

GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES en Liberté - 1ère partie

Du Léman au Mont-Blanc



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.

1ère partie : Chablais, Haut Giffre, Aiguilles Rouges, Mont-Blanc

Cette première partie nous emmène des bords du Léman jusqu'à Chamonix, capitale des glaces. On découvre le Chablais, au relief calcaire de caractère, et les alpages d'Abondance si verts et si riches ! Le massif des Dents Blanches, sauvage et préservé, nous ouvre les portes du Faucigny. C'est le pays des cascades géantes, des lapiaz et des gouffres, mais aussi celui des plateaux d'alpages semblables au Paradis. Quelques heures de marche et nous voilà dans les Aiguilles Rouges, d'où l'on découvre enfin toute la chaîne du Mont-Blanc, un grand spectacle de glaciers et de roches. À suivre...

🕒 7 jours

👤 Liberté / sans guide

🧳 Avec ou sans transport de bagages

🏠 Hébergement : Classique ou confort

👤 Niveau : ***

🏠 A partir de : 595€

Vous allez aimer

- La traversée de massifs d'une grande diversité géologique et géographique
- Des écosystèmes riches, une faune sauvage abondante, des vallées chargées d'histoire
- Le début d'un sentier alpin au long cours, que l'on peut poursuivre à sa guise

Le parcours

Jour 1

Départ du circuit à la télécabine de Thollon-Les Mémises (où vos bagages seront pris en charge, si vous avez pris l'option).

THOLLON LES MEMISES - PIC DES MEMISES - ALPAGE DE NEUVA

Montée par la télécabine et départ pour le sentier balcon surplombant le lac Léman. Traversée des Mémises et des alpages des Mottay avant de descendre sur le vallon de Novel. Nuit à l'alpage **sans les bagages**. Prévoir vos affaires pour la nuit (voir rubrique équipement).

3h30 - 4h de marche / Dénivelé : +500 m ; -500 m (+900m sans la télécabine) / 7,5km

Jour 2

COL DE BISE - CHAPELLE D'ABONDANCE

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 ! Descente à l'alpage de Bise et remontée au Pas de la Bosse avant une dernière descente jusqu'au village typique de la Chapelle d'Abondance. Nuit en gîte.

6h - 6h30 de marche / Dénivelé : +900 m ; -1400 m / 12km

Jour 3

COL DE BASSACHAUX - VILLAGE DES CHÈVRES - VALLÉE DE LA MANCHE

Montée à la pointe des Mattes dans la réserve du Mont de Grange, résidence des chamois. Traversée de quelques-uns des alpages du pays d'Abondance pour rejoindre le col de Bassachaux surplombant le lac de Montriond. Descente jusqu'au village des Lindarets, célèbre pour ses biquettes ! Une petite visite s'impose avant le transfert au fond de la Vallée de la Manche. Si la longueur de l'étape semble trop importante, 2 autres itinéraires plus courts sont possibles sur cette journée. Nuit en refuge.

7h - 7h30 de marche / Dénivelé : +1400 m ; -950 m / 18km

Jour 4

COL DE LA GOLÈSE - REFUGE DU FOLLY

Montée à la ferme d'alpage de Fréterolles, ses vaches, ses chèvres et son fromage! Traversée au pied des Terres Maudites et courte montée au col de la Golèse (1666 m), puis descente vers le hameau des Allamands. Remontée sous les dalles du Tuet pour rejoindre le refuge du Folly. Nuit au refuge **sans les bagages**, mais avec, au loin, les lumières de la vallée du Giffre!

6h30 - 7h de marche / Dénivelé : +1150 m ; -1100 m / 15km

Jour 5

LAC DE LA VOGÉALLE - SIXT-FER-À-CHEVAL

Journée dans le massif sauvage des Dents Blanches. Départ pour la Combe aux Puaires, site insolite de lapiaz (calcaires érodés). Descente sur le lac de la Vogéalle. Une très belle descente s'ensuit sur le cirque du Bout du Monde et le cirque du Fer à Cheval avec leurs multiples cascades. Nuit au village de Sixt-Fer-à-Cheval.

6h30 - 7h de marche / Dénivelé : +800 m ; -1400 m / 16km

Jour 6

COL D'ANTERNE - REFUGE DE MOËDE-ANTERNE

Montée à la cascade du Rouget puis aux cascades de la Pleureuse et de la Sauffaz. Le sentier rejoint ensuite l'alpage

d'Anterne au cœur de la réserve naturelle de Sixt-Passy, un vaste plateau où se niche l'un des plus beaux lacs de la région. Encore une petite grimpe jusqu'au col d'Anterne, puis descente au refuge de Moëde-Anterne. Baignade possible au lac de Pormenaz, à 15 mn du refuge. Nuit au refuge **sans les bagages et sans douche**.
6h - 6h30 de marche / Dénivelé : +1550 m ; -400 m / 14km

Jour 7

COL DU BRÉVENT - CHAMONIX

Courte descente vers le pont d'Arlevé. Le paysage change, les calcaires des Fiz laissent 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.

4h30 - 5h de marche / Dénivelé : +900 m ; -900 m / 10km

1h30 de marche supplémentaire sans la télécabine : -1000 m en plus

Le voyage

NIVEAU ***

Dénivelé : +/- 600 m à 1200 m en moyenne par jour.

