

Click to verify



Inscription grp 2025

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site. Si vous continuez à utiliser ce dernier, nous considérerons que vous acceptez l'utilisation des cookies. Accepter En savoir plus Vous avez envie de partir à l’aventure du GR20 en 2025 ? Alors cette page est faite pour vous. Ici on vous liste les pages importantes du site qu’il faudra consulter si vous souhaitez partir faire le GR20 entre mai et octobre 2025. Préparation du matériel, entraînement, accès au départ, téléchargement des cartes : toutes les informations importantes pour réussir votre GR20 cette année ! Rien n’est impossible ! Mais il faut quand même savoir sur quoi vous vous engagez ! Le GR20 est souvent présenté comme le sentier le plus dur au monde : 16 étapes qui représentent 186 km à travers la montagne corse, un terrain très technique, plus de 11 000 mètres de dénivelé positif et surtout un engagement complet au coeur de la montagne, sans grande possibilité d’abandonner facilement ; ce qui fait la difficulté de cette aventure, c’est un ensemble de paramètres : coupure avec le monde moderne, gestion de l’effort, récupération dans des refuges parfois spartiates, confort réduit à l’essentiel et gestion de l’alimentation ! Sur le GR20, vous ne trouverez pas de magasin et vous n’aurez pas non plus la possibilité de dire « j’en ai marre, je rentre en faisant du stop » ! Cependant, nous ne sommes pas de ceux qui pensent que le GR20 est réservé à une élite : tout le monde peut y arriver avec de la préparation et en prenant l’aventure au sérieux ! Retrouvez ici toutes les étapes et les variantes du GR20 Faire le GR20 en juin avec le risque d’avoir encore de la neige et des températures plus fraîches la nuit ? En juillet ou août quand il fait chaud mais qu’il y a beaucoup de monde sur le sentier ? Plutôt en septembre quand la rentrée des classes a lieu ? On vous aide à choisir la meilleure période pour vous cette année en fonction des températures moyennes relevées sur 5 ans sur le GR20 ! L’idée n’est pas de faire peur, et encore moins de se plaindre, mais il faut avoir conscience qu’un refuge sur le GR20, ce n’est pas un hôtel 5 étoiles (et c’est ça qui fait le charme). Il faut casser les clichés : non, tous les gardiens de refuge ne sont pas ronchons et sauvages ! Non il n’y a pas systématiquement des punaises de lit dans les refuges du GR20 ! Oui les refuges sont des lieux de vie dans lesquels on peut passer des super soirées ! Refuge sur le GR20 : de quoi dormir, les matelas sont prêts ! Des refuges, vous allez en croiser 15 tout le long du GR20, que vous planifiez de faire le GR20 en 16 jours, 10 jours ou 8 jours. Mais il y a d’autres hébergements comme des bergeries, des hôtels ou des bivouacs privés. Dans les refuges, on peut dormir bien sûr mais aussi manger, on vous en parle en dessous ! Pour dormir en refuge pendant la saison 2025, vous devez réserver votre nuit en ligne, faites le avant de partir car vous n’aurez pas systématiquement de place si vous arrivez sans réserver (il y a seulement entre 20 et 30 places dans un refuge). Autrement, vous pouvez aussi porter votre tente, et simplement réserver un emplacement tente autour d’un refuge. Notez bien qu’il est interdit de faire du camping sauvage sur le GR20 ! Notez bien que si vous dormez en refuge, il faudra quand même prévoir votre sac de couchage car il n’y a pas de couverture dans les refuges. Prévoyez le sac idéal en fonction des températures min moyennes la nuit sur le GR20. INFOS REFUGES, saison 2025 La plateforme