



Pessac, le 16 novembre 2020

## NOTICE DE PRE-INFORMATION destinée à recueillir les préinscriptions<sup>1</sup>

### GR 5 - La grande traversée des Alpes de Modane à Saint-Etienne-de-Tinée, 10 jours de randonnée du 18 au 29 août 2021



Long de 2500 kilomètres, le GR<sup>®</sup> 5 relie la mer du Nord (Rotterdam), à la mer Méditerranée (Nice), en passant notamment par la Belgique, le Luxembourg et la Suisse.

En France, randonner sur le GR<sup>®</sup> 5 c'est se lancer dans la **Grande Traversée** des Vosges, du Jura et des Alpes.

C'est cette dernière partie, environ **600 km de marche**, **30 000m** de dénivelé positif, depuis le lac Léman jusqu'aux plages de la Méditerranée que nous empruntons depuis l'été 2019.

Après avoir relié Le lac Léman au pied du mont Blanc en 2019 et traversé 5 réserves naturelles et le parc national de la Vanoise en 2020 nous cheminerons pour cette 3<sup>ème</sup> saison, de la Maurienne à l'Ubaye. C'est un parcours de transition entre Alpes du Nord, forestières et majestueuses et les Alpes du Sud, lumineuses et tourmentées.

Une bonne condition physique est nécessaire pour profiter de cette incroyable traversée.

<sup>1</sup> Le but de cette notice est de recueillir les pré-inscriptions qui permettront de réserver les 11 hébergements. En fonction de cette phase de réservation il est possible que des ajustements soient nécessaires et impactent certaines étapes. Une notice actualisée sera jointe aux bulletins d'inscription.

# **1. PROGRAMME**

## **Mercredi 18 août :**

Rendez-vous à Modane en fin de journée.

*Liaison possible depuis Pessac en train via Paris et Chambéry, ou en avion jusqu'à Lyon, puis en train via Chambéry et Montmélian. Mise en place non prévue dans le séjour.*

*A l'arrivée, chacun pourra faire ses courses pour le pique-nique du lendemain.*

Dîner à la pizzeria et nuit à l'hôtel.

## **Jeudi 19 août:**

Petit déjeuner puis départ vers la vallée étroite.

Randonnée de 18,2km, 1500m de dénivelé positif et 785m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1050m, Altitude max = 2441m, IBP 137. Temps de marche estimé 6h45.

*En partant de la gare de Modane, nous débuterons la journée en empruntant une variante du GR 5 qui rejoint à travers bois l'itinéraire principal aux Herbiers, à proximité de la station de Valfréjus, et poursuivrons cette longue étape de montée jusqu'au col de la vallée Étroite dans le massif du Thabor. Une fois franchi le col nous aborderons une longue descente jusqu'aux granges de la vallée Étroite.*

Dîner et nuit en refuge.

## **Vendredi 20 août:**

Petit déjeuner puis départ vers Plampinet.

Randonnée de 12,3km, 540m de dénivelé positif et 820m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1480m, Altitude max = 2197m, IBP 82. Temps de marche estimé 3h55.

*Pour notre deuxième journée de marche, nous débuterons par la montée au plateau des Thures avant de descendre vers la vallée de la Clarée, Névache et Plampinet.*

Dîner et nuit en gîte d'étape.

## **Samedi 21 août:**

Petit déjeuner puis départ vers La Vachette.

Randonnée de 21,5km, 1190m de dénivelé positif et 1313m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1358m, Altitude max = 2524m, IBP 136. Temps de marche estimé 7h10.

*Lors de cette étape nous nous approcherons de l'Italie. La première partie sera constituée d'une belle montée de 1000m de d+ jusqu'au col de Dormillouse puis nous poursuivrons à flanc de montagne vers le col de la Lauze et descendrons en direction de Briançon en passant par Montgenèvre jusqu'à la Vachette.*

Dîner et nuit en gîte d'étape.

## **Dimanche 22 août:**

Petit déjeuner puis départ vers La Chalp.

Randonnée de 25,3km, 1647m de dénivelé positif et 1334m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1207m, Altitude max = 2471m, IBP 152. Temps de marche estimé 7h45.

