



« On s'étonne de ce que l'on peut réaliser si l'on tente de le faire »

Autour du Mont Thabor



Niveau du séjour 3 soutenu
Vous êtes sportifs, déterminés
et vous avez une bonne
condition physique.

LES POINTS FORTS
Grands espaces
La Vallée de la clarée
La Vallée Etroite

Le Mont Thabor culmine à 3173 m d'altitude au confins des vallées de la Clarée, Etroite et de la Maurienne. Pour ce raid nous resterons en altitude franchissant d'abord par le Sud les contreforts du Thabor, puis par le Nord nous longerons la grande face rocheuse du sommet. Une petite incartade dans la vallée de la Clarée nous permet d'admirer le beau massif des Cerces.

Jour 1 transfert depuis Modane jusqu'à Val Fréjus. Pour cette première journée nous montons au refuge du Thabor à 2500 m d'altitude. Une longue montée dans la combe des roches nous donne accès aux vastes espaces ouverts du massif du Thabor. (+ 900 m - 4 h)

Jour 2 Direction le refuge des Drayères. Nous longeons par le Sud le Mont Thabor, contournant le Grand Séru par le col des Méandes à 2727 m. Nous apercevons le chemin de Croix qui mène au sommet du Thabor et dans la vallon en face les Rois Mages qui culminent au-dessus de la Vallée Etroite. Après une belle descente sur des pentes larges nous montons au col des Muandes à 2828 m, porte d'accès à la vallée de la Clarée et à notre refuge par une descente facile. (+ 400 + 600 - 6 h 30)



Jour 3 Aujourd'hui nous retournons au refuge du Thabor 2500 m via les vallons sauvages qui s'étendent au pied de la face Nord du Thabor. Par le col de Névache 2794 m nous découvrons ce paysage splendide et le sommet du Thabor bien haut dans le ciel. Le passage du Pic Thabor à 2952 m nous ramène au refuge du Thabor via le col du Cheval Blanc. Un long périple peu fréquenté et peut-être la chance d'apercevoir au pied du Cheval Blanc une harde de chamois. (+ 600 + 250 - 6 h)

Jour 4 Pour cette dernière journée un parcours un peu moins physique nous attends, essentiellement en descente. Nous franchissons le col de la Vallée Etroite puis celui de Fontaine Froide 2509 m. Ensuite une grande descente nous ramène à Val Fréjus. (+ 100 m - 1000 m - 4 h). Transfert à Modane. Fin du séjour. D'autres variantes plus sportives sont possibles pour ce dernier jour.

*La montagne étant un milieu naturel non aseptisé... Et la météo n'étant pas une science exacte !
L'encadrant se réserve le droit de modifier le séjour pour votre sécurité et celle du groupe*

Rendez-vous	Dispersion
12 h 00 gare de Modane	17 h gare de Modane
Accès	
<p><u>par le train :</u> TGV depuis Paris Aller : Paris gare de Lyon/Modane 8h04/12h03 Retour : Modane/Paris gare de Lyon</p> <p><u>pa par l'autoroute :</u> Accès par autoroute depuis Lyon 2 h 15 ou Chambéry 1 h minutes, Paris 7 h</p>	

Groupe	Encadrement	Hébergement
de 3 à 8 personnes	Accompagnateur en montagne	Refuge, dortoir

Matériel mis à disposition	Matériel disponible en supplément
<ul style="list-style-type: none"> * cartes *matériel d'orientation * matériel de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> *ensemble raquettes à neige et bâtons 22,8 pour les 6 jours *sur-chaussure 10 € pour les 6 jours, à enfiler par-dessus vos chaussures de randonnée *location coque plastique (étanche)

Assurance
<p>nous pouvons vous proposer différentes assurances via l'ANCEF (à partir d'octobre 2003)</p> <p>Passeport Montagne Année : 15 € par an et par personne</p> <p>Passeport Montagne Journée : 1 € par jour et par personne</p> <p>Passeport montagne Groupe (mini 10 personnes) : 1 € par jour et par personne</p>

Dates	Tarif
<ul style="list-style-type: none"> • Du 8 au 11 avril • Du 1^{er} au 4 mai 	<p>340 € (encadrement 135 €, hébergement 145 €, transport 20 €, matériel sécurité 24 €, gestion 16 €)</p> <p>Supplément 3 personnes + 50 € par personne</p>

Réservation et règlement
<p>30 % à l'inscription et le solde 30 jours avant le départ</p> <p>Règlement par chèque ou espèce ou virement bancaire</p>

Vos affaires de randonnée

Les pieds, les jambes

- o chaussures de trekking ou coque plastique

Ce sont les meilleures amies du trekker. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité.

- o chaussettes de laine
- o pantalon de trek et guêtres

le haut

Nous vous conseillons le système multicouche qui permet d'enlever ou de rajouter des couches en fonction des conditions météo et d'efforts

- o Sous-vêtements... C'est la première isolation que vous aurez, soignez - la. Choisissez des fibres techniques fines.
- o pull en laine ou fourrure polaire... Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère.
- o veste de montagne. Pour les frileux une veste en duvet, mais normalement une veste de type Gore-tex est suffisante.
- o cape de pluie

la tête

- o gants et bonnet
- o bonnes lunettes de soleil

Le matériel

- o crème de protection solaire (visage et lèvres)
- o un sac à dos confortable contenance de 45 l
- o papier hygiénique et briquet
- o raquettes à neige Vous êtes de plus en plus nombreux à en posséder, prenez les vôtres si elles sont de bonnes qualités. Nous vous proposons des raquettes de type TSL 225 qui ont faits leurs preuves ! (voir page précédente)
- o gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme
- o couteau de poche, multi-usages de préférence
- o sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

Vos affaires pour les soirées au refuge

- o micro-trousse de toilette et micro-serviette de bain (douche possible en supplément au refuge des Drayères)
- o lampe frontale
- o vêtements légers confortables pour les soirées (1 pantalon en toile + 1 t-shirt)