



LE MONT THABOR, BALCON DES ECRINS

Séjour de randonnée accompagnée
Séjour en itinérance - 6 jours / 5 nuits - Hautes Alpes

Mise à jour : 27/02/2024

Situé entre le Parc National Des Ecrins et Le Parc National de la Vanoise, le massif des Cerces cache au coeur de son écrin minéral un sommet aux paysages lunaires. Ce massif marque la frontière entre les Alpes du Nord et celles du Sud. De plus, il est à l'intersection de la Savoie et des Hautes-Alpes, mais aussi de la France et de l'Italie. Le Mont Thabor se situe sur la partie sud de la Grande Traversée des Alpes via le fameux chemin de randonnée GR5.

Le Mont Thabor est classé Zone Natura 2000: cette reconnaissance met en avant sa majestuosité de par ses landes, prairies, habitats rocheux ou encore sa remarquable histoire géologique. Offrant de splendides panoramas, le Mont Thabor compte sur son territoire une trentaine de lacs répartis à plus de 2000 mètres d'altitude. On retrouve une riche faune et flore au coeur de cet environnement encore sauvage et typique de la région. Entre marmottes, chamois, bouquetins... les merveilles sont nombreuses à découvrir pour des promeneurs amoureux de nature préservée.

Le site naturel du Mont Thabor se répartit de 1750m à 3178m d'altitude et 4806 hectares.

L'ETAT D'ESPRIT CANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la

transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... Bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1

Rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF de Briançon (05). Vous devrez être "en tenue" (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée. Transfert au parking de l'office du tourisme de Névache (30 min, 25 km).

Nous démarrons le séjour après avoir laissé nos véhicules sur le parking du village. Nous traversons la Clarée pour redescendre jusqu'à Roubion. Nous remontons la combe des Thures avec sa géologie particulière, pour atteindre successivement le vallon des Thures puis le col des Thures (2194m). Pique-nique près du lac du Chavillon qui nous offre une vue incroyable sur le massif des Rois Mages.

Avant de basculer vers la vallée Etroite, nous traversons de jolies pinèdes suspendues. Le GR5 descend au coeur de cette vallée dont le coeur balance entre la France et l'Italie. Arrivée au premier refuge au niveau des Granges. Le soir, ambiance conviviale et chaleureuse "à l'italienne" au *rifugio* Terzo Alpini (1767 m) où nous passons notre première nuit.

Temps de marche: 3h30. 10,5kms. 600m de dénivelé positif et 400m de dénivelé négatif.

Jour 2

La journée commence par une remontée le long du torrent que nous quittons rapidement pour rejoindre le lac vert (1834 m) en rive gauche du torrent de la vallée étroite. Vous serez surpris par son extraordinaire transparence, et sa couleur vert émeraude. Après avoir passé un imposant verrou glaciaire, nous débouchons sur un cirque glaciaire. Nous remontons alors sur le vallon de Tarvernette en longeant le massif des Rois Mages pour passer au col de la Vallée Etroite (2433 m).

Nichés au coeur d'un large cirque glaciaire, une multitude de lacs, où se reflète parfois le Cheval Blanc, jalonnent notre itinéraire jusqu'au col des Bataillères (2804m). Par un magnifique sentier en balcon, nous contournons l'imposant massif du Thabor encore timidement caché derrière le Cheval Blanc (3020m). Nous amorçons alors notre longue descente vers le refuge des Marches (2230m) où nous dormirons.

Temps de marche: 6h. 15,5kms. 1045m de dénivelé positif et 600m de dénivelé négatif.

Jour 3

Depuis le refuge, nous laissons derrière nous l'imposant Lac de Bissorte. Grâce à un chemin ouvert, nous remontons un vallon dans un cadre sauvage pour atteindre le col des Marches (2 725 m) où une vue incroyable sur les plus hauts sommets des Alpes du sud se dévoilent pudiquement à nous: Barre des Ecrins (4101m), aiguilles d'Arve (3515m), au massif des Rousses (3465m). Nous descendons ensuite en lacets pour rejoindre le Lac de Roche Noire comme suspendu dans les airs, avant de basculer dans les Vallons jusqu'à La Loza. Encore un petit effort puisque seulement 2,4km nous sépare de notre étape du jour. Comme un phare dans la tempête, la discrète chapelle Notre-Dame des Neiges nous annonce la proximité du dernier refuge construit dans le massif du Thabor.

