Les Alpes de part en part, une invitation à une traversée complète entre le lac Léman et la Méditerranée, une grande traversée, à la rencontre des hommes et des montagnes où chacun se retrouve. Les connaisseurs ne s'y tromperont pas, c'est l'occasion de rompre avec le temps qui court, mettre le quotidien entre parenthèses… mais aussi d'arpenter l'ensemble des Alpes françaises. Cet itinéraire longe la frontière suisse et italienne, tout en traversant cinq départements et quelques-uns des massifs les plus connus des Alpes.

PROGRAMME

Jour 1 : Chamonix - pic des Mémises - balcon du Léman
Montée en télécabine, et départ pour le sentier balcon surplombant le lac Léman. Pique-nique au sommet, traversée des Mémises et descente sur notre chalet d'alpage... il s'agit d'arriver à l'heure pour la traite des vaches !

Soirée à l'alpage, au son des cloches, et nuit en dortoir.

HEURES DE MARCHE : 3h30 - 8km
DÉNIVELÉ + : 500 m
DÉNIVELÉ - : 550 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en reguge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 2 : Les Portes d'Oche - vallon de Bise
Montée aux Portes d'Oche par le lac de la Case. Halte et baignade possible au lac de Darbon, une centaine de mètres en contrebas, sous l'œil goguenard des bouquetins. Descente dans le vallon de Bise, d'où l'on rejoint le refuge d'Ubine niché sous la face nord du mont Chauffé.

HEURES DE MARCHE : 6h - 12km
DÉNIVELÉ + : 1050 m
DÉNIVELÉ - : 1050 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Abondance - lac de Tavaneuse
Descente sur le village d'Abondance et petit transfert sur la vallée. Montée au lac de Tavaneuse, puis au col à 1997 m. Descente dans les alpages puis la forêt jusqu'au lac de Montriond. Transfert à Chardonnière. Nuit en refuge en dortoir

HEURES DE MARCHE : 7h00 - 13km
DÉNIVELÉ + : 950 m
DÉNIVELÉ - : 1600 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Massif des Dents Blanches - Pas au Taureau
Montée à la tête de Bostan, face au superbe et sauvage massif des Dents Blanches. Traversée par le Pas au Taureau (2555 m), petit passage câblé, puis descente dans le vallon lunaire de la combe aux Puaires, site insolite de lapiaz (calcaire érodé).

Nuit au refuge de la Vogealle en dortoir (sans les bagages).

HEURES DE MARCHE : 7h00 - 11km
DÉNIVELÉ + : 1300 m

DÉNIVELÉ - : 750 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 5 : Col des Chambres - cirque du Bout du Monde

Depuis le refuge de la Vogealle, une très belle descente fait suite sur le cirque du Bout du Monde et du Fer-à-Cheval, et leurs multiples cascades.

Transfert et nuit au village de Sixt-Fer-à-Cheval.

HEURES DE MARCHE : 6h00 - 17km
DÉNIVELÉ + : 200m
DÉNIVELÉ - : 1250 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Lac et col d'Anterne
La journée commence à travers bois, le long des cascades du Rouget, de la Pleureuse et de la Sauffaz. Montée à l'alpage d'Anterneau cœur de la réserve naturelle de Sixt-Passy, un vaste et haut plateau où se niche l'un des plus beaux lacs de la région. C'est le royaume des marmottes et du gypaète barbu. Concours de ricochets suivi d'une petite grimpette jusqu'au col d'Anterne, puis descente sur le refuge de Moede-Anterne. Baignade possible au lac de Pormenaz, à 15mn du refuge. Nuit en dortoir (sans les bagages).

HEURES DE MARCHE: 7h - 15km
DÉNIVELÉ + : 1550 m
DÉNIVELÉ - : 400 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 7 : Envers du Brevent - Chamonix
Courte descente vers le pont d'Arlevé. Le paysage change, les calcaires des Fiz laissant la place aux roches moutonnées du massif des Aiguilles Rouges. Montée au col du Brévent (2368m), puis descente jusqu'à Planpraz, où l'on prend la télécabine pour rejoindre Chamonix.

HEURES DE MARCHE : 5h00 - 10km
DÉNIVELÉ + : 750 m
DÉNIVELÉ - : 750 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 8 : Les Houches - Les Contamines
Départ l'hôtel jusqu'au téléphérique de Bellevue.

