

## Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train), joindre :

Michel LANDRY : 06 12 57 21 65 ou 04 78 22 54 15

landry\_benais@hotmail.com

## Encadrement du séjour :

Frédérique ZEIDLER : 06 63 08 66 30, à joindre en cas d'extrême nécessité.

### Matériel à emporter (10 kg maximum)

**Couchage** : duvet de type montagne (classé « confort » jusqu'à 0°), matelas de camping, couverture de survie, lampe de poche...

### **Bagages et matériel de randonnée :**

- ✓ Pour tous : grand sac (type sac de sport mais pas de valise) gourde, grand sac plastique.
- ✓ Pour les passagers en joëlette, pas besoin de petit sac à dos (affaires de la journée), des sacoches sont à disposition sur la joëlette.
- ✓ Pour les accompagnateurs : chaussures de randonnée indispensables (à ne pas confondre avec des « baskets »), possibilité d'amener une tente de randonnée (2/3 places), sac à dos 40 à 50 l (pour porter les affaires du bivouac), gants type cycliste facultatifs.

**Protection contre \* le froid**: ensemble chaud (haut et bas), vêtements polaires si possible, gants, bonnet, chaussettes chaudes.

\* **la pluie et le vent** : cape de pluie, coupe-vent...

\* **le soleil** : lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres...

**Et puis** : médicaments personnels, instruments de musique, carnets de chants, jeux de société, tout ce qui peut servir à l'animation des soirées...

**Pour les passagers en joëlette** : prenez un fauteuil manuel (non électrique). Vous pouvez, si vous le souhaitez, emporter un casque type cycliste. Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin (surtout pour la nuit).

### Matériel collectif fourni

Joëlettes, 2 grandes tentes, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, abri et chaises WC, véhicule pour le transport des bagages d'une étape à l'autre, un âne bâté pour porter le pique-nique et le matériel du bivouac.

### **Handi Cap Evasion**

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr>

[hce@free.fr](mailto:hce@free.fr)



# Tour du Mont Thabor



*Imposant et mythique parmi les connaisseurs mais pourtant mal connu par le grand public, le Mont Thabor est un massif qui mérite d'être parcouru.*

*Situé entre la Maurienne et le Briançonnais, il est ouvert tout autant sur l'Italie que sur la France et tient son histoire et ses traditions des deux nations.*

Ce séjour itinérant va nous mener d'un côté à l'autre de la vallée de la Maurienne, en flirtant avec les accents italiens dans la vallée Etroite et en passant par l'une des plus belles vallées des Alpes du sud qu'est la vallée de la Clarée.

D'une ambiance minérale, nous basculerons sur des paysages d'alpage et enfin une vallée vivante et verdoyante.

**Du 25 août au 01 septembre 2012**

## ◆ Rendez-vous

**Début du séjour :** samedi 25 août 2012 à partir de 17h  
Au lieu dit « le Lavoir » à Valfréjus.

**Fin du séjour :** samedi 01 septembre 2012 à 10h  
Lieu dit « Les Mottets » au-dessus de Plan Lachat (commune de Valloire)

**Localisation :** à la frontière entre la Savoie (73) et les Hautes Alpes (05)

## ◆ Accès :

**Par la route :** (carte Michelin n°77) A43 direction Modane/Turin puis la D 1006 jusqu'à Modane et aller au bout de la station de Valfréjus, à côté de l'ancienne caserne militaire au lieu dit « le Lavoir ».

**Par le train :** Ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Modane, samedi 25 août à 16h. Retour par la gare de Saint Michel-Valloire.

## ◆ Descriptif du séjour :

- hébergement en bivouac, refuge et camping (« sauvage » et aménagé).
- difficulté : séjour à caractère montagne et itinérant, une bonne condition physique est indispensable.

## ◆ Tarifs

Participants	Tarifs
Personne handicapée en Joëlette (PJ)	300 €
Personne Handicapée Marchant (HM)	150 €
Accompagnateur Actif (AA)	60 €
Simple Accompagnant (SA)	150 €

L'adhésion à l'association (obligatoire) et l'inscription au séjour, doivent être réglées par **chèques distincts**. Les tarifs d'inscription sont tout compris, hormis le voyage jusqu'au départ du séjour.

Pour tous les participants, **la totalité du montant** doit être réglée **lors de l'inscription** (possibilité d'envoyer des chèques à encaissements différés dont la date doit être indiquée au dos de chaque chèque).

## Tour du Mont Thabor

### ➤ Programme :

**1<sup>er</sup> jour :** Accueil à côté d'une ancienne caserne militaire transformée en fromagerie, au lieu dit « le Lavoir », tout à fait au bout de la station de Valfréjus. Camping sauvage.

**2<sup>ème</sup> jour :** Journée de mise en forme sur le GR5. Ascension de la Combe des Roches en passant par le col de la Replanette, puis traversée jusqu'au refuge du Mont Thabor (D+ : 600 m). Nuit en refuge.

**3<sup>ème</sup> jour :** Descente par le col de la Vallée Etroite jusque dans la Vallée Etroite, toute proche de l'Italie. Camping sauvage à l'abri de la paroi des Militaires (D- : 800 m).

**4<sup>ème</sup> jour :** Passage aux Granges de la Vallée Etroite puis ascension du col des Thures (D- : 150 m, D+ : 500 m). Bivouac dans le vallon des Thures sous la vigilance de l'Aiguille Rouge et...des 2000 moutons venus passer la saison de pâturage.

**5<sup>ème</sup> jour :** Descente dans la vallée de la Clarée au village de Névache. Visite du village et transfert jusqu'au camping de Fontcouverte (D- : 600 m). Nuit au camping.

**6<sup>ème</sup> jour :** Montée au lac Laramon et éventuellement au lac du Serpent si les mollets sont vaillants... Magnifique vue sur le massif des Ecrins. Retour par le chemin de ronde (D+ 450 m, D- : 550m). Nuit au camping.

**7<sup>ème</sup> jour :** Transfert jusqu'au parking de Laval, montée au Seuil et au Col des Rochilles. Après une belle montée en « escaliers », on pourra admirer le bleu azur du lac de la Clarée, du lac Rond et du lac du Grand Ban. Descente jusqu'au lieu dit « Les Mottets » (D+ : 500 m, D- : 350 m). Camping sauvage.

**8<sup>ème</sup> jour :** Séparation du groupe aux environs de 10h.