de réservation des refuges devrait être ouverte autour du 15 janvier comme en 2024. | Plus d’infos ? En 2025, les refuges seront ouverts entre le 21 mai et le 2 octobre 2025. Nuit en refuge : 17 euros la nuit (par personne) Emplacement pour votre tente : 9 euros la nuit (par personne) Location d’une tente + matelas : 22 euros la nuit (par personne) ou 31 euros (pour deux) Faire le GR20 c’est accepter un retour aux sources et aux besoins primaires : manger, boire, survivre ! Alors on vous rassure, vous ne serez pas en danger de mort mais il faudra avancer, pour rejoindre l’abris du soir, et cela chaque jour ! Dans notre monde moderne, on se soucie peu de ce qu’on va manger et boire, notre société de consommation nous met « tout à portée de bras », à moins de 5 minutes de chez nous. Sur le GR20, vous allez devoir anticiper, et bien prévoir vos repas : soit vous portez tout, soit vous mangez en refuge ! Les deux options sont possibles, alors que retiendrez vous comme formule : un gr20 authentique avec port de son matériel et de sa tente pour 16 jours ou un GR20 confort avec nuit et repas en refuge ? On vous aide à planifier votre randonnée en vous proposant de découvrir les prix sur le GR20 et des exemples de repas sur le GR20. Pour boire, il y a deux solutions : acheter en refuge (sodas, café ou bière) ou trouver de l’eau sur le parcours ! En journée, on imagine bien que vous n’allez pas tourner au coca, alors on vous invite à découvrir la liste des sources sur le GR20. Attention, selon la saison choisie, les sources seront peut être tarries, évitez de faire le GR20 trop tard dans la saison, et faites bien le plein à chaque point d’eau que vous croiserez. Le strict nécessaire ! Ni trop, ni trop peu, voici la phrase que vous devez vous répéter en faisant votre sac pour le GR20. Non un gant de toilette n’est pas très lourd, mais c’est inutile. En mettant bout à bout tous les grammes inutiles, vous sauvezzr plusieurs kilos. Le fait de partir léger, ce n’est pas pour éviter de payer plus cher comme quand vous prenez l’avion, c’est tout simplement pour mettre plus de chance de votre coté d’aller au bout, et de prendre du plaisir ! On vous recommande de ne pas excéder 15 kilos (sachant que 10 kilos à porter, c’est déjà suffisant) ! Pour vous aider à faire votre sac, on vous invite à consulter notre liste de matériel, elle n’est pas exhaustive mais elle vous évitera d’oublier quelque chose d’important ! Pour être sûr de ne rien oublier, téléchargez la liste du matériel au format PDF : recevez cette liste non exhaustive pour faire votre sac en moins de 13 kg tout compris (tente, duvet, eau) ! Même si il n’y a pas lieu de sortir du sentier, on vous conseille de ne pas oublier votre topoduide ou de vous procurer les cartes IGN du GR20 : cela vous permettra de mieux analyser les étapes du lendemain, voir où vous en êtes chaque jour ou encore trouver une porte de sortie en cas d’abandon. Retrouvez ici la liste de tous les bouquins pour préparer votre périple. Il est gratuit et contient la liste de tous les hébergements, les numéros utiles et le détail des étapes ! Renseignez votre adresse mail puis recevez le dépliant en PDF à imprimer en recto verso -> gr20-infos.com/mini-guide-gratuit Une fois sur le GR20, ce n’est pas compliqué, il faut simplement se laisser guider par les marques rouges et blanches. Le plus dur, c’est de planifier son voyage avant. Comment aller vous aller en Corse : à la nage ? En avion ou en bateau ? Une fois arrivé sur place, avez vous quelqu’un pour vous emmener au départ du