

GTA, de Saint Etienne de Tinée à Menton en liberté par la Grande Traversée des Alpes (GR52)



PRESENTATION

De St-Étienne-de-Tinée à Menton par le GR52, en gîtes, refuges ou chambre de 2
10 JOURS - 9 NUITS - 9 JOURS DE MARCHÉ

Si vous ne disposez pas d'assez de temps pour faire l'itinéraire complet entre Briançon et Menton, vous pouvez opter pour une formule moins longue.

Ce séjour se déroule de Saint-Étienne-de-Tinée à Menton. Ce parcours par le GR52 vous fera faire un détour à travers le Parc national du Mercantour et par la Vallée des Merveilles.

Un véritable itinéraire au cœur de la nature, une variété de paysage incroyable, une faune exceptionnelle. Si ce grand classique renoue avec les standards fondamentaux de la randonnée : autonomie, refuge, petit dortoir... nous vous offrons également la possibilité de faire ce trek avec un peu plus de confort et de légèreté en choisissant la chambre de 2 et le transfert des bagages...

Nos points forts :

- Un véritable trek alpin de 10 jours
- Une formule plus courte sur l'un des plus beaux GR
- Passage au cœur de la Vallée des Merveilles

- La possibilité d'opter pour des chambres de 2
- La possibilité de faire transférer vos bagages selon les étapes

PROGRAMME

Jour 1

Accueil à votre hébergement à Saint-Étienne-de-Tinée

Jour 2

Roya - Col de Crousette (2 480 m) - Col de Moulines (1 981 m) - Roure (1 100 m) ou Saint-Sauveur-sur-Tinée (450 m)

À travers les alpages vous gagnez le col de Crousette. Belle traversée en crête vers le col de Moulines. Le refuge Longon étant toujours en travaux pour 2022, selon vos dates de réservations et selon les disponibilités des hébergeurs plusieurs fin d'étapes sont possibles : Arrivée à Roubion (1350 m) ou descente à Roure puis transfert en taxi pour rejoindre St Sauveur de Tinée.

Arrivée à Roubion : Depuis le Col de Moulines, vous rejoignez le hameau par une très belle crête ne présentant aucune difficulté. Nuit en chambre d'hôte, formule Nuit + PDJ. Repas à votre guise dans un des deux restaurant du village.

Arrivée à Roure : transfert en taxi pour St Sauveur

Dénivellations : + 1 353 m, - 1460 m, Temps de marche : 7 h 30 à 8 h30

Jour 3

Roubion (1350 m) - Saint-Sauveur-sur-Tinée (450 m) - Rimplas (1 000 m) - Saint Dalmas Valdeblore (1 050 m)

Vous partez directement de votre point d'arrivée de la veille : Roubion ou St Sauveur de Tinée. Journée de transition plus facile autour des villages perchés du haut pays niçois tels que Rougios ou La Bolline et Rimplas, La Roche et Saint Dalmas, village pittoresque.

Dénivellations : + 1 050 m à 1350 m, - 265 m à 1350 m Temps de marche : 4 h 20 à 6 h 30

Jour 4

Valdeblore (1 050 m) - Col du Barn (2 452 m) - Le Boréon (1 500 m)

Nous quittons l'itinéraire classique du GR5 pour découvrir la vallée de la Vésubie. Même si la végétation devient méditerranéenne, mais les pelouses alpines ne sont pas bien loin. Lacs des Millefontes puis col du Barn : le Boréon et son refuge ne sont plus plus bien loin.

Dénivellations : + 1 383 m, - 1 145 m Temps de marche : 6 h 50

Jour 5

Le Boréon (1 500 m) - Pas des Ladres (2 448 m) - La Madone de Fenestre (1 820 m)

Un peu de répit pour cette journée...L'étape est courte mais raide..., mais ça vous laissera le temps de profiter des lacs et du cirque de la Madone.

