

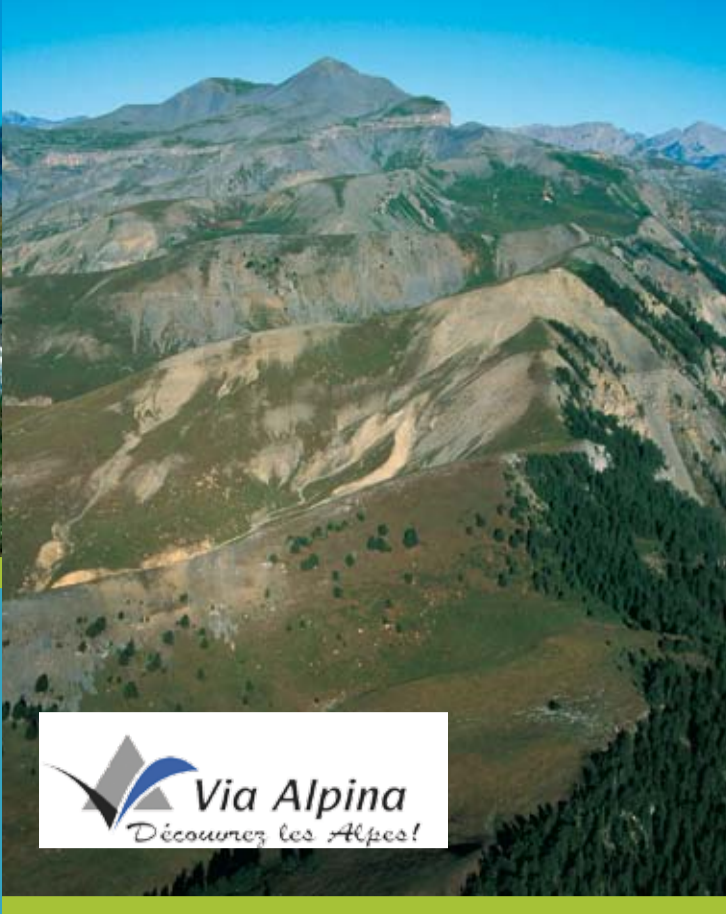


L'esprit Via Alpina, c'est...

- une immersion dans le monde à la fois unique et contrasté des Alpes
- un moyen de découvrir, au rythme de la marche de nouveaux territoires et leurs habitants
- un lien concret entre tous les pays de l'arc alpin
- une contribution à l'économie et au développement local

The spirit of Via Alpina is:

- being plunged into the unique and varied world of the Alps
- a way of exploring new areas and their populations at walking pace
- a physical link between all the Alpine countries
- a way of contributing to local development



Via Alpina : une randonnée au long cours dans des Alpes préservées

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 au choix, à travers les huit pays de l'arc alpin : la France, l'Italie, Monaco, la Suisse, le Liechtenstein, l'Allemagne, l'Autriche et la Slovénie.

En France, cinq départements à traverser - la Haute-Savoie et la Savoie, les Hautes-Alpes, les Alpes-de-Haute-Provence et les Alpes-Maritimes – en franchissant 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. En un mot : l'adhésion à l'identité alpine.

À vous maintenant d'organiser votre itinérance selon vos envies et vos possibilités, pour un jour, un week-end, une semaine, un mois... ou davantage, grâce au carnet de voyage accessible sur notre site internet !

Via Alpina: a long-distance walking trail through the unspoiled Alps

It is almost inconceivable: a network of fully signposted hiking trails covering almost 5,000 kilometres, from Trieste in Italy on the Adriatic to Monaco on the shores of the Mediterranean. There are five trails to choose from, passing through all eight Alpine countries: France (on the blue and the red trails), Italy, Monaco, Switzerland, Liechtenstein, Germany, Austria and Slovenia.

In France alone, you can walk through five different counties – Haute-Savoie, Savoie, the Hautes-Alpes, Alpes-de-Haute-Provence, and Alpes-Maritimes – crossing the Swiss and Italian borders around a dozen times over the 16 (blue trail) or 32 stages (red trail).

