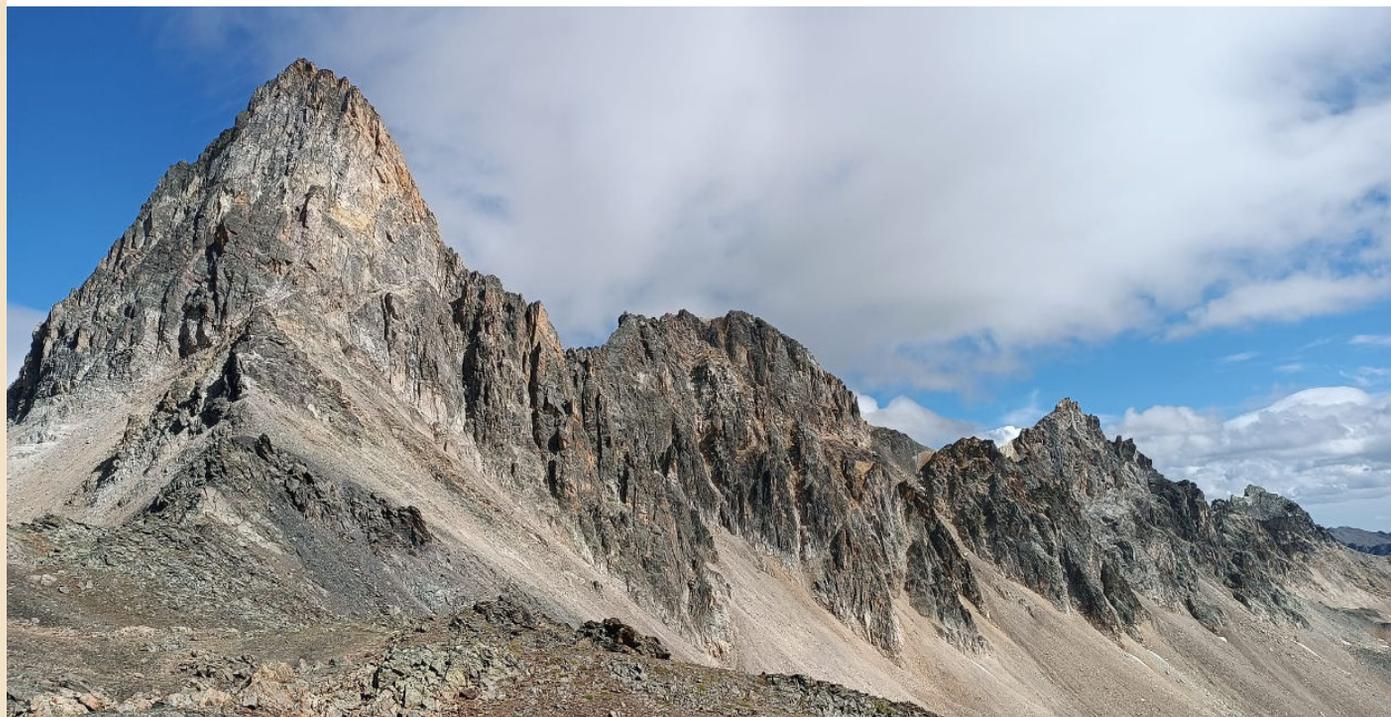




nunam
aventures
créateurs d'émotions

Carnet Nunam
2026



France – Massif des Cerces – Mont Thabor

Thab'hors sentier

En Bref

Au delà d'être somptueux et sauvage, le massif des Cerces nous offre des possibilités infinies.

Bien que minéral, nous pouvons cheminer le long d'arêtes, passer par des cols qui ne sont pas mentionnés sur les cartes ou encore gravir des sommets réservés aux initiés du secteur.

Sa composition géologique, en plus d'offrir de belles formes aux montagnes, permet la présence d'un très grand nombre de lacs. La diversité de leurs formes et couleurs sera un régal pour nos yeux.

Et que dire des vues sur le massif des Écrins et de l'emblématique Meije, qui trône à seulement quelques kilomètres au Sud...

Infos clés

Voyage guidé
Trek itinérant engagé

Groupe : 5 à 9 participants
Durée : 8 jours
Niveau 4 : Soutenu

Hors sentier, lacs, panoramas,
glacier

Code voyage : CERCES002-26

Vous allez aimer

- Les panoramas à 360 degrés depuis les sommets gravis
- Les nuits en refuge de montagne à l'atmosphère chaleureuse
- Les vues sur les glaciers mythiques du massif des Écrins
- Un itinéraire loin des foules, proche de la nature !