Temps de marche : 5h à 6h30 par jour.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés. Un passage câblé facile le jour 4, en traversée, pouvant être évité avec un peu plus de dénivelé.

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 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 par 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 permettant de communiquer via 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 !

ROAD BOOK

Avant le départ, nous vous remettons un dossier de voyage contenant :

- 2 Cartes IGN TOP 25 avec le tracé de l'itinéraire
- 1 road-book comprenant tous les renseignements nécessaires pour la randonnée
- 1 porte carte
- La liste des hébergements

Votre roadbook peut vous être fourni en format électronique via une application à télécharger sur votre smartphone ou au format traditionnel papier envoyé par voie postale, précisez-nous votre choix !

BALISAGE DE LA RANDONNÉE

En France, les sentiers de Grande Randonnée sont balisés en rouge et blanc (dans les 2 sens).

Il est indispensable de maîtriser la lecture de carte IGN au 1/25000.

TRANSPORT DE BAGAGES

Deux formules :

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 (excepté J1, J4 et J6).

HÉBERGEMENT

CLASSIQUE

4 nuits en refuge de montagne ou gîte, en dortoir

2 nuits en gîte, en chambre multiple

CONFORT

Jusqu'à 6 nuits en hôtel, gîte ou refuge, en chambre de 2 ou 3 personnes.

Les hébergements sur la 1ère partie de la GTA sont bien souvent de petits hôtels de montagne et des gîtes rustiques.

Cette option "Confort" consiste avant tout à pouvoir dormir dans un espace privatisé, a contrario d'une nuit en dortoir.

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**. 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.

RANDONNÉE A LA CARTE

Nous pouvons confectionner un voyage selon votre demande (nombre de jours, nombre de participants, niveau de l'itinéraire, choix de l'hébergement...)

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25 - 3528ET/ Morzine, et Top 25 - 3530ET/ Samoëns (1/25 000).

Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

Départ de la télécabine de Thollon-les-Mémises.

EN TRAIN

Aller: ligne Paris/Bellegarde/Evian par TGV.

Puis bus régulier d'Evian à Thollon Les Mémises : evad.fr/wp-content/uploads/2022/12/Horaires-ligne-Thollon.pdf

Retour: ligne TGV Chamonix/Paris

Consultez le site oui.sncf pour connaître ou vérifier les horaires.

EN VOITURE

Le plus confortable :

Aller autoroute A40 sortie Annemasse, parking gratuit, ou sortie Bellegarde, parking à côté de la gare, payant et réservable à l'avance.

Puis train ou bus pour Evian et bus pour Thollon-les-Mémises.

Retour en train, de Chamonix à Annemasse puis Evian ou Bellegarde.

Ou

Transfert en taxi avant ou après votre randonnée.

Chamonix Park auto à Chamonix : 04 50 53 65 71

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Thollon Les Mémises : ete.thollonlesmemises-tourisme.com

- Hôtel Bellevue*** : 04 50 70 92 79 hotellebellevue.com

- Hôtel Bon-Séjour** : 04 50 70 92 65 bon-sejour.com/index.php

Office de Tourisme d'Evian-les-Bains : evian-tourisme.com/

Hôtel Evian Express : 04 50 75 15 07 hotel-evianexpress.net

Hôtel Continental : 04 50 75 37 54 hotel-continental-evian.com

Thonon Les Bains :

- Hôtel Arc en Ciel : 04 50 71 90 63 www.hotelarcencieltthonon.com

- Hôtel Le Comte Rouge : 04 50 71 06 04 www.lecomterouge.com

Office de Tourisme de Chamonix : chamonix.com

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**

Dates & tarifs

DÉPARTS ET PRIX

Départ au choix du 22 juin au 07 septembre 2025

Sans transport de bagages

595€ par personne hébergement classique (minimum 2 pers.)
Supplément départ personne seule en version classique : **60€**

Avec transport de bagages (excepté J1, J4 et J6)

820€ par personne pour 2 pers. en hébergement classique
725€ par personne pour 3 pers. en hébergement classique
690€ par personne pour 4 pers. en hébergement classique
660€ par personne pour 5 pers. en hébergement classique
640€ par personne pour 6 pers. en hébergement classique

Version confort (chambre de 2 pers. toutes les nuits, sous réserve de disponibilité) : +110€/pers.

LE PRIX

Comprend :

- Les demi-pensions du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour ;
- 1 dossier road book papier pour un groupe de 1 à 4 pers. et la version numérique à télécharger pour chaque participant ; road book papier supplémentaire sur demande ;
- Le transport des bagages entre les hébergements, si vous avez choisi cette option (excepté J1, J4 et J6) ;
- Les taxes de séjour ;
- Le transfert du jour 3 ;
- Les frais d'organisation et de réservation.

Ne comprend pas :

- Les pique-niques du midi ;
- Les éventuels jetons douches ;
- Les boissons, les visites ;
- La montée en télécabine à Thollon (environ 7€ par pers.) et la descente en télécabine au Brévent (environ 18€ par pers.) ;
- L'encadrement (vous êtes garant de votre sécurité) ;
- L'assurance assistance annulation (4.2% du montant du séjour).

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

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 les nuits 1, 4 et 6, dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.

Attention, les bagages trop lourds 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 et 6, 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 (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. A la suite de votre règlement, nous vous faisons parvenir votre dossier roadbook.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

