

GUIDE PRATIQUE

GR20



Préparation, équipements et conseils terrain

POINT DE DÉPART

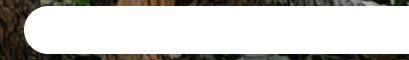
Ce guide reflète un point de vue personnel, construit à partir de mon expérience terrain. Il propose des conseils pratiques fondés sur ce que j'ai vécu, mais ne remplace en aucun cas vos propres recherches pour préparer avec soin cette aventure. Le GR20 est considéré comme l'un des treks les plus exigeants d'Europe.

En moyenne, il faut 15 jours pour parcourir environ 180 km avec 13 000 mètres de dénivelé positif cumulé, certains le font en 5 jours, des extras-terrestres :) Ce parcours traverse la Corse du nord au sud (ou inversement), entre montagnes escarpées, crêtes aériennes et forêts profondes.

La Corse, tout au long du GR20, se révèle comme un terrain de jeu naturel d'une beauté saisissante. Ces paysages nous rappellent l'importance de préserver ces écosystèmes sauvages, qui n'ont nul besoin de l'homme pour exister, et dont la grandeur impose respect et humilité. Pour ma génération, née en 1966, ce fut un défi accompli en 15 jours début juin — une aventure où l'endurance physique s'allie à la richesse de l'expérience accumulée au fil des années.

