

Grande Traversée des Alpes

De Larche à Menton

France

Code voyage : FRALP0064

Randonnée liberté • Voyage itinérant

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 3 / 5



Le voyage à travers les Alpes françaises... La quatrième et dernière étape de cette extraordinaire traversée sur le GR5 vous conduira des Hautes-Alpes jusqu'à la mer Méditerranée.

Une grande itinérance en partance de la Haute Ubaye qui vous permettra d'atteindre le Parc National du Mercantour, puis la vallée des Merveilles, et terminer à Menton sous le charme de la côte. Baignade méritée à l'arrivée ! Outre la splendeur et la variété des paysages, la diversité des traditions montagnardes vous étonnera.

Points forts

- Le Parc National du Mercantour et la vallée des Merveilles
- La Traversée des Alpes du sud
- L'arrivée à Menton en bord de mer

PROGRAMME

J1 • Larche - Pas de la Cavale

Départ de Larche en direction du splendide vallon du Lauzanier (réserve naturelle) et son lac (2284 m). Arrivée aux portes du parc national du Mercantour par le Pas de la Cavale (2671 m) ; descente par le col des Fourches (2262 m), avant de rejoindre la route de la Bonnette Restefond (la plus haute route d'Europe) et observer les vestiges de la ligne Maginot.

Nuit en gîte.

6h de marche. +1100 m, - 1000 m.

J2 • Isola 2000 - Le Boréon

Transfert à Isola 2000 tôt le matin. Passage du col de la Mercière (2342 m), puis descente sur l'ancien village de Mollière, jusqu'au col de Salèze. Possible détour par le Lac Negre, selon le niveau du groupe, avant de rejoindre Boréon.

Nuit en gîte.

6h de marche. +490 m, - 1090 m.

J3 • Le Boréon - La Gordolasque

Vous franchissez le Pas des Ladres (2448 m) et le col de Fenestre (2474 m, col frontière avec l'Italie), pour descendre au refuge de Madonne de Fenestre (1903 m), lieu de pèlerinage célèbre de la haute Vésubie et ancienne étape sur l'itinéraire de la route du sel. Vous emprunterez ensuite vallon du Poncet pour rejoindre la Baisse des lacs, les 5 lacs des Prals, la Baisse des Prals avant de redescendre jusqu'au fond de la vallée de la Gordolasque, au relais des Merveilles.

Option possible pour raccourcir la journée : transfert en taxi entre Boréon et la Madone de Fenestre pour réduire l'étape ou bien dédoubler la journée en faisant étape au refuge de la Madone (le séjour passera de 7 à 8 jours de marche) ; réservation obligatoire à l'inscription

Nuit en gîte.

7h30 de marche. +1550 m, -1520 m.

J4 • La Godolasque - Les gravures de la vallée des Merveilles

Par le lac de la Fous et la Baisse Basto (2693 m) pour rejoindre la vallée des merveilles. Le chemin suit un paysage minérale et passe tout proche des célèbres gravures rupestres.

*Option plus directe : possibilité d'aller plus directement au refuge sans passer par la vallée des Merveilles :
Dénivelé : +950 m / 5h de marche*

Nuit au refuge des Merveilles. **Vous portez vos bagages nécessaires pour 1 nuit**

6h30 de marche. + 1350 m, -790 m.

J5 • Refuge des Merveilles - Camp d'Argent

Par le lac Fourca, puis les lacs du Trem, et de la Muta, vous gagnerez les petits lacs du Diable, puis le pas du Diable (2436m). Passage par le col de Raus (1999m) pour rejoindre le petit plateau d'Authion et son étonnant site fortifié.

Nuit en gîte. **Vous retrouvez vos bagages.**

5h30, +600m, -1000m.

J6 • Camp d'Argent - Sospel

Descente, sur le beau village de Sospel, plaque tournante de la "route du sel", par les crêtes et les monts de Ventabren et de Mangiabo.

Nuit en auberge.

7h de marche. +1050m, -1750m.

J7 • Sospel - Menton

Belle montée vers le col de Razel (1032 m) puis col du Berceau (1050 m). Après avoir profité de la vue panoramique sur Menton c'est roue libre ou presque jusqu'à la mer !

Vos sacs seront livrés à votre hotel (transmettre les coordonnées à l'inscription) ou à l'hôtel Lemon (10€ de consigne par sac)

6h de marche. +950m, -1450m.

Itinéraire

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, notamment à cause des disponibilités dans les hébergements. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 3/5

Bon à très bon marcheur, bonne expérience de la montagne.

5 à 7 heures de marche par jour. Dénivelé en montée : de 500 à 1450 m par jour.

Altitude maximum : 2800 m.

