

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil - De Valfréjus au Refuge du Thabor.

Accueil à 9h à la gare de Modane (73), vous devrez être équipé, prêt à partir, (notamment votre sac à dos avec vos affaires pour votre première nuit car vos sacs ne seront pas transportés au refuge du Thabor).

Possibilité d'arriver à la gare de Montdauphin (05) où vous pourrez retrouver votre voiture au retour de votre séjour (transfert entre Montdauphin et Modane d'1h30 possible, pour un coût de 25€/personne à réserver à l'inscription ; le départ de Montdauphin sera à 7h précise)

Transfert à Valfréjus (10 mn) puis départ en raquette depuis la station de Valfréjus. Par l'itinéraire du GR5, vous remonterez les hameaux de cette vallée pour rejoindre le refuge CAF du Thabor blottis au pied du colosse de plus de 3000 m d'altitude : le Mont thabor. Attention : à certaines periodes de l'année, le refuge du Thabor n'est pas accéssible. la nuit se déroulera àlors dans le refuge de la vallée Etroite (+1h30 de marche).

HEURES DE MARCHE : 5h **DÉNIVELÉ +**: 750 m **DÉNIVELÉ** - : 0 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES: sacs non transportés, vous les retrouvez à l'étape suivante

Jour 2 : Col de la Vallée Etroite - Grange de la vallée Etroite - Fontana del Thures. Du refuge du Thabor, vous rejoindrez rapidementle col de la Vallée Etroite à plus de 2 400 m.

Dans cet environement très nordique, dominé par les trois rois Mages, vous prendrez la descente pour rejoindre la Vallée Etroite... Cette petite enclave française niché le long de la frontière italienne abrite 2 refuges italiens où vous prendrez le temps de faire une halte gourmande!

Poursuite jusqu'à Bardonechia pour être transféré au hameau de Fontana del Thures ou vous passerez la nuit dans une auberge authentique piémontaise.

HEURES DE MARCHE: 5h30

DÉNIVELÉ +:0 m **DÉNIVELÉ** - : 950 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages

Jour 3 : Col de Chabaud, Le Bourget, Le Laus de Cervières

Au départ de ce petit hameau du bout du monde, vous remonterez de charmants petits hameaux pour rejoindre la crête frontalière et le col de Chabaud.



Du col un panorama intéréssant s'ouvre à vous de Sestrières jusqu'aux Ecrins... vous êtes au coeur des Monts de la Lunes! Après être basculé en France, une descente bien valloné sera propice à de belles descentes en poudreuse jusqu'au village de Cervières...

Les grosses fermes d'alpage seront autant d'invitions à un pique nique le long de leurs façades chauffées parle soleil!

HEURES DE MARCHE : 6h **DÉNIVELÉ +**: 850 m **DÉNIVELÉ** - : 750 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages

Jour 4 : Le col de l'Isoard - Col du Tronchet - Lac de Roue - Souliers

Par le bois de Pémeant et des Fontenilles, riches de plusieurs essences de coniferes, vous rejoindrez le fameux refuge de Napoléon qui marque le passage du briançonnais au parc naturel du Queyras.

Le col de l'Izoard n'est pas très loin, et en quelques enjambées vous rejoindrez la Casse Déserte, lieu mythique du passage du Tour de France cycliste.

Dernière montée pour rejoindre le Col Tronchet depuis la Casse Déserte, la descente sur le hameau pastoral de Souliers se fera par le crête panoramique des Glaissette puis le lac de Roue.

HEURES DE MARCHE: 6h30

DÉNIVELÉ +: 960 m **DÉNIVELÉ** - : 900 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages

Jour 5 : Pont de Lariane / Col Longet / Refuge de la Blanche

Transfert matinal dans le vallon du Col Agnel.

Une montée sauvage vous attend, elle vous permettra d'entrer dans la fameuse vallée de l'Aigue Blanche qui domine le village de Saint Véran.