GR20 Nord à Calenzana ou à Conca (GR20 Sud) ? Sinon comment aller vous faire ? En train ? En taxi ou en navette ? On vous aide à planifier votre périple pour rejoindre le point de départ du GR20. Vous pouvez être un chef d’entreprise, un homme politique, un sportif de haut niveau : sur le gr20, vous êtes comme tout le monde ! Il faut rester humble face à la nature et ne pas vous sentir surpuissant ! Pas de zèle, pas d’imprudence : respectez les 10 règles d’or du randonneur ! Prenez connaissance de la météo chaque matin avant de partir, écoutez les conseils des gardiens, ne sortez pas du sentier ! Des conseils de ce type, on ne va pas vous en donner plus car ils sont valables sur tous les sentiers de haute montagne de France, de façon générale soyez prudent face à la montagne ! Si vous partez faire le GR20 seul, pas d’imprudence ! Dans tous les cas, dites à vos proches que vous n’aurez pas beaucoup de réseau téléphone sur le GR20, rares seront les endroits om vous capterez pour aller sur facebook, messenger ou tout simplement pour passer un appel ou recevoir un texto ! Donc a vous de les rassurer et leur dire qu’ils ne s’inquiètent pas ! Expliquez leur qu’on est jamais seul sur le GR20 et que chaque soir dans les refuges, les groupes partis le matin avec vous auront le réflexe de s’assurer que vous êtes bien arrivé ! Dans cet article, vous retrouverez les cartes avec les quelques points où on peut trouver du réseau Car plusieurs avis valent mieux qu’un seul, on vous invite à découvrir les récits de ces randonneurs qui ont fait le GR20 et qui ont acceptés de partager leur expérience. Vous trouverez des récits d’aventure de randonneurs seuls ou en couple, qui ont fait le GR20 du nord au sud ou dans le sens inverse, en 16 jours mais aussi en 10 ou 8 jours ! Bref, de quoi vous documenter pour préparer au mieux votre voyage dans la montagne Corse. Ici, nous avons listé d’autres liens pour vous aider à préparer votre GR20, que ce soit physiquement ou d’un point de vue matériel. Bonne préparation ! Nous sommes à votre disposition pour vous aider à préparer votre voyage, n’hésitez pas à poser vos questions en commentaire ou sur la page facebook du GR20. Vous trouverez également sur ce forum des échanges entre passionnés du GR20, posez librement vos questions ! Il n’y a pas d’élément dans cette rubrique. N’hésitez pas à utiliser le menu de navigation ou les liens ci-dessous pour poursuivre votre visite. Attention : le parcours comporte de nombreuses parties sur sentier de montagne où il n’est pas facile de courir, en particulier dans la zone du Néouvielle, autour du Col de Bastanet et de la Hourquette Nère. Le parcours est visualisable ICI Vendredi 23 août 14:00 - 18:00 : Retrait des dossards (Chapiteau de la course) - Village partenaires 18:30 : Briefing 18:30 - 20:30 : Pasta Party Samedi 24 août 05:00 : Départ du Tour des Lacs depuis le centre de Vielle Aure (Office de Tourisme) 14:30 : Arrivée des premiers du Tour des Lacs sur la Place de Vielle-Aure Toute la nuit : arrivées des coureurs du Tour des Lacs au centre de Vielle Aure Dimanche 25 août 06:00 : Arrivée des derniers Finishers Tour des Lacs 10:00 - 12:00 : Remise des récompenses (Place de Vielle-Aure) 12:15 : Buffet de clôture du Grand Raid des Pyrénées en présence de tous les partenaires et des bénévoles (Chapiteau de la course) Composition des ravitaillements Le ravitaillement effectif peut différer de cette liste indicative et sera mis à jour régulièrement sur le site internet et lors du briefing. Liste dans le tableau horaire en bas