FICHE TECHNIQUE

SUR LA TRACE DU TOR DES GEANTS®, VERSION TRAIL en liberté

6 jours d'aventure trail intense au cœur du Val d'Aoste Italien, du massif du Mont Blanc à Cogne

Référence · 360

Document généré le 05/10/2026

DURÉE	FORMULE	BAGAGES
6 jours	**Liberté / sans guide**	**Avec transport de bagages**

HÉBERGEMENT	NIVEAU	À PARTIR DE
Classique (dortoir)	**4/4 ★★★★**	**575 €**

Le TOR des Géants® est une compétition de trail unique, hors norme, associant longue distance et autonomie du coureur. Du massif du Mont Blanc au charmant village de Cogne, à travers le premier Parc National italien : le Grand Paradis, ce sont 170Km et 11500m de dénivélé positif et négatif, qui vont être parcourus. Dans une nature sauvage et minérale où les cols à plus de 3000 m s'enchainent, les sensations de liberté sont décuplées par le gigantisme des montagnes. Du massif du Ruitor, au pied du Grand Paradis, du glacier de la Gliairetta au col du Lauzon (3299m), un séjour grandiose où l'aventure constitue l'essence même du trail.

Vous allez aimer

- Un itinéraire original, empruntant en grande partie les parcours officiels du TOR des géants® et du TOR des glaciers;
- 170Km & 11500m de D+/D- en 6 étapes exceptionnelles;
- Le spectacle et la proximité des grands glaciers;
- La traversée intégrale d'Ouest en Est du Parc National du Grand Paradis.

L'itinéraire jour après jour

JOUR 1

LA VISAILLE PIED DU MONT BLANC - COL DU PETIT SAINT BERNARD (2188m)

Une première étape relativement facile pour s'acclimater et prendre de la hauteur en douceur. Remontée du Val Veny par une petite route carrossable jusqu'au lac Combal avant de s'attaquer au premier col de la semaine, le col des Chavannes (2592m). Ensuite, longue descente roulante dans le vallon des Chavannes. Enfin une dernière ascension progressive permet de regagner l'hopsice du Petit Saint Bernard (à la frontière Franco-italienne). Nuit en auberge **, avec les bagages**.

Distance : 26km / Dénivelé : +1500 m ; -900 m

JOUR 2

PASSO ALTO (2860m) & COL DE LA CROSATIE (2826) - VALGRISENCHE

Les choses sérieuses commencent ! Après une dizaine de kilomètres en douceur pour rejoindre La Thuile, un sublime enchaînement au pied du glacier du Ruitor attend le groupe. Une première longue ascension permet d'atteindre le refuge Albert Deffeyes, puis le Passo Alto... Mais ce n'est pas tout pour aujourd'hui ! L'ascension exigeante, digne d'un KV, de la Crosatie se profile ensuite. Dans la descente, passage par le lago di Fond avant de rejoindre le Valgrisenche. À Planaval, un court transfert en navette permet de rejoindre Valgrisenche. Nuit en petit hôtel, **avec les bagages**.

Distance : 35km / Dénivelé : +2400 m ; -2950 m

JOUR 3

LAGO DI SAN GRATO - RIFUGIO MARIO BEZZI

Aujourd'hui l'objectif principal est de rejoindre le sublime lac de Saint Grat (Lago di San Grato) perché à 2470m d'altitude au coeur d'un petit cirque montagneux sauvage. L'ascension est longue mais la vue sur l'autre lac emblématique de la vallée en vaut la peine: Le Lac de retenu de Beauregard. En seconde partie de journée, une descente permet de regagner le torrent du Valgrisenche, avant une dernière ascension progressive menant au typique rifugio Mario Bezzi. Nuit en refuge, **sans les bagages**.

Distance : 21km / Dénivelé : +1700 m -1100 m

JOUR 4

COL BASSAC DERE & COL ROSSET - VALSAVARENCHE

Une étape incroyable au dénivelé impressionnant ! D'abord, 800 m de dénivelé positif aux abords du glacier de la Gliairetta pour atteindre l'époustouflant col de Bassac Dere (3083m). Du col, vue imprenable sur un autre glacier, celui de Goletta, et sur le lac du même nom. L'ambiance ici est résolument alpine. La première partie de la descente est technique et pierreuse, puis les alpages réapparaissent près du refuge Benevolo... Mais la journée n'est pas terminée ! Il reste à franchir le col Rosset (3023 m) et le Grand Collet (2832 m) pour atteindre le Valsavarenche, avec ses nombreux lacs et le pied du Grand Paradis... Une étape mémorable ! Nuit en refuge, **avec les bagages**.

