

## Du Léman à Menton par la Grande Traversée des Alpes en liberté

*Les Alpes vous tendent les bras pour une traversée spectaculaire entre le **lac Léman** et **Menton**. Cette **randonnée**, véritable épopée à travers les cimes et les vallées, vous invite à plonger dans le cœur des montagnes. Cet itinéraire d'exception, connu sous le nom de **GTA**, suit les contours de la frontière suisse et italienne, traversant cinq départements et une multitude de paysages à couper le souffle.*

*Depuis les reliefs du Chablais et du Haut Giffre, en passant par les mythiques Aiguilles Rouges et les géants glaciaires du Mont-Blanc, chaque étape est un voyage en soi. Plus loin, les douces crêtes du Beaufortain, la grandeur sauvage de la Vanoise, et les sommets enneigés du Thabor se dévoilent, riches de contrastes. Mais ce n'est pas tout. Le Queyras, avec ses villages préservés, la mystérieuse vallée du Val Maira et l'authenticité de l'Ubaye vous captivent par leur charme discret. Et enfin, le Mercantour et la vallée des Merveilles, véritables bijoux naturels, vous offrent leurs secrets gravés dans la pierre.*

*Ce trek est bien plus qu'une simple **randonnée**. C'est une invitation à l'exploration, à la découverte d'une mosaïque de paysages, de cultures et d'émotions.*

*Pour en savoir plus, veuillez consulter notre article : [Comment faire son sac à dos pour partir en trek ?](#)*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Thollon les Memises - Pic des Memises - Alpage de Neuva**

Votre séjour commence depuis la télécabine de Thollon-Les Mémises, où vos bagages sont pris en charge si nous avons opté pour cette option. Une montée en télécabine vous mène vers un sentier en balcon. Ce chemin panoramique offre une vue époustouflante sur lac Léman.

En traversant les paysages verdoyants des Mémises et les alpages des Mottay, vous plongez progressivement dans le charmant vallon de Novel pour une nuit en alpage.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h30 - 4h

**DÉNIVELÉ +** : 500 m

**DÉNIVELÉ -** : 500 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

### **Jour 2 : Col de Bise - Chapelle d'Abondance**

Depuis l'alpage, vous entamez une ascension vers le lac de Neuteu, niché dans un décor sauvage, et atteignez le col de Bise. Un détour vous conduit ensuite au lac de Darbon, un magnifique lac glaciaire. Ici, vous entrez sur le territoire des bouquetins, qui se déplacent avec grâce parmi les rochers escarpés.

Vous descendez vers l'alpage de Bise avec ses prairies verdoyantes et ses chalets rustiques. Puis vous remontez au Pas de la Bosse, avant de débiter la dernière descente vers Chapelle d'Abondance. Nuit en gîte.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30

**DÉNIVELÉ +** : 900 m

**DÉNIVELÉ -** : 1400 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

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

### **Jour 3 : Col de Bassachaux - Village des chèvres - Vallée de la Manche**

Vous commencez par la Pointe des Mattes, nichée dans la réserve naturelle du Mont de Grange, un véritable sanctuaire pour les chamois. En poursuivant votre chemin, vous traversez les alpages paisibles du pays d'Abondance, puis vous atteignez ensuite le col de Bassachaux, qui offre une vue imprenable sur le lac de Montriond, scintillant comme une perle dans son écrin de montagnes.

La descente vous guide vers le charmant village des Lindarets, connu pour ses chèvres qui vagabondent librement, ajoutant une touche originale à ce lieu pittoresque. Enfin, un transfert vous conduit au cœur de la Vallée de la Manche, où vous terminez cette journée par une nuit en refuge.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h - 7h30

**DÉNIVELÉ +** : 1400 m

**DÉNIVELÉ -** : 950 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

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

### **Jour 4 : Col de la Golèse - Refuge de Folly**

Vous entamez votre journée en direction de la ferme d'alpage de Fréterolles, un lieu empreint d'authenticité où vaches et chèvres paissent paisiblement. Vous poursuivez votre route sous les mystérieuses Terres Maudites, un passage au caractère sauvage et fascinant, avant d'entamer l'ascension vers le col de la Golèse, perché à 1666 mètres.

La descente vous conduit ensuite vers le hameau paisible des Allamands, un coin charmant niché au creux de la vallée. Puis vous remontez sous les imposantes dalles du Tuet, qui semblent veiller sur le paysage environnant, pour atteindre enfin le refuge du Folly. Vous y passez la nuit, sans transfert de bagages.

