



## Tour du Mont Thabor et les beautés du Massif des Cerces, France, Italie - *Séjour privatisé*



Entre Savoie et Hautes Alpes, entre lacs et sommets prestigieux.

<b>Dates et heures</b>	Début du séjour : le 07/09/2024 à 15 h 00 Fin du séjour : le 14/09/2024 à 18 h
<b>Niveau technique requis</b>	Niveau technique : 4 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 4 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 4 Consulter <a href="https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/">https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/</a> pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : environ 7 h 30 par jour Dénivelées : environ 1000 m par jour, détails sur descriptif Portage des bagages : pas de portage prévu, chacun porte son sac à dos personnel
<b>Encadrement</b>	Nom : BONNEFOY Serge Diplôme : Accompagnateur en Moyenne Montagne Tél. mobile : 06 12 74 08 75 E-mail : <a href="mailto:sergebonnefoy@bbox.fr">sergebonnefoy@bbox.fr</a>
<b>Taille du groupe</b>	Nombre minimum requis : 8 participants Nombre maximum requis : 14 participants
<b>Type d'hébergement</b>	<u>Première nuit</u> : au refuge de Terre Rouge, repas du soir, nuit en dortoir et petit déjeuner <u>Deuxième nuit</u> : Refuge privé des Marches, repas du soir, nuit en dortoir et petit déjeuner <u>Troisième nuit</u> : Refuge privé du Mont Thabor, repas du soir, nuit en dortoir et petit déjeuner <u>Quatrième nuit</u> : Refuge privé Ri Magi, repas du soir, nuit en dortoir et petit déjeuner <u>Cinquième nuit</u> : Refuge privé de Laval, repas du soir, nuit en dortoir et petit déjeuner <u>Sixième nuit</u> : Refuge privé de Drayères, repas du soir, nuit en dortoir et petit déjeuner <u>Septième nuit</u> : Refuge privé de Drayères, repas du soir, nuit en dortoir et petit déjeuner
<b>Repas</b>	Repas en pension complète avec pique-niques pour les midis
<b>Moyens de transport</b>	Petit transfert en voiture 13 km depuis Valloire au parking de Plan Lachal 1962 m
<b>Formalités</b>	<b>Formalités de police :</b> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité  <b>Formalités sanitaires :</b> 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.

	<p><b><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail</li> <li><input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour</li> <li><input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence</li> </ul> <p><b><u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Copie document d'identité</li> <li><input type="checkbox"/> 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)</li> </ul>
<b>Date, lieu et heure du rendez-vous</b>	Samedi 7 septembre 2024, à Valmeinier 1800 à 15 h
<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens.
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	Samedi 14 septembre à 18 h devant l'église de Valmeinier
<b>Description de l'itinéraire</b>	<p><b><u>Jour 1 Samedi 07/09 :</u></b> Rendez-vous à Valmeinier 1800 à 15 h pour un départ du parking de la Chenalette 1750 m pour monter au refuge de Terre Rouge 2169 m (environ 2 h 30) pour passer la première nuit. <u>Soit un dénivelé de :</u> 420 m positif, 0 m négatif sur 6 km</p> <p><b><u>Jour 2 Dimanche 8/09 :</u></b> Refuge de Terre Rouge --- Refuge des Marches Du refuge de Terre Rouge direction la Losa 2100 m puis monter au Petit Fourchon 2568 m, lac de Roche Noir 2523 m puis arriver au col des Marches 2725 m, ensuite nous allons redescendre au refuge des Marches 2169 m pour poser les sacs et faire le tour de lac de Bissorte en passant par un point haut de 2350 m et redescendre au refuge pour passer la nuit en dortoir. <u>Soit un dénivelé de :</u> 950 m positif, 900 m négatif sur 17 km</p> <p><b><u>Jour 3 Lundi 9/09 :</u></b> Refuge des Marches --- Refuge du Mont Thabor</p>

Du refuge des Marches 2169 m, nous partons pour une journée facile et tranquille en passant par le lac des Bataillères 2432 m, le col des Bataillères 2787 m, pour redescendre flaner au bord des 3 lacs Saint Long et de Sainte Marguerite 2514 m et lac Rond 2508 m avant d'arrivée au refuge du Mont Thabor 2502 m pour passer la nuit en dortoir.

Soit un dénivelé de : 600 m positif, 300 m négatif sur 7 km

**Jour 4 Mardi 10/09** : Refuge du Mont Thabor --- Rifugio Terzo Alpini

Du refuge du Mont Thabor 2502 m, direction pour l'ascension du Mont Thabor en passant par le col de la Vallée Etroite 2434 m, lac Peyron 2453 m, col des Méandres 2727 m, Enfin la Chapelle et le sommet du Mont Thabor 3178 m (Bravo pour ce 3000).

Nous voilà reparti pour une longue descente pour rejoindre le Prat du Plan 2208 m, les anciennes mines de Blanchet 2150 m, arrivée à la vallée Etroite au Refuge RI MAGI 1765 m pour passer la nuit en dortoir.

Soit un dénivelé de : 750 m positif, 1490 m négatif sur 16 km

**Jour 5 Mercredi 11/09** : Rifugio RI MAGI --- Refuge de Laval

Une grosse journée nous attend, départ du refuge Ri Magi pour le col du Vallon 2645 m, puis le lac Blanc 2605 m, monter au Pas du Lac Blanc 2935 m (option le sommet du Pic du Lac Blanc 2980 m).

