

## Programme d'activité N°GR5-24

*GTA – Grande Traversée des Alpes*

*Alpes du Sud : de la Maurienne aux portes du Mercantour*

*23 août au 1 septembre 2024*

*8 jours de randonnée sur le GR®5*



Bienvenue sur les sentiers de la célèbre **Grande Traversée des Alpes, un des plus beaux itinéraires de randonnée du monde !**

Du Léman à la Méditerranée, de Saint-Gingolph à Menton, ce mythique trac emmènera ses visiteurs à travers les Alpes, le Mont-Blanc, le Beaufortin, la Vanoise, la Maurienne, le Queyras, le Mercantour, la vallée des Merveilles et enfin la mer. Au total se sont environ 40 étapes journalières, 600 km, 32'000m de dénivelé et près de 60 cols à traverser.

Cette année nous vous proposons de partir de la Maurienne, puis de traverser le Queyras et l'Ubaye de **Modane à Larche**, soit 8 étapes plus belles les unes que les autres.

**L'aventure vous tente ? Voici le menu détaillé tiré du site de la GTA :**

## PROGRAMME :

### **Ve 23 août : Modane (1090m) - Valfréjus (1550m) – Gîte des Tavernes (1630m)**

*Départ de Sion à 8:00 et arrivée à Modane à 13:30*

Cette première matinée sera principalement consacrée au déplacement jusqu'à Modane, porte d'entrée du massif du Thabor et de cette portion du GR5 ! Trajet en train jusqu'à Chambéry, via Genève puis dernier tronçon en bus de ligne.

**De Modane, vous quittez la vallée de la Maurienne pour accéder au massif du Thabor et sa nature intacte, situé à la frontière entre la Savoie, les Hautes-Alpes et le Haut-Val de Suze !**

A Modane, nous débuterons la marche pour nous dégourdir les jambes avec une montée en direction de la station de Valfréjus que nous traverserons pour arriver au refuge en fin d'après-midi.

*Temps de marche : 3,0 h | Distance : env. 5 km | Dénivelé : env. 540 m ↑*

### **Sa 24 août : Gîte des Tavernes (1630m) – Col de la Vallée Etroite (2434m) – Granges (1765m)**

**Du gîte des Tavernes à la vallée de Névache, en passant par les Granges de la Vallée Etroite, cette étape marque la transition entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud !**

Ce matin vous continuerez sur un ancien chemin militaire, où les vestiges d'anciens blockhaus témoignent de l'Histoire de la région. Vous laisserez ensuite derrière vous les chalets de la Levette puis ceux de la Replanette avant d'atteindre le col de la Vallée Etroite, à 2434 m. Situé sur l'ancienne frontière franco-italienne, ce col s'ouvre entre la cime de la Planette et le rocher du Cheval Blanc. Petit aller/retour au refuge du Mont Thabor pour la pause pic-nic. Retour sur nos pas pour rejoindre le col de la Vallée Etroite. De là vous pourrez admirer les sommets alentours lors d'une longue descente jusqu'aux Granges de la Vallée Etroite : le mont Thabor, le Grand Séru et le Petit Séru d'un côté et le chaînon des Rois Mages de l'autre avec ses trois pointes, Balthazar, Melchior et Gaspard. Au cœur de cette montagne préservée et sauvage, peut-être aurez-vous la chance d'observer un aigle royal ou un tétras-lyre ?

Le sentier devient plus raide pour arriver au Pont de la Fonderie, puis une route forestière vous emmène au hameau des Granges de la Vallée Etroite, à 1765 m. Deux refuges, I Re Magi et Terzo Alpini, sont tenus par des familles italiennes et feront un point d'étape idéal.

L'histoire de cette vallée franco-italienne vous sera contée autour d'une table conviviale. Territoire italien jusqu'à la deuxième guerre mondiale, la Vallée Étroite est aujourd'hui rattachée à la commune de Névache.

*Temps de marche : 6,0 h | Distance : env. 16 km | Dénivelé : env. 850 m ↑ et 720 m ↓*

### **Di 25 août : Granges de la Vallée Etroite (1765m) – Plampinet (1480m)**

**Belle étape qui nous emmène dans la vallée de la Névache au cœur du charmant village de Plampinet**

Après une petite montée ombragée dans une forêt de mélèzes pour atteindre le col des Thures (2196m), vous pourrez faire une bonne pause au petit lac Chavillon face au mont Thabor.

De là nous ferons une petite variante en prenant le sentier qui grimpe jusqu'à l'Aiguille Rouge (2548m), avant d'entamer une belle descente jusqu'à Roubion puis Plampinet.

