nunam aventures
créateurs d'émotions



GRANDE TRAVERSÉE DU MERCANTOUR - PARTIE 1

Carnet Nunam 2027



GTM
MERCANTOUR

EN BREF

110 km
6800m de dénivelé + / -
7 jours
7 nuits sous tente

INFOS CLÉS

Voyage guidé : transfert en véhicule commun depuis la gare de Gap jusqu'au départ de la GTM, 7 journées de rando, Bus depuis Isola 2000 jusqu'à Nice
Groupe : privatif
Durée : 8 jours
Niveau : 5 (très difficile)

Trekking, Mercantour, Gr52, sportif
Code voyage:

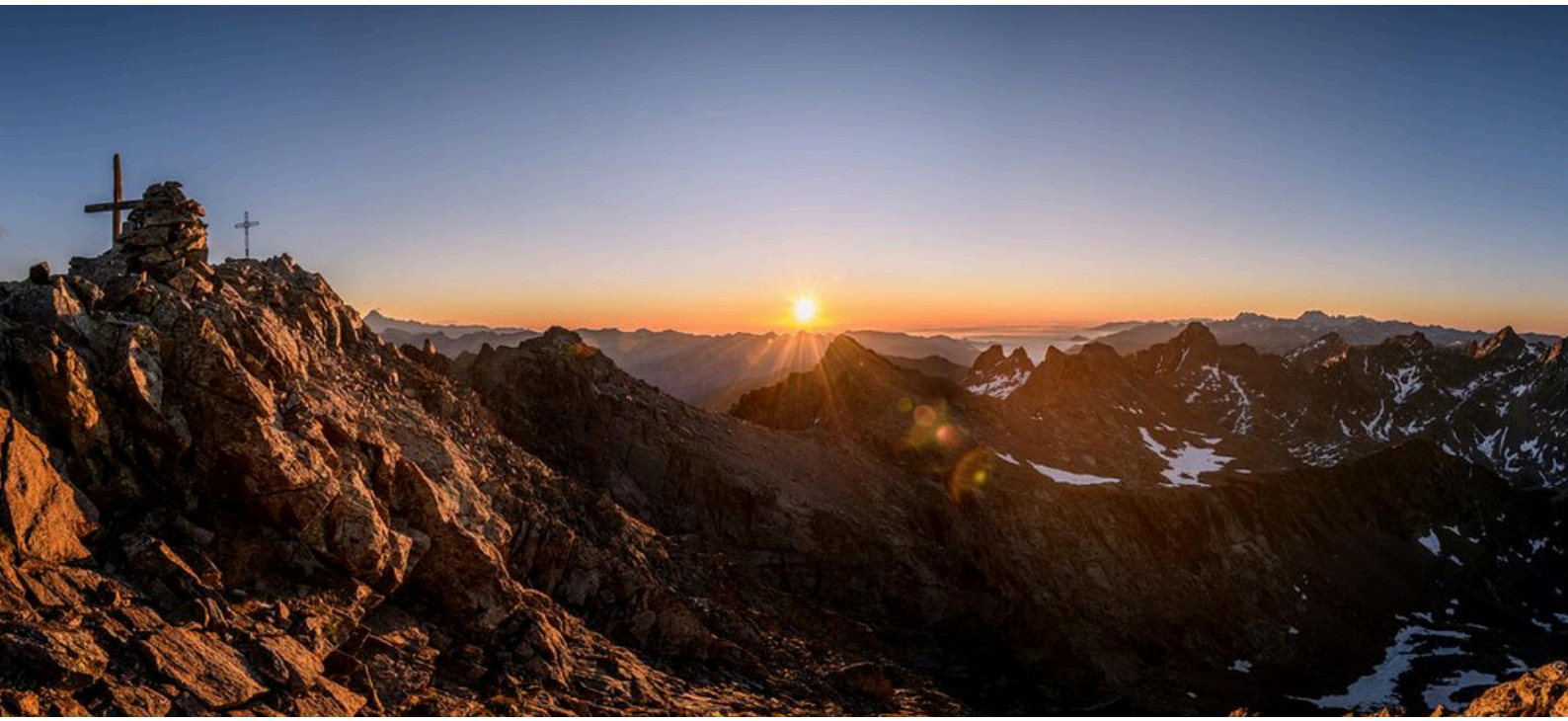
VOUS ALLEZ AIMER

- Le sentier sauvage de ce GR
- Les lacs d'altitudes
- les vues panoramiques
- l'ambiance des repas en refuge
- la faune locale : bouquetins, chamois, marmottes, rapaces
- Encadrement par un guide français diplômé AeM

