

## LA GRANDE TRAVERSEE DES ALPES

De St Etienne de Tinée à Menton par le GR52 en gîtes et 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 St Etienne 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*

**DESTINATIONS QUEYRAS**

**8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE**

**Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : [contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com) - web : [www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

# PROGRAMME

## **Jour 1**

**Accueil à votre hébergement à St Etienne de Tinée**

## **Jour 2**

**Roya – Col de Crousette (2480 m) – Col de Moulines (1981 m) – gîte de Longon ou vacherie de Roure (1883 m)**

Petit transfert à la Roya

Brebis du col de Crousette, vaches de Roure, la montagne est animée dans ses vastes alpages.

Dénivellations : + 1100 m, - 1050 m Temps de marche : 7h00

## **Jour 3**

**Roure (1100 m) – St Sauveur sur Tinée (450 m) – Rimplas (1000 m) – Saint Dalmas Valdeblore (1050 m)**

Descente tranquille et découverte du beau hameau de Roure puis du village de Saint-Sauveur-sur-Tinée. Remontée vers les villages perchés du haut pays niçois : Rougios ou La Bolline et Rimplas, et Saint Dalmas, flânerie dans ses ruelles étroites typiques. D'autant plus que les nuits suivantes nous retrouverons un peu plus de tranquillité.

Dénivellations : + 850 m, - 1470 m Temps de marche : 7h00

## **Jour 4**

**Valdeblore (1050m) – col du Barn (2452m) – Le Boréon (1500m)**

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 Millefonds puis col du Barn : le Boréon et son refuge ne sont plus bien loins.

Dénivellations : + 1350 m, - 1112 m Temps de marche : 7h30

## **Jour 5**

**Le Boréon (1500 m) – Pas des Ladres (2448 m) – La Madone de Fenestre (1820 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 : + 800 m, - 530 m Temps de marche : 4h30

## **Jour 6**

**La Madone de Fenestre (1820 m) – Pas du Mont Colomb (2548 m) – Refuge de Nice (2232 m)**

Vous côtoyez les plus hauts sommets du Mercantour, dont certains flirtant avec les 3000m et visibles depuis la Méditerranée par temps clair, avec de nouveau des lacs et des chamois. A 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 : + 745 m, - 410 m Temps de marche : 4h30

## **Jour 7**

**Refuge de Nice (2232 m) – Baisses du Basto (2693 m) et de Valmasque (2549 m) – Refuge des Merveilles (2130 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 : + 670 m, - 760 m Temps de marche : 4h30

## **Jour 8**

**Refuge des Merveilles (2130 m) – Crête de Lauthion (2000 m) – Turini, Camp d'Argent (1740 m)**

Cette étape marque définitivement une transition des hautes montagnes vers la mer... Sous l'œil malin du Mont Bégo, la mise en jambe 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 : + 670 m, - 760 m Temps de marche : 5h00

#### **Jour 9**

#### **Turini, Camp d'Argent (1470m) – Crête de Ventabren (1900m) – Sospel (350m)**

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, - 1850 m Temps de marche : 5h00

#### **Jour 10**

#### **Sospel (350m) – Col du Berceau (1100m) – 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 : + 1150 m, - 1480 m Temps de marche : 5h00

#### **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 amené 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 Etienne de Tinée

## **ACCES**

Il est possible d'accéder à St Etienne 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.

Si vous arrivez en voiture, nous vous conseillons d'arriver directement à Menton, (si vous venez en voiture, de nombreux parkings payants et sécurisés sont à votre disposition dans le centre de Menton et proche de la gare) puis de prendre ensuite le train de Menton à Nice, puis la navette faisant la liaison Nice/St Etienne de Tinée.

Transport en commun depuis Nice : ligne de car 740 NICE/AURON, arrêt St Etienne de Tinée. Durée du trajet 2h00 environs. Consultez les horaires sur : <http://www.lignesdazur.com>. Tarif 2017 : 1€50.

Si vous arrivez en train ou en avion, vous pouvez prendre la navette directement depuis la gare ou l'aéroport de Nice.

Transfert en taxi possible de la gare ou l'aéroport de Nice à Saint Etienne de Tinée : 190€ de 1 à 7 personnes (prix taxi donné à titre indicatif à confirmer selon le jour et l'horaire)

## **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 "MMA Assistance" 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 8h de marche en moyenne. Itinéraire réservé aux randonneurs aguerris aux efforts répétés. Dénivelés positifs de 700 à 1200 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 2\*\*. **Attention pour les deux formules, vous devez prévoir votre drap 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.

Possibilité sur Menton de vous réserver un hôtel si vous ne partez pas le soir même. Il est conseillé de réserver le plus tôt possible avant votre arrivée.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Transfert en taxi le jour 2 pour rejoindre le départ de la randonnée.

## **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 2 nuits : les J5 et J6

## **GROUPE**

A 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)

## **SECURITE-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**

Le carnet de route contenant le descriptif détaillé jour par jour du circuit et l'extrait de carte de l'étape à l'échelle 1/25000.

Vous trouverez également les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les villages.

Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

NOTA : Ces documents vous seront envoyés par nos soins lors du règlement du solde de votre circuit.

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

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 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. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite. 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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire. Eviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

Dans votre sac à dos

- 1 sac à dos de 35/45 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques.
- 1 boussole et si vous l'avez : un altimètre (très utile)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de guêtre basse (facultative)
- Obligatoire : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- Obligatoire : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

Dans votre sac transporté à l'hébergement si vous avez choisi le transfert des bagages

**Code : DLIBGTASM**

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de 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.
- des sous-vêtements.
- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 drap-sac. Les duvets sont inutiles.
- 1 maillot de bain

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- Obligatoire : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc.

Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages.

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

## **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)

- 860 €/pers pour 1 participant (Single inclus le jour 9)
- 755 €/pers pour 2 à 3 participants
- 705 €/pers pour 4 à 6 participants
- Au-delà nous consulter

En formule chambre de 2 sauf J5, J6, J7

- 905 €/pers pour 1 participant (Single inclus le jour 9)
- 810 €/pers pour 2 à 3 participants (en chambre de 2 ou 3)
- 750 €/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)

- 480 €/pers pour 1 participant
- 240 €/pers pour 2 participants
- 160 €/pers pour 3 participants
- 120 €/pers pour 4 participants
- 95 €/pers pour 5 participants
- 80 €/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 « kit » de randonnée (carnet de route avec extraits de cartes IGN 1/25000)
- Le transfert en taxi du jour 2
- Le transport des bagages selon l'option choisie

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- L'assurance multirisque
- 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 »



**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,  
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE  
SUR NOTRE SITE INTERNET,  
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



***#destinationsqueyras***

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM  
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

## **INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES**

### **ASSURANCES**

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

### **REGLEMENT**

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**À l'inscription** : Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ** : Le solde sans appel de notre part

### **CONTACT**

**Destinations Queyras**  
8 route de la gare  
05600 GUILLESTRE  
Tel. (33) 04.92.45.04.29  
Fax. (33) 04.92.45.00.49  
[contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

Agence de voyage N° IM005100004  
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €  
RCS Gap 484 591 235  
RCP MMA 113.326.666  
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS  
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -  
SIREN 484 591 235 APE 633Z