Temps de marche: 5h. 10,5kms. 645m de dénivelé positif et 675m de dénivelé négatif.

Jour 4

En quittant le refuge de Terre Rouge, nous remontons dans la vallée de Nevache en longeant une belle zone de tourbière avant de suivre un magnifique sentier en balcon qui laisse rêveur dans un espace natura 2000 aussi préservé que fragile. Le chemin qui, dont la pente s'intensifie sur la fin, nous conduit au pas des Griffes (2 554 m). De ce col un panorama imprenable sur le massif du Mont Thabor s'offre encore à nous. En fond de toile, les plus hauts sommets des Ecrins flirtent avec le ciel.

Nous redescendons à présent vers la Borgette avant de remonter une combe à l'ouest de la magestueuse et impressionnante Aiguille Noire (2869m). Du col de la plagnette (2525m) nous plongeons en directions des 3 lacs (lac Rond, lac du Gran Ban et celui de la Clarée). De là, une petite heure nous sépare du refuge des Drayères (2150m) où nous passerons la nuit.

Temps de marche: 6h30. 17kms. 1060m de dénivelé positif et 660m de dénivelé négatif.

Jour 5

Journée de randonnée dans un univers minéral féérique: de grands lacs et de majestueuses falaises aux sommets acérés avec, en toile de fond, la pointe des Cerces, qui a donné son nom au massif et qui domine les alentours du haut de ses 3 097 mètres. Nous remontons le fond de la vallée de la Clarée jusqu'aux lacs Rond et Grand-Ban, et gagnons le col des Rochilles (2412 m) sous lequel se trouve un ancien camp militaire. Nous poursuivons vers le col des Cerces puis celui de la Ponsonnière (2613m). Notre itinéraire de retour passe par le col et le lac des Béraudes avant de redescendre sur le refuge Laval.

Temps de marche: 6h30. 14,3kms. 1060m de dénivelé positif et 660m de dénivelé négatif.

Jour 6

Découverte d'une des vallées les plus authentiques de France. La haute vallée de la Clarée offre des paysages reposant, des lumières chimériques et une atmosphère atemporelle.

Une magnifique randonnée qui descend le long de la rivière emblématique, du hameau de Laval à celui de Névache. Les paysages de carte postale ne pourront que ravir les marcheurs en quête de contemplation. En fin de randonnée nous prendrons le temps de flanner dans cet authentique village.

Temps de marche: 3h. 10kms. 60m de dénivelé positif et 450m de dénivelé

A LIRE IMPERATIVEMENT:

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques et l'enneigement peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé par exemple) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur, responsable de ce voyage. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous le J1 devant la gare SNCF de Briançon à 8h30.

DISPERSION

en milieu d'après midi le J6.

SI VOUS REPARTEZ EN TRAIN: transfert depuis Névache à la gare SNCF de Briançon (35min). Possibilité de réserver un tain à partir de 16h

SI VOUS REPARTEZ EN VOITURE: séparation directement sur le parking de Névache où nous aurons laissé les voitures en début de séjour.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- carte vitale.

NIVEAU

Niveau modéré à soutenu: 10 à 17kms de randonnée journalière avec une moyenne de dénivelé de 600 à 900m, il faut être en bonne forme physique. le terrain est de type alpin donc assez roulant. Le fait de porter ses affaires pour la semaine augmente la difficulté du séjour. Aussi, les pauses sont fréquentes et nous prenons le temps de contempler !

Le programme des randonnées sera adapté en fonction du niveau des participants, des conditions météorologiques et de l'enneigement.

HEBERGEMENT

Nuits en refuges de montagne gardés. Plus on réserve tôt plus on a de chances d'avoir les petites chambres de 2 à 4 personnes et éviter ainsi les dortoirs.

