



Thabor - Belvédère des Alpes

Raid à raquettes itinérant en Haute Montagne 4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Le massif du Thabor, situé aux confins de la vallée de la Clarée, à la frontière des alpes du nord et du sud, bénéficie d'un **enneigement et d'un ensoleillement exceptionnels**. C'est un subtil mélange de **hautes montagnes aux pics élancés** dépassant les 3000 mètres et de vastes alpages au relief plus doux. C'est aussi un des **derniers massifs des Alpes restés à l'état brut**, sans aucune route, ni aucune station de sports d'hiver. Nous effectuerons l'ascension de son point culminant, le **Mont Thabor (3178 m), qui offre un des plus beaux panoramas des Alpes**. Nous dormirons dans des refuges confortables, en pleine montagne. Silence et paysage féeriques garantis.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Pointe Muratière (2379 m) - Refuge de la Vallée Etroite (1765 m)

Rdv à la gare de Briançon à 9h00. Transfert (30 mn) à Névache (1600 m).

Nous remontons en forêt, en passant près d'une superbe « cheminée de fée », pour déboucher sur le vaste plateau suspendu des Thures. Nous traversons alors les alpages enneigés, parsemés de chalets d'estive, pour rejoindre le col des Thures (2194 m). Puis nous remontons entre les lacs Bellety et Chavillon vers la pointe Muratière, beau belvédère sur le Mont Thabor et les Rois Mages. Descente vers les Granges de la Vallée Etroite, dans la plus italienne des vallées françaises. Nuit en refuge chez Riccardo et Ana.

Temps de marche : 4h30 / M : 780 - D : 615 m.

En Option : Aiguille Rouge (2545 m)

Temps de marche : 2h30 / M et D : 450 m.

Jour 2 : Col de la Vallée Etroite (2434 m) - Refuge du Mont Thabor (2502 m)

Belle randonnée, en montée progressive, dans un paysage varié. D'abord en forêt, le long du torrent, jusqu'au Pont de la Fonderie des anciennes mines de fer. Puis nous poursuivons notre ascension par le vallon de Tavernette dans une ambiance de haute montagne. Les aiguilles acérées du Grand Séru (2888 m) et de la Roche Bernaude (3222 m) nous dominent de plus de 1000 mètres. Au cours de la montée au col, on peut apercevoir le Mont Thabor. Du col, une courte traversée nous mène au refuge du Mont Thabor, construit juste sous les beaux lacs Rond et Long. Nuit en refuge.

Temps de marche : 3h30 / M : 735 m.

En Option : sommet de 2850 m en aller-retour depuis le refuge, sac allégé

Temps de marche : 2h30 / M et D : 350 m.

Jour 3 : Mont Thabor (3178 m) - Refuge des Drayères (2180 m)

Nous rejoignons le col de la Vallée Etroite. L'itinéraire est ensuite « en balcon », jusqu'au col des Méandres (2727 m). C'est là que commence la véritable ascension du Mont Thabor. Juste sous le sommet se trouve la chapelle des Sept Douleurs (3170 m) datant du XVIIe. Le Thabor est un fabuleux belvédère sur tout l'arc alpin : Glaciers de la Vanoise et des Ecrins, Queyras, Viso, Grand Paradis, Mont-Rose et bien d'autres ! L'itinéraire de descente chemine sur la crête, entre les arêtes rocheuses, entre les Hautes-Alpes et la Savoie, vers col des Muandes (2828 m). Nous traversons alors les vastes alpages des Muandes pour rejoindre le refuge des Drayères, au fin fond de la vallée de la Clarée. Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h00 / M : 680m - D : 1000 m.

Jour 4 : Névache (1600 m)

Nous descendons tranquillement la Haute Vallée de la Clarée, parsemée d'une infinité de chalets d'estive parfaitement entretenus. Leur architecture typique est faite d'une base de pierres montées à la chaux, sur laquelle sont empilés des troncs de mélèze. Aux chalets de Fontcouverte, nous déjeunerons au chaud, à l'auberge de la Fruitière si elle est ouverte. Un petit verre de Génepy et nous voilà repartis vers Névache. Transfert (30 mn) et séparation à la gare de Briançon.

Temps de marche : 3h00 / D : 580 m.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses (1h30 env.)

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°3535OT

Niveau

GRANDE FORME 1 2 3 4 **5** 6

Etapes quotidiennes de 5h00 de marche et de 700 m de dénivelé positif, en moyenne. Vous devez pratiquer la randonnée à raquettes régulièrement et avoir une très bonne forme physique. Terrains parfois pentus. Mais votre guide de haute montagne est là pour assurer et faciliter votre progression. La nuit au refuge du Thabor, à 2500 m d'altitude, permet une bonne acclimatation des organismes et les effets de l'altitude du jour suivant sont ainsi amoindris.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans des **refuges de montagne** gardés et confortables, en **pension complète**. Dortoirs de 5 à 15 personnes ; ni draps, ni serviettes de bain fournis. Des chaussons en plastique pour le soir sont prêtés gracieusement dans chaque refuge. Douches chaudes (payantes) sauf au refuge du Thabor.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou par votre hébergeur. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour.**

Encadrement

Un **guide de haute montagne** diplômé d'état pour **3 à 8 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 9h00 devant la gare SNCF de Briançon (05).