de page avec la légende ci-dessous Icône Contenu prévu Eau plate Eau gazeuse et coca Soupe Saucisson ou jambon cru Fruits secs, gâteaux salés, cake Oranges, bananes, pain, fromage, jambon blanc Pâtes, compotes Lit de camp et couvertures météo. Bâtons télescopiques, Vêtements de rechange, Crème solaire, vaseline ou crème anti-échauffement. Parcours Le départ sera donné le samedi à 5 heures. Les coureurs monteront par des routes carrossables puis des pistes de ski au Col du Portet. Ils basculeront ensuite sur le secteur du Néouvielle pour rejoindre la station de la Mongie par le Col de Bastanet et la redoutée montée du Serpolet. Ensuite une boucle dans la station puis montée vers le Col de Secours, et descente à Tournaboup. Retour dans la zone du Néouvielle par la cabane d'Aygues Cluses pour passer la Hourquette Nère et rejoindre le Col de Portet qui ramène à Vielle Aure. Les meilleurs pourraient mettre moins de 10 heures tandis que la barrière horaire est réglée pour que les derniers terminent en moins de 25 heures. Les horaires de la course sont les suivants, le départ étant le samedi : Km Alt D+ D- Vielle Aure 0,0 791 Départ 0 0 5:00 5:00 Pla d'Adet 8,5 1594 803 0 5:45 6:45 Cabane de Tortes 12,1 1810 1099 80 6:04 7:28 Col de Portet 14,3 2214 1503 80 6:31 8:31 Restaurant Merlans 15,7 2037 1503 257 6:37 8:45 8:45 Refuge de Bastan 19,5 2248 1741 284 7:00 9:40 Col de Bastanet 21,4 2509 2002 284 7:21 10:29 Lac de la Hourquette 21,8 2410 2002 383 7:24 10:36 Refuge de Campana du Cloutou 23,5 2215 2002 578 7:32 10:58 Hount Nègre 27,1 1855 2019 955 7:54 11:49 Les Passet 27,7 1690 2019 1120 7:58 11:59 Serpolet 29,5 2070 2399 1120 8:23 13:01 La Mongie 30,8 1735 2399 1455 8:32 13:23 13:30 Télésiège Prade Verte 33,0 2235 2899 1455 9:00 14:20 La Mongie 37,2 1735 2899 1955 9:16 14:53 15:00 Pont des Vasques 39,6 1560 2953 2184 9:34 15:25 Col de Secours 44,5 2379 3769 2181 10:18 17:51 18:00 Stèle 47,9 1902 3769 2658 10:36 18:38 Tournaboup Entrée 51,3 1450 3769 3110 10:55 19:28 19:30 Tournaboup Sortie 51,3 1450 3769 3110 10:55 19:58 20:00 Pountou 53,8 1740 4059 3110 11:15 20:53 Refuge d'Aygues cluses 57,7 2156 4475 3110 11:57 22:47 22:45 Hourquette Nère 59,8 2465 4784 3110 12:18 23:43 Lac de Port Bielh 61,2 2304 4784 3271 12:25 0:03 Abri de Port Bielh 62,4 2105 4784 3470 12:32 0:23 Cabane de la Lude 65,3 1835 4784 3740 12:53 1:20 Restaurant Merlans 68,0 2037 4986 3740 13:24 2:49 Cup de Pède 75,2 1575 5163 3749 13:57 4:24 Soulan 76,3 1325 5163 4629 14:05 4:46 Vignec 79,7 823 5163 5131 14:23 5:40 Vielle Aure 81,4 791 5163 5163 14:30 6:00 6:00 Tu t'apprêtes à courir un raid de dingue ! Le niveau est élevé, très élevé alors on espère que tu es bien préparé ! C'est au mois d'août, dans la commune de Vielle-Aure dans les Hautes-Pyrénées, qu'est donné le top départ de cet immense événement. Certes, les températures sont estivales ☀ à cette période de l'année mais les changements d'altitude peuvent tout changer, alors prévois une petite laine au cas où. Allez viens dans les Pyrénées, ça va être dingue, dingue, dingue. On rentre tout de suite dans le vif du sujet parce que le programme est chargé et il va falloir faire un choix. Quoi de prévu ? Le « Tour de la Gela » de 40km et le "Tour du Néouvielle" de 40 km, les 50km du Tour du Bastan le "Tour du Moudang" et ses 60 km, le "Tour des Lacs" de 80 km, le "Tour des Cirques", 120 km et enfin un Ultra-Trail de 160 km ; réalisable en solo ou en relais. Ça fait beaucoup n'est-ce pas ? ☺ Sache une chose : peu importe ton choix, les panoramas seront grandioses, et le