

# GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES - L'intégrale

Du Léman à Menton

Référence · 193

Document généré le 23/04/2026



<b>DURÉE</b> <b>28 jours</b>	<b>FORMULE</b> <b>Accompagné / guidé</b>	<b>BAGAGES</b> <b>Avec transport de bagages</b>
<b>HÉBERGEMENT</b> <b>Classique (dortoir)</b>	<b>NIVEAU</b> <b>3/4 ★★★☆</b>	<b>À PARTIR DE</b> <b>4 030 €</b>

Parcourir 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.

## Vous allez aimer

- La traversée de massifs à la géologie et aux paysages variés
- Des écosystèmes riches, une faune sauvage abondante, des vallées chargées d'histoire
- Le portage des bagages

## L'itinéraire jour après jour

### JOUR 1

Rendez-vous à 12h30 devant l'Office de Tourisme de Thollon-les-Mémises, ou bien à 9h30 avec vos bagages à la gare SNCF de Chamonix, si vous avez choisi l'option. Le pique-nique sera pris en début de randonnée.

#### PIC DES MEMISES - BALCON DU LEMAN

Montée par la télécabine et départ pour le sentier balcon surplombant le lac Léman. Pique-nique, puis traversée des Mémises et des alpages des Mottay avant de descendre sur le vallon de Novel. Nuit à l'alpage **sans les bagages**.

*3h30 de marche / Dénivelé : + 500 m ; - 550 m / Distance : 8 km*

### JOUR 2

#### COL DE BISE - VALLON DE BISE

Depuis l'alpage, montée au Lac de Neuteu et au col de Bise. Petit détour possible au Lac de Darbon, magnifique lac glaciaire. Ouvrez grand les yeux, vous êtes au pays du bouquetin! Après avoir franchi le Pas de la Bosse, grande descente pour rejoindre la Chapelle-d'Abondance. Nuit en Auberge au village typique de la Chapelle-d'Abondance.

*6h de marche / Dénivelé : + 900 m ; - 1400 m / Distance : 12 km*

### JOUR 3

#### ABONDANCE - LAC DE TAVANEUSE - LAC DE MONTRIOND

Descente sur le village d'Abondance et petit transfert dans la vallée. Montée au lac de Tavaneuse, puis au col à 1997 m. Descente dans les alpages puis la forêt jusqu'au lac de Montriond. Transfert à Chardonnière. Nuit en refuge en dortoir.

*7h00 de marche / Dénivelé : + 950 m ; - 1600 m / Distance : 13 km*

### JOUR 4

#### MASSIF DES DENTS BLANCHES - PAS AU TAUREAU

Montée à la tête de Bostan, face au superbe et sauvage massif des Dents Blanches. Traversée par le Pas au Taureau (2555 m), petit passage câblé, puis descente dans le vallon lunaire de la "combe aux puaires", site insolite de lapiaz (calcaires érodés). Nuit au refuge de la Vogealle en dortoir **sans les bagages**.

*7h00 de marche / Dénivelé : + 1300 m ; - 750 m / Distance : 11 km*

**JOUR 5****LE BOUT DU MONDE ET LE CIRQUE DU FER À CHEVAL**

Depuis le refuge de la Vogealle, une très belle descente face aux falaises du Tenneverge nous conduit au Bout du Monde puis au cirque du Fer à Cheval, et leurs multiples cascades. Nuit au village de Sixt-Fer-à-Cheval.

6h00 de marche / Dénivelé : + 200 m ; - 1250 m / Distance : 17 km

**JOUR 6****LAC ET COL D'ANTERNE**

La journée commence à travers bois, le long des cascades du Rouget, de la Pleureuse et de la Sauffaz. Montée à l'alpage d'Anterne au cœur de la réserve naturelle de Sixt-Passy, un vaste et haut plateau où se niche l'un des plus beaux lacs de la région. C'est le royaume des marmottes et du gypaète barbu ! Concours de ricochets suivi d'une petite grimpe jusqu'au col d'Anterne, puis descente sur le refuge de Moëde-Anterne. Nuit en dortoir **sans bagages et sans douche**.

