# Grande Traversée des Alpes

## Des rives du lac Léman au massif du Mont Blanc

France Code voyage : FRALP0095

Randonnée liberté • Voyage itinérant 7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 3 / 5

La mythique Grande Traversée des Alpes (GTA) débute sur les rives du lac Léman et vous conduit jusqu'à la Méditerranée en traversant les Alpes françaises.

Pour cette première partie de la GTA, nous vous proposons un trek du lac Léman au massif du Mont Blanc, avec une incursion dans les massifs du Chablais, des Dents Blanches et des Aiguilles Rouges. Partez à la découverte de la faune et de la flore sauvage à travers les alpages d'Abondance, les plateaux calcaires, les cascades et les lapiaz. Vous terminez votre séjour dans le massif du Mont Blanc, pour un séjour exceptionnel entre montagne et nature.

### Points forts

- La variété paysagère des massifs traversés
- Le choix du transport des bagages et du type d'hébergement
- La nature sauvage avec une faune et une flore riche dans une vallée riche en histoire
- Un parcours mythique avec la GTA

# PROGRAMME

## J1 • Thollon-les-Mémises – Pic de Memises – Alpage de Neuva

Rendez-vous à l'office de tourisme de Thollon-les-Mémises où nous récupérons vos bagages. Vous empruntez ensuite la télécabine pour atteindre le point de départ de la randonnée en balcon qui surplombe le lac Léman. Après la traversée des Mémises et des alpages de Mottay, vous redescendez vers le vallon de Novel.

*3h30 à 4h de marche, +350 m, -500 m.*

**Nuit en demi-pension, en dortoir, en refuge. Vous portez vos affaires pour la nuit.**

## J2 • Col de Bise et Chapelle d'Abondance

La journée commence par une montée au Lac de Neuteu puis au col de Bise, depuis l'alpage de la veille. Il est également possible de faire un léger détour vers le magnifique lac glacière de Darbon et ses nombreux bouquetins. Vous redescendez ensuite par l'alpage de Bise avant de remonter vers le Pas de la Bosse. Enfin, après une dernière descente, vous arrivez au village typique de la Chapelle d'Abondance.

*6h à 6h30 de marche, +900 m, -1350 m.*

**Nuit en demi-pension, en gîte. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.**

## J3 • Col de Bassachaux – Village de chèvres – Vallée de la Manche

Aujourd'hui, vous grimpez tout d'abord à la pointe des Mattes connue pour ses chamois et située dans la réserve du Mont de Grange. Vous traversez certains des alpages du pays d'Abondance en direction du col de Bassachaux, avec plus bas, le lac de Montriond. Après une descente, vous rejoignez le village des Lindarets et ses nombreuses chèvres, que vous visitez avant un transfert vers le fond de la Vallée de la Manche.

*6h30 à 7h de marche, +1250 m, -750 m.*

**Nuit en demi-pension, en dortoir, en refuge.**

## J4 • Col de la Golèse – Refuge du Folly

Une première montée vers la ferme d'alpage de Fréterolles vous attend ce matin. Élevage de vaches, de chèvres et confection de fromages sont les activités de cette ferme. Vous traversez ensuite à pied les Terres Maudites avant de monter à nouveau vers le col de la Golèse (1666m) puis de redescendre vers le hameau des Allamands. Une dernière montée sous les dalles du Tuet et vous arrivez au refuge du Folly éclairé par les lumières de la vallée du Giffre.

*6h à 6h30 de marche, +1050 m, -990 m.*

**Nuit en demi-pension, en dortoir, en refuge.**

## J5 • Lac de la Vogealle & Sixt-Fer-À-Cheval

La journée est consacrée à la découverte du massif sauvage des Dents Blanches. Vous partez tout d'abord en direction du site de lapiaz (calcaires érodés) de la Combe Aux Puaires. Puis, vous descendez vers le lac de la Vogealle avant d'atteindre les très beaux cirques du Bout du Monde et du Fer à Cheval et leurs cascades. Vous passez la nuit au village de Sixt-Fer-À-Cheval.

*5h30 à 6h de marche, +700 m, -1250 m.*

**Nuit en demi-pension, au village de Sixt-Fer-À-Cheval.**

## J6 • Col d'Anterne – Refuge de Moëde-Anterne

Après une première montée à la cascade du Rouget puis vers les cascades de la Pleureuse et de la Sauffaz, vous rejoignez l'alpage d'Anterne situé au cœur de la réserve naturelle de Sixt-Passy. Après une autre petite montée, vous atteignez le col d'Anterne avant de redescendre légèrement au refuge de Moëde-Anterne. Il est possible de se baigner au lac de Pormenaz situé à 15 minutes du refuge.

