

# GTA, de Saint Etienne de Tinée à Menton en liberté par la Grande Traversée des Alpes (GR52)



## *PRESENTATION*

De St-Étienne-de-Tinée à Menton par le GR52, en gîtes, 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 Saint-Étienne-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...

# PROGRAMME

## Jour 1

Accueil à votre hébergement à Saint-Étienne-de-Tinée

## 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)**

Transfert à Roya. À travers les alpages vous gagnez le col de Crousette. Belle traversée en crête vers le col de Moulines. Selon le confort choisi, vous ferez étape au refuge Longon (dortoir) ou poursuivrez la randonnée jusqu'à Roure où un taxi vous attendra pour rejoindre St Sauveur de Tinée (chambre de 2).

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : de 1 429m à + 1 514 m, - 1000 m à - 1 655 m, Temps de marche : 6 h 00 à 8 h 00

## Jour 3

**Refuge Longon (1890 m) - 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 : Refuge Long 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. Il est possible d'aménager le parcours et de faire une étape de repos à Valdeblore.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations depuis St Sauveur de Tinée : de 1037m à + 1 243 m, - 265 m à 1880 m Temps de marche : 5 h 00 à 8 h 00

## Jour 4

**Valdeblore (1 050 m) - Col du Barn (2 452 m) - Le Boréon (1 500 m)**

Nous quittons l'itinéraire classique du GR5 pour découvrir la vallée de la Vésubie. Même si la végétation devient méditerranéenne, les pelouses alpines ne sont pas bien loin. Lacs des Millefontes puis col du Barn

: le Boréon et son refuge ne sont plus bien loin.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 1 383 m, - 1 145 m Temps de marche : 6 h 50

## **Jour 5**

### **Le Boréon (1 500 m) - Pas des Ladres (2 448 m) - La Madone de Fenestre (1 820 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.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 1 000 m, - 597 m Temps de marche : 4 h 30

## **Jour 6**

### **La Madone de Fenestre (1 820 m) - Pas du Mont Colomb (2 548 m) - Refuge de Nice (2 232 m)**

Vous côtoyez les plus hauts sommets du Mercantour, dont certains flirtant avec les 3 000 m et sont visibles depuis la Méditerranée par temps clair, avec de nouveau des lacs et des chamois. À 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. Certains poursuivent jusqu'au refuge des Merveilles. Le choix d'un arrêt à cette étape permet d'avoir un peu de temps le lendemain pour effectuer la visite des gravures.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 714 m, - 410 m Temps de marche : 3 h 30

## **Jour 7**

### **Refuge de Nice (2 232 m) - Baisses du Basto (2 693 m) et de Valmasque (2 549 m) - Refuge des Merveilles (2 130 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 !

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 625 m, - 725 m Temps de marche : 4 h

## **Jour 8**

### **Refuge des Merveilles (2 130 m) - Crête de Lauthion (2 000 m) - Turini, Camp d'Argent (1 740 m)**

Cette étape marque définitivement une transition des hautes montagnes vers la mer... Sous l'œil malin du mont Bégo, la mise en jambes 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 !

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 580 m, - 956 m Temps de marche : 4 h 35

## **Jour 9**

### **Turini, Camp d'Argent (1 470 m) - Crête de Ventabren (1 900 m) - Sospel (350 m)**

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 !

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 470 m, - 1 850 m Temps de marche : 6 h 30

## **Jour 10**

### **Sospel (350 m) - Col du Berceau (1 100 m) - 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 !

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 1 090 m, - 1 412 m Temps de marche : 7 h

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Découvrez nos itinéraires à la journée, parfaitement adaptés aux amateurs de randonnée ! Suivez des sentiers balisés bien entretenus pour une expérience sans souci. Soyez assurés que nous serons toujours là pour vous, tout au long de votre parcours, pour vous guider et vous assister dans toutes les situations. Votre aventure est notre préoccupation numéro une ! Chaque individu assume la responsabilité de son niveau de compétence, des conditions météorologiques et des efforts nécessaires. Nous mettons un point d'honneur à vous fournir des informations claires et précises pour que vous puissiez planifier votre randonnée en toute confiance. Attention, lorsque vous aurez commencé votre randonnée vous devrez suivre le programme indiqué et aucune modification d'hébergement ne pourra être effectuée. En début de saison, l'itinéraire pourra être adapté aux conditions de neige du moment. Nous pourrions vous proposer des itinéraires de replis permettant de faire la randonnée en sécurité.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le jour 1 à Saint-Étienne-de-Tinée

## 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://www.lignesdazur.com/dans-la-vallee-de-la-tinee>

## 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 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.

Le niveau correspond à un dénivelé moyen cumulé sur l'ensemble de la semaine. Nous utilisons aussi d'autres facteurs comme le portage des bagages, l'engagement, la disponibilité du réseau, la nature du terrain pour affiner le niveau.

En pleine saison, un système de navette inter-village peut vous permettre de gagner un peu de temps et de dénivelé sur les étapes, cela permet de les rendre un peu plus facile.

Concernant le calcul du dénivelé, ce dernier provient soit d'un relevé terrain, soit d'un calcul selon un modèle informatique. Le calcul prend en compte toutes les variations de terrain monté et descente, et pas seulement la différence d'altitude entre deux points ! Ainsi, sur une étape où le profil semble uniquement être en montée, le cumul des petites pentes pourra vous donner un dénivelé négatif d'une centaine de mètre....

