

# GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES - 3ème et 4ème partie

Clarée, Queyras et Piémont italien jusqu'à Menton

Référence · 192

Document généré le 23/04/2026

**DURÉE**

14 jours

**FORMULE**

Accompagné / guidé

**BAGAGES**

Avec transport de bagages

**HÉBERGEMENT**

Classique (dortoir)

**NIVEAU**

3/4 ★★★☆

**À PARTIR DE**

1 990 €

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.

### 3ème partie : Clarée, Queyras et Piémont italien - De Modane à Larche

Nous vous proposons au cours de cette semaine inédite de basculer des Alpes du Nord aux Alpes du Sud, en privilégiant ce qu'il y a de plus beau. Le Thabor, la vallée de Névache, Briançon, le Queyras, le Val Maira, l'Ubaye. 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.

### 4ème partie : de Larche à Menton - Ubaye, Mercantour, vallée des Merveilles

Voici le quatrième segment de l'itinéraire qui part du lac Léman jusqu'à Menton. Il s'agit sans doute de l'itinéraire dont la diversité des paysages, de la flore, du patrimoine et de 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 et les vallées profondes en font un itinéraire physiquement soutenu. Une expérience éblouissante à réaliser absolument.



## **Vous allez aimer**

---

- Etape 3 : Thabor, vallée de Névache, Queyras, Val Maira, Ubaye
- Etape 4 : Ubaye, Mercantour, vallée des Merveilles
- Un itinéraire adapté avec un passage côté italien
- Le portage des bagages
- L'objectif Méditerranée

## L'itinéraire jour après jour

### JOUR 1

**Rendez-vous à 10h45 à la gare de Modane.**

#### **MODANE - VALLÉE ÉTROITE**

Accueil, puis transfert à Valfréjus (20mn) où se trouve le départ du GR5 en direction du col de la vallée Étroite. Montée tranquille vers le col qui fait office de frontière naturelle entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud. Entrée dans les Hautes-Alpes, la vallée Étroite est une enclave française en Italie. Descente jusqu'aux hameaux des Granges pour une nuit en refuge.

5h00 de marche / Dénivelé : + 890 m ; - 720 m / Distance : 14 km

### JOUR 2

#### **VALLÉE ÉTROITE - COL DU VALLON - NÉVACHE**

Direction le cœur de la vallée de la Clarée. Dans un espace très sauvage, montée au col du Vallon (2645m) pour dominer le magnifique lac Blanc. Belle descente vers le village de Névache en haut de la vallée de la Clarée. Traversée du village traditionnel de Ville Haute, puis transfert en fin de journée dans la vallée voisine des Fonts de Cervières (35mn). Nuit en refuge.

6h00 de marche / Dénivelé : + 850 m ; - 1050 m / Distance : 13 km

### JOUR 3

#### **LES FONTS DE CERVIÈRES - COL MALRIF - ABRIÈS**

Direction le parc naturel du Queyras par une étape d'altitude : le col Malrif (2830m). Belle montée en alpage depuis ce magnifique hameau des Fonts de Cervières. Passage du col Malrif avec une vue imprenable sur le fameux Mont Viso, seigneur des Alpes du Sud. Longue descente sur Abriès par les lacs du Malrif, parmi les plus grands que compte le Queyras. Nuit en gîte dans la haute vallée du Guil.

6h00 de marche / Dénivelé : + 850 m ; - 1300 m / Distance : 15 km

**JOUR 4****L'ECHALP - LA VALLÉE DES LACS - COL VIEUX - LAC DE LA BLANCHE**

Du dernier hameau de la haute vallée du Guil, remontée le long de la frontière italienne, du vallon de Bouchouse qui constitue une réserve de biotope. Passage aux lacs Egorgeou, Foréant puis au col Vieux (2806m) pour rejoindre le Col de Chamoussière. Direction la vallée de l'Aigue Blanche pour atteindre le refuge de la Blanche, au bord du lac, blottis au pied de la Tête des Toilies. Nuit en refuge **sans bagages**.