**HEURES DE MARCHE** : 6h30 - 7h

**DÉNIVELÉ +** : 1150 m

**DÉNIVELÉ -** : 1100 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

### **Jour 5 : Lac de la Vogealle - Sixt-Fer-À-Cheval**

Cette journée vous emmène au cœur du massif préservé des Dents Blanches. Vous partez à la découverte de la Combe aux Puaires, un lieu saisissant marqué par des formations de lapiaz, ces fascinantes sculptures naturelles de calcaire érodé par le temps et les éléments. La descente qui suit vous guide vers le paisible lac de la Vogealle, niché dans un cadre enchanteur. Puis vous continuez ensuite dans le majestueux cirque du Bout du Monde et celui du Fer à Cheval, deux joyaux naturels ornés de cascades qui dévalent les parois rocheuses. Nuit au village de Sixt-Fer-à-Cheval.

**HEURES DE MARCHE** : 6h30 - 7h

**DÉNIVELÉ +** : 800 m

**DÉNIVELÉ -** : 1400 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

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

### **Jour 6 : Col d'Anterne - Refuge de Moëde-Anterne**

Vous débutez cette journée en gravissant la majestueuse cascade du Rouget, surnommée la « Reine des Alpes », avant de poursuivre votre ascension vers les cascades de la Pleureuse et de la Sauffaz. Le sentier serpente ensuite jusqu'à l'alpage d'Anterne, au cœur de la réserve naturelle de Sixt-Passy.

Après une dernière montée, vous atteignez le col d'Anterne, offrant des panoramas spectaculaires sur les sommets environnants. La descente vous mène au refuge de Moëde-Anterne. Possibilité de baignade au lac de Pormenaz. Nuit en refuge sans bagages.

**HEURES DE MARCHE** : 6h - 6h30

**DÉNIVELÉ +** : 1550 m

**DÉNIVELÉ -** : 400 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

### **Jour 7 : Col de Brévent - Chamonix**

Une brève descente vous conduit au pont d'Arlevé, où le paysage se transforme: les roches moutonnées du massif des Aiguilles Rouges dominent désormais l'horizon, contrastant avec les calcaires plus doux des Fiz. Vous poursuivez votre ascension jusqu'au Col du Brévent, à 2368 mètres d'altitude, un point de vue exceptionnel qui surplombe les cimes environnantes. La descente qui suit vous mène à Planpraz, un lieu idéal pour admirer la vallée de Chamonix.

Depuis Planpraz, vous prenez la télécabine jusqu'à Chamonix. Nuit en hôtel dans la vallée.

1h30 de marche supplémentaire sans la télécabine : -1000 m en plus

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h00- 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 800 m

**DÉNIVELÉ -** : 800 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

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

### **Jour 8 : Les Houches - Col du Tricot - Contamines**

Depuis la télécabine, vous avancez sur un sentier qui serpente entre vallons et forêts avant de commencer l'ascension du col du Tricot face au majestueux glacier de Bionnassay. Après un arrêt aux chalets du Miage pour un café, vous entamez la descente vers le village de Contamines-Montjoie.

Le sentier vous conduit ensuite jusqu'à Notre-Dame de la Gorge. Nuit en refuge.

1h00 de marche / Dénivelé : +250 m 2km des Contamines à Nant Borrant

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h - 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 700 m

**DÉNIVELÉ -** : 1300 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

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

### **Jour 9 : Col du Bonhomme - Cormet de Roselend**

Vous suivez une ancienne voie romaine, témoin du passé historique de la région, qui vous mène jusqu'au col du Bonhomme. La traversée de la Crête des Gittes vous offre une vue imprenable.

Vous entamez ensuite une longue descente qui vous conduit vers les vastes alpages du Beaufortain, un véritable havre de verdure. Vous poursuivez votre chemin jusqu'au Cormet de Roselend, où l'immensité des paysages alpins continue de vous envoûter, créant un contraste saisissant avec les tranquillités des vallées environnantes.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30 - 7h

**DÉNIVELÉ +** : 1450 m

**DÉNIVELÉ -** : 800 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

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

### **Jour 10 : Col du Bresson - Porte de Rosuel**

Vous suivez un sentier en balcon, offrant une vue imprenable sur le lac de Roselend.

L'ascension vers le col du Bresson vous conduit au sommet, sous l'œil majestueux de la légendaire Pierra Menta, qui semble dominer le paysage de toute sa grandeur. Une fois au sommet, vous entamez la descente dans le vallon de l'Ormette.

Cette descente vous mène doucement vers la vallée de la Tarentaise où un transfert vous amène ensuite à Peisey Nancroix, où vous passez la nuit en refuge et en dortoir.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30 - 7h

**DÉNIVELÉ +** : 950 m

**DÉNIVELÉ -** : 1200 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

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

### **Jour 11 : Col de la Sachette - Tignes**

Vous pénétrez dans le parc national de la Vanoise, avec en toile de fond le majestueux Mont Pourri et le Dôme de la Sache. Un détour par le lac de la Plagne vous permet de découvrir ce miroir d'eau scintillant. Vous poursuivez ensuite votre ascension jusqu'au col de la Sachette, perché à 2713 mètres.

