



# Compagnie des Guides de Chamonix

90 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88

[www.chamonix-guides.com](http://www.chamonix-guides.com) - e-mail : [info@chamonix-guides.com](mailto:info@chamonix-guides.com)

## RANDONNÉE - GTA "LES ALPES DU NORD" - 7 JOURS

Durée : 7 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 990 €

La Grande Traversée des Alpes : C'est l'histoire d'un sentier de grande randonnée, le GR5, qui depuis les Alpes du Nord jusqu'à la côte méditerranéenne s'est bâti une renommée internationale.

Fort de ses 620 Km de sentiers qui cheminent à travers monts et vallées alpines, et parce que cette incroyable aventure sportive et humaine dépasse le cadre d'une randonnée banale, la GTA construit sa légende chaque été davantage.

Les Alpes sont plurielles : marquées par des caractères forts et des paysages aux beautés sans pareil. Le pays du Mont-Blanc dresse ses sommets granitiques au-dessus des alpages savoyards et valdotains. La Vanoise protège et préserve un milieu naturel exceptionnel. Les territoires du Briançonnais et ceux du Queyras nous remplissent de lumière. L'Ubaye et le Mercantour respirent un parfum de Provence et nous mènent, enfin, dans les eaux de la grande bleue.

Nous vous proposons un programme qui s'inspire de la GTA, un itinéraire considérablement revisité selon notre expertise terrain. Nous souhaitons que ces trois étapes vous offrent des vacances sportives, contemplatives, partagées et vivantes, et que cette randonnée au long cours devienne le cadre d'une belle aventure humaine.

Voici la 1ère partie de notre découpage de la Grande Traversée des Alpes : **Les Alpes du Nord**. Nous attaquons notre périple depuis un petit hameau Italien situé dans le Val d'Aoste, le village de la Thuile. Nous terminons ce premier morceau à Névache, dans la vallée de la Clarée.

*Les transferts, les bagages, et les pique-niques sont assurés par vos accompagnateurs en montagne. Vous ne portez que vos affaires de la journée et profitez pleinement de votre randonnée.*

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter Anaïs au +33 4 50 53 92 78 ou [anaïs@chamonix-guides.com](mailto:anaïs@chamonix-guides.com)

### ITINÉRAIRE

#### Jour 1 : Val d'Aoste - Refuge Deffeyes

Un transfert en minibus nous conduit au col routier de San Carlo en amont du village de la Thuile, dans le val d'Aoste. Nous remontons le vallon d'Arpy jusqu'au col de la Croix (2379m). Notre sentier se poursuit par une longue et très jolie traversée jusqu'au Bec de Aille, puis nous gagnons l'immense cirque glaciaire du Ruitor. Le spectacle est grandiose, la Testa del Ruitor vient couronner un immense cirque glaciaire. **Pas d'accès aux bagages.**

*Dénivelé positif : 1200 m - négatif : 510 m*

#### Jour 2 : Val d'Aoste - St Foy en Tarentaise

Notre objectif est le col de la Lex Blanche (2584m) au-dessus du vallon de Bella Comba. Ce soir, nous faisons étape en Tarentaise à Sainte Foy en hôtel.

*Dénivelé positif : 950m - négatif : 800m*

#### Jour 3 : Tarentaise - La Vanoise

Après un transfert jusqu'au hameau de la Gurraz, nous nous dirigeons vers le col de la Sachette (2713m), en passant par le refuge de la Martin. Ce soir nous dormons au refuge d'Entre le Lac. **Pas d'accès aux bagages.**

*Dénivelé positif : 1100m - négatif : 550m*

#### Jour 4 : Champagny - Pralognan la Vanoise

Nous quittons le refuge pour nous diriger vers la montagne de la Vallaisonnay et le col de plan Sery (2610m). Nous arrivons à Champagny, un transfert nous pousse jusqu'à Pralogan. Nuit en refuge au hameau les Prioux.

*Dénivelé positif : 460m - négatif : 1050m*

### Jour 5 : Maurienne

Une grosse étape pour tout le monde. Le passage du col de Chavière (2800m) est une longue journée, et nous fait basculer en Maurienne. Nous dormirons au refuge de l'Orgère, au-dessus de Modane.

*Dénivelé positif : 1100m - négatif : 800m*

### Jour 6 : Le Massif des Cerces - Névache

Une journée de transition, nous quittons les Alpes du Nord, le Sud nous tend ses bras. Depuis le hameau de Lavoir, nous attaquons notre journée de marche. Le col de la Vallée étroite (2434m) est notre objectif, plus loin nous gagnerons le hameau des Rois Mages. Nuit au refuge de Re Magi.

*Dénivelé positif : 1100m - négatif : 800m*

### Jour 7 : Retour Chamonix

Nous profiterons de la matinée pour visiter le hameau de Névache.

5h de transfert en passant par le Col du Montgenèvre puis l'Italie. Nous gagnons Chamonix en fin d'après-midi.

*Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants.*

## FORMULE COLLECTIVE

### DATES 2019

*Du dimanche au samedi*

- Du 7 au 13 juillet.
- Du 4 au 10 août.

