

## Tour du mont Thabor en 7 jours

du dimanche 19 juin 2022 au samedi 25 juin 2022

Le mont Thabor (3178m) à la limite de l'Italie en vallée Etroite, marque également la « frontière » entre les alpes savoyardes au nord, et les alpes du sud en vallée de Névache.

Les paysages traversés, d'une grande beauté, offrent des contrastes saisissants liés à la fois aux différences climatiques et à la géologie des lieux. Très minérale sur les sommets, l'ambiance est plus bucolique en vallée, où de magnifiques forêts de mélèzes sont parcourues de ruisseaux. Les différences de température au passage des cols sont parfois impressionnantes !

Les panoramas sont chaque jour différents, et les brusques changements de paysages reflètent bien les différences climatiques entre alpes du nord et du sud. Dépaysement garanti.

### PUBLIC ET ENCADREMENT

Encadrement assuré par un accompagnateur en montagne diplômé.

Eric BAUDRILLARD : 06-11-12-71-19

Groupe de 12 randonneurs maximum.

Départ confirmé à partir de 7 participants.

Séjour destiné à des randonneurs en bonne condition physique sans contre-indication médicale à la pratique de la marche en montagne, en portant un sac pour une à plusieurs journées de 7 à 9 Kg et capables de marcher 5 à 7 heures par jour avec 800 à 1100 mètres de dénivelé positif.

### HEBERGEMENT / RESTAURATION

Dîner et nuit en refuge ou gîte, en dortoirs de 3 à 10 personnes, selon disponibilités.  
Pique-nique à midi sauf le jour 1.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

## DESCRIPTIF

Séjours de 6 nuits et 7 jours du dimanche 19 juin 2022 au samedi 25 juin 2022 au départ de Valmeinier.

RV à 17h00 la veille du départ, soit le samedi 18 juin 2022 (lieu à définir) pour un dernier briefing (météo attendue, informations pratiques).

### Jour 1 : Valmeinier – refuge des Marches

Dès la sortie de Valmeinier, nous grimpons en direction de la pointe de la Sandonière, en quittant très vite les pistes de ski.

Nous grimpons dans une combe parsemée de ruisseaux et entourée de parois escarpées et d'éboulis, qui nous permettent d'atteindre le col des Marches (2725 m). Une fois passée la crête encore enneigée et les premières pentes soutenues, nous descendons dans un large vallon vers le lac de Bissorte que nous laissons sur notre gauche pour atteindre le refuge des Marches (2230 m).

Les refuges qui nous accueilleront les deux premières nuits ne sont pas accessibles par la route, il nous faudra donc prévoir de porter nos affaires pour les nuits ainsi que des vêtements pour les premières étapes. L'emplacement des refuges et leur confort fera oublier chaque soir cette petite surcharge des premiers jours sur des étapes avec assez peu de dénivelé !

**Repas compris : dîner au refuge – Non compris : pique-nique de midi**  
**Nuit au refuge des Marches**

Temps de marche effectif : 4h30 / D+ 930 / D- 550

### Jour 2 : refuge des Marches – refuge du Mont Thabor

Nous sortirons des sentiers battus pour cette deuxième journée de randonnée, en préférant au GRP (si les conditions de neige printanières le permettent) un itinéraire plus sauvage par le col des Sarrasins (2844 m).

Dès le passage du col, nous entamerons une longue et paisible descente sous les contreforts du Mounioz (2745 m), que nous contournerons presque complètement pour atteindre la combe de la Grande Montagne, puis le refuge du Mont Thabor où nous passerons la nuit.

**Repas compris : petit-déjeuner au refuge, pique-nique de midi et dîner au refuge**  
**Nuit au refuge du Mont Thabor**

Temps de marche effectif : 5h00 / D+ 900 / D- 700

**Jour 3 : refuge du Mont Thabor – refuge I Re Magi**

Nous partirons du refuge en direction du col de la vallée Etroite, puis par un magnifique et très bucolique chemin en balcons, nous longerons le lac du Peyron, dans un enchevêtrement de ruisseaux éphémères liés à la fonte des neiges. Traversée très ludique !

