

France

TREK ITINÉRANT : LA GTA DE BRIANÇON À NICE (GR5)

Code voyage : **FGTA LIB1**



TREK



Voyage en liberté



Niveau : **4/5**



12 jours

De la haute montagne à la mer ! Cet itinéraire prestigieux et mythique vous propose LA Grande Traversée des Alpes aussi connue sous le nom de GR5 depuis la ville de Briançon, "capitale montagnarde" des Hautes Alpes, à Nice, reine de la Côte d'Azur ! Laissez-vous emporter par un dépaysement différent tous les jours.

Lors des 12 jours de marche vous découvrez un subtil mélange d'ambiances alpines et provençales. Du Briançonnais aux portes du parc national du Mercantour en traversant le fabuleux Queyras, la « secrète Ubaye » encore si préservée, la haute Tinée et la Vésubie aux villages provençaux accrochés à la montagne, différentes ambiances sont au rendez-vous.

Un parcours exceptionnel réservé aux amoureux des itinéraires prestigieux et dotés d'une bonne expérience en ce domaine! Nous vous proposons de parcourir cette randonnée en autonomie et sans transfert de bagages, dans l'esprit des grandes traversées alpines, ou avec le dos plus léger avec en option le transfert de vos bagages.



POINTS FORTS

- Une véritable traversée alpine en autonomie en liberté sur les traces du GR5.
- Des Alpes du Sud à la Méditerranée en itinérance.
- Dortoir ou chambre de 2, avec ou sans assistance bagages: à vous de choisir !

Jour par jour

JOUR 1

BRIANÇON - VILLARD SAINT PANCRACE (1240 M) - COL DES AYES (2477 M) - LA CHALP (1685M)

Le GR passe à proximité de la gare de Briançon, vous le rejoignez (50 m) pour le suivre en direction de Pont de Cervières et Villard Saint Pancrace. Le très beau vallon des Ayes et ses nombreux chalets d'alpages conduit au premier col de ce périple vers la mer ! Vous quittez le Briançonnais pour « entrer » dans le Queyras. Très belle descente vers la vallée d'Arvioux jusqu'à la Chalp.

DÉTAIL

Marche : 7h-8h
Dénivelé positif : 1261 m
Dénivelé négatif : 800 m
Altitude max : 2477 m
Hébergement : Selon formule choisie
Déjeuner : libre

JOUR 2

LA CHALP (1685M) - VILLE-VIEILLE (1380 M) - CEILLAC (1640M)

Aujourd'hui, l'itinéraire principal amène à découvrir un lac aux accents canadiens et un petit hameau de montagne. Cette montagne, c'est l'alpage, un lieu idéal d'estive pour les troupeaux de moutons ! Descente dans la vallée du Guil pour rejoindre Fort Queyras, véritable bastion de l'armée du roi sous Louis XIV. Avant d'arriver dans la vallée, gardez un œil ouvert...Vous découvrirez une fleur endémique : l'Astragale Queue de Renard ! Ensuite, le GR reprend de l'altitude : Pinède odorante, frais mélèzin, jolies clairières fleuries, sonnaillies des troupeaux vous conduisent tranquillement aux alpages des Prés Fromage ! Puis vous passerez au pied de "Ruine Blanche" composée de gypse au blanc éclatant, qui rappelle un peu la Cappadoce. Le franchissement du col Fromage (2 301 m) permet de découvrir petit à petit, avec une vue aérienne, la chaîne de la Font Sancte et la plaine de Ceillac qui comblera les amateurs de photos !