Of course, you won't be able to do it all in one go. The Via Alpina will keep you coming back for more! The network does not just offer physical activity and sporting achievement. It also marks a commitment to the concept of respecting vulnerable and sensitive environments – and the plant and animal life to be found in them. It will not only bring you into contact with breathtaking landscapes and scenery, but also with a shared history, culture and way of life, all of which together make up the Alpine identity.

It is up to you now to plan your itinerary to suit your tastes and schedule, whether for one day, a weekend, a week, a month, or longer thanks to the travel diary that is accessible on our web site!



2 itinéraires et 40 étapes pour les Alpes françaises

Les Alpes françaises s'étendent du pied du Mont Blanc (point culminant de la chaîne à 4811 m au total) toutes dernières mesures – conquis en 1788), en bordure de Suisse, jusqu'aux rivages provençaux de la Méditerranée ! Des hautes Alpes internes, granitiques, aux Préalpes externes, calcaires, une biodiversité exceptionnelle s'offre à vous ! Ces multiples richesses sont maintenant protégées et valorisées par 3 parcs nationaux (Vanoise, Écrins, Mercantour) et de nombreux parcs naturels régionaux (Bauges, Queyras, Vercors, Chartreuse, Verdon).

Mais c'est aussi une véritable tranche de l'histoire européenne qui s'ouvre à vous tout au long des itinéraires Via Alpina, véritables témoins d'un passé riche en remous et intense en rebroussements : anciens comtés indépendants (de Savoie au nord, de Nice au sud : tous deux n'ayant d'ailleurs rejoint la nation française que fin du XIX^{ème} siècle), héritage culturel des échanges traditionnels à travers les cols frontaliers (cols de Coux, du Mont, Mary, de Fenestre...), innombrables chapelles baroques et imposants vestiges fortifiés (Mont Cenis, Maurienne, Ubaye, Royal), vestiges des affrontements géopolitiques récurrents par-dessus les peuples.

The Via Alpina in France: 2 trails and 40 stages

The French Alps extend from the base of Mont Blanc on the Swiss border (the massif's highest point at 4,811 m – at the latest measure – , first ascent in 1786) to the Mediterranean coast of Provence. From the granite of the high central Alps to the limestone pre-Alps, you will find an exceptional diversity. These vast riches have now been protected and given prestige by three national parks (the Vanoise, Écrins, Mercantour) and by numerous regional natural parks (the Bauges, Queyras, Vercors, Chartreuse and Verdon).

The Via Alpina also offers a voyage of discovery through European history, with evidence of a past that was full of upheavals and reversals. You will pass through former autonomous counties – Savoie in the north and Nice in the south, both of which only became part of the French nation in the late 19th century. There is a long history of trade over the border passes (the Coux, Mont, Mary and Fenestre cols), plus countless Baroque chapels and the imposing ruins of fortresses (Mont-Cenis, Maurienne, Ubaye and Roya areas) – all reminders of interminable geopolitical struggles.

5 itinéraires 5000 km de sentiers balisés

ROUGE → TRAVERSÉE INTÉGRALE -161 étapes de Trieste à Monaco, 8 pays alpins

BLEU → 61 étapes pour 3 pays (Suisse, France et Italie)

VERT → 13 étapes pour 2 pays (Liechtenstein et Suisse)

VIOLET → 66 étapes pour 3 pays (Slovénie, Autriche, Allemagne)

JAUNE → 40 étapes pour 3 pays (Italie, Autriche, Allemagne)

5 colours indicate the 5 trails on 5,000 km of paths

RED → COMPLETE CROSSING OF THE ALPS - 161 stages from Trieste to Monaco, passing through 8 Alpine countries

BLUE → 61 stages through three countries (Switzerland, France and Italy)

GREEN → 13 stages through two countries (Liechtenstein and Switzerland)

PURPLE → 66 stages through three countries (Slovenia, Austria and Germany)

YELLOW → 40 stages through three countries (Italy, Austria and Germany)

Itinéraire rouge

↳ **Du côté de la réserve des aiguilles Rouges et de Sixt-Passy – 5 étapes haut-savoyardes pour un semaine aérienne**