NOTRE AVENTURE

Reliant montagnes et Méditerranée à travers des paysages époustouflants, la Grande Traversée du Mercantour est une aventure hors du commun. Ce parcours exigeant, riche en biodiversité et en patrimoine, promet une immersion totale dans l'un des plus beaux territoires des Alpes.
Référencée en tant que GR®52, la Grande Traversée du Mercantour (GTM) est un itinéraire de randonnée exigeant pour marcheurs confirmés qui parcourt au total 200 km et cumule 12 000 mètres de dénivelé. Elle part de la commune d'Entraunes, en Haute Vallée du Var, et descend vers le sud jusqu'au bord de la Méditerranée, à Menton. L'itinéraire se déroule en grande partie dans la zone centrale du Parc national du Mercantour, connu pour la diversité remarquable de sa faune et flore, l'originalité de sa géologie, son patrimoine historique fascinant et la richesse de l'architecture des villages et hameaux traversés.
Si les 200 km de la GTM se parcourent en moyenne sur 17 jours, nous en effectuerons que la 1ère partie par plusieurs variantes. En effet, nous commencerons au départ du village d'Allos dans la haute vallée du verdon, puis nous effectuerons d'autres variantes notamment hors des sentiers battus à plusieurs reprises pour aller marcher dans les plus beaux coins de cette traversée.





AU FIL DES JOURS

J1 ARRIVÉE À LA GARE DE GAP - TRANSFERT VERS LE DÉPART DU GR

Repas inclus : déjeuner, dîner
Hébergement : nuit sous tente au refuge du lac d'Allos
Transfert : minibus commun depuis la gare vers Allos (environ 1h30)
Randonnée : D+ 870m D- 50m distance 10km 4h30 de marche

Nous nous donnons rdv à 8h à la gare de Gap autour d'un café et quelques viennoiseries. Puis nous prenons la route direction Allos et le départ de notre GTM (environ 1h30 de route).
Vers 10h, nous voilà parti en direction du refuge d'Allos, une montée à travers des forêts de mélèzes, des jolis plateaux pour atteindre derrière un verrou glaciaire le majestueux lac d'Allos.
Arrivée au refuge, installation de notre campement, puis pourrez profiter d'une bière ou autre breuvage sur la terrasse vu lac, avant le dîner au refuge.

J2 REFUGE D'ALLOS - REFUGE DE GIALORGUES

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : nuit sous tente
Randonnée : D+ 1100m D- 1050m distance 21km 8h30 de marche

Nous quittons ce lieu idyllique, et nous suivons un chemin qui remonte le lac d'allos avec plusieurs point de vus qui se succèdent pour arriver jusqu'à un joli belvédère pour un dernier regard le lac où nous avons passé la nuit. Puis nous entamons une longue descente jusqu'au hameau d'Estenc (sources du var). Nous ferons une petite halte pour déjeuner.
Nous entamerons la 2ème partie de cette journée par une montée à travers la forêt, pour atteindre les alpagnes et un joli vallon suspendu jusqu'à un dernier col. Puis une courte redescente, nous amènera vers notre lieu de bivouac.
Installation de notre campement proche d'un refuge non gardé, au milieu des alpages. Puis nous cuisinerons ensemble le dîner avant d'aller se coucher.

