaussures quotidienne pour ménager les orteils.

**Le sac:** Bien régler son sac pour éviter les douleurs aux épaules et au dos.

**Textiles:** Porter un textile ou l'on est à son aise

**Autres:** Ne pas hésiter à utiliser les nouveaux produits, performants le plus souvent.