

Grande traversée des Alpes étape 1&2

La traversée des Alpes est une aventure exceptionnelle qui nous emmène sur 15 jours, du **lac Léman** jusqu'à la **Méditerranée**, à travers certains des massifs les plus célèbres des **Alpes françaises**. L'itinéraire suit la frontière suisse et italienne, traversant cinq départements, et offre des panoramas variés et saisissants.

Ce voyage est bien plus qu'une simple randonnée : c'est l'occasion de s'évader du quotidien, de se reconnecter à la nature et aux montagnes. En chemin, nous découvrons l'authenticité des villages alpins, la culture locale, et une diversité de paysages qui font de cette traversée une expérience inoubliable, alliant défi physique et moments de contemplation. Un véritable voyage au cœur des Alpes, où chaque étape devient un retour à l'essentiel.

PROGRAMME

Jour 1 : Chamonix - pic des Mémises - balcon du Léman

Le voyage commence dès que nous prenons la télécabine qui nous élève dans les cieux, nous menant à un sentier balcon époustouflant qui surplombe le majestueux lac Léman.

Après une montée douce, nous atteignons le sommet où un pique-nique bien mérité nous attend. Nous traversons les Mémises, avant de plonger dans la descente vers notre chalet d'alpage, tout en nous assurant d'arriver juste à temps pour assister à la traite des vaches. Une immersion totale dans la vie montagnarde !

La soirée s'écoule au rythme des cloches des vaches, dans une ambiance paisible, avant une nuit en dortoir au cœur de l'alpage.

HEURES DE MARCHÉ : 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

Après une montée douce jusqu'aux Portes d'Oche, nous passons par le lac de la Case, où une petite baignade s'impose au lac de Darbon, tout près.

Les bouquetins, curieux, nous observent depuis les hauteurs. La journée se poursuit par une descente fascinante dans le vallon de Bise, pour atteindre le refuge d'Ubine, niché sous l'imposant Mont Chauffé.

HEURES DE MARCHÉ : 6h – 12 km

DÉNIVELÉ + : 1050 m

DÉNIVELÉ - : 1050 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en reguge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Abondance - lac de Tavaneuse

Nous redescendons vers le village d'Abondance avant de prendre un petit transfert pour rejoindre la vallée.

Ensuite, une montée soutenue nous mène au lac de Tavaneuse, puis au col à 1997 m, d'où nous plongeons dans les alpages et la forêt avant d'arriver au lac de Montriond.

Un transfert en taxi nous permet de rejoindre Chardonnière, où nous passons la nuit en refuge, en dortoir.

HEURES DE MARCHÉ : 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

Nous partons à l'attaque du massif des Dents Blanches, avec une montée au sommet de Bostan, où l'on domine ce terrain sauvage.

Nous franchissons le Pas au Taureau (2555 m), un passage câblé qui nous mène dans le vallon lunaire de la combe aux Puaires, une véritable merveille géologique.

Après ce défi, nous redescendons vers le refuge de la Vogealle, où nous passons la nuit en dortoir, sans nos bagages.

HEURES DE MARCHÉ : 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 belle descente nous mène vers le cirque du Bout du Monde et le Fer-à-Cheval, un endroit magique où cascades et panoramas s'enchaînent.

Après cette immersion dans la nature, nous rejoignons le village de Sixt-Fer-à-Cheval pour la nuit, dans un gîte confortable.

HEURES DE MARCHÉ : 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

Une nouvelle journée commence par une traversée boisée le long des fameuses cascades du Rouget, de la Pleureuse et de la Sauffaz.

Nous grimpons ensuite jusqu'à l'alpage d'Anterne, un endroit sauvage et isolé, cœur de la réserve naturelle de Sixt-Passy.

Après avoir admiré l'un des plus beaux lacs des Alpes, c'est un concours de ricochets qui occupe nos esprits avant une petite grimpe jusqu'au col d'Anterne.

Nous descendons enfin au refuge de Moede-Anterne pour y passer la nuit, tout près du lac de Pormenaz, où une baignade est envisageable.

HEURES DE MARCHÉ : 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

Nous descendons rapidement vers le pont d'Arlevé, et soudain, le paysage se transforme : les calcaires des Fiz laissent place aux roches moutonnées des Aiguilles Rouges.