DÉTAIL

Marche : 7h30
Dénivelé positif : 1305 m
Dénivelé négatif : 1335 m
Altitude max : 1800 m
Hébergement : Selon formule choisie
Déjeuner : libre

JOUR 3

CEILLAC (1640M) - LACS MIROIR (2214 M) - COL GIRARDIN (2699 M) - MALJASSET (1900 M)

De Ceillac, vous découvrirez deux lacs d'altitude : le lac Miroir situé dans les alpages aux abords d'une très belle forêt et le lac Sainte Anne, situé au pied du massif de la Font Sancte (3385 m). Une courte montée conduit au col Girardin, « frontière » avec la haute vallée de l'Ubaye. Belle descente en versant sud permettant de rejoindre le hameau de Maljasset.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 1110 m
Dénivelé négatif : 835 m
Altitude max : 2699 m
Hébergement : Selon formule choisie
Déjeuner : libre

JOUR 4

MALJASSET (1900M) - FOUILLOUSE - COL DU VALLONNET (2524 M) - LARCHE (1660 M)

Petit transfert de Maljasset à Fouillouse, dominé par le Brec de Chambeyron (3 389 m). Randonnée jusqu'au col du Vallonnet. Un beau vallon sauvage conduit au col de Mallemort (2 558 m). De là vous découvrirez les vestiges de guerre, baraquements et fort, qui dominent la vallée. Après un 2e col à franchir, descente vers le village de Larche.

DÉTAIL

Marche : 6h-6h30
Dénivelé positif : 840 m
Dénivelé négatif : 1035 m
Altitude max : 2524 m
Hébergement : Selon formule choisie
Déjeuner : libre

JOUR 5

LARCHE (1660M) - COL DE LARCHE (1675 M) - PAS DE LA CAVALE (2671 M) - BOUSIÉYAS (1883 M)

Beau chemin dans la petite vallée de l'Ubayette jusqu'au lac du Lauzanier (2285 m) avant de franchir la dernière pente très raide et pierreuse du Pas de la Cavale (2675 m). Courte descente dans les alpages avant la petite remontée vers le col des Fourches (2262 m). En 45 mn de descente vous atteignez Boussieyas.

DÉTAIL

Marche : 7h-7h30
Dénivelé positif : 1197 m
Dénivelé négatif : 978 m
Altitude max : 2671 m
Hébergement : Selon formule choisie
Déjeuner : libre

JOUR 6

BOUSIÉYAS (1883M) - COL DE LA COLOMBIÈRE (2235 M) - COL D'ANELLE (1739 M) - SAINT ETIENNE DE TINÉE (1160M) OU ROYA (1490M)

Le sentier coupe la petite route et traverse les alpages du col de la Colombière. Variante possible en A/R jusqu'à la tête de Vinaigre (2 394 m). Descendre au village de Saint-Dalmas-le-Selvage. En moins d'une heure vous remontez au col d'Agnelle pour descendre à nouveau vers Saint-Étienne-de-Tinée. Transfert vers Roya en fin de journée.

DÉTAIL

Marche : 5h30-6h
Dénivelé positif : 690 m
Dénivelé négatif : 1400 m
Altitude max : 2235 m
Hébergement : Selon formule choisie
Déjeuner : libre

JOUR 7

ROYA (1490M) - COL DE CROUSETTE (2480 M) - COL DE MOULINES (1981 M) - ROURE (1883 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.

DÉTAIL

Marche : 7h30-8h30
Dénivelé positif : 1355 m
Dénivelé négatif : 1460 m
Altitude max : 2480 m
Hébergement : Selon formule choisie
Déjeuner : libre

JOUR 8

ROUBION (1350M) - ST SAUVEUR SUR TINÉE (450 M) - RIMPLAS (1000 M) - SAINT DALMAS VALDEBLORE (1050 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.
 (Selon votre programme D+/- : de +1050 à 1350m et - 265m à 1350m)

DÉTAIL

Marche : 4h30-6h30
Dénivelé positif : 1050 m
Dénivelé négatif : 265 m
Altitude max : 1100 m
Hébergement : Selon formule choisie
Déjeuner : libre

JOUR 9

SAINT DALMAS VALDEBLORE (1050M) - MONT TOURNAIRET (2086 M) - LES GRANGES DE LA BRASQUE (1687M)

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 Vesubie.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 800 m
Dénivelé négatif : 400 m
Altitude max : 2086 m
Hébergement : Selon formule choisie
Déjeuner : libre

JOUR 10

LES GRANGES DE LA BRASQUE (1604M) - 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).

