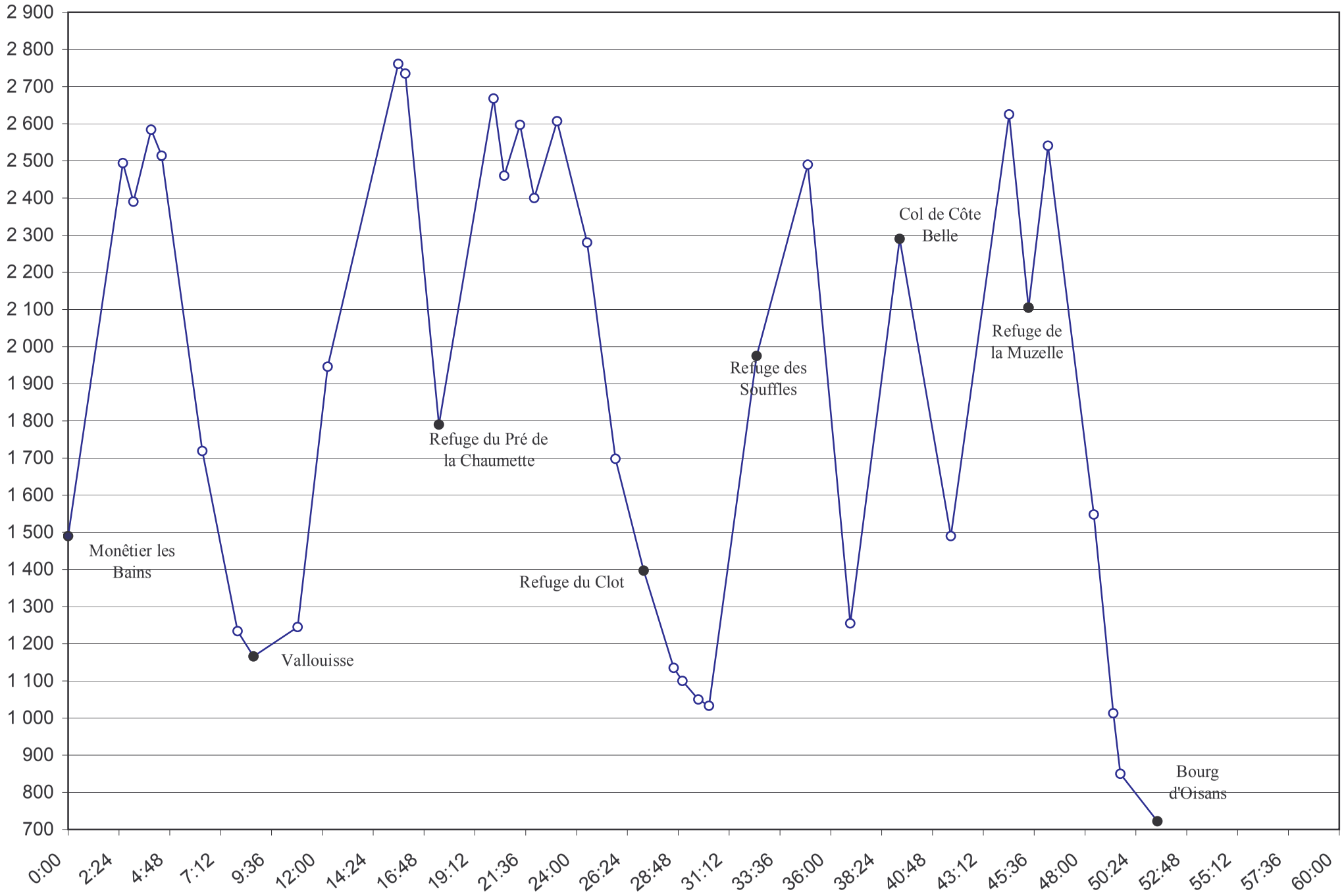
Date	Étape	Temps étape	Temps journalier	Temps total	Altitude étape	Dénivelé journalier	Dénivelé total
1er jour samedi 24	**Le Monêtier les Bains**	0:00	0:00	0:00	1 490	0	0
	Pas de l'Ane	2:35	2:35	2:35	2 494	1 004	1 004
	Petit vallon	0:30	3:05	3:05	2 390	1 108	1 108
	Col de Grangettes	0:50	3:55	3:55	2 584	1 302	1 302
	Lac de l'Echauda	0:30	4:25	4:25	2 514	1 372	1 372
	Chalet de Chambran	1:55	6:20	6:20	1 719	2 167	2 167
	Le Sarret	1:40	**8:00**	8:00	1 234	**2 652**	2 652
2e jour dimanche 25	Vallouisse	0:45	0:45	8:45	1 166	68	2 720
	Entre les Aigles	2:05	2:50	10:50	1 245	147	2 799
	Cabane de Jas Lacroix	1:25	4:15	12:15	1 946	848	3 500
	Col de l'Aup Martin	3:20	7:35	15:35	2 761	1 663	4 315
	Pas de la Cavale	0:20	7:55	15:55	2 735	1 689	4 341
	Refuge du Pré de la Chaumette	1:35	**9:30**	17:30	1 790	**2 634**	5 286
3e jour lundi 26	Col de la Valette	2:35	2:35	20:05	2 668	878	6 164
	Petit vallon	0:30	3:05	20:35	2 460	1 086	6 372
	Col de Gouiran	0:45	3:50	21:20	2 597	1 223	6 509
	Petit vallon	0:40	4:30	22:00	2 400	1 420	6 706
	Col de Vallonpierre	1:05	5:35	23:05	2 607	1 627	6 913
	Refuge de Vallonpierre	1:25	7:00	24:30	2 280	1 954	7 240
	Cabane de Surette	1:20	8:20	25:50	1 698	2 536	7 822
	Refuge du Clot	1:20	**9:40**	27:10	1 397	**2 837**	8 123
4e jour mardi 27	Casset	1:25	1:25	28:35	1 135	262	8 385
