

Grande Traversée des Alpes étape 3&4, de Modane à Menton

Rallier le lac Léman à la Méditerranée, voilà un trek à ne pas manquer. Nous vous proposons au cours de cette semaine inédite de basculer des Alpes du Nord, aux Alpes du Sud en privilégiant ce qu'il y a de plus beau. Le Thabor, la vallée de Névache, Briançon, le Queyras, le Val Maira, l'Ubaye... autant de massifs prestigieux qu'il convient de découvrir. Loin du tumulte des grosses infrastructures des stations de sports d'hiver, vous pourrez apprécier une nature préservée et un accueil authentique dans des villages chaleureux. Une flore incroyable, des lacs d'altitude aux reflets saisissants, le tout sous le soleil des Alpes du Sud... de quoi vous engager sur un trek dont vous vous souviendrez longtemps.

PROGRAMME

Jour 1 : Modane - vallée Étroite

Accueil à la gare de Modane à 10h45 précise. Transfert à Valfréjus (20mn) où l'on retrouvera le fameux départ du GR5, en direction du col de la vallée Étroite. Montée tranquille vers ce col qui fait office de frontière naturelle entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud. Nous entrons dans les Hautes-Alpes, la vallée Étroite est une enclave française en Italie. Nous descendrons jusqu'aux hameaux des Granges où nous passerons notre première nuit en refuge.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 720 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : Vallée Étroite - col du Vallon - Névache

Nous revenons quelques centaines de mètres sur nos pas pour nous enfoncer au cœur de cette vallée de la Clarée. Dans un espace extrêmement sauvage, nous remonterons le col du Vallon (2645m) et dominons le magnifique lac Blanc. Belle descente vers le village de Névache en haute de la vallée de la Clarée. Traversée de l'ancien village de la Ville haute, puis transfert en fin de journée dans la vallée voisine des Fonts de Cervières (55mn). Nuit en refuge.

HEURES DE MARCHÉ : 6h

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 1050 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Les Fonts de Cervières - col Malrif - Abriès

L'itinéraire d'aujourd'hui nous permettra de rallier le parc naturel du Queyras par une étape d'altitude : col Malrif (2830m). Belle montée en alpage depuis ce hameau magnifique des Fonts de Cervières. Nous passerons le col Marif avec une vue imprenable sur le fameux mont Viso, seigneur des Alpes du Sud. Longue descente sur Abriès par les lacs Malrifs, parmi les plus grands que compte le Queyras. Nuit en gîte dans la haute vallée du Guil.

HEURES DE MARCHÉ : 6h

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 1300 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : L'Echalp - la vallée des lacs - col Vieux - lac de la Blanche

Du dernier hameau de cette haute vallée du Guil, nous allons remonter, le long de la frontière italienne, le vallon de Bouchouse qui constitue une réserve de biotope. Passage aux lacs Egorgeou, Foréant puis au col Vieux (2806m) pour rejoindre le Col de Chamoussière. Descente dans cette large vallée de l'AigueBlanche pour atteindre le refuge de la Blanche, au

bord du lac, blottis au pied de la Tête des Toilies. Vous n'aurez pas vos bagages pour cette étape.

HEURES DE MARCHÉ : 6h

DÉNIVELÉ + : 1400 m

DÉNIVELÉ - : 720 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 5 : Lac de la Blanche - Col de la Noire - Maljasset

Du refuge, dans cet environnement exceptionnel, vous remonterez vers le très minéral col de la Noire. C'est de ce col que nous quitterons le Queyras pour pénétrer dans la vallée sauvage de la Haute-Ubaye. Par le vallon très fleuri du Longet nous descendrons paisiblement jusqu'au premier hameau de Maljasset pour y passer la nuit en gîte d'étape.

