

■ **GR5** - GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES - THONON/NICE - 16/27 JUILLET 2022



SOMMAIRE

Qui sommes-nous?	1
Le projet	2
Quand? et Où?	3
Comment nous soutenir?	4
Partenaire: Pourquoi?	5
Soutien logistique: Comment?	6
Don aux Associations:	7-8
l'ARAME	7
Tout Le Monde Contre Le Cancer	8
Le parcours:	9-20
le tracé intégral	9
les étapes	10-20
La préparation	21
Remerciements	22

QUI SOMMES-NOUS?

Cédric, 37 ans, architecte à Strasbourg.
Alan, 34 ans, prof de mathématiques à Hoerdt.

Tous deux passionnés de sport, nous nous sommes rencontrés à l'**ASPTT Strasbourg Triathlon**, dont nous sommes membres.

Afin de varier nos sorties et d'explorer notre région, nous nous sommes progressivement mis au **trail**.

Notre volonté d'aller puiser plus loin dans nos ressources et de nous chercher de **nouveaux défis** s'est rapidement fait sentir.

C'est ainsi que pour 2022 est né le projet de la **Grande Traversée des Alpes**.



Alan

Cédric

LE PROJET

Le sentier de grande randonnée 5, appelé **GR5**, relie la mer du Nord à la mer Méditerranée, en parcourant plus de 2000 kilomètres à travers les Pays-bas, la Belgique, le Luxembourg, l'Allemagne, la France et la Suisse.

Notre projet est de le parcourir sur l'ensemble de sa portion Alpine, en reliant le **Lac Léman** à la **mer Méditerranée**. Cet itinéraire nous amènera de Thonon-les-Bains à Nice, arrivée officielle du GR5.

Quelques Chiffres:

- Distance Totale: environ 620 kilomètres
- Dénivelé Positif: environ 35 000 mètres

Notre objectif est de réaliser cette traversée en 11 jours.

■ GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

QUAND? OU?

Le départ sera donné sur les bords du Léman, dans la commune de **Thonon-les-Bains** le **16 juillet** au petit matin.



le Lac léman vu des hauteurs de Thonon-les-Bains

Le Negresco, sur la Promenade des Anglais à Nice

L'arrivée est prévue le **26 juillet** au point d'arrivée officiel du GR5 à **Nice**, à la Maison de l'Environnement, 31 avenue de Castellane.

Nous descendrons alors plein Sud le Boulevard Gambetta en direction de la Promenade des Anglais, pour enfin aboutir à notre objectif ultime: la **Méditerranée!**



COMMENT NOUS SOUTENIR?

Vous avez la possibilité de nous soutenir de trois façons:

- **En devenant partenaire pour nous aider à financer ce défi.**

p.5

- **En nous apportant une assistance logistique.**

p.6

- **En effectuant un don aux associations que nous représentons**

p.7-8

PARTENAIRE, POURQUOI?

- Parce qu'en devenant partenaire de notre défi, vous le rendez faisable.

En effet, nous avons chiffré tous les frais qui couvrent la préparation et la réalisation de ce défi à 5 000 € (incluant transport, matériel, hébergement, nourriture, et les divers week-end et courses de préparation) pour nous deux.

En tant que partenaire, vous avez la possibilité d'un abattement fiscal de l'ordre de 60%.

Vous aurez également de la visibilité sur nos T-shirts et équipements portés lors de nos divers entraînements, trails, et durant le Défi.

Vous serez mentionnés sur nos supports de communication, sur nos pages des réseaux sociaux ainsi que dans nos posts Instagram et Facebook.

Vous aurez de la visibilité dans les médias locaux (DNA et Alsace20).

SOUTIEN LOGISTIQUE

Vous habitez dans une ville des Alpes traversée par le GR5 ou y êtes en vacances durant la période de notre traversée? Vous pouvez nous aider en:

- **nous hébergeant après un étape, ou en nous offrant un repas**
- **nous apportant un colis de ravitaillement que nous vous aurons envoyé au préalable**
- **nous apportant un soutien durant une étape**

DON AUX ASSOCIATIONS: L'ARAME

Cédric a choisi de mettre en avant une association qui lui tient particulièrement à coeur puisqu'elle a soutenu un membre de sa famille: l'**ARAME**.

L'ARAME (pour Association Régionale d'Actions Médicales et sociales pour les Enfants atteints d'affections malignes) est une association caritative directement basée à l'hôpital de Strasbourg. Sa mission principale consiste à améliorer le quotidien des enfants atteints de cancer et de maladies du sang.

La médecine progressant en permanence, de plus en plus d'enfants guérissent, mais les traitements à supporter sont toujours et encore particulièrement pénibles, avec des effets secondaires parfois très désagréables. C'est là que l'association intervient, en essayant d'apporter un peu de joie, de légèreté et de soutien dans ce difficile parcours.



Association Régionale d'Action Médicale et sociale
pour les Enfants atteints d'affections malignes

Les missions de l'ARAME s'orientent sur 3 axes :

- Les enfants : jouets, décorations du service, intervenants extérieurs, voyages...
- Les familles : aides financières aux familles aux revenus modestes
- L'hôpital : financement d'un poste d'infirmière, de matériels de soin, de mobilier...

Pour en savoir plus, rendez-vous sur: <https://association-arames.fr>

DON AUX ASSOCIATIONS: Tout Le Monde Contre Le Cancer

Alan a choisi de courir pour l'association **Tout Le Monde Contre Le Cancer**.

