

DATES DU SÉJOUR
24 au 29 juillet 2023

Tour du Mont Thabor

Itinérance en Refuges gardés

Séjour de 6 Jours / 5 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

La semaine parfaite pour une expérience de l'itinérance en altitude, entre le soleil des Hautes-Alpes et les immensités de la Savoie. Randonnée qui requière une bonne condition physique avec des dénivelés de + 500m à +1000m par jour.

C'est une splendide immersion que je vous propose au travers de ce circuit dans la haute vallée de la Clarée, encore très préservée. Dès le premier jour vous bénéficierez d'un premier aperçu des fantastiques panoramas qui vont s'offrir à vous. Point de vue unique de ce circuit : le magnifique Mont Thabor (à 3178m d'altitude) comblera les jeunes montagnards amoureux des grands espaces. Mais cette vallée sauvage vous émerveillera également par la multitude de lacs, véritables miroirs des cimes. Une semaine inoubliable loin du tumulte du quotidien !

POINTS FORTS

- ❖ Groupe limité à 8 personnes,
- ❖ Découverte du milieu montagnard,
- ❖ Convivialité.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à Névache à 08h30

Névache - Aiguille Rouge en option - col des Thures - Granges de la vallée étroite

Rendez-vous le matin à Névache (1600 m). Nous partons directement à pied pour l'ascension de l'Aiguille Rouge (2545 m) qui est là, juste au-dessus de nous, mais 950 mètres plus haut ! Un petit sommet qui mérite une visite pour son point de vue spectaculaire, notamment sur l'étape du lendemain. Nous descendons ensuite sur l'immense alpage des Thures, pour passer le col (2200 m) et le lac du même nom, et continuer en vallée étroite où vous attend votre premier hébergement dans le hameau des Granges. Si cette étape vous paraît trop intense pour une mise en jambes, nous pourrions éviter la montée au sommet en allant directement au col des Thures.

500 m de dénivelée positive - 350 m de dénivelée négative - 12 km - 5 heures de marche effective
(option possible Aiguille Rouge 450 m de dénivelé positive & négative supplémentaire)

Repas compris : Dîner au refuge Terzo Alpini

Nuit au refuge Terzo Alpini

JOUR 2 :

Granges de la vallée étroite - Mont Thabor en option - Refuge du Thabor

Depuis le refuge (1765 m), nous remontons la vallée étroite vers le Prat du Plan (2200 m). Au pied de l'impressionnante falaise du Grand Seru, dans les alpages broutés par les vaches italiennes, nous suivons le chemin de croix qui mène au col des Méandes (2737 m). Du col, nous pouvons réaliser l'ascension du Thabor (3178 m) en aller-retour par les croupes orange caractéristiques de ce sommet. Ascension sans difficulté technique mais qui demande de l'endurance (+ 450 mètres de montée et descente, 2 à 2h30 supplémentaires). De là-haut, le regard porte loin ! Du col des Méandes, nous descendons dans le vallon du Peyron avant de remonter un peu pour le refuge du Thabor (2502 m) par le col de la Vallée Etroite (2434 m).

700 m de dénivelée positive - 400 m de dénivelée négative - 10 km - 6 heures de marche effective
(option Mont Thabor 700 m de dénivelé positive & négative supplémentaire)

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge Terzo Alpini - Pique-nique de midi préparé par Terzo Alpini - Dîner au refuge du Thabor

Nuit au refuge du Thabor

JOUR 3 :

Refuge du Thabor - Col des Bataillères - Col des Sarrasins - Refuge des Marches

Depuis le refuge et ses lacs Sainte Marguerite, vous montez au col des Bataillères (2787 m). L'itinéraire nous mène ensuite en ligne de crête jusqu'au col des Sarrasins (2844 m) en passant par le sommet du Signal des Sarrasins qui pointe à 3014 mètres. Une belle promenade d'altitude avec un panorama à 360 degrés, en particulier sur les sommets de la Maurienne et de la Tarentaise. En option, nous pouvons rajouter un aller-retour à la pointe des Sarrasins (2963 m) et son ancienne mine de galène (+ 250 mètres de montée et descente, 2h supplémentaires). Du col, vous descendez vers le refuge des Marches (2230 m), niché dans sa vallée au-dessus du grand lac artificiel de Bissorte.

300 m de dénivelée positive - 600 m de dénivelée négative - 10 km - 6 heures de marche effective
(option Mont Thabor 250 m de dénivelé positive & négative supplémentaire)

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge du Thabor - Pique-nique de midi préparé par refuge du Thabor -
Dîner au refuge des Marches
Nuit au refuge des Marches

JOUR 4 :

Refuge des Marches - Col des Marches - Refuge Terre Rouge

Depuis le refuge, nous suivons le GR du tour du Thabor jusqu'au col des Marches (2725 m), avec le lac de Bissorte en arrière-plan. Du col, vous pouvez réaliser en option l'ascension en aller-retour de la Pointe de la Sandonière (2925 m) (+ 200 mètres, 1h30 supplémentaire). Nous rejoignons ensuite le petit lac de Roche Noire, avant de grimper le Petit Fourchon (2568 m). Ensuite c'est la descente dans les alpages jusqu'aux chalets des Vallons et un faux plat pour atteindre le refuge Terre Rouge (2182 m) en passant par la jolie chapelle de Notre-Dame des Neiges.

600 m de dénivelée positive - 650 m de dénivelée négative - 10 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au Refuge des Marches - Pique-nique de midi préparé par le refuge des marches - Dîner au refuge de Terre Rouge
Nuit au refuge de Terre Rouge

JOUR 5 :

Refuge Terre Rouge - Col de Valmeinier - Lac des Muandes - Refuge des Drayères

Aujourd'hui, nous allons quitter la Savoie et revenir dans les Hautes-Alpes et la vallée de Névache. Il faut d'abord remonter le vallon de Neuvache, jusqu'aux lacs des Glaciers et au col de Valmeinier, puis nous poursuivons l'ascension pour gagner le sommet de la Roche du Chardonnet (2950 m). Nous suivons la crête Sud pour trouver le col des Muandes, puis une descente facile nous mène aux trois lacs successifs des Muandes. Après le lac Long, vous rejoignez le refuge des Drayères.

800 m de dénivelée positive - 950 m de dénivelée négative - 15 km - 6 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au Refuge de Terre Rouge - Pique-nique de midi préparé par le refuge de Terre Rouge - Dîner au refuge des drayères
Nuit au refuge des Drayères

JOUR 6 :

Refuge des Drayères - Névache

Descente bucolique jusqu'à Névache

400 m de dénivelée négative - 13 km - 3 heures de marche effective

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

Fin du séjour à Névache vers 13h30.

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 08h30.

DISPERSION

Le Jour 6, fin du séjour à Névache à 13h30.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Rémi BERTHOLET, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

N° de téléphone : 06-58-35-74-73

Adresse e-mail : contact@defilencimes.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen / Difficile (option)

Niveau de difficulté physique : 3

Données générales du parcours, dénivelés 300 + à 1000 + et 400 - à 1000 -, temps de marche 5 à 6h et 10 à 15 km / jour

Détailler les aptitudes des participants requises pour ce séjour : pratique d'une activité sportive d'endurance 1 à 2 fois par semaine.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 5 nuits en refuge gardés tout confort en dortoir ou chambre partagée - couverture fournies, prévoir un drap-sac

Repas : séjour en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6. Le pique-nique du jour 1 est à prévoir par vos soins.

DATES DU SÉJOUR

24 au 29 juillet 2023

PRIX DU SÉJOUR

735€ / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuge gardé, en chambre de 4 à 8 personnes (draps et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 6,

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris : pique-nique du jour 1
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

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, ou une doudoune.
- 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 ou la doudoune 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 (sauf pour le soir au refuge). 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.

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 de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Dans votre sac à dos :

- 1 sac à dos de 40/50 litres.
- 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.
- 2 ou 3 T-shirts à manches courtes, respirant.
- 2 ou 3 paires de chaussettes de marche.
- 1 veste en fourrure polaire, ou doudoune.
- 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, seulement si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent) et une serviette de toilette (peu encombrante et qui sèche rapidement)
- 1 thermos ou une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel/couteau suisse.
- 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).
- 1 autre pantalon confortable pour le soir.
- Des sous-vêtements.
- 1 nécessaire de toilette.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Obligatoire : 1 drap-sac pour les refuges. Les duvets sont inutiles.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.

- **Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**
- 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 sac à dos ne devrait pas dépasser 8kg (sans l'eau et le picnic) !

- Les vêtements mouillés peuvent sécher tous les soirs au refuge. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- En refuge, il y a toujours des « chaussons » fournis, type Crocs® ou sabots, vous n'avez pas besoin de vous charger d'une paire de chaussures supplémentaires (des sandales à la rigueur)
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc.
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC 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.

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.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

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

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