HEURES DE MARCHÉ : 7h30

DÉNIVELÉ + : 550 m

DÉNIVELÉ - : 1300 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Maljasset - Col Mary - Chiappera

C'est au pied du massif culminant de la Haute-Ubaye, le Chambeyron (3412m) que nous remonterons paisiblement le vallon du col Mary avec sa multitude de lacs qui parsèment allègrement ces pâturages encore bien exploités. Du col, nous basculerons en Italie dans le Piémont pour rejoindre le Val Maira et le magnifique village de Chiappera. Nuit en gîte d'étape, vous n'aurez pas vos bagages pour cette étape.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 815 m

DÉNIVELÉ - : 1150 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 7 : Chiappera - Col des Monges - Vallon d'Oronayes - Larche

Belle traversée dans cette insolite vallée du Maira pour rejoindre le col des Monges (2542m) qui marque la frontière. Descente dans le vallon de la Montagnette, dominé par les forteresses de la ligne Maginot, dressées pour la Seconde Guerre mondiale...

HEURES DE MARCHÉ : 6h

DÉNIVELÉ + : 550 m

DÉNIVELÉ - : 1300 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 8 : Larche - Vallon du Lauzanier - Pas de la Cavale

Départ pour le vallon du Lauzanier aux portes du parc national du Mercantour. Montée par un sentier agréable pour rejoindre le lac du Lauzanier avant une montée finale jusqu'au col

un peu plus raide... Magnifique point de vue à partir du col de la Cavale sur la Tinée et sur les massifs environnants.

Descente dans les hautes vallées des Alpes Maritimes en passant par le col des Fourches et le magnifique promontoire du mont des Fourches. Nous rejoindrons la route de la Bonnette Restefond (la plus haute route d'Europe) où nous rencontrerons déjà des vestiges poignants de la ligne Maginot.

Notre étape se fera à Bousieyas, premier hameau de cette haute vallée de la Tinée.

HEURES DE MARCHÉ : 6h00

DÉNIVELÉ + : 1040 m

DÉNIVELÉ - : 1100 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 9 : Isola 2000 - Col de la Mercière - Le Boréon

Après un transfert matinal à la station de Isola 2000, nous rejoindrons le col de la Mercière (2342 m). Descente puis traversée au-dessus de l'ancien village de Mollière, jusqu'au col De Salèze. En fonction des conditions et du niveau du groupe, nous ferons un crochet jusqu'au lac Negre. Descente en Vésubie jusqu'au village de Boréon.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 550 m

DÉNIVELÉ - : 1090 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 10 : Le Boréon - Pas des Lardes - Madone de la Fenetre - Lacs de Prals - Gordolasque

Au départ de Boréon, nous remonterons la vallée en direction du lac de Trécolpas pour passer le pas des Lardes (2448 m) dominé par le Gelas, plus haut sommet du Mercantour. Descente vers les hospices de la Madone de Fenestre où nous passerons à proximité de la fruitière de la vacherie de la Madone.

Remontée du vallon du Poncet pour rejoindre la Baisse des lacs puis les 5 lacs des Prals avant de remonter jusqu'à la Baisse des Prals.

Belle descente jusqu'au fond de la vallée de la Gordolasque, au relais des Merveilles.

HEURES DE MARCHÉ : 7h30

DÉNIVELÉ + : 1550 m

DÉNIVELÉ - : 1520 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 11 : Gordolasque - Refuge de Nice - Baisse de Valmasque - Vallée des Merveilles

Nous allons remonter aujourd'hui cette vallée de la Gordolasque jusqu'au lac de la Fous et le refuge de Nice qui le domine. Nous aurons aujourd'hui notre sac allégé pour la soirée au refuge des Merveilles.

Du refuge de Nice, montée à la Baisse Basto pour rejoindre la célèbre vallée des Merveilles et ses gravures rupestres dont nous apercevrons celles qui jouxtent le GR.

Une enfilade de lacs vous enchantera au beau milieu de ce paysage minéral bien typique de cette vallée chargée d'histoire.

Descente jusqu'au refuge des Merveilles pour y passer la nuit.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVÉLÉ + : 1330 m

DÉNIVÉLÉ - : 790 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : Refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 12 : Refuge des Merveilles - Pas du Diabl - Col du Raux - L'Authion - Camp d'Argent

Par une multitude de lacs, nous allons quitter cette vallée des Merveilles par le Pas du Diable. Changement de paysage à partir de ce Pas du Diable où nous traverserons plusieurs cols de moyenne altitude au beau milieu des alpages à moutons.