Redescendre sur le lac du Serpent 2448 m, puis le lac Laramon 2385 m, jusqu'au point 2290 m. Nous allons remonter un peu pour le lac de la Cula 2450 m et la redescente un peu soutenu pour aller au refuge de Laval 1998 m passer la nuit en dortoir.

Soit un dénivelé de : 1320 m positif, 1090 m négatif sur 18 km

**Jour 6 Jeudi 12/09** : Refuge de Laval --- Refuge de Drayères

Journée plus cool et lacs magnifiques, du refuge de Laval 1998 m, nous allons faire un aller-retour au magnifique lac de Béraudes de couleur émeraude 2504 m, retour au point 2024 m pour monter aux lacs Long 2427 m et Rond 2446 m, et redescendre au refuge de Drayères 2180 m pour passer la nuit en dortoir.

Soit un dénivelé de : 920 m positif, 800 m négatif sur 13 km

**Jour 7 Vendredi 13/09** : Refuge de Drayères -Grand Galibier - Refuge de Drayères

	<p>Avant dernière journée, la cerise sur le gâteau (en option l'ascension du Grand Glabier encore un 3000, le plus haut sommet du trek)</p> <p>Nous voilà partis du refuge de Drayères pour une montée cool jusqu'au premier lac, lac de la Clarée 2433 m, lac Rond 2459 m, Col des Cerces 2574 m, petite descente sur le lac de Cerces 2490 m, direction col de la Ponsonnière 2613 m. A partir de là, les choses sérieuses arrivent, l'option l'ascension du Grand Galibier 3228 m, en aller-retour sans les sacs ou sac allégé en passant par le col Termier 2898 m secteur très minéral pour arrivée au sommet du Grand Galibier 3228 m, vue imprenable sur son col de même nom, mondialement connu en vélo.</p> <p>Redescente avec beaucoup de concertation jusqu'au col de Ponsonnière 2613 m Lac des Cerces 2490 m, remonter au col des Cerces 2574 m, pour enfin descendre au refuge de Drayères 2180 m</p> <p><u>Soit un dénivelé de</u> : 1230 positif, 1230 m négatif sur 19 km</p> <p><b><u>Jour 8 Samedi 14/09</u></b> :</p> <p>Refuge de Drayères --- refuge de Terre Blanche</p> <p>Après une nuit passé notre dernière nuit ensemble au refuge de Drayères 2180 m, direction col de la Plagnette 2520 m pour redescendre au pied de la belle Aiguille Noire jusqu'au point 2235 m pour prendre le GR de la variante du Tour du Mont Thabor.</p> <p>Passer la Pas des Griffes 2254 m, pour redescendre sur les Arendiers 2020 m, Mathoser 1821 m et arrivée au parking 1750 m de la Chenalette Valmeinier 1800</p> <p><u>Soit un dénivelé de</u> : 660 m positif, 1055 m négatif sur 16 km</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Fin du trek, bravo à tous ...</u></b></p> <p>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.</p>
<b>Prix total</b>	790 € par personne Attention, date limite des inscriptions au 30/06/2024.
<b>Le prix comprend</b>	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement, l'hébergement, la restauration, une boisson à l'arrivée du refuge (type Perrier, Coca, demi de Bière), du vin à table 25 cl / personne pour le repas du soir.
<b>Le prix ne comprend pas</b>	Les assurances personnelles, les boissons supplémentaires, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.

<b>Modalités et mode de paiement / Révision prix</b>	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
<b>Assurances</b>	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 : <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage,</li> <li><input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage</li> <li><input type="checkbox"/> 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.</li> </ul> Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.
<b>Equipement personnel à prévoir</b>	<p><b><u>LISTE du MATERIEL pour un TREK à emporter impérativement</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Une paire de chaussures de randonnée de bonne qualité et imperméable</li> <li><input type="checkbox"/> Un sac à dos de 40 à 50 litres pour mettre : <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 2 pantalons modifiable en short (pensé au passage des chaussures, fermeture éclair en bas)</li> <li><input type="checkbox"/> 1 pantalon imperméable (Gore-tex)</li> <li><input type="checkbox"/> 3 paires de chaussettes</li> <li><input type="checkbox"/> 3 sous-vêtements (en lycras séchage + rapide)</li> <li><input type="checkbox"/> 3 T-shirts en synthétique (Odlo séchage + rapide)</li> <li><input type="checkbox"/> 1 haut chaud type Laine polaire</li> <li><input type="checkbox"/> 1 coupe-vent imperméable (Gore -tex)</li> <li><input type="checkbox"/> 1 couvre sac ou poncho imperméable</li> <li><input type="checkbox"/> 1 sac à viande (en soie 140g)</li> <li><input type="checkbox"/> 1 gourde de 1,5 litre</li> <li><input type="checkbox"/> 1paire de lunette de soleil (protection 3)</li> </ul> </li> </ul>

- crème solaire (indice 30 mini)
- baume à lèvres
- 1 casquette ou chapeau
- 1 bonnet ou bandeau
- 1 paire de gants légers
- 1 trousse de toilette limitée à (brosse à dent, petit dentifrice, 1 rasoir
- petit gel, peigne, gant et serviette à séchage rapide) le reste c'est du poids
- 1 petite pharmacie pour vos traitements et compeed et strapal
- 1 lampe frontale
- 1 couteau ou mieux (combinée couteaux fourchette cuillère)
- carte d'identité
- Assurance pour rapatriement

**POIDS TOTAL 8 KG car après il y a la nourriture et l'eau soit 10 KG**

Liste non exhaustive