



Toutes en ♥ dans les Alpes
Séjour 3 : De Modane à Montgenèvre entre Thabor et
vallée de la Clarée ,
Séjour privatisé, France





3^{ème} partie de ce grand périple exclusivement féminin avec l'association Cœur Vanessa qui part de Modane pour traverser le massif du Thabor et rejoindre les authentiques vallées étroites et de la Clarée avant d'arriver à Montgenève. Un petit d'Italie et de sud qui nous réchaufferons les cœurs.

Dates et heures	Début du séjour : le 1/09/2025 à 18 h Fin du séjour : le 6/09/2025 à 9 h
------------------------	---

Niveau technique requis	<p>Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 3. Capable de marcher entre 5 et 6 heures sur sentier soit 600 à 900 m de dénivelé positive et environ 15 km. Cela suppose une pratique sportive d'endurance régulière (au moins une à 2 fois/semaine). Sentiers parfois raides, au profil irrégulier, quelques passages ariens possibles. Cela suppose une expérience de la randonnée en montagne. Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué.</p> <table border="1" data-bbox="539 507 1402 746"> <thead> <tr> <th>Jour</th> <th>Distance (km)</th> <th>Denivelé + (m)</th> <th>Denivelé - (m)</th> <th>Temps marche (h)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td>6,79</td> <td>598</td> <td>37</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>14,6</td> <td>856</td> <td>672</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>11,5</td> <td>431</td> <td>717</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>16,47</td> <td>1024</td> <td>653</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table> <p>Portage des bagages : marche avec sacs légers contenant nos affaires pour une journée de marche. Le véhicule de l'association cœur Vanessa transportera les bagages d'une étape à l'autre.</p> <p>Un check-up médical est vivement recommandé avant de s'inscrire.</p>	Jour	Distance (km)	Denivelé + (m)	Denivelé - (m)	Temps marche (h)	2	6,79	598	37	3	3	14,6	856	672	5	4	11,5	431	717	4	5	16,47	1024	653	6
Jour	Distance (km)	Denivelé + (m)	Denivelé - (m)	Temps marche (h)																						
2	6,79	598	37	3																						
3	14,6	856	672	5																						
4	11,5	431	717	4																						
5	16,47	1024	653	6																						
Encadrement	<p>Nom : NULLANS Marie-Paule Diplôme : BE Accompagnatrice en Montagne, professeur de yoga diplômée FFHY. Tél. mobile : 06 20 27 47 84 E-mail : map.nullans@gmail.com</p>																									
Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 5 participantes Nombre maximum requis : 10 participantes Départ du séjour assuré si les 7 séjours prévus sur l'été 2025 avec les membres de l'association Cœur Vanessa ont leur nombre minimum de participantes.</p>																									
Type d'hébergement	<p>Hébergements comme indiqués dans la description de l'itinéraire : Jour 1 : hôtel ** ou auberge à Modane, en chambres doubles ou triples selon la disponibilité. Jour 2 : auberge de jeunesse en dortoir privatisé.</p>																									

	<p>Jour 3 et 4 : Refuge gardé et gîte, couchage en dortoirs (drap sac personnel obligatoire) partagés (nous essayons dans la mesure du possible d'avoir des dortoirs privatisés pour notre groupe). Sanitaires et douches partagées (les douches sont parfois payantes – non incluses dans le séjour, l'eau est précieuse en montagne, économisons-la) Jour 5 : hôtel ** en chambres doubles ou triples selon la disponibilité.</p>
Repas	<ul style="list-style-type: none"> - Demi-pension dans les refuges et hôtel. - Pique-nique fournis par votre accompagnatrice.
Moyens de transport	<p>Pas de transport inclus dans le séjour.</p> <p>A titre d'information, à l'initiative des bénévoles de l'association Cœur Vanessa, une voiture suivra le parcours et dans la mesure du possible, rejoindra le groupe quand c'est possible. Elle transportera bagages, vivres et pourra véhiculer les participantes fatiguées si nécessaires et si possible. Sauf changement, elle sera présente à toutes les étapes de ce séjour. Cette disposition n'est pas incluse dans le séjour.</p>
Formalités	<p><u>Formalités de police :</u> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><u>Formalités sanitaires :</u> 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> <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	Le lundi 1 ^{er} septembre 2025 à 18 h à Modane, place de la gare.
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le samedi 6 septembre 2025 à 9 h à Montgenèvre, à notre hôtel. Retour au point de départ possible en train + bus (par vos propres moyens).
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 (lundi 1^{er} septembre 2025) : Rendez-vous à 18 h, nous rencontrons les participantes qui arrivent du séjour précédent (traversée de la Vanoise). Installation à l'hôtel, briefing du déroulement du séjour. <i>Nuit en Demi-pension dans notre hôtel</i></p> <p>Jour 2 (mardi 2 septembre 2025) : Nous quittons le centre de Modane pour nous élever rapidement sur les pentes boisées qui dominent la ville, nous survolons l'entrée du tunnel du Fréjus, puis à travers d'anciens chemins muletiers et forestiers, nous rejoignons la station de Val Fréjus <i>Nuit en Demi-pension en auberge de jeunesse (dortoir), pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 3 (mercredi 3 septembre 2025) : la montée continue dans la vallée du ruisseau de Charmaix qui mène dans les Alpagnes de Val Fréjus, Après 900 m de montée, nous atteignons le col de la Vallée étroite, porte d'entrée de la vallée du même nom, italienne jusqu'en 1946. Nous sommes non loin du géant local, le Mont Thabor et nous descendons au pied des rois mages, 3 superbes sommets rocheux. <i>Nuit en Demi-pension en refuge (dortoir), pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 4 (jeudi 4 septembre 2025) : Une petite montée escarpée nous conduit au beau plateau des Thures peuplé de troupeaux de moutons en été. Descente dans la vallée de la Clarée en passant par de belles cheminées de fées. Nous prenons le temps d'un détour par le superbe village de Névache avant de rejoindre notre gîte à Plampinet pour y passer la nuit. <i>Nuit en Demi-pension en gîte-refuge (dortoir), pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 5 (vendredi 5 septembre 2025) : Belle étape aujourd'hui qui commence sur une petite route de montagne escarpée qui mène dans la vallée des Acles. Nous cheminons dans une belle forêt de Mélèzes le long d'un petit torrent</p>

	<p>avant de rejoindre les hauteurs et de franchir les cols de Dormillouse et de la Lauze. Descente face au mont Chaberton par le sentier du clôt des fonds. Arrivée dans la station de ski de Montgenèvre, situé sur le col du même nom. <i>Nuit en Demi-pension en refuge (dortoir), pique-nique le midi.</i></p> <p>Les participantes du Séjour 4 de la Grande Traversée nous rejoignent à l'hôtel, nous passons la soirée avec elles pour leur passer le flambeau. <i>Nuit en demi-pension en hôtel** ou auberge, pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 6 (samedi 6 septembre 2025) : séparation en début de matinée.</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	800 € par personne
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'hébergement en demi-pension à partir du dîner du jour 1 au jour 6 après le petit-déjeuner, les pique-niques des jours 2 à 5, l'encadrement.
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, le transport (de personnes, de bagages...), les douches en refuges si payantes, 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.</p> <p>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, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances.</p> <p>Aucune assurance annulation ne pourra être souscrite après votre inscription en ligne, assurez-vous d'avoir les assurances souhaitées avant de continuer votre inscription. Renseignez-vous auprès de votre carte bancaire avant inscription pour en connaître les conditions d'annulation et de rapatriement incluses. Toute déclaration d'assurance annulation devra faire l'objet de documents à fournir demandés par l'assurance, et si paiement par carte bancaire une attestation de non prise en charge par la banque.</p>
Matériel fourni	<p>Votre accompagnatrice disposera pour le groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> D'une trousse de premiers secours <input type="checkbox"/> D'une radio pour contacter les services de secours sur le réseau des Alpes françaises
Equipement personnel à prévoir	<p>Votre équipement personnel contiendra :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un sac à dos de 30 litres minimum pour porter vos affaires de la journée. <input type="checkbox"/> Un sac de voyage léger et le moins encombrant possible (50 l /8kg maximum pour y mettre vos affaires de rechange et du soir qui seront transportées par les bénévoles de l'association cœur Vanessa. <input type="checkbox"/> Une paire de chaussures de randonnée imperméable à tige montante, avec une semelle disposant d'une bonne accroche. <input type="checkbox"/> Un chapeau ou casquette et un bonnet <input type="checkbox"/> Des lunettes de soleil (indice 3) <input type="checkbox"/> 1 Tshirt respirant (+ 1 rechange) <input type="checkbox"/> Une veste légère de type polaire <input type="checkbox"/> Une veste chaude (type petite doudoune) <input type="checkbox"/> Une veste étanche et respirante de type goretex <input type="checkbox"/> Une paire de gants <input type="checkbox"/> Un short <input type="checkbox"/> Un pantalon de montagne <input type="checkbox"/> Un surpantalon étanche de type goretex <input type="checkbox"/> Des bâtons de marche télescopiques (vivement conseillés) <input type="checkbox"/> Protections solaire (crème et stick)

- Une gourde ou poche à eau de 1,5 l minimum
- Votre pharmacie individuelle (voir ci-dessous) qui contiendra vos médicaments personnels, un désinfectant, des petits pansements et « double peaux » ainsi que recommandé, sous réserve de validation avec notre médecin,
- Papier toilette, briquet et petit sac plastique,
- Un couteau de poche et des couverts portables,
- Un drap-sac pour les nuits en refuge,
- Une lampe frontale,
- Trousse de toilette et serviette individuelle,
- Une couverture de survie,
- Cable pour recharger votre téléphone portable
- Compléments conseillés : une cape de pluie, des bouchons d'oreille, une paire de sandales légères pour le soir (les refuges fournissent des sabots en général, mais pas les gîtes), quelques affaires de rechanges que vous pourrez déposer dans le sac qui sera transporté par le véhicule suiveur de l'association.

Votre pharmacie individuelle contiendra :

- Vos médicaments personnels,
- Un désinfectant, des petits pansements et « double peaux »
- Sous réserve de validation avec notre médecin : des antalgiques, un anti-inflammatoire (comprimés et gel), un anti diarrhéique

Liste non exhaustive