

« Mont Thabor et vallée de la Clarée » Une vallée sauvage à la frontière italienne

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits

Introduction / Descriptif du séjour :

Dans le massif des Cerces, au départ de la vallée Etroite, à la frontière italienne, nous voici partis pour 3 jours en itinérance loin de la civilisation. Les paysages sont variés entre vallons verdoyants, torrents, lacs d'altitude, et panoramas lunaires de haute montagne. Nuitées en refuges de montagne.

Points Forts :

- o Des paysages variés entre forêts de mélèzes, vallée verdoyante et haute montagne minérale
- o Une coupure et une immersion totale en montagne avec des nuits en refuges



Programme du séjour :

Jour 1 :

Rendez-vous à Névache à gh

Rendez-vous à l'entrée du village de Névache. Nous irons ensemble déposer les voitures au départ de notre randonnée. Puis débutent nos 4 jours d'itinérance. Après une montée en forêt le long d'un torrent, nous profiterons de grand alpage d'altitude, avant de redescendre sur le petit hameau de montagne, frontalier avec l'Italie où nous passerons la nuit.

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

Nuit en auberge de montagne, dans une ambiance purement italienne. Nuit en refuge/auberge – dortoirs ou chambre partagées – douche chaude.

700 m de dénivelé positif - 670 m de dénivelé négatif - 14 km - 6 heures de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi à votre charge - Dîner au refuge I Re Magi

Nuit : refuge I Re Magi

Jour 2 :

La vallée étroite

C'est dans la magie de la vallée Etroite que débute notre journée. Dans les forêts de mélèzes et d'épicéas, nous remontons le cours des ruisseaux, puis traversons les pelouses alpines, avant de passer un col qui nous fait basculer au-dessus de la vallée de la Maurienne. Arrivée au refuge dans une ambiance plus minérale, nous pouvons profiter de la fin de journée pour faire une sieste ou partir observer les marmottes se chamailler sur les rives des lacs d'altitude. Nuit en refuge de montagne – dortoirs – pas de douche.

800 m de dénivelé positif - 0 m de dénivelé négatif - 9 km - 4,5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge I Re Magi - Pique-nique de midi par le refuge I Re Magi - Dîner au refuge du Thabor

Nuit : refuge du Thabor

Jour 3 :

Le Mont Thabor

3ème jour au cœur du massif des Cerces. Nous cheminerons entre 2500m et 3000m d'altitude dans des paysages lunaires, parsemés de lacs de montagne avec des vues à plus de 180°. En prime aujourd'hui l'ascension du maître des lieux, le Mont Thabor, avec sa petite chapelle sommitale. Puis nous rejoignons la vallée de la Clarée pour passer la nuit bien au chaud dans notre refuge de montagne. Nuit en refuge de montagne – dortoirs – douche chaude possible en supplément.

800 m de dénivelé positif - 1100 m de dénivelé négatif - 15 km - 6 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge du Thabor - Pique-nique de midi par le refuge du Thabor - Dîner au refuge des Drayères

Nuit : Refuge des Drayères

Jour 4 :

La Vallée de la Clarée

Aujourd'hui nous commencerons par longer la rivière de la Clarée, passant du calme des étendues plates, aux bouillonnements des rétrécissements rocheux. L'itinéraire prend ensuite de la hauteur pour attraper un chemin en balcon offrant une vue imprenable sur les sommets alentours. Une dernière descente bordée d'églantiers (rosiers sauvages) nous ramène au point de départ de notre randonnée.

450 m de dénivelé positif - 850 m de dénivelé négatif - 15 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge des Drayères - Pique-nique de midi par le refuge des Drayères

Fin du séjour au Pont du Rately vers 14h00.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Accueil :

Le Jour 1, rendez-vous à Névache à 9h00. Grand parking à l'entrée du village et de la zone piétonne.

Dispersion :

Le Jour 4, fin du séjour au pont du Rately à 14h

Encadrement du séjour :

Charlotte VILLEZ

+336.83.94.56.19

charlottevillez@hotmail.fr

www.charlottevillez.fr

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

Niveau de difficulté :

Moyen – niveau physique 3/5

Circuit réservé aux bons marcheurs en bonne forme physique avec des journées de 4 à 6h de marche effective et 450m à 800m de dénivelé positif. Les randonnées se déroulent dans un environnement montagnard, sauvage. Vous devez être habitué à la marche sur terrain varié et rocailleux aussi bien en montée qu'en descente.

Hébergement / Restauration :

Hébergement en refuge de montagne pour 3 nuits. Les refuges de montagnes sont autonomes en eau et en électricité. Il n'est pas toujours possible de s'y doucher cela dépend de leurs équipements, mais aussi de la disponibilité de l'eau en montagne (sécheresse, gel...). Il ne sera pas forcément possible de recharger vos téléphones, pensez à prendre une petite batterie externe.

Hébergements en pension complète. Tous les repas seront préparés par les refuges exceptés le pique-nique du jour 1 qui est à votre charge. Les repas du petit-déjeuner et du dîner seront pris dans la salle commune des refuges préparés par les gardiens du refuge. Les repas du midi seront pris sous forme de pique-niques froids.

Prix du séjour : 510 € / personne

Dates du séjour :

- Du 12/08/2023 au 15/08/2023

Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuge de montagne en dortoirs (draps de lit et linge de toilette non fournis, couvertures fournis)
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 4,

Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique de midi du Jour 1,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Matériel fourni sur place

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement. Votre accompagnatrice disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle.

Equipement et Matériel individuel à prévoir :

Equipement pour randonner

- Chaussures de marche (semelle crantée type « Vibram »)
- Sac à dos de randonnée (conseillé entre 35L et 45L)
- Gourde 1,5L à 2L / personne
- Crème solaire 50+
- Lunettes de soleil (idéales catégorie 3)
- Chapeau / casquette
- Bâtons de randonnée
- Lampe frontale avec des piles neuves
- Si mauvais temps annoncé : Sacs étanches pour mettre les affaires dedans à l'intérieur du sac à dos (type sacs poubelle) et sur-sac imperméable pour le sac à dos
- Tupperware + couverts pour les pique-niques

Vêtements à prévoir

- Pantalon de randonnée et/ou short de randonnée
- T-shirts pour la journée (en fonction du nombre de jour) – ne négligez pas votre première couche, privilégiez des matières qui sèchent vite
- Chaussettes hautes (pas de socquettes !) et sous-vêtements (en fonction du nombre de jour)
- Veste de pluie et coupe-vent type Gore Tex (si mauvais temps annoncé : poncho)
- Polaire

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

- Veste chaude (type doudoune)
- Bonnet, tour de cou (buff) et petite paire de gants
- Tenue de nuit

En +

- Sac à viande / draps de soie, obligatoire pour dormir en refuge
- Affaires de toilette (faites minimalistes !)
- Serviette de toilette (toute petite, type microfibre)
- Moyens de paiement pour les conso personnelles (pas de CB dans les refuges, prenez des chèques ou du liquide)
- Traitement médical personnel - « Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours »
- Pansements anti-ampoules (type compeed)
- Chargeur de téléphone
- Batterie externe
- Appareil photo, livre...

Conseil de l'accompagnatrice

Un sac à dos léger c'est la clé pour profiter de vos journées ! Faites minimaliste, ne prenez que l'essentiel, conditionnez vos liquide (dentifrice, savon...) dans de petits contenants.

Au refuge des sabots sont à disposition pour enlever vos chaussures de randonnée, ne prenez pas de seconde paire de chaussures.

Formalités et Assurances :

- o Carte d'identité en cours de validité
- o Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- o Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- o 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.

Informations 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 du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

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