




La Grande Traversée des Alpes : Briançon Menton ^(AM385) *Alpes du Sud - France*

12 jours (dont 12 jours : Grande Randonnée)

Prix à partir de 1655.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Gîte Refuge
Groupe	de 5 à 14 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur en montagne



Les points forts de ce voyage

- La traversée des Alpes du Sud en un grand voyage de 14 jours.
- La possibilité d'enchaîner les étapes.
- Une logistique optimisée et un encadrement expert.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Un itinéraire original et peu parcouru. Les vallées, fortement peuplées, contrastent avec la haute montagne, parcourue seulement par les troupeaux de moutons.

Les Alpes de lumière par des sentiers peu fréquentés, révélant des montagnes renommées, au cœur du Queyras, de l'Ubaye et du Mercantour. En itinérance, cette longue immersion en pleine nature se nourrit de belles rencontres humaines, dans des refuges du bout du monde (La Blanche, Larche, Merveilles, Vens), de surprenantes apparitions animales lorsque bouquetins, chamois, et autres gypaètes animeront le parcours, ou de "merveilleuses" visites telles que les gravures rupestres. Les hameaux et villages parcourus invitent à goûter la douceur méridionale et observer les traditions architecturales. Cette traversée mémorable concentre le meilleur des Alpes du Sud et relie la plus haute ville d'Europe à la Méditerranée.

J 1/ Briançon - col des Malrif (2830 m) - Abriès (1780 m)

Rendez-vous à 8 h 30 devant la gare ferroviaire de Briançon. Vous devrez être en tenue de marche (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée. Court transfert aux fonts de Cervières. En remontant le torrent Pierre-Rouge et en franchissant le col des Malrif, nous quittons le Briançonnais. Puis nous descendons dans le parc naturel du Queyras en passant au lac du Grand Laus, jusqu'au petit village d'Abriès. Nuit en gîte.

5 h 30 de marche. M : 800 m. D : 1400 m.

J 2/ Col Vieux (2806 m) - refuge de la Blanche (2499 m)

Court transfert à L'Echalp. Nous remontons le torrent de Bouchouse et passons aux lacs Egorgéou (2394 m) et Foréant (2618 m). Nous atteignons le col Vieux (2806 m) puis, par une grande traversée, nous rejoignons le col de Chamoussière (2884 m). Descente et nuit au refuge de la Blanche (2499 m).

6 h de marche. M : 1250 m. D : 600 m.

J 3/ Col Blanchet (2897 m) - Fouillouse (1900 m)

Nous contournons l'impressionnante tête des Toillies (3175 m) par les cols Blanchet (2897 m) et du Longet (2650 m), avant de rejoindre le hameau de Maljasset. Transfert à Fouillouse et nuit en gîte.

6 h de marche. M : 1100 m. D : 800 m.

J 4/ Fouillouse (1900 m) - col du Vallonnet (2524 m) - Larche (1660 m)

Nous remontons le vallon verdoyant du Riou de Fouillouse, dominé par l'imposante tête de la Courbe (3019 m), jusqu'au col du Vallonnet. Ce col offre une vue imprenable sur la Rocca Bianca (3193 m) et permet d'accéder à un vallon suspendu qui rejoint le col de Mallemort (2558 m). De ce dernier, nous descendons directement sur le petit village frontalier de Larche. Nuit en refuge.

6 h 30 de marche. M : 1000 m. D : 860 m.

J 5/ Pas de la Cavale (2671 m) - refuge de Vens (2366 m)

Court transfert au col de Larche, puis nous remontons la superbe vallée de l'Ubayette jusqu'à la cabane Donnadieu, pour arriver au lac du Lauzanier (2284 m). La dernière montée dans la rocaïlle jusqu'au pas de la Cavale (2671 m) est ardue, mais nous sommes récompensés par la vue depuis le col. Nous rejoignons ensuite le pas de Morgon (2745 m), pour enfin redescendre sur le refuge de Vens. Nuit en refuge.

7 h 30 de marche. M : 1250 m. D : 850 m.

J 6/ Crête des Brabottes (2509 m) - Saint-Etienne-de-Tinée (1160 m)

Nous longeons les lacs de Vens et montons à la crête des Brabottes (2509 m). Le sentier de l'Energie nous mène jusqu'à l'Adret de Ténibre, avant de descendre sur Saint-Etienne-de-Tinée. Nuit en gîte.

6 h de marche. M : 300 m. D : 1300 m.

J 7/ Col de Mercière (2342 m) - Boréon (1497 m)

Transfert à Isola 2000. Nous franchissons ensuite le col de Mercière (2342 m). Par un sentier en balcon sous la pointe des Colombrons, nous rejoignons le col de Salèse (2031 m), avant de descendre jusqu'au Boréon. Nuit en gîte.

7 h de marche. M : 1400 m. D : 1500 m.

