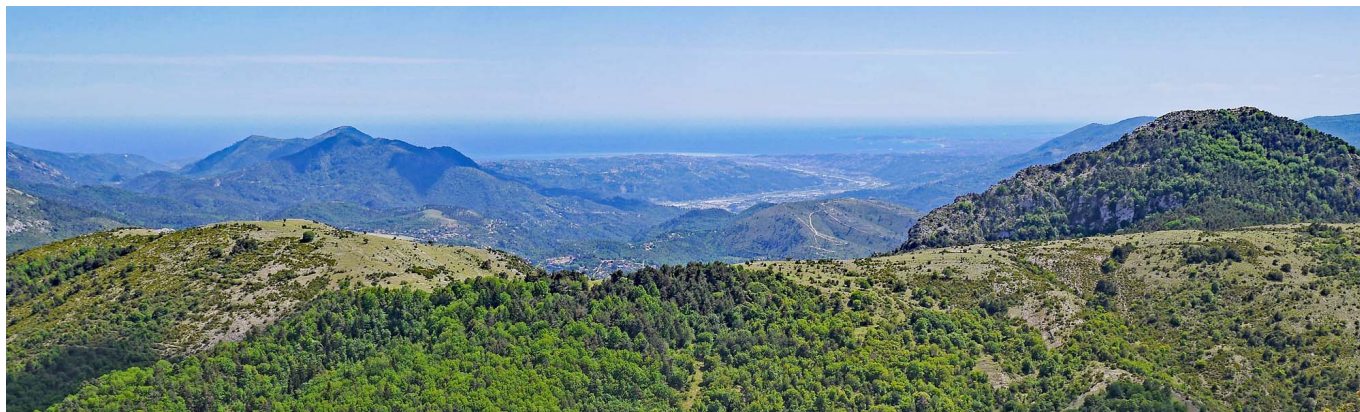


GTA, de Saint Etienne de Tinée à Nice en liberté par la Grande Traversée des Alpes (GR5)



PRESENTATION

De St-Étienne-de-Tinée à Nice par le GR5, en gîtes et refuges ou chambre de 2
7 JOURS - 6 NUITS - 6 JOURS DE MARCHÉ

Le GR5 est un itinéraire emblématique reliant la montagne à la mer. Pour ceux qui ont peu de temps, ou pour ceux qui ne sont pas prêts à marcher pendant 11 jours, nous vous proposons de rejoindre la mer Méditerranée en deux parties : De Briançon à Saint-Étienne-de-Tinée, puis de Saint-Étienne-de-Tinée à Nice.

Cette deuxième partie vous emmènera des portes du Mercantour jusqu'à la Méditerranée. Vous traverserez d'incroyables vallées encore très sauvages. Les villages perchés provençaux de la Vésubie sauront vous émerveiller... Le must : débarquer sur la Promenade des Anglais avec vos chaussures de marche pour terminer par un bain de mer !

Nos points forts :

- Une version courte du GR5 pour ceux qui « n'ont pas le temps »
- La dernière nuit en hôtel 2* pour apprécier l'arrivée sur Nice

- Une version confort en chambre de 2
- La possibilité de faire transférer vos bagages tout le long du parcours (sauf jour 2)
- Votre dossier reçu chez vous, pour mieux préparer votre séjour

PROGRAMME

Jour 1

RDV À SAINT-ÉTIENNE-DE-TINÉE en fin d'après-midi.

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 2023, 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 restaurants du village.

Arrivée à Roure : transfert en taxi pour St Sauveur

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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 - Mont Tournaret (2 086 m) - Les Granges de La Brasque (1 687 m)

Petite journée de transition avant l'étape du lendemain ! Une belle montée vous conduit au col de Caire Cros. Puis en traversée vous atteindrez le mont Tournaret. Pour les plus sportifs, quittez le sentier et découvrez l'itinéraire en crête entre le sommet de Le Caire Gros (2087 m) et le Pertus (1958 m). Courte descente vers les Granges de la Brasque ancien point de la ligne Maginot dominant la vallée de la Vésubie.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : +800 m , - 400 m Temps de marche : 4 h 00

Jour 5

Les Granges de La Brasque (1 604 m) - Utelle

Aujourd'hui c'est une journée avec un faible dénivelé monté, mais où vous allez enchaîner 6 cols ! Le sentier se déroule le long de la ligne de crête dominant sur presque tout le parcours la vallée de la Vésubie. Ascension possible du Brec d'Utelle (1 604 m).