De Trient à la cabane de Susanef, Via Alpina flirte avec les sommets mythiques des vallées de Chamoniex et du Giffre (mont Blanc, Buet, aiguilles de Chamoniex, de la Gière, de Bérard) dans une nature spectaculaire: gorges des Tines, torrent du Giffre, cascade du Rouget et, au prix d'un détour, le reversant cirque de Sixt-Fer-à-Cheval avec ses falaises de 700 m et ses torrens tombant comme des colliers de perle... Samœns mérite une pause pour le regard qu'il offre sur les Alpes : sur la flore avec les 8000 espèces du jardin alpin de la Jajinza, sur l'histoire, avec l'église Notre-Dame de l'Assomption et son bénitier en marbre noir sculpté par les réputés "Frahans", sur le quotidien d'autrefois avec l'écumouse du Clos-Parchet situé dans une ferme du XVIII^{ème} siècle.

↳ **De Valgrisenche à Modane : 7 étapes à travers la Savoie, ses villages et son parc national**

Après une brève incursion italienne, l'itinéraire rouge rebascule en France au col du Mont pour 7 étapes savoyardes, de la Maurienne à la Tarentaise. La Savoie de Via Alpina est riche de ses patrimoines culturel et naturel... bien plus que de ses stations de ski !

↳ **Les villages pittoresques et les sentiers traditionnels**

Le choix est vaste en Savoie, on peut toutefois citer le hameau classé du Monal avec ses montagnettes et sa chapelle ; Bramans et ses toits de lauzes ; Sollières-Sardières et son monolithe de 93 m ; le chemin "en calade" (l'ancienne route du Set au sol pavé de galets) qui descend sur Termignon depuis le plateau de Plan-du-Lac ; le polymédonné "Chemin du Petit Bonheur" qui relie Termignon à Modane à flanc de vallée.

↳ **De Modane au col Mary ou Chiappera : 10 étapes, des Hautes-Alpes aux Alpes-de-Haute-Provence**

Bienvenue au pays des horloges alpins, "des oreilles d'âne" et du parc national des Écrins, un pays entre Alpes du Nord et Alpes du Sud qui conserve une identité propre !

↳ **Du Briançonnais au Guillestrois, des histoires mêlées et des patrimoines pluriels**

Influence romaine, évangélisation tardive, accueil et massacre des Vaudois déclarés hérétiques par le concile de Vêrone au XII^{ème} siècle... les vallées et les villages du Briançonnais et du Guillestrois portent les traces d'un passé riche et tumultueux :

- la vallée de la Vallouise porte les stigmates du passage des Vaudois et, pour le plaisir des alpinistes, ouvre sur le Pelvoux, l'Aïlefroide et la Barre des Écrins qui filent tous avec les 4000 m !
- la vallée de la Clarée présente des églises baroques du XVI^{ème} siècle de toute beauté, ainsi qu'une kyrielle de chalets d'alpages intégralement construit en mélèze noirci par le temps.
- la Vallée Etroite, rendue à la France en 1947, où gaz, électricité, eau et numéros de téléphone sont restés italiens !
- Montetier-les-Bains, avec ses bains romains, sa trentaine d'églises et son musée d'art sacré.
- Guillestre avec la cité de Mont-Dauphin dessinée par Vauban.

↳ **De Guillestre à Ceillac, le Queyras livre son fort caractère construit à l'abri de ses cols et de ses sommets aériens**

Après Ceillac, le parcours, égréné de lacs d'altitude, franchit le col Girardin et ouvre sur la vallée de l'Ubaye le long de laquelle, au milieu de sommets avoisinant et dépassant parfois les 3000 m, dévale le bouillonnant torrent du même nom. Le village d'étape de Maljasset est typique de la région et invite à la sérénité. Reflet d'une existence autarique, les maisons sont construites entièrement avec les matériaux locaux, tous de lauzes, pierres, mélèze... De plus l'église romane de Maurin (XII^{ème} siècle) est classée monument historique !