Du Col Longet avec ses 2 700 m, vous évolurez en pente douce vers un refuge de montagne coincé au pied de la Tête des Toilies.

HEURES DE MARCHE: 5h30

DÉNIVELÉ +: 850 m **DÉNIVELÉ** - : 600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES: vous n'aurez pas vos bagages pour cette nuit, ils seront transféré

directement à Maljasset ou a Fouillouse.



Jour 6 : Col Blanchet - Col du Longet - Les Sources de l'Ubaye - Maljasset.

Départ du refuge de la Blanche pour le Col Blanchet à plus de 2 900 m d'altitude.... Vous allez en fait faire le tour de la tête des Toilies, le pic qui se dresse fierment devant le refuge de la Blanche.

Passage de la frontière italienne pour rejoindre le Col du Longet.... vous êtes maintenant en Haute Ubaye! Dernier coup d'oeil sur les vallées piémontaise avant de se vous engager sur cette douce descente vers le hameau isolé de Maljasset et ses quelques âmes...

Nuit à Maljasset ou transfert au suprenant hameau de Fouillouse (le transfert sera fait le lendemain matin s'il n'est pas fait le jour même).

HEURES DE MARCHE : 6h30

DÉNIVELÉ +: 550 m **DÉNIVELÉ -** : 1150 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages

Jour 7 : Col du Vallonet, col de Malemort, Larche.

De Fouillouse, vous remonterez le vallon débouchant sur le sauvage col du Vallonet. Ce joli petit col jonché de lacs en plein été sera le point de passage pour votre dernier vallée traversée... celle de l'Ubayette!

Vous rejoindrez rapidement ensuite le col de Mallemort, riche en fortifications militaires et qui domine le village de Larche

À Larche, transfert pour la gare de Montdauphin (vers 17h30 à la gare de Montdauphin).

HEURES DE MARCHE : 6h **DÉNIVELÉ +**: 850 m **DÉNIVELÉ** - : 900 m

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le rendez-vous est prévu à 9h précises à la gare de Modane (à l'arrivée du TGV de Paris), parking gratuit et non gardé à proximité.

Transfert ensuite à Valfréjus, jusqu'au bout de la route carrossable.

Accès:

L'accès le plus simple est de venir à Modane en train et de repartir de la Gare de Montdauphin-Guillestre en train également pour votre retour. Les arrivées en voiture, sont plus longues, plus chères et plus compliquées car il s'agit d'une randonnée en linéaire et non en boucle.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Votre arrêt est : la gare TGV de Modane - Ligne Paris-Milan.

Il sera nécéssaire d'arriver la veille pour votre départ à 9h.

Possibilité de passer la nuit avant dans des hôtels à proximité immédiate de la gare SNCF :

Hôtel les Voyageurs**: 04 79 05 01 39

Hôtel du Commerce***: www.hotel-le-commerce.net: 04 79 05 20 98

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au 08.92.35.35.35.

SNCF Tél: 3635 ou sur Internet www.sncf.frou www.dbfrance.fr

EN VOITURE :

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

www.viamichelin.fr

www.mappy.fr

Vous pouvez également arriver en voiture à la gare de Montdauphin - Guillestre (parking gratuit et non gardé).

Transfert en minibus de la gare de Montdauphin Guillestre à la gare de Modane (25 € par personne à régler à l'inscription, il vous faudra 1h30 de route).

La réservation de ce transfert est obligatoire et se fera à Montdauphin à 7h précise.

DISPERSION

Fin de la randonnée le samedi vers 17h30, après un transfert jusqu'à la gare de Montdauphin - Guillestre.

Retour: Train Montdauphin-Guillestre - Paris:

Un train de nuit le jour même est en place pour une arrivée à Paris le lendemain.

Des trains de jour, le lendemain seront également possibles, mais il faudra passer une nuit supplémentaire à Montdauphin (nuit à partir de 80 € la chambre, hôtel Lacour : 04 92 45 03 08.