Dénivellations : + 1 000 m, - 597 m Temps de marche : 4 h 30

Jour 6

La Madone de Fenestre (1 820 m) - Pas du Mont Colomb (2 548 m) - Refuge de Nice (2 232 m)

Vous côtoyez les plus hauts sommets du Mercantour, dont certains flirtant avec les 3 000 m et sont visibles depuis la Méditerranée par temps clair, avec de nouveau des lacs et des chamois. À partir de là, vous partez pour 3 jours en pleine montagne ! La végétation se fait plus discrète et le monde minéral fait peu à peu son apparition. L'étape se termine avec la vue sur le lac de la Fou, au refuge de Nice.

Dénivellations : + 714 m, - 410 m Temps de marche : 3 h 30

Certains poursuivent jusqu'au refuge des Merveilles. Le choix d'un arrêt à cette étape permet d'avoir un peu de temps le lendemain pour effectuer la visite des gravures.

Jour 7

Refuge de Nice (2 232 m) - Baisses du Basto (2 693 m) et de Valmasque (2 549 m) - Refuge des Merveilles (2 130 m)

Ces Baisses sont bien hautes...Du minéral, des lacs et des alpages jusqu'à la vallée sacrée : la Vallée des Merveilles. Pour cette étape en pleine montagne, il ne faut pas partir trop tard. En arrivant tôt au refuge, vous pourrez profiter de la visite guidée de ce site remarquable. Des milliers de gravures à découvrir : des corniformes, des attelages, le visage du « Christ ». Un site unique et remarquable qui est sans aucun doute un point fort de ce trek !

Dénivellations : + 625 m, - 725 m Temps de marche : 4 h

Jour 8

Refuge des Merveilles (2 130 m) - Crête de Lauthion (2 000 m) - Turini, Camp d'Argent (1 740 m)

Cette étape marque définitivement une transition des hautes montagnes vers la mer... Sous l'œil malin du mont Bégo, la mise en jambes sera agréable et commencera par une série de lacs. C'est au Pas du Diable que vous verrez enfin la Grande Bleue : la baie des Anges de Nice, la côte découpée de la Roya... et en cherchant bien, si vous vous écartez un peu du sentier vous pourrez apercevoir la Corse !

Dénivellations : + 580 m, - 956 m Temps de marche : 4 h 35

Jour 9

Turini, Camp d'Argent (1 470 m) - Crête de Ventabren (1 900 m) - Sospel (350 m)

On se rapproche de la mer mais ce n'est pas encore terminé ! On vous prévient, ça va chauffer dans les cuisses ! Place aux dénivelés négatifs pour une journée extraordinaire et panoramique le long de la crête de Ventabren ! La végétation se transforme et prend des accents méditerranéens : la haute vallée de la Bévéra et ses forêts de mélèzes, épicéas, laisse peu à peu place aux pins maritimes et aux oliviers !

Dénivellations : + 470 m, - 1 850 m Temps de marche : 6 h 30

Jour 10

Sospel (350 m) - Col du Berceau (1 100 m) - Menton

Dernière étape, dernière montée... La mer se mérite ! Il faudra commencer par prendre un peu d'altitude, rejoindre les derniers sommets qui surplombent la mer, puis apprécier les sous-bois odorants. Le point de bascule : le col du Berceau. Face à vous, les Alpes plongent dans la mer... Le contraste devient saisissant, et le paysage laisse place au calcaire et au bleu de la Méditerranée. Arrivée à Menton, un seul conseil : tournez le dos à la mer et regardez les montagnes, quittez vos chaussures, retournez-vous... et courez dans l'eau pour un bon bain !

Dénivellations : + 1 090 m, - 1 412 m Temps de marche : 7 h

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Avertissement

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement de fin de printemps, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme. Notre implantation locale nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

Attention, lorsque vous aurez commencé votre randonnée vous devrez suivre le programme indiqué et aucune modification d'hébergement ne pourra être effectuée.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à Saint-Étienne-de-Tinée

ACCÈS

Il est possible d'accéder à Saint-Étienne-de-Tinée en voiture ou en taxi depuis la vallée de l'Ubaye, mais ce n'est pas ce qu'il y a de plus pratique.

Nous vous conseillons d'arriver directement à Nice, (si vous venez en voiture, de nombreux parkings payants et sécurisés sont à votre disposition dans le centre de Nice et proche de la gare) puis de prendre ensuite la navette faisant la liaison Nice/Saint-Étienne-de-Tinée.