NOTRE AVENTURE

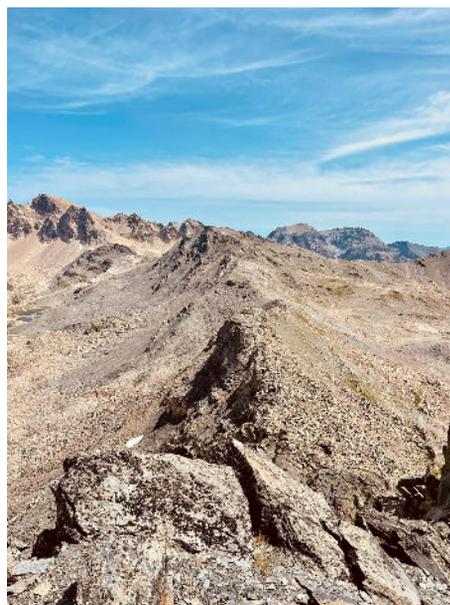


Les Cerces-Thabor : un concentré d'Alpes du Nord et du Sud !

En plus d'abriter le mythique Mont Thabor, le massif des Cerces est un joyau cristallin qui regorge de lacs, de crêtes et autres sommets, tous plus élégants et fascinants les uns que les autres.

Ce massif, qui s'étend de Modane à Briançon, de l'Italie au Galibier, offre une mosaïque de paysages rares :

- **Lacs d'altitude aux eaux cristallines** : le lac de la Clarée, les lacs ronds, le lac long, ceux de la Madelaine et des Cerces ou encore du Laramon et du Serpent sont d'innombrables miroirs des montagnes environnantes.
- **Alpages suspendus** : paradis des animaux sauvages et de ceux qui pâturent, les verdoyants alpages de la Clarée sont parcourus par de scintillants ruisseaux qui alimentent les fameux lacs.
- **Vallées verdoyantes et forêts denses** : nos quelques incursions en forêts contrastent avec les sommets minéraux des hautes altitudes et nous laissent découvrir la douceur des mélèzes.
- **Crêtes et cols spectaculaires** : notre itinéraire, souvent hors des sentiers, nous fait traverser des cols et parcourir des crêtes aux panoramas époustouflants.



Les Cerces-Thabor, un massif sauvage, une situation privilégiée

Niché entre le parc national de la Vanoise au Nord, celui des Écrins au Sud et une imposante frontière naturelle avec l'Italie à l'Est, ce massif reste confidentiel tout en offrant un accès facile.

Le massif des Cerces, qui abrite le Mont Thabor et la vallée de la Clarée, est un joyau verdoyant et minéral. Ce massif est définitivement l'un des plus pittoresques des Alpes !

Rien de mieux que la marche, loin des foules et sans aucune route traversée, pour vivre au rythme de la nature et ressentir les émotions procurées par ces montagnes.

Une expérience immersive totale !



À travers ce voyage, vous découvrez l'essence même de ces montagnes, entre défis sportifs, panoramas inoubliables et immersion dans un cadre naturel exceptionnel.

Ce trek itinérant de 8 jours vous propose un itinéraire varié, ponctué de passages en altitude, de sentiers en crêtes et de vallées isolées. Chaque étape nous conduit vers un refuge différent, où confort rustique et atmosphère chaleureuse nous attendent.

AU FIL DES JOURS

Note : itinéraire hors sentier engagé, en cas de mauvaise météo, itinéraire par les sentiers.

J1 Bienvenue en montagne !

Repas non inclus : Petit déjeuner, déjeuner

Repas inclus : Dîner

Hébergement : gîte (dortoir)

Rendez-vous à 16h30 à Valfréjus et installation au gîte. Nous profitons d'un temps avant le dîner pour regarder la carte tous ensemble et discuter de la semaine à venir. Steven vous prodigue les derniers conseils. Nous bouclons les sacs et sommes prêts pour la belle journée du lendemain.

J2 Parking du Lavoir – Refuge des Marches

Randonnée : 6 h / 12 km / dénivelé positif 1 200 m & dénivelé négatif : 900 m

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Refuge (Dortoir)

Après une session de covoiturage pour rejoindre le parking du Lavoir, qui se situe à 3 kilomètres du gîte, nous débutons notre trek. Les premières centaines de mètres se font sur une piste qui permet de nous mettre en jambe. Ensuite, nous quittons définitivement les pistes pour cheminer sur des sentiers de montagne, et ce jusqu'à notre retour. Le charmant refuge des Marches se présente à nous après avoir déjà franchi un col à plus de 2 700m d'altitude.

J3 Refuge des Marches – Refuge de Terre-Rouge

Randonnée : 6 h / 12 km / dénivelé positif 1 000m & dénivelé négatif 950 m

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Refuge (dortoir)

Nous poursuivons notre itinéraire dans cet univers minéral caractéristique des Cerces-Thabor et passons la journée complète à plus de 2 000 mètres d'altitude. Le long de scintillants torrents, d'alpages en cols, nous cheminons au cœur des montagnes. Nous nous arrêtons au refuge de Terre-Rouge, construit en partie en pierres et assez typique des constructions de Maurienne.

J4 Refuge de Terre - Rouge - Refuge de Drayères

Randonnée : 5 h / 11 km / dénivelé positif 900 m & dénivelé négatif 650 m

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Refuge (dortoir)

Une journée hors normes. Nous nous frayons un chemin au travers de grands pierriers, qui surplombent des lacs et nous amènent vers une crête spectaculaire. Bien que concentrés sur nos pas, les panoramas à 360 degrés lors de nos pauses nous subjuguent. Nous évoluons dans le milieu naturel des bouquetins et du génépi.

J5 Refuge de Drayères – Refuge du Clot des Vaches

Randonnée : 7 h / 8 km / dénivelé positif 1 220 m & dénivelé négatif 1 150 m

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Refuge (dortoir)

Une journée un peu moins exigeante en termes de concentration que la veille mais au combien spectaculaire. C'est un immanquable du massif. En effet, nous cheminons le long de la Clarée jusqu'à en trouver la source, le lac éponyme. En contournant la pointe des Cerces et ses 3 098 mètres, les lacs s'enchaînent et les cols à plus de 2 500 mètres d'altitude également. Nous cheminons vers le Sud, en direction du massif des Ecrins pour atteindre le tout nouveau refuge du Clot des Vaches, niché dans un alpage suspendu.

J6 Refuge du Clot des Vaches – Refuge de Ricou

Randonnée : 5 h / 12 km / dénivelé positif 800 m & dénivelé négatif 950 m

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Refuge (Dortoir)

Après une belle nuit, nous laissons derrière nous le refuge du Clot des Vaches pour nous diriger vers une curiosité locale. En nous éloignant à nouveau du sentier nous observons les vestiges d'anciennes mines de graphite. Un détour qui nous offre une belle vue sur les Ecrins dont nous ne sommes séparés que par la vallée de la Guisane, qui abrite le fameux col du Lautaret. Nous redescendons ensuite au cœur des mélèzes jusqu'à traverser à nouveau la Clarée puis remonter brièvement jusqu'à l'intime refuge de Ricou.

J7 Refuge de Ricou – Refuge du Thabor

Randonnée : 8 h / 18 km / dénivelé positif 1 450m & dénivelé négatif 1 200 m

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Refuge (dortoir)

Une montée et une descente occupent notre journée, au cours de laquelle nous ne croisons probablement que peu d'humains. Nous débutons à la lisière des mélèzes pour nous diriger vers le pic du Lac Blanc à 2 980 mètres d'altitude. Nous descendons, en dehors de tout sentier en direction du lac du même nom. Ce lieu est peu fréquenté l'été, pour notre plus grand plaisir. Nous remontons ensuite la vallée étroite, au pied de l'imposante frontière avec l'Italie, pour déboucher au refuge du Thabor.

J8 Refuge du Thabor - Mont Thabor - Le Lavoir

Randonnée : 8 h / 18 km / dénivelé positif 900 m & dénivelé négatif 1 350 m

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner ; Repas non inclus : dîner

Hébergement : non inclus

Cette dernière journée est ponctuée par un point d'exclamation majeur. Une fin en apothéose. Depuis le refuge du Thabor, nous nous élançons vers le sommet éponyme. Se situant au cœur des Alpes françaises et culminant à 3 178 mètres d'altitude, il offre un panorama exceptionnel sur les sommets des Ecrins, dont la reine Meije, toute proche. En faisant un tour sur nous même, nous admirons les versants Sud du Mont-Blanc et ses voisins. Nous reprenons ensuite la direction de la fameuse chapelle du Mont-Thabor, croisée lors de la montée pour rejoindre le Lavoir. En chemin, et pour nous rappeler la beauté des Cerces, nous croisons lacs et alpages qui illustrent parfaitement ce beau trek qui s'achève.

NB : Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques, état du terrain...). Les temps de transfert peuvent également varier suivant l'état des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme dans l'intérêt des participants.

DATES ET PRIX

Du 30 août au 6 septembre 2026 (8 jours) > 1 090€ par personne

Assurance multirisque (facultative) > 53€ par personne

Le prix comprend :

- Les nuitées du jour 1 au jour 8,
- L'accompagnement par un guide Nunam, accompagnateur en montagne (AeM) français diplômé d'État,
- Les dîners du jour 1 au jour 7,
- Les petits déjeuner du jour 2 au jour 8,
- Les déjeuners du jour 2 au jour 8,
- Le matériel de sécurité.

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Les éventuelles activités effectuées lors des temps libres,
- Les boissons, dépenses personnelles et pourboires,
- Les douches payantes dans certains refuges,
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles,
- Les boissons.

Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier chez Nunam Aventures !