Départ de la randonnée à 1800m. Traversée jusqu'au pied du glacier de Bionnassay avant de monter au col du Tricot. Descente aux chalets de Miage, puis aux Contamines. Nuit en gîte dans le village.

HEURES DE MARCHE : 5h30 - 11km
DÉNIVELÉ + : 650 m
DÉNIVELÉ - : 1250 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 9 : Col de la croix du Bonhomme - Cormet de Roselend
Montée par la voie romaine au célèbre col du Bonhomme du Tour du Mont Blanc. Descente par la crête des Gittes et les vastes alpages du Beaufortain jusqu'au Plan de la Lai. Nuit en dortoir au-dessus du lac de Roselend

HEURES DE MARCHE : 6h30 - 17km
DÉNIVELÉ +: 1450 m
DÉNIVELÉ - : 800 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 10 : Du pied de la Pierra Menta à la Porte de Rosuel
Sentier balcon surplombant le lac de Roselend, et montée au col du Bresson (2469m) au pied de la Pierra Menta. Descente par le vallon de l'Ormette puis de canaux en hameaux pour rejoindre Valezan, vallée de la Tarentaise. Transferten taxi pour rejoindre Peisey-Nancroix et la Porte de Rosuel.

HEURES DE MARCHE : 7h00 - 16km
DÉNIVELÉ + : 900 m
DÉNIVELÉ - : 1200 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 11 : Col du Plan Séry - Champagny le Haut
Entrée dans le parc de la Vanoise aux pieds du Mont Pourri et du Dôme de la Sache. Une fois passé le lac de la Plagne, l'ascension du col du Plan Séry permet de basculer dans le vallon de la Vallaisonnay et sa géologie étonnante.

Une dernière descente passe à côté de la cascade du Py et rejoint les différents hameaux de la vallée de Champagny.

Nuit en gîte à Champagny-le-haut, avec les bagages.

HEURES DE MARCHE : 7h00 - 18km
DÉNIVELÉ + : 1050 m
DÉNIVELÉ - : 1150 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 12 : Tour du Merle - Refuge du Grand Bec
Départ de la randonnée dans une grande forêt d'épicéas, le sentier s'élève pour passer tous les étages de végétation jusqu'au refuge du Grand Bec. Posé sur son promontoire, celui-ci profite d'une vue imprenable sur les glaciers qui le surplombent et la vallée de Pralognan en contrebas. Possibilité de passer par le très alpin col des Galinettes (2750m) selon les conditions.
Nuit en dortoir au refuge du Grand Bec **sans les bagages et sans douche**.

HEURES DE MARCHE : 5h30 - 10km
DÉNIVELÉ + : 1250 m
DÉNIVELÉ - : 300 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge sans douche
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 13 : Col de Leschaux - Les Prioux
Après avoir quitté le refuge, traversée sauvage jusqu'au Col de Leschaux. À partir de là le chemin part en balcon avec les glaciers de la Vanoise puis la Grande Casse (3855 m) en point de mire. Le sentier est impressionnant mais chaîné et bien marqué jusqu'au célèbre Lac des Vaches. Une dernière descente emmène jusqu'au village de Pralognan. À partir du col de Leschaux un itinéraire bis permet d'éviter le sentier en balcon en cas de mauvais temps.

Nuit en dortoir en refuge.

HEURES DE MARCHE : 7h00 - 17km
DÉNIVELÉ + : 900 m
DÉNIVELÉ - : 1600 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 14 : Col de Chavière - vallée de la Maurienne
Remontée du vallon de Chavière, dominé par les dômes de la Vanoise, dans un univers lunaire ponctué de forêts de cairns. Les Aiguilles de Péclet-Polset nous indiquent le col de Chavière tout proche. Descente dans la vallée de la Maurienne parmi les alpages. Court transfert à Modane depuis la Porte de l'Orgère.

Fin de la randonnée vers 17h00 à la gare Modane.

HEURES DE MARCHE: 6h00 - 16 km
DÉNIVELÉ + : 1150 m
DÉNIVELÉ - : 950 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Important itinéraire
Les programmes sont donnés à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement (météo, niveau des participants...). Nos accompagnateurs peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite. A certaines dates, le circuit peut être effectué en sens inverse.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 12h00 devant l'Office de Tourisme de Thollon-les-Mémises, ou bien à 9h30 avec vos bagages à la gare SNCF de Chamonix, si vous avez choisi l'option.

Accès :

- En train :
ALLER : Evian ou Chamonix
Aller : ligne Paris/Bellegarde/Evian par TGV
Puis bus régulier à Evian pour Thollon-les-Mémises (40mn)
Horaires des bus disponibles sur : http://www.thollonlesmemises.com
Si vous le désirez, nous pouvons vous retrouver à Chamonix, et vous véhiculer jusqu'au départ de la randonnée. Service en option, au tarif de 50€, à réserver à l'inscription.

DISPERSION

Vers 17h à la gare SNCF de Modane

Retour : de Chamonix à Annemasse, en train, oui.sncf
Pour votre voiture : parking gratuit à Thollon, Chamonix et Annemasse.
Ou parking surveillé : Chamonix Park auto 04 50 53 65 71 (40 à 50 euros la semaine).

NIVEAU

Niveau physique :
5 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 500 à 800 mètres. Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ.
Caractéristiques du circuit :
Dénivelé : +/- 700 à 1300m en moyenne par jour.
Temps de marche : 5 à 7h30 par jour.
Nature du terrain : itinéraire de montagne sur sentier avec quelques passages aériens, ponctuels et bien sécurisés.
Vous ne portez que vos affaires de la journée sauf 4 soirs où vous n'aurez pas accès à votre sac principal : jour 4, jour 12, jour 20, jour 25
Voyage réalisé en collaboration avec des partenaires.

HEBERGEMENT
13 nuits en chalet d'alpage, refuges, gîtes.
Nuits en dortoir. Douche chaude possible tous les soirs (sauf une étape).
En raison des périodes de sécheresses récurentes, il est possible que les douches ne soient pas accessibles.

TRANSFERTS INTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages sont transportés chaque jour par un taxi. Seules 3 étapes ne sont pas accessibles par véhicules durant ce voyage jour 1,4, 6 et jour 12. Vous portez vos affaires de la journée.

GROUPE
De 5 à 14 participants

ENCADREMENT
Accompagnateur en montagne

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affairesen 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boite et couverts pour le pique-nique, protection solaire et vos papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape. Vos affairesde rechange et votre sac de couchage doivent être regroupés dans 1 seul sac souple (sac de voyage/sac de sport) ne dépassant pas 10 kg (pour votre confort éviter les valises rigides, les sacs trop lourds ou trop encombrants dans les étages et les dortoirs).

Si vous prolongez vos vacances après la randonnée, nous pouvons prendre en charge votre bagage supplémentaire au départ de la randonnée, étiqueté à votre nom, qui vous sera remis en fin de randonnée.

Vêtements :

• 1 chapeau de soleil ou casquette
• 1 foulard
• 1 bonnet et/ou bandeau
• T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc…
• 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
• 1 veste en fourrure polaire
• 1 short ou bermuda
• 1 pantalon de trekking
• 1 pantalon confortable pour le soir
• 1 veste type Gore-tex, simple et légère
• 1 cape de pluie (facultatif)
• 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
• 1 maillot de bain
• Des sous-vêtements
• Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
• 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
• 1 paire de sandales ou de chaussures détente pour le soir.

Equipement :
• 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
• 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants et traverser les rivières.
• 1 gourde (1 litre minimum)
• 1 lampe frontale (facultatif)
• 1 couverture de survie (facultatif)
• 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
• 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
• Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
• 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl
• Boules Quiès (facultatif)
• Papier toilette
• Crème solaire - stick à lèvres
• Pour le pique-nique : couverts, bols et assiettes

Couchage :
Drap de sac (et/ou sac de couchage léger) + éventuelle taie d'oreiller (les refuges sont équipés de couvertures).

Pharmacie personnelle :
• Vos médicaments habituels
• Vitamine C ou polyvitamine
• Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
• Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
• Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
• Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Trousse de secours :
Une trousse de premiers secours fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

LE PRIX COMPREND
- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Les repas en pension complète (sauf dîner du jour 7), les encas ;
- Les nuits en refuge, gîte ou hôtel et les taxes de séjour ;
- Le transport de vos effets personnels chaque jour (sauf jours 1, 4 et 13), les transferts routiers (sauf pour le transfert retour Chamonix - Thollon, en option, à réserver à l'inscription) et le téléphérique de Bellevue.
- Une bouteille d'eau pour 2 personnes lors du repas au refuge du Repoju.

LE PRIX NE COMPREND PAS
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc…), les visites,
- Le dîner du jour 7,
- Les assurances,

- Le transport des bagages au refuge du col de la Vanoise.