dépassement de soi sera au rendez-vous. ☑Le décor des Pyrénées est impressionnant pour courir et tu vas le réaliser rapidement. Le lieu est sublime, tu seras émerveillé, on te le garantit ! Tu passeras le célèbre Tourmalet et le Pic du Midi de Bigorre vers le Col de Secours, de quoi respirer à plus de 2 400 m d'altitude. C'est le sommet le plus haut du trail ☑. Profites-en pour gonfler tes poumons ! Beaucoup de passages sont techniques et même difficiles à courir, notamment vers le massif du Néouvielle ✕. Tu traverseras le tunnel de Bielsa, ainsi que les granges du Moudang là aussi des lieux escarpés et difficiles. Mais la difficulté n'est rien (ou presque) face à la grandeur du décor. C'est une véritable communion avec la nature qui t'attend. Tu vas contourner des lacs si tu optes pour le Tour des Lacs, mais également gravir des montagnes, croiser une faune et une flore , toutes deux, sensationnelles . Si tu choisis le Tour des Cirques, c'est l'incroyable Cirque de Gavarnie que tu découvrirras. Profite du moment . Mais on ne te le cache pas : tu vas aussi souffrir, tes mollets vont grincer, les dénivelés sont importants, de 2 400 mD+ à 10 000 mD+ sur la plus longue distance ! ☹ Ça pique un peu non ? Pour la majorité des coureurs, la mission n'est pas d'exploser les records mais bien de terminer dans les temps impartis : c'est un trail d'une difficulté extrême ☹, alors promets-toi de te préparer avec beaucoup d'assiduité et de ne pas venir en touriste (on pense à ta petite santé !) Tu vas rester quelques jours dans le coin, on est bien d'accord ? ☺ Alors penche-toi sur la commune de Vielle-Aure, une des étapes sur la route du pèlerinage de St Jacques de Compostelle et sur le Parc Naturel des Pyrénées : c'est grandiose ! Et finis ton périple par un petit morceau de Tomme des Pyrénées, c'est la moindre des choses ☑. Le Grand Raid des Pyrénées, c'est plus qu'un trail, c'est une découverte de soi ! ☑Une des 10 courses du World Trail Major ! ☑Le Grand Raid des Pyrénées ☑☑ est une des courses les plus exigeantes et difficile en matière de trail. Sa réputation est mondiale ☑, elle fait partie des 10 courses du World Trail Major. Dans la liste, il y a le Madera Island Ultra Trail au Portugal ☑☑, le Swiss Canyon Trail en Suisse ☑☑, le South Downs Way 100 au Royaume-Uni ☑☑, le QC Mega Trail au Canada ☑☑, le RMB UTCT en Afrique du Sud ☑☑, le HK 100 à Hong-Kong ☑☑, le MT Fuji Ido au Japon ☑☑, le Trans Gran Canaria en Espagne ☑☑ et le Black Canyon Ultra aux Etats-Unis ☑☑.Des distances grandioses ! ☺Au Grand Raid des Pyrénées, on parle en grandes distances ! De 40 à 160 km, tu vas avoir le choix sur le nombre de kilomètres que tu auras envie de te mettre dans les jambes ☑. Ce sont de véritables aventures qui s'offrent à toi, et qui dit aventure, dit préparation E☹ Et oui, tu imagines bien que tu ne peux pas te lancer dans ce genre de challenge sans t'être bien préparé avant ! Les conditions vont mettre tes conditions physiques à l'épreuve . Entre la longueur des tracés, les dénivelés élevés, les sentiers de montagne en pleine nature et les portions à faire en pleine nuit, niveau défi tu vas être servi ! Des paysages d'exception ☹Tu vas pouvoir partir découvrir les fabuleuses montagnes pyrénéennes ! ☑ La barre est placée très haute cette année, entre montagnes magistrales, lacs perchés en altitude, ou encore des sentiers rocaillieux offrant des vues à 360 degrés sur la région ! ☑ Chez Finishers on est jaloux ! La faune et la flore sont les maîtres des lieux et pour pouvoir en profiter le plus longtemps