*Après avoir rejoint puis traversé Briançon, nous aborderons notre première étape en Queyras, par le col des Ayes (alt 2477 m). Le GR5 remonte le torrent du même nom jusqu'aux chalets, puis s'engage au sud-*

*est en direction du col. Ensuite, le chemin descend en lacets jusqu'à un chemin carrossé qui mène à Brunissard, puis 1 km plus loin à la Chalp.*

Dîner et nuit en gîte d'étape.

### **Lundi 23 août:**

Petit déjeuner puis départ vers Ceillac.

Randonnée de 21,5km, 1471m de dénivelé positif et 1505m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1352m, Altitude max = 2310m, IBP 154. Temps de marche estimé 7h35.

*Une fois n'est pas coutume, les 4 premiers kilomètres jusqu'au lac de Roue ne cumulent que 350m de d+ et 170 de d- et se prolongent par une descente dans la combe du Guil que nous traverserons à Château Queyras. Nous serons alors au cœur du Queyras, une région de montagne peu commune car particulièrement verdoyante. Les lacs et torrents y sont abondants, de même que les grandes forêts de mélèzes qui abritent une faune exceptionnelle. Après une ascension de 1000m, au cœur du parc naturel régional du Queyras, nous redescendrons à Ceillac, via le col Fromage (2301 m).*

Dîner et nuit en gîte d'étape.

### **Mardi 24 août:**

Petit déjeuner puis départ vers Maljasset.

Randonnée de 13,5km, 1150m de dénivelé positif et 401m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1639m, Altitude max = 2683m, IBP 114. Temps de marche estimé 6h35.

*En nous lançant dans l'ascension du jour vers le col Girardin, via le lac Sainte-Anne situé au pied de la chapelle du même nom, nous profiterons une dernière fois du Queyras que nous quitterons, au col, pour entrer dans l'Ubaye. Nous découvrirons alors un terrain rocheux et très minéral, typique des Alpes du Sud. La descente vers le refuge sur le bord de l'Ubaye ponctuera notre étape du jour.*

Dîner et nuit en refuge.

### **Mercredi 25 août:**

Petit déjeuner puis départ vers Fouillouse.

Randonnée de 11,6km, 510m de dénivelé positif et 510m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1607m, Altitude max = 1968m, IBP 74. Temps de marche estimé 4h15.

*Petite étape qui commence par 9 km de descente en longeant l'Ubaye, parfois sur la route (D25), et se finit par une courte mais raide montée jusqu'à Fouillouse.*

Dîner et nuit en gîte rural.

### **Jeudi 26 août:**

Petit déjeuner puis départ vers Larche.

Randonnée de 13,6km, 870m de dénivelé positif et 1082m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1680m, Altitude max = 2543m, IBP 112. Temps de marche estimé 5h15.

*Au programme du jour une étape de traversée de la Haute Ubaye, et le franchissement de 2 cols : les cols de Vallonnet et Mallemort. Et pour finir une belle descente jusqu'à Larche.*

Dîner et nuit en gîte d'étape.

## Vendredi 27 août:

Petit déjeuner puis départ vers Bousiéyas.

Randonnée de 20,1km, 1294m de dénivelé positif et 1075m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1677m, Altitude max = 2676m, IBP 137. Temps de marche estimé 7h30.

*Encore une étape débutant par une longue montée en pente douce qui se raidit à l'approche des lacs du Lauzanier (parc du Mercantour) jusqu'au pas de la Cavale suivi d'une descente vers le col puis le camp des Fourches et enfin Bousiéyas.*

Dîner et nuit en gîte d'étape

## Samedi 28 août:

Petit déjeuner puis départ vers Saint-Etienne-de-Tinée.

Randonnée de 17,1km, 852m de dénivelé positif et 1622m de dénivelé négatif.

Altitude min = 1135m, Altitude max = 2241m, IBP 119. Temps de marche estimé 6h15.

*La première partie de la journée constitue une transition entre la haute-Tinée et le vallon de Gialorgues, via le col de la Colombière (alt 2240m). La suite offre un panorama sur la Haute-Tinée et sur le vallon de Réchausenc, typique de la partie nord des Alpes-Maritimes. Nous traverserons Saint-Dalmas-le-Selvage, où les murs des maisons sont ornés de cadrans solaires depuis le moyen âge, mais nous ne nous attarderons pas pour ne pas rater notre bus à Saint-Etienne-de-Tinée.*

Transfert en bus vers Nice.