Transport en commun : ligne de car 91 NICE GRAND ARENA/AURON, arrêt Saint-Étienne-de-Tinée .
Durée du trajet 2 h environ. Consultez les horaires sur : <https://zou.maregionsud.fr/>.

DISPERSION

Le jour 10 à Menton en fin de randonnée.

Si vous avez laissé votre véhicule, vous pourrez le retrouver à ce moment-là.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

4 chaussures

Étapes de 5 à 8 h de marche en moyenne. Itinéraire réservé aux randonneurs aguerris aux efforts répétés. Dénivelés positifs de 700 à 1 200 m environ pour des distances de 15 à 20 km. Sentiers bien marqués avec quelques passages caillouteux en altitude. En début de saison, des névés peuvent persister sur les cols élevés.

HEBERGEMENT

Deux formules au choix sont proposées :

- En gîte et refuge de montagne en chambres collectives
- En chambre de 2 sauf pour J5, J6 et J7 qui seront en chambres collectives.

Dans les deux formules, la dernière nuit se fait obligatoirement en auberge

Attention pour les deux formules, vous devez prévoir votre drap de sac et votre serviette de toilette car tous les établissements n'en disposent pas.

Repas du soir et petit-déjeuner assurés par les hébergeurs

Pique-nique de midi à préparer par vos soins à l'aide des commerces locaux ou possibilité de les réserver auprès de l'hébergeur à votre arrivée à l'étape.

En cas d'indisponibilité des hébergeurs prévus au programme nous nous efforçons de vous proposer une solution de remplacement. Cette solution peut impliquer des modifications de confort de chambre et/ou de modification tarifaire soumis à acceptation de votre part.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert en taxi le jour 2 pour rejoindre le départ, et en fin de journée pour descendre dans la vallée.

PORTAGE DES BAGAGES

L'isolement de certains hébergements et le franchissement de nombreux cols pour accéder aux vallées entraînent des surcoûts importants de transport de bagages.

Nous vous proposons de parcourir cette randonnée en autonomie dans l'esprit des grandes traversées alpines.

Toutefois, pour ceux qui le souhaitent, il est possible de faire transférer vos bagages tout le long du parcours sauf pour 3 nuits : les J5, J6 et J7.

GROUPE

À partir de 1 personne

ENCADREMENT

Pas d'accompagnateur en montagne sur ce séjour, vous randonnez sous votre propre responsabilité.

Nous vous fournissons les documents nécessaires à votre randonnée mais Destinations Queyras ne peut en aucun cas être tenu pour responsable d'un problème quel qu'il soit, survenu pendant le parcours

de votre randonnée (état du sentier, niveau physique pas adapté au circuit, mauvaise appréciation d'un horaire, erreur de lecture de la carte, mauvais temps, retard, fatigue excessive, égarement ou autres imprévus...) ceux-ci restent évidemment à votre charge et sous votre responsabilité.

Les itinéraires détaillés ci-dessus ne sont qu'indicatifs. Ils sont réservés à de bons marcheurs et empruntent uniquement le sentier GR5 et GR52 balisés (rouge et blanc) de la Grande Traversée des Alpes.

Celui-ci est facilement repérable tout au long du chemin à l'aide des marques peintes régulières et de panneaux indicateurs aux intersections.

Les temps de marche sont basés sur les usages de la randonnée soit un dénivelé positif de 350 m/heure dans les ascensions, pour un dénivelé négatif d'environ 500 m/heure dans les descentes, et d'une vitesse moyenne de marche de 3,5 km/h sur les parties plates. Ces évaluations respectent les informations que vous pouvez trouver sur le terrain (départ des balades par exemple) ou mentionnées dans les divers guides de randonnée.

Sur cet itinéraire, vous marchez bien sûr sous votre propre responsabilité. La base de la sécurité pour randonner en montagne est de savoir lire une carte IGN au 1/25 000 en association avec l'emploi d'un altimètre, voire d'une boussole ou d'un GPS.

Il vous appartient de vous renseigner auprès des hébergements ou des Offices du tourisme à votre arrivée de l'évolution météorologique (bulletins affichés) ou d'appeler le répondeur météo au 08 92 68 02 ... (les 2 derniers chiffres sont celui du département intéressé)

SÉCURITÉ-SECOURS

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du portable en milieu montagnard. En effet, si les villages sont bien couverts par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que de très nombreuses zones d'ombre subsistent en altitude et que votre appareil s'avérera parfois inutile au cours de ce circuit. Toutefois si un réseau est présent, en cas de besoin nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel européen d'urgence prioritaire.

DOSSIER DE RANDONNEE

DOCUMENTS FOURNIS

Pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière à vos documents fournis. Conscients de l'évolution des nouvelles technologies, et parce que nous souhaitons d'avantage vous faire partager notre passion pour le territoire, nous

faisons régulièrement évoluer le contenu de notre dossier. Nous vous proposons :

- Le topo complet FFRP contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit
- Un extrait de carte 1 :20 000 au format A5 qui couvre votre itinéraire.
- L'envoi de la trace gps au format *gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

Avant votre départ : Après réception de votre solde, et au plus tard, 15 jours avant votre départ, nous vous ferons parvenir votre dossier complet de randonnée. Si vous n'êtes pas chez vous, merci de nous le signaler au plus tôt pour convenir de la meilleure solution pour vous faire parvenir le dossier.

Nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours uniquement sur demande de votre part. (Option à cocher lors de votre réservation en ligne).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Nous vous conseillons de confectionner votre sac à dos en respectant la liste ci-dessous, et n'oubliez pas que l'on peut faire un peu de lessive au refuge !

Vêtements :

En randonnée **le principe des 3 couches** reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

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

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

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. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants légers pour se protéger du froid en altitude
- 1 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Le matériel indispensable

- **1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple**, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques
- **1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville** et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire indice 4

Pour le soir à l'hébergement

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- 1 maillot de bain (selon les hébergements)
- 1 draps de sac (obligatoire dans tous les hébergements sauf hôtel où les draps sont fournis)

Pharmacie personnelle (liberté)

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Ciseaux
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

Attention ! Quel que soit la formule choisie, le drap de sac et la serviette de toilette sont obligatoire pour dormir dans les gîtes et refuges.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Départ selon votre choix de mi-juin (en fonction de la fonte de la neige en altitude) à fin septembre (en fonction de la fermeture des hébergements).

10 JOURS / 9 NUITS / 9 JOURS DE MARCHE

En formule chambre collective et chambre de 2 (J9)

- 895 €/pers pour 1 participant (Single incluse le jour 9)
- 785 €/pers pour 2 à 3 participants
- 735 €/pers pour 4 à 6 participants
- Au-delà nous consulter

En formule chambre de 2 sauf J5, J6, et J7

- 935 €/pers pour 1 participant (Single incluse le jour 9)
- 845 €/pers pour 2 à 3 participants (en chambre de 2 ou 3)
- 795 €/pers pour 4 à 6 participants
- Au-delà nous consulter

*si vous êtes seul et que vous souhaitez être en chambre, il faut prévoir un supplément single sur certaines étapes. Supplément variable selon les disponibilités. Nous contacter.

Supplément transfert de vos bagages (sauf J5, J6, J7)

- 795 €/pers pour 1 participant
- 397 €/pers pour 2 participants
- 260 €/pers pour 3 participants
- 197 €/pers pour 4 participants
- 160 €/pers pour 5 participants
- 135 €/pers pour 6 participants

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et de réservation du circuit
- L'hébergement en 1/2 pension en formule gîte et refuge ou en chambre de 2 selon la formule

choisie du soir du jour 1 au petit-déjeuner du jour 10. Pour la chambre de 2, impossible 3 nuits : le jour J5, J6, J7

- Le dossier de randonnée tel que décrit au programme
- Le transfert en taxi du jour 2
- Le transport des bagages selon l'option choisie

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Les pique-niques de midi
- Le transfert retour à votre véhicule
- Le transport des bagages selon l'option choisie
- Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »

