

## Le tour du Mont Thabor

*Au cœur des Alpes, partez pour le **tour du Mont Thabor en 6 jours**, une aventure unique dans la vallée de la Clarée. Ce séjour vous mènera sur des sentiers préservés, entre sommets, lacs d'altitude et refuges chaleureux. En point d'orgue, vous réaliserez l'**ascension du Mont Thabor**, culminant à **3178 mètres d'altitude**, tout en explorant les merveilles des vallées environnantes.*

*Chaque jour, vous traverserez des paysages variés mêlant forêts, alpages et haute montagne, avec des sites emblématiques comme les **lacs Cristols**, le **col de Buffère** et le **col des Thures**. Les montées sont accessibles, les descentes agréables et les panoramas spectaculaires sur le **massif des Cerces**.*

*Le soir, vous profiterez de l'accueil chaleureux des refuges de montagne. Ce séjour est une immersion complète en pleine nature, idéale pour explorer les **contreforts du Thabor** et admirer la beauté sauvage des Alpes !*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Névache - lac de Cristol - Refuge de Buffère**

Votre **Tour du Mont Thabor** se fait au départ de Névache, par la Draille des Moutons, vous remontez en direction des **Lacs de Cristols**. Belle montée en forêt ou en option vous pouvez facilement atteindre les lacs de Cristols (2300 m ; + 2h).

A mi-montée, une traversée sauvage s'ouvre à vous pour rejoindre les chalets et le refuge de Buffère.

Possibilité de poser les sacs au refuge et de grimper jusqu'au lac du Privé et au col de Buffère où un panorama bluffant vous attend.



**HEURES DE MARCHÉ** : 4h30

**DÉNIVELÉ +** : 550 m

**DÉNIVELÉ -** : 50 m

**HEBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport des bagages

### **Jour 2 : Refuge de Buffère - Chemin de Ronde - Lac Lameron et Serpent - Refuge de Laval**

Belle descente dans la Clarée pour rejoindre le chemin de ronde, qui remonte en surplombant la vallée de la Clarée. Passage aux incontournables lacs Lameron et du Serpent avant de redescendre au refuge de Laval où vous vous installez pour deux nuits.



**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 910 m

**DÉNIVELÉ -** : 970 m

**HEBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport des bagages

### **Jour 3 : Refuge Laval - Col de la ponsonniere - Seuil des Rochilles - Refuge Laval**

Grande et magnifique boucle à partir de Laval, au coeur du **massif des Cerces**. Pas moins de huit lacs aujourd'hui, tous différents les uns des autres avec en reflet les massifs alentours impressionnants. Une journée physique mais inoubliable au coeur de ce massif des Cerces. Passage aux anciennes fortifications des Rochilles, descente le long de la Clarée jusqu'à Laval.



**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 1050 m

**DÉNIVELÉ -** : 1150 m

**HEBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport des bagages

### **Jour 4 : Laval - Lac Long et Rond - Col des Méandes et des Muandes - Refuge du Thabor**

Vous quittez aujourd'hui la vallée de la Clarée pour grimper un peu plus en altitude et rejoindre les contreforts du **Mont Thabor** !

C'est à nouveau un itinéraire jonché de lacs qui rythmera votre journée de marche afin de rejoindre le refuge du Thabor, blottis au bord d'un lac à quasiment 2500 m d'altitude.

A ces altitudes, la forêt laisse place aux alpages verdoyants où tôt le matin, il ne sera pas rare d'observer les chamois en transit entre deux éperons rocheux. Une belle nuit sous les étoiles au refuge du Thabor vous attend.



**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 1200 m

**DÉNIVELÉ -** : 770 m

**HEBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport des bagages (vous retrouverez vos bagages le lendemain)

#### **Jour 5 : Refuge du Thabor - Mont Thabor - Refuge Re Maggi**

C'est le Jour « J », celui où on prend la décision ou pas de faire cette fameuse **ascension à plus de 3000 m** ! Mais pas de pression, l'itinéraire est facile, la vue est spectaculaire, et si vous décidez de monter là-haut, ce sera quasiment votre seul dénivelé positif !

