



## 3 jours vers l'ascension du Mont Thabor, Massif des Cerces, France



FICHE DESCRIPTIVE DU SEJOUR

p 1 / 6

**Vanoise Voyages, Association loi 1901- APE 7912Z Activités des Voyageurs - SIRET 799 932 207 00019**

**3 rue Saint-Pierre 73700 SEEZ - Mobile : 06.40.06.05.32. E-mail : [contact@vanoise-voyages.com](mailto:contact@vanoise-voyages.com)**

Association de Tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée à l'APRIAM IM073.10002 / ALPESPACE Le Neptune 50 Voie Albert Einstein 73800 FRANCIN  
Assureur R.C.P. MMA IARD - 10 bd Marie et Alexandre Oyon 72000 LE MANS Contrat n° 3.056.234 /Garantie Financière : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

Ce trek sportif est notre petit coup de cœur : entre Maurienne, Thabor et Cerces, il offre des paysages sublimes. Vous découvrirez la magnifique vallée de la Clarée, une vallée chargée d'histoire. Vous ferez également l'ascension du Mont Thabor, un sommet de haute-montagne (3178 m) accessible aux bons randonneurs.

<b>Dates et heures</b>	Début du séjour : le 01/07/2022 à 8 h 30 Fin du séjour : le 03/07/2022 à 17 h 30 (Plusieurs dates possibles sur demande)
<b>Niveau technique requis</b>	Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 5 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : très bons marcheurs, pratiquant un sport d'endurance plusieurs fois dans la semaine. La dernière journée est un peu technique et demande d'avoir déjà randonné en montagne. Enfants acceptés à partir de 14 ans. Consulter <a href="https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/">https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/</a> pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : Jour 1 : 7 h ; jour 2 : 7 h ; jour 3 : 8 h Dénivelées : Jour 1 : 960D+ / 1280D- ; jour 2 : 1150D+ / 850D- ; jour 3 : 1310D+ / 1430D- Portage des bagages : sac à dos personnel porté par chaque participant.
<b>Encadrement</b>	Encadrement par un membre du Bureau des Guides Savoie-Maurienne, membre de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise Contacts techniques : Tel de bureau : 04 79 20 31 16 Mail bureau : <a href="mailto:bureaudesguides@gmail.com">bureaudesguides@gmail.com</a> Encadrement et contact technique : Diplôme : D.E. accompagnateur en montagne (ou stagiaire accompagnateur en montagne) Nom : Estelle MUNNIA (ou Elfie HENRY) Tél. mobile : 06 73 56 87 16 (ou 06 74 39 58 95) E-mail : <a href="mailto:estelle.munnia@gmail.com">estelle.munnia@gmail.com</a> (ou <a href="mailto:elfie.henry@orange.fr">elfie.henry@orange.fr</a> )
<b>Taille du groupe</b>	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 12 participants

<b>Type d'hébergement</b>	Nuit 1 : gîte d'étape à Névache. Nuit 2 : refuge gardé. Les nuits se font en dortoirs.
<b>Repas</b>	1/2 pension en refuge et pique-niques fournis à partir du jour 1 au soir jusqu'au jour 3 midi. Pique-nique jour 1 non inclus.
<b>Moyens de transport</b>	Jour 1 : - covoiturage depuis l'Office de Tourisme de Valfréjus, jusqu'au départ de la randonnée : Valfréjus, lieu-dit Le Lavoir - navette publique (bus) entre Roubion et Névache Ville Basse Jour 3 : - covoiturage depuis Valfréjus, lieu-dit le Lavoir jusqu'à Valfréjus, Office de Tourisme
<b>Formalités</b>	<p><b><u>Formalités de police :</u></b> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><b><u>Formalités sanitaires :</u></b> Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude à la randonnée en montagne.</p> <p><b>COVID 19 :</b> Appliquer les mesures en vigueur au moment du séjour imposées par le gouvernement ou le département. Respecter les mesures barrières et la distanciation physique.</p> <p><b><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour sur votre compte en ligne :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail</li> <li><input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour</li> <li><input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence</li> </ul> <p><b><u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Copie document d'identité</li> <li><input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)</li> </ul>
<b>Date, lieu et heure du rendez-vous</b>	Le premier jour à 08 h 30 à Valfréjus, office du Tourisme