L'association Tout le monde contre le cancer réalise depuis 15 ans plus de 1000 actions chaque année dans 170 hôpitaux et maisons de parents pour accompagner les patients et leur famille ainsi que le personnel soignant dans leur combat contre le cancer. Elle agit avec une conviction : « Tant qu'il y a de la joie, il y a de la vie! »



Pour en savoir plus, rendez-vous sur: <https://toutlemondecontrecancer.com>

GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

Etape 1 Thonon / Chapelle d'Abondance : 44,6 km

Etape 2 La chapelle d'Abondance / Salvagny : 50 km

Etape 3 Salvagny / refuge du Nant-Borrant : 56,3 km

Etape 4 refuge du Nant-Borrant / refuge du Col du Palet : 64 km

Etape 5 refuge du Col du Palet / auberge de Bellecombe : 59,7 km

Etape 6 auberge de Bellecombe / Modane : 48,1 km

Etape 7 Modane / Briançon : 58,5 km

Etape 8 Briançon / Fouillouse : 64,9 km

Etape 9 Fouillouse / Roya : 64,4 km

Etape 10 Roya / Saint-Dalmas : 43,6 km

Etape 11 Saint-Dalmas / Nice : 62,1 km

Total 616,2 km



GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

ETAPE 1 - 16 juillet

Thonon-les-Bains / La Chapelle d'Abondance

- présentation de l'étape:

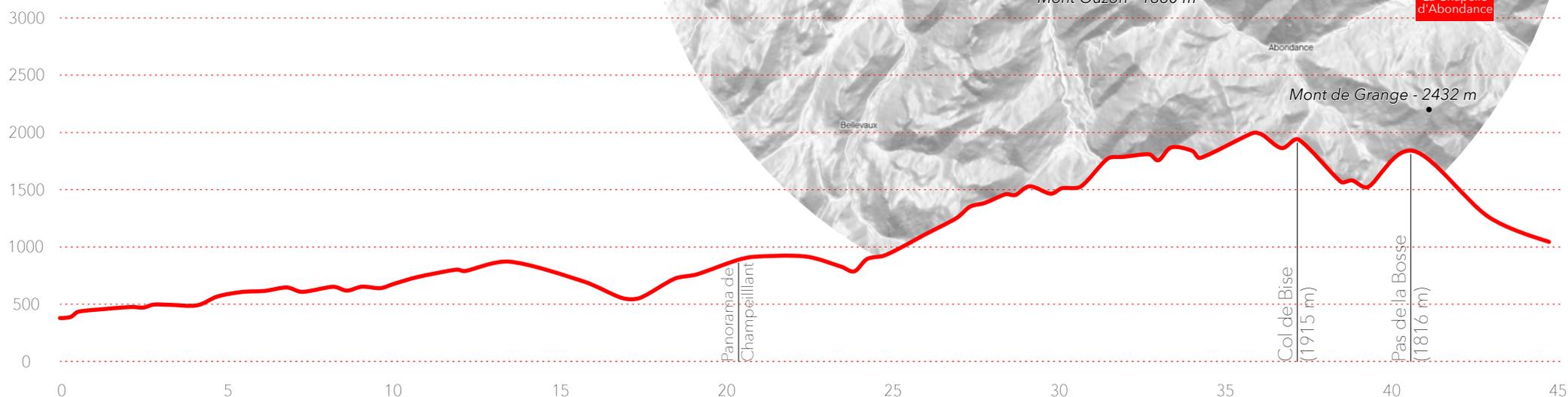
Enfin le jour tant attendu ! Un début de périple abordable tant en distance qu'en dénivelé avec une superbe vue sur le Lac Léman. Une journée dont on risque de se souvenir pendant longtemps.

- points remarquables:

- panorama de Champeillant et vue sur le Léman
- Dent d'Oche
- Col de Bise (1915 m)
- passage sous les Cornettes de Bises
- Pas de la Bosse

- chiffres clés:

- distance: 44,6 kilomètres
- dénivelé positif: 2.664 m
- dénivelé négatif: 2.012 m



GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

ETAPE 2 - 17 juillet

La Chapelle d'Abondance / Salvagny

- présentation de l'étape:

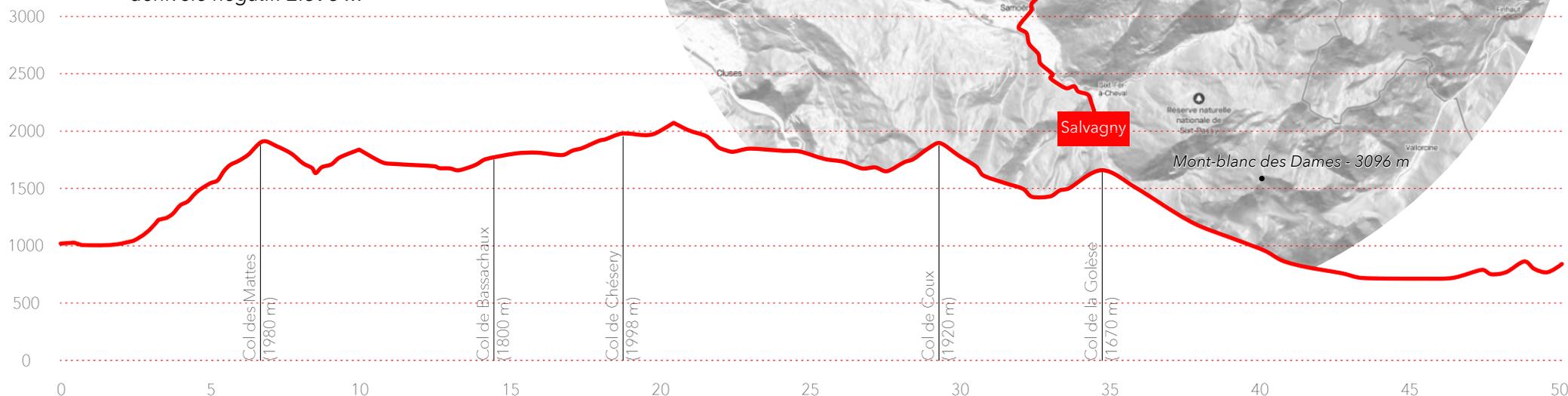
Direction plein sud pour cette deuxième étape ! Après un passage obligé à la fruitière, on s'engage pleinement dans les Alpes avec un premier passage à plus de 2000m d'altitude.