6h00 de marche / Dénivelé : + 1400 m ; - 600 m / Distance : 15 km

**JOUR 5****LAC DE LA BLANCHE - COL DE LA NOIRE - MALJASSET**

Depuis le refuge, dans cet environnement exceptionnel, remontée vers le très minéral col de la Noire. A partir d'ici, vous quittez le Queyras pour pénétrer dans la vallée sauvage de la Haute-Ubaye. Par le vallon très fleuri du Longet, paisible descente jusqu'au premier hameau de Maljasset pour y passer la nuit en gîte d'étape.

7h30 de marche / Dénivelé : + 550 m ; - 1300 m / Distance : 15 km

**JOUR 6****MALJASSET - COL MARY - CHIAPPERA**

Au pied du massif culminant de la Haute-Ubaye, le Chambeyron (3412m), montée facile par le vallon du col Mary et sa multitude de lacs qui parsèment allègrement ces pâturages encore bien exploités. Du col, passage en Italie, dans le Piémont, pour rejoindre le Val Maira et le magnifique village de Chiappera. Nuit en gîte d'étape **sans bagages**.

5h30 de marche / Dénivelé : + 815 m ; - 1150 m / Distance : 18 km

**JOUR 7****CHIAPPERA - COL DES MONGE - VALLON D'ORONAYES - LARCHE**

Belle traversée dans la vallée insolite 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 du périple à Larche, petit village de Haute-Ubaye. Nuit en gîte.

6h00 de marche / Dénivelé : +/- 1150 m / Distance : 16 km

**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 un peu plus raide jusqu'au col. 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. Direction la route de la Bonnette Restefond (la plus haute route d'Europe) où se trouvent des vestiges poignants de la ligne Maginot. Nuit à Bousiéyas, premier hameau de la haute vallée de la Tinée. Nuit en gîte.

6h00 de marche / Dénivelé : + 1040 m ; - 1100 m / Distance : 20 km

**JOUR 9****ISOLA 2000 - COL DE LA MERCIÈRE - LE BORÉON**

Après un transfert matinal à la station d'Isola 2000, direction 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, crochet jusqu'au lac Negere.

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

5h30 de marche / Dénivelé : + 550 m ; - 1090 m / Distance : 18 km

**JOUR 10****LE BORÉON - PAS DES LARDES - MADONE DE LA FENESTRE - LACS DE PRALS - LA GODOLASQUE**

Au départ de Boréon, remontée 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 et passage 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.

7h30 de marche / Dénivelé : + 1550 m ; - 1520 m / Distance : 20 km

**JOUR 11****VALLÉE DE LA GORDOLASQUE - REFUGE DE NICE - BAISSÉ DE VALMASQUE - VALLÉE DES MERVEILLES**

Montée jusqu'au lac de la Fous et le refuge de Nice. Le sac sera 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. Laissez-vous enchanter par une multitude de lacs, au milieu du paysage minéral typique de la vallée. Descente jusqu'au refuge des Merveilles pour la nuit **sans bagages**.

6h30 de marche / Dénivelé : + 1300 m ; - 790 m / Distance : 16 km

**JOUR 12****REFUGE DES MERVEILLES - PAS DU DIABLE - COL DU RUAUX - L'AUTHION - CAMP D'ARGENT**

Nous quittons la vallée des Merveilles par le Pas du Diable et une multitude de lacs. Changement de paysage et traversée de plusieurs cols de moyenne altitude, par les 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, premier panorama sur la Méditerranée par beau temps.

Descente jusqu'à la micro-station de ski du Camp d'Argent. Nuit en refuge.

5h30 de marche / Dénivelé : + 625 m ; - 1000 m / Distance : 13 km

**JOUR 13****CAMP D'ARGENT - MONT VENTABREN - MANGIABO - SOSPEL**

Une magnifique journée en crêtes. Nous quittons 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. Beaux panoramas sur l'embouchure du Var et la périphérie de Nice. Descente sur le charmant village de Sospel, installé le long du torrent de la Bévéra. Nuit en auberge.

7h00 de marche / Dénivelé : + 570 m ; - 1750 m / Distance : 22 km

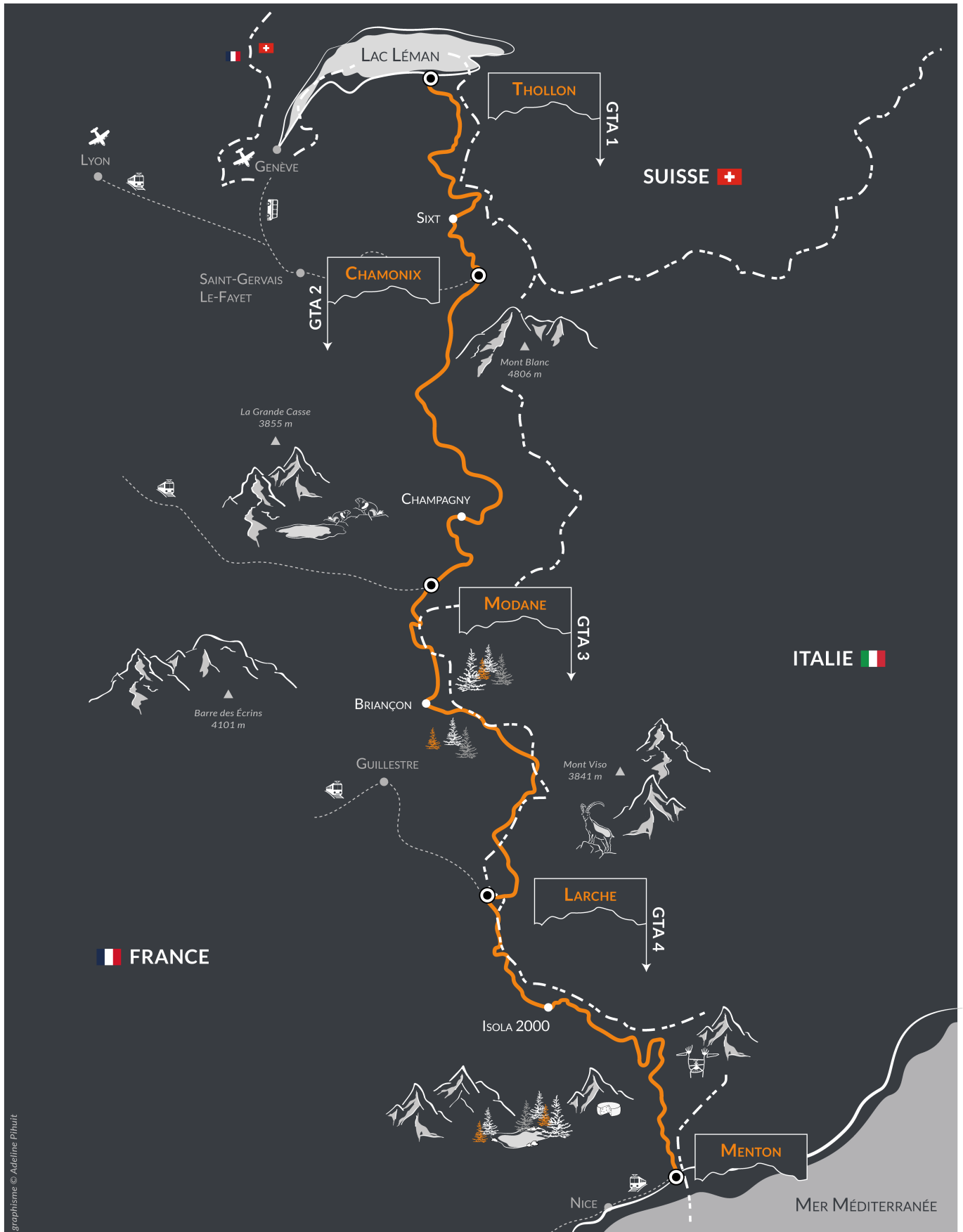
**JOUR 14****SOSPEL - COL DU RAZET - VIEUX CATSELLAR - MENTON**

Dernière étape et pas des moindres ! Belle montée vers le col de Razet (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 à nos pieds ! Et pour finir, 1050m de descente.

6h30 de marche / Dénivelé : + 1110 m ; - 1450 m / Distance : 18 km

**Fin de la randonnée vers 16h30 au port de Menton.**

*Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles (liés aux conditions naturelles ou à la forme du groupe) et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.*



graphisme © Adeline Pihuit

## Dates & tarifs

PÉRIODE	DISPONIBILITÉ	PRIX
21/06/2026 - 04/07/2026	Départ garanti	1 990 €
28/06/2026 - 11/07/2026	Départ ouvert	1 990 €
05/07/2026 - 18/07/2026	Départ garanti	1 990 €
12/07/2026 - 25/07/2026	Départ garanti	1 990 €
19/07/2026 - 01/08/2026	Départ garanti	1 990 €
26/07/2026 - 08/08/2026	Départ ouvert	1 990 €
02/08/2026 - 15/08/2026	Départ garanti	1 990 €
09/08/2026 - 22/08/2026	Départ ouvert	1 990 €
16/08/2026 - 29/08/2026	Départ garanti	1 990 €
30/08/2026 - 12/09/2026	Départ garanti	1 990 €

Possibilité d'enchaîner 1, 2, 3 ou 4 étapes de la GTA...

### [GTA 1 et 2](#)

### [GTA parties 1, 2, 3 et 4](#)

Nous nous occupons de réserver les nuits supplémentaires et transferts éventuels entre les étapes...

En option :

- Chambre de 2 selon les disponibilités lors de la réservation (7 nuits dans la semaine) : suppl. **25€** par personne par étape
- Navette Guillestre-Montdauphin > Modane (J1) : suppl. **25€** par personne