	Chapelle en Valgaudemar	0:25	1:50	29:00	1 100	297	8 420
	Andrieux	0:45	2:35	29:45	1 050	347	8 470
	Villard-Loubière	0:30	3:05	30:15	1 033	364	8 487
	Refuge des Souffles	2:15	**5:20**	32:30	1 975	**1 306**	9 429
5e jour mer. 28	Col de la Vaurze	2:25	2:25	34:55	2 490	515	9 944
	Désert en Valjouffrey	2:00	4:25	36:55	1 255	1 750	11 179
	Col de Côte Belle	2:20	**6:45**	39:15	2 290	**2 785**	12 214
6e jour jeudi 29	Carrefour de Valsenestre	2:25	2:25	41:40	1 490	800	13 014
	Col de la Muzelle	2:45	5:10	44:25	2 625	1 935	14 149
	Refuge du lac de la Muzelle	0:55	**6:05**	45:20	2 105	**2 455**	14 669
7e jour vendredi 30	Col du Vallon	0:55	0:55	46:15	2 541	436	15 105
	Cabane de Lauvitel	2:10	3:05	48:25	1 548	1 429	16 098
	Petit pont	0:55	4:00	49:20	1 013	1 964	16 633
	Gauchoirs	0:20	4:20	49:40	850	2 127	16 796
	Bourg d'Oisans	1:45	**6:05**	**51:25**	722	**2 255**	**16 924**


2 900
2 800
2 700
2 600
2 500
2 400
2 300
2 200
2 100
2 000
1 900
1 800
1 700
1 600
1 500
1 400
1 300
1 200
1 100
1 000
900
800
700
0:00
2:24
4:48
7:12
9:36
12:00
14:24
16:48
19:12
21:36
24:00
26:24
28:48
31:12
33:36
36:00
38:24
40:48
43:12
45:36
48:00
50:24
52:48
55:12
57:36
60:00
Monêtier les Bains
Vallouisse
Refuge du Pré de la Chaumette
Refuge du Clot
Refuge des Souffles
Col de Côte Belle
Refuge de la Muzelle
Bourg d'Oisans