- points remarquables:

- Réserve naturelle du Mont de Grange
- Col des Mattes (1980 m)
- Col de Bassachaux (1800m)
- Col de Chésery et passage en Suisse. Vue imprenable sur les Dents du Midi et Dents Blanches
- Col de Coux et retour côté français
- Col de la Golèse (1670 m)

- chiffres clés:

- distance: 50 kilomètres
- dénivelé positif: 2.397 m
- dénivelé négatif: 2.596 m



GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

ETAPE 3 - 18 juillet

Salvagny / refuge du Nant-Borrant

- présentation de l'étape:

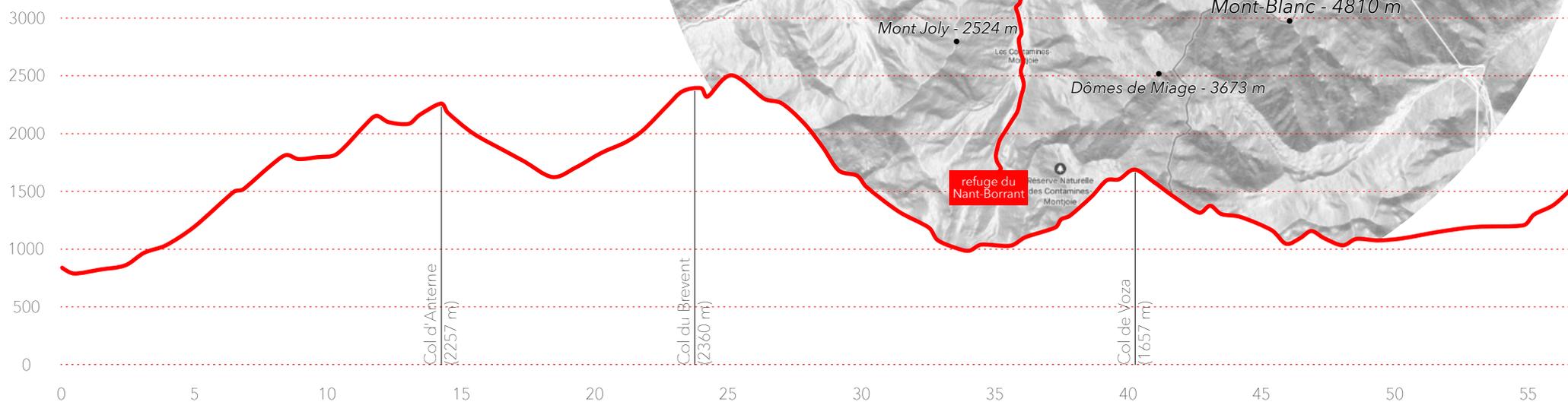
On continue à augmenter progressivement les distances pour ce 3ème jour avec un contournement du Mont-Blanc par l'ouest et un passage sur les balcons de Chamonix, pour finir la journée dans le Val Montjoie.

- points remarquables:

- Cascades
- Chaîne des Fiz
- vue sur Mont-Blanc depuis le Col d'Anterne
- Col du Brevent et Aiguilles rouges
- Col de Voza

- chiffres clés:

- distance: 56,3 kilomètres
- dénivelé positif: 3.887 m
- dénivelé négatif: 3.241 m



GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

ETAPE 4 - 19 juillet

refuge du Nant-Borrant / Col du Palet

- présentation de l'étape:

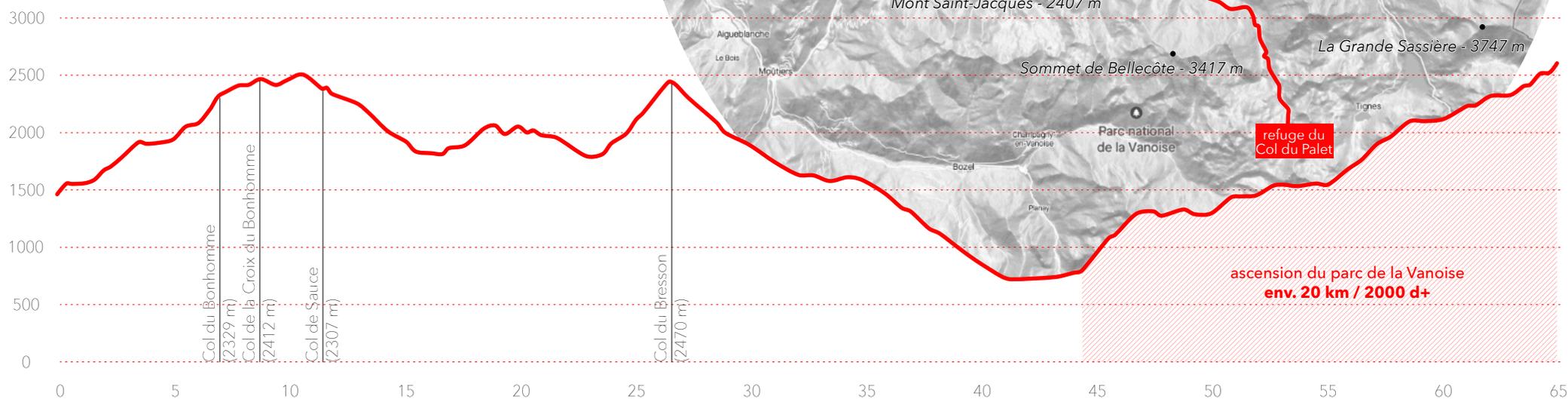
Première très grosse étape, peut-être la plus dure, tant au niveau de la distance que du dénivelé avec une terrible montée vers Tignes (22km et 2000m de dénivelé positif) pour finir la journée !

