

GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES - 4ème partie

De Larche à Menton

Référence · 140

Document généré le 23/04/2026

**DURÉE**

7 jours

FORMULE

Accompagné / guidé

BAGAGES

Avec transport de bagages

HÉBERGEMENT

Classique (dortoir)

NIVEAU

3/4 ★★★☆

À PARTIR DE

975 €

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 : 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.

Vous allez aimer

- Etape 4 : Ubaye, Mercantour, vallée des Merveilles
- Le portage des bagages
- L'objectif Méditerranée !

L'itinéraire jour après jour

JOUR 1

Rendez-vous à 8h00 au gîte de Larche à la sortie du village de Larche en direction de l'Italie (ou 6h30 à la gare de Montdauphin-Guillestre, sur réservation).

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. La descente nous mène dans les hautes vallées de la Tinée, en passant par le col des Fourches et le mont des Fourches, avec des vestiges de la ligne Maginot. Nuit à Bousiéyas.

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

JOUR 2

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 3

LE BOREON - PAS DES LARDES - MADONE DE LA FENESTRE - LAC 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 4**VALLÉE DE LA GODOLASQUE - 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 5**REFUGE DES MERVEILLES - PAS DU DIABLE - COL DU RAUX - 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 6**CAMP D'ARGENT - MONT VENTABREN - MANGIABO - SOSPEL**

Une magnifique journée en crête. 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 7**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 le samedi 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 et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.



graphisme © Adeline Pihuit

Dates & tarifs

PÉRIODE	DISPONIBILITÉ	PRIX
21/06/2026 - 27/06/2026	Départ garanti	975 €
28/06/2026 - 04/07/2026	Départ garanti	975 €
05/07/2026 - 11/07/2026	Départ ouvert	975 €
12/07/2026 - 18/07/2026	Départ garanti	975 €
19/07/2026 - 25/07/2026	Départ garanti	975 €
26/07/2026 - 01/08/2026	Départ garanti	995 €
02/08/2026 - 08/08/2026	Départ garanti	975 €
09/08/2026 - 15/08/2026	Départ garanti	975 €
16/08/2026 - 22/08/2026	Départ ouvert	975 €
23/08/2026 - 29/08/2026	Départ garanti	975 €
06/09/2026 - 12/09/2026	Départ garanti	975 €

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

[GTA 1 et 2](#)

[GTA 1 à 4, l'intégrale](#)

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 (5 nuits dans la semaine) : suppl. **25€** par personne par étape
- Navette spéciale Menton > Larche ou Guillestre-Montdauphin : 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 ;
- 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.

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 : 1000 m par jour

Dénivelé maximum : 1350 m

Altitude maximum de passage : 2800 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. Dans le Mercantour certains passages de cols se feront dans des pierriers.

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 (accompagnateur en montagne).

HÉBERGEMENT

CLASSIQUE : 6 nuits en gîtes d'étape et refuges confortables.

Il s'agit d'hébergements récemment rénovés. Douches chaudes dans tous les hébergements (draps et serviettes non fournis, sanitaires à partager).

Option CONFORT : Chambre de 2 personnes, 5 nuits dans la semaine, en fonction des disponibilités lors de la réservation .
Supplément de 125€/ pers. (ou 25€/ nuit) (draps et serviette non fournis, sanitaires à partager).

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

Le rendez-vous est prévu à 8h00 précises devant le gîte de Larche à Larche (sortir du village direction Italie).

Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions vous récupérer à **6h30 précises à la gare SNCF de Guillestre - Montdauphin** (Montdauphin (attention, le train de nuit n'est pas une solution compatible avec l'horaire de rendez-vous). **Navette à réserver obligatoirement à l'inscription.**

Possibilité d'arriver la veille : à l'Auberge du Lauzanier à Larche ou au gîte d'étape juste en face. Ou encore près de la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre à l'Hôtel Lacour ou à l'Auberge d'Eygliers.

EN TRAIN (accès le plus simple)

Arrivée : arrêt gare de Montdauphin-Guillestre (ligne Paris - Valence - Briançon)

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts oui.sncf

EN VOITURE

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

viamichelin.fr / mappy.fr

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. Le gîte de Larche 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.

DISPERSION

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

Montdauphin :

[Hôtel Lacour](http://HotelLacour.com) : 04 92 45 03 08

Larche :

[Auberge du Lauzanier](http://AubergeDuLauzanier.com) : 04 92 84 35 93



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 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 12kg qu'un seul de 24 !

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

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	GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES - 4ème partie
Nombre de jours	7
Assurance	_____
Prix du séjour	975 €
Arrhes estimatives (30%)	292,50 €
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