



Tour du Mont Thabor et plus si affinité, Maurienne et massif des Cerces, France – *Séjour privatisé*



Une boucle aux paysages incroyables entre Maurienne et massif des Cerces dans les Hautes-Alpes. Itinéraire varié ponctué de lacs et de cols. Les chemins sont bien tracés, entre forêts, alpages et passages plus désertiques à l'approche du sommet du Thabor. Les points fort de ce tour sont la possibilité de grimper au sommet du Mont Thabor (3178 m) en fonction des envies et les refuges accueillants !

Dates et heures	Début du séjour : le 12/09/2024 à 19 h 30 Fin du séjour : le 16/09/2024 à 16 h 00
Niveau technique requis	Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 3 Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : 13/09 : 3 h 30 ou 4 h 30 ; 14/09 : 7 h ; 15/09 : 5 h ; 16/09 : 5 h Dénivelées : 13/09 : + 600 m, - 50 m, 14/09 : + 700 m, ou + 800 m, - 1100 m ; 15/09 : +550 m, -550 m ; 16/09 : + 500 m, - 840 m Portage des bagages : non
Encadrement	Nom : BALMAT Julie Diplôme : DA Accompagnatrice en Montagne Tél. mobile : 06 75 87 57 73 E-mail : balmat.julie@orange.fr
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 5 participants Nombre maximum requis : 5 participants
Type d'hébergement	Nous dormirons en refuge gardé. Les jours 2 et 3 ne disposent pas de douche, seulement des lavabos eau froide. Nous dormirons en dortoir.
Repas	Nous sommes hébergés en pension complète. Les pique-niques seront préparés par les cuisiniers des refuges y compris pour le 1 ^{er} jour.
Moyens de transport	Véhicule personnel pour vous rendre au lieu de rendez-vous le 1 ^{er} jour.
Formalités	Formalités de police : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité Formalités sanitaires : 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><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour <input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence <p><u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <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)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Rendez-vous le 12 septembre entre 18h30 et 19h30 Au Gîte des Tavernes Modane Valfréjus
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le 16 septembre 2024 à 16h00 au parking du Lavoir
Description de l'itinéraire	<p>Judi 12 septembre : Nous nous retrouvons au Gite des Tavernes à Valfréjus entre 18 h 30 et 19 h 30. Dîner et préparation des sacs à dos. Description de l'itinéraire. Nuit en chambre de 6.</p> <p>Vendredi 13 septembre : Départ de l'hôtel en voiture jusqu'au parking du Lavoir 10 mn ou à pied par un chemin carrossable 1 h. 1er objectif, le hameau de Fontaine froide pour ne pas suivre le très fréquenté GR5 ! GR que nous récupérerons néanmoins après le col de la Replanette (2338 m) pour monter jusqu'au col de la Vallée Etroite (2433 m). Un petit effort supplémentaire nous emmène à notre beau refuge du Mont Thabor (2412 m refuge CAF). Ensuite au choix : douche, petit tour supplémentaire pour aller jusqu'aux lacs Ste Marguerite (2514 m).</p> <p>Samedi 14 septembre : Retour sur nos pas jusqu'au Col de la Vallée Etroite pour prendre le GR57 direction le Col des Méandes (2727 m) au pied du Mt Thabor. Nous poursuivons 100 m sous le sommet et là 2 possibilités : ascension des 100 derniers mètres ou descente directe au col de la Chapelle (2943 m). La descente se poursuit vers la Pierre du Déjeuner jusqu'au Refuge des Terres Rouges (2180 m). Nuit en refuge gardé (douche).</p>

	<p>Dimanche 15 septembre : Nous partons plein Est jusqu'à la Losa quasiment à plat pour la mise en jambe. Là, le GRP du Tour du Thabor bifurque au sud jusqu'au lac de Roche Noire. Après une montée un peu raide nous arrivons au Col des Marches (2725 m). Très belle vue sur le barrage de Bissorte et les sommets des Ecrins. Descente vers le refuge des Marches (2230 m). Nuit en refuge gardé (douche).</p> <p>Lundi 16 septembre : La montée se fait en longeant des petits lacs jusqu'au Col des Sarrasins (2844 m). La descente s'effectue dans un paysage rocailleux puis dans les pâturages du Mont de la Cula. La dernière partie est un peu raide mais non technique grâce à des lacets serrés. Retour au parking de Lavoir.</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>
Prix total	720 € par participant
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'hébergement, l'encadrement, les repas, le transport.
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, les boissons, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Modalités et mode de paiement / Révision prix	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	<p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <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. <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>

Equipement personnel à prévoir	<input type="checkbox"/> Chaussures de randonnée avec bonne semelle <input type="checkbox"/> Sac à dos de 40L (pour les adultes) <input type="checkbox"/> Une paire de bâtons de marche <input type="checkbox"/> Lampe frontale <input type="checkbox"/> Gourde ou poche à eau, 1.5 l minimum <input type="checkbox"/> Petite boîte plastique pour salade des pique-niques (évite les déchets qu'on doit emporter avec nous) et couverts <input type="checkbox"/> Housse de pluie adaptée au sac à dos <input type="checkbox"/> Crème solaire <input type="checkbox"/> Lunette de soleil <input type="checkbox"/> Espèces pour les extras (boissons dans les refuges) <input type="checkbox"/> Drap de sac et taie d'oreiller <input type="checkbox"/> Serviette microfibre <input type="checkbox"/> 1 Housse étanche pour les vêtements ou sac plastique <input type="checkbox"/> Trousse à pharmacie personnelle (savon, brosse à dent, dentifrice, échantillon crème hydratante, lingettes pour une toilette rapide quand pas de douche, bouchons d'oreilles, stick à lèvres, double-peaux en cas d'ampoule...) <input type="checkbox"/> Médicaments personnels, mouchoirs... Vêtements : <input type="checkbox"/> Veste imperméable <input type="checkbox"/> Pantalon de rando/ short <input type="checkbox"/> T-shirts et sous-vêtements respirants. <input type="checkbox"/> Paires de chaussettes adaptées à la randonnée <input type="checkbox"/> Tour de cou <input type="checkbox"/> Casquette ou chapeau <input type="checkbox"/> Petits gants et bandeau ou bonnet pour le matin Liste non exhaustive
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------