



Tour et ascension du Mont Thabor, Maurienne-Clarée- Vallée étroite, Alpes, France



A cheval sur les confins du duché de Savoie, du Dauphiné et des hautes terres piémontaises, dans un décor minéral brut et authentique, notre randonnée de 7 jours va nous conduire sur des chemins millénaires empruntés par les colporteurs, contrebandiers, princes, ducs et militaires depuis des siècles.

Le sommet emblématique, le mont Thabor (3178 m) fut nommé par un croisé de retour de Terre Sainte, en référence au mont Thabor de Galilée. Nous en ferons l'ascension au milieu du séjour.

Nous découvrons au fil des chemins une grande diversité de cultures et paysages de montagne entre les vallées marennaises, Etroite et de Clarée, toutes profondément singulières et sauvages.

Dates et heures	Début du séjour : le dimanche 22 aout à 17 h Fin du séjour : le dimanche 29 aout à 16h
Niveau technique requis	Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 3 Temps de marche : J2 : 14km, J3 : 17 km, J4 : 10km, J5 : 15km, J6 : 6,5km, J7 : 10km, J8 : 12,5km. Dénivelées : J2 : +986m+, -354m, J3 : +412m, -984m, J4 : +627m -460m, J5 : +1515m – 780m, J6 : +269m – 558m, J7 : +593m – 639m, J8 : +600m – 1380m. Portage des bagages : vous portez sur votre dos vos affaires pour la semaine.
Encadrement	Nom : NULLANS Marie-Paule Diplôme : Accompagnatrice en montagne Tél. mobile : 06 20 27 47 84 E-mail : map.nullans@gmail.com
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 3 participants Nombre maximum requis : 8 participants
Type d'hébergement	Hôtel ou appartement (2*) à Valloire la veille du départ, refuges gardés et gites (dortoirs ou chambres partagées) sur le parcours.
Repas	Dîners pris dans les refuges et gites. Pique-niques le midi, préparés par les refuges. Pique-niques J1 préparés par votre accompagnatrice.
Formalités	Formalités de police : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité Formalités sanitaires : 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>COVID 19 : Appliquer les mesures en vigueur au moment du séjour imposées par le gouvernement ou le département. Respecter les mesures barrières et la distanciation physique. Porter un masque en complément quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.</p> <p>Informations à communiquer à l'agence avant le séjour sur votre compte en ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour <input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence <p>Documents à transmettre à l'agence avant le séjour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de l'agence, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)
Date, lieu et heure du rendez-vous	RDV le dimanche 22 aout à 17h, devant l'office de Tourisme de Valloire.
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens. Possibilité de co-voiturage avec votre accompagnatrice à partir de l'entrée de la vallée de la Maurienne ou de la gare de St Michel de Maurienne.
Date, lieu et heure de dispersion	Le dimanche 29 aout à 16h devant l'office du tourisme de Valloire.
Cartographie et bibliographie	<i>IGN top 25 n°35350T, Névache-Mont Thabor</i>
Description de l'itinéraire	<p><i>J1 : arrivée à Valloire-Galibier, station village sur la route des Grandes Alpes. Nuit en hôtel ou appartement-dernier préparatifs pour les sacs à dos. Dîner libre en ville.</i></p> <p><i>J2 : Valloire- Col de la Plagnette (2500m) – Seuil des Rochilles (2459m) – refuge des Drayères (2160m) Notre chemin part devant la remarquable église baroque du village et s'élève rapidement vers les alpages dans une profonde vallée dominées par les pitons acérés de l'aiguille noire. Nous franchissons le col de Plagnettes pour rejoindre les lacs transparents du seuil des Rochilles. Nous pénétrons dans les Hautes Alpes et retrouverons divers vestiges</i></p>

laissés par les militaires qui passaient dans ce secteur il n'ya pas si longtemps que ça des hivers rigoureux. Nuit au refuge des Drayères.

14km, +986m+, -354m

J3 : Refuge des Drayères (2160m) – vallée de la Clarée par le chemin de ronde – Névache (1588m)

Une superbe journée d'exploration de la haute vallée de la Clarée, entre lacs et pics, prairies alpines et ruisseaux, pour arriver en fin de journée dans le très authentique village de Névache.

