

# GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES - 2ème partie

## Du Mont-Blanc à la Maurienne



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.

### 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.

🕒 7 jours

👤 Accompagné / guidé

🧳 Avec ou sans transport de bagages

🏠 Hébergement : Classique (dortoir)

🏔️ Niveau : \*\*\*

💰 A partir de : 850€

## Vous allez aimer

- La découverte de massifs connus, mais sauvages et authentiques
- Des paysages différents à chaque étape, conditionnés par la géologie
- Le passage de hauts cols et leurs paysages féériques
- La fabrication du fameux beaufort, "Roi des gruyères"
- Les nombreux lacs tout au long du parcours
- Le portage des bagages

# Le parcours

## Jour 1

Rendez-vous à 9h30 au téléphérique de Bellevue.

### LES HOUCHES – LES CONTAMINES

Départ de la randonnée à 1800 m. Traversée jusqu'au pied du glacier de Bionnassay avant de monter au col du Tricot. Descente aux chalets de Miage, puis aux Contamines.

Nuit dans le village dans un gîte en petit dortoir.

5h30 de marche / Dénivelé : +650 m ; -1300 m

## Jour 2

### COL DE LA CROIX DU BONHOMME - CORMET DE ROSELEND

Montée par la voie romaine au célèbre col du Bonhomme du Tour du Mont Blanc. Descente par la Crête des Gittes et les vastes alpages du Beaufortain jusqu'au Plan de la Lai. Nuit en dortoir au dessus du lac de Roselend.

6h30 de marche / Dénivelé : +1350 m ; -750 m

## Jour 3

### DU PIED DE LA PIERRA MENTA À LA PORTE DE ROSUEL

Sentier balcon surplombant le lac de Roselend et montée au col du Bresson (2469m) au pied de la Pierra Menta.

Descente par le vallon de l'Ormette puis de canaux en hameaux pour rejoindre Valezan vallée de la Tarentaise. Transfert en taxi pour rejoindre Peisey Nancroix et la porte de Rosuel.

Nuit en dortoir en refuge.

7h00 de marche / Dénivelé : +1050 m ; -1650 m

## Jour 4

### COL DU PLAN SÉRY - CHAMPAGNY LE HAUT

Entrée dans le parc de la Vanoise aux pieds du Mont Pourri et du Dôme de la Sache. Une fois passé le lac de la Plagne, l'ascension du col du Plan Séry permet de basculer dans le vallon de la Vallaisonnay et sa géologie étonnante. Une dernière descente passe à côté de la cascade du Py et rejoint les différents hameaux de la vallée de Champagny. Nuit en gîte à Champagny-le-haut, avec les bagages.

7h00 de marche / Dénivelé : +1050 m ; -1150 m

## Jour 5

### TOUR DU MERLE - REFUGE DU GRAND BEC

Départ de la randonnée dans une grande forêt d'épicéas, le sentier s'élève pour passer tous les étages de végétation jusqu'au refuge du Grand Bec. Posé sur son promontoire, celui-ci profite d'une vue imprenable sur les glaciers qui le surplombent et la vallée de Pralognan en contrebas. Possibilité de passer par le très alpin col des Galinettes (2750m) selon les conditions.

Nuit en dortoir au refuge du Grand Bec **sans les bagages et sans douches.**

5h30 de marche / Dénivelé : +1250 m ; -300 m

+/-100 m supplémentaires par le col des Galinettes

## Jour 6

### COL DE LESCHAUX - LES PRIOUX

Après avoir quitté le refuge, traversée sauvage jusqu'au Col de Leschaux. À partir de là le chemin part en balcon avec les

glaciers de la Vanoise puis la Grande Casse (3855 m) en point de mire. Le sentier est impressionnant mais chaîné et bien marqué jusqu'au célèbre Lac des Vaches. Une dernière descente emmène jusqu'au village de Pralognan. À partir du col de Leschaux un itinéraire bis permet d'éviter le sentier en balcon en cas de mauvais temps.

Nuit en dortoir en refuge.

7h00 de marche / Dénivelé : +900 m ; -1600 m

## Jour 7

### **COL DE CHAVIÈRE - VALLÉE 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 Pécelet-Polset nous indiquent le col de Chavière tout proche. Descente dans la vallée de la Maurienne parmi les alpages. Court transfert à Modane depuis la Porte de l'Orgère.

6h00 de marche / Dénivelé : +1150 m ; -950 m

**Fin de la randonnée vers 16h00 à la gare Modane.**

# Le voyage

## NIVEAU \*\*\*

Dénivelé : +950 m et -1100 m de dénivelé en moyenne par jour

Temps de marche : 5 à 7 heures par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentier avec quelques passages aériens, ponctuels et bien sécurisés.

## ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).

## HÉBERGEMENT

CLASSIQUE : 6 nuits en refuge ou gîte.

Douches chaudes dans tous les hébergements excepté au refuge du Grand Bec.

## VOTRE SAC À DOS POUR LA NUIT SANS BAGAGE

Pour la nuit où vous n'avez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez la nuit suivante), voici quelques conseils concernant les éléments à rajouter à votre sac à dos (environ 2 kg suffisent !):

- un petit nécessaire de toilette
- votre drap-sac
- vêtements de rechange (le strict nécessaire !)

## LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, votre accompagnateur prépare un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

*Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétariens etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.*

## 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.

## CARTOGRAPHIE

IGN Top25 3531 ET St-Gervais ;

IGN Top25 3532 OT Beaufortain ;

IGN Top25 3532 ET Les Arcs ;

IGN Top25 3633 ET Tignes ;

IGN Top25 3534 OT Trois Vallées.

# Infos pratiques

## DÉPART

De fin juin à début septembre.

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**Rendez-vous à 9h30 au Téléphérique de Bellevue (bus réguliers pour traverser le village des Houches).**

### EN TRAIN

Aller : ligne Paris Gare de Lyon / St-Gervais-le Fayet par TGV, puis Les Houches par le Mont-Blanc Express

Retour : ligne Modane / Paris Gare de Lyon par TGV

Horaires consultables sur le site de la [SNCF](https://www.sncf.fr)

Plusieurs trains par jour entre 5h30 et 7h de trajet.

### EN VOITURE

Autoroute A40 direction Chamonix, sortie 21 Saint-Gervais-les-Bains, ou aux Houches.

Parking gratuit vers la gare ou couvert au centre de Saint-Gervais.

Parking gratuit aux Houches près de la télécabine du Prarion.

Retour de Modane à Chamonix en train Via Chambéry.

<https://www.oui.sncf/>

**Fin de la randonnée vers 16h à la gare de Modane.** N'hésitez pas à visiter les musées de la ville en attendant le train.

**En option: le transfert retour entre Modane et Les Houches: 50€/personne (à réserver à l'inscription).**

## HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Saint-Gervais [www.saintgervais.com](http://www.saintgervais.com)

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

[Modane](#)

## ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas notre assurance ne peut se substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle, et il vous appartient d'être vous-même assurés.

Par ailleurs, Altitude Mont-Blanc propose un contrat d'assurance annulation et rapatriement EUROP ASSISTANCE (3,8% du montant du séjour). Si vous choisissez de souscrire, notez qu'Altitude Mont-Blanc n'est que l'interface entre le client et l'assureur, ne peut influencer sur l'une ou l'autre des parties et s'en tient aux strictes conditions de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, vous devez contacter EUROP ASSISTANCE.

## POUR NOUS CONTACTER

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

## Dates & tarifs

### Possibilité d'enchaîner 2 ou 4 étapes de la GTA :

- [GTA 1 et 2](#)
- [GTA 3 et 4](#)
- [GTA 1 à 4](#), l'intégrale

Enchaînez les étapes de la GTA avec une nuit d'hôtel en B&B offerte entre les différentes sections (base chambre de 2 ou 3 pers.)

Du 25/06/23 au 01/07/23 **Départ garanti 850 €**

Du 02/07/23 au 08/07/23 **Départ ouvert 850 €**

Du 09/07/23 au 15/07/23 **Départ garanti 850 €**

Du 16/07/23 au 22/07/23 **Départ garanti 850 €**

Du 23/07/23 au 29/07/23 **Départ garanti 850 €**

Du 30/07/23 au 05/08/23 **Départ garanti 850 €**

Du 06/08/23 au 12/08/23 **Départ garanti 850 €**

Du 13/08/23 au 19/08/23 **Départ garanti 850 €**

Du 20/08/23 au 26/08/23 **Départ garanti 850 €**

## LE PRIX

### Comprend :

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Les repas en pension complète, les encas ;
- Les nuits en refuge ou gîte et les taxes de séjour ;
- Le transport des bagages sauf au refuge du col de la Vanoise ;
- Les transferts routiers du 3ème jour et le téléphérique de Bellevue.

### Ne comprend pas :

- L'assurance assistance annulation (4.2% du montant du voyage) ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.) ;
- Le voyage retour de Modane aux Houches (50€) ;
- Le transport des bagages et la douche au refuge du Grand Bec.

**Le tarif s'entend 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.

## TRANSPORT DE BAGAGES

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape **excepté le jour 5 au Col de la Vanoise**. Vos affaires de rechange doivent être regroupé 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 lourd 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.

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

Nous restons à votre écoute pour toute information.

