

# GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES en Liberté - 3ème et 4ème parties

Clarée, Queyras et Piémont italien jusqu'à Menton

Référence · 262

Document généré le 23/04/2026



<b>DURÉE</b> <b>14 jours</b>	<b>FORMULE</b> <b>Liberté / sans guide</b>	<b>BAGAGES</b> <b>Avec transport de bagages</b>
<b>HÉBERGEMENT</b> <b>Classique ou confort</b>	<b>NIVEAU</b> <b>3/4 ★★★☆</b>	<b>À PARTIR DE</b> <b>1 320 €</b>

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**

---

- Étape 3 : Thabor, vallée de Névache, Queyras, Val Maira, Ubaye
- Étape 4 : Ubaye, Mercantour, vallée des Merveilles
- Un itinéraire adapté avec un passage côté italien
- L'objectif est la Méditerranée !

## L'itinéraire jour après jour

### JOUR 1

#### MODANE - VALLÉE ÉTROITE

Départ depuis la gare de Modane en direction de Valfréjus et 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 : +850 m ; -720 m

### JOUR 2

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

Retour quelques centaines de mètres en arrière pour s'enfoncer au cœur de la vallée de la Clarée. Dans un espace extrêmement sauvage, montée au col du Vallon (2645m) d'où l'on domine 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. Transfert vers le village des fonts de Cervières.

6h00 de marche / Dénivelé : +900 m ; -1050 m

### JOUR 3

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

L'itinéraire permet de rallier le parc naturel du Queyras par une étape d'altitude : le col Malrif (2830m). Belle montée en alpage depuis ce hameau magnifique 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 : +950 m ; -1300 m

### JOUR 4

#### L'ECHALP - LA VALLEE DES LACS - COL VIEUX - LA VALLEE DES AIGUES

Du dernier hameau de cette haute vallée du Guil, montée 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 vallon jusqu'au refuge Agnel ou au refuge de la Blanche en fonction des disponibilités. **Nuit sans vos bagages.**

6h00 de marche / Dénivelé : +1300 m ; -60 0m

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

Du refuge, par le GR58, remontée du col de Chamoussière pour rejoindre le pic de Caramentran à plus de 3000m. De là, panorama exceptionnel le long de la frontière franco-italienne avant de rejoindre les lacs Blanchet puis de remonter vers le col de la Noire. Point d'entrée 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.

6h de marche / Dénivelé : +500 m ; -1050 m

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

Au pied du massif culminant de la Haute-Ubaye, le Chambeyron (3412m), montée tranquille 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 vos bagages**.

5h30 de marche / Dénivelé : +950 m ; -1150 m

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

Belle traversée de la vallée insolite du Maïra 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 de la première semaine de trek au petit village de Haute-Ubaye.

6h00 de marche / Dénivelé : +1050 m ; -940 m

**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. Ensuite, la route de la Bonnette Restefond (la plus haute route d'Europe) et ses vestiges poignants de la ligne Maginot. Nuit à Bousiéyas, premier hameau de cette haute vallée de la Tinée.

6h00 de marche / Dénivelé : +1100 m ; -1000 m

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

Après un transfert matinal à la station d'Isola 2000, arrivée au col de la Mercière (2342m). Descente puis traversée au-dessus de l'ancien village de Mollière, jusqu'au col De Salèze. Crochet possible jusqu'au lac Negere. Descente en Vésubie jusqu'au village de Boréon. Nuit en gîte.

6h de marche / Dénivelé : + 490 ; - 1090 m

**JOUR 10****LE BORÉON - MADONE DE LA FENESTRE - LA GODOLASQUE**

Au départ de Boréon, nous remonterons la vallée en direction des lacs 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 où nous passerons 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 Gordolasque, au relais des Merveilles.

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

**JOUR 11****VALLÉE LA GORDOLASQUE - VALLÉE DES MERVEILLES**

Montée jusqu'au lac de la Fous et le refuge de Nice puis à la Baisse Basto pour rejoindre la célèbre vallée des Merveilles et ses gravures rupestres qui jouxtent le GR. Une enfilade de lacs vous enchantera au beau milieu de ce paysage minéral bien typique. **Nuit en refuge sans les bagages.**

6h30 de marche / Dénivelé : +1350 m ; - 790 m

**JOUR 12****REFUGE DES MERVEILLES - PAS DU DIABLE - CAMP D'ARGENT**

Par une multitude de lacs, départ de 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 Méditerranée par beau temps. Descente jusqu'à la micro-station de ski du Camp d'Argent.

5h30 de marche / Dénivelé : +650 m ; -1000 m

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

Une magnifique journée en crêtes. Départ pour Sospel par les crêtes et le mont de Ventabren et de Mangiabo avec vue sur l'embouchure du Var et la périphérie de Nice. Belle descente sur Sospel pour la première nuit dans un vrai village, aligné le long du torrent de la Bévéra.

