

Date	Étape	Temps étape	Temps journalier	Temps total	Altitude étape	Dénivelé journalier	Dénivelé total
1 ^{er} jour : Samedi	Ceillac Col des Estronques Saint Véran	0:00 2:45 1:50	0:00 2:45 4:35	0:00 2:45 4:35	1 639 2 651 2 020	0 1 012 631	0 1 012 1 643
2 ^{me} jour : Dimanche 3	Pont sur l'Aigüe Blanche Confluent de ruisseaux Col de Chamoussière Refuge du col Agnel Col vieux Le Pain de Sucre Col vieux Refuge du col Agnel	1:25 0:25 1:10 0:45 0:35 0:45 0:35 0:30	1:25 1:50 3:00 3:45 4:20 5:05 5:40 6:10	6:00 6:25 7:35 8:20 8:55 9:40 10:15 10:45	2 340 2 491 2 884 2 580 2 806 3 208 2 806 2 580	951 1 102 1 495 1 799 2 025 2 427 2 829 3 055	1 963 2 114 2 507 2 811 3 037 3 439 3 841 4 067
3 ^{me} jour : Lundi 4	Col Agnel Granges del Rio Granges Bernard Passo della Losetta Col Valante Refuge du Mont Viso	0:30 1:10 1:00 2:05 0:40 0:50	0:30 1:40 2:40 4:45 5:25 6:15	11:15 12:25 13:25 15:30 16:10 17:00	2 744 2 000 2 180 2 870 2 815 2 460	164 908 1 088 1 778 1 833 2 188	4 231 4 975 5 155 5 845 5 900 6 255
4 ^{me} jour : Mardi 5	Col Sellière Refuge Granero Parita d'Amunt Ciabot del Pra Col de la Croix La Monta	0:55 0:35 1:10 0:30 1:20 0:55	0:55 1:30 2:40 3:10 4:30 5:25	17:55 18:30 19:40 20:10 21:30 22:25	2 834 2 377 1 750 1 737 2 299 1 663	374 831 1 458 1 471 2 033 2 669	6 629 7 086 7 713 7 726 8 288 8 924
5 ^{me} jour : Mercredi 6	Sommet de la Lauzière Collette de Gilly Embranchement du chemin de Roux Abriès	2:05 0:30 0:55 0:50	2:05 2:35 3:30 4:20	24:30 25:00 25:55 26:45	2 576 2 366 1 950 1 547	913 1 123 1 539 1 942	9 837 10 047 10 463 10 866
6 ^{me} jour : Jeudi 7	Bergerie des Bertins Lac de grand Laus Col de Malrif Fonts de Cervières	1:10 1:05 0:35 1:30	1:10 2:15 2:50 4:20	27:55 29:00 29:35 31:05	2 040 2 579 2 866 2 040	493 1 032 1 319 2 145	11 359 11 898 12 185 13 011

Date	Étape	Temps étape	Temps journalier	Temps total	Altitude étape	Dénivelé journalier	Dénivelé total
7 ^{ème} jour : Vendredi 8	Col de Péas	1:10	1:10	32:15	2 629	589	13 600
	Hameau de Souliers	2:00	3:10	34:15	1 844	1 374	14 385
	Bergerie de Souliers	0:35	3:45	34:50	2 064	1 594	14 605
	Col du Tronchet	0:40	4:25	35:30	2 347	1 877	14 888
	Route D902	0:25	4:50	35:55	2 200	2 024	15 035
	Hameau de Brunissard	0:45	5:35	36:40	1 746	2 478	15 489
	Route pastorale de Furfande	1:20	1:20	38:00	1 850	104	15 593
8 ^{ème} jour : Samedi 9	Col de Furfande	1:35	2:55	39:35	2 500	754	16 243
	Refuge de Furfande	0:20	3:15	39:55	2 300	954	16 443
	Les Escoyères	1:20	4:35	41:15	1 532	1 722	17 211
	Montbardon	1:50	6:25	43:05	1 504	1 750	17 239
	Petit pont sur le Riou Vert	0:50	7:15	43:55	1 820	2 066	17 555
	Col Fromage	0:55	8:10	44:50	2 301	2 547	18 036
	Cellac	0:55	9:05	45:45	1 639	3 209	18 698