Transport des bagages

Formule « bagages transportés »

Le portage de vos affaires est réduit au maximum. Vous portez vos affaires nécessaires pour la nuit du J4. Rien à porter les autres jours, à part un petit sac avec le pique-nique et vos affaires nécessaires pour la journée.

Formule « bagages non transportés »

Vous pouvez aussi choisir de porter vous-mêmes vos bagages.

Sur cet itinéraire, les taxis qui transportent vos bagages font de gros trajets pour contourner les massifs. Le transport de vos effets s'en trouve directement impacté ! Nous avons mis en place une formule "éco" (comme économique, mais aussi écologique), permettant de mutualisé ces trajets en favorisant un départ à jour fixe (le dimanche matin). Ainsi, toutes les personnes qui accepteront de partir le dimanche matin de Larche partageront le coût de ce transfert et limiteront l'impact "carbone" de ces déplacements.

Transferts internes

Les transferts seront effectués avec des mini bus.

Transfert entre Saint Étienne de Tinée et Isola 2000 : 50 mn

Possibilité de transfert entre la gare de Montdauphin et Larche

Possibilité de transfert pour le retour au point de départ (prix sur demande).

Groupe

A partir de 2 personnes

Durée

7 jours / 6 nuits / 7 jours de randonnée.

Dossier de voyage

Circuit liberté, sans accompagnateur ; nous vous fournissons un dossier de voyage numérique qui comprend : l'accès à notre application de guidage sur smartphone, la liste de vos hébergements, les bons d'échange éventuels et toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous fournir une version papier du dossier de voyage à votre domicile avec cartes, topo guide et pochette de voyage, pour un supplément de 35 € par dossier.

Pour toute demande de dossier de voyage papier : à moins de 45 jours du départ ainsi que pour les résidents à l'étranger, le dossier sera disponible au premier hôtel de votre séjour.

Confort

► Hébergement

Version dortoir : Dortoirs de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

Version chambre : Chambre double ou à 2 lits selon votre choix (à l'exception du J4 en dortoir), les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

► Restauration

Repas du soir et petit déjeuner servis chauds.

Pique-niques : non compris dans le prix, disponible en option ; vous pourrez vous approvisionner pour les confectionner ou les commander (en arrivant, la veille) à votre hébergement.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial, nous ferons au mieux pour adapter vos repas

Début/Fin

► Début

J1 à l'auberge du Lauzanier au matin

► Fin

J7 à Menton vers 16h30.

Période de départ

Date de départ à votre convenance, en fonction des disponibilités.

De mi-juin à mi-septembre.

Attention ! En début de saison, il peut y avoir encore des névés plus ou moins importants selon les années dans certains cols d'altitude.

Votre budget

► Les prix comprennent

- l'hébergement en ½ pension
- le transferts interne privé : *Bousieyas - Isola 2000*
- le transport des bagages (selon option) sauf pour la nuit du J4
- le dossier de voyageur version numérique
- les taxes de séjour

► Les prix ne comprennent pas

- l'acheminement
- les boissons individuelles
- les pique-niques
- le dossier de voyage version « papier »
- les visites de sites
- Les transferts de bagages pour la nuit du J4 sur la formule bagages transportés
- les assurances
- Les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

► Options, suppléments et réductions

- Formule du transport de bagage « éco » (départ le dimanche matin)
- Option Pique-nique
- Supplément consigne à bagage à Menton
- Le dossier de voyage « version papier »
- Transfert entre la gare de Montdauphin et Larche
- Transfert retour entre la gare de Menton et Montdauphin
- Transfert de Boréon à la Madone de Fenestre

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

5/ L'assurance multirisque avec extension de garanties spéciales épidémies et pandémies, en complément du contrat multirisque n°4312 déjà existant.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco. Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

► En train

Aller : Rendez-vous à 8h en Gare SNCF de de Montdauphin - Guillestre. Un transfert d'une heure pour rejoindre le village de Larche.

Retour : De la gare de Menton vous pouvez rejoindre Nice (40min) pour vos correspondances.

Se renseigner auprès de la SNCF <https://www.sncf-connect.com/>

► En voiture

Suivre direction gap puis Barcelonnette. Parking gratuit et non gardé à proximité de l'auberge ou de l'office du tourisme.

Consultez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

Pour transporter vos affaires

- Un petit sac à dos confortable de 40 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 10kg.

Pour randonner

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche
- une lampe frontale

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (Marque Icebreaker, Ruka, etc...). D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Pour les pique-niques

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre et demi minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un drap sac ou duvet et taie d'oreiller
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais assurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)
- Maillot de bain + serviette

Cette liste est donnée à titre indicatif et doit être adaptée en fonction du séjour et de la saison à laquelle vous partez.