



Grande Traversée du Mercantour

Randonnée « liberté » itinérante

11 jours / 10 nuits / **11 jours de randonnée**

Ou bien

10 jours / 9 nuits / **10 jours de randonnée**

Nuits en refuges, gîtes et hôtel

Cet itinéraire **traverse en intégralité le Parc National du Mercantour**, sur 70 km, du Nord au Sud. Il emprunte en partie la **Grande Traversée des Alpes (GR5)** du Lac Léman à la Méditerranée. Puis il quitte le GR5 pour randonner à travers des montagnes encore plus sauvages : **Terra Incognita**. De par sa proximité avec la Méditerranée, le massif du Mercantour offre une **grande diversité de flore**. De la végétation **Méditerranéenne** (Chêne vert, genévriers, olivier ...), aux landes à rhododendrons et pelouses **alpines**, en passant par les **forêts** de sapins, épicéas, pins à crochets, pins cembro et surtout mélèzes. **La faune** est par conséquent **très riche** : chamois, bouquetins, mouflons ... Le **loup a effectué un retour naturel** dans ces montagnes sauvages après plus de 50 ans d'absence. Les rapaces (circaète, aigle royal et **gypaète barbu**, plus grand rapace d'Europe) volent majestueusement dans le **ciel azur**. Sans oublier les célèbres **peintures rupestres de la Vallée des Merveilles**.

Déroulement du séjour et itinéraire sur **11 jours**

Jour 1 : Col de Larche (1991 m) - Pas de la Cavale (2671 m) - Bousièyas (1883 m)

Vous remontez la vallée de l'Ubayette jusqu'à l'ancien vallon glaciaire suspendu du Lauzanier. Après être passé sur les rives de deux beaux (Lauzanier et Derrière la Croix), une dernière montée un peu raide à travers les éboulis conduit au Pas de la Cavale ; beau panorama. Vous descendez ensuite au col des Fourches (2261 m) ; de là vous pouvez faire un aller-retour au Belvédère du Mont des Fourches (30 mn A/R). Descente au petit hameau de Bousièyas. Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h00 / M : 680 m - D : 790 m.

Jour 2 : Col de la Colombière (2237 m) - St Dalmas le Selvage - Col d'Anelle (1739 m) - St Etienne de Tinée (1160 m)

Montée au col de la Colombière (Ascension de la tête de Vinaigre - 2394 m en option = 1h de marche en plus) avant de descendre vers St Dalmas le Selvage. Petite remontée vers le col d'Anelle pour descendre sur St Etienne de Tinée. Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h30 / M : 700 m - D : 1450 m.

Jour 3 : Auron (1650 m) - Col du Blainon (2008 m) - Roya (1500 m)

Courte étape pour reprendre des forces ... Montée à la station d'Auron, puis au Col du Blainon. En option : aller-retour depuis le Col vers le sommet des pistes de la Station d'Auron (2260 m), en suivant la crête du Colombier. Du col du Blainon descente à travers les alpages pour rejoindre le village de Roya (1500 m). Nuit en gîte.

Temps de marche : 4h00 / M : 850 m - D : 500 m.

Si A/R au sommet de la Station, ajouter : Temps de marche : 1h30 / M et D : 250 m.

Jour 4 : Col de Crousette (2480 m) - refuge de Longon (1883 m)

Remontée du vallon de Sallevieille jusqu'au col de Crousette et à la Stèle Valette (2585 m). Ascension du Mont Mounier (2817 m) en option (2h et 370 m en plus) : beau panorama sur les hautes cimes du Mercantour. En descendant par les crêtes et en passant par les cols des Moulines (1981 m) et des Portes de Longon (1952 m) on rejoint la Vacherie de Roure (=Refuge de Longon). Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h30 / M : 1200 m - D : 850 m.

Jour 5 : St Sauveur sur Tinée (480 m) - St Dalmas Valdeblore (1290 m)

Dernière étape en vallée de la Tinée, en moyenne montagne, en passant par de nombreux villages et hameaux typiques : Roure et ses ruelles pavées, St Sauveur, village perché de Rimplas, puis la Roche et enfin St-Dalmas. Nuit en gîte.

Temps de marche : 7h00 / M : 1100 m - D : 1700 m.

Jour 6 : Col du Barn (2452 m) et de Salèse (2031 m) - Boréon (1497 m)

Aujourd'hui vous rejoignez la Haute Vésubie. Au col de Veillos, vous pénétrez au cœur du vallon de Millefont où sont lovés de nombreux lacs, reliques des glaciers disparus. Le col du Barn est une porte d'entrée dans la zone Centrale du Parc du Mercantour. Vous descendez ensuite parmi les rhododendrons et le mélézin à la vacherie du Collet (1842 m). Courte ascension du col de Salèse, puis descente en Vésubie, au Boréon. Nuit en gîte.

Temps de marche : 7h30 / M : 1400 m - D : 1200 m.

Jour 7 : Cime du Pisset (2233 m) - Baisse de Prals (2335 m) - Saint Grat (1620 m)

Itinéraire principalement sur crête, à plus de 2000 m d'altitude, avec de beaux points de vue. Point d'orgue de la journée : le cirque glaciaire de Prals et ses lacs reliques, sous les aiguilles du Mont Neiglier (2786 m). Descente en la vallée de la Gordolasque. Nuit en gîte.

Temps de marche : 7h00 / M : 1300 m - D : 1200 m.

Jour 8 : Pas de l'Arpette (2511 m) - Vallée des Merveilles - Baisse de Valmasque (2549 m) - Refuge de Nice (2232 m)

Le Pas de l'Arpette est la porte d'entrée et un magnifique belvédère sur le vaste cirque glaciaire des Merveilles. Ce dernier recèle une myriade de lacs de toutes tailles, ainsi que les célèbres gravures rupestres datant de l'Age de bronze. Vous pourrez admirer ses dernières en remontant la Vallée des Merveilles jusqu'à la Baisse de Valmasque. Puis une belle traversée en haut du cirque glaciaire du Basto (magnifiques lacs) conduit au col du même nom à 2700 m. Descente et nuit au refuge de Nice, sous l'imposante Cime du Gélas (3143 m), le 3000 le plus méridional des Alpes. Nuit en refuge.

Temps de marche : 7h00 / M : 1500 m - D : 900 m.

Jour 9 : Cols du Pas du Mt Colomb (2548 m) et de Fenestre (2474 m) - Rifugio Soria Ellena (1820 m)

L'itinéraire contourne le lac de la Fous avant de monter à travers les éboulis pour finir par un étroit couloir qui conduit au Pas du Mt Coulomb. De l'autre côté de cette étroite brèche, on descend par un autre couloir étroit et raide où un névé persiste parfois tout l'été. Descente à la Madone de Fenestre puis montée au Col du même nom, à la frontière avec le Piémont. Vous descendez ensuite par le vallon di Finestra, dans le Parc National Italien des Alpes Maritimes, jusqu'au refuge Soria Ellena. Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h00 / M : 900 m - D : 1300 m.

Jour 10 : Cols de Fenestrelle (2462 m) et del Chiapous (2538 m) - Rifugio Morelli Buzi (2350 m)

Aujourd'hui vous traversez le massif sauvage de l'Argentera (3300 m) où subsistent encore, en face Nord, les glaciers fossiles les plus méridionaux des Alpes. Vous longerez l'immense lac de barrage du Chiotas où se reflètent les Aiguilles déchiquetées de l'Argentera : ambiance Haute Montagne, souvent accentuée par la Nebbia (brouillard montant de la plaine du Pô). Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h00 / M : 1250 m - D : 700 m.

Jour 11 : Terme di Valdieri (1350 m)

Descente tranquille au terme de cette belle randonnée, aux Thermes Royaux de Valdieri. Bain (en option / 15 € pour 2 heures) dans les eaux thermales sulfurées à 34°C, idéal pour relaxer les muscles qui ont été mis à rude épreuve au cours de ce long raid !

<https://www.termerealidivaldieri.it/?lang=fr>

Rdv en début d'après-midi avec le taxi et transfert au Col de Larche (1h15).

Temps de marche : 2h15 / D : 1000 m.

Déroulement du séjour et itinéraire sur 10 jours

Réservé aux **randonneurs en grande forme physique**. Itinéraire identique au trek sur 11 jours avec découpage des étapes différent : **grosse étape le 3^e jour !**

Jour 1 : Col de Larche (1991 m) - Pas de la Cavale (2671 m) - Bousièyas (1883 m)

Vous remontez la vallée de l'Ubayette jusqu'à l'ancien vallon glaciaire suspendu du Lauzanier. Après être passé sur les rives de deux beaux (Lauzanier et Derrière la Croix), une dernière montée un peu raide à travers les éboulis conduit au Pas de la Cavale ; beau panorama. Vous descendez ensuite au col des Fourches (2261 m) ; de là vous pouvez faire un aller-retour au Belvédère du Mont des Fourches (30 mn A/R). Descente au petit hameau de Bousièyas. Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h00 / M : 680 m - D : 790 m.