Nous contournerons le lac en direction du col des Méandes (2727 m), duquel nous atteindrons par un aller-retour (selon conditions de neige) le sommet du Mont Thabor. La descente agréable et cependant pentue par endroits nous amènera au pied de la tête du Chien (2374 m), avant de rejoindre un chemin carrossable en mélézin jusqu'au très paisible hameau des granges de la vallée étroite où nous laisserons nos jambes récupérer. Il conviendra de prendre un rythme assez lent pour cette très longue descente.

Nous récupérerons pour cette nuitée nos sacs d'allègement.

**Repas compris : petit-déjeuner au refuge, pique-nique de midi et dîner au refuge**  
**Nuit au refuge I Re Magi**

Temps de marche effectif : 7h00 / D+680 / D- 1400

**Jour 4 : refuge I Re Magi – Névache**

Journée plus tranquille pour ce quatrième jour propice à la flânerie et à la contemplation.

La montée vers le col des Thures (2194 m) dans une magnifique forêt de mélèzes permet de dérouiller les jambes qui ont en mémoire la longue descente de la veille.

Selon l'état de chacun nous envisagerons une petite « option » supplémentaire au - dessus du vallon des Thures, avant de plonger plein sud vers Névache. La descente est parsemée de témoignages des brusques crues qui peuvent se produire en ces flancs.

**Repas compris : petit-déjeuner au refuge, pique-nique de midi et dîner au gîte Le Creux des Souches**  
**Nuit au gîte Le Creux des Souches**

Temps de marche effectif : 4h00 / D+ 510 / D- 700

### **Jour 5 : Névache – refuge de Laval**

La journée de « relâche » de la veille nous autorisera une plus grosse journée pour cette cinquième étape.

Après un départ très calme le long de la Clarée, nous montons très rapidement en direction d'un magnifique chemin en balcons : le chemin de Ronde.

Celui-ci nous permet de monter ensuite pour un aller-retour au lac Laramon et au lac du Serpent.

Nous redescendrons dans la vallée pour passer la nuit au refuge de Laval ou nous bénéficierons à nouveau de nos sacs d'allègement.

**Repas compris : petit-déjeuner, pique-nique de midi et dîner au refuge**  
**Nuit au refuge de Laval**

Temps de marche effectif : 6h00 / D+ 1000 / D- 500

### **Jour 6 : refuge de Laval – refuge des Drayères**

Cette journée de transition nous permettra de longer de nombreux lac d'altitude dans un décor sauvage parfois très minéral.

Après une brève portion de route, nous suivons un peu le GRP pour le quitter très rapidement et monter en direction du lac Long (2400 m) que nous contournerons pour rejoindre un peu plus loin le lac Rond (2490 m).

Nous monterons ensuite en direction du col des Muandes que nous n'atteindrons pas pour un aller-retour au lac des Muandes (2580 m), avant de redescendre au refuge des Drayères pour la nuit.

Ce refuge n'étant pas accessible par la route, il conviendra de prendre des vêtements de rechange pour la nuit et la journée du lendemain.

**Repas compris : petit-déjeuner au refuge, pique-nique de midi et dîner au refuge**  
**Nuit au refuge des Drayères**

Temps de marche effectif : 4h00 / D+ 680 / D- 400

### **Jour 7 : refuge des Drayères – Valmeinier**

Cette dernière journée de nouveau plus longue nous conduira tout d'abord au seuil des Rochilles et le lac de la Clarée, duquel nous déboucherons sur un très large vallon où siègent deux magnifiques lacs : les lacs Rond et du Grand Ban.

Après avoir contourné les lacs, nous longerons le pied de l'Aiguille Noire avant de déboucher dans une vallée très large que nous surplomberons par un chemin en

balcons jusqu'au Mont Jovet (2385 m), avant de passer le Pas des Griffes (2554 m), dernière grosse difficulté de notre périple autour du Mont Thabor.  
La longue et agréable descente vers Valmeinier nous permettra de repérer au loin le col des Marches franchi le premier jour.

Une petite montée assez raide piquera un peu les jambes pour nous ramener à nos véhicules !

**Repas compris** : *petit-déjeuner au refuge et pique-nique de midi*

Temps de marche effectif : 6h30 / D+ 780 D- 1480

*Les étapes détaillées ci-dessus le sont à titre indicatif et pourront faire l'objet de modifications décidées par l'accompagnateur en montagne en fonction des conditions météorologiques et du niveau physique et technique des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.*

**TARIF : 710,00€ / personne**

**Le prix comprend :**

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé.
- l'hébergement en refuge ou en gîte, en pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 7.
- le transfert des bagages par un véhicule lorsque celui-ci est possible.

**Le prix ne comprend pas :**

- les boissons, barres de céréales et autres dépenses personnelles.
- votre assurance assistance / rapatriement
- le pique-nique du Jour 1
- votre matériel de randonnée.
- le prix des douches, lorsque celles-ci sont payantes.
- tout ce qui ne figure pas dans la rubrique « le prix comprend ».

**LISTE DU MATERIEL**

**Deux sacs** : un transporté par le taxi et un sac à dos pour la randonnée.

Le sac pour le taxi ne doit pas excéder 10 à 12 Kg. Un sac de voyage peu volumineux et solide est l'idéal. Pas de grosse valise rigide.

Un sac à dos de randonnée d'un volume maximum de 30 litres est largement suffisant. Privilégiez un sac confortable avec ceinture ventrale et un contenu abordable. Une fois rempli, son poids ne devrait pas dépasser 7 à 9 Kg. Votre pique-nique du midi sera dans ce sac.

### **Equipelement à porter chaque jour (sur vous ou dans votre sac) :**

- chaussures de randonnée (déjà portées !) avec tiges hautes et semelle crantée.
- chaussettes de randonnée.
- short et/ou pantalon de randonnée.
- tee-shirt respirant
- polaire fine + polaire chaude
- veste imperméable avec capuche type « Gore-Tex » ou équivalent.
- casquette ou bob, lunettes de soleil (cat 3 minimum), crème solaire, stick à lèvres solaire.
- bonnet et/ou bandeau type « buff »
- gants chauds.
- sur-pantalon étanche (facultatif) et/ou cape de pluie.

### **Matériel complémentaire :**

- gourde ou poche à eau d'un litre et demi minimum. Privilégiez des gourdes légères ou des bouteilles en plastique rigide.
- couteau, cuillère.
- réserve alimentaire pour la journée / barres de céréales, fruits secs, biscuits...
- drap type « sac à viande » (couvertures fournies en refuge).
- pharmacie personnelle de base : pansements anti-ampoules, lingettes désinfectantes, pansements, bande élastique type « élastoplast », crème anti-irritation, crème apaisante (piqûres d'insectes), médicaments douleurs et fièvre, troubles digestifs...
- bâtons de marche télescopiques.
- sur-sac à dos étanche ou sac poubelle de grande taille.
- un peu d'argent liquide pour les boissons et en-cas divers pris en cours de randonnée (tous les refuges n'acceptent pas les règlements par carte et/ou par chèques).

### **N'oubliez pas :**

- pièce d'identité en cours de validité, carte vitale et carte de mutuelle.

- RC : chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- **l'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.
- **ordonnance et médicaments concernant vos traitements en cours, habituels, ou éventuelles allergies connues (prévenir dans ce cas votre accompagnateur en montagne dès la veille du départ).**
- bouchons d'oreilles pour les nuits en refuge.

#### **A laisser dans le sac transporté par le taxi :**

- vêtements de rechange (short, tee-shirts, chaussettes, pantalon, sous-vêtements, couches chaudes....).
- trousse de toilette personnelle (brosse à dents et dentifrice, savon, serviette légère, papier hygiénique, kleenex, lingettes....).
- sacs plastiques ou sacs poubelles pour déchets ou pour protéger vos affaires.
- lampe frontale avec piles neuves.
- tongs ou sandales légères pour les soirées (éviter les baskets).
- réserve alimentaire complémentaire.

#### **COVID-19**

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu de séjour.

**Pour plus d'informations, consulter le site suivant :**

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>