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

J 8/ Madone de Fenestre (1908 m) - Baisse de Prals (2335 m) - Saint-Grat (1620 m)

Du Boréon, nous franchissons le Pas des Roubines pour descendre sur la Madone de Fenestre. Nous continuons avec un beau parcours en crête à plus de 2000 m d'altitude avec un panorama fabuleux. Nous passons par les lacs de Prals, nichés au cœur d'un ancien cirque glaciaire. Descente dans la vallée de la Gordolasque, aux portes du parc national du Mercantour. Nuit en gîte.
7 h 30 de marche. M : 1450 m. D : 1350 m.

J 9/ Pas de l'Arpette (2511 m) - vallée et refuge des Merveilles (2111 m)

Nous rejoignons la célèbre vallée des Merveilles par le pas de l'Arpette et en traversant les vallons où des hommes de l'âge du bronze ont laissé leurs traces. Nuit en refuge.
4 h de marche. M : 900 m. D : 400 m.

J 10/ Cime (2685 m) ou pas (2436 m) du Diable - col de Turini (1600 m)

C'est en passant par la cime ou le pas du Diable, puis par les crêtes de l'Authion, que nous rejoignons le col de Turini. Les nombreux forts militaires témoignent d'un passé tumultueux dans cette région alpine. Nuit en gîte.
5 h 30 de marche. M : 700 m. D : 930 m.

J 11/ Cime de la Calmette (1786 m) et du Simon (1488 m) - Sospel (350 m)

Belle descente vers la Méditerranée et le pays des oliviers, en passant par les crêtes et en respirant les effluves des plantes aromatiques, jusqu'au village de Sospel. Nuit en gîte.
7 h de marche. M : 450 m. D : 1790 m.

J 12/ Col du Razet (1032 m) - Castellar (350 m) - Menton

Nous effectuons notre dernière montée au col du Razet (1032 m), d'où l'on aperçoit enfin la mer Méditerranée. Puis descente jusqu'au village de Castellar et transfert à la gare de Menton. Possibilité de baignade si le temps le permet. Séparation et fin du séjour vers 16 heures à Menton.
5 h de marche. M : 700 m. D : 650 m.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

Ce programme peut être modifié par le guide pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

L'accès sur place

- Ferroviaire :

Aller par la gare SNCF de Briançon, retour par la gare de Menton

Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF : 3635 (0,34€/mn) ou sur le www.sncf.com

- Routier :

Point de départ par Grenoble (col du Lautaret) ou Gap (lac de Serre-Ponçon, Embrun).

Navette retour à Briançon conseillée en train : Menton - Briançon via Nice et Marseille, le dimanche.

A noter : avec le concours de l'accompagnateur, nous pouvons réserver une voiture de location "collective" de Menton à Briançon. Cette solution est beaucoup moins coûteuse et vous serez de retour à Briançon le soir même. Merci de préciser si vous êtes intéressés par cette option dès votre inscription.

Les déplacements pendant le circuit

Transferts en minibus privatif ou cars locaux.

L'encadrement

Un accompagnateur en montagne, diplômé d'Etat, pour un groupe de 4 à 14 participants.

Le portage et le transport des bagages

Vous ne portez que vos affaires de la journée. Vos bagages sont transportés par véhicule, vous les retrouvez le soir à chaque hébergement, sauf aux étapes de J 7 et 11 où vous aurez à porter vos affaires pour la nuit.

L'hébergement - Pendant la randonnée :

En gîtes et refuges gardés, en dortoirs ou chambres partagées.

**TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

NB : si vous arrivez la veille, il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

Hôtel de la Gare, avenue du Général-De-Gaulle 05000 Briançon, à côté de la gare ferroviaire, tél. : 04 92 21 00 49.

Chambre et petit déjeuner à partir de 40 € par personne, base chambre double.

Les repas



- Les pique-niques du midi sont copieux et mis à disposition
- Les repas du soir et les petit déjeuners sont servis chauds dans les hébergements.

Cartes

- carte IGN - Route des Grandes Alpes
- cartes IGN TOP 25 :

- 3538 ET / Aiguilles de Chambeyron - col de Vars - col de Larche.
- 3639 OT / Haute Tinée - Auron - parc national du Mercantour.
- 3640 ET / Haute Tinée - Isola 2000 - parc national du Mercantour.
- 3640 OT / Haut Cian - Valberg - parc national du Mercantour.
- 3641 ET / Moyen Var.
- 3841 OT / Vallée de la Roya.
- 3741 OT / Vallée de la Vésubie.
- 3741 ET / Vallée de la Bevera - parc national du Mercantour.
- 3742 OT / Nice-Menton - Côte d'Azur.

Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré		
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

Info pays



Alpes du Sud

Vaste région montagneuse qui est au nord bordé par la Vallée de la Maurienne et qui s'étend jusqu'à la Méditerranée. Les territoires couverts sont : les Ecrins, l'Oisans, la Clarée, le Queyras, l'Ubaye, le Haut Piémont italien et le Mercantour.

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit.
- la pension complète
- Le transport des bagages
- Les transferts prévus au programme
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- Les frais d'organisation du circuit.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

Autres dépenses sur place

- Les boissons et dépenses personnelles.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.