DÉTAIL

Marche : 5h

Dénivelé positif :

308 m

Dénivelé négatif :

1195 m

Altitude max : 2300 m

Hébergement : Selon formule choisie

Déjeuner : libre

JOUR 11

UTELLE (850M) - CRÊTE DE LA MADONNE (1185 M) – COL D'AMBELLARTE (950 M) - LEVENS (550 M)

Très belle traversée du massif au-dessus de la vallée de la Vésubie. La variante du GR vers la crête (table d'orientation) et le vallon de Toasquet vaut le détour. 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 au gîte communal, formule nuitée simple. Auberge au village ou épicerie d'appoint pour vos repas.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h

Dénivelé positif :

800 m

Dénivelé négatif :

1000 m

Altitude max : 1185 m

Hébergement : Selon formule choisie

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 12

LEVENS (550M) – MONT CIMA (878 M) – ASPREMONT (489 M) – GAIRAUT - 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 + 1h30). 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 !

DÉTAIL

Marche : 6h

Dénivelé positif :

550 m

Dénivelé négatif :

1000 m

Altitude max : 878 m

Déjeuner : libre

Dîner : libre

À NOTER

- 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
- A l'heure où nous mettons à jour ce séjour, il existe encore un certain nombre d'élément pouvant être modifier et/ou adapté tout le long du parcours, en particulier sur le secteur Vesubie. Ces modifications pourront intervenir au plus tard à la fin du printemps.

Budget

(informations au 18/04/2024)

Période réalisable : **JUIN, JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE**

PRIX A PARTIR DE

DE MI JUIN A FIN SEPTEMBRE

Formule Petit Dortoir

- Sans assistance bagages -

Base 2 personnes : 1125 € par personne

Base 3 personnes : 1060 € par personne

Base 4 personnes : 1020 € par personne

- Avec assistance bagages -

Base 2 personnes : 1920 € par personne

Base 3 personnes : 1490 € par personne

Base 4 personnes : 1420 € par personne

Formule Chambre de 2

- Sans assistance bagages -

Base 2 personnes : 1235 € par personne

Base 3 personnes : 1170 € par personne

Base 4 personnes : 1120 € par personne

- Avec assistance bagages -

Base 2 personnes : 2030 € par personne

Base 3 personnes : 1600 € par personne

Base 4 personnes : 1520€ par personne

NB:

* Le début des départs mi-juin se fera en fonction de la fonte des neige en altitude

* La fin des départs fin septembre se fera en fonction de la fermeture des hébergements



Le prix comprend

- L'hébergement en 1/2 pension en gîte/refuge ou en chambre de 2
- Les petits-déjeuners du jour 02 au jour 12
- Les dîners du jour 01 au jour 11
- Les documents de voyage (carnet de route avec extraits de cartes IGN 1/25000)
- Les transferts en taxi des jours 05 et 08
- Le transport des bagages (sauf le J9) selon l'option choisie



Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement au point de départ du jour 01
- Les assurances
- Le transfert retour à votre véhicule à Briançon

À payer sur place

- Les piques-niques
- Le transfert en bus de Gairaut à la gare de Nice (jour 12)
- Les boissons
- Vos dépenses personnelles



Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.



Options

- Nuit supplémentaire en 1/2 pension à Nice, en hôtel 2* : à partir de 90€ par pers en chambre double ou twin.
- Option navette jour 6 et jour 9 : nous consulter

Détail du voyage

NIVEAU

Etapes 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.

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.

ENCADREMENT

séjour sans accompagnateur avec **carnet de route papier** (remis avant votre départ).

Il vous sera envoyé environ 1 mois avant votre départ.

- **Les topo contenant descriptif simplifié 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...)**

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)

Pas d'accompagnateur en montagne sur ce séjour, vous randonnez sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons les documents nécessaires à votre randonnée mais nous ne pouvons 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.

ALIMENTATION

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

Pendant le trekking, de l'eau du robinet est à disposition chaque jour pour remplir vos gourdes. Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les hôtel. Evitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de grande contenance et remplir vos gourdes au fur et à mesure.

HÉBERGEMENT

Nous vous laissons choisir votre type d'hébergement

En chambre collective : Vous dormez en gîte d'étape. Cas particulier pour certains jours :

- Jour 2 : Nuit en B&B. Repas libre dans un des restaurants du village ou option à choisir lors de votre réservation.
- Jour 7 : Nuit au refuge Longon.
- Jour 11 : Nuit en hôtel, en chambre de deux

En formule chambre de 2 :

- Jour 1, 2, 3, 5 et 6 : Vous dormez en gîte. Les douches et WC sont situés sur le palier. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.
- Jour 4, 7 et 10 : Vous dormez en auberge et hôtel. Vous disposez d'une salle de bains et d'un WC privatif. Les draps et serviettes sont fournis. Si le groupe est composé de 3 personnes ou d'un nombre impair, selon la demande nous pouvons essayer de vous regrouper dans la même chambre, ce n'est pas forcément possible partout, nous pouvons être amené à vous proposer une chambre de 2 + une chambre individuelle avec un supplément.

Quel que soit votre séjour : le jour 9, l'hostellerie de la Madone étant toujours en travaux, vous dormirez au gîte communal, confort simple en petit dortoir randonneur. La gérante essaye de séparer au mieux les randonneurs quand cela est possible. 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 Ceillac (Dîner libre ou option possible à la réservation) et à Utelle, où vous devrez gérer votre repas du soir à l'auberge ou avec la petite épicerie du village.

Pique-nique de midi : option à choisir lors de votre réservation ou à préparer par vos soins à l'aide des commerces locaux. Si vous les réserver vous-mêmes selon les étapes, il faut généralement prévenir les hébergeurs 10 jours avant votre passage. Dans les deux cas prévoir un contenant adapté.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le jour 1 à la gare de Briançon

Si vous optez pour le transfert des bagages, vous devez arriver la veille du jour 1. Vous avez alors rendez-vous en fin de journée directement à l'hôtel.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

EN TRAIN

Voyagez en train jusqu'à la Gare de Briançon

Attention, en cas d'arrivée en train le jour J. Si le train a du retard, une fois que vous êtes à Briançon, aucun transfert pour vous avancer sur la randonnée n'est possible. Départ conseillé 10h00 max depuis la gare sac sur les épaules... Si vous voyez que votre train arrive en retard, il sera plus facile de descendre à l'arrêt Montdauphin Guillestre pour avoir ensuite un transfert vers Brunissard et effectuer la première randonnée en boucle. Notre équipe est réactive et capable de vous aider à gérer ce genre de désagrément.

Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect. Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon.

Profitez de la simplicité du voyage ferroviaire pour découvrir cette superbe destination.

EN VOITURE

Depuis le nord, prenez le col du Lautaret puis Briançon (RN 94). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 vers Briançon.

Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Briançon.