*6h à 6h30 de marche, +1500 m, -350 m.*

**Nuit en demi-pension, en refuge. Vous portez vos bagages pour la nuit.**

## J7 • Col du Brévent – Chamonix

La journée démarre par une courte descente vers le pont d'Arlevé dans un univers changeant. Les calcaires de Fiz laissent place petit à petit aux roches des Aiguilles Rouges. Vous grimpez ensuite au col du Brévent (2368m) avant de descendre jusqu'à Planpraz et sa télécabine qui vous permettra de rejoindre Chamonix.

*5h à 5h30 de marche, +800 m, -800 m. 1h30 de marche supplémentaire et -1000 m sans la télécabine.*

## 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 marcheur, bonne expérience de la montagne. Il faut être capable de faire 15km de marche en 3 heures maximum. L'itinéraire ne présente pas de difficultés techniques particulières. 5 à 7 heures de marche par jour. Dénivelé en montée : de 600 à 1200 m par jour. Passage sur câble facile le jour 4, en traversée, pouvant être évité avec un peu plus de dénivelé.

## Transport des bagages

**Formule « bagages transportés »** : Le portage de vos affaires est réduit au maximum.
Vos bagages sont acheminés chaque jour à votre hébergement par un véhicule logistique excepté les jours 1, 4 et 6. Un sac souple par personne ne dépassant pas les 10kg.
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 portez l'ensemble de vos bagages dans votre sac à dos.

## 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

**Formule « classique »** : 4 nuits en refuges de montagne ou gîtes d'étape, en dortoir de 4 à 8 lits et 2 nuits en gîte, chambre multiple.
**Formule « confort »** : 6 nuits en hôtel (ou gîte) ou refuge en chambre de 2 personnes.
Les hébergements sur la première partie du GTA sont assez rustiques. L'option "confort" consiste essentiellement à pouvoir dormir dans une chambre privée, contrairement à un dortoir.

### ► Restauration

Repas du soir et petit déjeuner prévus dans chaque hébergement.
Pique-niques : non compris dans le prix ; 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'office du tourisme de Thollon Les Mémises

### ► Fin

J7 à Chamonix

## Période de départ

Date de départ à votre convenance, en fonction des disponibilités, de mi-juin à début septembre. Tarif réduit pour un départ le samedi.

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

## Votre budget

### ► Les prix comprennent

- La demi-pension du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7
- Le dossier de voyage numérique
- Le transport de bagages entre les hébergements (excepté le J1, J4 et J6) si vous avez choisi cette formule.
- Les taxes de séjour
- Le transfert du jour 3
- Les frais d'organisation et de réservation

### ► Les prix ne comprennent pas

- Les boissons individuelles
- Les pique-niques du midi
- Les éventuels jetons de douches
- Les visites
- Le dossier de voyage papier
- La montée en télécabine à Thollon (environ 6€ par pers.) et la descente en télécabine du Brévent (environ 17€ par pers.)
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

### ► Options, suppléments et réductions

- Dossier de voyage papier
- Version confort, 5 nuits en hôtel en chambre de deux, avec transport de bagages (sauf les J1, J4 et J6)

## 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 Platinium). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

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 : ligne Paris / Bellegarde / Evian puis bus d'Evian à Thollon Les Mémises.

Horaires de bus disponibles sur http://www.thollonlesmemises.com

Retour : ligne TGV Chamonix-Paris. Consultez le site https://www.sncf-connect.com/ pour connaître et vérifier les horaires.

### ► En voiture

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 vérifié 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 30 à 40 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Si vous avez choisi l'option transport de bagages : votre bagage est acheminé par un véhicule logistique chaque jour d'étape en étape **(excepté J1, J4 et J6).** Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple ne dépassant pas 10kg** ! 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. Pour les nuits sans bagages : ne surchargez pas votre sac et emportez le strict minimum (vêtement de rechange et petit nécessaire de toilette). Vous retrouverez votre bagage la nuit suivante, au prochain hébergement.

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 !**

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 » (1 paire par jour)
- Une fourrure polaire
- Des pantalons confortables pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Coupe-vent ou veste Goretex
- 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 na 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, boite 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
- Gants et bonnet léger
- 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 pour la formule en gite d'étape uniquement
- 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 rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)
- Couverture de survie
- 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.*

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Formalités

### ► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

## Adresses utiles

**Office de Tourisme de Thollon Les Mémises**
Station – Thollon-les-Mémises
33 (0)4 50 70 90 01
https://ete.thollonlesmemises-tourisme.com/

**Office de Tourisme de Chamonix**
24 Route du Village – 74 400 Chamonix-Mont-Blanc
33 (0)4 50 53 00 24
https://www.chamonix.com/

## Cartographie

Cartes IGN TOP 25 au 1/25.000ème : 3528 ET/Morzine et 3530 ET / Samoëns

## Tourisme Responsable

Protéger les paysages et le patrimoine naturel et culturel est capital. Admirer plutôt que cueillir, observer discrètement sans déranger ! La préservation du patrimoine, de la faune et de la flore est un élément important.
Protéger, c'est aussi mieux connaître la faune et la flore, être attentif à leurs évolutions et ainsi la respecter.