Une redescente en vallée dominée par les fameux rois mages... les trois pointes Balthazar, Melchior et Gaspard forment en effet la véritable **frontière avec l'Italie**... mais vous allez vite vous rendre compte que culturellement, à l'approche du village, même en France ce sont bien des Italiens qui vous accueillent ! Cette enclave française n'a que le nom, vous saurez bien droit ce soir aux **Antipasti et à la polenta** !!



**HEURES DE MARCHÉ** : 3h30 (6h avec l'ascension du thabor)

**DÉNIVELÉ +** : 10 m (+ 800 m avec l'ascension du Thabor)

**DÉNIVELÉ -** : 760 m (- 1450 avec l'ascension du Thabor)

**HEBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport des bagages (si vous avez choisi cette option)

#### **Jour 6 : Re Maggi - Col des Thures - Névache**

Dernière journée avec un retour à Névache par le plateau pastoral de Thures. Passage au *lac de Chavillon*, puis en option le dernier sommet de notre semaine : l'Aiguille Rouge les lacs de Thures. (2545 m) qui sera le clin d'oeil final à notre périple dans cette vallée magique.



**HEURES DE MARCHÉ** : 5h

**DÉNIVELÉ +** : 600 m

**DÉNIVELÉ -** : 780 m

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport des bagages (si vous avez choisi cette option)

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Départ de Névache, parking de l'office du tourisme.

Si vous avez choisi l'option transfert de bagages, vous laissez vos bagages (avant 9h30) au gîte la Découverte à 150m du parking.

Attention, à certaines périodes de l'année, l'accès à Névache est règlementé, il se peut que vous soyez obligé de vous garer à l'entrée de la bourgade et que vous deviez prendre une navette gratuite (5mn).

### DISPERSION

Vers 16h à Névache.

### NIVEAU

Niveau sportif : physique.

Dénivelés cumulés en montée et/ou en descente : de 600 à 1000m par jour (1300m pour le Thabor).

Durée moyenne des étapes : 4 à 7 h de marche par jour.

Difficultés particulières : aucunes, itinéraire de montagne.

### HEBERGEMENT

**Hébergement classique en gîte** : Chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis (prévoir drap de sac), les sanitaires sont sur le palier.

J1 : Refuge de Buffère

J2 : Refuge de Laval

J3 : Refuge de Laval

J4 : Refuge du Thabor

J5 : refuge de la Vallée Etroite

**Les repas** servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

**Les pique-niques** peuvent être réservé par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain. Il n'y a pas de pique-nique le premier jour.

### TRANSFERTS INTERNES

Pas de transfert sur ce circuit.

### PORTAGE DES BAGAGES

Selon l'option choisie :

**Sans transport des bagages :** Vous portez vos affaires personnelles pour toute la durée du séjour.

**Avec transport des bagages :** Vous portez seulement vos affaires pour la journée. Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements (qu'un seul bagage par personne, privilégiez les sacs souples et ne doit pas excéder 12 kg).

Les bagages peuvent être transportés par nos soins, sauf pour les étapes au refuge de Buffère, au refuge Laval et au refuge du Thabor. Ces refuges étant inaccessible en voiture.

## **GROUPE**

A partir de 2 participants.

## **ENCADREMENT**

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

## **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 séchent 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).

#### Dans votre sac transporté dans les refuges

- 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 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 drap-sac pour le refuge. Les duvets sont inutiles.
- et pourquoi pas une petite spécialité de votre région à partager ?

#### 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.

Votre bagage ne devrait pas dépasser 6kg, sachant qu'une grande partie de vos affaires sont déjà dans le sac à dos pour la journée :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener plusieurs livres. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc. Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages.
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

### **LE PRIX COMPREND**

- Les documents de voyages,
- L'hébergements en demi-pension (dîner, nuit et petit-déjeuner),
- Les frais d'organisation et d'inscription,
- Les taxes de séjours.

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

- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les boissons et les dépenses personnelles,
- Les jetons de douche dans les refuges,
- Le transport des bagages,
- Les déjeuners.