GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES en Liberté - 4ème partie

De Larche à Menton

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.

4ème partie : Ubaye, Mercantour et Méditerranée
Il s'agit sans doute de l'itinéraire dont la diversité des paysages : la flore, le patrimoine et l'architecture, est la plus marquée dans nos Alpes françaises. Des hauts sommets de l'Ubaye en passant par les lacs et grands espaces du Mercantour et de la vallée des Merveilles, vous plongerez vers la Méditerranée par une multitude de vallées, de cols et d'anciens villages de montagne...
Mais ne vous y trompez pas, les reliefs environnants, les vallées profondes, en font un itinéraire physiquement soutenu... Une expérience éblouissante à réaliser absolument !

7 jours | Liberté / sans guide | Avec ou sans transport de bagages

Hébergement : Classique (dortoir) | Niveau : *** | A partir de : 655€

Vous allez aimer

- Une traversée du coeur des montagnes à la Méditerranée
- La traversée de l'Ubaye, du Mercantour et de la Vallée des Merveilles
- Le portage des bagages

Le parcours

Jour 1

LARCHE - VALLON DU LAUZANIER - PAS DE LA CAVALE
RDV à 9h devant l'auberge du Lauzanier à Larche (ou 8h00 à la gare de Montdauphin-Guillestre).
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 Maritmes en passant par le col des Fourches et le magnifique promontoire du mont des Fourches. Nous rejoingnons la route de la Bonnette Restefond (la plus haute route d'Europe) où il y a des vestiges poignants de la ligne Maginot. Première étape à Bousseyas.
6h de marche / Dénivelé : + 1100 et - 1000 m

Jour 2

ISOLA 2000 - COL DE LA MERCIÈRE - LE BORÉON
Après un transfert matinal à la station de Isola 2000, départ pour le col de la Mercière (2342 m). 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, crochet possible jusqu'au lac Negre. Descente en Vésubie jusqu'au village de Boréon.
6h de marche / Dénivelé : + 490m et - 1090m

Jour 3

LE BOREON - PAS DES LARDES - MADONE DE FENESTRE - LACS DE PRALS - LA GODOLASQUE
Au départ de Boréon, montée en direction du lac de Trécolpas pour passer le pas des Lardes (2448 m) dominé par le Gelas, plus haut sommet du Mercantour. Descente vers les hospices de la Madone de Fenestre pour passer à proximité de la fruitière de la vacherie de la Madone. Montée 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.
7h30 de marche / Dénivelé : + 1550m et - 1520m

Si cette étape vous parait trop longue, possibilité de prévoir un transfert en taxi entre Boréon et la Madone de Fenestre pour réduire l'étape (50€ par personne à réserver à l'inscription) ou bien dédoubler cette journée en faisant étape au refuge de la Madone (le séjour passera de 7 à 8 jours de marche), supplément de 70€ à réserver impérativement à l'inscription, transport des bagages : 50€ par personne).

Jour 4

VALLEE DE LA GODOLASQUE - REFUGE DE NICE - BAISSE DE VALMASQUE - VALLEE DES MERVEILLES
Montée par la vallée de la Gordolasque jusqu'au lac de la Fous et le refuge de Nice qui domine. Le sac est 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 qui jouxtent le GR. Une multitude de lacs enchanteurs trônent au beau milieu de ce paysage minéral bien typique de la vallée. Descente jusqu'au refuge des Merveilles, **sans les bagages**.
6h30 de marche / Dénivelé : + 1350m et - 790m

Jour 5

REFUGE DES MERVEILLES - PAS DU DIABLE - COL DU RAUX - L'AUTHION - CAMP D'ARGENT
Par une multitude de lacs, nous quittons la vallée des Merveilles par le Pas du Diable. Changement de paysage et traversée de plusieurs cols de moyenne altitude au beau milieu des alpages à moutons. Au col du Raux, remontée vers le petit plateau d'Authion dominé par une remarquable redoute, haut lieu d'affrontement lors de la Seconde Guerre mondiale. De l'Authion, première ouverture sur la Méditérannée par beau temps. Descente jusqu'à la micro-station de ski du Camp d'Argent.
5h30 de marche / Dénivelé : + 650m et - 1000m

Jour 6

LE CAMP D'ARGENT - MONT VENTABREN - MANGIABO - SOSPEL
Au programme, une magnifique journée en crêtes. Départ pour rejoindre Sospel par les crêtes et le mont de Ventabren et de Mangiabo avec vue sur l'embouchure du Var et la périphérie de Nice. Descente sur Sospel pour la nuit, charmant village aligné le long du torrent de la Bévéra.
7h de marche / Dénivelé: + 1050m et - 1750m