Jour 2 : Col de la Colombière (2237 m) - St Dalmas le Selvage - Col d'Anelle (1739 m) - St Etienne de Tinée (1160 m) - Auron (1650 m)

Montée au col de la Colombière (Ascension de la tête de Vinaigre - 2394 m en option = 1h de marche en plus) avant de descendre vers St Dalmas le Selvage. Petite remontée vers le col d'Anelle pour descendre sur St Etienne de Tinée. Enfin, montée vers la station d'Auron. Nuit en hôtel**.

Temps de marche : 7h00 / M : 1125 m - D : 1340 m.

Jour 3 : Col du Blainon - Roya - Col de Crousette (2480 m) - refuge de Longon (1883 m)

Remontée à travers la belle forêt de Blainon, jusqu'au col homonyme (2000 m). Descente à travers les alpages de Blainon pour rejoindre le village de Roya (1500 m). Remontée du vallon de Sallevieille jusqu'au col de Crousette et à la Stèle Valette (2585 m). Ascension du Mont Mounier (2817 m) en option (2h00 et 370 m de dénivelé en plus) : beau panorama sur les hautes cimes du Mercantour. En descendant par les crêtes et en passant par les cols des Moulines (1981 m) et des Portes de Longon (1952 m) on rejoint la Vacherie de Roure (=Refuge de Longon). Nuit en refuge.

Temps de marche : 8h00 / M : 1435 m - D : 1200 m.

Jour 4 : St Sauveur sur Tinée (480 m) - St Dalmas Valdeblore (1290 m)

Dernière étape en vallée de la Tinée, en moyenne montagne, en passant par de nombreux villages et hameaux typiques : Roure et ses ruelles pavées, St Sauveur, village perché de Rimplas, puis la Roche et enfin St-Dalmas. Nuit en gîte.

Temps de marche : 7h00 / M : 1100 m - D : 1700 m.

Jour 5 : Col du Barn (2452 m) et de Salèse (2031 m) - Boréon (1497 m)

Aujourd'hui vous rejoignez la Haute Vésubie. Au col de Veillos, vous pénétrez au cœur du vallon de Millefont où sont lovés de nombreux lacs, reliques des glaciers disparus. Le col du Barn est une porte d'entrée dans la zone Centrale du Parc du Mercantour. Vous descendez ensuite parmi les rhododendrons et le mélézin à la vacherie du Collet (1842 m). Courte ascension du col de Salèse, puis descente en Vésubie, au Boréon. Nuit en gîte.

Temps de marche : 7h30 / M : 1400 m - D : 1200 m.

Jour 6 : Cime du Pisset (2233 m) - Baisse de Prals (2335 m) - Saint Grat (1620 m)

Itinéraire principalement sur crête, à plus de 2000 m d'altitude, avec de beaux points de vue. Point d'orgue de la journée : le cirque glaciaire de Prals et ses lacs reliques, sous les aiguilles du Mont Neiglier (2786 m). Descente en la vallée de la Gordolasque. Nuit en gîte.

Temps de marche : 7h00 / M : 1300 m - D : 1200 m.

Jour 7 : Pas de l'Arpette (2511 m) - Vallée des Merveilles - Baisse de Valmasque (2549 m) - Refuge de Nice (2232 m)

Le Pas de l'Arpette est la porte d'entrée et un magnifique belvédère sur le vaste cirque glaciaire des Merveilles. Ce dernier recèle une myriade de lacs de toutes tailles, ainsi que les célèbres gravures rupestres datant de l'Age de bronze. Vous pourrez admirer ses dernières en remontant la Vallée des Merveilles jusqu'à la Baisse de Valmasque. Puis une belle traversée en haut du cirque glaciaire du Basto (magnifiques lacs) conduit au col du même nom à 2700 m. Descente et nuit au refuge de Nice, sous l'imposante Cime du Gélas (3143 m), le 3000 le plus méridional des Alpes. Nuit en refuge.

Temps de marche : 7h00 / M : 1500 m - D : 900 m.

Jour 8 : Col du Pas du Mt Colomb (2548 m) et de Fenestre (2474 m) - Rifugio Soria Ellena (1820 m)

L'itinéraire contourne le lac de la Fous avant de monter à travers les éboulis pour finir par un étroit couloir qui conduit au Pas du Mt Coulomb. De l'autre côté de cette étroite brèche, on descend par un autre couloir étroit et raide où un névé persiste parfois tout l'été. Descente à la Madone de Fenestre puis montée au Col du même nom, à la frontière avec le Piémont. Vous descendez ensuite par le

vallon di Finestra, dans le Parc National Italien des Alpes Maritimes, jusqu'au refuge Soria Ellena. Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h00 / M : 900 m - D : 1300 m.

Jour 9 : Col de Fenestrelle (2462 m) et del Chiapous (2538 m) - Rifugio Morelli Buzi (2350 m)

Aujourd'hui vous traversez le massif sauvage de l'Argentera (3300 m) où subsistent encore, en face Nord, les glaciers fossiles les plus méridionaux des Alpes. Vous longerez l'immense lac de barrage du Chiotas où se reflètent les Aiguilles déchiquetées de l'Argentera : ambiance Haute Montagne, souvent accentuée par la Nebbia (brouillard montant de la plaine du Pô). Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h00 / M : 1250 m - D : 700 m.

Jour 10 : Terme di Valdieri (1350 m)

Descente tranquille au terme de cette belle randonnée, aux Thermes Royaux de Valdieri. Bain (en option / 15 € pour 2 heures) dans les eaux thermales sulfurées à 34°C, idéal pour relaxer les muscles qui ont été mis à rude épreuve au cours de ce long raid !

<https://www.termerealidivaldieri.it/?lang=fr>

Rdv en début d'après-midi avec le taxi et transfert au Col de Larche (1h15).

Temps de marche : 2h15 / D : 1000 m.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Qu'est-ce-que la Randonnée « Liberté » ?

Ce séjour s'effectue sans accompagnateur. Nous effectuons les réservations des hébergements et les transferts de personnes et de bagages prévus au programme. Vous devez savoir lire une carte topographique et être capables de vous orienter avec une boussole. Nous vous fournissons un « Carnet de Route » contenant toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez également gérer votre temps et le rythme de parcours pour ne pas arriver en retard et ne pas vous épuiser outre mesure.

Documents fournis

- Un « topo-guide » ou « road-book » : description écrite et détaillée de l'itinéraire, jour par jour.
- Des cartes, ou extraits de cartes, IGN Top 25 (échelle 1/25.000e) avec le tracé de l'itinéraire.
- Des bons d'échange (vouchers) que vous remettrez à chacun des hébergements.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Aiguille de Chambeyron n°3538 ET / Haute Tinée n°3639 OT / Haut Cians n°3640 OT / Moyenne Tinée n°3641 ET / Vallée de la Vésubie n°3741 OT

Nombre minimum de participant(s) : 2

Niveau

GRANDE FORME 1 2 3 4 5 **6**

Etapes quotidiennes de 6 à 7h de marche et de 1300 m de dénivelé en moyenne.

Vous devez être en très bonne forme et faire preuve d'endurance.

En début d'été (jusqu'à la mi-juillet en général), passages sur vastes névés, demandant une attention accrue et un bon équilibre.

Hébergement et nourriture

En **hôtel** (1 nuit si 10 étapes), **gîte** (4 nuits si 10 étapes et 6 nuits si 11 étapes) **et refuge** (4 nuits) confortables, **en demi-pension**.

En hôtel, vous dormirez en chambre de 2 avec salle-de-bain privative et TV.

En gîte, vous dormirez dans des chambres collectives partagées entre 2 à 6 personnes.

En refuge, dortoirs de 6 à 10 personnes, avec sanitaires sur le palier.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Pique-niques : vous pourrez les commander sur place à votre hébergeur (au plus tard la veille pour le lendemain). Leur prix varie entre 8 € et 12 € par personne selon les hébergements. Mais vous avez également la possibilité de vous ravitailler pour préparer vos propres pique-niques à St-Dalmas-le-Selvage, St-Etienne-de-Tinée, Auron, St-Sauveur-sur-Tinée, St-Dalmas-Valdeblone.

Portage

Vous porterez toutes vos affaires pour le séjour dans votre sac à dos. Pas de transfert des bagages.

Point de départ et de retour

Col de **Larche (04)** et retour le dernier jour au même endroit.