*Temps de marche : 7,0 h | Distance : env. 16 km | Dénivelé : env. 1150 m ↑ et 1070 m ↓  
Sans la variante de l'Aiguille rouge env. 3,5 h*

### **Lu 26 août : Plampinet (1480m) – Col de Lauze (2529m) – Montgenèvre – Briançon (1300m)**

**Depuis le hameau de Plampinet, cette étape avec plus de 1000m de dénivelé vous emmène face au mont Chaberton à travers deux cols, la Lauze et Dormillouse, avant de rejoindre Montgenèvre puis Briançon aux portes du Queyras.**

Après avoir rejoint les Chalets des Acles, en suivant le torrent du même nom, vous randonnerez au cœur d'un alpage, le vallon de l'Opon.

Après le ravin de Pinon, vous sortez de la forêt pour continuer à travers les prairies alpines et les rhododendrons jusqu'au col de Dormillouse à 2444 m. Avec une courte traversée montant à flanc, vous atteindrez ensuite le col de la Lauze et sa crête si caractéristique à 2529 m. De là, vous descendrez à travers les pâturages jusqu'au plateau des Baïsses à 2137 m, sous l'œil bienveillant du Mont Chaberton. Ce majestueux sommet, italien jusqu'en 1947, a été annexé par la France à l'issue de la Guerre, déplaçant la frontière à l'entrée du village italien de Claviere.

Un sentier plus raide vous mènera ensuite à Montgenèvre, "la doyenne des stations". Vous emprunterez ensuite le sentier en rive gauche de la Durance, puis vous suivrez la route forestière des bois de Sestrières en direction du hameau de la Vachette puis de l'Envers du Fontenil.

Vous prendrez alors à gauche direction de Briançon pour arriver au pont d'Asfeld, belle arche qui franchit la Durance depuis 1734. Vous remonterez l'ancienne route militaire pour passer la Porte de Durance et entrer dans la Cité Vauban. Les fortifications sont inscrites sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

*Temps de marche : 8,5 h | Distance : env. 25 km | Dénivelé : env. 1050 m ↑ et 1350 m ↓*

### **Ma 27 août : Briançon – Col des Ayes (2477m) – Brunissard (1764m)**

**Vous entrez dans le Parc naturel régional du Queyras par le col des Ayes à 2447 m et rejoignez Brunissard après une belle étape de 21 km.**

Après avoir atteint Villar-St-Pancrace et ses deux chapelles, Saint-Pancrace et Saint-Laurent, vous quitterez le Briançonnais par une longue et douce montée au cœur des alpages, jusqu'au col des Ayes à 2477 m.

Du col, vous aurez une vue à couper le souffle, sur les Ecrins côté nord et sur les sommets du Queyras et le Viso au sud. Vous plongerez ensuite dans le vallon pour rejoindre une piste au niveau de Pré Premier, puis un chemin bordant la route que vous pourrez suivre en rive gauche du torrent jusqu'à Brunissard.

Bienvenue dans le parc naturel régional du Queyras ! Créé en 1977, il fût le premier parc naturel régional français.

*Temps de marche : 8 h | Distance : env. 20 km | Dénivelé : env. 1300 m ↑ et 800 m ↓*

### **Me 28 août : Brunissard – Col fromage (2300m) - Ceillac**

**Ceillac, berceau de la randonnée ! Cette longue étape permet de découvrir le splendide Lac de Roue. Première partie en direction de Château-Queyras avant la longue ascension du col Fromage, 2300 m. Vous poursuivrez votre chemin vers Ceillac et son vaste plateau, au confluent de deux vallées, le Cristallin et le Mélezet.**

Après avoir rejoint le hameau de la Chalp, vous randonnerez en balcon au-dessus du torrent de l'Izoard jusqu'au lac de Roue, bordé de forêts de mélèzes et offrant une vue plongeante sur Fort Queyras. Le sentier plonge ensuite sur cet ancien château-fort et son village accolé.

A la sortie du village, une montée longue et continue vous mènera à travers les alpages au col Fromage, où se dessinera un panorama qui ne vous laissera pas indifférent !

Vous randonnerez d'abord le long d'un torrent, avant d'évoluer en balcon au-dessus de plusieurs ravins sous la Pointe de la Selle. Puis du col, le chemin, plus raide, vous descendra en vallée jusqu'à Ceillac, berceau de l'itinérance dans les Alpes et en France.

Savez-vous que c'est ici à Ceillac que Philippe Lamour a impulsé en 1971 le développement d'une pratique de découverte des Alpes - à pied, au bénéfice des populations locales, en créant l'association Grande Traversée des Alpes, homonyme de l'itinéraire qu'elle a pour mission de développer ?