17 km, +412m, -984m

J4 : Névache (1588m) – Col des Thures (2194m) – Vallée étroite 1755m

Encore une belle journée pas trop dure qui commence par une petite grimpe dans un mélèze parsemé de cheminées de fées. Sur le Plateau du col de Thures, la vue sur les rois mages s'offre à nous ... non vous ne rêvez pas, ce n'est pas l'épiphanie mais le nom donné à un groupe de pics emblématiques de la vallée étroite. Possibilité de faire l'ascension de l'aiguille rouge (2545m), avant de descendre dans la vallée étroite. Nuit en refuge.

10km, +627m -460m

J5 : Vallée étroite (1755m) – mont Thabor 3178m) - refuge du Mont Thabor (2472m)

La vallée étroite (vallée stretta en italien) fut rattachée à la France en 1947. De ce fait, nous voilà en France dans un petit bout de l'Italie ! l'ambiance y est décontractée et sauvage. Nous partirons tôt pour réaliser l'ascension du mont Thabor qui trône tout là-haut ! une petite chapelle nous attend au sommet, nous pourrions nous y abriter en cas de mauvais temps. Nous repassons ensuite en « France » par le col de la vallée étroite. Selon la météo, nous avons la possibilité de repousser l'ascension du sommet le jour 6.

Nuit au refuge du Thabor.

15km, +1515m – 780m

J6 : Refuge du mont Thabor (2472m) – col des Bataillères (2804m) – refuge des Marches (2219m)

Belle journée tranquille à flâner à travers les espaces sauvages de Maurienne : lacs, prairies alpines, tourbières, cols débonnaires ... bien entendu, pour ceux qui me connaissent, plein de variantes sont possibles !

6,5km, +269m – 558m

	<p><i>J7 : Refuge des Marches 5 2219m) – Col des marches (2725m) – refuge de Terre Rouge (2169m)</i> Encore une journée à profiter des paysages, qui commence par l'ascension du col des Marches, au-dessus du grand barrage de Bissorte. Autour du refuge de terre rouge, nous pourrions flâner dans de belles zones humides. 10km, +593m – 639m</p> <p><i>J8 : refuge de Terre Rouge (2169m) – Pas des Griffes (2554m) – Valloire (1400m)</i> Ascension du pas des griffes, petit col au-dessus du refuge, avant de retourner sur Valloire. Nous profitons encore une dernière fois des beaux panoramas. 12,5km, +600m – 1380m</p> <p>Cet itinéraire n'est bien sûr qu'indicatif, 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>
Prix	880 €/personne (de 6 à 8 participants), 1080 € /personne (de 4 à 5 participants) 1280 €/personne (3 participants)
Suppléments et prestations complémentaires	Chambre single le 1 ^{er} soir à Valloire : 20 € (selon disponibilité)
Le prix comprend	<p>Les éléments décrits ci-dessus concernant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La nuitée du Jour 1 en hôtel ou appartement. - Le petit déjeuner du jour 2. - L'hébergement en demi-pension des jours 2 à 7 en refuges et gites (douches incluses) - Les piques niques des jours 2 à 8. - L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée.
Le prix ne comprend pas	<ul style="list-style-type: none"> - Le dîner du jour 1 - Les boissons - Les assurances personnelles - L'équipement personnel

	<ul style="list-style-type: none"> - Les frais de formalités de police et sanitaires - Et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Modalités et mode de paiement	<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>
Assurances	<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"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <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. <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>
Equipement personnel à prévoir	<p>Vous partez en autonomie pour 7 jours , prévoir donc le matériel suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un Sac à dos de 45 litres minimum, couvre-sac pour la pluie <input type="checkbox"/> Chaussures de randonnée chaudes à tige haute et semelle type Vibram <input type="checkbox"/> Bâtons de randonnées télescopiques adaptés à votre taille <input type="checkbox"/> Pantalon de marche confortable et robuste <input type="checkbox"/> Short de randonnée, confortable et robuste <input type="checkbox"/> Vêtement chaud type polaire ou doudoune <input type="checkbox"/> Veste imperméable type Goretex <input type="checkbox"/> T-shirts et sous-vêtements respirant dont 1 à manches longues <input type="checkbox"/> Sous-vêtements et chaussettes de rechange. <input type="checkbox"/> Gourde 1 litre minimum. <input type="checkbox"/> Lampe frontale

- Pharmacie personnelle
- Lunettes de soleil, crème solaire.
- Petits gants et bonnet
- Serviette et mini-trousse de toilette pour les refuges.

COVID-19

- Sac de couchage (Température de confort 15°) pour le couchage en refuge
- Masques
- Gel hydroalcoolique

Liste non exhaustive