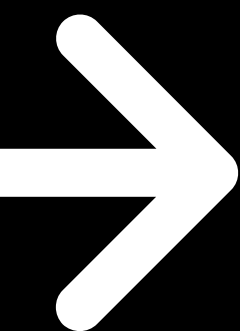
christopheromei.com

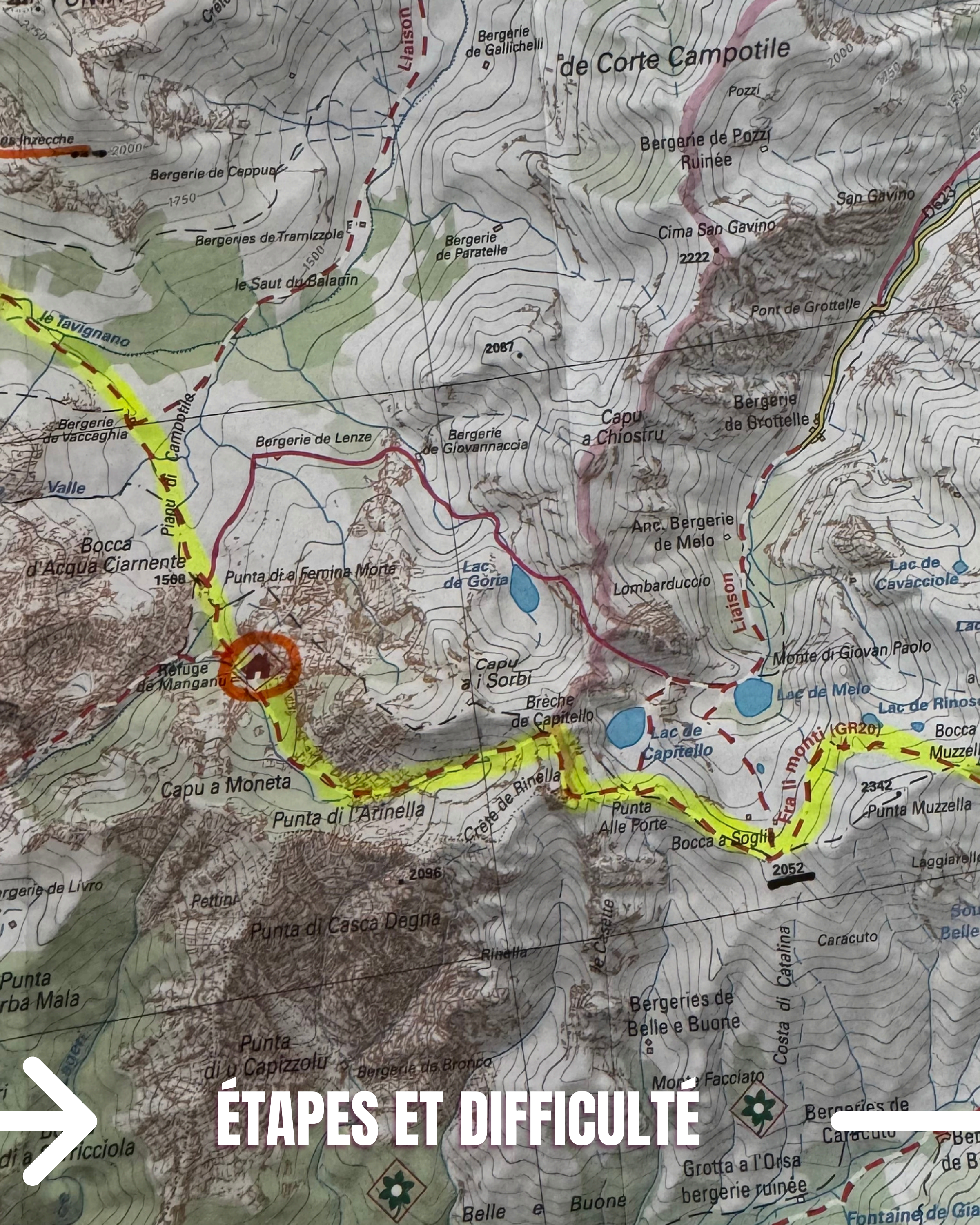
juin 2025



SOMMAIRE

- 1** Étapes et difficulté
- 2** L'eau : ressource précieuse
- 3** Équipement recommandé
- 4** Recommandations pratiques
- 5** Vie en refuge et profils des randonneurs
- 6** Refuges et bergeries (retours terrain)
- 7** Un mot de conclusion
- 8** Note spéciale pour les pros des télécoms





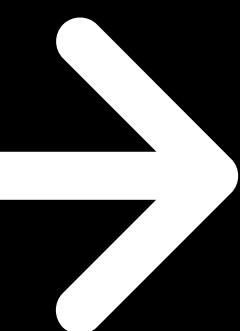
ÉTAPES ET DIFFICULTÉ

Le GR20 est découpé en 16 étapes officielles, pouvant être regroupées ou adaptées selon votre forme.

L'un des sites web les plus utiles pour visualiser les étapes est gr20-infos.com : il offre une vue claire sur les distances, dénivelés, temps estimés et points de passage. Plutôt que de détailler chaque étape ici, je vous invite à l'explorer !

Les étapes nord sont réputées plus techniques, avec des passages nécessitant l'usage des mains et de la vigilance.

Les étapes sud sont plus roulantes mais restent tout de même physiques.





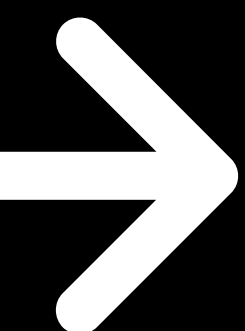
➔ **L'EAU : RESSOURCE PRÉCIEUSE** —

L'eau, c'est la vie — et sans aucun doute l'un des éléments clés pour terminer le GR20 dans de bonnes conditions.

Il est essentiel de boire régulièrement tout au long de la journée. Pour ma part, j'ai choisi une capacité totale de 3 litres, répartie entre un hydrapack filtrant — que je remplissais fréquemment aux sources présentes sur le parcours — et deux gourdes pliables de 500 ml sans filtre, utilisées dans la journée. J'avais également emporté des pastilles de purification pour sécuriser l'eau brute lorsque le filtrage n'était pas possible.

Les deux gourdes m'ont permis de préparer des boissons enrichies en électrolytes, très utiles pour compenser les pertes en sels minéraux liées à l'effort prolongé, à la chaleur et à la sudation. Cela aide à maintenir l'hydratation, réduire les crampes, améliorer la récupération et garder de l'énergie tout au long de la marche.

Je changeais l'eau de mon hydrapack pour éviter toute stagnation et garantir une consommation saine et fraîche.





➔ **ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ** —

Une innovation technologique promet désormais d'offrir une tranquillité d'esprit inédite à ceux qui souhaitent s'isoler sans jamais couper le lien avec leurs proches : le HMD OffGrid.