Nous attaquons la montée du col du Brévent (2368 m), offrant des vues époustouflantes avant une descente vers Planpraz.

De là, nous prenons la télécabine pour retourner à Chamonix, où une nuit d'hôtel bien méritée nous attend.

HEURES DE MARCHÉ : 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

Nous partons de l'hôtel et prenons le téléphérique de Bellevue.

À partir de 1800 m, nous traversons un paysage époustoufflant, avant d'arriver au pied du glacier de Bionnassay, où nous montons jusqu'au col du Tricot.

La descente aux chalets de Miage et aux Contamines marque la fin de notre journée, que nous terminons dans un gîte montagnard.

HEURES DE MARCHÉ : 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

Le défi du jour commence avec la montée par la voie romaine vers le col du Bonhomme.

La vue sur le Tour du Mont Blanc est spectaculaire.

Nous descendons ensuite par les crêtes des Gittes, avant d'atteindre les vastes alpages du Beaufortain, pour finalement rejoindre le refuge situé au-dessus du lac de Roselend, où nous passons la nuit.

HEURES DE MARCHÉ : 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

Nous parcourons un sentier en balcon suspendu au-dessus du lac de Roselend, avant de grimper au col du Bresson (2469 m), au pied de la majestueuse Pierra Menta.

Une fois arrivés dans la vallée de la Tarentaise, nous descendons à Valezan avant de prendre un taxi pour rejoindre Peisey-Nancroix et la Porte de Rosuel.

HEURES DE MARCHÉ : 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

Le parc de la Vanoise s'ouvre devant nous, avec ses panoramas grandioses et la silhouette du Mont Pourri qui nous domine.

Après avoir franchi le lac de la Plagne, nous entamons l'ascension du col du Plan Séry et descendons dans le vallon de la Vallaisonnay, où la géologie étonnante nous laisse sans voix.

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

HEURES DE MARCHÉ : 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

Dans une forêt d'épicéas dense, nous empruntons un sentier qui nous élève peu à peu. Après avoir passé tous les étages végétaux, nous atteignons le refuge du Grand Bec, qui offre une vue imprenable sur les glaciers environnants et la vallée de Pralognan.

Selon les conditions, une option permet de passer par le col des Galinettes, un passage très alpin à 2750 m.

Nuit en dortoir au refuge du Grand Bec **sans les bagages et sans douche**.

HEURES DE MARCHÉ : 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

Nous traversons une vallée sauvage et atteignons le Col de Leschaux, offrant des vues impressionnantes sur la Grande Casse (3855 m) et les glaciers de la Vanoise. Le sentier, bien marqué et sécurisé par des chaînes, nous mène jusqu'au célèbre Lac des Vaches. Une descente mène ensuite au village de Pralognan, où nous passons la nuit en refuge.

HEURES DE MARCHÉ : 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

Nous remontons le vallon de Chavière, dominé par les dômes de la Vanoise, et franchissons le col de Chavière avant de descendre dans les alpages de la vallée de la Maurienne.

Un dernier transfert en taxi nous conduit à Modane, où nous mettons fin à cette traversée inoubliable.

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

HEURES DE MARCHÉ: 6h00 - 16 km

DÉNIVELÉ + : 1150 m

DÉNIVELÉ - : 950 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Le programme est donné à titre indicatif. Des conditions imprévues, telles que la météo ou le niveau des participants, peuvent entraîner des ajustements. Nos guides se réservent la possibilité de modifier l'itinéraire pour garantir la sécurité de tous. Par ailleurs, selon les dates, l'itinéraire peut être effectué en sens inverse.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 12h30 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 récurrentes, 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

- Skis
- Bâtons télescopiques
- Matériel de sécurité individuel

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 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, boîte 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 affaires de 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 d'inscription
- L'encadrement par un guide diplômé
- L'hébergement en pension complète (sauf dîner du jour 7), les encas
- 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

- Vos boissons et dépenses personnelles, les visites
- Le dîner du jour 7
- Les assurances
- Le transport des bagages au refuge du col de la Vanoise
- Le trajet entre chez vous et le lieu de rendez-vous