

### Contenu du sac de voyage :

Maxi 10 kg **impératif**

Sac de sport  
ou sac à dos



**Couchage :** duvet de montagne confort jusqu'à -5° (environ 1.5 Kg), tapis de sol, couverture de survie, drap sac (pour nuits en refuge), lampe frontale.

**Vêtements :** se référer à la rubrique « séjours » du site HCE.

**Pharmacie :** médicaments personnels, pansements, protections ampoules...

**Divers :** petits jeux, carnet de chants, instruments de musique...

Tente 2/3 places (**facultatif**).

Chaussures de rando **indispensables**.

### ET Contenu du sac à la journée :

#### **Pour tous**

gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

#### **Pour les Passagers Joëlette**

(2 sacoches latérales mises à disposition sur la joëlette)  
Équipement adapté : casque type cycliste (facultatif), bassin ou urinal (en cas de besoin la nuit), matériel de maintien sur la joëlette (coque, sangles spécifiques), fauteuil manuel **si nécessaire**.

#### **Pour les marcheurs**

Sac à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol...). Gants de cycliste conseillés.

#### Matériel collectif fourni

4 Joëlettes, 2 grandes tentes Marabout, matériel de **cuisine** et **couverts** complets, **tables et bancs**, pharmacie de **premiers secours**, abri et **chaise WC**, **véhicule** pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre), un **âne de bât** pour porter le pique-nique et le matériel du **bivouac**.



## *Massif 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 au cœur du massif du Thabor en flirtant avec les accents italiens dans la vallée Etroite. Nous passerons au pied du géant Thabor et ses 3178 m d'altitude !

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

## Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant.
- Hébergement : 4 nuits en camping sauvage (1) = **véhicule d'HCE sur place, pas de portage de sac** ; 2 nuit en refuge (2) et 1 nuit en bivouac (3) = **portage d'un sac adapté pour 3 jours de randonnée.**
- Difficulté : séjour **difficile** à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

### Rendez-vous :



**Localisation :** Savoie (73)

**Début du séjour :** samedi 3 août 2019 à 17h  
au lieu dit *le Lavoir* à Valfréjus (73500)

**Fin du séjour :** samedi 10 août 2019 à 10h, même adresse

### Accès : Merci de **respecter l'heure de Rdv** sur place ou en gare



A 43 direction Modane/Turin puis la D1006 jusqu'à Modane et aller au bout de la station de Valfréjus, à côté de l'ancienne caserne militaire au lieu dit *le Lavoir*.



Covoiturage possible en gare SNCF de Modane, samedi 3 août à 16 h. Retour par la même gare.

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

Quentin MANDIER ☎ 06 80 84 14 90 ✉ [quentin.mandier@orange.fr](mailto:quentin.mandier@orange.fr)

• **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>

• **Encadrant(e) du séjour :** Aurélien LEBRUN ☎ 06 99 09 13 46,  
à joindre en cas d'extrême nécessité.

**Tarif A :** se référer au site sous la rubrique « séjours »

## **Massif du Mont Thabor**

### **Programme indicatif :**

**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 (1) à 1990m.

**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. Nuit en refuge (2) à 2500m. (D+ 600 m).

**3<sup>ème</sup> jour :** Grosse journée avec la montée au col des Méandres. Montée très technique et peu roulante. Enchaînement de sentiers en balcon et de pierriers. Nuit en Bivouac (3) au col des Méandres à 2750 m d'altitude. (D+ 350m).

**4<sup>ème</sup> jour :** Superbe journée tout en descente avec des paysages hallucinants ! Longue descente de 1400 m de dénivelé l'après-midi ! Option possible, passage et baignade au lac Lavoir. Nuit en camping sauvage (1) au fond de la vallée étroite à 1 897m. (D+ 100 m, D- 850 m).

**5<sup>ème</sup> jour :** Après une bonne nuit récupératrice (ou pas !) au son des casseroles tambour auprès du feu, nous passerons la journée dans la Vallée Etroite. Journée ludique...Passage technique près du lac Vert puis au hameau des Granges. Retour à notre super spot pour une 2<sup>ème</sup> nuit en sauvage (1). (D+ 300 m).

**6<sup>ème</sup> jour :** Petite journée avec la montée au Col de la Vallée Etroite. Sentier plutôt roulant et arrivée au refuge du Thabor acte 2 ! Bière, vin et liqueur au programme de la soirée. Nuit au refuge (2). (D+ 300 m).

**7<sup>ème</sup> jour :** Balade au-dessus du refuge et retour au parking du Lavoir par le col de la Replanette. Après midi modulable au gré de l'équipe. Retour en roue libre jusqu'aux véhicules. Nuit en camping sauvage (1).

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