- Navette spéciale Menton > Larche ou Guillestre-Montdauphin (J14) : suppl. **55€** par personne

## 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, gîte ou hôtel et les taxes de séjour ;
- Le transport de vos effets personnels chaque jour sauf le jour 4, 6 et 11 ;
- Les transferts internes au circuit.

Ne comprend pas :

- L'assurance assistance annulation
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), les visites ;
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous (notamment si vous utilisez le minibus entre Montdauphin-Guillestre et la gare de Modane le premier jour) ou frais supplémentaires pour cause de fatigue passagère).

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

## Le voyage

---

### NIVEAU \*\*\*

Altitude des hébergements : 1800 m environ en moyenne

Durée des étapes : 5 h à 7h30 par jour

Dénivelé positif moyen : 900 m par jour

Dénivelé maximum : 1450 m

Altitude maximum de passage : 3000 m.

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.

Il est nécessaire d'être en bonne condition physique générale. Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 3 à 4 heures par semaine. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : [niveaux des randonnées](#)

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

### ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 5 et 15 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateurs en montagne). L'accompagnateur en montagne peut être amené à modifier le programme pour l'adapter au niveau des participants et/ou aux conditions naturelles. Il reste le seul décideur en dernier recours.

En remerciement, il est d'usage de donner un pourboire à votre accompagnateur à la fin de votre randonnée, selon votre satisfaction. Ceci n'est pas obligatoire mais très apprécié.

### HÉBERGEMENT

CLASSIQUE : 13 nuits en refuge ou gîte en dortoir

Douches chaudes dans tous les hébergements (draps et serviettes non fournis, sanitaires à partager).