Après avoir savouré la vue, vous entamez la descente vers Tignes, un village pittoresque. Nuit en hôtel sans transfert de bagages.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30 - 6h

**DÉNIVELÉ +** : 1150 m

**DÉNIVELÉ -** : 550 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

### **Jour 12 : Vallon de la Leisse - Col de la Vanoise**

Un transfert vous mène jusqu'à Val Claret, point de départ de votre immersion dans les vastes étendues sauvages du parc de la Vanoise. Vous entamez une ascension vers le col de la Leisse, un sommet offrant des vues spectaculaires sur les paysages environnants. Après cet effort, vous descendez le vallon, jalonné de lacs cristallins, avec en toile de fond la majestueuse Grande Casse, qui semble veiller sur ce sanctuaire naturel.

La journée se termine par une nuit en dortoir au refuge du Col de la Vanoise, au cœur de la montagne.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30 - 7h

**DÉNIVELÉ +** : 1100 m

**DÉNIVELÉ -** : 700 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

### **Jour 13 : Cirques du Petit et Grand Marchet**

Vous quittez le refuge pour emprunter un sentier en balcon, offrant une vue imprenable sur le village de Pralognan. Ce parcours, véritable immersion dans la nature, vous dévoile les cirques du Dard, du Grand et du Petit Marchet, des paysages d'une beauté brute et fascinante. En chemin, le lac de la Valette se révèle, puis vous poursuivez votre descente vers le vallon des Prioux. La journée se termine par une nuit en refuge.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h - 7h30

**DÉNIVELÉ +** : 1050 m

**DÉNIVELÉ -** : 1850 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

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

### **Jour 14 : Col de Chavière - Vallée de la Maurienne**

Vous remontez le vallon de Chavière, un lieu majestueux, dominé par les imposants Dômes de la Vanoise et les aiguilles acérées de Péclet-Polset. En atteignant le col de Chavière, une vue imprenable s'ouvre sur la vallée de la Maurienne, avant de vous conduire doucement vers Modane. Possibilité de taxi de l'Orgère jusqu'à Modane.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30 - 7h

**DÉNIVELÉ +** : 1100 m

**DÉNIVELÉ -** : 900 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

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

#### **Jour 15 : Modane - Vallée Étroite**

Depuis Modane, transfert à Valfrèjus (20mn) où vous partez 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. Vous entrez dans les Hautes-Alpes, la Vallée Étroite est une enclave française en Italie...

Vous descendez jusqu'aux hameaux des Granges où vous passez une nuit en refuge.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h00

**DÉNIVELÉ +** : 790 m

**DÉNIVELÉ -** : 675 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

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

#### **Jour 16 : Vallée Étroite - col du Vallon - Névache**

Vous revenez quelques centaines de mètres sur vos pas pour vous enfoncer au cœur de cette vallée de la Clarée. Dans un espace extrêmement sauvage, vous remontez le col du Vallon (2645m) et dominez le magnifique lac Blanc. Belle descente vers le village de Névache en haute 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 (35mn).

Nuit en refuge.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h00

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 1050 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

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

#### **Jour 17 : Les Fonts de Cervières - col Malrif - Abriès**

L'itinéraire d'aujourd'hui vous permet 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. Vous passez 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** : 6h00

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 1300 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

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

#### **Jour 18 : L'Echalp - la vallée des Lacs - col Vieux - La Vallée des Aigues**

Du dernier hameau de cette haute vallée du Guil, vous remontez 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 MARCHÉ** : 6h00

**DÉNIVELÉ +** : 1400 m

**DÉNIVELÉ -** : 600 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

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

### **Jour 19 : Agnel - lac de la Blanche - col de la Noire - Maljasset**

Du refuge, par le GR58, vous remontez aujourd'hui le col de Chamoussière pour rejoindre le pic de Caramentran à plus de 3000m. De ce promontoire au panorama remarquable, vous longez la frontière franco-italienne pour rejoindre les lacs Blanchet puis remonter vers le col de la Noire.

C'est par là que vous quittez le Queyras pour pénétrer dans la vallée sauvage de la Haute-Ubaye. Par le vallon très fleuri du Longet vous descendez paisiblement jusqu'au premier hameau de Maljasset pour y passer la nuit en gîte d'étape.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h30

**DÉNIVELÉ +** : 500 m

**DÉNIVELÉ -** : 1300 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

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

### **Jour 20 : Maljasset - col Mary - Chiappera**

C'est au pied du massif culminant de la Haute-Ubaye, le Chambeyron (3412m), que vous remontez paisiblement le vallon du col Mary avec sa multitude de lacs qui parsèment allègrement ces pâturages encore bien exploités.

Depuis le col, vous basculez en Italie dans le Piémont, pour rejoindre le Val Maira et le magnifique village de Chiappera.

Nuit en gîte d'étape.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 815 m

**DÉNIVELÉ -** : 1150 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

### **Jour 21 : 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** : 6h00

**DÉNIVELÉ +** : 1 150 m

**DÉNIVELÉ -** : 1 150 m

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

### **Jour 22 : 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.

Vous rejoignez la route de la Bonnette Restefond (la plus haute route d'Europe) où vous rencontrez déjà des vestiges poignants de la ligne Maginot. Votre étape se fait à Bousiéyas, premier hameau de cette haute vallée de la Tinée.

**HEURES DE MARCHE:** 6h00

**DÉNIVELÉ + :** 1 100 m

**DÉNIVELÉ - :** 1 1100 m

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

### **Jour 23 : Isola 2000 - col de la Mercière - Le Boréon**

Après un transfert matinal à la station d'Isola 2000, vous rejoignez le col de la Mercière (2342m). Descente puis traversée au-dessus de l'ancien village de Mollière, jusqu'au col de Salèze. Possibilité de faire un détour jusqu'au lac Negere. Descente en Vésubie jusqu'au village de Boréon.

**HEURES DE MARCHE :** 6h00

**DÉNIVELÉ + :** 850 m

**DÉNIVELÉ - :** 1050 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT :** en gîte

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

### **Jour 24 : Le Boréon - Madone de la Fenestre - vallée de la Gordolasque**

Au départ de Boréon, vous remontez 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 vous passez 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 MARCHE :** 7h30

**DÉNIVELÉ + :** 1450 m

**DÉNIVELÉ - :** 1 450 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT :** en gîte

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

### **Jour 25 : Gordolasque - vallée des Merveilles - refuge des Merveilles**

Aujourd'hui, vous remontez la vallée de la Gordolasque jusqu'au lac de la Fous et le refuge de Nice qui le domine.

Du refuge de Nice, montée à la Baisse Basto pour rejoindre la célèbre vallée des Merveilles et ses gravures rupestres dont vous apercevez celles qui jouxtent le GR. Vous découvrez une enfilade de lacs 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 sans transport de bagages.

**HEURES DE MARCHE :** 6h30

**DÉNIVELÉ + :** 1200 m

**DÉNIVELÉ - :** 750 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT :** en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

**Jour 26 : Refuge des Merveilles - Pas du Diable - Camp d'Argent**

Par une multitude de lacs, vous quittez cette vallée des Merveilles par le Pas du Diable. Changement de paysage où vous traversez plusieurs cols de moyenne altitude au beau milieu des alpages à moutons.

Au col du Raux, vous remontez 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, par beau temps vous apercevrez la première ouverture sur la Mer Méditerranée. Descente jusqu'à la micro-station de ski de Camp d'Argent. Nuit en gîte d'étape.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 650 m

**DÉNIVELÉ -** : 965 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

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

**Jour 27 : Camp d'Argent - Mont Ventabren - Mangiabo - Sospel**

Une magnifique journée en crête vous attend aujourd'hui. Vous allez 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. Vous aurez une vue régulière sur l'embouchure du Var et la périphérie de Nice.

Belle descente sur Sospel où vous passez la nuit dans ce charmant village, aligné le long du torrent de la Bévéra.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h00

**DÉNIVELÉ +** : 620 m

**DÉNIVELÉ -** : 1 650 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

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

**Jour 28 : 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. Vous croiserez 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 vous accompagnent tout au long de cette belle journée.

Vous profitez ainsi du dernier col (col du Berceau 1050m) pour prendre votre pique-nique en dominant la baie et le port de Menton qui sont à vos pieds.. enfin après 1050m de descente quand même !

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h00

**DÉNIVELÉ +** : 950 m

**DÉNIVELÉ -** : 1 350 m

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



## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Départ à l'Office de Tourisme de Thollon-les-Mémises

### DISPERSION

Vers 16h30 à Menton

### NIVEAU

#### **Niveau Physique**

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.

#### **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 réservés 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

### 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. Le 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.

### GROUPE

## **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 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 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 demi-pensions du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour,
- Le road book : descriptif et cartes IGN,
- Le transport des bagages entre les hébergements, si vous avez choisi cette option sauf jours 1, 4, 6, 11, 12, 18, 20 et 25
- Les taxes de séjour,
- Les frais d'organisation et de réservation,
- Les transferts selon fiche technique.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les pique-niques du midi,
- Les boissons, les visites et autres dépenses à caractère personnel,

- Les assurances.