DISPERSION

Le jour 12 à Nice après la 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. Si vous avez opté pour le transfert de vos bagages, vous devez prévoir un hébergement sur Nice capable de réceptionner vos bagages.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires: consulter l'onglet prix - option

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Durant le séjour, vous avez la possibilité de stationner votre véhicule :

- Sur le petit parking de la gare (souvent plein)
- Sur le parking situé en face de la gare Ces parkings sont éclairés et aucun problème n'est à déplorer depuis que nous l'utilisons !
- Dans l'un des parkings souterrains et surveillés situés à environ 3 km de la gare, « LE VAL CHANCEL » (près de la caserne du 159e RIA) ou « LE PROREL » (près du télécabine du même nom). S'adresser au 04.92.20.59.88

La gare est à environ 15 minutes à pied depuis ces parkings mais vous pouvez utiliser les transports en commun (renseignements TUB 04 92 20 47 10)

DÉPLACEMENT

TRANSFERTS INTERNES

Pour ce séjour, nous vous proposons de réduire le plus possible les transferts en taxi. Afin d'éviter certaines portions de routes obligatoires, nous vous organisons un transfert en taxi les jours suivants :

Jour 3 au soir ou jour 4 le matin (selon les disponibilités des hébergeurs)

Jour 6 : En fin de journée pour rejoindre le gîte.

Jour 8 : Si vous optez pour un confort en chambre, transfert en fin de journée pour rejoindre l'hébergement dans la vallée

Pendant les vacances scolaires, vous pourrez gagner du temps et du confort de marche, en optant pour un transfert supplémentaire

: Jour 6 le matin : Entre Larche et le départ du Vallon du Lauzanier (navette régulière estivale)

ASSISTANCE 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 par taxi vos bagages tout le long du parcours, sauf le jour 8 si vous dormez au refuge Longon. Dans ce cas-là, vous retrouverez vos bagages directement le jour 9 en fin de journée.

Gardez à l'esprit que l'accès aux hébergements peut être difficile, donc évitez les bagages trop gros ou lourds (8kg max), car le transporteur pourrait les refuser. Pendant la journée de randonnée, portez uniquement un sac à dos conseillé de 35 à 40 litres, contenant vos effets personnels essentiels pour la randonnée, comme un pique-nique et des vêtements chauds.

Si vous souhaitez opter pour le transfert des bagages, vous devez impérativement arriver la veille du départ à Briançon, et prévoir une nuit supplémentaire à Nice.

Informations à prendre en compte pour le transfert de vos bagages : Pas possible de laisser un bagage le jour J à Briançon si vous n'avez pas dormi la veille à l'hôtel (ne pas prévoir d'arriver en train de nuit) A Nice : Logement obligatoire avec gardiennage pouvant réceptionner votre bagage. Il n'est pas possible de fixer un horaire de rdv avec le taxi. Le Vieux Nice n'est pas accessible en taxi, impossible de livrer des bagages dans ce secteur en plein été.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Attention ! Le drap sac pour dormir est obligatoire pour la nuit en refuge (les lits sont équipés de couettes ou couvertures)

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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 mérinos, 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 vêtu d'une veste polaire. Éviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette autour du cou ou en ceinture pour : passeport ou carte d'identité, permis de conduire, carnet de vaccination, carte européenne d'assurance maladie, dépliant assurance voyage (TMS par exemple), devises, carte de crédit, papiers perso.
- Boîte en plastique de taille moyenne avec couverts et verre en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photo et vêtements.
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Un bloc notes et un stylo, un bon livre, un jeu de carte...
- Bâtons de marche (conseillés): ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes).
- Mini paire de jumelles.
- Appareil photo.
- Guêtres (fortement conseillées).
- Une couverture de survie.
- Téléphone portable.

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.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible., 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

- 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.

BAGAGES

- Sac de voyage
- Sac à dos de 35L environ avec large sangle ventrale et sangle de poitrine

En plus du couvre-sac (parfois intégré au sac à dos), un sac poubelle et deux sacs congélation sont indispensables pour protéger efficacement vos affaires de la pluie.

Si vous optez pour le transfert des bagages, vous devrez OBLIGATOIREMENT arriver la veille du jour 1. Vous avez alors rendez-vous en fin de journée directement à l'hôtel. Attention AUCUN hôtel n'accepte les bagages si vous vous présentez directement chez eux le matin sans y avoir dormi.

PHARMACIE

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.

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.

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.

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre cœur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.