

Escapade en Haute Clarée

Belle immersion que ce court séjour en haute Clarée. Une véritable coupure à 4h30 de Paris par le TGV direct... Grand espaces, air pur, accueil convivial, sans compter sur une richesse naturelle exceptionnelle dans cette haute vallée alpine.

Un séjour ressourçant !

PROGRAMME

Jour 1 : Névache - Chemin de ronde - Lac de Lameron - Laval

Itinéraire incroyable que ce chemin de ronde en balcon sur cette magnifique vallée de la Clarée. Après une montée soutenue, vous appréciez des paysages grandioses sur ce chemin agréable. Possibilité de variante (indispensable) vers les lacs Lameron et du Serpent. Descente sur le refuge confortable de Laval pour y passer la nuit.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 930 m

DÉNIVELÉ - : 531 m

HEBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport des bagages

Jour 2 : Laval - Lac Long et Rond - Mont thabor - Refuge du Thabor

C'est LA grosse journée de la semaine, avec l'ascension du Thabor (en option) à plus de 3000m et la traversée lunaire jusqu'au Col de Méandes.

Vous remontez sur quelques centaines de mètres la Clarée avant de pénétrer dans un univers minéral insolite avec des formations glaciaires souterraines impressionnantes.

Passage au col de Valménier puis ascension du Thabor à 3178 m.

Descente au col des Muandes par la Chapelle puis traversée jusqu'au refuge CAF du Thabor.

L'ascension du Mont Thabor peut être en option en fonction de la météo.

HEURES DE MARCHÉ : 7h

DÉNIVELÉ + : +1000 m (+350 m pour le Thabor)

DÉNIVELÉ - : 1005 m

HEBERGEMENT : refuge du Thabor

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport des bagages (vous retrouvez vos bagages le lendemain).

Jour 3 : Refuge du Thabor - Col de la Vallée Etroite - Col du Vallon en option - Refuge Re Maggi

Journée de repos après le Thabor pour redescendre dans cette enclave française en Italie, au pied des Rois Mages : la Vallée Etroite.

Cette belle vallée large sera l'occasion d'observer le chamois qui se tiendra à l'ombre des barres rocheuse.

En option, possibilité de variante vers le Col du Vallon +750m

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DÉNIVELÉ + : 110 m

DÉNIVELÉ - : 734 m

HEBERGEMENT : en refuge

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

Jour 4 : Grange de la Vallée Etroite - Col des Thures - Névache

Belle journée en direction de 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 + : 500 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, veuillez laisser vos bagages (avant 9h30) au gîte la Découverte à 150m du parking.

Attention, à certaines périodes de l'année, l'accès à Névache est réglementé, 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 : moyen

Dénivelés cumulés en montée et/ou en descente : 600 à 1000 m 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 refuge : Chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis (prévoir un drap de sac), les sanitaires sont sur le palier.

Nuit 1 : Refuge de Laval

Nuit 2 : Refuge du Thabor

Nuit 3 : Refuge Re Maggi

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

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). Dans le cas où le transport des

bagages n'est pas possible dans un hébergement du séjour, vous porterez vos affaires personnelles pour un soir. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

GROUPE

De 2 à 14 participants.

Possible dès un participant avec supplément départ personne seule.

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 voyage,
- L'hébergement 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 transferts mentionnés en option sur le programme,
- Les boissons et les dépenses personnelles,
- Les jetons de douche dans les refuges,
- Le transport des bagages.