Peu de possibilité de transport en commun pour revenir de la gare de Montdauphin-Guillestre jusqu'à Modane le dernier jour (7 h de train environ).

NIVEAU

Niveau physique : 3 chaussures.

Circuit avec un dénivelé moyen de 800 m par jour, avec 5h30 à 6h de marche par jour. Les départ se font en deuxieme partie d'hiver pour profiter de journée s longues, avec une neige de printemps et des hébergement qui seront ouverts à cette époque ci.



Bagages tranbsportés chaque jour, sauf pour les étapes du refuge du thabor et du refuge de la Blanche.

HEBERGEMENT

J1: Refuge du Thabor (73) chambres de 6 à 10 places (pas de douches)

J2 : Auberge Fontana del Thures (Italie) chambres de 2 à 8 personnes

J3 : Gîte au Laus chambres de 2 à 6 personnes

J4 : Gîte à Souliers chambres de 10 places

J5 : Refuge de la Blanche chambres de 2 à 9 personnes

J6 : Gîte de Maljasset ou de Fouillouse chambre de 2 à 8 personnes.

Repas chaud tous les soirs, pique nique préparés par les refuges ou par votre accompagnateur.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert le J2 entre Bardonechia et Fontana del Thures (15mn) Transfert le J5 entre Souliers et le Pont de l'Ariane (15 mn) Transfert le J6 entre Maljasset et Fouillouse (20 mn)

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés tous les jours en taxi, sauf pour les étapes du refuge du Thabor et du refuge de la Blanche, innaccéssibles en véhicules. Pour ces deux étapes vous partirez avec un nécéssaire léger pour la nuit, vous retrouverez vos sacs de voyage pour l'étape suivante.

GROUPE

De 4 à 12 personnes

ENCADREMENT

Accompagnateur en moyenne montagne breveté d'état

MATERIEL FOURNI

- Raquettes légère
- Batons télescopiques
- DVA
- Pelle
- Sonde

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements:

Chaussettes de laine chaudes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine. Guêtres.



Chaussures de randonnée montantes et imperméables.

Chaussures détente pour le soir (tennis) et après skis.

Pantalon ou salopette de montagne ou de ski imperméable.

Un collant thermique type Carline.

Tee-shirt ou sous-vêtements chauds et respirant. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).

Pull-over chaud ou fourrure polaire.

Veste style Gore-tex.

Bonnet chaud et cagoule en soie ou polaire.

Paire de moufles et gants en soie ou polaire (à utiliser sous les moufles).

Paire de moufles de rechange ou gants.

Tenue d'intérieur pour les étapes.

Équipement :

Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.

Tampon « Ear » contre les ronflements.

Boules Quiès.

Nécessaire de toilette léger.

Du papier hygiénique et des mouchoirs (pour vos randonnées).

Serviette de toilette.

Un sac à viande (ou drap sac).

Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.

Gourde isotherme (1,5 litre minimum).

Lampe de poche.

Couteau pliant type Opinel, cuillère.

Appareil photo.

Pharmacie personnelle:

Une pharmacie personnelle contre la fatigue musculaire, les troubles digestifs du froid et de l'altitude, les ampoules, vos médicaments habituels, bande adhésive élastique (élasthoplast : 5 cm x 2,5 m), jeux de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie).

LE PRIX COMPREND

- Le transport des bagages,
- L'encadrement,
- Le prêt des raquettes,
- Les bâtons et matériel de sécurité,
- L'hébergement en pension complète du déjeuner du 1^{er} jour jusqu'au déjeuner du dernier jour (inclus).

Les frais d'inscriptions et de dossier, et oui chez nous ils sont gratuits!

- Les frais d'organisation
- Les taxes de séjour

Sauf les boissons (pour plus d'informations, consulter la rubrique "le prix ne comprend pas").



LE PRIX NE COMPREND PAS - Le transport jusqu'au lieu de rendez vous

- Les assurances
- Les boissons

