

Toutes en ♥ dans les Alpes Séjour 3 : De Modane à Montgenèvre entre Thabor et vallée de la Clarée, Séjour privatisé, France





3^{ème} partie partie de ce grand périple exclusivement féminin avec l'association Cœur Vanessa qui part de Modane pour traverser le massif du Thabor et rejoindre les authentiques vallées étroites et de la Clarée avant d'arriver à Montgenèvre. Un petit d'Italie et de sud qui nous réchaufferons les cœurs.

Dates et heures	Début du séjour : le 1/09/2025 à 18 h
	Fin du séjour : le 6/09/2025 à 9 h

Niveau technique	Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5					
requis	Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5					
	Niveau minimal exigé : 3. Capable de marcher entre 5 et 6 heures sur sentier soit 600 à 900 m de dénivelé positive et					
	environ 15 km. Cela s	uppose une prati	que sportive	d'endurance r	régulière (au moins une à 2 fois/semaine). Sentiers	
	parfois raides, au profil irrégulier, quelques passages ariens possibles. Cela suppose une expérience de la rand					
	en montagne.	··				
		w.vanoise-voyage	es.com/quel-e	est-mon-nivea	u/ pour comprendre le niveau attribué.	
	Jour Distance	ce Denivelé +	Denivelé -	Temps		
	(km)	(m)	(m)	marche (h)		
	2 6,79	598	37	3]	
	3 14,6	856	672	5]	
	4 11,5	431	717	4]	
	5 16,47	1024	653	6		
					-	
	Portage des bagages : marche avec sacs légers contenant nos affaires pour une journée de marche. Le véhicule de					
	l'association cœur Vanessa transportera les bagages d'une étape à l'autre.				·	
			a 100 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 2			
	Un check-up médical	est vivement reco	mmandé ava	nt de s'inscrire	e.	
Encadrement	Un check-up médical est vivement recommandé avant de s'inscrire. Nom : NULLANS Marie-Paule					
			tagne, profes	seur de voga o	diplômée FFHY.	
	Diplôme : BE Accompagnatrice en Montagne, professeur de yoga diplômée FFHY. Tél. mobile : 06 20 27 47 84					
	E-mail: map.nullans@	ogmail.com				
Taille du groupe	Nombre minimum red		tes			
Tame aa Broape	Nombre maximum re					
				s sur l'été 202	25 avec les membres de l'association Cœur Vanessa	
	ont leur nombre mini			3 341 . etc 202	as avec les membres de l'association escal vallessa	
Type d'hébergement	Hébergements comme indiqués dans la description de l'itinéraire :					
. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Jour 1 : hôtel ** ou auberge à Modane, en chambres doubles ou triples selon la disponibilité.					
	Jour 2 : auberge de je	•				
	Tour Z rauberge de je	arresse en derton	pvacioe.			

	Jour 3 et 4 : Refuge gardé et gîte, couchage en dortoirs (drap sac personnel obligatoire) partagés (nous essayons dans
	la mesure du possible d'avoir des dortoirs privatisés pour notre groupe).
	Sanitaires et douches partagées (les douches sont parfois payantes – non incluses dans le séjour, l'eau est précieuse
	en montagne, économisons-la)
	Jour 5 : hôtel ** en chambres doubles ou triples selon la disponibilité.
Repas	- Demi-pension dans les refuges et hôtel.
	- Pique-nique fournis par votre accompagnatrice.
Moyens de transport	Pas de transport inclus dans le séjour.
	A titre d'information, à l'initiative des bénévoles de l'association Cœur Vanessa, une voiture suivra le parcours et dans
	la mesure du possible, rejoindra le groupe quand c'est possible. Elle transportera bagages, vivres et pourra véhiculer
	les participantes fatiguées si nécessaires et si possible. Sauf changement, elle sera présente à toutes les étapes de ce
	séjour. Cette disposition n'est pas incluse dans le séjour.
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 aux activités pratiquées pendant le séjour.
	Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :
	☐ Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail
	Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour
	☐ Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence
	<u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour</u> :
	☐ Copie document d'identité
	☐ 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)

Date, lieu et heure du rendez-vous	Le lundi 1 ^{er} septembre 2025 à 18 h à Modane, place de la gare.
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de	Le samedi 6 septembre 2025 à 9 h à Montgenèvre, à notre hôtel.
dispersion	Retour au point de départ possible en train + bus (par vos propres moyens).
Description de	Jour 1 (lundi 1 ^{er} septembre 2025) : Rendez-vous à 18 h, nous rencontrons les participantes qui arrivent du séjour
l'itinéraire	précédent (traversée de la Vanoise). Installation à l'hôtel, briefing du déroulement du séjour. Nuit en Demi-pension dans notre hôtel
	Jour 2 (mardi 2 septembre 2025): Nous quittons le centre de Modane pour nous élever rapidement sur les pentes boisées qui dominent la ville, nous survolons l'entrée du tunnel du Fréjus, puis à travers d'anciens chemins muletiers et forestiers, nous rejoignons la station de Val Fréjus
	Nuit en Demi-pension en auberge de jeunesse (dortoir), pique-nique le midi.
	Jour 3 (mercredi 3 septembre 2025) : la montée continue dans la vallée du ruisseau de Charmaix qui mène dans les Alpages de Val Fréjus, Après 900 m de montée, nous atteignons le col de la Vallée étroite, porte d'entrée de la vallée du même nom, italienne jusqu'en 1946.
	Nous sommes non loin du géant local, le Mont Thabor et nous descendons au pied des rois mages, 3 superbes sommets rocheux.
	Nuit en Demi-pension en refuge (dortoir), pique-nique le midi.
	Jour 4 (jeudi 4 septembre 2025): Une petite montée escarpée nous conduit au beau plateau des Thures peuplé de troupeaux de moutons en été. Descente dans la vallée de la Clarée en passant par de belles cheminées de fées. Nous prenons le temps d'un détour par le superbe village de Névache avant de rejoindre notre gîte à Plampinet pour y passer la nuit. Nuit en Demi-pension en gîte-refuge (dortoir), pique-nique le midi.
	Jour 5 (vendredi 5 septembre 2025) : Belle étape aujourd'hui qui commence sur une petite route de montagne escarpée qui mène dans la vallée des Acles. Nous cheminons dans une belle forêt de Mélèzes le long d'un petit torrent

avant de rejoindre les hauteurs et de franchir les cols de Dormillouse et de la Lauze. Descente face au mont Chaberton par le sentier du clôt des fonds. Arrivée dans la station de ski de Montgenèvre, situé sur le col du même nom. Nuit en Demi-pension en refuge (dortoir), pique-nique le midi. Les participantes du Séjour 4 de la Grande Traversée nous rejoignent à l'hôtel, nous passons la soirée avec elles pour leur passer le flambeau. Nuit en demi-pension en hôtel** ou auberge, pique-nique le midi. Jour 6 (samedi 6 septembre 2025) : séparation en début de matinée.
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.
800 € par personne
Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'hébergement en demi-pension à partir du dîner du jour 1 au jour 6 après le petit-déjeuner, les pique-niques des jours 2 à 5, l'encadrement.
Les assurances personnelles, le transport (de personnes, de bagages), les douches en refuges si payantes, les boissons, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV. 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 : ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage 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.

	Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances.
	Aucune assurance annulation ne pourra être souscrite après votre inscription en ligne, assurez-vous d'avoir les assurances souhaitées avant de continuer votre inscription. Renseignez-vous auprès de votre carte bancaire avant inscription pour en connaître les conditions d'annulation et de rapatriement incluses. Toute déclaration d'assurance annulation devra faire l'objet de documents à fournir demandés par l'assurance, et si paiement par carte bancaire une attestation de non prise en charge par la banque.
Matériel fourni	Votre accompagnatrice disposera pour le groupe :
	☐ D'une trousse de premiers secours
	D'une radio pour contacter les services de secours sur le réseau des Alpes françaises
Equipement personnel	Votre équipement personnel contiendra :
à prévoir	
	☐ Un sac à dos de 30 litres minimum pour porter vos affaires de la journée.
	☐ Un sac de voyage léger et le moins encombrant possible (50 l /8kg maximum pour y mettre vos affaires de
	rechange et du soir qui seront transportées par les bénévoles de l'association cœur Vanessa.
	☐ Une paire de chaussures de randonnée imperméable à tige montante, avec une semelle disposant d'une bonne
	accroche.
	☐ Un chapeau ou casquette et un bonnet
	☐ Des lunettes de soleil (indice 3)
	☐ 1 Tshirt respirant (+ 1 rechange)
	☐ Une veste légère de type polaire
	☐ Une veste chaude (type petite doudoune)
	☐ Une veste étanche et respirante de type goretex
	☐ Une paire de gants
	☐ Un short
	☐ Un pantalon de montagne
	☐ Un surpantalon étanche de type goretex
	☐ Des bâtons de marche télescopiques (vivement conseillés)
	☐ Protections solaire (crème et stick)

	☐ Une gourde ou poche à eau de 1,5 l minimum
	☐ Votre pharmacie individuelle (voir ci-dessous) qui contiendra vos médicaments personnels, un désinfectant, des
	petits pansements et « double peaux » ainsi que recommandé, sous réserve de validation avec notre médecin,
	☐ Papier toilette, briquet et petit sac plastique,
	☐ Un couteau de poche et des couverts portables,
	☐ Un drap-sac pour les nuits en refuge,
	☐ Une lampe frontale,
	☐ Trousse de toilette et serviette individuelle,
	☐ Une couverture de survie,
	☐ Cable pour recharger votre téléphone portable
	☐ Compléments conseillés : une cape de pluie, des bouchons d'oreille, une paire de sandales légères pour le soir (les
	refuges fournissent des sabots en général, mais pas les gîtes), quelques affaires de rechanges que vous pourrez
	déposer dans le sac qui sera transporté par le véhicule suiveur de l'association.
\	Votre pharmacie individuelle contiendra :
	☐ Vos médicaments personnels,
	☐ Un désinfectant, des petits pansements et « double peaux »
	☐ Sous réserve de validation avec notre médecin : des antalgiques, un anti-inflammatoire (comprimés et gel), un
	anti diarrhéique
l	Liste non exhaustive