CONFORT (en option) : chambre de deux personnes possibles les nuits 1, 2, 3, 8, 9, 10, 12 et 13, selon la disponibilité lors de la réservation (draps et serviettes non fournis, sanitaires à partager). Un supplément de **25€ par personne et par étape** vous sera demandé.

### 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.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation**.

Pour les régimes particuliers, certains hébergements demandent un supplément de 3€ à 6€, il sera à régler sur place, directement à l'hébergement par la personne concernée. Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques (ils pourront être transportés



avec les bagages lorsque cela est possible).



## Infos pratiques

---

### ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**Rendez-vous à 10h45 à la gare de Modane.** Parking gratuit et non gardé à proximité. Transfert ensuite à Valfréjus, jusqu'au bout de la route carrossable.

Si vous avez réservé le transfert entre Montdauphin et Modane par nos services, le rendez-vous est à **8h15 devant la gare de Montdauphin- Guillestre.**

EN TRAIN : (accès le plus simple)

Arrêt gare TGV de Modane - Ligne Paris-Milan.

Un train au départ de Paris, le matin même, avec arrivée à 10h45 à Modane est possible.

Merci de consulter les horaires sur le site de la [SNCF](#).

EN VOITURE

Vous pouvez stationner à la gare de Montdauphin - Guillestre - parking gratuit et non gardé - puis réserver le transfert en minibus jusqu'à Modane.

De Grenoble, deux itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre :

- Via Gap
- Via le col du Lautaret et Briançon. Renseignez-vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).

Option transfert 'aller' le J1 en minibus de la gare de Montdauphin Guillestre à la gare de Modane : **réservation obligatoire à l'inscription, 25€** par personne. RDV à la gare de Montdauphin à 8h15, 2h30 de route.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

### FIN DU SÉJOUR

**Fin de la randonnée le samedi vers 16h30 au port de Menton.**

RETOUR EN TRAIN :

(Nice => Menton : 40 mn) et les trains ou avions qui vous ramènent vers les grandes destinations (arrivée à la gare de Nice pas avant 18h).

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.

RETOUR EN NAVETTE :

Possibilité de revenir à Larche ou Guillestre - Montdauphin SNCF par navette spéciale. Il faudra compter 3h20 pour arriver à Larche et 4h20 pour arriver à Montdauphin - Guillestre. À noter que cette navette est payante : **55€** / personne.

### HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Modane :

[Hôtel les Voyageurs\\*\\*](#) : 04 79 05 01 39

[Hôtel du Commerce\\*\\*\\*](#) : 04 79 05 20 98



Menton ou Nice :

Hébergements possibles à proximité de la gare à partir de 75€ par personne.

[Office de Tourisme Menton](#)

[Office de Tourisme Nice](#)

## 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 au : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

## 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
- Doudoune légère
- 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 (0,40L à 0,50L)
- 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 chaque jour d'étape en étape (sauf le jour 4, 6 et 11).

Vos affaires de rechange doivent être regroupées **dans 1 seul sac souple ne dépassant pas 12 kg** (pour votre confort dans les étages et les dortoirs, évitez les valises rigides, les sacs trop lourds ou trop encombrants).

**Attention, les bagages trop lourds ne seront pas pris en charge par les chauffeurs, pensez à leurs dos !**



## 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.

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 35%, 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.



## Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	_____
Prénom	_____
Date de naissance	_____
Adresse	_____
Téléphone	_____
Téléphone mobile	_____
Email	_____
Séjour demandé	<b>GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES - 3ème et 4ème partie</b>
Nombre de jours	<b>14</b>
Assurance	_____
Prix du séjour	<b>1 990 €</b>
Arrhes estimatives (30%)	<b>597 €</b>
Fait à	_____
Le	_____
Signature	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div>

**A renvoyer avec vos arrhes à**

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond  
+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com