

GTA, de Chamonix à Briançon en liberté par la Grande Traversée des Alpes (GR5)



PRESENTATION

7 jours / 6 nuits / 7 jours de marche
Randonnée itinérante liberté, sans sac

Ce parcours est un véritable « best of » du GR5 entre Chamonix et Briançon. Grâce à deux transferts pour franchir Tarentaise et Maurienne vous profitez au maximum des massifs traversés, en passant tout d'abord au pied des glaciers du Mont Blanc, puis dans les alpages du Beaufortain où est fabriqué un célèbre fromage ! De Pralognan à Modane vous découvrez le Parc de la Vanoise, et venez ensuite flirter avec le Mont Thabor. Une nuit dans une ambiance italienne et voici la vallée de Névache !

Cette randonnée fait partie d'une trilogie qui vous permet de rallier le lac Léman à la mer : les 2 autres épisodes sont Evian-Chamonix et Briançon-Menton.

PROGRAMME

Jour 01 : Chamonix - Bionassay (1350 m)

Rendez-vous en gare SNCF de Chamonix à 9h30.

Vous êtes accueillis à la gare par la compagnie de taxi qui assure le transport de vos bagages.

En tenue de randonneur, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée aux pieds, vous êtes prêt à partir !

L'étape commence par le Petit Balcon Sud, face au Mont-Blanc et ses célèbres aiguilles. Il rejoint les Houches pour prendre le téléphérique de Bellevue. Un sentier à flanc de montagne vous mène jusqu'à la Langue Frontale du Glacier de Bionnassay.

Nuit à Bionnassay, au-dessus de la vallée des Contamines Montjoie.

Dénivelée : + 630 m, - 1160 m Longueur : 15 km Horaire : 5 h 30

Jour 02 : Bionassay - Nant Borrاند (1430 m)

Après une descente vers la Gruvaz, l'itinéraire remonte la vallée des Contamines. Nous proposons également une variante par les Alpagnes de Miage (1559 m), véritable petit paradis au pied des Dômes de Miage, et l'ascension du Plateau du Truc (1740 m) avant de redescendre sur Les Contamines-Montjoie.

Parcours du Val Montjoie jusqu'à Notre Dame de la Gorge, splendide église baroque du XVIIIème siècle et montée au « Pont Romain », qui enjambe le tumultueux torrent du bon Nant.

Vous êtes dans la Réserve Naturelle des Contamines Montjoie.

Les véhicules ne peuvent y entrer qu'avant 7 heures ou après 19 heures.

Vous ne récupérez vos bagages que vers 19h30

Dénivelée : + 970 m, - 830 m Longueur : 18 km Horaire : 6 h 15

Jour 03 : Nant Borrاند - Plande la Lai (1818 m)

Une étape alpine avec l'ascension de deux cols est au programme de cette journée. Vous commencez par découvrir la quiétude des Pâturages de Balme, avant d'atteindre le Col du Bonhomme (2329 m), porte du Beaufortain.

Le plus dur est fait, car c'est par une traversée légèrement ascendante que vous atteignez le Col de la Croix du Bonhomme (2479 m).

L'itinéraire suit ensuite la Crête des gites, chemin militaire très spectaculaire et redescend au Cornet de Roselend..

Dans la formule "chambre de 2", vous démarrez cette étape au fond de la vallée des Contamines, cela rajoute 200 m de dénivelée positive à cette étape

Dénivelée : + 1020 m, - 665 m Longueur : 12 km Horaire : 5 h 30

Jour 04 : Plan de la Lai - Pralognan (1710 m)

Plan de la Lai - Valezan (1186 m) - Pralognan (1710 m)

Votre journée débute par un sentier en balcon au-dessus du lac artificiel de Roselend. Les alpages sont ici le territoire des vaches de la race Tarine, vous reconnaîtrez leur pelage brun et leur yeux noirs. Après le franchissement du ruisseau de Treicol, voici la montée au col du Bresson (2469 m), dominé par la spectaculaire Pierra Menta.

La descente sur la vallée de la Tarentaise s'effectue le long du torrent de l'Ormente, puis sur le versant soleil, bien exposé il présente une activité agricole très riche. Transfert en taxi entre Valezan et Pralognan la Vanoise (30 mn).

Dénivelée : + 895 m ; - 1553 m

Longueur : 16 km

Horaire : 6 h 30

Jour 05 : Pralognan - L'Orgère (1889 m)

Après avoir quitté le hameau des Prioux vous traversez deux fois le Doron de Chavière pour finalement le remonter en rive gauche jusqu'au refuge du Roc de la Peche.

Le sentier se poursuit dans le très joli vallon de Valpremont, paturage parsemé de gros blocs et de Bois Joli. La montée au col de Chavière (2796 m) s'effectue dans un paysage plus alpin dominé par le glacier de la Masse sur la gauche.

Descente dans les pierrier jusqu'au replat du lac de la Partie (2503 m), puis dans les alpages de la tête noire pour rejoindre l'Orgère, porte du Parc National de la Vanoise.

Dénivelée : + 1086 m ; - 910 m

Longueur : 15 km

Horaire : 6 h 00

Jour 06 : Val Frejus - Vallée Etroite

Val Frejus (1829 m) - Vallée Etroite (1785 m)

Transfert en taxi pour Val Frejus, sur l'autre versant de la vallée de l'Arc (20 mn).

La marche débute dans la forêt, puis passe à côté de vestiges militaires (la frontière est toute proche) avant de rejoindre la combe de Roches.

Le col de la Vallée Etroite (2434 m) permet de basculer dans les Apes du Sud, ici la végétation et la lumière ne sont plus les mêmes ! Mais ce n'est pas tout car le cœur de cette vallée et de ses habitants bat au rythme de l'Italie, dépaysement assuré !

Dénivelée : + 610 m ; - 630 m

Longueur : 11 km

Horaire : 5 h 00

Plusieurs variantes possibles, notamment celle passant par le refuge du Mont Thabor et les lacs Marguerite (+ 100 m de dénivelée).

Jour 07 : Vallée Etroite - Névache (1600 m)

Après une nuit passée au pied des Pointes Gaspard, Melchior et Balthazar, vous voilà dans l'ascension du col des Thures, ombragée et progressive.

L'arrivée au bord du lac Chavillon est une véritable invitation à la contemplation !

La suite est tout aussi jolie avec la traversée du vallon des Thures et la descente dans la forêt de melez

parsemées de cheminées de Fée jusqu'au hameau du Roubion.

Dénivelée : + 410 m ; - 600 m

Longueur : 8 km

Horaire : 5 h 00

Deux variantes possibles en passant par le lac Bellety (+ 100 m) ou en grim pant à l'Aiguille Rouge (+ 500 m).

Une navette permet de rejoindre la gare de Briançon ou de Bardonecchia (ligne TGV Paris-Turin).

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter aux conditions météorologiques

Extension : étape Névache – Briançon (1200 m) : Il est possible de rajouter une journée de marche pour rejoindre Briançon en passant par le col de Porte de Cristol (2483 m). C'est une étape longue et difficile, il est toutefois possible de la raccourcir en réservant un taxi (on évite quasiment toute la descente).

Distance : 20 km / dénivelée + : 1150 m / dénivelée - : 1450 m

NOS POINTS FORTS

- Un itinéraire qui évite les pistes de ski et remontées mécaniques.
- Le portage des bagages tous les jours par un véhicule.
- Des étapes de 800 m de dénivelée moyenne, accessibles à la plupart des randonneurs.
- La possibilité d'être logé en chambre de 2 tous les soirs (5 nuits sur 6)
- La mise à disposition de cartes 1/25 000 avec itinéraire surligné et du topoguide.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 9h30 précises devant la Gare SNCF de Chamonix.

Accès train : Gare de Chamonix, arrivée la veille

Paris Gare de Lyon : 18h11- 20h58 : Bellegarde : 21h13 - 23h50 : Chamonix

Lyon Part Dieu : 18h34 - 19h57 : Bellegarde : 20h09 - 22h50 : Chamonix

Marseille: 15h44 - 17h24 Lyon Part Dieu 17h36 - 22h50 Chamonix

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com. Vous pouvez également consulter les sites www.cff.ch ou www.dbfrance.fr.

Accès voiture : Gare de Chamonix.

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Parking :

Tous les parkings à Chamonix : <http://www.chamonix.net/francais/transport/parking>

Vous pouvez laisser votre véhicule au Parking d'Entrèves (Tél : 04 50 53 65 71), 275 Promenade Marie Paradis. Prendre Entrée Chamonix Sud, gare routière Chamonix Sud.

Tarif : 50 € environ pour la semaine (45 € avec la carte d'hôtes si vous dormez dans la vallée de Chamonix). Parking couvert et surveillé.

Parking Gratuit : Parking des Planards, Chemin du Pied du Grépon

Astuce : En prévision du retour, il est plus pratique de laisser votre voiture à Chambéry ou Aix les Bains. Chambéry 16h23 - Aix les Bains 16h36 - Chamonix 19h50
Horaires à vérifier auprès de la SNCF.

Accès avion : Aéroport de Genève Cointrin : www.gva.ch

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) : 5 trains par heure, 8 minutes de trajet.

Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

Astuce : Pas moins de 15 sociétés de navettes de transport entre l'aéroport de Genève et Chamonix sont en concurrence. Elles proposent des transferts à bas coût, plus pratiques et moins chers que le train. Elles desservent tous les sites de la vallée de Chamonix.

<http://www.chamonix.net/francais/transport/transfert>

DISPERSION

Le jour 07 vers 16h00 à Névache.

Retour train : horaires 2020

- TGV à Bardonecchia 17h27 pour Paris 22h37 - à vérifier sur www.voyages-sncf.com

Il n'y a plus de navette entre Névache et Bardonecchia, mais le trajet peut se faire en taxi (taxi italien meilleur marché que taxi français)

- train de Nuit à Briançon 20h29 pour Paris 07h38 - à vérifier sur www.voyages-sncf.com

Navette depuis Névache 19h15 pour Briançon (départ devant l'Office de Tourisme - 11 € à payer sur place)

- Briançon 17h22 - Marseille 21h50

Taxis :

à Bardonecchia Taxi Bellini 0039 334 33 43 114,

à Briançon Taxi Farid 06 08 61 20 63 / Taxi Rémy 07 83 25 16 80 / Résalp 04 92 20 47 50

Retour voiture : Votre voiture est la gare de Chamonix :

Bardonecchia 17h27 - 18h53 Chambéry J+1 08h42 - Chamonix 12h48

Retour voiture : Votre voiture est la gare de Chambéry ou Aix les Bains :

Bardonecchia 17h27 - 18h53 Chambéry 19h22 - Aix les Bains 19h33

Horaires à vérifier.

Hébergements avant ou après la randonnée :

A Chamonix : Si vous arrivez la veille, nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire dans un gîte d'étape, situé dans la Vallée de Chamonix.

Les navettes et le petit train de la Vallée de Chamonix vous permettent sans problème d'accéder au gîte ou de vous rendre au rendez-vous à la gare de Chamonix. Ces transports sont gratuits pour les détenteurs de la carte d'hôte (si vous dormez dans la vallée de Chamonix).

Nuit supplémentaire en demi-pension en dortoirs : 50 €/personne.

Nuit supplémentaire en nuit et petit déjeuner en chambres de 2 personnes : 88 €/personne.

Si vous préférez être hébergés en hôtel ou dans un autre type d'hébergement, vous pouvez contacter l'Office du Tourisme de Chamonix au 04 50 53 58 90.

A Névache : Si vous souhaitez repartir le lendemain, nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire à Névache.

Nuit supplémentaire en demi-pension en chambres de 2 personnes : 55 €/personne

Nuit supplémentaire en demi-pension en dortoir : 67 €/personne

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

NIVEAU

Pour marcheurs expert.

Randonneur niveau 4 sur une échelle de 5.

Itinéraire de montagne avec dénivelées de 800 m de moyenne. Expérience de la randonnée itinérante

indispensable.

Dénivelée moyenne : 870 m

Maximum : 1100 m

Longueur moyenne : 14 km

Maximum : 18 km

Horaire moyen : 5 h 30 mn

Maximum : 6h30

HEBERGEMENT

Formule dortoir : 6 nuits en auberges, gîtes d'étape et refuges, en dortoirs.

Jour 01 : Auberge dans le village

Jour 02 : Refuge

Jour 03 : Refuge

Jour 04 : Gîte d'étape à l'écart du village

Jour 05 : Refuge aux portes du Parc

Jour 06 : Refuge dans la vallée étroite

Formule chambre : 5 nuits en auberges, gîtes d'étape et refuges, en chambres de 2 + 1 nuit en gîte d'étape en petit dortoir.

Jour 01 : Auberge dans le village

Jour 02 : Auberge dans le village des contaminés (navette le lendemain matin)

Jour 03 : Gîte d'étape en petit dortoir

Jour 04 : Hôtel à Pralognan (transfert en bus de 2 € à régler sur place en juillet et août)

Jour 05 : Hôtel à Modane (nuit et petit déjeuner) - plusieurs restaurants à proximité

Jour 06 : Refuge dans la vallée étroite (chambre)

Les repas

Les dîners et les petits déjeuners sont préparés par l'hébergement

Les pique-niques ne sont pas compris dans le forfait, vous pouvez toutefois choisir l'option avec

- pique-nique : + 60 €/ personne en formule dortoir (ne comprend pas le pique-nique du 1er jour)

- pique nique : + 50 €/personne en formule chambre (ne comprend pas les pique nique des jours 01 & 06.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert en taxi le jour 4 (45 mn) et le jour 6 (20 mn).

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par un véhicule d'étape en étape. Votre sac à dos contient les affaires pour la journée et le pique-nique.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

A partir de 2 personnes.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- un sac de voyage (que vous retrouverez tous les soirs à l'étape). Nous vous demandons de n'avoir qu'un seul bagage par personne pas trop volumineux.

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un tee shirt à manches longues/courtes en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- o 1 chapeau de soleil ou casquette.
- o 1 foulard, 1 bonnet
- o T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- o 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- o 1 veste en fourrure polaire.
- o 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- o 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- o 1 pantalon de trekking ample.
- o 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- o 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- o Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- o 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- o Des sous-vêtements.
- o 1 pantalon confortable pour le soir.
- o 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement

- o 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- o Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- o 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- o 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- o 1 couteau de poche type Opinel.
- o 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- o Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- o 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- o Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- o Papier toilette + 1 briquet.
- o Crème solaire + écran labial.
- o Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- o 1 frontale ou lampe de poche.
- o 1 couverture de survie.
- o Un drap-sac. Les duvets sont inutiles.
- o Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- o Vos médicaments habituels.
- o Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- o Pastilles contre le mal de gorge.
- o Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- o Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- o Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- o 1 pince à épiler.

DOSSIER DE RANDONNEE

- Topo guide rédigé par nos soins, décrivant chaque étape
- 4 cartes au 1/25 000 avec itinéraire surligné, que vous nous restituer en fin de circuit.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Dates : du 18 juin au 18 septembre 2021

NOMBRE DE PERSONNE	PRIX PAR PERSONNE EN DORTOIR
2 personnes	1055 €
3 personnes	940 €
4 personnes et +	820 €
Sans le transport des bagages par véhicule 615 €	

Options :

- hébergement en chambres (5 nuits sur 6) : + 90 €/personne *
- repas de midi (6 pique-niques – formule dortoir) : + 65 €/personne
- repas de midi (5 pique-niques – formule chambre) : + 55 €/personne

* ne comprend pas le diner du jour 05 à Modane

Départ le jeudi : + 80 €/dossier

Extension Névache – Briançon : (nuit à Névache en dortoir en 1/2 pension + carnet de route jour 08)

Avec transport des bagages : + 100 €/personne

Sans transport des bagages : + 75 €/personne

Nuit supplémentaire à Chamonix :

- en demi-pension en dortoirs : 50 € par personne
- en nuit et petit déjeuner en chambres de 2 (hôtel** ou équivalent) : 88 € par personne

LE PRIX COMPREND

- les transferts prévus au programme (jours 04 et 06)
- la nourriture et l'hébergement en demi-pension
- le transfert des bagages par un véhicule
- le téléphérique de Bellevue le jour 01
- la fourniture du topoguide et des cartes IGN

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- les pique-niques (option avec supplément à régler à l'inscription)
- le diner du jour 05 dans la formule chambre
- les assurances annulation - assistance - rapatriement - interruption de séjour
- tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

BIBLIOGRAPHIE

"Le Beaufortain", Jean-Marie JEUDY, Editions Bias.

"La Savoie Vagabonde", Tome 1, Jean-Marie JEUDY, Editions Glénat

"Le Versant du soleil", Roger Frison-Roche, Edition Flammarion.

Hors Série ALPES MAGAZINE, "Les plus beaux villages des Alpes", p 26.

"La Vanoise, Montagne de l'homme", Jean Marie JEUDY. Edition GLENAT.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard n°8 "Mont-Blanc, Beaufortain "

1 / 50 000 Didier Richard n°11 "Vanoise"

1 / 50 000 Didier Richard n° 6 "Ecrins - Haut-Dauphiné"

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

