

Grandes Traversées des Alpes
38000 Grenoble
6, rue Cor-Bey
Grandes Traversées des Alpes
gta@grande-traversee-alpes.com

www.grande-traversee-alpes.com
For further information :
Pour en savoir plus :

Les Routes de la Lavande, réseau de fortifications en France et Italie.
The Sentinels des Alpes, a series of forts in France and Italy.

Les Chemins du Soleil, 1200 km of sentiers balisés à VTT.
The Chemins du Soleil, 1200 km of marked mountain bike trails.

Les Routes de la Lavande, routes touristiques en Provence.
The Routes de la Lavande, tourist routes in Provence.

Les Routes des Grandes Alpes, route touristique à travers les Alpes.
The Route des Grandes Alpes, tourist route to cross the Alps.

Les autres grands itinéraires proposés par la GTA :
Discover also, on the www.grande-traversee-alpes.com website, the other long-distance routes proposed by the GTA.

Découvrez aussi sur le site www.grande-traversee-alpes.com

LA GTA

Des bords du Léman à la Méditerranée, 600 km de sentiers balisés pour découvrir les plus belles richesses du massif alpin français.
The Via Alpina : 5000 km de sentiers à travers 8 pays de l'arc alpin, reliant Monaco à la Haute-Savoie par 2 itinéraires dans sa partie française et qui permet de franchir les frontières avec l'Italie et la Suisse sur plusieurs étapes.
The Grande Traversée des Alpes via the GR-5: from the shores of Lake Geneva to the Mediterranean sea, 600km of marked trails to discover the greatest riches of the French Alpine massif.
The Via Alpina: 5000 km of trails through the eight countries of the Alpine region, linking Monaco to Upper Savoy along two stages of the French part, crossing the borders to Italy and Switzerland on several stages.

The GR5 and the Via Alpina

Édition 2012

Les Alpes à pied GR5 Via Alpina

Traversez les Alpes à pied sur deux itinéraires d'exception
Cross the Alps in foot on two exceptional trails



PRÉPAREZ VOTRE ITINÉRAIRE
PREPARE YOUR JOURNEY
www.gta-gr5.com
www.via-alpina.org



(Ré)inventez votre randonnée

Pour quelques heures ou plusieurs jours, vivez une immersion dans le monde unique et contrasté des Alpes. Découvrez, au rythme de la marche, les massifs, les vallées et leurs habitants, leur histoire, la faune et la flore exceptionnelles hébergées dans ces Alpes qui représentent la plus grande réserve de biodiversité du continent.

Du Léman à la Méditerranée, 2 grands itinéraires de randonnée vous attendent pour parcourir les Alpes à pied le temps d'une journée, d'un week-end ou de plusieurs semaines :

- la Grande Traversée des Alpes par le GR[®]5 offre une découverte intégrale des massifs de la Haute-Savoie jusqu'aux Alpes-Maritimes.
- la Via Alpina, 5 itinéraires qui traversent les Alpes d'Europe, de la Slovénie à Monaco, et qui dans les Alpes françaises invitent le randonneur à passer les frontières suisses et italiennes.

Ces itinéraires représentent une façon extraordinaire de parcourir le massif alpin français au gré de vos envies, du temps dont vous disposez et des secteurs que vous souhaitez traverser.



(Re)invent your hike

For a few hours or several days of walking, experience an immersion in the unique and contrasted world of the Alps. Discover, at the walker's pace, the massifs, valleys and inhabitants, their history, the exceptional fauna and flora harboured in these Alps, which represent the continent's largest biodiversity reserve.

From lake Geneva to the Mediterranean, 2 long-distance hiking trails are awaiting you to explore the Alps on foot for one day, one week-end or several weeks:

- the Grande Traversée des Alpes (Great Crossing of the Alps) via the GR[®]5 offers an integral discovery of the massifs, from Upper Savoy to the Maritime Alps.
- the Via Alpina, 5 routes throughout the European Alps from Slovenia to Monaco, which in the French Alps invite the hiker to cross the Swiss and Italian borders.

These trails are an extraordinary way to explore the French Alps following your desires, the available time you have and the areas you wish to cross.

Présentation des itinéraires – Presentation of the trails

La Grande Traversée des Alpes par le GR[®]5

Un itinéraire grandiose

Créée sur un sentier de la Fédération Française de la Randonnée, la Grande Traversée des Alpes figure parmi les plus grands – et les plus mythiques – itinéraires au monde.