Les refuges :

- Refuge I Re Magi
- Refuge Terzo Alpini www.terzoalpini.com/FR/index.html
- Refuge du mont Thabor <https://refugedumontthabor.ffcam.fr/>
- Refuge des marches www.refugedesmarches.com
- Refuge de Terre Rouge <https://www.refuge-terre-rouge.fr/>
- Refuge des Drayères <https://refugedesdrayeres.ffcam.fr/>
- Refuge Laval www.refugelaval.com

REPAS:

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes ou par l'accompagnateur. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme du séjour.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Petites douceurs et goûter sont prévues au cours de la balade.

TRANSFERTS INTERNES

En co-voiturage depuis la gare SNCF de Briançon jusqu'au lieu de départ le J1 et retour le J6.

PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en semi-itinérance et en autonomie. Vous transportez la totalité de vos affaires et le pique-nique durant le séjour.

GROUPE

De 5 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Il est assuré par Damien, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat. Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

En cas de problème de dernière minute, joindre Damien au 06.98.79.75.12

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

L'ensemble de vos affaires est réparti dans un sac à dos porté pendant la marche. Vous portez votre sac sur l'ensemble du séjour, nous vous conseillons fortement de limiter vos affaires au stricte minimum et de ne pas dépasser 9kg, en sachant que chaque jour il vous faudra rajouter de l'eau (2 litres) et votre pique-nique..

Votre bagages principal doit être un sac à dos robuste et technique d'une contenance de 50 à 60 litres, pour transporter l'ensemble de vos affaires.

Vêtements - Equipement de base:

- 3 T-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirants facile à laver le soir
- Sous-vêtements respirants (séchage rapide). 3 (boxer, culotte, slip+ 3 chaussettes)
- 1 collant thermique.
- 1 haut à manches longues en Carline
- 1 paire de chaussures de marche (+ lacets de rechange)
- 1 paire de chaussure légère pour le soir (type tong)
- 1 pantalon de trek
- 1 short en tissu léger, séchant rapidement.
- 1 paire de guêtres courtes
- 1 veste polaire (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
- 1 veste imperméable et respirante type Goretex.

- 1 cape de pluie
- 1 casquette ou chapeau
- lunettes de soleil (indices 3 minimum, 4 pour la haute montagne).
- 1 bonnet
- 1 paire de gants
- Une pharmacie individuelle réduite au minimum. (Cf liste)
- Un drap sac avec taie d'oreiller. Les couvertures ou couettes sont fournies dans les hébergements.
- **Trousse de toilette:** un savon biodégradable, un shampoing solide biodégradable, une brosse à dent, un tube de dentifrice et une serviette de toilette en microfibre de randonnée.

Votre pharmacie individuelle: Pensez à vous munir d'une pharmacie individuelle contenant notamment vos médicaments personnels et la liste suivante que nous vous recommandons (à valider avec votre médecin). En sus, votre guide disposera d'une trousse de secours.

- des antalgiques.
- anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- anti-diarrhéique
- désinfectant, des pansements (tailles variées) et des « double peau »
- une couverture de survie

Petit matériel complémentaire :

- 1 tube de crème solaire
- 1 tube de soin après soleil (facultatif)
- 1 stick à lèvres
- 1 briquet neuf
- appareil photo numérique + cartes mémoires + chargeur + piles
- 1 trousse de couture
- 1 couteau de poche
- du papier toilette
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Conseils pour les chaussures et matériel technique:

- prendre impérativement des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence (type Contagrip ou Vibram).
- une lampe frontale.
- des bâtons de marche télescopiques (facultatifs).
- une gourde de 2 litres (ou poche à eau, pipette).

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et d'encadrement.
- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour
- les taxes de séjour
- l'encadrement.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet depuis votre domicile au lieu de rendez-vous et retour**
- **les dépenses personnelles**
- **les boissons dans et en dehors de l'hébergement**
- **le transport des bagages**

- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour)**
- **Responsabilité civile obligatoire.**