7h de marche / Dénivelé : + 1550 m ; - 400 m / Distance : 15 km

**JOUR 7****ENVERS DU BREVENT - CHAMONIX**

Courte descente vers le pont d'Arlevé. Le paysage change, les calcaires des Fiz laissant la place aux roches moutonnées du massif des Aiguilles Rouges. Montée jusqu'au Col du Brévent (2368 m), puis descente jusqu'à Planpraz, où l'on prend la télécabine pour rejoindre Chamonix.

5h00 de marche / Dénivelé : + 750 m ; - 750 m / Distance : 10 km

**JOUR 8****LES HOUCHES - LES CONTAMINES**

Départ à pied pour la télécabine de Bellevue. Début 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 ; - 1250 m / Distance : 11 km

**JOUR 9****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 : + 1450 m ; - 800 m / Distance : 17 km

**JOUR 10****COL DU BRESSON, SOUS LA PIERRA MENTA - 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 (ou en hôtel).

7h00 de marche / Dénivelé : + 900 m ; - 1200 m / Distance : 16 km

**JOUR 11****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 / Distance : 18 km

**JOUR 12****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 transfert de bagages** (et sans douche).

5h30 de marche / Dénivelé : + 1250 m ; - 300 m / Distance : 10 km

+/- 100 m supplémentaires par le col des Galinettes

**JOUR 13****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 / Distance : 17 km

**JOUR 14****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 / Distance : 16 km

**JOUR 15****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 16****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 (35min). Nuit en refuge.

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

**JOUR 17****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 18****L'ECHALP - LA VALLEE DES LACS - COL VIEUX - LAC DE LA BLANCHE**

Du dernier hameau de la 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 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 **sans bagages**.

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

**JOUR 19****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 20****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 21****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. Arrivée à Larche, petit village de Haute-Ubaye.

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

**JOUR 22****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 cette haute vallée de la Tinée.

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

**JOUR 23****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 24****LE BORÉON - PAS DES LARDES - MADONE DE LA FENESTRE - LACS DE PRALS - LA GORDOLASQUE**

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.

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

**JOUR 25****VALLÉE DE LA GORDOLASQUE - REFUGE DE NICE - BAISSÉ DE VALMASQUE - VALLÉE DES MERVEILLES**

Nous allons remonter aujourd'hui cette vallée de la Gordolasque jusqu'au lac de la Fous et le refuge de Nice qui le domine. Nous aurons aujourd'hui notre sac 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 dont nous apercevrons celles qui jouxtent le GR. Une enfilade de lacs vous enchantera au beau milieu de ce paysage minéral bien typique de cette vallée chargée d'histoire.

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

**JOUR 26****REFUGE DES MERVEILLES - PAS DU DIABLE - COL DU RAUX - L'AUTHION - CAMP D'ARGENT**

Par une multitude de lacs, nous allons quitter cette vallée des Merveilles par le Pas du Diable. Changement de paysage à partir de ce Pas du Diable où nous traverserons plusieurs cols de moyenne altitude au beau milieu des alpages à moutons. Au col du Raux, nous remonterons allègrement vers le petit plateau d'Authion dominé par une remarquable redoute, haut lieu d'affrontement lors de la Seconde Guerre mondiale. De l'Authion, ça y est, première ouverture sur la Méditerranée par beau temps. Descente jusqu'à la micro-station de ski du Camp d'Argent.

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

**JOUR 27****CAMP D'ARGENT - MONT VENTABREN - MANGIABO - SOSPEL**

Une magnifique journée en crêtes. Nous allons quitter 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. Nous aurons une vue régulière 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 : + 570 m ; - 1750 m / Distance : 22 km

**JOUR 28****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 (liés aux conditions naturelles ou à la forme du groupe) et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.*

## Dates & tarifs

PÉRIODE	DISPONIBILITÉ	PRIX
21/06/2026 - 18/07/2026	Complet	4 030 €
28/06/2026 - 25/07/2026	2 places restantes	4 030 €
05/07/2026 - 01/08/2026	2 places restantes	4 030 €
12/07/2026 - 08/08/2026	1 places restantes	4 030 €
19/07/2026 - 15/08/2026	2 places restantes	4 030 €
26/07/2026 - 22/08/2026	2 places restantes	4 030 €
02/08/2026 - 29/08/2026	2 places restantes	4 030 €
16/08/2026 - 12/09/2026	2 places restantes	4 030 €