*Temps de marche : 9 h | Distance : env. 22 km | Dénivelé : env. 1250 m ↑ et 1370 m ↓*

### **Je 29 août : Ceillac – Col Girardin (2699m) – Maljasset (1910)**

**De Ceillac à Maljasset, vous passerez du Queyras à l'Ubaye au cours d'une étape incontournable de la traversée des Alpes ! Vous évoluerez dans un décor exceptionnel avec les lacs Miroir et Sainte-Anne puis le col Girardin.**

Vous quitterez Ceillac en rejoignant la cascade de la Pisse, la plus haute du Queyras, avant d'entamer l'ascension du Col Girardin. En chemin, vous longerez deux joyaux du massif du Queyras, le lac Miroir, à 2225 m, et son cadre bucolique de mélèzes et de prairies, puis le lac Sainte Anne, à 2415 m, au pied de sommets vertigineux.

En montant au col Girardin, le plus haut col de l'itinéraire, à 2699 m, vous passerez d'un univers verdoyant - prairies alpines - à un monde minéral, du Queyras, vous basculez en Ubaye.

Vous descendrez ensuite plein sud jusqu'à Maljasset, hameau authentique de la Haute Ubaye entouré de superbes hauts sommets.

*Temps de marche : 6,5 h | Distance : env. 14 km | Dénivelé : env. 1080 m ↑ et 820 m ↓*

## Ve 30 août : Maljasset – Fouillouse – Col du Vallonet (2524m) - Larche

**De Maljasset à Fouillouse en taxi, puis au cœur de la Haute-Vallée de l'Ubaye, vous franchirez le col du Vallonet puis le col de Mallemort avant de rejoindre Larche, petit village de montagne à deux pas de l'Italie et aux portes du Parc National du Mercantour.**

La première partie de cette étape n'étant pas très intéressante car elle longe la route D25, vous emprunterez un taxi pour rejoindre le village de Fouillouse.

Au pied du magnifique Brec de Chambeyron, vous quitterez Fouillouse par le vallon de Plate Lombarde, en passant à côté des ruines du Fort du même nom, vestige de la seconde guerre mondiale. Vous atteindrez alors le col du Vallonet.

Vous traverserez ensuite un petit plateau agrémenté de 2 lacs avant de rejoindre le col de Mallemort et ses baraquements militaires.

La batterie de Viraysse, à 2742 m, a été édifiié pour surveiller la frontière et les débouchés possibles partant du col de Mouges au col de Larche. Une superbe vue sur un paysage désolé et minéral vous y attend !

Du col, vous suivrez un sentier en lacets assez raide au début pour rejoindre le plateau de Mallemort et ses grandes prairies alpines, puis Larche, dernier village qui garde le passage vers l'Italie.

*Temps de marche : 5,5 h | Distance : env. 13 km | Dénivelé : env. 800 m ↑ et 1050 m ↓*

## Sa 31 août : Larche - Nice

Ce matin, après une bonne nuit de repos et un copieux petit-déjeuner, nous prendrons différents moyens de transport (encore à étudier) pour rejoindre Nice

## Di 1 septembre : Nice – Genève - Sion

Vol matinal pour Genève, puis train jusqu'à Sion

EasyJet NCE 8 :15 – 9 :15 GVA

## Remarques :

Le GR5 est adaptée aux marcheuses et marcheurs bien entraînés. Le niveau technique n'est pas difficile car le parcours se déroule principalement sur de bons sentiers de montagne, mais il y a quelques passages rocheux et des tronçons sur des éboulis mais votre accompagnateur dispose de l'expérience nécessaire ainsi que du matériel de sécurité permettant aux personnes hésitantes de franchir ces passages en toute sécurité. Par contre, le nombre de jours de marche consécutifs, l'altitude moyenne et la longueur de certaines étapes exigent une pratique régulière de la randonnée en montagne et une bonne résistance physique et mentale.

## Tarifs 2024 : à partir de 6 participants : CHF 1'950.- par personne

### Inclus dans le prix :

- Hébergement en demi-pension dans les refuges indiqués
- Accompagnement professionnel par un guide de trek d'Esprit Nomade
- Matériel de sécurité et pharmacie de secours

### Non-inclus dans le prix :

- Les repas de midi ou pic-nic dans les auberges rencontrées et les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les assurances du participant
- Les déplacements A/R au départ et au retour du trek.

Pour plus de détails, merci de vous référer aux « Conditions générales de vente et de contrat » d'Esprit Nomade Sarl. <https://www.espritnomade.swiss/informations>

***L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde sa part d'imprévu et cela ne doit pas vous déstabiliser ou gâcher votre plaisir de voyager. Soyez prêts à accepter ces aléas, sachant que nous ferons le maximum, pour trouver la meilleure solution dans chaque situation...***



Esprit Nomade, Fred Bourban  
mars 2024