- points remarquables:

- Col du Bonhomme, de la Croix du Bonhomme, et Col de Sauce
- Lac de Roselend et Col du Bresson
- Montée de la Vanoise depuis la vallée de la Tarentaise
- passage sous le Mont-Pourri et vue sur la Grande Sassièrre à l'Est et la Grande Casse au Sud.

- chiffres clés:

- distance: 64 kilomètres
- dénivelé positif: 4.150 m
- dénivelé négatif: 3.042 m



GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

ETAPE 5 - 20 juillet

refuge du Col du Palet / Auberge de Bellecombe

- présentation de l'étape:

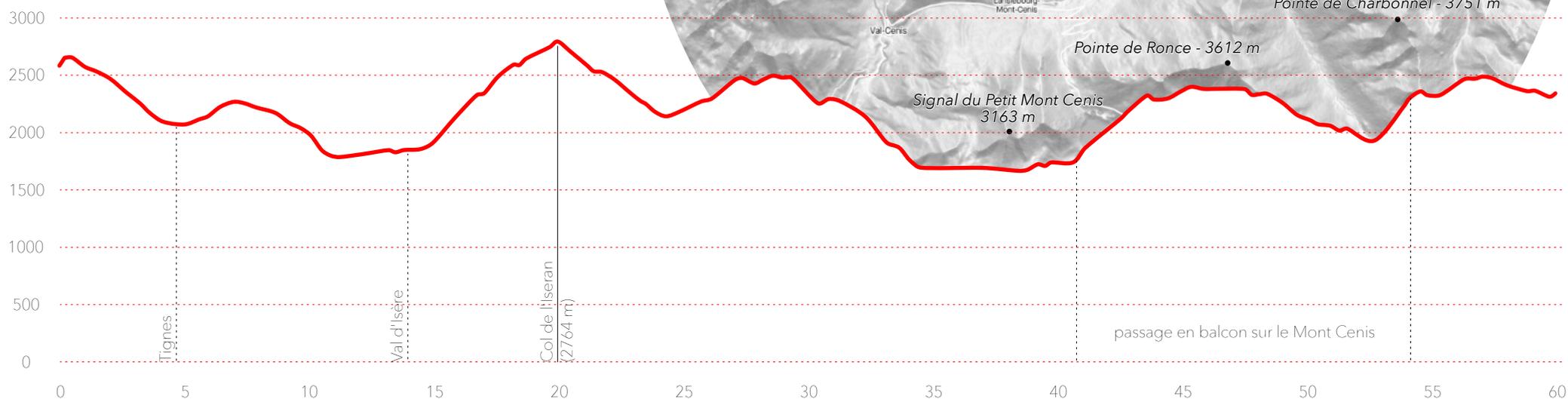
Tignes et Val d'Isère pour commencer la journée puis une descente sur Bessans après avoir passé le col de l'Iseran. Une journée normalement un peu plus facile que la veille, mais pas de tout repos quand même.

- points remarquables:

- Passage à Tignes et Val d'Isère
- Col de l'Iseran et entrée dans la Maurienne
- passage en "Balcon" sur le Mont-Cenis au Sud, puis face à la Dent Parrachée à l'Ouest

- chiffres clés:

- distance: 59,7 kilomètres
- dénivelé positif: 2.964 m
- dénivelé négatif: 3.219 m



GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

ETAPE 6 - 21 juillet

Auberge de Bellecombe / Modane

- présentation de l'étape:

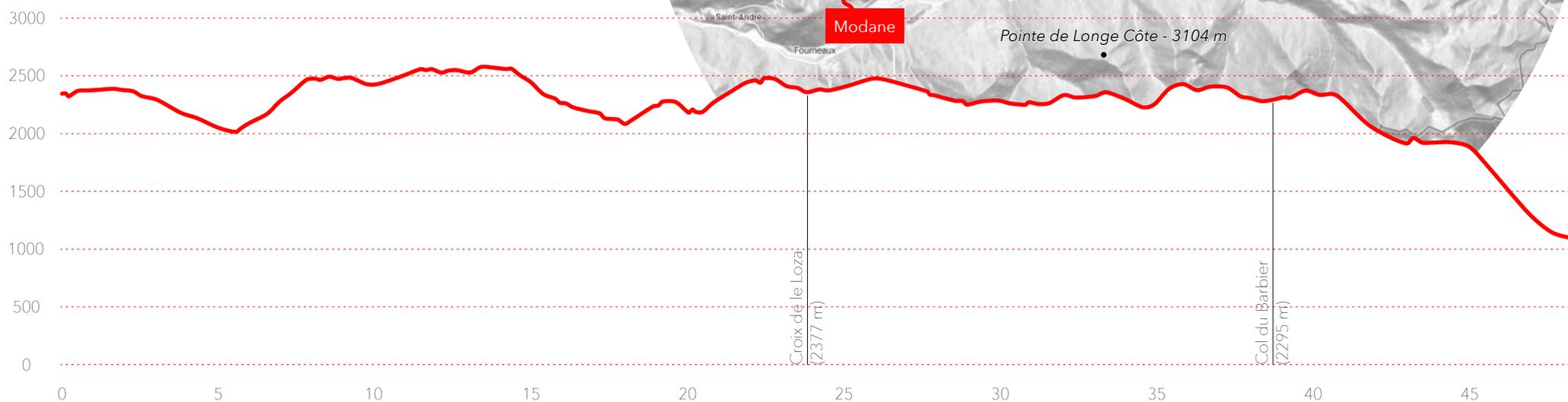
Une étape de transition en direction de Modane avec peu de dénivelé positif. L'occasion de se remettre des trois dernières journées très difficiles.