Dîner au restaurant. Nuit à l'hôtel.

## Dimanche 29 août:

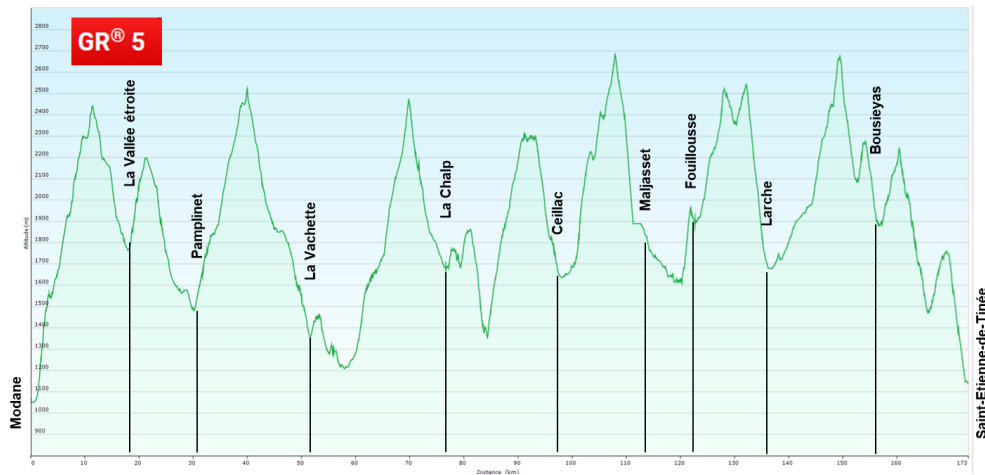
Petit déjeuner. Fin du séjour.

Retour libre vers Pessac.

*Liaison possible par avion.*

***Nota : En fonction de la météo des étapes pourront emprunter des variantes afin de réduire certains risques, mais comme il s'agit d'une itinérance, chaque jour la destination suivante devra être atteinte.***

## Synthèse des étapes :



	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5	Étape 6	Étape 7	Étape 8	Étape 9	Étape 10
Dist	18,2km	12,3km	21,5km	25,3km	21,5km	13,5km	11,6km	13,6km	20,1km	17,1km
Dénivelé	+1500	+540	+1190	+1647	+1471	+1150	+510	+870	+1294	+852
Alt min	1050	1480	1358	1207	1352	1639	1607	1680	1677	1135
Alt max	2441	2197	2524	2471	2310	2683	1968	2543	2676	2241
IBP	137	82	136	152	154	114	74	112	137	119
marche	6h45	3h55	7h10	7h45	7h35	6h35	4h15	5h15	7h30	6h15

## 2. HEBERGEMENT

Excepté le premier et dernier jour pour être à proximité des moyens de transport, l'hébergement se fera principalement en gîte d'étape ou refuge. Généralement dans ce type d'hébergement des couvertures sont mises à disposition, mais en période de pandémie, certains hébergements sont contraints de ne pas les maintenir à disposition. Vous devrez probablement utiliser votre propre sac de couchage.

*Sauf pour le premier jour de marche, les étapes sont prévues en pension complète (demi-pension + panier repas pour le lendemain). Les informations précises seront données avant l'inscription (à l'issue des réservations dépendant de l'effectif préinscrit).*

## 3. MODALITES DU SEJOUR

**Nombre de participants :**

4 personnes minimum, 12 personnes maximum.

**Conditions :**

- Etre adhérent à l'ASCPA randonnée pédestre,
- Etre licencié (licence individuelle avec responsabilité civile 2020-2021),
- Etre apte médicalement à la randonnée pédestre en moyenne montagne,
- Etre capable de réaliser 10 randonnées consécutives de 18 km en moyenne avec un dénivelé positif moyen de 1200m par jour (jusqu'à +1650m) à une altitude située entre 1000 et 2700 m d'altitude. IBP moyen = 120 en portant tout le nécessaire pour le séjour (sac à dos).
- Etre équipé pour la randonnée en zone montagneuse.