Ou bien Gare SNCF de **Mont-Dauphin-Guillestre (05)**.

Accès au point de point de départ

Col de Larche (04) :

En train puis bus

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

- Départ à 21h22
- Arrivée le lendemain à **Gap (05)** à 06h49

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence jusqu'à Gap.

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements SNCF : www.oui.sncf

De Gap, ligne régulière de **bus pour Barcelonnette** par la compagnie SCAL ☎ 04-92-51-06-05 (10€ aller env.). Départ 7h50 - arrivée 9h20.

Puis, bus-taxi pour Larche à réserver au moins 48h00 à l'avance auprès des taxi PETETIN ☎ 04 92 81 07 00 ou bien navette inter-village gratuite le samedi ou encore Taxi Gilles ☎ 06 88 68 06 41.

En voiture

Pour vous rendre à Barcelonnette :

En provenance du nord : Grenoble - gap par la N85 et le col Bayard. Puis N85 jusqu'à Tallard. De Tallard, D900 jusqu'à Barcelonnette.

En provenance du Sud : Autoroute A51 jusqu'à Tallard puis D900 jusqu'à Barcelonnette.

De Barcelonnette, pour rejoindre le Col de Larche :

Suivre la D900 pour passer par Jausiers.

7 km après Jausiers, continuer par la D900 qui monte en direction du col de Larche.

Traverser le village de Larche. Le col se trouve 6 km plus haut.
Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

+ d'info auprès de **Office du Tourisme de Barcelonnette** : ☎ 04 92 81 04 71
ou sur <http://www.ubaye.com>

Gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05) :

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs)

• Départ à 21h22 • Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h50

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Renseignements SNCF : www.oui.sncf

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon, par la RD 1091 puis Mt Dauphin-Eyglies-Gare par la RN 94.
ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin-Eyglies-Gare.

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Puis transfert en minibus (1h30) au départ de la randonnée :

Supplément de 150 € (par trajet) pour un groupe de 2 à 8 participants.

Hébergement à proximité du point de départ

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver dans les hébergements suivants (**TARIFS INDICATIFS** / non compris dans le prix du séjour).

Larche (04) :

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Gîte le Refuge	Village de Larche	04 92 84 30 80	½ pension 40 € env.
Auberge du Lauzanier	Village de Larche	http://www.gite-le-lauzanier-larche.com/	½ pension 55 € env.

Le Village est à 5 km (5 min) du départ de la Rando (Sous le Col de Larche)

Gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05) :

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Auberge du Roy	300 m de la Gare	04 92 45 03 15 www.laubergeduroy.com	Chambre à partir de 57 € Petit-déjeuner 7,80 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com	Chambre à partir de 57 € Petit-déjeuner 8 €
Auberge l'Échaugnette	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 07 13 www.echaugnette.com	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 7 €

Stationnement à proximité du point de départ

Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking du Col de Larche ou de la Gare de Mont-Dauphin pour la durée du séjour.

Dates et prix

Départs possibles tous les jours du 30 juin au 15 septembre

(Mais pas possible de terminer un dimanche)

Certains cols restent parfois très enneigés jusqu'à la **mi-juillet**, on ne peut donc organiser ce trek avant !

A partir de : **710 €**

Prix par personne		
Nombre de participants	10 Jours	11 jours
2 participants	805 €	885 €
3 participants	750 €	830 €
4 participants	710 €	790 €
5 participants et plus	Nous consulter	

Le prix comprend :

- L'hébergement (9 ou 10 nuits) en refuges gardés, gîtes et hôtel.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1) et les dîners (sauf dernier jour).
- Le retour en taxi au col de Larche le dernier jour.
- La documentation (carnet de route) : topo-guide + cartes.

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- Les douches payantes dans certains refuges.
- Les **pique-niques**.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

Assurance

Elle est **facultative** mais nous avons l'obligation légale de vous les proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier. Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties • Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages.

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ». **Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers

Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)

- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- Bol ou assiette avec couvercle étanche (type tupperware) + cuillère + couteau de poche
- Gobelet ou timbale en plastique
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil....; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- **Drap-sac (couvertures fournies dans les gîtes et refuges).**
- Vos affaires et **une serviette** de toilette.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Vous utiliserez **votre unique sac à dos** pour transporter **vos affaires personnelles de la semaine** et le pique-nique de la journée.

Votre sac à dos doit avoir une contenance de 40 litres minimum.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables.

Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 15% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 9 kg.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour **3-5-20**