

# GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES en Liberté - 1ère et 2ème parties

Du Léman à la Vanoise



Parcourir les Alpes de part en part à la rencontre des hommes et des montagnes... La Grande Traversée des Alpes (GTA) entre le Léman et la Méditerranée est un voyage au long cours. L'occasion de rompre avec le temps et de mettre son quotidien entre parenthèses !

Cet itinéraire longe les frontières suisse et italienne tout en traversant cinq départements et quelques-uns des massifs les plus connus des Alpes.

## 1ère partie : Chablais, Haut Giffre, Aiguilles Rouges, Mont-Blanc

Cette première partie nous emmène des bords du Léman jusqu'à Chamonix, capitale des glaces. On découvre le Chablais, au relief calcaire de caractère, et les alpages d'Abondance si verts et si riches ! Le massif des Dents Blanches, sauvage et préservé, nous ouvre les portes du Faucigny. C'est le pays des cascades géantes, des lapiaz et des gouffres, mais aussi celui des plateaux d'alpages semblables au Paradis. Quelques heures de marche et nous voilà dans les Aiguilles Rouges, d'où l'on découvre enfin toute la chaîne du Mont-Blanc, un grand spectacle de glaciers et de roches.

## 2ème partie : Mont-Blanc, Beaufortain, Vanoise

Cette partie nous conduit des glaciers géants du pays du Mont-Blanc à ceux des Dômes de la Vanoise, tout aussi imposants. Sur notre chemin, les collections de bidons à lait nous remémorent l'authenticité de la vie pastorale des alpages du Beaufortain et les bouquetins et les marmottes, la création du 1er Parc National français en 1963. Nous avons privilégié, sur ce parcours guidé, quelques belles variantes et cols d'altitude, à déguster en toute sérénité ! L'occasion de se sentir seul au monde, dans les vastes espaces préservés du Beaufortain et de la Vanoise.

🕒 14 jours

👤 Liberté / sans guide

🧳 Avec transport de bagages

🏠 Hébergement : Classique ou confort

🦋 Niveau : \*\*\*

👛 A partir de : 1195€

## Vous allez aimer



altitude  
montblanc

- La traversée de massifs d'une grande diversité géologique et géographique
- Des écosystèmes riches, une faune sauvage abondante, des vallées chargées d'histoire
- Le début d'un sentier alpin au long cours, que l'on peut poursuivre à sa guise

# Le parcours

## Jour 1

### **THOLLON LES MEMISES - PIC DES MEMISES - ALPAGE DE NEUVA**

Accueil à l'office du tourisme de Thollon pour la prise en charge de vos bagages.

Montée par la télécabine et départ pour le sentier balcon surplombant le lac Léman. Traversée des Mémises et des alpages des Mottay avant de descendre sur le vallon de Novel. Nuit à l'alpage **sans les bagages**.

3h30 - 4h de marche / Dénivelé : +350 m ; -500 m

## Jour 2

### **COL DE BISE - CHAPELLE D'ABONDANCE**

Depuis l'alpage, montée au Lac de Neuteu et au col de Bise. Petit détour possible au Lac de Darbon, magnifique lac glaciaire, ouvrez grand les yeux, vous êtes au pays du Bouquetin ! Descente à l'alpage de Bise et remontée au Pas de la Bosse avant une dernière descente jusqu'au village typique de la Chapelle d'Abondance. Nuit en gîte.

6h - 6h30 de marche / Dénivelé : +900 m ; -1350 m

## Jour 3

### **COL DE BASSACHAUX - VILLAGE DES CHÈVRES - VALLÉE DE LA MANCHE**

Montée à la pointe des Mattes dans la réserve du Mont de Grange, résidence des chamois. Traversée de quelques-uns des alpages du pays d'Abondance pour rejoindre le col de Bassachaux surplombant le lac de Montriond. Descente jusqu'au village des Lindarets, célèbre pour ses biquettes ! Une petite visite s'impose avant le transfert au fond de la Vallée de la Manche. Nuit en refuge.

6h30 - 7h de marche / Dénivelé : +1250 m ; -750 m

## Jour 4

### **COL DE LA GOLÈSE - REFUGE DU FOLLY**

Montée à la ferme d'alpage de Fréterolles, ses vaches, ses chèvres et son fromage! Traversée au pied des Terres Maudites et courte montée au col de la Golèse (1666 m), puis descente vers le hameau des Allamands. Remontée sous les dalles du Tuet pour rejoindre le refuge du Folly. Nuit au refuge **sans les bagages**, mais avec, au loin, les lumières de la vallée du Giffre!