Au col du Raux, nous remonterons allègrement vers le petit plateau d'Authion dominé par une remarquable redoute, haut lieu d'affrontement lors de la Seconde Guerre mondiale.

De l'Authion, ça y est, première ouverture sur la Méditerranée par beau temps. Descente jusqu'à la micro-station de ski du Camp d'Argent.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVÉLÉ + : 625 m

DÉNIVÉLÉ - : 1000 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : Refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 13 : Camps d'Argent - Mont Ventabren - Mangiabo - Sospel

Une magnifique journée en crête vous attend aujourd'hui. Nous allons quitter ces paysages riches en vestiges militaires de la Seconde Guerre mondiale pour rejoindre Sospel par les crêtes et le mont de Ventabren et de Mangiabo. Nous aurons une vue régulière sur l'embouchure du Var et la périphérie de Nice.

Belle descente sur Sospel où nous passerons notre première nuit dans un vrai village, charmant aligné le long du torrent de la Bavera.

HEURES DE MARCHÉ : 7h00

DÉNIVÉLÉ + : 571 m

DÉNIVÉLÉ - : 1750 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 14 : Sospel - Col du Razet - Vieux Castellar - Menton

Pour cette dernière journée, il faudra rester en condition, il s'agit d'une vraie étape !

Belle montée vers le col de Razet (1032 m) par un ancien sentier, souvent pavé, au milieu d'anciennes bergeries en ruine. Nous croiserons à coup sûr un troupeau de brebis ou de chèvres du Rove témoignant ainsi de notre arrivée en Provence. La végétation aussi devient beaucoup plus feuillue et odorante... Châtaigniers, érables et romarin nous accompagneront tout au long de cette belle journée.

Nous profiterons ainsi du dernier col (col du Berceau 1050 m) pour prendre notre pique-nique en dominant la baie et le port de Menton qui sont vraiment à nos pieds !... Enfin 1050 m de descente quand même !

Rendez-vous au port de Menton vers 16h30 !

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVÉLÉ + : 1110 m

DÉNIVÉLÉ - : 1450 m

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 10h45 à la gare de Modane (parking gratuit et non gardé à proximité).

Si vous avez réservé le transfert entre Montdauphin et Modane par nos services, le rendez-vous est à 8h15 devant la gare de Montdauphin Guillestre.

Moyens d'accès

L'accès le plus simple est de venir à Modane en train et de repartir de la gare de Nice.

EN TRAIN :

Gare TGV de Modane, ligne Paris-Milan.

- Aller : train au départ de Paris le matin même, arrivée avant 11h à Modane.

Possibilité de passer la nuit d'avant dans des hôtels à proximité immédiate de la gare :

Hôtel les Voyageurs** : 04 79 05 01 39

Hôtel du Commerce*** : www.hotel-le-commerce.net : 04 79 05 20 98

- Retour en train : petit transfert possible jusqu'à la gare de Menton où vous pourrez rejoindre la gare de Nice (35mn env. 5€). De la gare de Nice, il sera possible de prendre le train pour Paris ou les autres grandes directions. Navettes régulières depuis la gare pour l'aéroport Nice-Côte d'Azur.

Une navette (payante) pourra remonter ceux qui souhaitent revenir à Larche ou à la gare de Montdauphin-Guillestre (3h20 jusqu'à Larche - 4h20 jusqu'à Guillestre SNCF - 45€ par personne à réserver et à régler à l'inscription).

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au 0892.35.35.35.

SNCF Tél : 3635 ou sur Internet www.sncf.fr.

EN VOITURE :

Vous pouvez également arriver en voiture à la gare de Montdauphin-Guillestre (parking gratuit et non gardé). Transfert en minibus de la gare de Montdauphin à la gare de Modane (20€ par personne à réserver impérativement par mail à : navette.queyras@gmail.com et à régler à l'inscription, il vous faudra 2h30 de route).

La réservation de ce transfert est obligatoire et se fera à Montdauphin à 8h15.