**Matériel nécessaire :**

- chaussures de randonnée adaptées à la montagne (tige haute, rigides à semelle plutôt dure, étanches, etc.). Cf : info "équipement-pour-la-montagne" dans les actualités du site.
- des bâtons,
- le sac à dos contenant :

L' A.S.C.P.A Rando a été déclaré à la préfecture de la Gironde le 30 mai 1994 sous le N° W332000777

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382  
Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.  
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

- licence, carte d'identité, carte vitale,
- couverture de survie,
- sac de couchage,
- nécessaire de toilette, serviette, lampe frontale (conseillée),
- chaussures légères pour les étapes,
- des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps (vent, froid, orage, pluie, chaleur, etc.),
- 2L d'eau minimum,
- nécessaire pour le pique-nique (couverts, gobelet, boîte),
- aliments énergétiques,
- vos médicaments si vous êtes en cours de traitement,
- et le strict nécessaire pour 10 jours d'itinérance en gardant à l'esprit que le poids du sac est l'ennemi du randonneur. Vous aurez quelques rares occasions de vous ravitailler sur le parcours.

NB : Pour ce séjour l'ASCPA Rando mettra à disposition de chacun des équipements de protection individuelle pour une utilisation éventuelle sous directives de l'animateur montagne.

#### **4. COUT DU SEJOUR**

**Prix : 620 €** environ par personne.

- Ce prix comprend :
  - L'hébergement en demi-pension, du dîner du 1<sup>er</sup> jour au petit déjeuner du dernier jour,
  - Les pique-niques pour les midis, excepté pour le premier jour de marche,
  - Le transfert en bus de Saint-Etienne-de-Tinée à Nice,
  - L'accompagnement des randonnées par un animateur de l'association,
  - La taxe de séjour,
  - la contribution immatriculation tourisme.
- Ce prix ne comprend pas :
  - Le pique-nique pour le premier jour de marche,
  - La souscription aux assurances facultatives : « annulation et interruption de voyage », « bagages », « assistance voyageur ». (voir notice d'assurance [sur le site internet du club](#)),
  - Les transports aller jusqu'au point de RDV (Modane) et retour depuis la fin du séjour (Nice),
  - Les aliments énergétiques (barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits, chocolat) que vous mettrez dans votre sac,
  - Les boissons consommées à l'hébergement et non comprises dans les repas.
  - Les dépenses personnelles,
  - D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme compris.

#### **5. INSCRIPTION**

##### Pré-inscription :

Par mail à [famille.sonier@orange.fr](mailto:famille.sonier@orange.fr) en précisant : nom, prénom, n° de licence.

**Date limite de préinscription : 03/01/2021.**

Si nécessaire, une liste d'attente sera établie.

### Inscriptions :

Votre inscription sera définitive lorsque vous aurez renvoyé votre bulletin d'inscription signé, accompagné du chèque d'acompte (et du chèque de solde) et de l'éventuel chèque du montant des primes d'assurance facultatives à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre.

Courrier à adresser à :

Thierry Sonier  
31 rue Mouloudji  
33600 Pessac

Inscriptions avant le 21/02/2021.

## **6. PAIEMENT**

- 1<sup>o</sup> acompte de 200 € à l'inscription, avant le 21/02/2021,
- Primes d'assurance facultatives à l'inscription (chèque spécifique),
- Solde de 420 € encaissé le 01/07/2021.

Tous les chèques doivent être à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre et sont à envoyer à Thierry Sonier - 31 rue Mouloudji - 33600 PESSAC.

*Nota : Joindre lors de votre inscription les chèques (acompte et solde). Le solde ne sera pas encaissé avant le 01/07/2021.*

## **7. CONDITIONS D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION**

Toute annulation postérieure à l'inscription ne donnera lieu à aucun remboursement des sommes versées.

- Annulation entre le 21/02/2021, et le 01/07/2021, versement de 200 € conservé.
- Annulation après le 01/07/2021, versement de 620 € conservé, soit la totalité du montant du séjour.

## **8. ASSURANCES FACULTATIVES**

Vous aurez la possibilité de souscrire, lors de l'inscription définitive, aux assurances individuelles facultatives au moyen du bulletin de souscription assurances mis à votre disposition au moment de l'envoi du bulletin d'inscription.

*Les conditions générales de vente sont disponibles sur le site internet du club (<https://ascparando.com/sorties-decouverte/>)*

## **9. RESPONSABLES DE LA SORTIE**

Thierry SONIER

## **10. CORRESPONDANT TOURISME**

Thierry SONIER