LE MONT THABOR

Réf : ETRF05

ÉTÉ 2024

7 jours / 6 nuits **Niveau :** ✸✸✸✹✹

Activités : 1 demi-journées
5 sorties journées
4 nuits en refuge

L'évocation du nom de ce jour « Le Mont Thabor » revêt à lui seul un aspect mythique. Les uns se rappelleront du Thabor en Orient, d'autres n'y attacheront aucune signification particulière sauf celle d'un paysage à couper le souffle ou d'un magnifique belvédère à la frontière de la Vanoise et des Ecrins.

Repérage cartographique :

Vous pouvez consulter la carte IGN ou la carte Didier & Richard au 60000e.

Lorsque vous partirez en trek, votre chambre devra être libérée et une bagagerie sera mis à votre disposition pour les affaires que vous souhaiteriez laisser à la Bessannaise.

Merci de contacter la réception en amont pour la tarification des suppléments chambre.

AU FIL DU SÉJOUR…

Dimanche

Matinée	Arrivée et installation à la Bessannaise.
13h50	Réunion d'accueil en salle Charbonnel.
Après-midi	Formation des groupes + mini-randonnée d'acclimatation.

Lundi Départ en bus pour jusqu'à Valfréjus – Plan Monin et montée au refuge du Thabor - Visite des environs / D+ : 860 m

Mardi Vallon du Peyron – Col des Méandes – Sommet du Thabor (3178 m) - Descente dans la vallée de Valménier jusqu'au nouveau refuge Terre Rouge – D+ : 800 m

Mercredi Pas des Griffes – Col de Plagnette – Refuge des Drayeres D+ : 650 m

Jeudi Col des Cerces – Col Ponsonnière – Col Chardonnet – Refuge Chardonnet D+ : 960 m

Vendredi Col de Roche Noire – Vallon de Moulette – Col de Buffère – Névache – Retour Bessans. D+ : 750 m

Samedi

Matinée Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée.

La Haute Maurienne regorge de randonnées toutes plus belles les unes que les autres. Certains itinéraires et activités peuvent également être modifiés au cours du séjour en fonction des situations indépendantes de notre volonté (météo, niveau des participants, sécurité du groupe, etc…).

COTATION ET NIVEAUX

Marcheur débutant
Randonnée de 4h-5h par jour en moyenne.
Parcours avec de faibles dénivelés de 50 à 350 m sur chemins et sentiers très faciles.
En assez bonne condition physique.

Marcheur occasionnel
Randonnée de 5h par jour en moyenne.
Parcours avec des dénivelés de 400 à 700 m en moyenne, sur chemins et sentiers faciles.
Condition physique correcte.

Marcheur régulier
Randonnée de 7h par jour en moyenne.
Parcours avec des dénivelés de 750 à 900 m en moyenne sur sentiers et hors sentiers.
Expérience de la randonnée requise.
En bonne condition physique.

Marcheur expérimenté
Randonnée de 7h par jour en moyenne.
Parcours avec des dénivelés de + de 1000 m en moyenne sur sentiers et hors sentiers parfois non banalisés.
En très bonne condition physique.

Marcheur aguerri
Randonnée de + de 7h par jour en moyenne.
Parcours avec des dénivelés de + de 1000 m en moyenne, sur sentiers techniques et parfois en terrain accidenté (éboulis...).
En excellente condition physique.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

Pensez à vous munir d'une pièce d'identité non périmée et une carte européenne d'assurance maladie (par précaution en cas d'accident même bénin – principalement pour les treks qui sortent de la France).

Vêtements :

- Casquette ou chapeau
- Pantalon chaud + un pantalon léger
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent et une veste polaire ou gros pull
- Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être

Pour votre confort au centre, prévoyez des tenues décontractées et des chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

Matériel :

- Porte gourde et gourde (contenant de minimum 1L)
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable)
- Tube de crème solaire et stick à lèvre, avec un indice de protection solaire élevé
- Chaussures semelle de type vibram et avec maintien de la cheville
- Bâtons de marche télescopiques conseillés
- Sac à dos 30 litres pour les affaires de la journée, le pique-nique et l'eau
- Sac à dos 40 litres pour les trekkings à la semaine + sac à viande
- Couverts, boîte pique-nique et gobelet réutilisable pour les pique-niques
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos. (Si orage)
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif)

PHARMACIE PERSONNELLE

- Médicaments et traitements habituels
- Antidouleurs, paracétamol de préférence
- Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Double peau (pansements anti-ampoule)

Au besoin, nous mettons en vente sur place du matériel médical (hors médicaments).

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Le prix comprend :

- L'hébergement en **pension complète** du dimanche pour le déjeuner au samedi suivant après le petit-déjeuner
- Le **linge de toilette** dans les chambres (drap de bain + serviette de toilette)
- L'**encadrement des activités** choisies par des **professionnels diplômés d'État** (AEM, Guide de Haute Montagne), du dimanche 14h30 au vendredi 17h00
- Les **animations** en soirée et après le dîner
- Les **trajets** en car si votre activité est concernée
- 6 **tickets offerts** pour une **boisson chaude** par jour au bar (café, tisane, thé, chocolat chaud)

Le prix ne comprend pas :

- La cotisation ANCEF incluant l'**adhésion** et le **passeport montagne** (assurance) au tarif de 20 € pour les adultes, de 11 € pour les jeunes de - 16 ans, de 40 € en offre Famille (1 ou 2 adultes + enfants – 16 ans)
- **La taxe de séjour** de 0.85 € par nuit et par adulte de + 18 ans
- Les **boissons et extras**
- Les **transports** depuis votre lieu de résidence
- L'**assurance annulation** au coût de 4% du montant de votre réservation

Restauration & Hébergement :

Hébergement en chambres **Eco**, **Confort** ou **Grand Confort** de 2 ou 3 personnes à partager ou individuelles.

La Bessannaise met à votre disposition divers équipements de loisir :

- Un espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Un espace fitness
- Une bibliothèque
- Un espace télévision
- Des jeux de sociétés

Un **buffet** est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une **cuisine familiale** et **variée**, agrémentée de **produits** et **plats régionaux**.

Accès :

En train :

TGV-gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV), puis trajet en **bus jusqu'à Bessans*** (33 km – réservation possible sur leur site internet) : **ALTIBUS** – 04 79 68 32 96 - www.altibus.com

Nous vous invitons à prendre dès la confirmation de votre réservation le billet aller-retour.

*Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.

En voiture :

Autoroute A43 en direction de Turin (Tunnel du Fréjus, Italie), Sortie N°30 – Modane/Haute Maurienne, route départementale D1006 (ex-RN6) puis D902 (35km) direction Bessans.

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial)

Arrivée anticipée le samedi :

Possible sur demande pour un supplément de 60 € la demi-pension (14 € le dîner + 46 € la nuit et petit-déjeuner).

BON SÉJOUR !

Suivez-nous sur :