## LE PRIX

### Comprend :

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- L'hébergement en demi-pension (sauf nuit 14 en B&B), les pique-niques du midi et les snacks ;
- Les taxes de séjour ;
- Le transport de vos effets personnels chaque jour (sauf jours 1, 4, 6, 12, 18, 20 et 25) et les transferts routiers.

### Ne comprend pas :

- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc...), les visites ;
- Le transport de bagages les jours 1, 4, 6, 12, 18, 20 et 25.
- Le dîner du jour 14 ;
- L'assurance assistance annulation

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



## Le voyage

---

### NIVEAU \*\*\*

Dénivelé : +/- 700 m à 1300 m 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.

Il est nécessaire d'être en bonne condition physique et d'avoir une aptitude mentale aux longs efforts. Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 6 à 8 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](#)

### ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur 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 : 27 nuits en chalets d'alpage, refuges et gîtes.

Douches chaudes dans tous les hébergements (excepté au refuge du Grand Bec J12).

### 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**. Nous faisons de notre 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.

### DEVISES

Prévoir des espèces pour vos consommations et dépenses personnelles, les hébergements n'acceptent pas tous la CB.

## Infos pratiques

---

### ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**Rendez-vous à 12h00 à l'Office de Tourisme de Thollon-les-Mémises.**

**Option transfert :** Si vous le souhaitez, nous pouvons vous retrouver à Chamonix et vous véhiculer jusqu'au départ de la randonnée. Service en option, au tarif de 50€ par personne, à réserver à l'inscription. Rendez-vous avec vos bagages, à 8h45 au télécabine du Prarion aux Houches (boulangerie, parking gratuit où vous pouvez laisser votre véhicule) ou bien à 9h30 à la gare SNCF de Chamonix.

#### EN TRAIN

*Aller :* Ligne Paris/Bellegarde/Evian par TGV puis bus régulier à Evian pour Thollon Les Mémises (40mn).

Consultez le site [oui.sncf](http://oui.sncf) pour connaître ou vérifier les horaires de train.

*Retour :* la navette pourra vous conduire à la gare de Menton où 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 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. Vous pourrez passer la nuit en hôtel proche de la gare à Nice ou à Menton.

#### EN VOITURE

*Aller :* autoroute A40 sortie Annemasse, parking gratuit, bus ligne 141 Evian-Annemasse ou train pour Evian, puis bus pour Thollon-les-Mémises. Parking gratuit à Thollon, Chamonix et Annemasse. Ou parking surveillé : Chamonix Park auto 04 50 53 65 71.

**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).

### HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

[Thollon Les Mémises](#)

[Evian-les-Bains](#)

[Chamonix](#) si vous réserver une nuit dans la vallée de Chamonix, vous pouvez demander la carte d'hôte à la réception pour avoir accès aux transports publics gratuitement.

### 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.

### NOUS CONTACTER



Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **+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 "respirants" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Doudoune légère
- 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 (0,4 à 0,5L)
- 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



Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple de 10kg maximum par personne**. Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape, sauf jours 1, 4, 6, 12, 18, 20 et 25, dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.

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

## **VOTRE SAC A DOS POUR LES NUITS SANS BAGAGES**

**Pour les nuits 1, 4, 6, 12, 18, 20 et 25**, Vous n'aurez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez le lendemain). Voici quelques conseils concernant les éléments à emporter (environ 2 kg suffisent !) :

- un petit nécessaire de toilette
- votre drap-sac
- vêtements de rechange pour le lendemain (le strict nécessaire !) et vêtements/chaussures confortables pour la soirée.



## 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 - L'intégrale</b>
Nombre de jours	<b>28</b>
Assurance	_____
Prix du séjour	<b>4 030 €</b>
Arrhes estimatives (30%)	<b>1 209 €</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