

## Les 3000 de la Clarée

*Randonneurs sportifs, les "3000" de la Clarée attendent votre visite : le Thabor (3178 m), la Pointe des Cerces (3073 m), la Tête de Castille (3069 m) ou encore la Grande tempête (3002), autant de possibilités qui s'offrent à vous.*

*Randonnées en étoile en gîte-hôtel.*

## **PROGRAMME**

### **Jour 1 : Accueil et installation**

Accueil à l'hôtel dans l'après-midi.

Installation.

Réunion d'information à 19h avec votre accompagnateur.

### **Jour 2 : Le Grand Aréa (2869m)**

Au départ du Pont de Rately (1749 m), nous montons par l'itinéraire qui passe au refuge et au col de Buffère (2427 m).

C'est un vallon ouvert et accueillant pour se mettre en jambes avant les 450 mètres d'ascension entre le col et le sommet qui sont plus soutenus.

Nous sommes un peu sous les « 3000 » mais l'identité du sommet et la vue superbe vue sur la Guisane et les Ecrins valent la peine.

**HEURES DE MARCHE** : entre 6 à 7h

**DENIVELÉ +** : 1150m

**DENIVELÉ -** : 1150m

### **Jour 3 : Pic du lac Blanc (2980m)**

Depuis le parking de Fontcouverte (1860 m), nous entamons une montée très classique vers le hameau de Ricou et son refuge, et les lacs Laramon (2359 m), Serpent (2448 m) et des Gardioles.

L'itinéraire est fréquenté mais magnifique et nous visons plus haut. Et plus on monte, plus la vue se dégage.

Le pic du Lac Blanc, juste sous les 3000 mètres, offre un point de vue vaste et dégagé, jusque sur le Mont-Blanc.

**HEURES DE MARCHE** : entre 6 à 7h

**DENIVELÉ +** : 1150m

**DENIVELÉ -** : 1150m

### **Jour 4 : Pointe des Cerces (3097m)**

Nous retournons au parking de Laval (2030 m) pour remonter le long de la Clarée jusqu'à sa source.

Du lac de la Clarée nous passons côté savoyard au Seuil des Rochilles (2459 m).

Après avoir longé les lacs des Rochilles, nous arrivons au col des Cerces (2574 m).

Nous quittons les sentiers battus pour la partie finale de notre ascension. D'abord une traversée dans des vires au-dessus du lac des Cerces puis une montée raide dans le cirque minéral de la face Nord.

La croix du sommet nous récompense d'un « Je vaudrais ce que je veux » ! A méditer dans l'effort.

**HEURES DE MARCHE** : entre 7 à 8 h

**DENIVELÉ +** : 1100m

**DENIVELÉ -** : 1100m

### **Jour 5 : La Gardiole (2753m)**

La randonnée commence dès l'hôtel, pour longer la Clarée et attaquer la montée aux Planchettes.

Un itinéraire en boucle qui nous fera découvrir les vallons de l'Oule et de Cristol, dans un sens ou dans l'autre.

Une première ascension raide dans la forêt pour gagner l'un des vallons suspendus, puis une belle traversée d'alpage avant de rejoindre la ligne de crête où nous sera offert un beau point de vue sur la Guisane, les Ecrins et le Queyras.

**HEURES DE MARCHE** : entre 6 à 7 h

**DENIVELÉ +** : 1250m

**DENIVELÉ -** : 1250m

### **Jour 6 : Mont Thabor (3178m)**

Le classique de notre massif ! Un sommet à cheval entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud.

Depuis, le parking de Laval (2030 m), nous montons par le vallon des Muandes et ses lacs jusqu'au col des Muandes (2828m) puis à la Roche du Chardonnet (2950 m).

Nous suivons la frontière avec la Savoie par le Col de Valmeinier pour franchir les combes qui amènent au sommet arrondi typique du Thabor. Un must !

**HEURES DE MARCHE** : entre 7 h à 8h

**DENIVELÉ +** : 1300m

**DENIVELÉ -** : 1300m

### **Jour 7 : Fin du séjour**

Fin du séjour après le petit déjeuner.

Ce programme est donné à titre indicatif, nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire proposé en fonction des conditions météo ou d'autres aléas. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire proposé : soit au niveau de l'organisation (dédoublage des groupes, modification de l'état du terrain, etc.), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Le jour 1 (dimanche) à Névache.  
Un pot d'accueil est prévu à 19h, juste avant le dîner.

### ACCES

#### **ACCES EN TRAIN :**

Pour les arrivée/départ à Oulx

Pour votre arrivée le dimanche uniquement nous organiserons une navette sur le TGV qui arrive à 14h23 à Oulx  
Pour votre retour le samedi uniquement nous organiserons une navette sur le TGV qui part à 14h36 à Oulx.

Le tarif de cette navette est de 20 €/ trajet.

En dehors de ces horaires et trajets vous devrez réserver un taxi. Le coût depuis Oulx s'élève à environ 100€ (selon l'horaire et le jour)

Pour les arrivée/départ à Briançon :

Arrivée à Briançon à 8h26 (train de nuit) ou 17h54 (depuis Valence ou Marseille)  
Départ de Briançon à 15h07 (Valence ou Marseille) ou 20h03 (train de nuit).

Nous organiserons donc votre transfert vers l'hôtel en taxi.

Afin de grouper les demandes et diviser les coûts, merci de nous communiquer vos horaires le plus tôt possible !  
Le coût du transfert varie en fonction du nombre de personne ( de 20€ à 60€).