Distance 29km / Dénivelé : +2200 m ; -2500 m

JOUR 5

COL MANTEAU & ENTRELOR (3007m) - EAU ROUSSE

Après une journée passée dans un environnement minéral, l'ambiance devient plus variée, avec le retour des impressionnantes forêts de mélèzes. Bien sûr, les grands cols restent au programme, avec l'ascenion de l'Entrelor. L'étape se termine au sifflement des marmottes, sur un agréable sentier forestier, menant au hameau de l'Eau Rousse. Nuit en hôtel, **avec les bagages**.

Distance 24km / Dénivelé : +1450 m -1750 m

JOUR 6

COL DU LAUSON - COGNE

Il ne reste qu'une étape à franchir et un dernier col mythique à gravir (Col du Lauson - 3299m) pour savourer la fierté du défi accompli ! Atteindre Cognes après 6 jours d'une aventure intense au coeur de ce Val d'Aoste si sauvage, s'annonce fort en émotion.

Distance : 26km / Dénivelé : +1700 m ; -1800 m

Fin du trail en cours d'après-midi.

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.

Dates & tarifs

DÉPARTS ET PRIX

Départ du 1er juillet au 13 septembre 2026

Sans transport de bagages : 575€/personne

Avec transport de bagages (sauf le J3) :
2 personnes : 975€/personne
3 personnes : 840€/personne
4 personnes : 785€/personne
5 personnes : 750€/personne
6 personnes : 725€/personne

**Un départ d'une personne seule est possible en demande sur mesure.*
**Option transport de bagages, pour une personne seule et les groupes de 7 personnes et plus, est possible en demande sur mesure.*

Départ sur demande pour votre groupe constitué

LE PRIX

Comprend :

- Les demi-pensions dans les hébergements ;
- Traces GPX (traces en .gpx pour une utilisation smartphone sur l'application de votre choix ou sur un GPS de randonnée) ;
- Le transport des bagages entre les hébergements **sauf le J3**, si vous avez choisi cette option ;
- Le transport retour à Courmayeur si vous avez choisi l'option transport des bagages ;
- Les frais d'organisation, de réservation et les taxes de séjour.

Ne comprend pas :

- Les pique-niques du midi ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.) ;
- Les éventuelles visites ;
- L'encadrement (vous êtes garant de votre sécurité) ;
- L'option prise en charge depuis Chamonix (A/R) ;
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour.
- L'assurance assistance annulation.

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

Le voyage

NIVEAU ****

Dénivelé : +/- de 1500m à 3000m en moyenne par jour.
Type de randonnée : SUR LA TRACE DU TOR DES GEANTS® est un itinéraire de montagne ne présentant pas de difficulté technique particulière mais des étapes très (ou trop) longues pour le commun des randonneurs.
Ce séjour s'adresse à un public averti pratiquant régulièrement le trail et déjà bien entrainé.
Il faut être capable de faire aisément 50km de trail (en plaine) et déjà avoir expérimenté les trails en montagne.

ROAD BOOK

Un mois avant votre randonnée, nous vous ferons parvenir vos documents de voyage.

La version "papier" que nous envoyons par voie postale. Elle est composée de :
- Les cartes Tabacco
- 1 porte carte,
- La liste des hébergements,
- Les traces GPX par mail.

HÉBERGEMENT

5 nuits en refuge dortoir ou en chambre multiple, en gîte ou hôtel de montagne. Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes, néanmoins en raison des périodes de sécheresse de plus en plus récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.
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.

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25 - 101/102 et 107

Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

Le départ de l'aventure se trouve à L'arrêt de Bus La Visaille dans le Val Veny Italien.
Pour rejoindre cet arrêt de bus depuis Courmayeur : Navette gratuite entre Piazzale Monte Bianco et La Visaille (départ régulier tout au long de la matinée de juin à septembre)
Chaque jour de l'été, des bus circulent entre Chamonix et Courmayeur. Aller simple environ 20€/personne.
Une prise en charge depuis Chamonix (aller et retour) peut également être organisé sur demande. Tarif variable en fonction du nombre de personnes transportées :
- 2 participants = 125€ / personne
- 3 ou 4 participants = 90€ / personne
- 5 ou 6 participants = 70€ / personne

EN VOITURE
Autoroute A40 jusqu'à Chamonix puis emprunter le tunnel du Mont Blanc pour rejoindre Courmayeur ou via Bourg-Saint-Maurice et le col du Petit Saint Bernard.