↳ **From Guillestre to Ceillac, the Queyras displays its strong character, built up in the shelter of the pases and lofty peaks**

After Ceillac, the trail passes by myriad high-altitude lakes, crosses the Girardin pass and opens out into the Ubaye valley through which runs the bubbling mountain torrent of the same name, surrounded on each side by many peaks that are close to or over 3,000 metres above sea level. The village of Maljasset marks one overnight stop: it is typical for the region and breathes tranquillity. The houses are built exclusively from local materials – lauzes' roofs, stone and larch wood – reflecting the community's independent existence. The 12th century Romanesque church at Maljasset Maurin is a listed historic monument.

PRÉPAREZ VOTRE ITINÉRANCE
PREPARE YOUR TRIP

www.via-alpina.org

LES PARCS TRAVERSÉS PAR LA VIA ALPINA

Sur l'itinéraire rouge

Le Parc national de la Vanoise

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

On the red trail

Vanoise National Park

The Park contains outstanding flora and fauna. Ibex have returned an masse after being dying out, then there are the iconic golden eagles, majestic bearded vultures, and nearly 2,000 plant species. As it passes through this vibrant Park from the lake at Tignes to Termignon-la-Vanoise, the Via Alpina trail offers stunning scenery against a backdrop of the Grande Casse mountain and the Grande Motte glaciers.

Sur l'itinéraire bleu

Du Parc naturel régional du Queyras au Parc national du Mercantour

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

On the blue trail

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

The meeting of alpine and Mediterranean climates creates an outstanding bio-diversity (wolves, birds of prey, 2000 plant species, etc.) Men settled there since the age of time. Bear witness the 36 000 prehistoric rock carvings of the Vallée des Merveilles



Itinéraire bleu

↳ **Autour du lac et du col du Petit-Mont-Cenis : Italie, Haute-Maurienne et architecture militaire**

À plus de 2000 m d'altitude, l'itinéraire bleu arrivant et repartant en Italie fait une brève incursion en France pour quelques heures de marche de toute beauté entre Haute-Maurienne et Val de Susa, sous le regard du spectaculaire mont Roccamonte (3538 m).

↳ **Un parcours parsemé de lacs et de fortifications militaires**

Le col du Petit-Mont-Cenis ayant fait l'objet de maint tentatives de passages d'armées aux intentions hostiles, celui-ci a été richement doté en bâtiments militaires stratégiques : 5 forts, construits par les Italiens et les Français, se répondent mutuellement autour du lac du Mont-Cenis et rappellent le lourd passé militaire de ces paisibles sommets.

Pour en savoir plus: www.sentinelles-des-alpes.com

ON THE BLUE TRAIL

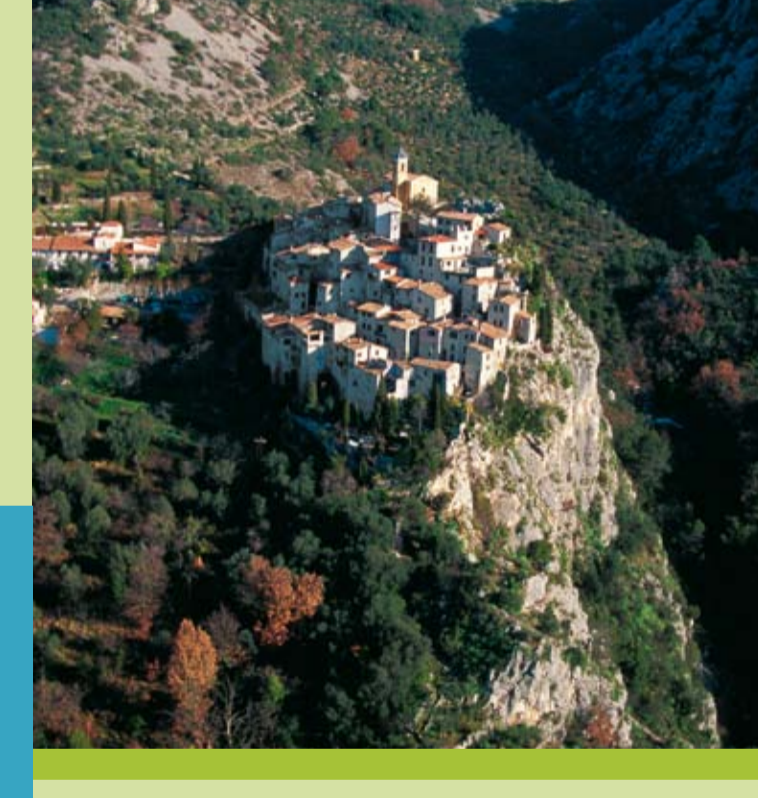
↳ **Around the lake and pass at Petit-Mont-Cenis: Italy, Haute-Maurienne and military architecture**

