

GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - 4th section

From Larche to Menton

Reference · 140

Document generated on 14/05/2026



DURATION 7 days	TRAVEL STYLE Accompanied / guided	LUGGAGE With luggage transfer
ACCOMMODATION Classic (dormitory)	LEVEL 3/4 ★★★☆	FROM 975 €

Cross the Alps meeting people and mountains... The Grande Traversée des Alpes (GTA) between Lake Geneva and the Mediterranean is a long-distance hike. The opportunity to take a long break and put daily life aside.

This itinerary runs along the Swiss and Italian borders while crossing five counties and some of the most famous mountain ranges in the Alps.

4th section: from Larche to Menton - Ubaye, Mercantour, Vallée des Merveilles

The fourth section starts from Lake Geneva and goes to Menton. This section has an incredible diversity of landscapes, flora, heritage and the most remarkable architecture in the French Alps. From the highest summits of the Ubaye area, to the Mercantour lakes and its wide open space via the Vallée des Merveilles; you will be diving towards the Mediterranean sea via a multitude of valleys, mountain passes and typical mountain villages. Don't be fooled this is no beach holiday yet... the local terrain and the deep valleys make this section physically challenging. A dazzling experience.

You will love

- Section 4: Ubaye, Mercantour, Vallée des Merveilles
- Baggage transport
- The Mediterranean as an objective!



Day-by-day itinerary

DAY 1

THIS TRIP IS ONLY AVAILABLE IN FRENCH LANGUAGE. PLEASE REFER TO THE FRENCH PAGE FOR DETAILS.



graphisme © Adeline Pihuit

Dates and prices

PERIOD	AVAILABILITY	PRICE
21/06/2026 - 27/06/2026	Départ garanti	975 €
28/06/2026 - 04/07/2026	Départ garanti	975 €
05/07/2026 - 11/07/2026	Open departure	975 €
12/07/2026 - 18/07/2026	Départ garanti	975 €
19/07/2026 - 25/07/2026	Départ garanti	975 €
26/07/2026 - 01/08/2026	Départ garanti	995 €
02/08/2026 - 08/08/2026	Départ garanti	975 €
09/08/2026 - 15/08/2026	Départ garanti	975 €
16/08/2026 - 22/08/2026	Open departure	975 €
23/08/2026 - 29/08/2026	Départ garanti	975 €
06/09/2026 - 12/09/2026	Départ garanti	975 €

THIS TRIP IS ONLY AVAILABLE IN FRENCH LANGUAGE. PLEASE REFER TO THE FRENCH PAGE FOR DETAILS.

LE PRIX

Comprend :

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- Les repas en pension complète, les encas ;
- Les nuits en refuge, gîte ou hôtel et les taxes de séjour ;
- Le transport de vos effets personnels chaque jour sauf le jour 4 ;
- Les transferts internes au circuit.



Ne comprend pas :

- L'assurance assistance annulation
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc...), les visites ;
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.



The journey

NIVEAU ***

Altitude des hébergements : 1800 m environ en moyenne

Durée des étapes : 5 h à 7h30 par jour

Dénivelé positif moyen : 1000 m par jour

Dénivelé maximum : 1350 m

Altitude maximum de passage : 2800 m.

Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne. Les sentiers sont bien marqués, vous serez souvent au-dessus de l'étage de végétation, donc peu de passages en forêt. Dans le Mercantour certains passages de cols se feront dans des pierriers.

Il est nécessaire d'être en bonne condition physique générale. Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 3 à 4 heures par semaine. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : [niveaux des randonnées](#)

Voyage réalisé en collaboration avec nos partenaires locaux, soucieux comme nous de vous concocter un séjour authentique.

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 5 et 15 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).

HÉBERGEMENT

CLASSIQUE : 6 nuits en gîtes d'étape et refuges confortables.

Il s'agit d'hébergements récemment rénovés. Douches chaudes dans tous les hébergements (draps et serviettes non fournis, sanitaires à partager).

Option CONFORT : Chambre de 2 personnes, 5 nuits dans la semaine, en fonction des disponibilités lors de la réservation .
Supplément de 125€/ pers. (ou 25€/ nuit) (draps et serviette non fournis, sanitaires à partager).

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, votre accompagnateur prépare un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation**.

Pour les régimes particuliers, certains hébergements demandent un supplément de 3€ à 6€, il sera à régler sur place, directement à l'hébergement par la personne concernée. Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques (ils pourront être transportés avec les bagages lorsque cela est possible).

Practical information

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

Le rendez-vous est prévu à 8h00 précises devant le gîte de Larche à Larche (sortir du village direction Italie).

Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions vous récupérer à **6h30 précises à la gare SNCF de Guillestre - Montdauphin** (Montdauphin (attention, le train de nuit n'est pas une solution compatible avec l'horaire de rendez-vous). **Navette à réserver obligatoirement à l'inscription.**

Possibilité d'arriver la veille : à l'Auberge du Lauzanier à Larche ou au gîte d'étape juste en face. Ou encore près de la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre à l'Hôtel Lacour ou à l'Auberge d'Eygliers.

EN TRAIN (accès le plus simple)

Arrivée : arrêt gare de Montdauphin-Guillestre (ligne Paris - Valence - Briançon)

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts oui.sncf

EN VOITURE

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites:

viamichelin.fr / mappy.fr

Vous pouvez arriver en voiture à Larche directement, depuis Gap, vallée de l'Ubaye prendre direction Barcelonnette puis col de Larche (frontière italienne). Le village de Larche se situe 5 km avant le col. Le gîte de Larche se situe à la sortie du village de Larche. Parking gratuit et non gardé à proximité de l'auberge ou de l'office du tourisme.

DISPERSION

Fin de la randonnée le samedi vers 16h30 au port de Menton.

RETOUR EN TRAIN :

(Nice => Menton : 40 mn) et les trains ou avions qui vous ramènent vers les grandes destinations (arrivée à la gare de Nice pas avant 18h).

Train de nuit : Nice - Paris ; TGV.

Navette pour aéroport Nice - Côte d'Azur devant la gare de Nice Ville à droite le long de l'avenue devant la gare.

RETOUR EN NAVETTE :

Possibilité de revenir à Larche ou Guillestre - Montdauphin SNCF par navette spéciale. Il faudra compter 3h20 pour arriver à Larche et 4h20 pour arriver à Montdauphin - Guillestre. À noter que cette navette est payante : **55€** / personne.

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Montdauphin :

[Hôtel Lacour](http://HotelLacour.com) : 04 92 45 03 08

Larche :

[Auberge du Lauzanier](http://AubergeDuLauzanier.com) : 04 92 84 35 93



Menton ou Nice :

Hébergements possibles à proximité de la gare à partir de 75€ par personne.

[Office de Tourisme Menton](#)

[Office de Tourisme Nice](#)

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence au : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Equipment and luggage

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirant" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Doudoune légère
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques (0,40L à 0,50L)
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

TRANSPORT DE BAGAGES



Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape (**sauf jour 4**). Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple ne dépassant pas 12kg** ! Nous insistons particulièrement sur la taille et le poids de votre bagage transporté : durant votre circuit, celui-ci est manipulé chaque jour par un chauffeur à plusieurs reprises (Merci de penser à leur dos !) pour être acheminé dans des refuges dont l'accès n'est pas toujours simple.

Utilisez un bagage par personne, car regrouper les affaires de deux personnes en un seul contenant aboutit généralement à un poids excessif. Mieux vaut deux sacs de 12kg qu'un seul de 24 !

Attention, les bagages trop lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs !



Details

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>

- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 35%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription.

Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.



Postal booking form

Complete this form and return it with your deposit.

Last name _____

First name _____

Birth date _____

Address _____

Phone _____

Mobile phone _____

Email _____

Requested trip **GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - 4th section** _____

Number of days **7** _____

Insurance _____

Trip price **975 €** _____

Estimated deposit (30%) **292,50 €** _____

Signed in _____

Date _____

Signature

Return with your deposit to

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond
+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com