<u>La Grande Traversée des Alpes : des Hautes-Alpes à la mer en liberté</u> (GTA3&4)

Rallier le lac Léman à la Méditerranée, voilà un trek à ne pas manquer. Nous vous proposons au cours de cette Quinzaine inédite de basculer des Alpes du Nord, aux Alpes du Sud, puis la Méditérranée en privilégiant ce qu'il y a de plus beau. Le Thabor, la vallée de Névache, Briançon, le Queyras, le Val Maïra, l'Ubaye, le Mercantour... 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. Transfert à Valfréjus (20mn) où 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 MARCHE : 5h **DÉNIVELÉ +:** 850m **DÉNIVELÉ -** : 720 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

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 à 16h dans la vallée voisine des Fonts de Cervières (55mn).

HEURES DE MARCHE: 6h00

DÉNIVELÉ +: 900 m **DÉNIVELÉ** - : 1050 m

TYPE D'HÉBERGEMENT: en refuge

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages(si vous avez choisi cette option

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, le 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 MARCHE: 6h00

DÉNIVELÉ +: 950 m **DÉNIVELÉ** - : 1300 m

TYPE D'HÉBERGEMENT: en gîte

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 4 : L'Echalp - la vallée des Lacs - col Vieux - La Vallée des Aigues

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 redescendre dans le vallon jusqu'au refuge Agnel ou au refuge de la Blanche en fonction des disponibilités..

HEURES DE MARCHE : 6h00

DÉNIVELÉ + : 1300 m **DÉNIVELÉ -** : 600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT: en refuge

ASSISTANCE BAGAGES: sans transport de bagages

Jour 5 : Refuge de la Blanche - col de la Noire - Maljasset

Du refuge, par le GR58, nous allons remonter aujourd'hui le col de Chamoussière pour rejoindre le pic de Caramentran à plus de 3000m. De ce promontoire au panorama remarquable, nous longerons la frontière franco-italienne pour rejoindre les lacs Blanchet puis remonter vers le col de la Noire. C'est par là 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 marche : 6h Dénivelé + : 500 m Dénivelé - : 1050 m Hébergement : en gîte

assistance bagages: avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

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 Maïra et le magnifique village de Chiappera. Nuit en gîte d'étape.

Heures de marche: 5h30

Dénivelé + : 950 m **Dénivelé -** : 1150 m **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 Maïra 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. Fin de la première semaine de trek au petit village de Haute-Ubaye.

Heures de marche : 6h00 Dénivelé + : 1050 m



Dénivelé - : 940 m **Hébergement** : en gîte

assistance bagages: avec transport de bagages(si vous avez choisi cette option)

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 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 marche: 6h00 **Dénivelé +** : 1100 m **Dénivelé -** : 1000 m **Hébergement** : en gîte

assistance bagages: avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

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

Après un transfert matinal à la station d'Isola 2000, nous rejoindrons le col de la Mercière (2342m). 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. Nuit en gîte.

Heures de marche: 6h00 **Dénivelé +**: 490 m **Dénivelé** - : 1090 m

Hébergement : en gîte

assistance bagages: avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 10 : Le Boréon - Madone de la Fenestre - vallée de la Gordolasque

Au départ de Boréon, nous remonterons la vallée en direction des lacs de Trécolpas pour passer le Pas des Lardes (2448m) 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. Nuit en gîte d'étape.

Heures de marche: 7h30 **Dénivelé +** : 1550 m **Dénivelé** - : 1520 m **Hébergement** : en gîte

assistance bagages: avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)



Jour 11 : Gordolasque - vallée des Merveilles - refuge 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 un 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 marche: 6h30 **Dénivelé +**: 1350 m Dénivelé - : 790 m

Hébergement : en refuge

assistance bagages: sans transport de bagages

Jour 12 : Refuge des Merveilles - Pas du Diable - 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 allégrement 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 microstation de ski de Camp d'Argent.

Heures de marche: 5h30

Dénivelé +: 650 m **Dénivelé** - : 1000 m **Hébergement** : en gîte

assistance bagages: avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 13 : Camp 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 et aligné le long du torrent de la Bévéra.

Heures de marche: 7h00 **Dénivelé +**: 1050 m **Dénivelé** - : 1750 m

Hébergement : en auberge

assistance bagages: avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)



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 Razel (1032m) 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 1050m) pour prendre notre pique-nique en dominant la baie et le port de Menton qui sont vraiment à nos pieds.. enfin 1050m de descente quand même!

Heures de marche: 6h00

Dénivelé +: 950 m **Dénivelé** - : 1450 m

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

Accueil à 9h à la gare de Modane (parking gratuit et non gardé à proximité).

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.

Possibilité de passer la nuit 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

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au 08.92.35.35.35.

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

Retour en train

Petit transfert possible jusqu'à la gare de Menton où vous pourrez rejoindre la gare de Nice (35 mn). 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.

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au 08.92.35.35.35.

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

DISPERSION

Dispersion vers 16h30 à Menton.

Nous vous conseillons de réserver votre nuit supplémentaire à Menton, cela nous permettra de déposer votre sac directement à votre hôtel si vous avez choisi l'option transfert des bagages. Sinon il y aura un coût de 15€/sac pour le déposer dans un hôtel où vous ne passerez pas la nuit.

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

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 J6, dans le Piémont, vous retrouverez vos sacs directement à Larche. Pour la nuit au refuge des Merveilles, vos sacs seront directement transportés à l'étape de Camp d'Argent. Il faudra porter un nécessaire minimum pour la nuit.

HEBERGEMENT

Selon la formule choisie:



Hébergement classique en gîte : Chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

Hébergement confort en gîte : Chambre double ou à 2 lits selon votre choix, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

Les repas servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

Les pique-niques peuvent être réservé par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus.

PORTAGE DES BAGAGES

Selon l'option choisie:

Sans transport des bagages : Vous portez vos affaires personnelles pour toute la durée du séjour.

Avec transport des bagages: Vous portez seulement vos affaires pour la journée. Les reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement du séjour, vous porterez vos affaires personnelles pour un soir. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

Nous vous conseillons de réserver votre nuit supplémentaire à Menton, cela nous permettra de déposer votre sac directement à votre hôtel si vous avez choisi l'option transfert des bagages. Sinon il y aura un coût de 10€ par sac pour le déposer dans un hôtel où vous ne passerez pas la nuit.

GROUPE

De 2 à 15 participants

ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.



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 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'excellentequalité
- 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, bols et assiettes

Couchage

Drap de sac (et/ou sac de couchage léger) + éventuelle taie d'oreiller (les refuges ont des 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 documents de voyages,
- L'hébergement en demi-pension,
- Le transport des bagages si vous avez choisie l'option (sauf jours 4, 6 et 11),
- Les transferts internes au circuit,
- Les frais d'organisation et d'inscription,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les pique-niques.



