

# Trans'Alpes Sud : de Saint-Véran à Menton

du vendredi 25 juillet 2025 au jeudi 7 août 2025

Encadrants : <a href="#">Baptiste M.</a> , <a href="#">Eric Gillot</a> , <a href="#">Valérie Vuillot</a>	Niveau : <b>Sportif T5</b> <sup>1</sup>
Avec accord : <b>Oui</b>	Itinérant avec portage
Effectif maximum : <b>8</b>	Refuge et hôtel

La Trans'Alpes est une traversée des Alpes entre le Lac Léman et la Mer Méditerranée, qui se veut aussi montagnarde que possible tout en restant de la randonnée. Elle chemine sur un parcours sauvage et original de 41 étapes. Elle occupe en gros l'espace libre entre le GR®5 et la "Haute Randonnée Alpine". Sa devise pourrait être « au-dessus des GR®, en dessous des glaciers ».

Après les secteurs centraux découverts en 2024 (sorties 24-RW38&39, voir les albums photos : [semaine 1](#) et [semaine 2](#)), on vous propose cet été 2025 de parcourir les 3 secteurs sud.

- *Le secteur 5 Haute-Ubaye/Mercantour nord* : 6 étapes, dont les plus belles et les plus sauvages de la Trans'Alpes. Nombreux cols à plus de 2800m et plusieurs "3000" accessibles.
- *Le secteur 6 Argentera/Gélas* : 4 étapes italiennes ardues, avec des belles sensations montagnardes.
- *Le secteur 7 Mercantour sud/Bévéra* : 3 longues étapes de contraste de la montagne sauvage et minérale aux rives urbanisées de la mer méditerranée.

Vous êtes un adepte des parcours en itinérance à l'écart des sentiers battus. Si l'absence de sentier, les pierriers désertiques, le vertige des cimes et l'effort physique sont pour vous des critères de choix pour un trek réussi, alors la Trans'Alpes est faite pour vous.



## Niveau et esprit

Se couper de la vie citadine durant 2 semaines, sur un parcours alpin d'environ 240km, en altitude dans

1voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

une ambiance plutôt minérale. On profite des grands espaces isolés avec des vues panoramiques sur la France et l'Italie.

On s'engage sur 14 jours d'efforts à rythme "sportif" (de 400 à 600m/h en incluant les petites pauses), en modulant l'allure selon la technicité du terrain, tout en sachant qu'il sera possible d'adapter la difficulté quotidienne. Il est envisageable pour certaines journées, que les participants se scindent en deux groupes en fonction de leurs envies ou de leurs états de forme : un groupe A (encadré par Baptiste) typé randonnée alpine avec de l'équipement pour faire des variantes (cotées T4-T5) et un groupe B (encadré par Valérie et Eric) aguerri en randonnée montagne sur le parcours original de la Trans'Alpes.

## Participation aux frais

**850 € (425 € à l'inscription, 425 € le 12/06/2025)**

**Incluant** : Le transport de la gare de Guillestre-Mont-Dauphin à Saint-Véran, les nuitées en demi-pension et une participation aux frais de transport et d'hébergement des encadrants.

**N'incluant pas** : Le transport depuis Paris, les repas du midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons.

## Transport

**Aller conseillé** : Départ le jeudi 24 juillet 2025 à 20h56 depuis la gare de Paris-Austerlitz en train de nuit. Arrivée à Guillestre-Mont-Dauphin à 7h50. RV devant la gare à 8h30 pour prendre le car en direction de Saint-Véran.

**Retour conseillé** : Départ le jeudi 7 août 2025 depuis Menton-Garavan, puis train de nuit de Nice à Paris. Achat d'un dîner avant de prendre le train de nuit. TER de Menton-Garavan à Nice : départ à 16h33 ou 16h51 ou 17h03 ou 17h22 ou 17h33 (environ 40 minutes de trajet pour Nice). Puis train de nuit, départ à 19h00 de la gare de Nice Ville (IC Nuit 5772, direct, durée 12h54). Arrivée à 7h54 à Paris-Austerlitz.

## Hébergement et repas

Nuitées en refuge (dortoirs/chambre) avec demi-pension ou hôtel (Sospel).

Prévoir tous les pique-niques (disponibles à l'achat auprès des refuges). Aucun ravitaillement autre que les refuges ne sera possible sur le parcours avant l'arrivée à Sospel le 13<sup>ème</sup> jour.

## Programme

*La difficulté annoncée en tête de chaque journée correspond au maximum envisagé (sauf indication contraire).*

**J1 - Saint-Véran > Refuge de la Blanche : 13,5km; +950/-400m; 5h** de marche effective. [IBP=104]  
Transfert en car depuis la gare de Guillestre-Mont-Dauphin jusqu'à Saint-Véran, la plus haute commune d'Europe. Le menu du jour sera à la carte : matinée étendue pour rejoindre le refuge (8,5km; +550/-50m), et après-midi avec une boucle (T2) par les lacs Blanchet, pour ceux qui voudront activer la digestion et les muscles.

**J2 - Refuge de la Blanche > Maljasset : 17,5km; +600/-1200m; 6h** de marche effective. [IBP=120]  
On commence officiellement le secteur 5 (Haute-Ubaye/Mercantour) avec une journée de randonnée qui démarre dans le vif (T2) : pente raide, caillasse et col juste sous les 3000m dans une ambiance sauvage à souhait. Un bref aller-retour à la petite Tête Noire (3039m, T3) sera proposé tandis que le groupe A aura la possibilité de continuer plus longtemps et plus haut sur les crêtes vers la Tête des Toillies ou Tête Noire (3175m, T3) avant se retrouver sous le col de Longet (source de l'Ubaye), afin d'effectuer tous ensemble, la descente sur Maljasset le long de l'Ubaye.

**J3 - Maljasset > Chambeyron : 16,5km; +1550/-850m; 9h15** de marche effective. [IBP=163]  
Fantastique étape de montagne garnie de lacs, de pierriers et de potentiels "3000". C'est donc pour ce deuxième jour, une montée en gamme avec 5 km de sentier en cotation T3 pour tous, quel que soit le groupe. A partir de 2650m d'altitude l'ambiance se fait très minérale et le passage au colle di Ciaslaras qui ouvre sur le vallonné dell'Infernetto occidentale en donne la tonalité. Le groupe B restera sur le GRP, tandis que le groupe A pourrait couper par le [Pas de l'Infernet](#) (3048m, T5) et entreprendre la montée au

[Brec de l'Homme](#) (3211m, T3-T4). Regroupement au col de la Gypièrre (2927m), afin d'envisager de gravir la [Tête de la Fréma](#) (3151m, T3; Gp B 19km; +1600/-900m; [IBP](#)=169) avant de descendre en 4km au refuge du Chambeyron face au lac premier.

**J4 - Chambeyron > Col de Larche : 19km; +900/-1500m; 6h30** de marche effective. [[IBP](#)=151]

Une étape facile de récupération (selon le topo !) avec un unique petit secteur coté T3 sous le col de la Portiolette (2692m). On propose un peu plus de consistance, en suivant le GRP du Tour de l'Oronaye afin de viser le col de Larche plutôt que son village, qui imposerait une proximité avec la route. Après 9km juste à l'ouest de la frontière italienne, le groupe A pourrait partir vers le col de Sautron et prendre la crête pour la cime de la Coste du Col (2844m, T2) afin de cheminer jusqu'au lac de la Reculaye. Regroupement au col de la Gypièrre de l'Oronaye pour les 4 derniers kilomètres (T1) jusqu'à l'hébergement à la frontière franco-italienne.

**J5 - Col de Larche > Lacs de Vens : 20,5km; +1400/-1000m; 7h30** de marche effective. [[IBP](#)=159]

Longue et belle étape de lacs au dénivelé respectable. Une première partie de 10 km sur le GR5 jusqu'au Pas de la Cavale (2671m, T2), d'où nous observerons le terrain pour nous orienter vers les lacs de Morgon et son Pas. Suite à un bon kilomètre sur ou à proximité de la crête-frontière, le passage au col du Fer (T2) pourrait voir un groupe A partir à la recherche du roc percé. Rassemblement un peu plus au sud à l'arc de Tortisse pour finir la descente (T2) jusqu'au refuge surplombant le lac supérieur de Vens.

**J6 - Lacs de Vens > Rabuons : 10km; +1050/-950m; 6h50** de marche effective. [[IBP](#)=136]

Journée tranquille avant une double étape le lendemain. Néanmoins cette étape est grandiose (une douzaine de lacs) et très montagnarde avec deux cols relativement costauds (T3, + court passage T4 à la Brèche Borgonio (2904m) et l'ascension en traversée (cotation T3) du Mont Ténibre (3031m, court passage un peu aérien après le sommet). Descente aux lacs de Rabuons où nous trouverons refuge pour la nuit.

**J7 - Rabuons > Sant'Anna : 22km; +1400/-1900m; 12h15** de marche effective). [[IBP](#)=205]

C'est une étape "doublée" via une variante très sauvage de la Trans'Alpes, qui nous conduira sur le fil de la frontière sur des chemins souvent d'origine militaire. On débute au plus tôt pour une matinée typée montagnarde avec le franchissement du Pas de Corborant (2934m, T4). S'en suit une partie plutôt roulante (T1-T2 groupe B, T1-T3 groupe A) jusqu'à l'approche du kilomètre 15, où se dévoile l'impressionnant sentier vertigineux du Passo del Bue (2603m, T4). Les 6 derniers kilomètres sont dégressifs avec 3km de crête-frontière (1 en T3, puis 2 en T2; option T4 en Italie pour le groupe A) avant de basculer en Italie sur des sentiers faciles (T1) jusqu'au sanctuaire de Sant'Anna di Vinadio. Fin du secteur 5 : Haute-Ubaye/Mercantour nord.

**J8 - Sant'Anna > Questa : 19,5km; +1350/-1000m** (sans ravito); **8h40** de marche effective. [[IBP](#)=164]

Entrée dans le secteur 6 : Argentera/Gélas.

Sans faire le crochet par Isola 2000 pour un ravitaillement optionnel, c'est une longue et belle étape en grande partie sur la crête-frontière (cotations T1-T2) située entre 2300 et 2800m (cime de la Lombarde, T3). Le contournement du mont Malinvern offre un décor magnifique avec des lacs d'altitude dans un univers minéral peuplé de chamois, bouquetins et mouflons. Comme souvent, l'étape se clôture avec un refuge situé à plus de 2300m en bordure de lac.

**J9 - Questa > Remondino : 15,5km; +1500/-1350m; 8h** de marche effective. [[IBP](#)=177]

Selon le topoguide, c'est une "petite étape facile avec de superbes vues sur le massif de l'Argentera" : une belle journée (15km, +1200/-1100m, 93% en T2) pour des vacances à la montagne ! Un groupe A pourrait partir par le Pas du Préfous (2615m, T3) pour gravir la [Tête des Tablases](#) (2855m, T4) par le côté français. Retour en Italie par le collet des Bresses (T3), pour un rassemblement au niveau du lac supérieur de Frémamorte, afin de faire la seconde moitié de la journée tous ensemble (dont 1 km en T3). Le petit piment physique du jour, c'est que la moitié du dénivelé positif arrive dans les 3 derniers kilomètres pour atteindre le refuge au pied du Mont Argentera (3297m, le point culminant du massif Mercantour/Argentera).

**J10 - Remondino > Soria : 13km; +950/-1600m; 7h20** de marche effective. [[IBP](#)=150]

Cette étape est sans aucun doute l'un des fleurons de la Trans'Alpes. Le début est technique dans un décor minéral et glaciaire proche du sublime, tandis que la seconde partie est plus facile. Si toutes les conditions le permettent, ça sera probablement la journée la plus typée alpine en envisageant l'ascension de la Cime sud de l'Argentera pour le groupe A (14,5km; +1300/-1900m; T5; [IBP](#)=183) et du T4 "hors sentier" pour le groupe B (19km; +1300/-1950m; [IBP](#)=195).

Ces éventuels groupes matinaux se retrouvent au refuge Genova Figari sur les rives du lac Brocan. Pour

la suite de l'étape (en T2), on passe le col de Fenestrelle (2463m), s'ouvre alors le panorama sur le versant nord du Gélas (3143m) et s'amorce la descente vers le plus bas des refuges visités (1840m).

**J11 - Soria > Pagari : 9,5km; +1250/-450m; 6h05** de marche effective. [IBP=156]

Voici une sérieuse étape de montagne. Après 5 kilomètres (T1-T3), le parcours (T4) arrive dans les flancs nord du Gélas et du Chafrion avec la promesse d'une ambiance glaciaire lors du passage sur l'arête des glaciers. On quitte l'arête pour rejoindre les lacs blanc et bleu du Gélas, et à l'approche des pelouses alpines on repart en montée pour un collet qui annonce l'approche de notre dernier refuge italien et la fin du secteur 6 : Argentera/Gélas.

Si le groupe A en veut plus, il pourra faire un AR (300m D+) au Pas de Pagari et/ou Cime de Pagari. Fin du secteur 6 : Argentera/Gélas.

**J12 - Pagari > Merveilles : 16km; +1050/-1550m; 8h** de marche effective. [IBP=164]

Retour en France et entrée dans le secteur 7 : Mercantour sud/Bévéra, avec une belle étape de montagne en terrain moins difficile (tout en restant de la caillasse, T2 à T4), qui serpente de lac en lac et traverse la célèbre Vallée des Merveilles (T1). Le groupe A pourrait quant à lui, observer cette vallée depuis les crêtes du [Mont Bégo](#) (2872m, T4) et terminer cette traversée alpine au Refuge des Merveilles.

**J13 - Merveilles > Sospel : 31km; +1050/-2850m; 9h45** de marche effective. [IBP=198]

La plus longue étape de toute la Trans'Alpes. Après une petite ascension à la Cime du Diable (2685m, T2) pour un dernier 360° montagnard, on étame une très longue descente (T1) jusqu'à Sospel (350m). On chemine principalement sur des zones herbeuses en restant sur ou à proximité de la crête sur plus de 20km. Il faudra attendre la fin de l'étape pour trouver de l'ombre et l'agitation d'une ville humaine !

**J14 - Sospel > Menton : 19km; +1250/-1600m; 7h15** de marche effective. [IBP=130]

Une dernière étape plus équilibrée en termes de dénivellation. Encore un peu d'effort pour un dernier sommet (T2), un dernier panorama d'altitude, même si les montagnes cèdent leur place à une grande étendue bleu azur.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les encadrants se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Équipement

### Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie
- Carte bancaire internationale (peu de refuges acceptent la CB) et espèces,
- N° de téléphone des encadrants.

### Marche et portage

- Chaussures de montagne rodées,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau de 2 litres,
- Gourde souple pour 1-2L supplémentaires.

### Alimentation

- Pique-nique, encas, eau pour 1<sup>er</sup> jour,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère,
- Boite hermétique pour les salades.

### Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

### Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

### Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent,
- Vêtements de pluie,
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou.

### Sécurité

- Pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,

- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

## Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille,
- Sandales.

## Matériel de randonnée alpine

Le club met du matériel à disposition en location.

N'hésitez pas à demander conseil aux encadrants avant d'acheter du matériel !

- Casque type escalade ou alpinisme (pas de casque de vélo),
- 2 sangles de 120 ou 150cm,
- 3 mousquetons,
- Anneau de cordelette pour réaliser un autobloquant de type machard.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 27 février 2025** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.