<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens.
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	Le dernier jour à 17 h 30 à Valfréjus, office du tourisme
<b>Description de l'itinéraire</b>	<p><b>Jour 1 :</b> La première partie de la journée, nous emmène dans les alpages au-dessus du Lavoir, puis le col passé, nous descendons en direction de l'Italie dans une vallée sauvage. Sous les yeux des Rois Mages, nous nous attaquons alors au dernier petit bout de montée de la journée qui nous emmène à un magnifique plateau verdoyant suspendu au-dessus de la vallée de la Clarée. Après une descente par les cheminées de fée, nous arriverons à Névache, une vieille ville de fond de vallée qui a su garder toute son âme d'antan.</p> <p><b>Jour 2 :</b> Nous remontons la vallée de la Clarée, qui devient, au fil de la journée, de plus en plus sauvage. Le chemin, en balcon pendant l'essentiel de la journée, nous offre des panoramas extraordinaires sur les crêtes des Cerces. Quelques magnifiques lacs plus loin, nous arrivons au refuge qui nous accueillera pour la nuit.</p> <p><b>Jour 3 :</b> Levés de bonne heure du refuge, nous partons en direction du Mont Thabor. La montée est dans un premier temps facile, sur un sentier serpentant dans des alpages et entre des lacs. Puis nous passons un col qui annonce la partie un peu plus technique et aérienne de l'itinéraire. Enfin, le sommet nous apporte un panorama à 360° : Ecrins, Vanoise, Haute-Maurienne, rien n'échappe à notre regard ! Ensuite, direction Le Lavoir pour rejoindre notre point de départ.</p> <p>Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
<b>Prix total</b>	345 euros par personne de 4 à 5 participants. 290 euros par personne de 6 à 8 participants. 250 euros par personne de 9 à 12 participants.
<b>Suppléments et prestations complémentaires</b>	Nous contacter pour les participants de 14 à 18 ans : tarifs inférieurs possibles.

<b>Le prix comprend</b>	<p>Les éléments décrits ci-dessus concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'encadrement : 3 journées encadrées par un accompagnateur en montagne diplômé d'état ou un stagiaire accompagnateur en montagne.</li> <li>- le transport : la navette pour faire la liaison entre Roubion et Névache ville basse.</li> <li>- l'hébergement : les 2 nuitées en refuge gardé et en gîte d'étape.</li> <li>- la restauration : les repas du vendredi soir au dimanche midi inclus.</li> </ul>
<b>Le prix ne comprend pas</b>	<p>Les assurances personnelles, les boissons et en-cas durant la journée, le pique-nique du jour 1 vendredi midi, les consommations additionnelles en refuge (douches payantes, boissons, en-cas...), l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.</p>
<b>Modalités et mode de paiement</b>	<p>Acompte de 30 % à l'inscription  Solde à 30 jours du départ  Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.</p>
<b>Assurances</b>	<p>Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.  Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage,</li> <li><input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage</li> <li><input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance.</li> </ul> <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>
<b>Equipement personnel à prévoir</b>	<p><b>Pour manger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pique-nique pour le premier jour</li> <li><input type="checkbox"/> En cas pour les quatre jours : biscuits, fruits secs, barres énergétiques...</li> <li><input type="checkbox"/> Bouteille d'eau 1,5 l / personne minimum</li> </ul> <p><b>Pour le refuge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sac à viande (drap pour dormir en refuge)</li> <li><input type="checkbox"/> Petit nécessaire de toilette</li> </ul>

- Frontale
- COVID 19 : peut-être faudra-t-il un duvet (un petit duvet suffit largement), et bien sûr masque et gel.

### **Vêtements**

#### **Le minimum vital :**

- un pantalon (sur vous ou dans le sac si vous partez en short)
- une paire de chaussettes de marche de rechange
- de sous-vêtements de rechange
- un sous-vêtement technique
- une polaire (ou équivalent)
- une doudoune
- un kway ou gore-tex
- un petit bonnet
- une paire de petits gants
- une casquette
- une paire de lunettes de soleil
- un tour de cou

### **Autre**

- crème solaire
- papiers : carte d'identité, carte vitale
- argent : prendre un chèque, liquide
- bâtons obligatoires**
- appareil photo
- petite trousse de secours adaptée à vos besoins personnels

**Le tout dans un sac d'environ 35-40 litres.**

**Et avec au pied des chaussures pour randonner : montantes si vous préférez, ou basses.**

Liste non exhaustive