Des rives verdoyantes du Léman aux sommets enneigés des Alpes internes, des alpages savoyards aux villages hauts perchés des Alpes-Maritimes, des déserts d'altitude à la mer, cet itinéraire permet, à travers trois parcs – Vanoise, Queyras, Mercantour – et de nombreuses réserves naturelles, de traverser les plus beaux paysages alpins et d'en appréhender la richesse et les contrastes. Géologie et climat modifient le paysage, la végétation et la faune au fil des pas. L'activité humaine se décline aussi du nord au sud : des richesses fromagères des alpages bovins du Nord aux Alpes sèches caractérisées par la cuisine à l'huile d'olive et le fromage de chèvre, l'homme a toujours su tirer sa subsistance des terres difficiles d'accès.

PRÉPAREZ VOTRE ITINÉRAIRE
PREPARE YOUR JOURNEY
www.gta-gr5.com

La GTA – GR[®]5 en chiffres :

- Environ 600 km d'itinéraire selon les variantes
- 30 à 45 étapes suivant votre pas, sur 5 départements (Haute-Savoie, Savoie, Hautes-Alpes, Alpes-de-Haute-Provence et Alpes-Maritimes)
- 30 000 m de dénivellation entre 0 (la Méditerranée) et 2 764 m (col de l'Iseran).
- 39 cols

MASSIFS TRAVERSÉS : Chablais, chaîne des Fiz, Aiguilles Rouges, et mont Blanc, Vanoise, mont Thabor, Cerces, Écrins et Briançonnais, Queyras, Ubaye, Mercantour, arrière-pays niçois.

GTA – GR[®]5 in figures:

- Around 600km of trails, depending on variants
- 30 to 45 stages at your own pace, over 5 departments (Upper Savoy, Savoy, High Alps, Haute-Provence Alps and Maritime Alps)
- 30.000m altitude differences, between 0 (the Mediterranean Sea) and 2764m (Iseran pass)
- 39 mountain passes

MASSIFS CROSSED: Chablais, Fiz range, Aiguilles Rouges and Mont-Blanc, Vanoise, Thabor, Cerces, Écrins and Briançonnais, Queyras, Ubaye, Mercantour, Nice hinterland.



La Via Alpina

Imaginez... l'incroyable

Un réseau de sentiers de randonnée entièrement signalé sur près de 5 000 kilomètres, de Trieste (Italie) à Monaco, à parcourir sur cinq itinéraires, à travers les huit pays de l'arc alpin : Monaco, la France, l'Italie, la Suisse, le Liechtenstein, l'Allemagne, l'Autriche et la Slovénie. En France, la Via Alpina vous invite à franchir une douzaine de fois la frontière avec la Suisse et l'Italie, en 16 étapes (itinéraire bleu) ou 32 étapes (itinéraire rouge) !

Évidemment, pas question de tout faire d'une seule traite. Sur la Via Alpina, on y vient... et on y revient ! D'autant qu'on y recherche non seulement l'effort physique ou l'exploit sportif, mais surtout la rencontre avec des territoires et des paysages à couper le souffle, une histoire commune, une culture et un art de vie partagés... à travers les Alpes d'Europe !

PRÉPAREZ VOTRE ITINÉRAIRE
PREPARE YOUR JOURNEY
www.via-alpina.org

Via Alpina en chiffres :

- 5000 km de sentiers balisés sur 8 pays européens
- De 0 à 3000 m : le point culminant de l'itinéraire se situe à 3017m au col Niederjoch (frontière italo-autrichienne)
- 342 étapes... une année de randonnée non-stop

5 itinéraires
ROUGE : TRAVERSÉE INTÉGRALE - 161 étapes de Trieste à Monaco, 8 pays alpins
BLEU : 61 étapes pour 3 pays (Suisse, France et Italie)
VERT : 14 étapes pour 2 pays (Liechtenstein et Suisse)
VIOLET : 66 étapes pour 3 pays (Slovénie, Autriche et Allemagne)
JAUNE : 40 étapes pour 3 pays (Italie, Autriche et Allemagne)

MASSIFS TRAVERSÉS EN FRANCE : Chablais, chaîne des Fiz, Aiguilles Rouges, et mont Blanc, Beaufortain, Vanoise, mont Thabor, Cerces et Briançonnais, Queyras, Ubaye, Mercantour, arrière-pays niçois.

Via Alpina in figures:

- 5000km of signposted trails in 8 European countries
- From 0 to 3000m: the trail's highest point is at 3017 m at the Niederjoch pass (Italian-Austrian border)
- 342 stages... a full year of walking

5 trails
RED: INTEGRAL CROSSING - 161 stages from Trieste to Monaco, 8 Alpine countries
BLUE: 61 stages through 3 countries (Switzerland, France and Italy)
GREEN: 14 stages through 2 countries (Liechtenstein and Switzerland)
PURPLE: 66 stages through 3 countries (Slovenia, Austria and Germany)
YELLOW: 40 stages through 3 countries (Italy, Austria and Germany)

MASSIFS CROSSED IN FRANCE: Chablais, Fiz range, Aiguilles Rouges and Mont-Blanc, Beaufortain, Vanoise, Thabor, Cerces and Briançonnais, Queyras, Ubaye, Mercantour, Nice hinterland.



Réseau d'hébergements

Il existe une offre d'hébergements très variée pour accueillir les randonneurs qui parcourent la Grande Traversée des Alpes et la Via Alpina. Gîtes d'étape, refuges, hôtels... l'association GTA a sélectionné pour vous des hébergements de montagne répartis le long des itinéraires. Ils permettent au randonneur de construire son itinérance en fonction de ses envies et ses aptitudes physiques. Ils vous garantissent de trouver, à l'étape, les services adaptés à vos besoins – promesse d'un bon repas et d'un lit douillet – mais aussi la possibilité de faire sécher son équipement, le laver, acheter un pique-nique, obtenir des précisions sur le parcours du lendemain, etc. Avant de partir, n'oubliez pas de réserver vos nuitées en refuge !

→ Retrouvez sur nos sites web la liste des hébergements pour chacun des itinéraires.



Accommodation network

A very varied array of accommodation structures welcomes the hikers along the Grande Traversée des Alpes and the Via Alpina. "Gîtes d'étape" (lodges), "refuges" (mountain huts), hotels... the GTA association has selected mountain lodgings for you to stay all along the trails. They enable each hiker to plan his journey according to his mood and physical capability. You will be guaranteed services to meet your needs at the stage's end – a good meal and a cosy bed – but also the possibility to wash and dry your equipment, buy a picnic, obtain useful information on the next day's walk and so on. Before you leave, do not forget to book your nights in huts!

→ Check our websites for the list of lodgings for each trail.

« La réalisation de la Via Alpina était plus que nécessaire, depuis longtemps : parce que c'est un anachronisme bien ancré que encore au XXI^e siècle, des sentiers de grande randonnée s'arrêtent brusquement à la frontière, parfois même à une frontière régionale. »
Sabine Bade, auteur de guides de randonnée (Constance, Allemagne)

"The realisation of the Via Alpina was long overdue: because it is a well-rooted anachronism that, even in the 21th century, long-distance trails still abruptly stop at the borders, sometimes even at regional borders."
Sabine Bade, hiking books author (Constance, Germany)

Les aires protégées traversées

Le Parc national de la Vanoise

Il abrite une nature exceptionnelle avec ses bouquetins revenus en nombre après avoir presque disparu, des oiseaux mythiques que sont les aigles royaux et les impressionnants gypaètes barbus. Sa flore compte près de 2000 espèces. Dans ce Parc vivant, du lac de Tignes à Termignon-la-Vanoise, les itinéraires offrent une traversée somptueuse dominée par la pointe de la Grande Casse et les glaciers de la Grande Motte.

Le Parc national des Écrins

Le Parc national des Écrins est plus qu'aérien avec sa centaine de sommets dépassant les 3000 m (la Meije, le Pelvoux et la Barre des Écrins, un des rares 4000 m intégralement français). Son paysage contraste avec celui plus mélangé du parc naturel régional du Queyras, méditerranéen et continental à la fois, abri par excellence du mélange du fait d'un fort ensoleillement.

Du Parc naturel régional du Queyras au Parc national du Mercantour : dans les espaces protégés des Alpes du sud

La rencontre des climats méditerranéens et alpins crée une diversité biologique hors du commun (loups, rapaces, 2000 espèces de plantes). Les hommes se sont installés là depuis la nuit des temps. En attestent les 36 000 gravures rupestres de la Vallée des Merveilles.

Et aussi les réserves naturelles de Haute-Savoie, du delta de la Dranse, de Sixt-Passy, de Passy et des Contamines-Montjoie qui vous accueillent dans leurs territoires d'exception.



The protected areas along the way

The Vanoise National Park

The Park is home to an outstanding fauna with its ibexes which have returned en masse after nearly dying out, and two iconic birds, the golden eagle and impressive bearded vulture. Its flora counts almost 2000 species. As they pass through this vibrant Park from the lake at Tignes to Termignon-la-Vanoise, the trails offer stunning scenery against the backdrop of the Grande Casse peak and the Grande Motte glaciers.

The Écrins national park

The Écrins National Park really is a high-mountain area, with some 100 summits at over 3,000 m, including the Meije, the Pelvoux and the Barre des Écrins, one of the rare wholly French 4,000-metre peaks. The scenery here contrasts with the more varied landscapes of the Queyras Regional Nature Park, which has both Mediterranean and continental features, and provides an excellent sunny shelter for larches.

From Queyras to Mercantour national Park: within the protected areas of the southern Alps

The encounter of Alpine and Mediterranean climates creates an outstanding biodiversity (wolves, birds of prey, 2000 plant species, etc.) Men settled there since the age of time, as testified by the 36 000 prehistoric rock carvings of the Vallée des Merveilles.

And also the nature reserves of Upper Savoy: Dranse delta, Sixt-Passy, Passy and Contamines-Montjoie, which welcome you in exceptional territories.



Pratique – Practicalities

Comment pratiquer la Grande Traversée des Alpes et la Via Alpina ?

Pour permettre à chacun de construire son itinéraire selon ses envies, les sites Internet www.gta-gr5.com et www.via-alpina.org vous proposent des informations complètes sur les itinéraires. Vous y trouverez la possibilité de construire et télécharger votre carnet de route sur mesure. Vous pourrez également consulter les témoignages de randonneurs qui ont parcouru les itinéraires.

How to walk the Grande Traversée des Alpes and the Via Alpina?

The www.gta-gr5.com and www.via-alpina.org websites provide you with exhaustive information on the trails. There you have the possibility to create and download your own guidebook, but also to read the travel diaries of walkers who have taken the routes.

Pour venir, n'hésitez pas à privilégier les transports en commun !

For transfers, don't hesitate in favouring public transport!
SNCF : 08 92 35 35 35 – www.voyages-sncf.com
Allo TER (service de trains régionaux) (regional train services): 08 91 67 68 00

La randonnée accompagnée

Le plaisir de se faire guider et conter les charmes de la montagne !
N'hésitez pas à contacter les professionnels locaux au sein des bureaux des guides et des accompagnateurs.

Guided walks

The pleasure of being guided and hearing about the charms of the mountains! Feel free to contact the local experts via the guides and mountain leaders offices.

Syndicat national des guides de montagne

French mountain guides association
210, rue François Guise – 73000 Chambéry
04 79 68 51 05
www.sngm.com

Syndicat national des accompagnateurs en montagne

French mountain leaders association
Maison des Parcs et de la Montagne
256, rue de la République – 73000 Chambéry
04 79 70 20 42
www.lesaem.org



Avant de partir, consultez toujours la météo !

Always check the weather forecast before leaving!
Tel : 0 892 68 02 XX
la météo par département (XX = n° du département)
weather forecasts for each département (replace XX with the département's code: 74 for Haute-Savoie...)
www.meteofrance.com
Numéro d'appel d'urgence européen : 112
European emergency services number: 112

Topos et cartes

Préparez votre itinéraire avec des cartes précises et des topo-guides
• Cartes IGN au 1:25 000° (références TOP 25), carto-guides Alpes sans Frontières pour les zones frontalières www.ign.fr
• Cartes Glénat (antérieurement Libris) au 1:50 000° ou au 1:60 000° : seule série de carte qui reporte toute la Via Alpina dans les Alpes françaises (en 5 cartes) www.glenativres.com
• Topo-guides FFRandonnée. Toutes les références sur www.ffrandonnee.fr

Guidebooks and maps

Plan your route using detailed maps and guidebooks
• IGN maps 1:25 000 (TOP 25 series), "Alps without frontiers" maps and walking guides for the borders areas – www.ign.fr
• Glénat (ex-Libris) maps 1:50 000 or 1:60 000: The only map series that shows all the Via Alpina trail in the French Alps (5 maps) – www.glenativres.com
• FFRandonnée guidebooks: For full details, see www.ffrandonnee.fr