Si vous faites vos propres mesures, il n'est pas rare de constater des écarts avec notre descriptif. L'écart moyen peut aller jusqu'à 10%, en particulier sur les zones plates avec peu de relief marqué, les zones escarpées avec trop de relief (, ravin, falaise). Il faut également savoir que des écarts peuvent être constatés entre les outils terrain : montre, application téléphone et GPS ne donne quasiment jamais le même résultat car de nombreux facteurs entrent en jeu : fréquence de pointage, calcul et modélisation du relevé...

## 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

**Attention pour les deux formules, vous devez prévoir votre drap de 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.

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**

Transfert en taxi le jour 2 pour rejoindre le départ, et en fin de journée pour descendre 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 pour 3 nuits : les J5, J6 et J7.

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.

## **GROUPE**

À partir de 1 pers

### **Explorez ensemble :**

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.



## ENCADREMENT

**Vous êtes en autonomie totale pendant ce séjour, sans guide professionnel en montagne. Vous assumez la responsabilité de votre propre sécurité.**

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)

## SÉCURITÉ-SECOURS

Il est important de noter que l'utilisation du téléphone portable en montagne peut être limitée. Bien que nos villages aient une bonne couverture réseau, de nombreuses zones d'altitude restent sans signal pendant de longues périodes. Si vous avez besoin d'aide en cas d'urgence et que vous avez une connexion, composez le 112, le numéro d'appel prioritaire.

## DOSSIER DE RANDONNEE

Afin de vous garantir une expérience des plus agréables lors de votre séjour en liberté, nous attachons une grande importance à la qualité de vos documents. Nous avons également à cœur de ne pas vous surcharger avec des documents superflus, vous laissant le choix d'avoir un carnet de voyage imprimé ou

non.

Voici ce que nous vous proposons :

### **Dossier numérique**

- La mise à disposition de notre application de guidage assisté « Roadbook » pour tous les participants, incluant itinéraire, fond de carte, localisation en temps réel, point d'intérêts, variantes.
- Edition de votre carnet de route au format PDF, incluant des extraits de carte 1 :25 000e de votre parcours

### **Nous vous mettons à disposition au format papier :**

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

### **En complément, vous pouvez nous demander :**

- L'envoi de la trace gps au format \*gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- L'impression de votre carnet de route complet

### **L'Application Mobile : Votre Compagnons de Voyage**

Découvrez notre application mobile, à télécharger quelques jours avant le départ. Elle vous offre un accès aux cartes détaillées du parcours (avec fond de carte Openmap), à la trace de l'itinéraire, ainsi qu'aux points d'intérêt à explorer tout au long de votre randonnée.

Facile à utiliser, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel pendant votre aventure. Une fois le parcours téléchargé, l'application fonctionne en mode avion, préservant ainsi la batterie de votre téléphone. Vous pouvez l'activer dès le début de votre circuit ou en cours de route pour vérifier votre position. Par souci de sécurité, nous vous recommandons d'avoir une petite batterie externe à portée de main, car la recharge des téléphones en refuge peut s'avérer impossible.

Profitez au maximum de votre voyage avec cette application pratique !

### **REMISE DES DOCUMENTS**

#### **Préparez-vous à l'aventure :**

Tout au long de votre parcours, nous vous accompagnons et vous tenons informé de l'état de votre dossier :

- **Lors de la réservation** : nous vous tenons informé des retours et des modifications éventuelles qui peuvent nécessiter votre accord.
- **Confirmation de séjour** : Quand nous avons le retour de tous les hébergeurs, vous recevez une confirmation de séjour, avec la liste complète de vos prestations

- **Au plus tard J-15 avant votre départ :**

- Nous mettons à dispositions dans votre espace client des informations pour préparer votre randonnée.
- Vous recevez un mail contenant : les informations pour accéder à l'application, un lien vers votre carnet de route PDF à télécharger, et les traces GPX personnalisées.
- Nous vous envoyons vos documents demandés au format papier

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes** : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Veste en fourrure polaire** : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent)** : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Par exemple, par temps agréable, un sous-pull peut suffire. En cas de mauvais temps, ajoutez une veste imperméable. Par temps froid ou en altitude, portez une veste polaire sous votre veste coupe-vent.

Choisissez des vêtements qui sèchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

N'oubliez pas que vous évoluez en montagne, où le soleil est intense et l'indice UV élevé. Les températures peuvent varier rapidement en fonction de l'altitude et de la saison. Il est donc essentiel de vous munir de protections appropriées telles que des lunettes de soleil, un tour de cou et de la crème solaire pour votre confort et votre sécurité.

### Votre fond de sac

- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.

- Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
- Petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

### **Pour le soir à l'hébergement**

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac.

N'oubliez pas que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures. Assurez-vous que votre bagage ne dépasse pas 8 kg pour faciliter les transferts et garantir votre confort tout au long de votre aventure.

### **Pharmacie personnelle**

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

**Attention ! Le drap de sac pour dormir est obligatoire en gîte et en refuge (les lits sont équipés de couettes ou couvertures).**

# 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).

10 JOURS / 9 NUITS / 9 JOURS DE MARCHE

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.

### En formule chambre collective :

- 2 à 3 Pers : 865 € / pers
- 4 à 6 pers : 795 € / pers

### En formule chambre de 2 sauf J5, J6, J7 :

- 2 à 3 pers : 965€ / pers
- 4 à 6 pers : 895€ / pers

## Options

- **Supplément transfert de vos bagages (sauf J5, J6, J7)** - forfait jusqu'à 6 bagages : 1 195 €
- **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.

## 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 dossier de randonnée tel que décrit au programme
- Le transfert en taxi du jour 2
- Le transport des bagages selon l'option choisie

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- 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 »