### **PAR LA ROUTE**

- **Par le nord**, Grenoble - Col du Lautaret - Briançon ou St Jean de Maurienne – Col du Galibier – Col du Lautaret – Briançon, (Etat des routes au 04 92 24 44 44). Si les cols sont fermés, vous devrez passer par le Col Bayard et Gap, prendre la N85 à Vizille par La Mure, compter 3h30 à 4h.
- **Par le sud**, Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Briançon.

Puis à Briançon, prendre la direction Col du Montgenèvre/Italie. A 3 km de Briançon, tournez à gauche vers la vallée de la Clarée, Névache est à 16 km après avoir traversé plusieurs villages (La Vachette, Le Rosier, Val des Prés, Plampinet). **Vous arrivez au niveau d'une intersection avec le Col de l'Echelle.** Roulez doucement et continuez tout droit **sur seulement 200 mètres.**

Le Hameau du Roubion est immédiatement à droite en face du camping. L'hôtel est en haut du hameau, accessible par la **2<sup>ème</sup> rue à droite**. Attention le panneau de Névache est plus loin à 1km ; si vous le voyez, faites demi-tour puis prenez la 1<sup>ère</sup> route à gauche!

- **Autre possibilité, Chambéry - Tunnel du Fréjus**

A la sortie du tunnel (vous êtes à 20 minutes de Névache), prendre immédiatement la direction de **Bardonecchia**. Descendre jusqu'au rond point, 1<sup>ère</sup> à droite, puis continuer de descendre direction Bardonecchia et en bas de la descente, prendre la 2<sup>ème</sup> sortie à droite. Attention ! Les panneaux sont petits, vous verrez Melezets et Colle de la Scala. Vous passez sous la voie ferrée et arrivez au centre de Bardonecchia, au rond point. Vous prenez la 1<sup>ère</sup> à gauche et continuez tout droit cette rue principale qui vous emmène à la sortie de Bardonecchia en direction du village du Melezets et du **col de l'Echelle**.

Avant d'attaquer la montée au col, la route devient étroite et vous devez tourner complètement à gauche en laissant à droite la route qui va vers la Vallée Etroite. Continuer sur environ 8 km, jusqu'à l'intersection avec la route Briançon-Névache. Vous tournez à droite. Roulez doucement et continuez tout droit **sur seulement 200 mètres**. Le Hameau du Roubion est immédiatement à droite en face du camping. L'hôtel est en haut du hameau, accessible par la **2<sup>ème</sup> rue à droite**. Attention le panneau de Névache est plus loin à 1km ; si vous le voyez, faites demi-tour puis prenez la 1<sup>ère</sup> route à gauche!

## **DISPERSION**

Le jour 7 , après le petit déjeuner, au même endroit.

- **Départ de Bardonecchia** : Pour votre retour le samedi uniquement nous organiserons une navette sur le TGV qui part à 14h48 de Bardonecchia. Le tarif de cette navette est de 11€ le trajet.

En dehors de ces horaires et trajets vous devrez réserver un taxi :

Le coût depuis Bardonecchia s'élève à environ 50€ (selon l'horaire et le jour).

- Départ de Briançon à 15h12 (Marseille) ou 20h (train de nuit).

## **NIVEAU**

**Randonneur niveau 4 sur une échelle de 5 :**

- 6 à 8 h de marche par jour

- Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 1000 à 1500 mètres en montée et/ou en descente, parfois hors sentiers. Très bonne condition physique.

## **HEBERGEMENT**

L'hébergement se fait en hôtel en chambre de 2 à 3 places avec une salle de bain/wc pour 2 à 4 personnes selon le forfait.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Si le temps est mauvais, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

Une salle de restaurant, un salon avec cheminée, un coin bar, l'Espace Bien-Être avec sauna, Størvatt (jacuzzi extérieur), hammam, espace massage et détente au coin de la cheminée, une salle de séchage, une terrasse sont à votre disposition.

### **ESPACE BIEN-ÊTRE en fin d'après-midi de 17h à 19h**

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage au retour des randonnées. Dans votre forfait, il est prévu 2 accès durant votre séjour.

### **LES MASSAGES et SOINS (en option sur réservation)**

Salle de massage, les masseuses vous proposeront leur carte de massages aux huiles essentielles. Les massages sont en option et sur réservation.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Nous utiliserons la navette de la Haute Vallée ou un minibus 8 places, complété si nécessaire, par les voitures personnelles à tour de rôle.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous portez vos affaires de la journée avec le pique-nique.

## **GROUPE**

De 6 à 12 personnes.

## **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement le massif.

## **MATERIEL FOURNI**

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

### Dans votre sac à dos et sur vous

- 1 sac à dos de 40/45 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de guêtre basse (facultative)
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).
- 1 drap-sac pour la nuit en refuge. Les duvets sont inutiles.
- et pourquoi pas une petite spécialité de votre région à partager ?

### Dans votre sac au gîte :

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- des sous-vêtements.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).

### **Pharmacie personnelle :**

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler

### **LE PRIX COMPREND**

- La pension complète du Jour 1 le soir au Jour 7 après le petit déjeuner,
- Les frais d'organisation,
- 5 jours d'encadrement,
- Les transferts sur place,
- 2 accès à l'espace bien-être.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances,
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache,
- Les transferts avec les véhicules personnels si départ avant 8h,
- Les boissons et dépenses personnelles.