Nuit au gîte communal, formule nuitée simple. Auberge au village ou épicerie d'appoint pour vos repas.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations La Brasque / Utelle: + 308 m, - 1 195 m Temps de marche : 5 h 00

Jour 6

Utelle - Crête de la Madonne (1185 m) - col d'Ambellarte (950 m) - Levens (550 m)

Pour le départ, n'hésitez pas à prendre la variante du GR vers la crête (table d'orientation) et le vallon de Toasquet. Ensuite beau balcon sur la Vésubie que vous traversez à Pont du Cros. Ensuite petite remontée vers Levens étape du jour. Quittez le GR pour découvrir ce très beau village perché. Nuit en hôtel.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : + 400 m, - 1000 m, + 400 m Temps de marche : 5h30

Jour 7

Levens - Mont Cima (878 m) - Aspremont (489 m) - Gairaut (fin officielle du balisage du GR5) puis bus pour Nice

Très beau sentier vers Sainte Claire puis remontée de la croupe boisée du mont Cima, magnifique belvédère sur les Alpes Maritimes. Descente vers Aspremont aux ruelles concentriques puis petite remontée vers le mont Chauve (variante possible + 1 h 30). Une dernière descente en pente douce vous conduit à Gairaud terme de ce périple à travers les Alpes ! Il vous reste à emprunter le service de bus (à votre charge) pour rejoindre la mer et profiter d'une baignade bien méritée !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : + 554 m, - 1 000 m, Temps de marche : 5 h 50

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 RDV à l'hébergement en fin d'après-midi.

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 7 à Nice en fin de randonnée.

Un service régulier de bus assure plusieurs fois par jour le transfert entre Gairaut la fin du GR5 et la gare de Nice Ville.

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 :

- En chambre collective : Vous serez en gîte et/ou refuge (sauf J6 : Hôtel 2*)
- En formule chambre de 2 :
- Jour 1, 2, 3 : Vous dormez en gîte ou auberge. Les douches et WC sont situés sur le palier. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.
- Jour 4 : Nuit en cabane aménagée 2 places. Bloc sanitaire extérieur commun. Lits simples séparés.
- Jour 5 : Vous serez obligatoirement en chambre collective. Pas de possibilité de chambre sur ces étapes. Les douches et WC sont situés sur le palier. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.
- Jour 6 : Vous dormez en hôtel. Vous disposez d'une salle de bains et d'un WC privatif. Les draps et serviettes sont fournis.

Quel que soit votre séjour : le jour 10, l'hostellerie de la Madonne étant toujours en travaux, vous dormirez au gîte communal, confort simple en dortoir randonneur. Les chambres sont rarement disponibles. Seule votre nuitée est comprise. Pour vos repas, une cuisine est à disposition au gîte. Une auberge est à côté du gîte, mais il est très difficile de réserver en avance, il faut se présenter directement sur place à votre arrivée pour voir si l'établissement est ouvert et réserver votre place. En cas de fermeture, ou si vous préférez la gérante du gîte, s'occupe également de l'épicerie du village et vous accueillera pour y faire vos courses d'appoint.

Dans les deux formules, la dernière nuit se fait en hôtel 2*, afin de bien vous reposer et d'être en forme pour votre arrivée à Nice.

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

Repas du soir et petit-déjeuner assurés par les hébergeurs exceptés à Utelle, où vous devrez gérer votre repas du soir à l'auberge ou avec la petite épicerie du village.

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

Taxi le jour 2 pour rejoindre le départ de la randonnée.

Le jour 3 : Si vous optez pour une arrivée à Roure, transfert en fin de journée pour rejoindre l'hébergement 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 le jour 4 aux Granges de la Brasque).

GROUPE

À partir de 1 personne sauf pour le transfert de bagages

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 balisé (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 XX (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 davantage 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 ! Quelle que soit la formule choisie, le drap de sac est 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)**.

FORMULE D'HÉBERGEMENT

VOS BAGAGES

Supplément transfert de vos bagages (sauf j4)

- 485 €/pers pour 2 participants
- 325 €/pers pour 3 participants
- 245 €/pers pour 4 participants
- 195 €/pers pour 5 participants
- 165 €/pers pour 6 participants

VOS OPTIONS :

- Supplément 1 seul participant : +195 € (prévoir supplément chambre single obligatoire si vous choisissez la formule en chambre de 2. Le prix comprend les frais d'organisation pour une personne ainsi que les transferts en taxi obligatoires).
- Option chambre single : Nous consulter car cela dépend de la disponibilité des hébergements.
- Mise à disposition des traces GPS : option à cocher lors de votre réservation en ligne.

Nuit supplémentaire à Nice, en hôtel 2* : nous vous conseillons l'hôtel Annexe proche de la gare : <https://www.hotel-annexe-nice.com/> - 04 93 88 27 35. Demi-pension possible ou restauration en ville.

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 7
- Le dossier de randonnée tel que décrit au programme
- Les transferts en taxi du jour 2
- Le transport des bagages selon l'option choisie sauf le jour 4

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Les pique-niques de midi
- Le transfert en bus de Gairaut, fin du GR5, à la gare SNCF de Nice
- Le transfert retour à votre véhicule
- Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »