

**« TRAVERSÉE DU MONT-THABOR » (RANDONNÉE-CAMPING)
MAURIENNE - MASSIF DES CERCES**

3 jours du Samedi 12 au Dimanche 14 juillet 2014 - Itinérant niveau So ▲▲
Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

Au sud le Queyras et les Écrins, au nord la Vanoise, à l'ouest les Grandes Rousses et à l'est les Alpes Italiennes. Entre Savoie et Dauphiné, le massif des Cerces et plus précisément le chaînon du Thabor, qui culmine à 3207 m, est un superbe belvédère d'où nous observerons les Alpes les plus lointaines.



Niveau requis : soutenu et ▲▲ (voir définitions sur le site du Caf-IdF), pour randonneurs-campeurs expérimentés et habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur et hors sentiers de moyenne montagne et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, temps de recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...). Environ 45 km en 3 jours, 1900 m de dénivellée positive et 2770 m de dénivellée négative. Vous devrez porter la totalité de votre nourriture pendant la randonnée.

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie).

- | | | | |
|------------------------|--|-------|---------------------|
| 1 ^{ère} étape | <u>Samedi 12 juillet</u> | 13 km | D+ 1050 m, D- 40 m |
| | Petit déjeuner (9,50 €) pour ceux qui le souhaitent à l'Art Hôtel de Chambéry en attendant notre TER. Rassemblement en gare de Modane, taxi pour Valfréjus (prévoir environ 10 €) afin d'éviter une fastidieuse montée, combe des Roches, col de la Vallée Étroite (de la Savoie nous passons dans les Hautes-Alpes) ; si nous avons le temps nous passerons au refuge Caf pour boire un coup, puis recherche d'un lieu sauvage pour l'installation de notre camp. | | |
| 2 ^{ème} étape | <u>Dimanche 13 juillet</u> | 15 km | D+ 850 m, D- 1160 m |
| | Départ pour le col des Méandes, montée à la chapelle du Mont Thabor dans un univers minéral puis au sommet du Mont Thabor (3178 m), point culminant de notre randonnée (la montée au Pic du Thabor (3207 m) n'est pas prévue), descente par le col de Valmeinier, la Pierre du Déjeuner, Notre Dame des Neiges ; recherche d'un lieu sauvage pour l'installation de notre camp. | | |
| 3 ^{ème} étape | <u>Lundi 14 juillet</u> | 17 km | D+ 0 m, D- 1570 m |
| | Descente jusqu'à la station de Valmeinier 1800 puis son village, le Mélèze, les Combes, le Châtelard, arrivée à St-Michel-de-Maurienne où nous prendrons le temps de nous désaltérer en attendant notre train de retour. | | |

Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez vous préinscrire en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de 11,50 € vous sera demandé pour les frais administratifs. Ouverture officielle de la sortie le vendredi 4 avril avec la confirmation de votre inscription selon modalités en vigueur et dans la limite des 10 places disponibles.

Budget : le transport et toutes les dépenses sur place sont à votre charge, notamment le taxi (environ 10 €) du samedi matin. Prévoir de la monnaie pour les frais (petit déjeuner, taxi, bistrot, ...).

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billets SNCF aller Paris/Modane via Chambéry et retour St-Michel-Valloire/Paris via Chambéry.

Rendez-vous : vendredi vers 22h45 au bar face à la voie 14 à Paris Gare d'Austerlitz, sinon à la gare de Modane à l'arrivée du train.

HORAIRES SNCF préconisés

Trajet aller :	Vendredi 11 juillet		
	Paris Gare d'Austerlitz	départ 23h12	Intercité de nuit n° 5595
	Chambéry	arrivée 05h00, départ 06h46	TER n° 83301
	Modane	arrivée 08h06	
Trajet retour :	Lundi 14 juillet		
	St-Michel-Valloire	départ 16h40	TER n° 17934
	Chambéry	arrivée 17h45, départ 18h26	TGV n° 6980
	Paris Gare de Lyon	arrivée 21h18	

Équipement (liste indicative et non exhaustive) : sac à dos de 45 à 65 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 litres, produit purificateur d'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, bâtons de marche (si vous en avez l'habitude), votre carte d'adhérent au Caf-IdF.

Cartes facultatives : IGN au 1:25000^{ème} n° 3535 OT (Névache-Mont Thabor) et n° 3435 ET (Valloire).

Nourriture : prévoir tous vos repas du samedi midi au lundi midi, plus des en-cas. Aucun ravitaillement ne sera possible sur le parcours. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde avant le départ de la randonnée.



Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture,
... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C