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée.

Le dernier jour, séparation vers 14h30, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements SNCF : <https://www.oui.sncf/>

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs)

Aller • Départ de Paris à 21h22 • Arrivée le lendemain à Briançon à 08h31

Retour • Départ de Briançon à 20h29 • Arrivée le lendemain à Paris à 07h38

Ou bien arrivée la veille au soir à Oulx en TGV direct depuis Paris + Navette + nuit à Briançon

(+ Rapide et parfois moins cher que le train de nuit)

Aller : départ à 10h41 *ou* 14h41 (Paris-gare de Lyon) - arrivée à 15h23 *ou* 19h23 (Oulx)

Retour : départ à 17h16 *ou* 8h36 *le lendemain* (Oulx) - arrivée à 22h31 *ou* 13h19 *le lendemain* (Paris-gare de Lyon)

Puis **NAVETTE régulière** (7,5 € le trajet) entre la gare d'Oulx et la gare SNCF de **Briançon** :

Aller : départ de la Gare d'Oulx à 15h45 *ou* 19h45 (1h de trajet : arrivée Briançon 16h45 *ou* 20h45)

Retour : départ de la Gare de Briançon à 15h15 *ou* 7h00 *le lendemain* (arrivée à Oulx à 16h20 *ou* 8h05 *le lendemain*)

Informations non contractuelles données à titre indicatif : **à vérifier**.

Réservation obligatoire 36h à l'avance : **05 Voyageurs** ☎ 04 92 502 505 *ou* www.05voyageurs.com

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091 **ou** Gap / Briançon par la RN94.

Vous pouvez également passer **par le Tunnel du Fréjus et le col du Montgenèvre (Via l'Italie)** :

Chambéry - Tunnel du Fréjus - Italie - Col du Montgenèvre - Briançon

Tarifs Tunnel du Fréjus : si vous revenez par le même itinéraire, prendre un aller-retour (valable 7 jours) à 55,40 € / sinon 44,40 € l'aller simple (Tarifs indicatifs / informations sur www.sftrf.fr).

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr *ou* www.mappy.com

Conditions de circulations : <https://www.inforoute05.fr/wir3/circulation.html>

Covoiturage : <https://www.blablacar.fr/>

De nombreuses opportunités pour voyager de façon **économique et écologique** ...

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Tarifs indicatifs (non contractuels)

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs
Hôtel de Paris**	200 m de la Gare	04 92 49 97 50	Chambre à partir de 60 € Petit-déjeuner 10 €
Pension St-Antoine	200 m de la Gare	04 92 21 04 52 http://www.hotel-saint-antoine-briancon.fr/fr/	Chambre à partir de 50 € Petit-déjeuner 8 € ½ pension 65 € (sauf WE)
Hôtel Edelweis**	800 m de la Gare	04 92 21 02 94 http://www.hotel-edelweiss-briancon.fr/	Chambre à partir de 55 € Petit-déjeuner 10 €

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de la gare pour toute la durée du séjour.

Dates et prix

Les séjours se déroulent normalement **du mercredi au samedi**. De **mi-février à mi-avril**.

Mais vous pouvez également choisir vos dates ! Demandez-vous.

Tarif = **675 €**

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges gardés.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners de l'accueil à la séparation.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un **guide de haute montagne** diplômé d'Etat.
- Le prêt de raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les douches chaudes dans les refuges (2 à 3 eur).
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques (à prévoir selon vos goûts)
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les crampons et le baudrier (location possible).
- 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 • Dommage bagages

Son montant est de **2,85% 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 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

- Sur-pantalon, 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.
- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

• 1 paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.

Les Pieds

- **Chaussures d'alpinisme** : synthétique ou cuir rigide, étanches (gore-tex) ; montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Gore-Tex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes (2 paires) de randonnée 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 et de sécurité

Le matériel suivant **est fourni** par TrekAlpes :

- Paire de raquettes solides et légères, avec des fixations qui s'adaptent à toutes les chaussures de randonnée.
- Paire de bâtons télescopiques.
- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Le matériel suivant **n'est pas fourni** par TrekAlpes :

- 1 paire de crampons d'alpinisme, avec fixation en caoutchouc adaptable à toutes les chaussures.
- 1 baudrier.

Les **crampons et le baudrier** sont pris **à titre préventif** et ne seront **pas obligatoirement utilisés**.

Location

Nous pouvons vous réserver baudrier et/ou crampons. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription. Vous récupérerez ce matériel au magasin de sport avec le guide, après le rendez-vous. Paiement sur place.

Tarifs location indicatifs hiver 2019-2020	4 jours
Baudrier	23 €
Crampons	28 €

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 la chambre collective du refuge.
- 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.... ; 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).
- Vos affaires de toilette + serviette de bain.
- Papier hygiénique pour la journée.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Pour **transporter vos affaires personnelles de la semaine** et le pique-nique de la journée.

De **contenance 40 litres environ**.

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 dépasser 15% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 9-10 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 6 kg maximum.

Informations légales

TrekAlpes EURL SIREN n°530 670 546 - Garantie financière 100.000 € par Groupama

RCP par MMA - Licence d'agence de voyages n°005110006

Maj 4-10-19