DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

GTA, de Saint Etienne de Tinée à Nice en liberté par la Grande Traversée des Alpes (GR5)

PRESENTATION

De St-Étienne-de-Tinée à Nice par le GR5, en gîtes et refuges ou chambre de 2
7 JOURS - 6 NUITS - 6 JOURS DE MARCHE

Le GR5 est un itinéraire emblématique reliant la montagne à la mer. Pour ceux qui ont peu de temps, ou pour ceux qui ne sont pas prêt à marcher pendant 11 jours, nous vous proposons de rejoindre la mer Méditerranée en deux parties : De Briançon àSaint-Étienne-de-Tinée, puis de Saint-Étienne-de-Tinée à Nice.

Cette deuxième partie vous emmènera des portes du Mercantour jusqu'à la Méditerranée. Vous traverserez d'incroyables vallées encore très sauvages. Les villages perchés provençaux de la Vésubie sauront vous émerveiller... Le must : débarquer sur la Promenade des Anglais avec vos chaussures de marche pour terminer par un bain de mer !

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1

RDV À SAINT-ÉTIENNE-DE-TINÉE en fin d'après-midi.

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 - Mont Tournairet (2086 m) - Brec d'Utelle (1604 m) - Utelle (850 m)
Prévoir un départ tôt le matin pour cette longue traverse vers Utelle ! Une belle montée vous conduit au col de Caire Cros. Puis en traversée vous atteindrez le Mont Tournairet. Courte descente vers les

Granges e la Brasque avant une petite remontée au col D'Andriani. Ensuite un sentier en "yoyo" permet de parcourir toute la ligne de crête de la montagne d'Utelle avant de plonger vers le beau village accroché. Nuit au gîte communal, formule nuitée simple. Auberge au village ou épicerie d'appoint pour vos repas.
Il est possible de raccourcir et d'aménager cette étape :

- Extension 1 jour, avec nuit aux Granges de La Brasque, situé à la fin du 1er tier du parcours, environs 3 à 4h00 de marche si vous décidez de suivre la crête plutôt que le sentier.
- A votre charge, vous pouvez prendre la ligne de bus régulière pour rejoindre Le Suquet depuis Valdeblore

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : +1245 m , - 1764 m Temps de marche : 9 h 30

Jour 5

Utelle - Crête de la Madonne (1185 m) - col d'Ambellarte (950 m) - Levens (550 m)
Très belle traversée du massifau-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 confortable en hôtel.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : +1245 m , - 1764 m Temps de marche : 9 h 30

Jour 6

Levens - Mont Cima (878 m) - Aspremont (489 m) - Gairaut (fin officielle du balisage du GR5) puis bus pour 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 + 1 h 30). 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 !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : + 450 m, - 1 185 m, + 480 m Temps de marche : 7 h 00

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 pourrons vous proposer des itinéraires de replis permettant de faire la randonnée en sécurité.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 RDV à l'hébergement en fin d'après-midi.

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 voilure, 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 7 à Nice en fin de 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.

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 variantions 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 jeux : fréquence de pointage, calcul et modélisation du relevé...

HEBERGEMENT

Deux formules au choix :

- En chambre collective : Vous serez en gîte et/ou refuge (sauf J6 : Hôtel 2*)
- En formule chambre de 2 :
- Jour 1, 2, 3 : Vous dormez en gîte ou auberge. Les douches et WC sont situés sur le palier. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.
- Jour 4 : Vous serez obligatoirement en chambre collective. Pas de possibilité de chambre sur ces étapes. Les douches et WC sont situés sur le palier. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.
- Jour 5 : Vous dormez en hôtel. Vous disposez d'une salle de bains et d'un WC privatif. Les draps et serviettes sont fournis.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

Quel que soit votre séjour : le jour 4, l'hostellerie de la Madone étant toujours en travaux, vous dormirez au gite 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 gite. 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 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.e

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

Taxi le jour 2 pour rejoindre le départ de la randonnée.
Le jour 3 : Si vous optez pour une arrivée à Roure, transfert en fin de journée pour rejoindre l'hébergement 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.**

Il est toutefois possible de faire suivre vos bagages, sauf au refuge LONGON.
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.
Pas de transfert de bagages possible au refuge LONGON

GROUPE

À partir de 1 personne

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 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.

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).

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).

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

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).**

Chambre de deux :

- 2 pers : 835 € / pers
- 3 pers : 795 € / pers
- 4 pers : 765 € / pers

Chambre en gîte :

- 2 pers : 730 € / pers
- 3 pers : 655 € / pers
- 4 pers : 660 € / pers

Options

VOS BAGAGES
Supplément transfert de vos bagages (sauf j4) - forfait (1 à 6 bagages) : 995 €

AUTRES OPTIONS :

- **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 6
- Le dossier de randonnée tel que décrit au programme
- Les transferts en taxi du jour 2

- Le transport des bagages selon l'option choisie sauf le jour 4

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Les pique-niques de midi
- Le transfert en bus de Gairaut, fin du GR5, à la gare SNCF de Nice
- Le transfert retour à votre véhicule
- Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com