

**1<sup>er</sup> jour : Martigny - Montroc**

Voici notre premier jour....Les jambes et le cœur légers, nous allons monter notre premier col qui nous emmènera en France voisine.

Départ de Martigny, transport jusqu'à Trient – montée au Col de Balme 2204m – Montroc 1430m (possibilité de prendre le télésiège pour descendre)

Environ 4h30 de marche (inclus les pauses)

**2<sup>ème</sup> jour : Montroc – Nant-Barrant**

Petit tour avec le train du Mont-Blanc jusqu'aux Houches avec un court arrêt obligatoire à Chamonix avec son fameux Mont-Blanc.

Des Houches, montée en téléphérique jusqu'à Bellevue, départ de la randonnée au pied des glaciers.

Bellevue 1801m – Col de Tricot 2120m – Contamines – refuge Nant-Barrant 1500m

Environ 5h00 de marche (inclus les pauses)

**3<sup>ème</sup> jour : Nant-Barrant – refuge du Col de la Croix du Bonhomme**

Cette journée prend de la hauteur avec deux cols et peut-être une rencontre surprenante avec un bouquetin.

Nant-Barrant 1500m – Col du Bonhomme 2329m – Col de la Croix du Bonhomme 2433m.

Environ 5h00 de marche (inclus les pauses)

**4<sup>ème</sup> jour : Refuge du Col de la Croix du Bonhomme – Refuge Elisabetta**

Après le petit déjeuner, départ pour une randonnée en direction de l'Italie, la frontière passe par le Col de la Seigne, passage incontournable du Tour. Belle et longue journée en perspective.

Refuge du Col 2433m – Ville des Glaciers 1789m – Col de la Seigne 2516m – Refuge Elisabetta.

Environ 6h00 de marche (inclus les pauses)

**5<sup>ème</sup> jour : Refuge Elisabetta – Alpage de la Peule (refuge)**

La journée commence avec une petite descente vers la route et transfert en bus vers le Val Ferret italien, pour garder de la force pour le Grand Col Ferret, frontière imposante italo-suisse. De retour en Suisse pour dormir à l'alpage de la Peule près des vaches et des chèvres.

Refuge Elisabetta 2200m – Cantine de la Visaille 1659m – Transfert à Arp Nouva 1769m – Grand Col Ferret 2537m – Alpage de la Peule 2071m.

Environ 5h30 de marche (inclus les pauses)

**6<sup>ème</sup> jour : Alpage de la Peule – La Fouly (transfert jusqu'à Martigny)**

Déjà le dernier jour...Nous allons profiter d'une belle balade dans le haut Val Ferret, de l'alpage de la Peule jusqu'à La Fouly avec petit clin d'œil sur le Mont Dolent lequel réunit sur son sommet les trois frontières des pays traversés ; Suisse – France – Italie.

La Peule 2071m – Sentier du Létémaire – La Fouly 1600m – transfert en bus jusqu'à Martigny, fin du camp.

Environ 4h00 de marche (inclus les pauses)