possible il faut respecter cet environnement ! Chacune des courses à droit à sa propre Pasta Party ! Elles seront organisées la veille des départs des courses pour pouvoir prendre un maximum de force avant les épreuves. C'est un moment de convivialité et de partage entre les coureurs les bénévoles et les organisateurs de l'événement ! Ces rencontres entre passionnés de sport sont des instants forts qui permettent d'échanger sur un loisir commun ! Ou et quand retirer mon dossard ?Ultra Trail Solo et Relais : jeudi 22 août de 14h à 18hTour des Cirques : jeudi 22 août de 14h à 19hTour des Lacs : vendredi 23 août de 14h à 18hTour du Moudang : mercredi 21 août de 14h à 18h Tour de la Gela : mercredi 21 août de 14h à 19h Tour du Néouvielle : jeudi 22 août de 14 à 18h Quels sont les horaires et lieux de départ ? Ultra Tour Solo : 5h depuis le centre de Vielle AureUltra Tour Relais : 5h depuis le centre de Vielle AureTour des Cirques : 5h depuis le centre de Piau EngalyTour des Lacs : 5h du Tour des Lacs depuis le centre de Vielle AureTour du Moudang : 5h du Tour du Moudang depuis le centre de Vielle AureTour de la Gela : 8h depuis le centre de la station de PiauTour du Néouvielle : 8h du Tour du Néouvielle depuis le centre de Saint Lary SoulanY a-t-il des barrières horaires ? Oui les voici :Ultra Tour Solo : 49hUltra Tour Relais : 43hTour des Cirques : 41hTour des Lacs : 25hTour du Moudang : 18hTour de la Gela : 12h30Tour du Néouvielle : 12hDois-je fournir un certificat médical ?Oui, pour participer au Grand Raid des Pyrénées tu dois te munir d'un certificat médical indiquant la non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition. Voici un modèle. Y a-t-il des restrictions d'âge ? Oui, pour pouvoir participer aux courses, il faut être né avant le 31 décembre 2004.Y a-t-il du matériel obligatoire ? Le matériel obligatoire pour l'Ultra Tour Solo, l'Ultra Tour en relais, le Tour des Cirques, le Tour des Lacs et le Tour du Moudang : Un gobelet personnel pour boire les liquides chauds ou froids servis aux ravitaillementsUne réserve d'eau d'1,5 litres minimumDes réserves alimentaires2 lampes en bon état de marche avec piles ou batteries de rechange, pour chacune d'ellesUne couverture de survie de 2 m² au minimumUn siffletUne bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strappingUne veste imperméable et respirante avec capuche, de type membrane ou enduction, a minima 10 000 schmerber*Les vestes de type KWAY ou poncho ne sont pas acceptéesDes chaussures fermées à tige rigide. Les sandales, crocs, nu-pieds sont formellement interditsLe matériel recommandé et/ou conseillé toutes courses :Un téléphone mobileDes gants (sauf pour les courses de l'ultra 160 solo, le Tour des Cirques, le Tour des Lacs, le Tour du Moudang pour lesquelles ils sont obligatoires), un bonnet, des vêtements chauds, indispensables en cas de mauvaises conditions météorologiquesDes bâtons télescopiquesDes vêtements de rechangeDe la crème solaire, de la vaseline ou de la crème anti-échauffementLes plus beaux trails de FranceUltra Trail Causses et ValléesCahors16,8 km42 km92,3 km200 kmToulouse Métropole Run ExpérienceToulouse3 km10 km21,0975 km42,195 kmMarathon de San Sebastián Saint-Sébastien7 km10 km21,0975 km42,195 km TotalEnergies Bilbao Night Running FestBilbaoSemi-Marathon du Pays-Basque Donibane HondarribiaSaint-Jean-de-LuzTrail+2Course sur routeMarcheVillefranche-de-Rouergue1,3 km10 km13 km14 km21 kmAuchTrail+2Course sur routeMarcheNogaroVillefranche-de-Panat Vous ne pouvez pas copier le contenu de cette page.