Jour 7

SOSPEL - COL DU RAZET - VIEUX CASTELLAR - MENTON
Dernière étape et pas des moindres ! Belle montée vers le col de Razel (1032 m) par un ancien sentier souvent pavé, au milieu d'anciennes bergeries en ruine. Les troupeaux de brebis ou de chèvres du Rove témoignent de notre arrivée en Provence. La végétation devient plus feuillue et plus odorante. Châtaigniers, érables et romarin sont présents tout au long de cette belle journée. Pique-nique au col du Berceau à 1050m, en dominant la baie et le port de Menton, et pour terminer, 1050m de descente...
6h de marche / Dénivelé : + 950 m et - 1450 m

A Menton, vos sacs sont déposés à l'hôtel que vous avez réservé (merci de donner les coordonnées de l'hébergement à la réservation). Si vous ne dormez pas sur Menton, les frais de dépose et de consigne à Menton (en principe Hôtel Lemon) seront de 15€ par sac.

Le voyage

NIVEAU ***

Dénivelé positif moyen par jour : 900 m.
Dénivelé maximum : 1450 m.
Altitude maximum de passage : 2800 m.
Altitude des hébergements : 1800 m environ en moyenne
Temps de marche : 5 à 7h30 par jour.
Type de randonnée : itinéraire de montagne ne présentant pas de difficulté technique particulière et accessible aux enfants à partir de 12 ans.
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 jour 4 (refuge des Merveilles), vos sacs seront directement transportés à l'étape du Camp d'Argent. Il faudra porter un nécessaire minimum pour passer la nuit au refuge.

Voyage réalisé en collaboration avec nos partenaires locaux, soucieux comme nous de vous concocter un séjour authentique.

ROAD BOOK

Avant le départ, nous vous remettons un dossier de voyage contenant :
- Carte IGN 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 préférable de maîtriser la lecture de carte IGN au 1/25000 et 1/50000.

TRANSPORT DE BAGAGES

Deux formules proposées :
sans transport de bagages : la totalité de vos bagages est portée par vos soins.
avec transport de bagages : vos bagages sont acheminés chaque jour à votre hébergement par un véhicule logistique sauf le J4.

HÉBERGEMENT

CLASSIQUE:
6 nuits en refuge de montagne ou gîte confortable en dortoir et chambre collective.

OPTION CONFORT:
Possibilité de chambres de deux personnes pour les nuits 1, 2, 3, 5, 6 (+115€/pers.), selon les disponibilités lors de la réservation (chambre de 2 en formule gîte : draps et serviettes non fournis, sanitaires à partager).

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans chaque hébergement.
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.
Possibilité de réserver 6 pique-niques (prévoir celui du J1) : **90€** pour la semaine à réserver à l'inscription. Vous pourrez également les réserver sur place dans les hébergements en les prévenant la veille.

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 TOP 25 – 3538 ET Aiguille de Chambeyron
IGN TOP 25 – 3639 OT Haute Tinée
IGN TOP 25 – 3741 ET Vallée de la Bévéra et des Paillons
IGN TOP 25 – 3741 OT Vallée de la Vésubie
IGN TOP 25 – 3742 OT Nice Menton

Infos pratiques

DÉPART

De mi juin à mi septembre.

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

Vous laisserez vos sacs à l'auberge du Lauzanier à Larche (sortir du village direction Italie), il s'agit du départ de votre randonnée.
Si vous avez choisi l'option transfert le J1 entre la gare SNCF de Guillestre-Montdauphin et Larche, RDV à 8h précises à la gare.

EN TRAIN :
L'accès le plus simple pour ce circuit se fait en train vu qu'il s'agit d'une randonnée linéaire et non en boucle (veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts.
***Aller**:* arrêt gare de Montdauphin - Guillestre (ligne Paris - Valence - Briançon). Vous pouvez arriver par le train de nuit ou bien arriver plus confortablement la veille par un train de jour et dormir à l'hôtel Lacour à la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.
Retour: à la gare de Menton, vous pourrez rejoindre Nice (Nice > Menton : 40 mn) et les trains ou avions qui vous amènent vers les grandes destinations (arrivée à la gare de Nice entre 16 et 18h).

EN VOITURE :
Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : Via Michelin ou Mappy.
Vous pouvez arriver en voiture à Larche directement : depuis Gap, vallée de l'Ubaye prendre direction Barcelonnette puis col de Larche (frontière italienne). Le village de Larche se situe 5 km avant le col. L'auberge du Lauzanier se situe à la sortie du village de Larche. Parking gratuit et non gardé à proximité de l'auberge ou de l'office du tourisme.