DISPERSION

Fin de la randonnée le samedi vers 16h30, au port de Menton.

Retour en train:

(Nice => Menton : 40 mn) et les trains ou avions qui vous ramènent vers les grandes destinations (arrivée à la gare de Nice pas avant 18 h).

Train de nuit : Nice - Paris ; TGV ; Navette pour aéroport Nice - Côte d'Azur devant la gare de Nice Ville à droite le long de l'avenue devant la gare.

Vous pourrez passer la nuit en hôtel proche de la gare à Nice ou à Menton (à partir de 75 € la nuit).

Retour en navette:

Possibilité de revenir à Larche ou Guillestre - Montdauphin SNCF par navette spéciale. Il faudra compter 3h20 pour arriver à Larche et 4h20 pour arriver à Montdauphin - Guillestre. À noter que cette navette est payante : 45 € / personne.

NIVEAU

Caractéristiques du circuit :

Altitude des hébergements : 1800m environ en moyenne

Durée des étapes : 5h à 7h30 par jour

Dénivelé positif moyen : 900m par jour

Dénivelé maximum : 1450m

Altitude maximum de passage : 3000m.

Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne. Les sentiers sont bien marqués, vous serez souvent au-dessus de l'étage de végétation, donc peu de passages en forêt. Dans le Mercantour certains passages de cols se feront dans des pierriers. Vous ne portez que vos affaires de la journée sauf pour la nuit du J4 au refuge de la Blanche, J6, dans le Piémont, vous retrouverez vos sacs directement à Larche. Pour la nuit du J11 (refuge des Merveilles), vos sacs seront directement transportés à l'étape de Camp d'Argent. Il faudra porter un nécessaire minimum pour la nuit.

Voyage réalisé en collaboration avec des partenaires.

HEBERGEMENT

13 nuits en gîtes d'étape et refuges confortables. Il s'agit d'hébergements récemment rénovés avec douche chaude tous les soirs. La nourriture y est soignée, la plupart du temps vos plats seront préparés à base de produits du pays.

Supplément chambre de 2 (7 nuits seulement, 1, 2, 3, 8, 9, 10, 12 et 13) : 160€/pers (chambre de 2 en formule gîte ; draps et serviettes non fournis, sanitaires à partager).

Régimes particuliers :

Pour les régimes particuliers, certains hébergements demandent un supplément de 3€ à 6€, il sera à régler sur place, directement à l'hébergement par la personne concernée. Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques (ils pourront être transportés avec les bagages lorsque cela est possible)

TRANSFERTS INTERNES

Transfert entre Modane et Valfréjus le J1

Transfert entre Névache et les Fonts le J3

Transfert entre Abries et l'Echalp le J4

Transfert entre Bousieyas et Isola 2000 le J9

Ces transferts seront réalisés en Minibus

PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages sont transportés chaque jour par taxi. Seules 3 étapes ne seront pas desservies, le refuge de la Blanche, le gîte de Chiappera dans le Piémont et le refuge des Merveilles qui ne sont pas accessibles, vous porterez vos affaires de la journée.

Votre bagage suiveur devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et d'un poids raisonnable (8 à 12 kg maximum) ; il ne devra pas y avoir d'objets ou de sous sacs accroché à votre bagage).

GROUPE

De 5 à 15 participants

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne

MATERIEL FOURNI

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 12 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 (remarque 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 et stick à lèvres
- Pour le pique-nique : couverts, boîte étanche de 300 ml

Couchage :

- Un drap sac
- Gel hydroalcoolique

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

- Le transport des bagages (sauf la nuit 4 au refuge de la Blanche, la nuit 6 à Chiappera et la nuit au refuge des Merveilles)
- L'encadrement,
- L'hébergement en pension complète sauf les boissons
- Les transferts internes au circuit.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous (notamment si vous utilisez le minibus entre Montdauphin-Guillestre et la gare de Modane le premier jour) ou frais supplémentaires pour cause de fatigue passagère,
- Les frais d'inscription,
- Les assurances,
- Les boissons.

