



## Mt Thabor, Belvédère des Alpes

### Week-End de ski 2 jours / 1 nuit / 1 jour de randonnée

Le Mont Thabor (3178 m), situé à la frontière des alpes du nord et du sud, bénéficie d'un **enneigement et d'un ensoleillement exceptionnels**. Il offre un **magnifique panorama sur les Alpes du Sud et plus loin encore**. Nous dormirons dans un refuge accueillant, en vallée Etroite, la plus italienne des vallées françaises.

### Déroulement du séjour et itinéraire

#### Jour 1 : Pian del Colle (1490 m) - Granges de la Vallée Etroite (1765 m)

Rdv à la gare de Bardonecchia (Piémont Italien, juste de l'autre côté de la frontière) à 15h30. Transfert (5 mn) à Pian del Colle, à l'entrée de la Vallée Étroite. Remontée tranquille, le long du torrent jusqu'aux Granges de la Vallée Etroite. Cette vallée a été cédée à la France en 1947 (comme celle de Tende) mais elle est encore habitée exclusivement par des Italiens. Nuit en refuge.

**M : 265 m.**

#### Jour 2 : Mont Thabor (3178m) - refuge de la Vallée Etroite

Ascension du Mont-Thabor, **sac allégé**. Ce sommet isolé est un fabuleux belvédère sur l'ensemble des Alpes françaises et italiennes. Le massif des Ecrins (4103m) est tout proche. Juste sous le sommet se trouve la petite chapelle de Notre Dame des 7 douleurs, lieu de pèlerinage. Fabuleuse descente sur le refuge où l'on pourra se désaltérer avant de rejoindre Pian del Colle puis Bardonecchia. Séparation en milieu d'après-midi.

**M : 1400 m - D : 1665 m.**

**M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).**

**Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.**

### Cartographie

Carte IGN Top 25: Névache Mont Thabor n°3535 OT

### Niveau



Etape 6 heures et 1400 m de dénivelé positif.

Vous devez être un **skieur de randonnée expérimenté**, capable de progresser sur tout type de neige et être en bonne forme physique.

## Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans un **refuge gardé et confortable (Douches chaudes)**, en **pension complète**.

Vous dormirez en dortoir de 4 à 8 personnes, avec salle de bain commune.

Ni draps, ni serviettes de bains fournis. **Couettes ou couvertures** et **sabots en plastique fournis**.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement.

La **cuisine piémontaise est traditionnelle et copieuse**, adaptée aux randonneurs.

## Portage

Vous porterez dans votre sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du raid et votre matériel de sécurité individuel (Pelle, sonde).

## Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 8 participants**.

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 15h30** devant la gare de Bardonecchia (Italie).

**Le dernier jour, séparation vers 15h00**, au même endroit.

Bardonecchia est une petite bourgade paisible du Piémont où tout le monde parle français. Elle est située à seulement 45 km (1 h) de Briançon (05), via le col de Montgenèvre et 15 km (15 mn) de Modane (73), via le tunnel du Fréjus.

## Accès au lieu de Rendez-vous

### En train

#### TGV direct depuis Paris

Aller (Samedi) : départ à 10h41 (Paris-gare de Lyon) - arrivée à 15h13 (Bardonecchia)

Retour (Dimanche) : départ à 17h26 (Bardonecchia) - arrivée à 2h37 (Paris-gare de Lyon)

Horaires non contractuels donnés à titre indicatif : **à vérifier**.

Renseignements SNCF : <https://www.oui.sncf>

### En voiture

• De Paris : Autoroute A6, puis A46 jusqu'à Lyon ; puis de Lyon A43 jusqu'au tunnel de Fréjus (Bardonecchia se trouve à la sortie du tunnel) : 680 km / 6h20

• De Lyon : A43 jusqu'au tunnel de Fréjus : 217 km / 2h20

• De Marseille : 300 km / 3h45 via Briançon et le col du Montgenèvre.

Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

## Hébergements à proximité du lieu de Rdv

| Nom   | Situation        | Contact       | Prix indicatifs en ½ pension |
|-------|------------------|---------------|------------------------------|
| Hôtel | 250 m de la Gare | Nous demander | 65 € env.                    |

## Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer près de la gare pour toute la durée du séjour.

## Dates et Prix

Les séjours se déroulent généralement **du samedi au dimanche**.

**Vous pouvez aussi choisir d'autres dates.** Demandez nous !

| Tarifs par personne |       |
|---------------------|-------|
| Si 3 participants   | 320 € |
| Si 2 participants   | 395 € |

### Le prix comprend :

- Le dîner du Jour 1.
- La nuit en refuge.
- Le petit-déjeuner et le pique-nique du Jour 2.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (Arva, pelle, sonde).

### Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Le matériel de ski (location possible).
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

## Assurance

**Elle est facultative** mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

• **Annulation** • **Assistance/Rapatriement** • **Interruption** • **Domage bagages**

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

## Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

## Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

## Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

### Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

#### La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski anti-brouillard.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

#### Le Buste

##### La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

#### Les Jambes

- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon ou sur-pantalon de ski, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées et s'ouvrant sur toute la longueur (meilleure aération).
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

#### Les Mains

- Paire de gants chauds et étanches (Type Goretex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.
- Paire de gants de rechange.

#### Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi-hautes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

## Matériel technique

### Non fourni par TrekAlpes.

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Fart pour faciliter la glisse et colle pour ré-encollage éventuel des peaux.
- « Peaux de phoques » adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.

### Location

Nous pouvons vous réserver les skis et/ou chaussures. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. **Paiement sur place.**

- tarifs location ski + chaussures : de 30 à 40 € par jour selon la durée.

## Matériel de sécurité

### Le matériel suivant est fourni.

- 1 Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

## Matériel divers

Ce matériel n'est pas fourni par TrekAlpes.

### Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaine ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap-sac (couvertures fournies) et serviette de bain.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires dans le sac à dos (étanchéité) .

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## **Le sac à dos**

Pour transporter vos affaires personnelles durant le raid et le pique-nique de la journée.

De contenance 40 litres env.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables.

Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

**Le poids total de votre sac une fois plein** ne devra pas excéder 10 kg.

Sachant que la pelle + la sonde pèsent environ 700 g, 1 litre d'eau + pique-nique pèsent 1,5 kg, le sac à dos vide pèse environ 2,3 kg ; il faudra limiter le poids du reste des affaires à 5,5 kg maximum.

## **Informations légales**

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

## **Pour nous contacter**

[www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com) / Mél : [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com) / Tél : 04 92 50 82 93

**Maj 7-10-19**