Retour à la gare de Montdauphin - Guillestre si vous êtes venus en voiture. Ou, possibilité de réserver la navette Menton > Montdauphin à 240€ par personne (sur la base de 2 personnes), environ 4h30 de trajet.

FIN DU SÉJOUR

Fin de la randonnée le samedi vers 16h30, vos sacs seront dans l'hôtel que vous aurez réservé (si vous avez pris l'option transport des bagages). Si vous partez de Menton directement après la randonnée, nous ferons la dépose de vos bagages dans un hôtel près de la gare (l'hôtel nous facture 15€ par sacs si vous ne prenez pas la nuit).

Retour en train :

À la gare de Menton, vous pourrez rejoindre Nice (Nice => Menton : 40 mn) et les trains ou avions qui vous ramènent vers les grandes destinations (arrivée à la gare de Nice entre 16 et 18 h).
Train de nuit : Nice - Paris ; TGV ;
Navette pour aéroport Nice - Côte d'Azur devant la gare de Nice Ville à droite le long de l'avenue devant la gare.
Vous pourrez passer la nuit en hôtel proche de la gare à Nice ou à Menton.
Ou bien retour à la gare de Montdauphin - Guillestre si vous êtes venus en voiture, mais il vous faudra 5h minimum pour revenir en train.

HÉBERGEMENT AVANT LE SÉJOUR

Possibilité d'arriver la veille :
A l'Auberge du Lauzanier à Larche +33 (0)4 92 84 35 93 (point de départ pour le lendemain).
A l'Hôtel Lacour à la gare de Montdauphin - Guillestre +33 (0)4 92 45 03 08 (puis transfert jusqu'à Larche en option, 40€ par personne).

NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence au : **+33 (0)4 50 79 09 16**

Dates & tarifs

DEPART ET PRIX

Départs du dimanche 16 juin au 16 septembre 2024

Sans transport de bagage
655€ par personne, hébergement classique (minimum 2 pers.)
770€ par personne, hébergement confort (chambre de 2 pers. sauf J4)

Avec transport de bagages (sauf J4)
Sur la base d'une personne : 1245€ par personne, hébergement classique
Sur la base de 2/3 personnes : 950€ par personne, hébergement classique
Sur la base de 4/5 personnes : 855€ par personne, hébergement classique
Sur la base de 6 personnes et + : 775€ par personne, hébergement classique
Option confort (chambre 2 pers. sauf J4) : +115€/ personne

Frais de dépose et consigne à Menton (si vous n'avez pas d'hôtel de réservé sur Menton le soir du jour 7) : 15€ par bagage.
Supplément 6 pique-niques : 90€/ personne
Supplément départ personne seule : 140€

Si l'étape du Jour 3 vous parait trop longue, possibilité :
- de prévoir un transfert en taxi entre Boréon et la Madone de Fenestre pour réduire l'étape : 50€ par personne à réserver à l'inscription,
- ou bien de dédoubler cette journée en faisant étape au refuge de la Madone (le séjour passera de 7 à 8 jours de marche) : supplément de 70€ à réserver impérativement à l'inscription, transport des bagages : 50€ par personne.

Transferts optionnels (sur la base de 2 personnes) :
Transfert entre la gare de Montdauphin et Larche le J1 : 50€ par pers.
Transfert retour entre la gare de Menton et Montdauphin le J7 : 240€ par pers.
Transfert de Boréon à la Madone de Fenestre le J3 (pour raccourcir l'étape) : 50€ par pers.

LE PRIX

Comprend :

- Les demi-pensions du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour ;
- Le road book : descriptif et cartes IGN (1 road book par dossier d'inscription) ;
- Le transfert entre Bousieyas et Isola 2000 ;
- Le transport des bagages entre les hébergements, si vous avez choisi cette option (sauf J4) ;
- Les taxes de séjour ;
- Les frais d'organisation et de réservation.

Ne comprend pas :

- Les pique-niques du midi (90€ / personne en supplément) ;
- Les frais de dépose et consigne à Menton (si vous n'avez pas d'hôtel de réservé sur Menton le soir du jour 7) ;
- Les boissons, les visites et autres dépenses à caractère personnel ;
- 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

Equipement 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, boite 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 chaque jour d'étape en étape (sauf jour 4). Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple ne dépassant pas 12kg !** 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.

Formulaire d'inscription par courrier postal

NOM:

PRENOM:

Date de naissance:

Adresse:

Téléphone:

Téléphone mobile:

Email:

SEJOUR DEMANDE:

Nombre de jours:

Assurance:

Prix du séjour: x 30% = d'arrhes

Fait à: LE

Signature:

à renvoyer avec vos arrhes à:
Altitude Mont-Blanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond, FRANCE