7h00 de marche / Dénivelé : +1050 m ; -1750 m

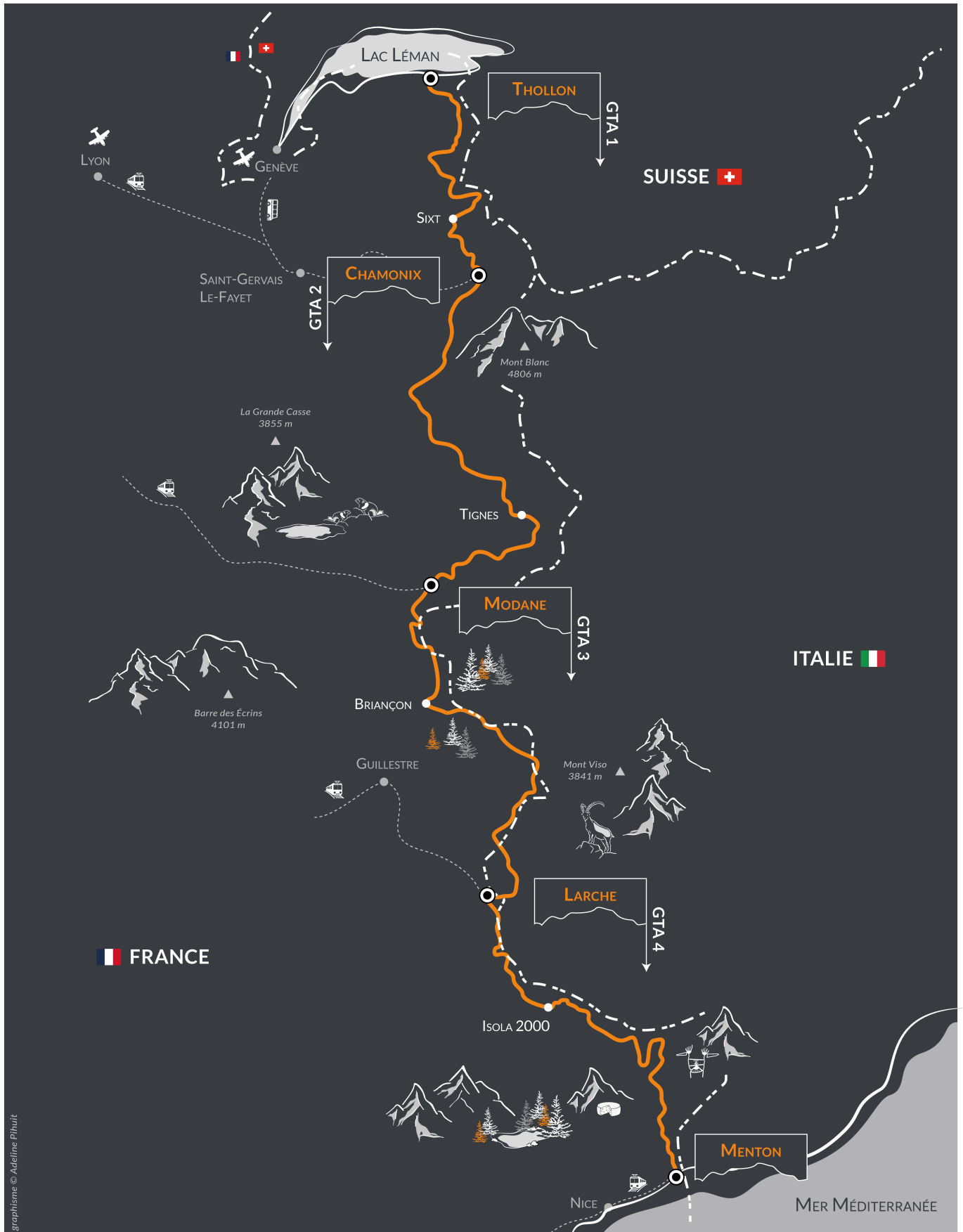
**JOUR 14****SOSPEL - COL DU RAZET - VIEUX CATSELLAR - MENTON**

Cette dernière journée est une vraie étape ! Belle montée vers le col de Razet (1032 m) par un ancien sentier, souvent pavé, au milieu d'anciennes bergeries en ruine. Vous croisez certainement un troupeau de brebis ou de chèvres du Rove témoignant de la Provence. La végétation aussi devient beaucoup plus feuillue et 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 qui sont à vos pieds !

6h30 de marche / Dénivelé : +950 m ; -1450 m

**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

---

### DÉPARTS ET PRIX

Départ au choix du 16 juin au 15 septembre 2026

#### Grande traversée des Alpes parties 3 et 4 sans transport de bagages :

- 1 personne : 2000 €
- 2 personnes : 1640 € / personne
- 3 personnes : 1520 € / personne
- 4 personnes : 1420 € / personne
- 5 personnes : 1360 € / personne
- 6 personnes : 1320 € / personne

#### Grande traversée des Alpes parties 3 et 4 avec transport de bagages (sauf J4, J6 et J11) :

- 1 personne : 2810 € / personne
- 2 personnes : 2115 € / personne
- 3 personnes : 1970 € / personne
- 4 personnes : 1745 € / personne
- 5 personnes : 1685 € / personne
- 6 personnes : 1595 € / personne

Frais de dépose et consignés à Menton (si vous n'avez pas d'hôtel réservé sur Menton le soir du jour 7) : **20€** par bagage.

#### En option

13 pique-niques : **185€**/ personne

Hébergement confort (sauf la nuit au refuge des Merveilles) seulement à partir de 2 personnes : 260 € / personne

#### Transferts optionnels (sur la base de 2 personnes) :

- Transfert entre la gare de Montdauphin et Larche : **55€** par personne
- Transfert retour entre la gare de Menton et Montdauphin le J7 : **240€** par personne
- Transfert entre Montdauphin et Modane le jour 1 : **55€** par personne
- Transfert entre Larche et Montdauphin : **55€** par personne

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 : contactez-nous !

### LE PRIX

Comprend :

- L'hébergement en demi-pension, les taxes de séjour ;
- Les transferts internes au circuit ;



- Les frais d'organisation et d'inscription ;
- Le transport des bagages entre les hébergements (sauf jours 4, 6 et 11), si vous avez choisi cette option ;
- Le road book : descriptif et cartes IGN (1 dossier par groupe)

Ne comprend pas :

- Les pique-niques du midi ;
- L'assurance assistance annulation
- L'encadrement (vous êtes garant de votre sécurité) ;
- 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 : 5h à 6h 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](#)

Le roadbook fournit les informations nécessaires pour effectuer votre randonnée. Il reste cependant indispensable de savoir maîtriser la lecture de carte IGN au 1:25'000 et d'être suffisamment autonome en montagne pour pouvoir aborder l'itinéraire sereinement, quelle que soit la météo (brouillard, neige,...). L'encadrement d'un professionnel n'est pas inclus dans le forfait liberté. Vous risquez de traverser des zones blanches, sans réseau téléphonique. Pour votre sécurité, vous pouvez vous munir d'une radio ou d'un téléphone de dernière génération pouvant contacter un satellite.

**Attention** : jusqu'à fin juin, des névés seront encore présents sur le parcours, notamment sur les versants nord. Chaussures montantes de montagne, guêtres et bâtons de marche sont indispensables. Soyez prêt !

*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 :

- Cartes IGN
- 1 road-book comprenant tous les renseignements nécessaires pour la randonnée
- 1 porte carte
- La liste des hébergements.

Pour toutes réservations à moins de 3 semaines du départ, les documents de voyage papier ne pourront pas être envoyés. Seulement la version numérique sera mise à disposition.

### HÉBERGEMENT

**CLASSIQUE** : chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis (prévoir un draps de sac), les sanitaires sont sur le palier.

**CONFORT** : chambre double ou à 2 lits selon votre choix, les draps et serviettes ne sont pas fournis (prévoir un draps de sac), les sanitaires sont sur le palier.



## 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.

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

*Les hébergements font de leur mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.*

## TRANSPORT DE BAGAGES

Deux formules sont proposées :

**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. Dans le cas où le transport n'est pas possible dans un hébergement du séjour, vous portez vos affaires personnelles du soir. Vous retrouvez vos bagages le jour suivant.



## Infos pratiques

---

### ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**Accueil à 9h à la gare de Modane (parking gratuit et non gardé à proximité).**

L'accès le plus simple est de venir à Modane en train et de repartir de la Gare de Nice.

#### EN TRAIN

Votre arrêt est : la gare TGV de Modane - Ligne Paris Milan.

Un train au départ de Paris, le matin même, avec arrivée avant 11 h à Modane est possible (nous prévenir dans ce cas pour modifier l'heure de votre transfert).

Horaires consultables sur le site de la [SNCF](#)

### FIN DU SÉJOUR

**Fin de la randonnée 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 20€ par sacs si vous ne prenez pas la nuit).

#### Retour en train :

Petit transfert possible jusqu'à la gare de Menton où vous pourrez rejoindre la gare de Nice (35 mn). De la gare de Nice, il sera possible de prendre le train pour Paris ou les autres grandes directions. Navettes régulières depuis la gare pour l'aéroport Nice-Côte d'Azur.

Horaires consultables sur le site de la [SNCF](#)

### HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Modane :

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

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

Montdauphin :

[Hôtel Lacour](#) : 04 92 45 03 08

### 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 J4, J6 et J11).

Vos affaires de rechange doivent être regroupées dans **1 seul sac souple ne dépassant pas 10 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 en Liberté - 3ème et 4ème parties</b>
Nombre de jours	<b>14</b>
Assurance	_____
Prix du séjour	<b>1 320 €</b>
Arrhes estimatives (30%)	<b>396 €</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