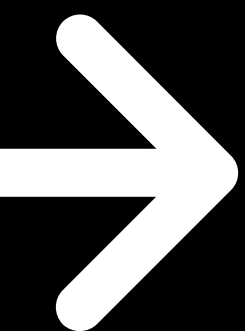
Sur le GR20, ce dispositif m'a offert des fonctionnalités précieuses :

> envoyer des messages à mes proches, même dans les refuges totalement hors réseau — et ils sont nombreux sur le parcours

> activer un système de suivi GPS en temps réel, avec un nombre de pings personnalisable (30mn, 1H, 2H, 8H, 24H, 72H), permettant à mes proches de visualiser ma position sur une carte à tout moment

> accéder rapidement aux secours grâce au bouton SOS intégré — un point rassurant, surtout lorsqu'on sait que des évacuations par hélicoptère ont lieu presque quotidiennement sur certaines portions du GR20

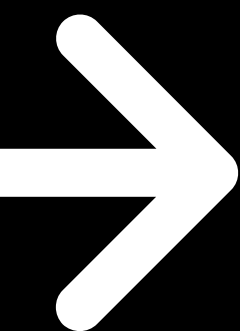
> et enfin, envoyer un « check-in » à la personne de mon choix : un simple message SMS avec ma position actuelle, pour signaler que tout va bien, sans avoir besoin de taper un mot.



Realme GT 7 testé sur le GR20 : smartphone endurant et performant en conditions extrêmes. Il faut également souligner que sa grande antenne, optimisée pour une meilleure pénétration du signal, permet au GT7 de capter beaucoup plus efficacement le réseau des opérateurs, même dans les refuges. Pour en avoir fait l'expérience en l'emmenant avec mon iPhone 15 Pro, le GT7 parvenait systématiquement à accrocher un signal*, contrairement à l'iPhone.

Le GT 7 inaugure une puce professionnelle à quatre cœurs conçue pour amplifier le signal, offrant une réception nettement améliorée, même en zones mal couvertes. Sa conception antennaire optimisée à l'échelle mondiale permet des performances de signal de 25 %, comparables à celles d'une antenne radio externe. Les antennes principales, positionnées dans l'angle supérieur droit et sur les côtés, assurent une intégrité du signal à 360°, sans perte, en mode portrait comme paysage.

Anker MagGo 10 000 mAh : batterie légère 200g, fine (0,58 mm) à recharge sans fil rapide 15W, idéale pour les longues étapes.

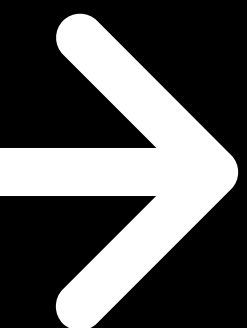


Autres essentiels

Trousse de secours : elle doit être bien pensée pour ne pas trop alourdir votre sac, tout en contenant l'essentiel. Prévoyez des pansements anti-ampoules (incontournables, tant elles sont fréquentes sur le GR20), du mercurochrome, du strap, des pansements de différentes tailles, un désinfectant, ainsi qu'une crème réparatrice pour les pieds, indispensables à chouchouter chaque soir. Une crème solaire indice 50+ est également cruciale pour faire face à l'exposition prolongée. Enfin, n'oubliez pas vos traitements personnels ou tout ce qui est nécessaire selon vos pathologies spécifiques.

Chaussures : de trail ou de randonnée à tige basse ou moyenne. J'avais opté pour La Sportiva Aequilibrium Hike GTX, des chaussures offrant une excellente accroche sur tout type de roche. Elles m'ont souvent rassuré dans les passages techniques les plus délicats.

Barres protéinées : à adapter selon vos habitudes et votre consommation personnelle. Pour ma part, j'avais prévu 2 barres énergétiques et 1 gel par jour, ce qui s'est révélé peut-être un peu excessif. À ajuster selon votre rythme et vos besoins réels sur le terrain.



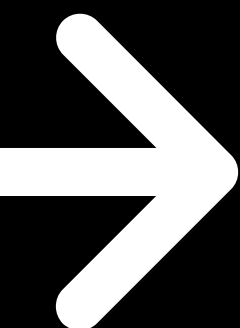
Autres essentiels

Sac à dos : 40L avec un bon maintien. Mon sac pesait environ 10 kg, dont 3 litres d'eau.

Bâtons : j'utilisais les FORCLAZ MT500, légers et résistants — même si j'ai réussi à en plier légèrement un en descente !

Vêtements : tout en mérinos de chez AYAQ — 3 caleçons, 1 pantalon Trek et 1 Short Trek, 3 tee-shirts manches courtes, 1 tee-shirt manches longues pour la nuit, un pull pour les départs matinaux (5h), un coupe-vent CONCURVE GORE-TEX, et 4 paires de chaussettes techniques. Chapeau à large bord et gants légers également.

