

# GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES - 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 : 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.

🕒 7 jours

👤 Accompagné / guidé

🧳 Avec transport de bagages

🏠 Hébergement : Classique (dortoir)

🏔️ Niveau : \*\*\*

💰 A partir de : 799€

## Vous allez aimer

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

# Le parcours

## Jour 1

Rendez-vous à 9h15 devant l'auberge du Lauzanier à Larche (ou 8h00 à la gare de Montdauphin-Guillemestre, 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. Descente dans les hautes vallées des Alpes Maritimes en passant par le col des Fourches et le magnifique promontoire du mont des Fourches. Nous rejoindrons la route de la Bonnette Restefond (la plus haute route d'Europe) où se trouvent des vestiges poignants de la ligne Maginot. Nuit à Bousseyas, premier hameau de cette haute vallée de la Tinée.

5h00 de marche / Dénivelé : + 1040m ; - 1100m

## Jour 2

### **ISOLA 2000 - COL DE LA MERCIÈRE - LE BORÉON**

Après un transfert matinal à la station d'Isola 2000, nous rejoindrons 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 : + 550m et - 1090m

## Jour 3

### **LE BOREON - PAS DES LARDES - MADONE DE 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.

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

## Jour 4

### **VALLEE DE LA GODOLASQUE - REFUGE DE NICE - BAISSÉ DE VALMASQUE - VALLEE DES MERVEILLES**

Remontée de la vallée de la Godolasque jusqu'au lac de la Fous et le refuge de Nice qui le domine. 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 dont nous apercevrons celles qui jouxtent le GR. Une enfilade de lacs vous enchantera au beau milieu de ce paysage minéral bien typique dans cette vallée chargée d'histoire. Descente jusqu'au refuge des Merveilles pour la nuit **sans transport de bagage**.

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

## Jour 5

### **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 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 : + 625m ; - 1000m

## Jour 6

### **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 et - 1750 m

## **Jour 7**

### **SOSPEL - COL DU RAZET - VIEUX CATSELLAR - MENTON**

Pour cette dernière journée, il faudra rester en condition, il s'agit d'une vraie étape ! Belle montée vers le col de Razel (1032 m) par un ancien sentier, souvent pavé, au milieu d'anciennes bergeries en ruine. Nous croiserons certainement un troupeau de brebis ou de chèvres du Rove témoignant ainsi de notre arrivée en 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 nos pieds ! Enfin, 1050m de descente...

6h30 de marche / Dénivelé : + 1110 m et - 1450 m

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

# 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. Vous portez uniquement vos affaires de la journée sauf le jour 4 (nuit au refuge des Merveilles), vos sacs seront directement transportés à l'étape suivante. Il faudra porter le nécessaire pour la nuit.

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 14 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).

CONFORT (en option) : Chambre de 2 personnes, 5 nuits dans la semaine, en fonction des disponibilités. Supplément de 100€/pers. (ou 20€/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.

Régimes particuliers : si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ... ) ou végétarien, les structures ne sont pas en capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Elles adapteront au mieux les menus dans la limite de leurs capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra prévoir, de votre côté, des substitus 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).

## 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

# Infos pratiques

## DÉPART

De mi-juin à mi-septembre.

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**Rendez-vous à 9h15 devant l'auberge du Lauzanier à Larche (sortir du village direction Italie).**

EN TRAIN (accès le plus simple)

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

Veillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts. <https://www.oui.sncf/>

**Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions vous récupérer à 8h précises à la gare SNCF de Guillemestre - Montdauphin. Navette à réserver obligatoirement à [navette.queyras@gmail.com](mailto:navette.queyras@gmail.com).**

Retour : train Menton - Nice

La navette pourra vous emmener 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.

Possibilité de revenir à Larche ou Guillemestre - Montdauphin SNCF par navette spéciale. Il faudra compter 3h20 pour arriver à Larche et 4h20 pour arriver à Montdauphin-Guillemestre. **Navette à réserver à l'inscription : 45€ par personne.**

EN VOITURE

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

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

## HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Montdauphin - Hôtel Lacour : 04 92 45 03 08

Larche - Auberge du Lauzanier à Larche (point de départ de la randonnée). Réservation obligatoire.

Menton ou Nice : hébergements possibles à proximité de la gare à partir de 40€/pers. la nuit

## 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**

# Dates & tarifs

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

[GTA 1 et 2](#)

[GTA 1 à 4](#)

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

Du 27/06/21 au 03/07/21 **Départ garanti 799 €**

Du 11/07/21 au 17/07/21 **Départ garanti 799 €**

Du 25/07/21 au 31/07/21 **Départ garanti 799 €**

Du 08/08/21 au 14/08/21 **Départ garanti 799 €**

Du 22/08/21 au 28/08/21 **Départ garanti 799 €**

Du 05/09/21 au 11/09/21 **Départ garanti 799 €**

## 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 et les transferts routiers ;

Ne comprend pas :

- L'assurance assistance annulation (4.2% du montant du voyage) ;
- 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.**

# Équipement et bagages

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### Équipement spécial covid-19 :

- Sac de couchage
- Masques
- Gel hydroalcoolique
- Chaussons
- Taie d'oreiller

### 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, 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 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.

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:

Prénom:

Date de naissance:

Adresse:

Téléphone:

Téléphone mobile:

Email:

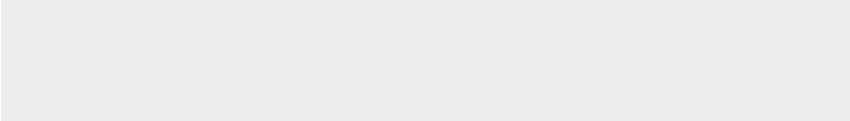
Séjour demandé:

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