Si vous désirez laisser votre véhicule dans un parking couvert (prix environ : 25€/jour) (info +39 0165 841612 – park@csc.vda.it) :
- Parking Piazzale Monte Bianco
- Viale Monte Bianco
- Tzan de Blà P3: strada Tzan de Blà

Parkings gratuits non surveillés :
- Parking du stade de Foot à Entrèves Campo Sportivo (arrêt de bus juste à côté pour rejoindre Courmayeur centre) à 2,5km de Courmayeur centre
- Parking Piazzale Sogno (à côté de Helipad Sogno Helimontblanc) à la sortie sud de Courmayeur à 1,5km de Courmayeur centre

Stationnements à Chamonix : https://www.chamonix.com/infos-et-services/transports/parkings-tous

EN TRAIN / BUS
Départ de Paris-Gare de Lyon pour **Chamonix** (oui.sncf ou sbb.ch/fr) puis bus pour Courmayeur (SAT Mont Blanc)
Des bus et trains desservent toute la vallée de Chamonix montblancbus.transdev.com/ligne/les-horaires-de-chamonix-bus/ et également celle de Courmayeur (ARRIVA.it)

EN COVOITURAGE
Quelques sites de mise en relation entre conducteurs et passagers : laroueverte.com, roulezmalin.com, blablacar.fr

AÉROPORT LE PLUS PROCHE
Genève (GVA) - Lyon (LYS) - Paris (PAR)

Fin de la randonnée vers 16h à Cogne.

RETOUR AU POINT DE DÉPART

Ligne de bus réguliers entre Cogne / Aoste puis Aoste / Courmayeur / Chamonix (Ligne SVAP et SAT)
Transfert en bus privé de Cogne à Courmayeur pour les séjours avec transport de bagages.
Pour la prise en charge optionnelle à Chamonix gare SNCF (aller et retour) le retour est estimé à 18h / 18h30 .

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Hôtel Maison Saint Jean**** - Courmayeur : +39 165 842880 / www.msj.it
Les Houches - Hôtel St Antoine : +33 (0)4 50 54 40 10 / hotelsaintantoine.com
Hôtel les Campanules : +33 (0)4 50 54 40 71 / hotel-campanules.com
Le Tour - Chalet Alpin : +33 (0)4 50 54 04 16 / chaletdutour.ffcam.fr
Office du Tourisme de Chamonix : +33 (0)4 50 53 00 24 / chamonix.com

Si vous réservez une nuit d'hôtel dans la vallée de Chamonix, vous pouvez demander à votre hôtelier une carte d'hôte, offrant la gratuité des transports en commun dans la vallée de Chamonix : chamonix.montblancbus.com/fr/ligne-de-bus

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 influer 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

- Short trail
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos
- Coupe-vent et veste Goretex
- Pantalon imperméable pour courir par temps pluvieux et venteux sur toutes ditances
- Une paire de gants, un tour de cou et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de trail
- Chaussures de trail 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
- Flasque &/ou poche à eau (2 litre minimum) (une flasque filtrante peut être trés utile)
- Couteau pour le pique-nique
- Une boîte hermétique en plastique en guise d’assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (vitamines C, antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d’oreiller (les gîtes fournissent des couettes ou couvertures)
- Deux bâtons télescopiques spécifiques trail
- Carte d’identité ou passeport valide

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos de trail confortable de 15 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, l'équipement de pluie, l'eau, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter le "pique-nique" et les encas. SUR LA TRACE DU TOR DES GEANTS® est une véritable aventure trail où vous portez également votre nécessaire pour 2 jours consécutifs (drap de sac, sous-vêtements de rechange, encas pour 2 jours).

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 les jours 1, 2, 4 et 5, 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 !

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	**SUR LA TRACE DU TOR DES GEANTS®, VERSION TRAIL en liberté**
Nombre de jours	**6**
Assurance	
Prix du séjour	**575 €**
Arrhes estimatives (30%)	**172,50 €**
Fait à	
Le	
Signature	

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