

LA VIE SAUVAGE

la Grande Traversée des Alpes... Des Hautes-Alpes à la mer en liberté (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 Méditerranée en privilégiant ce qu'il y a de plus beau. Le Thabor, la vallée de Névache, Briançon, le Queyras, le Val Maira, 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 Valfrèjus (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.

- 5h de marche
- Dénivelé + : 850 m
- Dénivelé - : 850 m

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 (35mn). Nuit en refuge.

- 6h de marche
- Dénivelé + : 900 m
- Dénivelé - : 900 m

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.

- 6h de marche
- Dénivelé + : 950 m
- Dénivelé - : 950 m

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..

- 6h de marche
- Dénivelé + : 1200 m
- Dénivelé - : 1200 m

Jour 5 - Agnel - lac 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.

- 7h30 de marche
- Dénivelé + : 900 m
- Dénivelé - : 900 m

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.

- 5h30 de marche
- Dénivelé + : 950 m
- Dénivelé - : 950 m

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. Fin de la première semaine de trek au petit village de Haute-Ubaye.

- 6h de marche
- Dénivelé + : 1200 m
- Dénivelé - : 1200 m

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 Bousseyas, premier hameau de cette haute vallée de la Tinée.

- 6h de marche
- Dénivelé + : 1100 m
- Dénivelé - : 1100 m

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 Negere. Descente en Vésubie jusqu'au village de Boréon. Nuit en gîte.

- 6h de marche
- Dénivelé + : 850 m
- Dénivelé - : 850 m

Jour 10 - Le Boréon - Madone de la Fenestre - vallée de la Godolasque

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 Godolasque, au relais des Merveilles. Nuit en gîte d'étape.

- 7h30 de marche
- Dénivelé + : 1450 m
- Dénivelé - : 1450 m

Jour 11 - Godolasque - vallée des Merveilles - refuge des Merveilles

Nous allons remonter aujourd'hui cette vallée de la Godolasque 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.

- 6h30 de marche
- Dénivelé + : 1350 m
- Dénivelé - : 1350 m

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 micro-station de ski de Camp d'Argent. Nuit en gîte d'étape.

- 5h30 de marche
- Dénivelé + : 650 m
- Dénivelé - : 650 m

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. Nuit en auberge.

- 7h de marche
- Dénivelé + : 1050 m
- Dénivelé - : 1050 m

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 (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 !

- 6h de marche
- Dénivelé + : 950 m

- Dénivelé - : 1050 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

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.fr ou 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 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.

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

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

DISPERSION

vers 16h30 à Menton.

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.

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 (8 nuits seulement, 1, 2, 3, 8, 9, 10, 12 et 13) :
145€/pers

(chambre de 2 en formule gîte ; draps et serviettes non fournis, sanitaires à partager) Nous devons vérifier la disponibilité avant de valider cette option. Une remise de 15€ par nuit sera déduite quand l'option n'est pas possible pour une nuit.

TRANSFERTS INTERNES

contenutransfertsint

PORTAGE DES BAGAGES

Le transport des bagages est en option.

Il s'agit d'un linéaire long, les taxis doivent parfois franchir plusieurs vallées pour relier deux étapes, ce qui rend le transport de bagages cher.

L'option est à 190€ par personne, avec un minimum de deux personnes.

Si vous êtes plus de deux, une remise de 20% vous sera attribué pour cette option

Vos bagages sont transportés chaque jour par taxi. Seules 2 étapes ne seront pas desservies, le gîte de Chiappera dans le Piémont et le refuge des Merveilles qui ne sont pas accessibles, vous porterez vos affaires de la journée.

GROUPE

De 2 à 15 participants

ENCADREMENT

Voyage en liberté, pas d'encadrement prévu.

MATERIEL FOURNI

contenue matériel 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

l'hébergement en demi pension sauf les boissons, les transferts

internes au circuit.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les frais d'inscription,

Les assurances,

Les boissons