### TARIFS 2019

- 990€/personne (pour un minimum de 6 personnes).

### Ce prix comprend

- L'organisation et l'encadrement
- Les demi-pensions en refuge ou gîte, en dortoir ou chambre de 2 ou de 4
- Les pique-niques
- Tous les transports pendant la randonnée
- Le transport des bagages (maximum 15kg)

### Ce prix ne comprend pas

- Les souvenirs et les boissons (prévoir des euros)
- L'assurance rapatriement (obligatoire)

## INFOS PRATIQUES

### RENDEZ-VOUS

8h30 à la Compagnie des Guides de Chamonix, 190 place de l'Eglise, 744000 Chamonix Mont-Blanc.

Une réunion d'information avec votre accompagnateur vous est proposée la veille du départ à 18h00 à l'accueil de notre Compagnie.

### NIVEAU

**3/5 - Les Alpes du Sud est une randonnée de difficulté modérée.** Un minimum de 700m de dénivelée positive et 5h à 7h de marche en moyenne par jour. Randonnée sur des sentiers de montagne généralement bien entretenus mais pouvant parfois se dérouler sur des itinéraires hors sentiers faciles. Une bonne condition ainsi qu'une préparation physique sont fortement souhaitées. Une expérience de la randonnée est recommandée.

### ENCADREMENT

Le groupe est constitué de **6 à 12 personnes maximum**, par accompagnateur diplômé d'état, ceci afin de vous assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité.

*Inscription possible à partir de 14 ans. Toute personne mineure doit être accompagnée d'un tuteur légal.*

### HEBERGEMENT

Nuits en refuge et en gîte, 4 nuits en dortoir et 2 nuits en chambre de 2 ou 4.

Pas d'accès aux bagages le J1 et J3.

*\* Pour les personnes seules nous ne garantissons pas le partage de la chambre de 2 avec une personne du même sexe.*

### FORMALITES

Assurance assistance-rapatriement obligatoire. L'assurance annulation est fortement conseillée.

Vous pouvez souscrire à ces deux assurances au moment de votre inscription.  
Pièce d'identité obligatoire.

## ÉQUIPEMENT

### Chaussures de marche

- Chaussures de randonnée montantes ou basses avec semelles adaptées aux terrains de montagne.
- Pour les chaussures neuves, faites-les d'abord à votre pied en les portant avant.
- Si vous êtes sujet aux ampoules : talc appliqué sur les pieds secs et dans la chaussure le matin.

### Sac à dos

- Volume minimum 40 l (mieux vaut trop grand que trop petit).
- Prévoyez assez de place pour le pique-nique.
- Un conseil en cas de pluie : même si vous avez un sur-sac à dos, protégez toujours vos affaires dans un sac plastique (grand sac poubelle), à l'intérieur du sac à dos.

### Bagage

Un sac de voyage compacte et solide, 15 kg maximum.

### Textiles

Pour plus de confort concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine qui fait son grand retour. Ils sont plus chauds et séchent très vite.

### POUR LA JOURNEE

- 1 T-shirt manches courtes + 1 T-shirt manches longues (textile technique)
- 1 fourrure polaire + 1 petite doudoune (ou 2ème polaire)
- 1 short + 1 pantalon de randonnée
- 1 paire de chaussettes (textile technique)
- 1 veste Gore-tex
- 1 cape de pluie ou 1 sur-sac
- 1 gourde (capacité 1l mini, 1,5l c'est mieux !), 1 couteau, 1 fourchette (type « spork »)
- Casquette, lunettes de soleil, crème solaire, lipstick
- 1 bonnet et une paire de gants
- 1 paire de bâtons télescopiques

### POUR L'ENSEMBLE DE LA RANDONNEE

- Affaires de rechange (textile technique) + vêtements légers pour le soir
- 1 paire de chaussures confortables
- 1 drap sac
- Lampe de poche ou frontale
- Pharmacie personnelle : élastoplast, pansements « seconde peau », compresses, médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies, " et votre traitement personnel.

*Ne vous surchargez pas, l'accompagnateur a une pharmacie de premiers secours.*

- Nécessaire de toilette : serviette de toilette, bouchons d'oreilles, "
- Pièce d'identité + argent pour vos dépenses personnelles
- Un peu de savon pour la lessive
  
- Facultatif : appareil photo, jumelles, parapluie, etc "

## PHOTOS



**Compagnie des Guides de Chamonix Mont-Blanc.** 190, place de l'église 74400 Chamonix  
SAS au capital social de 364 400€ - R.C.S Annecy - SIRET 448 519 306 000 14 - Code APE 7911 Z  
TVA intracommunautaire FR 23 448 519 306 - Immatriculation ATOUT France IM074 150011  
**Responsabilité civile professionnelle :** MMA IARD - 14 Bd Marie et Alexandre Oyon - 72 000 Le Mans - Police 125 901 025  
**Garantie financière :** GROUPAMA ASSURANCE - 5, rue du Centre - 93199 Noisy le Grand Cedex - Contrat #4000713874/1