



**À Petits Pas**

À la rencontre de l'autre

## **GR5 – Contamines Montjoie –Termignan (Vanoise)**

**Du 18 au 23 août 2024**

---

### **Jour 1 - 18 août**

Départ de Thônex vers 7h du matin

#### **Navette pour les Contamines**

#### **Refuge de la Balme au Plan de la Lai**

900m de montée, 900m de descente, 14km

---

### **Jour 2 – 19 août**

#### **Plan de la Lai au refuge de la Balme (Tarentaise)**

700m de montée 690 m de descente, 10km

Option Pierre à Manta (col), 200m de montée et descente et 2km en plus

---

### **Jour 3 – 20 août**

#### **Refuge de Rosuel aux Bettières**

840m de montée, 1280m de descente, 20km (option taxi possible)

---

### **Jour 4– 21 août**

#### **Les Bettières au refuge du col du Palet**

1015m de montée, 11km

---

### **Jour 5 – 22 août**

#### **Refuge du col du Palet au refuge de la Leisse**

755m de montée, 820 de descente, 13km

---

### **Jour 6 - 23 août**

#### **Refuge de la Leisse à Termignan (Parking 2059m au dessus)**

584m de montée, 554m de descente, 14km (option par Lac Blanc)

Retour en navette depuis Termignan jusqu'à Genève.

---

Ce programme est indicatif et peut être modifié en fonction de la météo et de l'état des chemins.