At over 2,000 m above sea level, the blue trail leaves Italy briefly to visit France, with a few hours of walking amidst beautiful scenery between the Haute Maurienne valley and Val de Susa, overlooked by the magnificent Roccamelone mountain (3,538 m).

↳ **Lakes and military fortifications are dotted along the way**

As the col du Petit-Mont-Cenis has been the object of many armed invasion attempts, it has more than its fair share of strategic military buildings: five forts were built by the Italians and the French to counter one another's activities around the Mont-Cenis lake and are a clear reminder of the harsh military past of these tranquil peaks.

To know more: www.sentinelles-des-alpes.com



En France, Via Alpina emprunte majoritairement des sentiers de Grande Randonnée (GR®)

Ces itinéraires sont entretenus et balisés par la Fédération Française de randonnée qui en a fourni le descriptif. Tout droit réservé.

In France, Via Alpina mainly uses the Grande Randonnée (GR®) paths

These routes are maintained and waymarked by the Fédération Française de Randonnée which has supplied the descriptive details. Copyright of the Fédération Française de la Randonnée.

Tel: 01 44 89 93 93
Email: info@ffrandonnee.fr
Web site: www.ffrandonnee.fr

Légende / Key

TARIFS / RATES	LABELS / QUALITY-LABEL
Nuit + petit-déjeuner / Personne Bed and breakfast / Person	Logis
A < 30€ B = 30/50 €	Gîtes de France
C = 50/75 € D > 75 €	Rando Accueil
* Demi-pension/ Half board	Qualité Tourisme
Camp A < 15 € Camp B = 15/25 €	Bienvenue à la Ferme
	Gîte Panda
	Auberge de jeunesse
	Gîte GTA

Conseils pratiques

COMMENT PRATIQUER LA VIA ALPINA ?

Pour permettre à chacun de construire son séjour selon ses envies, le site internet multilingue www.via-alpina.org a été développé récemment: vous y trouverez la possibilité de construire votre topoguide et d'obtenir une version au format « pdf », mais aussi des carnets de route de randonneurs qui ont parcouru les itinéraires, ainsi que les coordonnées GPS des étapes.

HOW DO YOU USE VIA ALPINA?

The multilingual website www.via-alpina.org has recently been developed to enable everyone to create his/her own journey as he/ she wishes: you will find that you have the possibility of creating your own topographical guide and obtaining a .pdf version, but also the travel diaries of walkers who have taken the routes, and even the GPS coordinates for the stages.

EN MATIÈRE DE TRANSPORT, N'HÉSITEZ PAS À PRIVILÉGIER LES TRANSPORTS EN COMMUN !

Transporty try to use public transport where possible.

- ↳ SNCV : 09 92 35 35 35
- ↳ ALLO TER (service de trains régionaux) (regional bus lines services) : 09 91 67 68 00

LA RANDONNÉE LOCALE ACCOMPAGNÉE

N'héitez pas à contacter les professionnels locaux au sein des bureaux des guides et des accompagnateurs.

WALKING LOCALLY ACCOMPANIED BY A GUIDE, the pleasure of being guided and hearing about the charms of the mountains! Feel free to contact the local professional guides via the guides 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

Conseils pratiques

CONSULTEZ TOUJOURS LA MÉTÉO !
ALWAYS CHECK THE WEATHER FORECAST !

0 892 68 02 XX
la météo par département (XX = n° du département)
weather forecasts for each département (replace XX with the department'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^e (références TOP 25), carto-guides Alpes sans Frontières pour les zones frontalières www.ign.fr
- Cartes Glénat (antérieurement Libris) au 1: 50 000^e ou au 1:60 000^e : seule série de carte qui reporte toute la Via Alpina dans les Alpes Françaises (en 5 cartes)
- Glénat (Libris) maps 1:50 000 or 1:60 000 The only maps that show all the Via Alpina trail in the French Alps (5 maps) www.glenatatives.com
- Guidebooks FFRP

MAPS AND GUIDES

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 (Libris) maps 1:50 000 or 1:60 000 The only maps that show all the Via Alpina trail in the French Alps (5 maps) www.glenatatives.com
- Guidebooks FFRP

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 (mais penser aux recharges) ! À emporter : gourde, sacs en barres (énergétiques), lunettes solaires anti-UV, casquette, crème de protection solaire, vêtement chaud (fourure polaire), vêtement de protection (anorak). Des bâtons de marche (éventuellement télescopiques) peuvent aider, une lampe frontale est parfaite utile (à son feu sans perdre 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 (fleece), waterproof jacket. Walking poles 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).

Useful advice

Les hébergements

Avant de partir, n'oubliez pas de réserver vos nuitées en refuge afin d'éviter les mauvaises surprises ! 65 établissements font d'ores et déjà partie du réseau des hébergements Via Alpina : gage de qualité des services proposés aux randonneurs itinérants. Vous les trouverez dans le tableau ci-dessous. 60 autres hébergements ont été repérés sur l'itinéraire pour la qualité des services qu'ils dispensent aux randonneurs, en collaboration avec des labos existants (Gîtes de France, Rando Accueil etc) ; vous trouverez facilement leurs coordonnées sur le site internet www.via-alpina.org pour chaque étape de votre voyage.

Accommodation

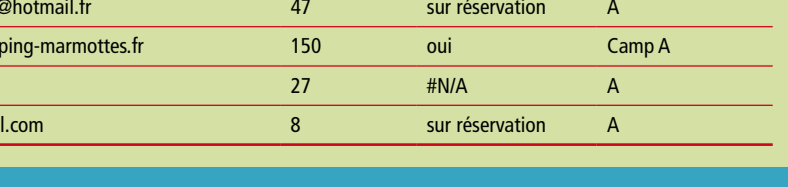
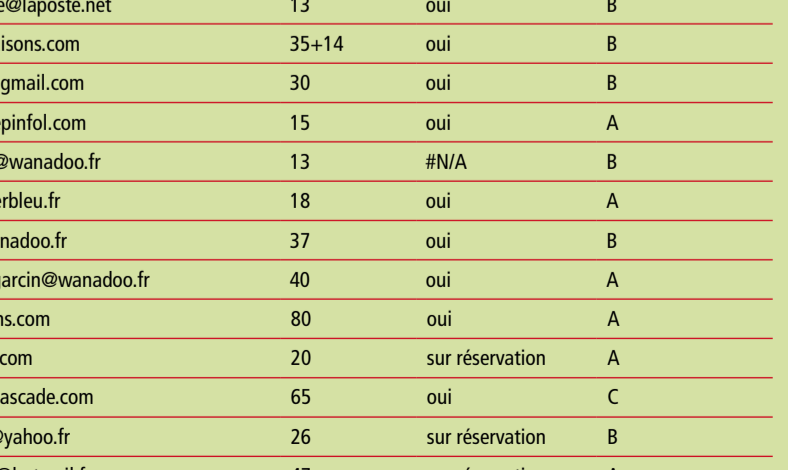
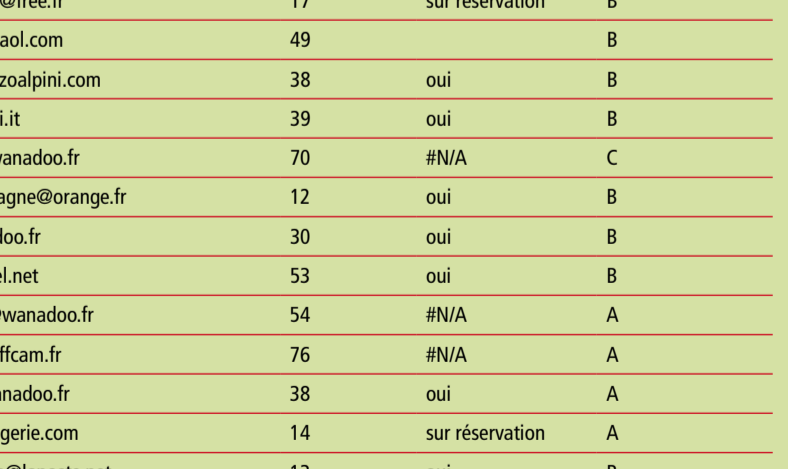
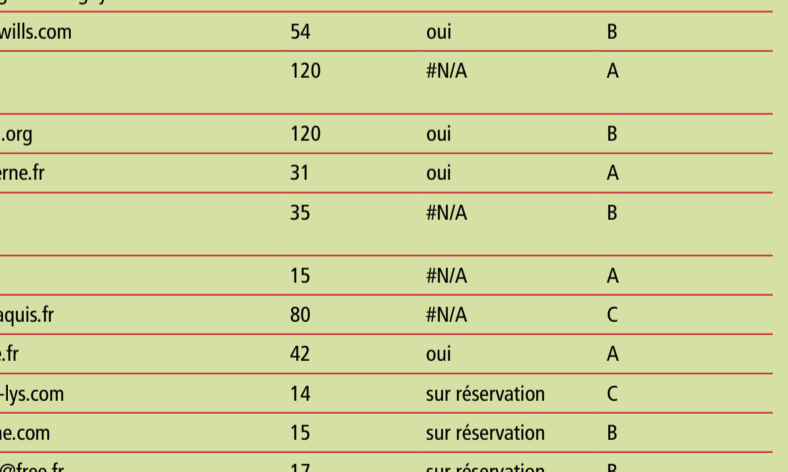
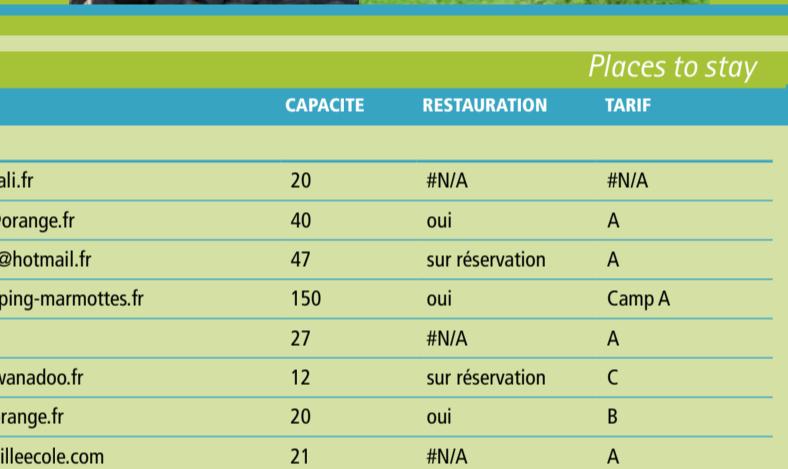
Before you leave, book your place in each mountain hut to avoid any disappointment. 65 facilities are already part of the Via Alpina accommodation network - a quality reference for services and facilities for the hiker. 60 other accommodation facilities providing high quality services to hikers have been listed along the trail, in collaboration with existing labels (Gîtes de France, Rando Accueil, etc.). All contact details to plan each stage of your journey can be found easily on www.via-alpina.org

La signalétique

Un pictogramme Via Alpina apposé sur les panneaux d'indication de direction des sentiers (notamment aux intersections) permet 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.

Signposting

The Via Alpina logo appears on the signposts indicating which path to take, making it easy to follow the trails (especially at junctions). In each case the logo includes the trail colour and will accompany you on your journey through the varied landscapes.





PRÉPAREZ VOTRE ITINÉRANCE
PREPARE YOUR TRIP
www.via-alpina.org