Le matériel essentiel

S'équiper de bonnes chaussures, prévoir des vêtements adaptés, un sac à dos bien conçu dans lequel vous n'emportez que l'essentiel (penser aux rechanges) !
À emporter : gourde, en-cas (barres énergétiques), lunettes solaires anti-UV, casquette, crème de protection solaire, vêtement chaud (polaire, coupe-vent)... Des bâtons de marche (éventuellement télescopiques) peuvent aider, une lampe frontale est parfois utile (si on se fait surprendre par la pénombre ou si on dort en refuge), une trousse de première urgence est nécessaire (penser aussi aux ampoules et aux coups de soleil !).

Essential equipment

Wear stout shoes, take suitable clothing and a well-designed rucksack containing essential items only (but remember to pack spare clothes). Take a water bottle, snacks (e.g. cereal bars), sunglasses with UV filter, hat, sunscreen, warm clothing, waterproof jacket... Walking poles (possibly telescopic) can be useful; a head torch may come in handy (in case you find yourself still walking at dusk or if you are staying in huts). A first-aid kit is essential (remember to include something for blisters and sunburn).

Idées rando !

Nous vous proposons des idées de randonnées sur plusieurs jours sur différents secteurs de la GTA-GR®5 et de la Via Alpina. Vous trouverez sur les deux sites Internet, des fiches téléchargeables détaillant des propositions de randonnées en court séjour (4-5 jours). Toutes les informations y sont reportées : horaires des liaisons bus depuis les gares, coordonnées des hébergements sélectionnés, descriptions précises des étapes de marche, activités après la randonnée, visites, bref, l'ensemble des données utiles pour organiser la randonnée de vos rêves à la (re)découverte des Alpes !
www.gta-gr5.com et www.via-alpina.org

Hiking tips!

We propose you several-day hiking ideas on various sectors of the GTA-GR®5 and the Via Alpina.
On both websites you will find sheets to download detailing hiking suggestions for short stays (4-5 days). All the relevant information is indicated: bus transfer schedules from stations, contacts of the selected accommodation places, precise description of the walks, after-hiking activities/visits, in brief all that you need to organise your dream hike (re)discovering the Alps!
www.gta-gr5.com et www.via-alpina.org



un repérage facile des itinéraires. Décliné selon la couleur de l'itinéraire, il vous guidera le long de votre parcours dans tous les pays traversés.

Ces itinéraires sont intégralement balisés en France dans les deux sens de la marche.

Signposting

On the GR®5 nothing is simpler, just follow the red and white GR® markings.
On the Via Alpina, a logo on the directional signposts (especially at junctions) makes it easy to identify the trails. The logo includes the trail colour and will guide you on your journey through every country.

In France, these trails are fully marked in both directions.

« Traverser les Alpes, à pied, est l'une des dernières grandes aventures humaines hexagonales à vivre en toute autonomie, à la seule force de son pas. Un rêve de liberté... qu'il faut oser ; oser partir comme on rompt les amarres, pour tutoyer quelques-uns des hauts sommets d'Europe, loin de l'agitation du monde. »

Philippe Lemonnier – auteur, conférencier, ethnologue

“Crossing the Alps, on foot, is one of the last great human adventures in France, to be experienced in full autonomy, using only the strength of your steps. A dream of freedom... which one must dare; daring to leave as if casting off, to make friends with some of Europe's high summits, away from the world's turmoil.”

Philippe Lemonnier – author, lecturer, ethnologue



Partenariat avec la FFRandonnée Partnership with FFRandonnée

C'est grâce au travail des bénévoles des Comités départementaux de la Fédération française de la Randonnée que les kilomètres d'itinéraires sont entretenus et balisés, en lien avec les Conseils généraux et les services des aires protégées (parcs et réserves) qui interviennent sur leurs territoires respectifs.

The many kilometres of paths are kept and signposted thanks to the work of volunteers from the departmental committees of the Fédération Française de la Randonnée, together with the district councils and the protected areas services (parks and reserves) who step in in their respective territories.

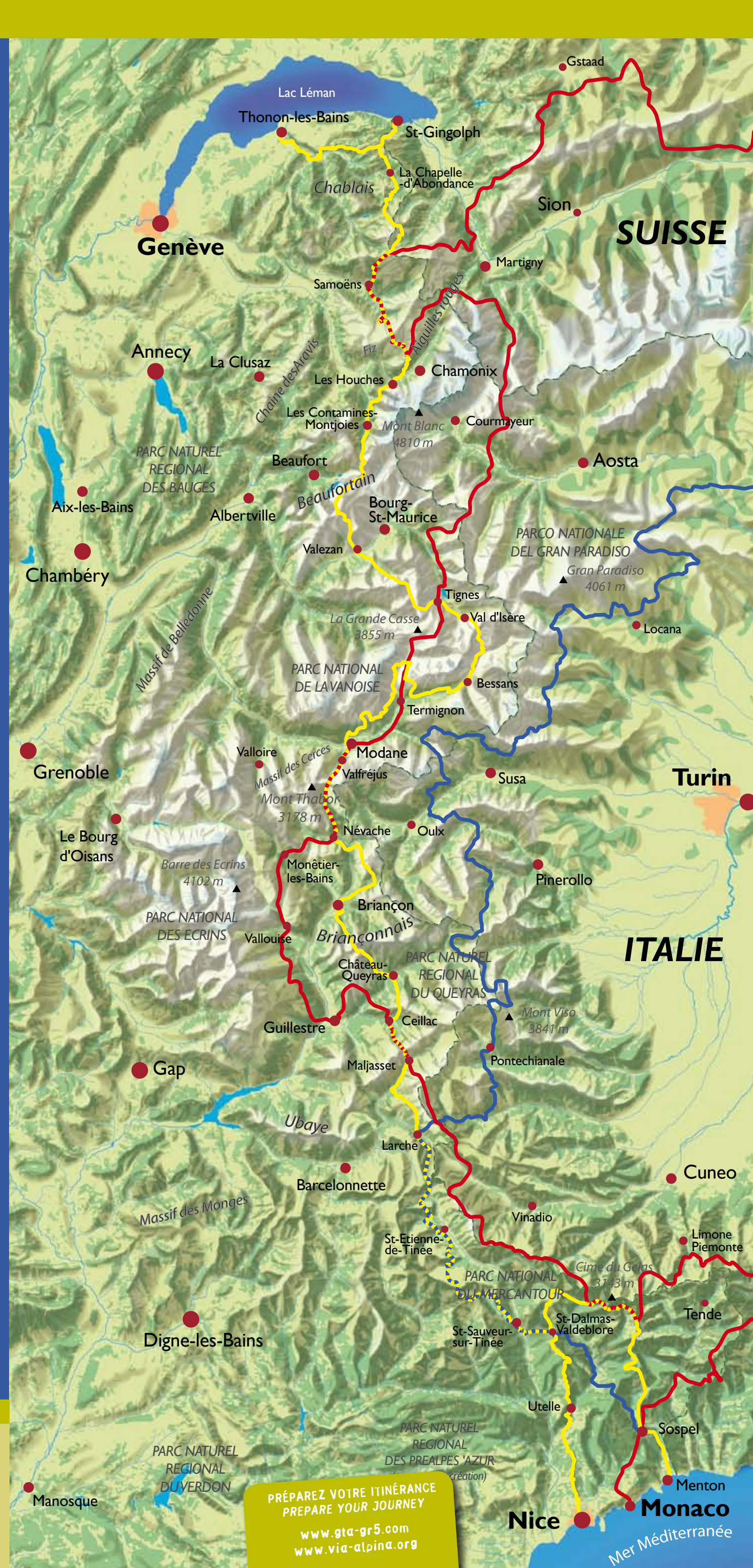


Le sigle GR® (sentier de Grande Randonnée®) ainsi que la balise blanche et rouge associée sont des marques déposées auprès de l'INPI par la Fédération française de la Randonnée Pédestre, tous droits réservés.

The GR® (Grande Randonnée® trail) abbreviation as well as the associated white and red sign are trademarks registered with INPI by the Fédération Française de la Randonnée Pédestre, all rights reserved.

Légende – Key

- GTA-GR®5
- Via Alpina rouge
- Via Alpina bleue
- - - - - Frontières – Borders



PRÉPAREZ VOTRE ITINÉRAIRE
PREPARE YOUR JOURNEY
www.gta-gr5.com
www.via-alpina.org