6h - 6h30 de marche / Dénivelé : +1050 m ; -990 m

## Jour 5

### **LAC DE LA VOGÉALLE - SIXT-FER-À-CHEVAL**

Journée dans le massif sauvage des Dents Blanches. Départ pour la Combe aux Puaires, site insolite de lapiaz (calcaires érodés). Descente sur le lac de la Vogéalle. Une très belle descente s'ensuit sur le cirque du Bout du Monde et le cirque du Fer à Cheval avec leurs multiples cascades. Nuit au village de Sixt-Fer-à-Cheval.

5h30 - 6h de marche / Dénivelé : +700 m ; -1250 m

## Jour 6

### **COL D'ANTERNE - REFUGE DE MOËDE-ANTERNE**

Montée à la cascade du Rouget puis aux cascades de la Pleureuse et de la Sauffaz. Le sentier rejoint ensuite l'alpage d'Anterne au cœur de la réserve naturelle de Sixt-Passy, un vaste plateau où se niche l'un des plus beaux lacs de la région. Encore une petite grimpe jusqu'au col d'Anterne, puis descente au refuge de Moède-Anterne. Baignade possible au lac de Pormenaz, à 15 mn du refuge. Nuit au refuge **sans les bagages**.

6h - 6h30 de marche / Dénivelé : +1500 m ; -350 m

## Jour 7

### COL DU BRÉVENT - CHAMONIX

Courte descente vers le pont d'Arlevé. Le paysage change, les calcaires des Fiz laissent la place aux roches moutonnées du massif des Aiguilles Rouges. Montée jusqu'au Col du Brévent (2368 m), puis descente jusqu'à Planpraz, où l'on prend la télécabine pour rejoindre Chamonix. Nuit en hôtel dans la vallée.

5h - 5h30 de marche / Dénivelé : +800 m ; -800 m

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

## Jour 8

### LES HOUCHES - COL DU TRICOT - CONTAMINES

Montée avec la télécabine puis cheminement entre vallons et forêt avant l'ascension du col du Tricot, face au glacier de Bionnassay. Après une pause-café aux chalets du Miage, descente au village des Contamines Montjoie, puis Notre Dame de la Gorge. Nuit en refuge.

5h - 5h30 de marche / Dénivelé : +600 m ; -1250 m ; 11km

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

## Jour 9

### COL DU BONHOMME - CORMET DE ROSELEND

Montée par la voie romaine au célèbre col du Bonhomme du Tour du Mont-Blanc. Traversée entre ciel et terre de la Crête des Gittes avant de rejoindre les grands alpages du Beaufortain au Cormet de Roselend.

6h - 6h30 de marche / Dénivelé : +1350 m ; -700 m ; 16km

## Jour 10

### COL DU BRESSON - PORTE DE ROSUEL

Sentier balcon surplombant le lac de Roselend et montée au col du Bresson au pied de la mythique Pierra Menta. Descente par le vallon de l'Ormette puis entre canaux et hameaux pour rejoindre la vallée de la Tarentaise. Transfert en taxi depuis la chapelle de St Guérin pour rejoindre Peisey Nancroix et la porte de Rosuel. Nuit en dortoir en refuge **sans vos bagages**.

6h - 6h30 de marche / Dénivelé : +950m ; -1170 m ; 15km

## Jour 11

### COL DE LA SACHETTE - TIGNES

Entrée dans le parc de la Vanoise aux pieds du Mont Pourri et du Dôme de la Sache. Petit détour possible au lac de la Plagne avant de monter au Col de la Sachette (2713 m). Descente dans le vallon de la Sache et la réserve naturelle de Tignes-Champagny pour rejoindre le village de Tignes les Boisses. (Variante possible par le col du Palet). Nuit en hôtel.

6h - 6h30 de marche / Dénivelé : +1200 m ; -850 m ; 13km

## Jour 12

### VALLON DE LA LEISSE - COL DE LA VANOISE

Petit transfert en bus local pour rejoindre la station de Val Claret. Départ de la randonnée pour retrouver les grands espaces du parc de la Vanoise et montée au col de la Leisse. Descente du vallon de la Leisse ponctué pas ses lacs. Les 1700 m de la face sud de la Grande Casse surplombent le sentier.

Nuit en dortoir au refuge du Col de la Vanoise **sans vos bagages**.

6h30 - 7h de marche / Dénivelé : +1100 m ; -650 m ; 19km

## Jour 13

### CIRQUES DU PETIT ET GRAND MARCHET

Après avoir quitté le refuge, traversée par des sentiers en balcon dominant le vallon de Pralognan : Combe de l'Arcelin,

Cirque du dard, du Grand Marchet et du Petit Marchet, lac de la Valette, Combe des Nants. Descente au vallon des Prioux (variante plus facile possible par Pralognan). Nuit en dortoir en refuge **sans vos bagages**.  
6h30 - 7h de marche / Dénivelé : +1000 m ; -1800 m ; 14km

## Jour 14

### **COL DE CHAVIÈRE - VALLEE DE LA MAURIENNE**

Remontée du vallon de Chavière dominé par les Dômes de la Vanoise, dans un univers lunaire ponctué de forêts de cairns. Les Aiguilles de Péclet-Polset nous indiquent le col de Chavière tout proche. Descente dans la vallée de la Maurienne parmi les alpages jusqu'à Modane.

Possibilité de prendre un taxi de l'Orgère jusqu'à Modane ( à commander la veille et à régler sur place, navette à 16h30 en juillet / août).

6h - 6h30 de marche / Dénivelé : +1150 m ; -950 m jusqu'au refuge de l'Orgère

Descente de l'Orgère à Modane : Dénivelé -880m supplémentaires / 1h30 de marche

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

# Le voyage

## NIVEAU \*\*\*

Dénivelé : +/- 600 m à 1200 m en moyenne par jour.

Temps de marche : 5h à 6h30 par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés. Un passage câblé facile le jour 4, en traversée, pouvant être évité avec un peu plus de dénivelé.

## ROAD BOOK

Avant le départ, nous vous remettons un dossier de voyage contenant :

- 2 Cartes IGN TOP 25 avec le tracé de l'itinéraire
- 1 road-book comprenant tous les renseignements nécessaires pour la randonnée
- 1 porte carte
- La liste des hébergements

## BALISAGE DE LA RANDONNÉE

En France, les sentiers de Grande Randonnée sont balisés en rouge et blanc (dans les 2 sens).

Il est indispensable de maîtriser la lecture de carte IGN au 1/25000.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Deux formules :

**Sans transport de bagages** : la totalité de vos bagages est portée par vos soins.

**Avec transport de bagages** : vos bagages sont acheminés à votre hébergement par un véhicule logistique (excepté J1, J4, J6, J10, J12 et J13).

## HÉBERGEMENT

### CLASSIQUE

10 nuits en refuge ou gîte, en dortoir

3 nuits en gîte et hôtel, en chambre multiple

### CONFORT

10 nuits en hôtel, gîte ou refuge, en chambre de 2 personnes

3 nuit en gîte ou refuge, en dortoir

Les hébergements sur la GTA sont bien souvent de petits hôtels de montagne et des gîtes rustiques. Cette option "confort" consiste avant tout à pouvoir dormir dans un espace privatisé, a contrario d'une nuit en dortoir.

## LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans chaque hébergement.

Les pique-niques sont non compris et peuvent être commandés la veille dans chaque hébergement.

## CONDITION PHYSIQUE

Etre capable de faire aisément 15 km de marche (en plaine) en 3 heures maximum.

Si ce n'est pas le cas, dans un délai de trois semaines avant le départ, à raison de 2 à 3 fois par semaine, nous vous conseillons d'entreprendre un bon entraînement : 4 à 5 km de jogging ou 3 à 4 heures de randonnée ou de vélo. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

## RANDONNÉE A LA CARTE

Nous pouvons confectionner un voyage selon votre demande (nombre de jours, nombre de participants, niveau de l'itinéraire, choix de l'hébergement...)

## **CARTOGRAPHIE**

IGN Top 25 - 3528ET/ Morzine, et Top 25 - 3530ET/ Samoëns (1/25 000).

# Infos pratiques

## DÉPART

De mi-juin à début septembre.

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

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

### EN TRAIN

Aller: ligne Paris/Bellegarde/Evian par TGV.

Puis bus régulier d'Evian à Thollon Les Mémises.

Horaires des bus disponibles sur <https://www.cc-peva.fr/339-navette-evian-stations.htm>

Retour: ligne TGV Chamonix/Paris

Consultez le site [oui.sncf](http://oui.sncf) pour connaître ou vérifier les horaires.

### EN VOITURE

Le plus confortable :

Aller autoroute A40 sortie Annemasse, parking gratuit, ou sortie Bellegarde, parking à côté de la gare, payant et réservable à l'avance.