Avoir d'excellente lunette est primodiale, nous avons eu la chance d'avoir très beau temps pendant 15 jours. les Palsa 2 de Demetz. D'abord pensées pour le parachutisme, elles se sont révélées être l'allié idéal pour affronter les conditions extrêmes de la randonnée Corse. Légère et des verres Bora Outdoor: polarisants, antibuée et oléophobes, ils garantissent une vision nette et sans reflets, quelles que soient les conditions météo. Avec une protection solaire Catégorie 3 : idéale pour filtrer jusqu'à 92 % de la lumière solaire, un atout crucial en altitude sous un soleil corse agressif.

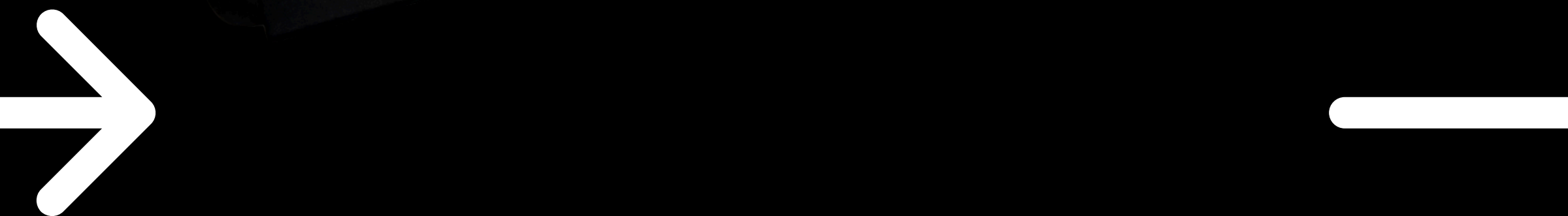




➔ **ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ** —

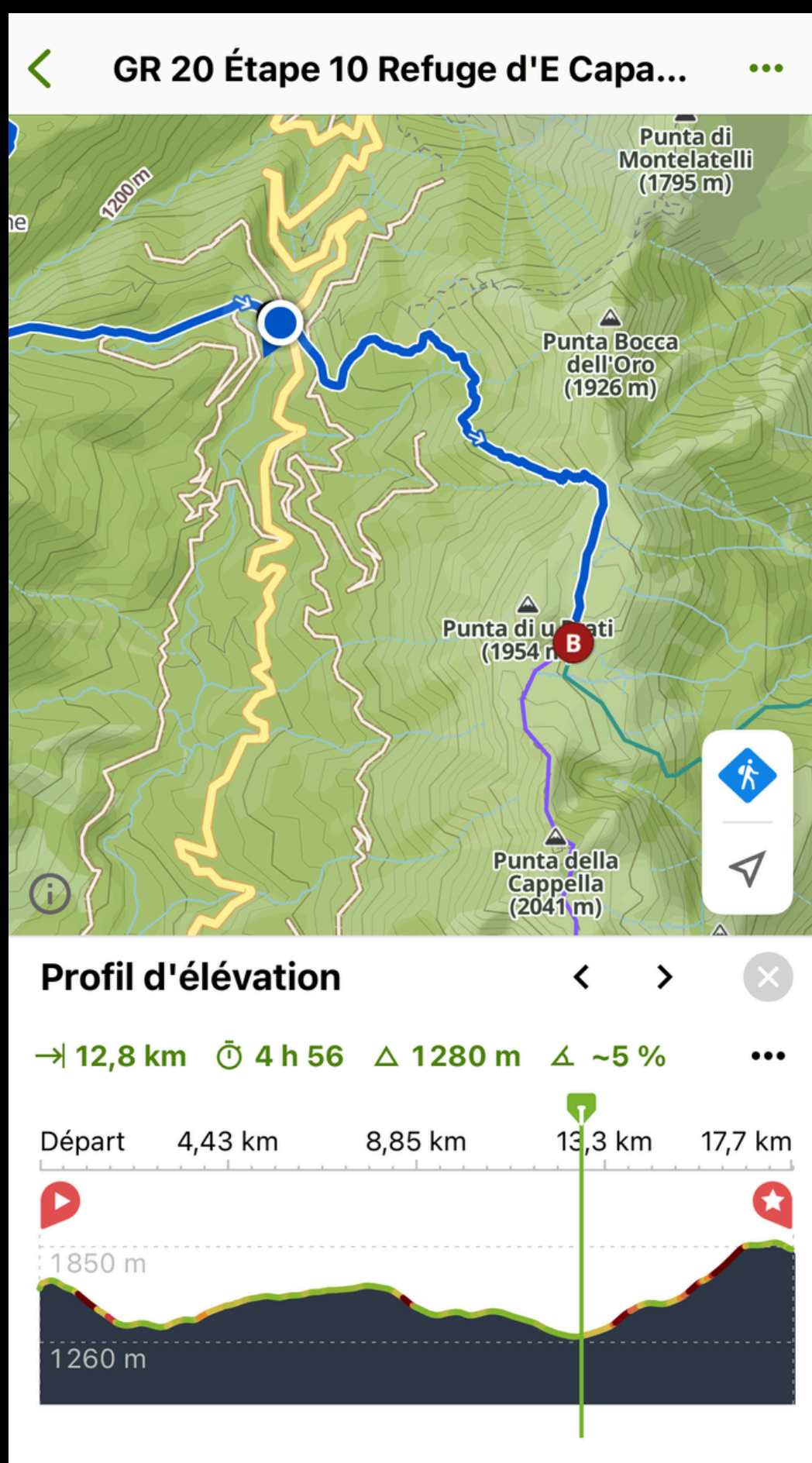
Sur les sentiers exigeants du GR20, la technologie peut faire la différence entre avancer sereinement... ou tâtonner dans l'inconnu. J'ai choisi de porter la montre COROS VERTIX 2S à mon poignet, une montre GPS taillée pour l'aventure extrême.

Résultat : un suivi précis, une autonomie remarquable et une vraie sérénité dans chaque étape.



Navigation : applications GPS utilisables hors ligne, comme Komoot, AllTrails. J'avais aussi une carte IGN papier du parcours.

j'avais choisi Komoot en version premium, dans laquelle j'avais préenregistré toutes les étapes du parcours. Cela m'a permis chaque jour de me préparer mentalement à l'itinéraire à venir, et de suivre ma progression en temps réel grâce au GPS intégré de mon smartphone — même sans réseau.



Retrouvez mes tests et retours d'expérience sur le site [Aventurier.fr](https://www.aventurier.fr), via le tag [GR20](#).

GR20 : Restez connecté partout grâce au HMD OffGrid, la balise satellite qui m'a accompagné

GR20 : le Realme GT 7, un smartphone ultra-endurant au service de l'aventure

GR20 : la COROS VERTIX 2S, ma montre GPS ultra-endurante pour affronter la montagne

GR20 : les écouteurs ADAPT E1 d'EPOS, le luxe du confort et du son même en pleine nature

GR20 : la power bank Anker MagGo, compacte, puissante et taillée pour la randonnée

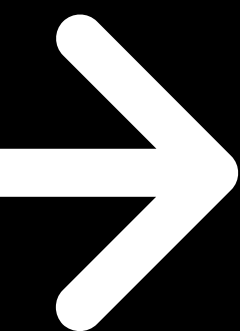
GR20 : Pourquoi j'ai misé sur le t-shirt BIAFO 100 % mérinos de chez AYAQ

GR20 : le pantalon RIMO d'AYAQ, un allié technique et écologique face aux caprices de la montagne

GR20 : le t-shirt MEFONNA en mérinos, mon allié confort pour des nuits réparatrices en bivouac

GR20 : la veste CONCURVE GORE-TEX, une seconde peau contre les éléments

GR20 : pourquoi j'ai choisi les lunettes Palsa 2 de Demetz





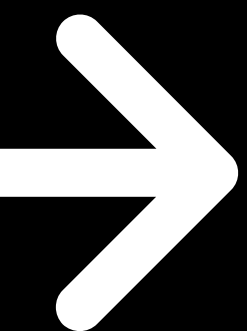
➔ RECOMMANDATIONS PRATIQUES

Au-delà du réconfort bien mérité après des étapes parfois longues de 7 heures de marche, rien ne vaut une bière corse bien fraîche, un saucisson local ou un bon fromage de brebis pour se reconnecter au plaisir simple et authentique.

C'est aussi une excellente manière de soutenir l'économie locale, en valorisant les produits et savoir-faire des artisans corses.

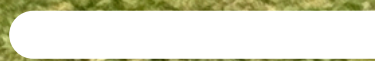
Voici quelques recommandations à privilégier quand vous en avez l'occasion sur le GR20.

- Partir tôt le matin pour éviter la chaleur. Cela permet également d'arriver plus tôt dans les refuges ou bergeries, et de profiter plus sereinement des douches et toilettes avant l'affluence.**
- Toujours garder un litre d'eau d'avance.**
- S'informer auprès des gardiens de refuge sur la météo et l'état des sentiers.**
- Ne jamais surestimer son rythme : mieux vaut arriver plus tôt que lutter contre l'épuisement. Pour ma part, je faisais une pause de 15 minutes toutes les deux heures — un bon rythme pour récupérer sans casser l'élan.**





VIE EN REFUGE



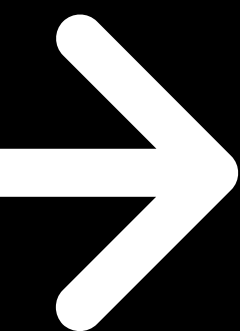
Tout en préservant l'esprit brut et naturel du GR20, il est possible d'introduire des éléments de confort essentiels, sans trahir l'expérience du trek. Voici quelques pistes d'amélioration :

Propreté des sanitaires : la qualité des douches et des toilettes laisse souvent à désirer, avec un passage important et quotidien de randonneurs. Il serait nécessaire d'augmenter le nombre d'installations et de prévoir une maintenance plus régulière pour répondre aux besoins concrets sur le terrain. Une nouvelle génération prend la relève dans les bergeries, rendant l'accueil souvent plus chaleureux et dynamique.

Offre alimentaire : proposer des repas plus équilibrés, incluant des fruits, des barres protéinées, des alternatives végétariennes et des plats simples à base d'œufs (comme une omelette disponible avant 8h), serait un vrai progrès.

Connectivité raisonnée : une connexion satellite premium dans chaque refuge permettrait aux randonneurs de donner des nouvelles à leurs proches sans compromettre l'esprit déconnecté du GR20. Certains usages comme les réseaux sociaux seraient inévitables, mais l'essentiel serait la sécurité et le lien.

Prévisions météo localisées : un bulletin météo spécifique au GR20, actualisé par chaque refuge en fonction de sa position géographique, serait extrêmement utile pour planifier les étapes en toute sécurité.



Le GR20 attire un mélange fascinant :

- **Des hommes et femmes très sportifs, capables de parcourir l'intégralité en 5 jours avec un sac de 4 kg.**
- **D'autres pratiquent un sport régulier, voire pas du tout — certains n'ont jamais fait de randonnée !**
- **Des profils de tous âges, y compris des septuagénaires, des groupes de copains, des couples, des familles.**

L'engouement s'explique souvent par l'envie de se lancer un défi, parfois inspiré par des influenceurs comme Inoxtag.

Le GR20, c'est aussi un formidable lieu de rencontres et d'échanges entre passionnés de montagne. Certains randonneurs l'ont parcouru plusieurs fois et partagent volontiers de précieux conseils. Parmi les nombreuses anecdotes glanées sur le chemin, l'une m'a particulièrement marqué : celle d'un jeune doctorant en biologie, qui réalisait son troisième GR20 avec, dans son sac, un carnet de croquis et son matériel d'aquarelle (environ 1 kg de plus à porter). Au fil des étapes, il peignait les paysages traversés et racontait son aventure en images.





➔ **REFUGES ET BERGERIES** —

Les commentaires ci-dessous reflètent mon point de vue personnel à l'instant T. Les conditions peuvent évoluer d'une saison à l'autre, selon la météo, l'affluence ou les équipes en place. On ne peut que saluer le travail des nombreux salariés dans les refuges et bergeries : leur accueil chaleureux est d'autant plus admirable que leurs conditions ne sont pas simples. Gérer l'afflux quotidien de randonneurs, répondre aux multiples demandes, entretenir les lieux et maintenir une organisation logistique en pleine montagne demande une énergie et une patience remarquables. Bravo !

Refuge Ortu di u Piobbu

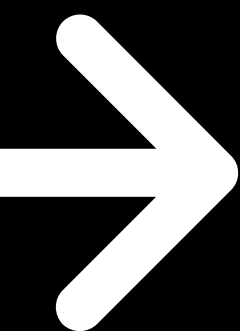
- **Superbe point de vue**
- **Douche chaude**
- **Ravitaillement / épicerie**
- **Pas de réseau**

Refuge Carrozzu

- **Charmant dans les bois, très accueillant**
- **Chien charmant corse en liberté**
- **Pas de réseau**
- **Douche froide**
- **Repas corse sans protéine (20€)**
- **Petit-déjeuner 12€**
- **Ravitaillement / épicerie**

Refuge d'Asco

- **Très bon accueil**
- **Pas de réseau**
- **Super repas du soir**
- **Petit-déjeuner 11€**
- **Picnic 10€ / Épicerie**



Les commentaires ci-dessous reflètent mon point de vue personnel à l'instant T. Les conditions peuvent évoluer d'une saison à l'autre, selon la météo, l'affluence ou les équipes en place.

Bergerie Ballone

- **Accueil exceptionnel, communication fluide**
- **Pension complète (repas soir, petit dej, picnic) : 61€**
- **Starlink disponible pour urgence**
- **Source d'eau naturelle pour baignade**
- **Nombreux chiens gentils, ânes de portage**

Hotel Castellu di Vergio

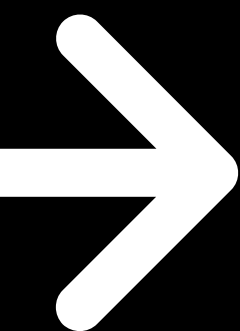
- **Accueil exceptionnel, communication fluide**
- **Hotel ou dortoir ou bivouac ou tente canadienne**
- **Réseau WiFi / Starlink**
- **Repas de type self de très bone qualité**
- **Laverie, cuisine, epicerie incroyable**

Refuge Manganu

- **Attente parfois longue pour avoir sa tente (jusqu'à 20h)**
- **Superbe vue**
- **Repas disponibles**
- **6 toilettes sèches / 4 douches (chaudes et froides)**

Refuge Petra Piana

- **Bonne ambiance (avec parfois des incidents nocturnes)**
- **Repas lentilles et lard**
- **Toilettes sèches / 4 douches chaudes**



Les commentaires ci-dessous reflètent mon point de vue personnel à l'instant T. Les conditions peuvent évoluer d'une saison à l'autre, selon la météo, l'affluence ou les équipes en place.

Refuge L'Onda

- **Repas excellent (lasagnes aux épinards)**
- **Très bonne épicerie**
- **Toilettes sèches / Douche froide**

Refuge Vizzavona

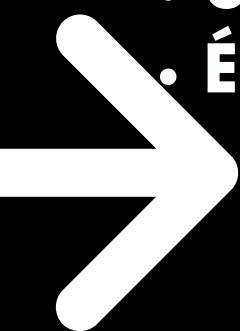
- **Dortoirs en maison bois**
- **Repas Corse / service long**
- **Grande zone épicerie (y compris fruits, baume du tigre)**
- **2 douches chaudes / 2 WC-**

Refuge U Fugone

- **Convivial et serviable**
- **Dortoir + tente**
- **Douche et WC en bon état**
- **Cuisine minimaliste pour bivouac**
- **Excellent repas (soupe, riz, viande, fromage, gâteau châtaigne)**
- **Pizza maison à commander**

Refuge Prati

- **2 douches (froide et chaude)**
- **1 WC turc pour plus de 100 personnes**
- **Une source d'eau / pas d'eau plate en ravitaillement**
- **Épicerie limitée / pas de fruits frais**



Les commentaires ci-dessous reflètent mon point de vue personnel à l'instant T. Les conditions peuvent évoluer d'une saison à l'autre, selon la météo, l'affluence ou les équipes en place.

Bergerie de Basseta

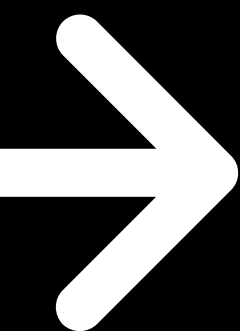
- **Accueil très accueillant, chaleureux**
- **Repas incroyable**
- **Possible de louer un petit chalet pour maxi 4 personnes**
- **Bonne épicerie, fruits, eau, picnic**

Refuge Asinau

- **Accueil chaleureux**
- **Une seule prise électrique**
- **Épicerie sommaire / pas de fruits**
- **Repas + petit déjeuner possibles**
- **4 douches algéco / 4 WC secs (dont 2 hors service)**
- **Pas d'eau potable**

Refuge I Paliri

- **Accueil chaleureux**
- **Épicerie sommaire / pas de fruits frais**
- **Repas + petit dej**
- **2 douches / 1 WC (chasse d'eau cassée)**
- **Eau potable disponible à une source en amont du refuge à 150m**





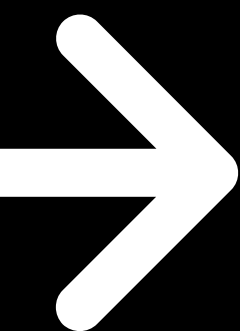
➔ **UN MOT DE CONCLUSION** —

Le GR20 n'est pas seulement une randonnée : c'est une immersion dans la nature brute, une école de patience, de rigueur... et de liberté.

Seules certaines bergeries acceptent la carte bancaire ; dans la quasi-totalité des refuges, les paiements se font exclusivement en espèces. Un choix qui, en 2025, questionne la modernité du modèle économique du GR20. Ce sujet devient d'autant plus pertinent que la région gagnerait à repenser l'intégralité de l'hospitalité sur ce parcours mythique : rendre les refuges plus accessibles, plus sains, plus connectés intelligemment, et mieux adaptés aux attentes d'une communauté de randonneurs toujours plus diverse.

L'électricité est également un enjeu critique. Elle est indispensable pour recharger les powerbanks et smartphones, notamment utilisés pour suivre sa progression avec des applications comme AllTrails, Komoot ou Strava. Aujourd'hui, trop de refuges ne proposent qu'une seule prise, surchargée par 10 à 15 appareils en même temps. Il serait judicieux de mettre en place une organisation rationnelle (et pourquoi pas payante) permettant à 100 % des randonneurs d'accéder à une recharge lorsqu'ils en ont réellement besoin. Très étonné de ne pas voir beaucoup plus de panneaux solaires !

Bonne préparation, et surtout : profitez de chaque pas sur ce sentier mythique.



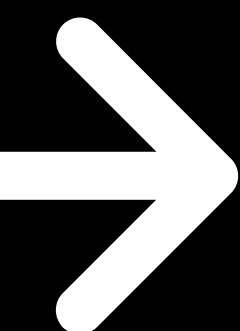


➔ **NOTE SPÉCIALE POUR LES
PROS DES TÉLÉCOMS**

Le GR20 offre une leçon grandeur nature pour les professionnels des télécoms.

La plupart des opérateurs proposent une couverture partielle au-dessus de 2 000 mètres d'altitude, avec parfois 1 à 2 barres en 5G. En revanche, dans les vallées, le réseau est souvent inexistant, obligeant les randonneurs à une déconnexion totale. Les quatre grands opérateurs français ont encore beaucoup de travail à fournir pour assurer une connectivité minimale et sécurisante sur ce parcours mythique. Sur près de 180 km de sentiers en montagne, le réseau mobile est souvent absent ou très instable.

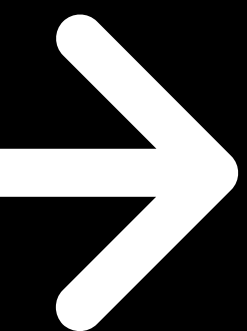
De nombreux refuges n'ont aucun accès au réseau, et seule une poignée dispose d'un accès satellite (comme la bergerie Ballone, l'hôtel Le Castel de Vergio avec Starlink).



Enseignements clés :

- **Résilience réseau : le GR20 met en lumière l'importance de solutions alternatives dans les zones blanches. L'usage de solutions satellites, de relais mobiles temporaires ou d'antennes optimisées devient stratégique pour les zones reculées.**
- **Sobriété numérique : en l'absence de réseau, le randonneur revoit ses usages : mode avion, utilisation réduite des apps, économie de batterie. Un laboratoire grandeur nature pour penser l'usage raisonné du numérique.**
- **Expérience utilisateur hors infrastructure : la qualité d'expérience mobile devient tributaire de l'optimisation des terminaux (réception, endurance, usage offline) et de la préparation numérique (apps cartographiques, contenus embarqués, sécurité).**

Cette immersion sans réseau offre un parallèle inspirant pour imaginer des infrastructures mobiles plus sobres, modulables et pensées pour l'humain dans des environnements extrêmes. Au travail !



 Bocca alle Porte
NOP 2270 m



GR20






contact@christopheromei.com

Linkedin : christopheromei

Twitter : @christopheromei

Instagram : christopheromei