

La check-list ultime du matériel pour le GR20

Le GR20 demande une vraie préparation. Entre rochers, passages aériens et météo changeante, le bon matériel fait souvent la différence entre confort et galère. Il ne s'agit pas d'emporter beaucoup, mais d'emporter juste. Chaque objet doit avoir une utilité réelle sur le terrain.

Comprendre les exigences du GR20

Le GR20 traverse la Corse sur environ 180 km entre Calenzana et Conca. Le dénivelé positif total tourne autour de 11 000 à 12 000 mètres selon les variantes. Le parcours est technique, parfois exposé, et les refuges sont espacés.

À retenir :

- Étapes longues avec forts dénivelés
- Sentiers rocheux et parfois glissants
- Météo très changeante en montagne
- Peu de marge pour improviser

Les chaussures adaptées aux terrains corses

Sur le GR20, les chaussures sont déterminantes. Le terrain alterne blocs, pierriers et passages escarpés. Une mauvaise paire se paie rapidement.

À privilégier :

- Chaussures de randonnée montantes ou mid
- Semelle très accrocheuse type Vibram ou équivalent
- Bon maintien de la cheville
- Chaussures déjà rodées plusieurs semaines

À éviter :

- Chaussures neuves
- Chaussures trop souples type trail léger

Les vêtements techniques indispensables

Les écarts de température peuvent être importants entre matin, journée et altitude. L'idée est de pouvoir ajuster rapidement.

À prévoir :

- T-shirt respirant en matière synthétique ou mérinos
- Veste imperméable fiable type 2,5 ou 3 couches

- Coupe-vent léger
- Pantalon de randonnée résistant et confortable
- Une couche chaude légère pour le soir
- Chaussettes techniques anti-ampoules

Le sac à dos et son organisation optimale

Le sac doit rester le plus léger possible tout en étant fonctionnel. Au-delà de 10 à 12 kg, la fatigue se fait vite sentir.

Recommandations :

- Volume entre 40 et 50 litres
- Système de portage confortable et réglable
- Housse de pluie intégrée

Organisation simple :

- Fond du sac pour duvet et affaires de nuit
- Milieu pour vêtements et nourriture
- Haut pour veste et objets utiles en journée
- Poches latérales pour eau et encas

Le matériel de couchage pour les refuges et bivouacs

Les refuges du GR20 (Ortu di u Piobbu, Carrozzu, Manganu, Petra Piana, etc.) proposent des couchages simples. Le confort reste basique.

À emporter :

- Sac de couchage confort autour de 0 à 5°C selon saison
- Drap de sac obligatoire dans certains refuges
- Matelas léger si bivouac prévu
- Sac étanche pour protéger le duvet

L'équipement de sécurité et de navigation

Le balisage du GR20 est bon mais certaines sections restent exigeantes, surtout par mauvais temps.

Indispensables :

- Carte IGN 1/25000 ou équivalent GR20
- Boussole simple mais fiable
- GPS ou application hors ligne chargée avant départ
- Lampe frontale avec piles de rechange
- Sifflet et couverture de survie

La trousse de soins et l'hygiène en randonnée

Les ampoules et petites blessures sont fréquentes. Une trousse légère mais complète est suffisante.

À prévoir :

- Pansements et pansements anti-ampoules type Compeed
- Désinfectant
- Bande de contention
- Antidouleurs classiques
- Crème anti-frottement

Hygiène minimale :

- Savon biodégradable
- Petite serviette microfibre
- Papier toilette + sac de gestion des déchets

Les accessoires utiles pour améliorer le confort sur le sentier

Certains éléments ne sont pas obligatoires mais améliorent clairement l'expérience sur plusieurs jours.

À emporter :

- Bâtons de marche (fortement recommandés)
- Gourde ou poche à eau 2 litres minimum
- Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4
- Crème solaire haute protection
- Quelques sacs étanches pour protéger le matériel sensible

Conclusion

Préparer le GR20 ne s'improvise pas. Un équipement bien pensé permet d'aborder les étapes avec plus de sécurité et moins de fatigue. L'objectif n'est pas d'emporter le plus de matériel possible, mais le plus utile. En allégeant le sac et en choisissant des éléments fiables, tu gagnes en efficacité sur les sentiers corses. Une bonne check-list reste donc la première vraie étape avant de se lancer sur ce trek exigeant.

FAQ

Quel poids idéal pour un sac sur le GR20 ?

Un sac chargé entre 8 et 12 kg maximum est recommandé, eau comprise. Au-delà, la fatigue devient rapidement un problème sur les longues étapes.

Faut-il absolument des chaussures montantes ?

Oui, elles sont fortement conseillées pour le maintien de la cheville sur les terrains rocheux et irréguliers du GR20.

Peut-on dormir uniquement en refuge ?

Oui, les refuges du Parc naturel régional de Corse permettent de faire le GR20 sans bivouac, mais il faut réserver en haute saison.

Quelle est la meilleure période pour faire le GR20 ?

La période la plus favorable se situe entre mi-juin et début septembre, avec des conditions plus stables en juillet et août.

L'eau est-elle facilement accessible sur le parcours ?

Oui, mais pas partout. Certaines étapes sont longues et nécessitent de bien anticiper les points de ravitaillement.

Un GPS est-il indispensable ?

Non, mais il est fortement recommandé en complément de la carte et de la boussole, surtout par mauvais temps ou faible visibilité.