## Climat

Le climat est un climat de montagne, les saisons d'hiver étant froides et enneigées, contrastant avec un été agréable ou les températures peuvent atteindre les 30°. En été les orages peuvent se faire fréquent et il est nécessaire de partir tôt pour les différentes étapes. En début de saison, l'enneigement peut être encore important et nous conseillons de prendre un piolet et des bâtons télescopiques.

## Flore

Les étages de végétation les plus représentatifs à l'intérieur de l'Espace Mont-Blanc sont l'étage subalpin, où prévaut la forêt de conifères, peuplée surtout par l'Épicéa et le Mélèze ; l'étage alpin, caractérisé par la prairie qui vers le haut s'éclaircit en mottes pionnières ; l'étage nival, au-dessus des neiges éternelles. Le sous-bois de l'étage subalpin abrite de très nombreuses espèces ; parmi les plus voyantes, la très belle et rare orchidée Sabot de Vénus, le Lys martagon, l'Ancolie des Alpes. En passant par une bande où abondent les arbustes comme le Rhododendron et la Myrtille l'étage subalpin se dégrade vers le haut dans l'étage alpin. La prairie alpine est peuplée de beaucoup d'espèces aux floraisons spectaculaires parmi lesquelles les deux vicariantes Gentiane acaule et Gentiane de Clusius, le célèbre Edelweiss, la rare Campanule en thyrse.

Parmi les rares plantes qu'on peut rencontrer dans l'étage nival, les deux qui détiennent le record d'altitude pour l'arc alpin sont la Renoncule des glaciers et la Saxifrage à deux fleurs. Soit pour la flore soit pour la faune les trois pays ont une législation qui protège les espèces selon leur vulnérabilité. (Cf Source : http://www.autourdumontblanc.com)

## Faune

La faune de l'Espace Mont-Blanc est riche et variée : sur son territoire sont présentes toutes les principales espèces caractéristiques du secteur occidental des Alpes. Dans cette brève description, on ne mentionnera que les mammifères et les oiseaux, qui en général revêtent un plus grand intérêt pour le randonneur.

Comme la flore, la faune aussi se distribue grosso modo selon les étages d'altitude, et manifeste des adaptations à un type de milieu ou de couvert végétal déterminé ; certaines espèces cependant explorent le territoire, s'aventurant très loin dans des milieux différents. C'est le cas du Renard, que nous pouvons rencontrer dans les agglomérations du fond de la vallée, mais aussi dans les prés de haute altitude, ou du Chamois, qui fréquente tant la prairie que les bois. Cependant, les animaux se montrent pour la plupart fortement liés à un habitat particulier, et c'est là que nous devrons les chercher.

Dans l'étage subalpin, en dehors du Chamois déjà cité, on trouve deux autres grands herbivores : le Cerf et le Chevreuil. Dans ce même milieu sont courants l'Ecureuil, le Pic épeiche, le Pic vert et le Pic noir.

La bande comprise entre la partie haute du bois et les arbustes qui annoncent la prairie alpine est habitée par le Tétras lyre. Les mâles de cette espèce, au printemps, se disputent les femelles avec des parades caractéristiques, et parfois de véritables affrontements physiques.

Les prairies et les pierrailles de l'étage alpin voient la présence du Bouquetin, de l'Aigle royal et de sa principale source d'alimentation pendant la bonne saison : la Marmotte.

Grâce à un projet international de réintroduction réalisé à partir des années 80, il est aujourd'hui possible de voir voltiger au-dessus des vallées de l'Espace Mont-Blanc le majestueux Gypaète, qui avait disparu de l'arc alpin au début du siècle.

Les milieux sévères de l'étage d'altitude abritent les trois espèces qui changent de couleur selon la saison : le Lièvre variable, l'Hermine et le Lagopède des Alpes.

L'étage nival se révèle trop rude pour pouvoir accueillir de manière continue des animaux supérieurs : surtout pendant l'été on peut y rencontrer le Chocard à bec jaune et le Tichodrome échelette.

(Cf Source : http://www.autourdumontblanc.com)