- points remarquables:

- Départ avec la Grande Casse face à nous au Nord
- passage sous la Dent Parrachée
- la Croix de la Loza
- Vue imprenable sur la Vallée de la Maurienne
- Lacs artificiels du Plan d'Amont et d'Aval
- Col du Barbier

- chiffres clés:

- distance: 48,1 kilomètres
- dénivelé positif: 1.917 m
- dénivelé négatif: 3.172 m



GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

ETAPE 7 - 22 juillet

Modane / Briançon

- présentation de l'étape:

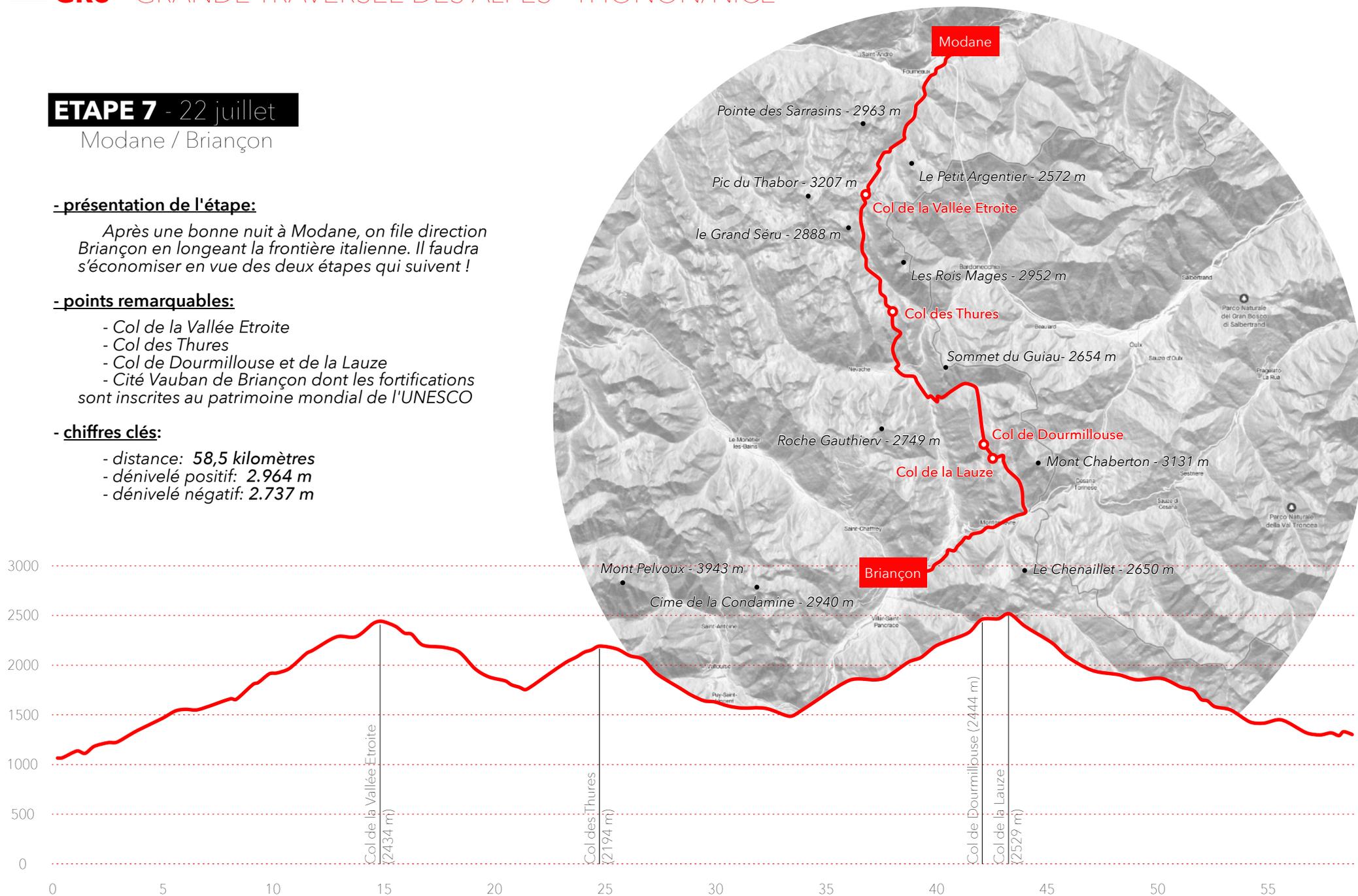
Après une bonne nuit à Modane, on file direction Briançon en longeant la frontière italienne. Il faudra s'économiser en vue des deux étapes qui suivent !

- points remarquables:

- Col de la Vallée Etroite
- Col des Thures
- Col de Dourmillouse et de la Lauze
- Cité Vauban de Briançon dont les fortifications sont inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO

- chiffres clés:

- distance: 58,5 kilomètres
- dénivelé positif: 2.964 m
- dénivelé négatif: 2.737 m



GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

ETAPE 8 - 23 juillet

Briançon / Fouillouse

- présentation de l'étape:

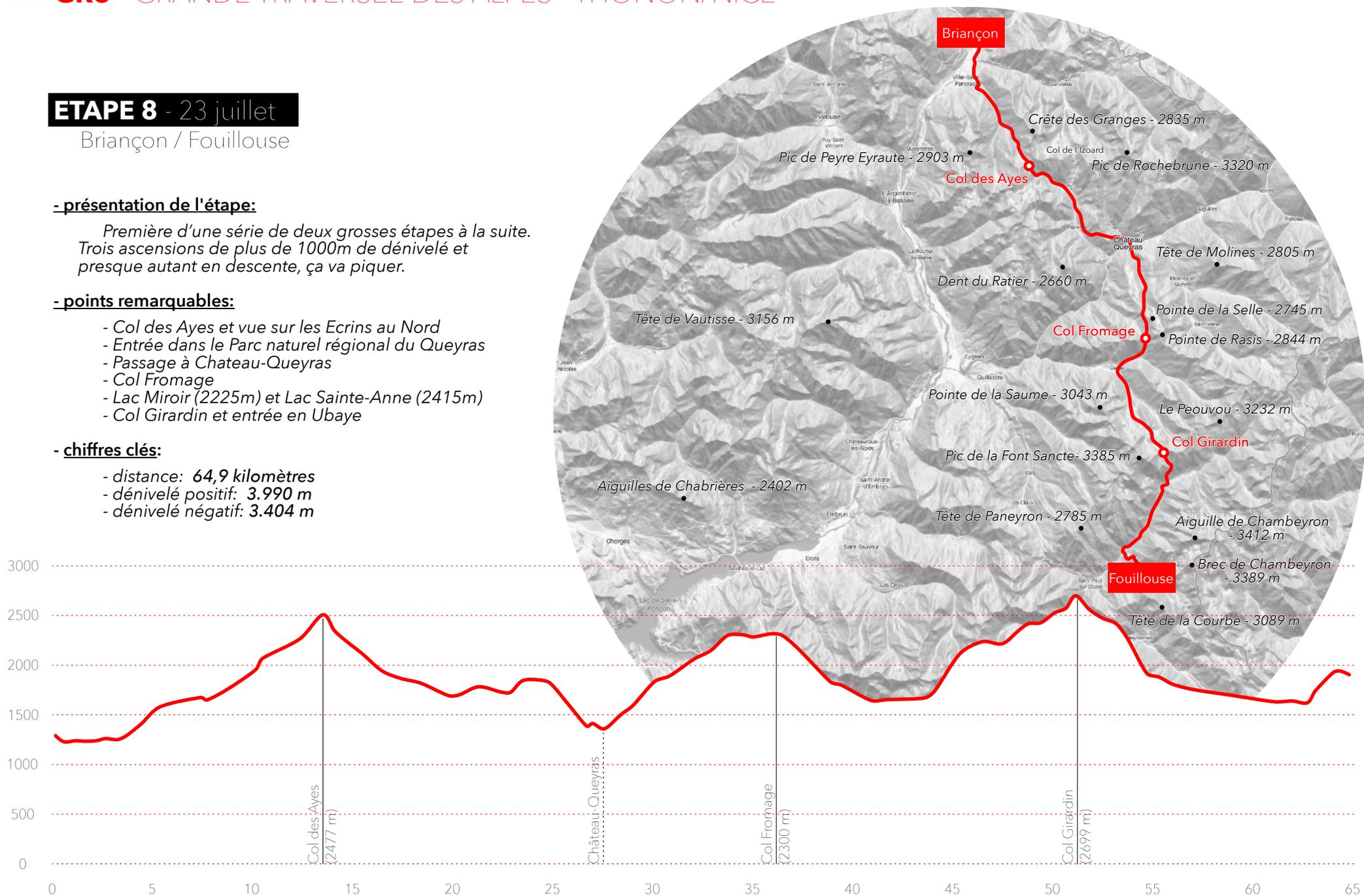
Première d'une série de deux grosses étapes à la suite.
Trois ascensions de plus de 1000m de dénivelé et presque autant en descente, ça va piquer.

- points remarquables:

- Col des Ayes et vue sur les Ecrins au Nord
- Entrée dans le Parc naturel régional du Queyras
- Passage à Château-Queyras
- Col Fromage
- Lac Miroir (2225m) et Lac Sainte-Anne (2415m)
- Col Girardin et entrée en Ubaye

- chiffres clés:

- distance: 64,9 kilomètres
- dénivelé positif: 3.990 m
- dénivelé négatif: 3.404 m



GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

ETAPE 9 - 24 juillet

Fouillouse / Roya

- présentation de l'étape:

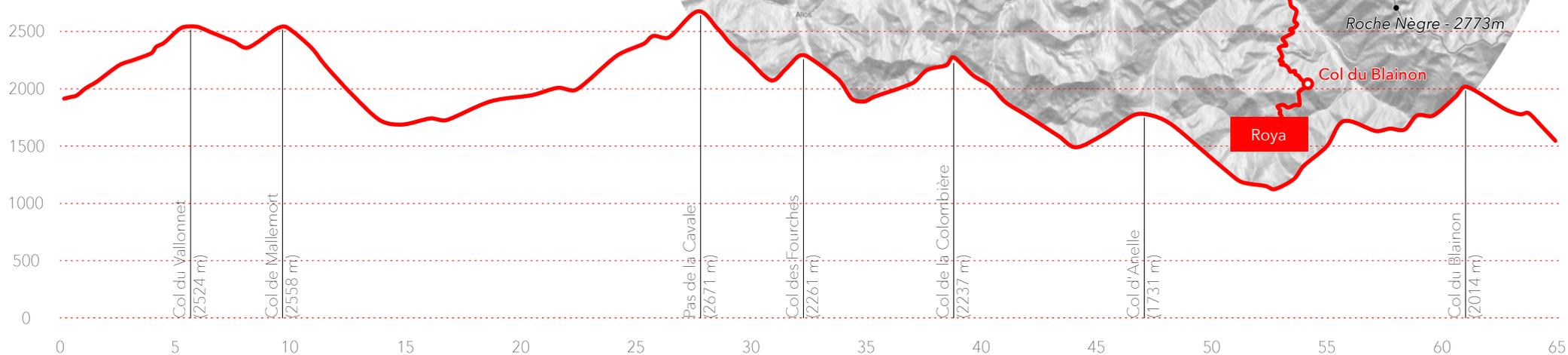
Une longue et difficile étape pour s'enfoncer dans le parc du Mercantour. Pas de grandes ascensions comme la veille mais une succession de montées et descentes qui devrait laisser quelques traces !

- points remarquables:

- Col du Vallonnet et entrée dans le Mercantour
- Col de Mallemort et batterie de Virayse
- Lac du Lauzanier et Derrière la Croix
- passage au Pas de la Cavale
- Col des Fourches
- Col de la Colombière
- Col d'Anelle
- Col du Blainon

- chiffres clés:

- distance: 64,4 kilomètres
- dénivelé positif: 3.766 m
- dénivelé négatif: 4.123 m



GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

ETAPE 10 - 25 juillet

Roya / Saint-Dalmas

- présentation de l'étape:

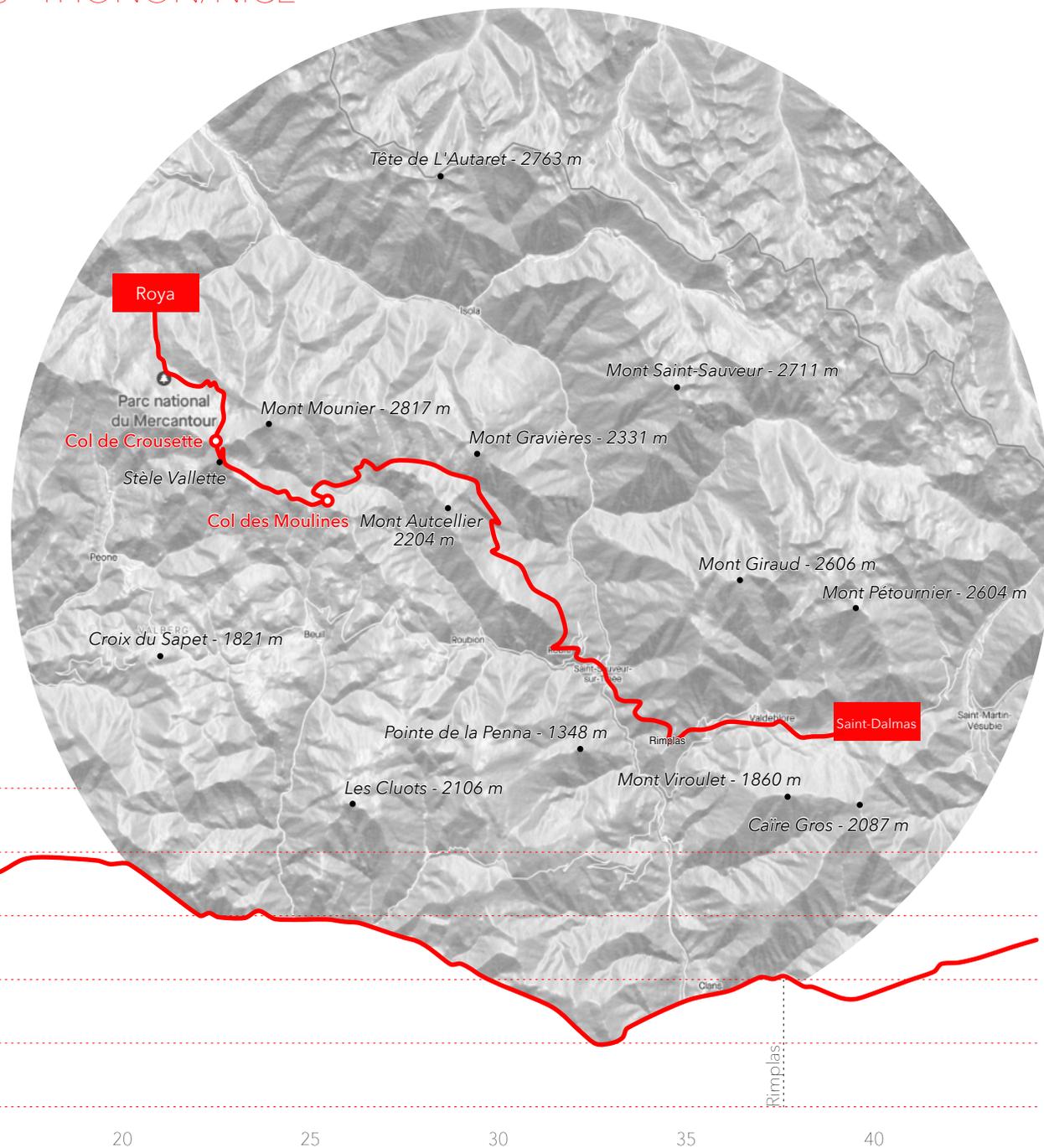
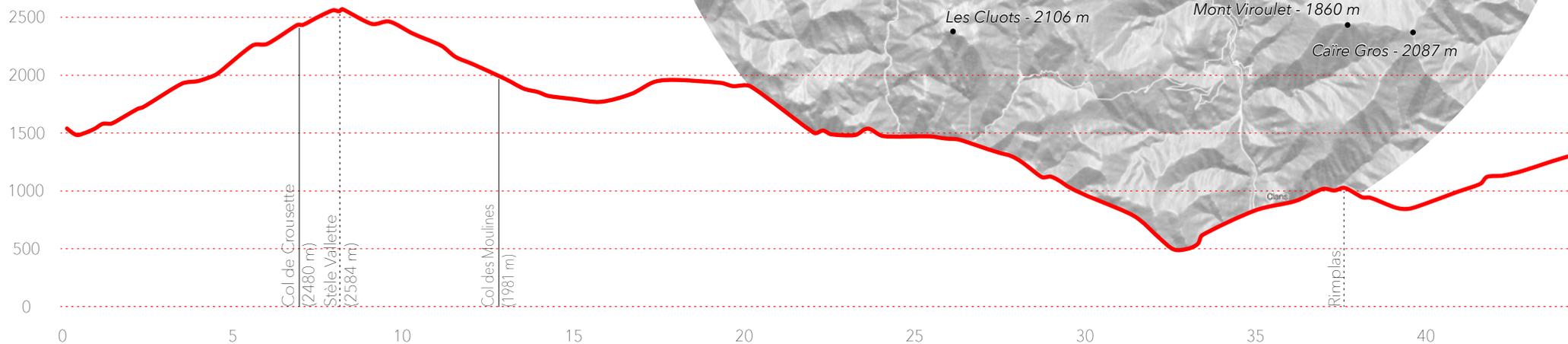
Une avant-dernière étape qui est peut-être la plus facile sur le papier malgré la première ascension, mais qui risque d'être dure au vu des efforts déjà consentis les 9 premiers jours.

- points remarquables:

- Col de Croussette
- Stèle Vallette
- Col des Moulines
- plateau de Rougioux (1467m)
- ascension vers Rimplas

- chiffres clés:

- distance: 43,6 kilomètres
- dénivelé positif: 2.436 m
- dénivelé négatif: 2.663 m



GR5 - GRANDE TRAVERSEE DES ALPES - THONON/NICE

ETAPE 11 - 26 juillet

Saint-Dalmas / Nice

- présentation de l'étape:

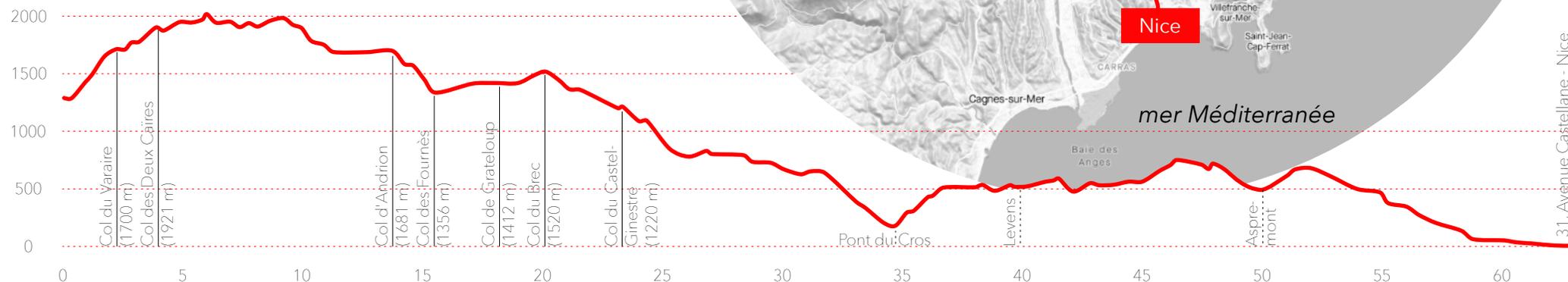
La dernière étape, celle de la libération, mais il faudra tout de même la mériter! Encore quelques cols, suivis d'une descente régulière vers Nice avec en ligne de mire une arrivée pieds dans l'eau sur la Promenade des Anglais.

- points remarquables:

- Col du Varaire et Col des Deux Caïres
- Crête entre les vallées de la Tinée et de la Vésubie en passant par de nombreux cols et "bouches"
- passage à Utelle
- traversée de la Vésubie par le Pont du Cros
- passage à Levens et vue sur la plaine du Var et la mer
- passage à Aspremont
- Arrivée à Nice, 31 avenue Castellane, l'arrivée officielle du GR5! puis descente du Boulevard Gambetta vers la Promenade des Anglais et la Méditerranée en face!

- chiffres clés:

- distance: 62,1 kilomètres
- dénivelé positif: 1.948 m
- dénivelé négatif: 3.219 m



LA PREPARATION

Une bonne préparation sera essentielle à la réussite de ce défi.

Notre planification d'entraînements sera basée sur nos entraînements réguliers à l'ASPTT Strasbourg Triathlon, auxquels viendront s'ajouter des entraînements spécifiques "trail", des week-ends intensifs, et diverses courses de préparation. Citons entre autres:

- la **Traversée des Vosges** par le GR5, de Schirmeck à Thann (206 km et 6 900m de dénivelé positif en 3 jours) **mi-avril**.

- les mythiques **90km du Mont-Blanc** (92 km / 6 330 m D+) le **24 juin**.

Vous souhaitez nous suivre et en savoir plus? rendez-vous sur nos **réseaux sociaux**:



- facebook: **Alan et Cédric font le GR5 à pied**



- instagram: **alanetcedricfont**

Et pour aller encore plus loin? vous pouvez trouver nos entraînements au quotidien sur nos pages **Strava**!



- Cédric: **<https://www.strava.com/athletes/ctavoillot>**

- Alan: **<https://www.strava.com/athletes/10793532>**

REMERCIEMENTS