J3 REFUGE DE GIALORGUES - GITE DE BOUSIÉYAS

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner
Hébergement : nuit en dortoir
Randonnée : D+ 750m D- 1150m distance 17km 7h30 de marche

Nous attaquons la journée par une longue descente roulante à travers le vallon de gialorgues, jusqu'au village de St Dalmas le Selvage. Petit village que nous allons traversé avant de remonter à travers la forêt jusqu'à atteindre une ligne de crête. L'itinéraire se fera alors plus vallonnée à travers les alpages avant de redescendre sur le hameau de bousiéyas où nous passerons la nuit dans un gite.
Installation dans notre dortoir puis vous pourrez profiter d'une douche chaude et d'une bière ou autre breuvage avant le dîner.

J4 BOUSIÉYAS - REFUGE DE VENS

Randonnée : D+1050m D-550Dm distance 11km 7h
Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner
Hébergement : nuit sous tente au refuge

Après le pdj, nous remontons le hameau bousiéyas, et nous traversons à plusieurs reprise la route de la bonette pour atteindre le camp des fourches (vestige de l'histoire militaire française).
Nous laissons ces bâtiments pour se plonger dans un vallon sauvage, nous remonterons un autre vallon hors des sentiers battus pour atteindre plusieurs jolis lacs cachés. Nous déjeunerons dans ce décor majestueux, après avoir repris des forces, nous finirons de remonter ce vallon, quelques passages techniques nous attendent sur la fin pour atteindre le col de fer.
Puis la redescente sur le refuge où nous passerons la nuit vous laissera sans voix avec un décor de carte postale.
Arrivée au refuge, installation de notre campement puis vous pourrez profiter d'une douche et d'une bière ou autre breuvage en extérieur avec vue sur les lacs de Vens.

J5 REFUGE DE VENS - REFUGE DE RABUONS

Randonnée : D+1050m D -900m Distance 14km temps 7h30
Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner
Hébergement : nuit sous tente au refuge

Nous débuterons cette journée par une courte descente vers le lac supérieur de vens, puis notre itinéraire continuera avec la succession de plusieurs lacs d'altitude, un décor à couper le souffle. Nous remonterons ensuite pour rejoindre les "chemins de l'énergie", un chemin en balcon très agréable. Nous laisseons ces chemins pour une variante plus alpine hors sentier, une montée exigeante nous permettra d'atteindre le Mont Ténibre (3031m), le point haut de cette GTM.
On finira cette journée par une descente technique au début (passages dans des pierriers) avant d'atteindre le lac de rabuons et son refuge éponyme.
Arrivée au refuge, installation de notre campement puis vous pourrez profiter d'une douche et d'une bière ou autre breuvage avant le dîner.

J6 REFUGE DE RABUONS- RIFUGIO DAHU

Randonnée : D+650m D-1240m distance 16km temps 7h
Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (panier repas), dîner
Hébergement : nuit en dortoir

Après le PDJ, nous longerons le lac de Rabuons, puis à la suite d'un passage à gué, le sentier s'élèvera pour atteindre les contreforts du sommet puis notre itinéraire alternera entre courtes descentes et courtes montées.
Un itinéraire transfrontalier qui permet de relier la France et l'Italie. Les nombreux blockhaus du site de Colle Longue témoignent du passé militaire de la zone.
Le panorama depuis la Tête de l'Autaret récompense les efforts produits à la montée.
Puis, La descente versant Italien par l'ancienne piste militaire permet de rejoindre le lac de San Bernolfo en toute quiétude.
Arrivée au refuge, installation dans notre dortoir puis vous pourrez profiter d'une douche et d'une bière ou autre breuvage avant les fameuses gnocchis italiennes du refuge..

J7 RIFUGIO DAHU - ISOLA 2000

Randonnée : ↗1330m ↘1140m ⟷ 20km 9h
Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner
Hébergement : nuit à l'hôtel

Pour cette première partie d'étape, nous serons exclusivement en Italie avec des panoramas authentiques qui se dévoilent le long du parcours qui se termine au majestueux sanctuaire de Sant'Anna di Vinadio, le plus haut village d'Europe (2 035 m). Une première partie qui débutera par une descente à travers la forêt avant de remonter un vallon où nous laisserons la forêt pour les alpages pour atteindre le petit village.
Depuis Sant'Anna di Vinadio, nous continuerons de remonter ce joli vallon, pour atteindre la crêtre transfrontalière.La crête que nous allons suivre jusqu'à atteindre le col de la Lombarde, col frontière alpin reliant les Vallées de la Tinée et de la Stura.
Du col, nous redescendrons sur la station d'Isola 2000 qui marque la fin de cette première partir de traversée du Mercantour.
Installation dans nos chambres à l'hôtel pour une dernière soirée tous ensemble ou nous pourrons nous remémorer cette traversée.

J8 ISOLA 2000 - NICE

Fin de ce séjour, un bus depuis Isola 2000 le matin (vers 8h), vous permettra de relier Nice (2h de trajet environ)

AVERTISSEMENT
LES TEMPS DE MARCHE (OU AUTRES ACTIVITÉS) SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET PEUVENT VARIER (EX : CONDITIONS
MÉTÉOROLOGIQUES, ÉTAT DU TERRAIN…). LES TEMPS DE TRANSFERT PEUVENT ÉGALEMENT VARIER SUIVANT L'ÉTAT DES ROUTES
ET DE LA CIRCULATION. SI NÉCESSAIRE (EX : CONDITIONS CLIMATIQUES, ALÉAS AÉRIENS, DÉCISION DES AUTORITÉS LOCALES),
NOUS POUVONS AUSSI ÊTRE AMENÉS À ADAPTER LE PROGRAMME DANS L'INTÉRÊT DES PARTICIPANTS.



DATES & BUDGET

DATES & PRIX

Du 03 au 10 Juillet 2027 • 1070€ / personne

Assurance multirisques (facultative) :

LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- L'encadrement en montagne sur les 7 jours
- La nuit sous tente (2 personnes) ou en dortoir prévu chaque jour du J1 au J7
- la nuit du J7 dans un hôtel
- La pension complète dans les refuges du J1 au J8 (pdj inclus)
- Les déjeuners sous forme de pique nique du J1 au J7
- Les courses pour nos repas des : pdj J3 déjeuner J1 & J3 dîner du J2
- Le trajet en minibus de la gare de Gap jusqu'à Allos
- le prêt du matériel de bivouac (tente + réchaud)

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Les barres énergétiques,
- Les dépenses personnelles,
- Les boissons alcoolisées et non alcoolisés
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles
- Les boissons

Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier chez Nunam Aventures !

INFOS PRATIQUES

SUIVEZ LE GUIDE !

Clément habite dans la vallée de l'Ubaye et arpente très régulièrement le Parc du Mercantour qui est limitrophe, il connaît des variantes et des coins très sympas.

OÙ RETROUVE-T-ON NOTRE GUIDE ?

Cément vous retrouve à la gare de Gap le jour de départ à 8h30.



DÉROULÉ DU SÉJOUR

Ce voyage de 8 jours peut être soumis à des changements d'itinéraires liés aux conditions météorologiques sur les variantes possibles, mais les dîners dans les refuges étant déjà réservés, nous sommes dans l'obligation de respecter nos lieux de sommeil.

NIVEAU PHYSIQUE

Ce séjour est classé « Niveau 5 : modéré » en raison du dénivelé élevé de certaines randonnées, ceci parfois associé à un terrain plus ou moins technique.
Ces randonnées restent accessibles aux bons marcheurs.

- Être capable de marcher environ 15km par jour avec 900 mètres de dénivelé positif (en moyenne)
- Être capable de porter un sac à dos d'environ 12 kilos sur 7 jours
- Ne pas avoir le vertige (quelques passages raides et aériens, nécessitant parfois de mettre les mains ou d'utiliser les mains courantes)
- Pratiquer 3 à 4h de sport d'endurance par semaine
- Être familier avec des randonnées alpines en montagne / terrain accidenté (pierriers, blocs, etc..)
- Laisser de la place dans son sac à dos pour pouvoir porter la nourriture (quelques pdj + quelques déjeuners)

ET LES DÉPLACEMENTS ?

- En 🚆 Train

Paris > Gap (TGV Inoui – Ligne intercités train de nuit, environ 9h35)
Marseille > Gap (environ 3h)

- 🚘 Voiture

Paris > Gap (environ 8h)

- 🚘 Voiture

Marseille > Gap (environ 2h45)

- 🚘 Voiture
- Lyon > Gap (environ 3h)



COMBIEN SOMMES-NOUS ?

De 5 à 8. Un groupe de taille limitée nous permet de mieux profiter de notre séjour et pour moi de vous sécuriser plus facilement sur le sentier. Les attentes de chacun sont aussi mieux respectées. Bref un petit groupe pour un grand voyage.

OÙ DORMONS-NOUS ?

L'hébergement se fait en tente partagée (2 personnes) ou en dortoir pendant toute la durée du voyage. Possibilité de dormir sous tente seul moyennant un supplément (10€ par jour, le mentionner lors de votre inscription)

BON APPÉTIT !

Lors de notre traversée, nous dînerons tous les soirs dans les refuges : cuisine généreuse , plat, dessert.
Lors des déjeuners, panier repas récupéré
Les petits déjeuner :nous les prendrons tous les matins dans les refuges (flocons d'avoine, fruits secs,...)

IMPORTANT : Si vous avez une allergie alimentaire, merci d'en faire part lors de votre réservation.



L'EAU ?

L'eau : durant l'itinérance, nous remplirons nos gourdes dans les refuges et dans les différentes sources rencontrés sur le trek. De manière générale, l'eau du robinet est potable mais parfois celle des sources est contaminée. Il est donc indispensable d'avoir des pastilles purifiantes ou une gourde filtrante pour s'hydrater à partir de l'eau des sources.

DOIS-JE PORTER MES AFFAIRES

Vos bagages doivent être répartis dans un seul sac :

Un sac à dos de taille moyenne (d'une capacité de 40 à 50 litres, avec housse de pluie) pour vos affaires. Si nous suivons assidûment la liste d'équipements ci-dessous, il pèsera environ 12kilos.

BUDGET SUR PLACE

Dans les refuges, prévoyez des espèces car il n'y a encore que très peu de refuges équipés de TPE.

POURBOIRES

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation.

ATTENTION, BON PLAN !

Chez Nunam Aventures, on porte un intérêt immense à la **nature** et au fait que vous soyez **bien équipé**. Deux éléments parfois difficiles à concilier. Pour se faire, dès que vous vous inscrivez à un voyage, vous recevez un **code promotionnel de 20%** valable sur un kit de la marque **Lagoped** concocté par nos soins et visible ci-dessous.

Lagoped, c'est notre partenaire privilégié. En plus d'être une marque française, leurs produits sont conçus à 35 kilomètres de nos bureaux, sourcés et produits en Europe. Du circuit court, comme nos voyages Nunam. Profitez-en, en plus, ils ne font quasiment **jamais de soldes** !

KITS FEMME

ÉTÉ



HIVER



KITS HOMME

ÉTÉ



HIVER





Chamois

ÉQUIPEMENT

Notre itinéraire se déroulant principalement en montagne, il est possible de connaître de fortes variations de température. Il est donc nécessaire d'avoir un bon équipement pour prendre du plaisir en toutes circonstances. N'hésitez pas à nous demander conseil et à lire les conseils de Lagoped sur cette page.

POUR MARCHER

- **Sur soi :**
    - une tenue adaptée aux conditions climatiques en montagne : pantalon de marche/short et tee-shirt technique (éviter le coton).
    - une paire de chaussures de randonnée montantes ou type "marche d'approche" (éviter les chaussures de trail) déjà utilisées (ne partez pas avec une paire de chaussures neuves ;-) mais assurez-vous malgré tout que vos semelles sont en très bon état
    - une paire de bâtons

- **Accessible dans le sac de trek (40L à 50L, avec sursac imperméable)** :
    - une poche à eau OU une ou deux gourdes (2L minimum)
    - un chapeau ou une casquette
    - un bonnet léger + un cache-cou + une paire de gants
    - des lunettes de soleil, de la crème solaire, un stick à lèvres
    - une polaire ou veste manches longues
    - une doudoune légère
    - une veste et un pantalon imperméables
- **Au fond du sac de trek, dans des sacs étanches :**
    - une tenue de rechange légère et confortable pour le soir
    - 2 tee-shirts de rechange (en laine de mérinos de préférence ou techniques à minima)
    - 4 paires de chaussettes de rando (dont une sur soi et 1 pour le soir)
    - 4 jeux de sous vêtements (dont un sur soi)
    - un short de rando
    - une paire de sandales de type crocs
    - une lampe frontale
    - les câbles de recharge nécessaire au fonctionnement de vos appareils
    - vos médicaments habituels
    - nécessaire de toilette léger
    - Une serviette de bain légère type microfibre
    - Un petit flacon (30ml suffisent) de lessive à main
    - des bouchons d'oreilles (facultatif ;-)
    - Un duvet (température confort 0° minimum)
    - Un matelas de bivouac pour les nuits sous tente
    - des couverts de rando + boite hermétique (pour le pique-nique)
    - des barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
    - une couverture de survie
    - votre pharmacie personnelle (à minima des pansements double peau)
    - vos papiers d'identité (dans une pochette étanche type ziploc)
    - de l'argent liquide
    - 1 rouleau de papier toilettes et un tube de gel hydroalcoolique

ÉQUIPEMENT

INFOS PRATIQUES
NB : LA LISTE ET LE NOMBRE DE VÊTEMENTS CI-DESSUS SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ! VOUS DEVEZ PRÉPARER VOTRE BAGAGE DANS UN ESPRIT DE LIMITATION EN QUANTITÉ ET VOLUME, MAIS AUSSI DE PROTECTION FACE AUX INTEMPÉRIES.

PHARMACIE PERSONNELLE

- VOS MÉDICAMENTS HABITUELS
- MÉDICAMENTS CONTRE LA DOULEUR : PARACÉTAMOL (CODÉINE OU TRAMADOL À PROSCRIRE !)
- ANTI-DIARRHÉIQUE
- ANTISEPTIQUE INTESTINAL
- POMMADE ANTI-INFLAMMATOIRE
- COLLYRE (POUSSIÈRE, OPHTALMIE)
- DÉSINFECTANT
- PANSEMENTS ADHÉSIFS
- PANSEMENTS ANTI-AMPOULES (DOUBLE PEAU)
- COMPRESSES
- CRÈME TYPE BIAFINE POUR LES BRÛLURES/COUPS DE SOLEIL

NOUS VOUS PRIONS DE VOUS MUNIR DES ORDONNANCES POUR LES MÉDICAMENTS QUE VOUS TRANSPORTEZ.

ASSURANCE VOYAGE

PROTÉGEZ VOTRE AVENTURE AVEC NOUS !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

POURQUOI SOUSCRIRE UNE ASSURANCE VOYAGE ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !
Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

NOTRE FORMULE D'ASSURANCE VOYAGE

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.
Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**
Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :
• L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus),
• L'assistance rapatriement voyage,
• Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives,
• Départ ou retour impossible,
• L'assurance bagages (y compris retard de livraison),
• L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

LES AVANTAGES DE SOUSCRIRE CHEZ NOUS

• Annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
• Assistance 24/7 : peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
• Sans prise de tête : vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
• Des garanties solides : nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

COMMENT SOUSCRIRE ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

QUESTIONS FRÉQUENTES

• Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?
Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie **(à demander !)** peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.

• Et si je décide d'annuler mon voyage ?
Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.

• L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?
Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

BESOIN D'AIDE ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone ou par e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr
Tel : +33 (0)6 29 88 25 05



Nunam Aventures **www.nunam-aventures.fr**

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran
RCS/SIREN Chambéry 931051916
N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST
Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

#nunamaventures
contact@nunam-aventures.fr

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure