

Autour du Mont Thabor

08 août au 14 août 2020

Organisatrice : Marie-Hélène Carré	Niveau : Soutenu ▲▲
Avec accord : oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 6	hébergement: Refuges



Crédit photos : altituderando

Le Mont Thabor, un « 3000 » accessible aux randonneurs en bonne condition physique, entre « Alpes du nord » et « Alpes du sud », entre France et Italie... des cailloux, des crêtes, des myriades de lacs et, au prix de quelques efforts, des vues à couper le souffle sur la chaîne des Alpes !

Niveau et esprit

Il s'agit d'une randonnée itinérante avec portage, avec des dénivelés importants et des passages raides en altitude (3000m). Nous emprunterons des sentiers balisés, mais aussi des itinéraires plus sauvages si la météo est favorable. Le terrain est par endroit caillouteux et escarpé. Il est nécessaire d'avoir de très bonnes chaussures, des bâtons de marche, une expérience de la randonnée itinérante en montagne, un pied sûr sur terrain parfois instable, de savoir limiter le poids de son sac à dos, et de s'être entraîné auparavant sur plusieurs sorties avec un dénivelé d'au moins 1000m.

Il ne s'agit pas de courir dans la montagne, mais de marcher à allure régulière, pour pouvoir enchaîner les étapes en appréciant les paysages, et aussi de prendre le temps d'une pause pour un point de vue ou au bord d'un lac, sans arriver trop tard à l'étape. Faites un sac le plus léger possible !

Participation aux frais

350€, incluant : les demi-pensions, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF Ile de France, les frais d'organisation (courrier, cartes, etc...), mais **n'incluant pas** : les repas des midis (pris sur le terrain), les en-cas, et boissons diverses, ni le transport jusqu'à la gare de rendez-vous et retour.

Transport

Aller : Rendez-vous le **samedi 08 août** à la gare de **Modane** à 11h00.

Fin de la sortie : le **vendredi 14 août** à la **gare de Saint Michel-Valloire** en fin d'après-midi.

Hébergement et repas

Hébergement en refuges de montagne gardés en formule demi-pension.

Les refuges vont ouvrir cet été dans des conditions spéciales : les couvertures, couettes et oreillers ne seront PAS mis à disposition, chacun-e devra donc apporter son sac de couchage, ainsi que masque et gel hydro-alcoolique (voir la rubrique « Equipement »). Chacun-e des participant-e-s s'engage à respecter le protocole sanitaire et à faciliter le travail des gardiens dans ce contexte particulier (lavage des mains, circulation dans le refuge, distanciation, port du masque si demandé...). L'accès aux sanitaires pourra être restreint dans certains refuges (douches parfois fermées,...). Mais les gardiens sont heureux de pouvoir accueillir à nouveau les randonneurs, ce sera dans la bonne humeur et avec le plaisir d'être en montagne ! Prévoyez au départ au minimum le pique-nique du Jour 1 (samedi). Pour les jours suivants, possibilité d'acheter des pique-niques dans les refuges (compter un supplément de 10 à 12€).

Programme

J1 (samedi 08 août) : une bonne mise en jambe, pour s'élever rapidement au-dessus de la vallée !

12 km, + 1450m - 50m, 5h30 de marche effective environ

Au départ de la gare de Modane (1060m), montée au refuge du Mont Thabor (2500m). Une étape de montée régulière, sur sentier, mais pouvant paraître difficile du fait du dénivelé important pour un 1^{er} jour. (l'organisatrice pourra donner des informations sur les hébergements à ceux qui souhaiteraient arriver en Savoie la veille). Mais quel plaisir de se retrouver rapidement en montagne, loin de la vallée....

J2 (dimanche 09 août) : le sommet !

13 km, +850m -1600m, 8h00 de marche effective environ

Une légère descente depuis le refuge jusqu'au Col de la Vallée Etroite (2434m) nous dérouille les jambes avant d'attaquer la montée, d'abord tranquille jusqu'au lac Peyron, puis de plus en plus raide en direction du sommet du Mont Thabor (3178m). Là-haut, si le temps est clair, quelle vue !! Parcours de crêtes jusqu'au col des Muandes (2882m, ancienne frontière franco-italienne) et descente vers la vallée de la Clarée par le ravin des Muandes, le lac des Muandes et le lac Rond. Nuit en refuge (2180m).

J3 (lundi 10 août) : un détour pour ne pas rater le tour des Cerces....

16 km +1200m - 1250m, 8h00 de marche effective environ

Petite échappée vers l'ouest pour une incursion dans le massif des Cerces, dominé par le Grand Galibier : ambiance minérale et lacs scintillants ! Montée au Col des Rochilles (2496m), puis parcours plein sud vers le lac des Cerces et le col de la Ponsonnière (2613m). Un coup d'œil au Lac Blanc et au Grand Galibier, avant de repartir plein est sur un parcours caillouteux vers le col des Béraudes (2770m), d'où la vue sur les Ecrins est majestueuse. Redescente dans la vallée de la Clarée (2030m), puis remontée sur un sentier à flanc de montagne (2400m) sur l'autre versant avant de rejoindre notre refuge du soir (2115m).

J4 (mardi 11 août) : des lacs et une nuitpresque en Italie

11 km, +1100m -1250m, 6h00 de marche effective environ

Un festival de lacs pour changer de vallée : montée vers les lacs Laramont, lac du Serpent (2450m), avant de franchir la crête des Gardioles au Pas du lac Blanc (2935m). Après un aller-retour au Pic du lac Blanc (2980m) si la météo le permet, descente à flanc de montagne vers le lac Blanc et le col du vallon (2645m). Par la maison des Chamois (1900m), descente dans la Vallée Etroite pour une nuit à l'ambiance italienne (1760m).

J5 (mercredi 12 août) : journée « cool »?

14 km, +1350m -600m, 5h00 de marche effective environ

Remontée de la vallée jusqu'au col de la Vallée Etroite (2434m), avec un détour vers le Lac Vert, de couleur émeraude. Sentier vers d'autres lacs (lacs Sainte Marguerite, lac Long) jusqu'au col des Bataillères (2787m), jusqu'au refuge dominant le lac de barrage de Bissorte (2230m).

Cette journée « tranquille » pourra être complétée par un aller-retour vers le Mont Coburne (2568m), ou un détour vers d'autres lacs, ou bien, si nous n'avions pas pu monter au Mont Thabor le J2 pour cause de météo défavorable, pourra être remplacée par une étape plus sportive passant par le sommet.

J6 (jeudi 13 août) : on tourne autour du Thabor...

12 km, +1200m -1300m, 6h30 de marche effective environ

Par le col de la Roche du lac (2710m), on bascule du côté de la vallée de la Maurienne vers le lac de Roche Noire (2535m). La descente se poursuit vers la vallée de la Neuvache (2100m) où se trouve notre refuge du soir, que nous atteindrons en 3 heures environ. L'après-midi, plusieurs options sont possibles en aller-retour : le Pic de Roche Noire, le col de Neuvache, d'autres lacs sous le Mont Thabor....

J7 (vendredi 14 août) : il faut redescendre !

12 km, +300m -1500m, 7h00 de marche effective environ

Selon l'envie, une petite balade pour un dernier lac près du refuge avant de redescendre jusqu'à la gare de saint Michel de Maurienne (717m).

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers :

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Carte Vitale ou carte européenne d'assurance-maladie.
- Espèces, carte bancaire.

Marche et portage :

- **Chaussures de marche** en montagne, rôdées (mais pas usées), à tige haute, imperméables, avec semelles crantées en bon état (type « vibram »).
- **2 Bâtons** de marche.
- Sac à dos de 30 à 40 litres contenant toutes vos affaires.
- **Gourde ou poche à eau contenance minimum 2 litres.**

Nuitées : équipement individuel obligatoire pour les refuges

DUVET, drap-sac, masque et gel hydro-alcoolique, tongs ou crocs ou chaussons

- Affaires de toilette minimum : savon, brosse à dents, petite serviette, bouchons d'oreille

Vêtements :

- **Chaussettes de rechange**
- Pantalon ou short (1 rechange).
- **Chapeau** ou casquette
- Tee-shirt, sous-vêtements (1 rechange).

Pluie ou froid :

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Bonnet, **gants**, tour du cou ou écharpe.
- Sur-pantalon de pluie, guêtres "stop tout".
- Housse de pluie pour le sac à dos.

Sécurité :

- Pharmacie personnelle
- **Sifflet, couverture de survie.**
- Téléphone mobile et chargeur.
- **Chapeau, crème et lunettes de soleil.**
- Lampe frontale
- Papier toilette

Inscription

Vous pouvez faire une demande d'accord en ligne dès maintenant. Votre inscription ne sera effective qu'après réception de l'accord de l'organisatrice et de votre règlement ou paiement en ligne. Les inscriptions seront validées à partir du **mardi 23 juin 2020** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). Lorsque vous vous inscrivez plus de 30 jours avant le départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation (voir

conditions).

A bientôt !