Puis train ou bus pour Evian et bus pour Thollon-les-Mémises.

Retour de Chamonix à Annemasse en train et bus de Annemasse à Evian. [Voir le site de la SAT.](#)

Ou

Transfert en taxi avant ou après votre randonnée.

Thollon parking gratuit

Annemasse parking gratuit

Chamonix parking gratuit

Chamonix Park auto à Chamonix : 04 50 53 65 71 (40 à 50 euros la semaine)

## HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Thollon Les Mémises : <https://ete.thollonlesmemises-tourisme.com>

Hôtel Bellevue\*\*\* : 04 50 70 92 79 [www.hotelbellevue.com](http://www.hotelbellevue.com)

Hôtel Bon-Séjour\*\* : 04 50 70 92 65 <http://bon-sejour.com/index.php>

Evian-les-Bains : <http://www.evian-tourisme.com/>

Hôtel Evian Express : 04 50 75 15 07 <https://www.hotel-evianexpress.net>

Hôtel Continental : 04 50 75 37 54 [www.hotel-continental-evian.com](http://www.hotel-continental-evian.com)

Thonon Les Bains

Hôtel Arc en Ciel : 04 50 71 90 63 [www.hotelarcencielthonon.com](http://www.hotelarcencielthonon.com)

Hôtel Le Comte Rouge : 04 50 71 06 04 [www.lecomterouge.com](http://www.lecomterouge.com)

Chamonix : [www.chamonix.com](http://www.chamonix.com)

## ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.



## POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

# Dates & tarifs

## DÉPARTS ET PRIX

Départ au choix du dimanche 18 juin au 1er septembre 2023

### Version classique en 14 jours

#### Sans transport de bagages

1195€ par personne (minimum 2 pers.)

Supplément départ personne seule : 120€

#### Avec transport de bagages (excepté J1, J4, J6, J10, J12 et J13)

Groupe de 2 personnes : 1650€ par personne

Groupe de 3 personnes : 1500€ par personne

Groupe de 4 personnes : 1420€ par personne

Groupe de 5 personnes : 1370€ par personne

Groupe de 6 personnes : 1335€ par personne

Supplément départ personne seule : nous contacter

Supplément transport des bagages au refuge de Moède Anterne : nous contacter

**Version confort (chambre 2 pers. 10 nuits sur 13) en 14 jours : +210€/pers.**

Information et réservation par téléphone ou e-mail.

## LE PRIX

### Comprend :

- L'hébergement en demi-pension ;
- Le road book : descriptif et cartes IGN (1 dossier road book complet pour 1 à 4 personnes, dossier complémentaire à partir de 5 personnes. Dossier supplémentaire : supplément de 10 à 25€) ;
- Le transport des bagages entre les hébergements, si vous avez choisi cette option (excepté J1, J4, J6, J10, J12 et J13) ;
- Les taxes de séjour ;
- Le transfert du jour 3 et du jour 10 ;
- Les frais d'organisation et de réservation.

### Ne comprend pas :

- Les pique-niques du midi ;
- Les éventuels jetons douches ;
- Les boissons, les visites ;
- La montée en télécabine à Thollon (environ 6€ par pers.) et la descente en télécabine au Brévent (environ 17€ par pers.) ;
- L'assurance assistance annulation (4.2% du montant du séjour).

**Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.**

# Équipement et bagages

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes... 1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

### Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

## 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 papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

## NUIT SANS BAGAGE

Si une nuit sans bagage (vous le retrouvez la nuit suivante) est prévue au cours de votre séjour, pensez à ne pas trop vous charger en emportant avec vous le strict nécessaire ce soir-là :  
Votre drap de sac (ou sac de couchage), un minimum de vêtements de rechange et un petit nécessaire de toilette.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique chaque jour d'étape en étape (**excepté J1, J4 et J6**). Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple ne dépassant pas 10kg** ! Nous insistons particulièrement sur la taille et le poids de votre bagage transporté durant votre circuit, celui-ci est manipulé chaque jour par un chauffeur à plusieurs reprises (Merci de penser à leur dos !) pour être acheminé dans des refuges dont l'accès n'est pas toujours simple.

Utilisez un bagage par personne, car regrouper les affaires de deux personnes en un seul contenant aboutit généralement à un poids excessif. Mieux vaut deux sacs de 10kg qu'un seul de 20!

**Attention, les bagages trop lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs!**

## Détails

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.
- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part. A la suite de votre règlement, nous vous faisons parvenir votre dossier roadbook.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