INFOS PRATIQUES

Suivez le guide !

Vous serez accompagnés par Steven, guide français diplômé accompagnateur en montagne. C'est l'homme du voyage, il saura répondre à toutes vos questions et s'assurer du bon déroulé du séjour !



Steven c'est la polyvalence par excellence ! Aussi à l'aise en haute montagne que sur la banquise et pour la stratégie globale de Nunam, il sera présent sur vos séjours partout dans le Monde. Après des débuts professionnels dans le secteur du tourisme d'aventure mais côté bureau, il a passé son diplôme d'accompagnateur en montagne pour se rapprocher du terrain et vous guider vers les plus beaux endroits de la planète. Ce sont ses passions pour la montagne et l'aventure qui l'ont amené vers ce métier, qu'il considère comme un moyen de partager des moments de vie marquants et entraînant des répercussions positives dans nos vies.

Où retrouvons-nous Steven, notre guide ?

Steven vous attend à 17h au gîte des Tavernes à Valfréjus. L'adresse est 1555 Rue du Cheval-Blanc, 73500 Modane

Pour rejoindre Valfréjus :

Se rendre dans la vallée de la Maurienne en **train** est plutôt aisé. La SNCF propose notamment des liaisons directes depuis Paris vers la gare de Modane, en TGV. Les TER desservent également bien cette gare depuis d'autres villes. Ensuite, vous pourrez prendre le bus de la ligne S50 qui vous déposera à 850 mètres du gîte des Tavernes. Des taxis sont également disponibles si vous préférez.

En **voiture**, l'accès est également simple avec 15 minutes de route de montagne depuis la sortie d'autoroute « Modane ».

Pour les transports automobiles, nous vous incitons à covoiturer. Lors de votre inscription, vous pouvez nous mentionner vouloir être mis en relation avec les autres membres du groupe afin de proposer du covoiturage. Quelques semaines avant le départ, nous créerons un groupe de discussion dédié.

Votre guide rejoindra Valfréjus en train et en vélo. Si, en toute autonomie vous souhaitez vous joindre à lui, il se fera un plaisir de partager la route avec vous.

Déroulé du séjour

Ce voyage de 8 jours peut être soumis à des changements liés aux conditions météorologiques, aux besoins du groupe, aux prestataires extérieurs et aux impondérables du voyage. Le guide se réserve donc le droit de modifier le programme, en amont et pendant le séjour, si nécessaire. Ce séjour est participatif, votre implication est la bienvenue. Notre objectif est que vous soyez acteur de votre aventure et que la vie de groupe, au cours de ce voyage soit un véritable moment de partage, de bienveillance et de bonheur.

Niveau physique, gestion de l'altitude et préparation

Niveau physique

Ce trek est classé « soutenu » du fait de son altitude, de sa durée et du terrain parfois accidenté. Les kilomètres et dénivelés restent accessibles à tout bon marcheur.

Ce trek s'adresse à des randonneurs ayant l'expérience de la marche sur plusieurs jours. Il est donc souhaité d'avoir une expérience du trek sur plusieurs jours consécutifs. L'altitude, quelques longues journées (heures et dénivelés), le terrain accidenté, les nuits en refuge sont des facteurs nécessitant une bonne connaissance de son physique et, encore plus, de son mental. Il est aussi important d'avoir un esprit d'équipe.

Nous vous recommandons une préparation durant les 3 mois précédant le trek. Au moins deux marches par semaine dépassant les 3 heures et avec, si possible, du dénivelé. Porter un sac entre 5 et 8 kg permet de vous mettre un peu plus en condition. Préparez-vous sérieusement pour que le trek soit un vrai plaisir et pas une mauvaise surprise ! Bien qu'accessible, cet itinéraire requiert une bonne forme.

Ce trek au cœur des Cerces est plus qu'un voyage, c'est une véritable aventure !

Combien sommes-nous ?

Petit groupe de 5 à 9 personnes, pour un meilleur encadrement sur ce trek hors sentier.

Où dormons-nous ?

L'hébergement se fait en refuge. Ces hébergements de montagne sont à la fois rustiques étant donné leur éloignement mais offrent une vraie ambiance chaleureuse. Les dortoirs sont le plus souvent limités à 8 personnes.

Bon appétit !

Les repas, petits déjeuners, pique-niques et dîners sont préparés par nos hôtes.

Dois-je porter toutes mes affaires ?

Afin de rester au cœur de la nature, notre itinéraire ne rencontre aucune route. Nous transportons donc l'intégralité de nos affaires depuis le parking du Lavoir, jusqu'à notre retour à celui-ci. Un sac bien optimisé en respectant la liste ci-dessous ainsi que des pique-niques pris dans les refuges limitent le poids de nos sacs. L'autonomie est un choix qui nous donne de grandes libertés par ailleurs.

Dans mon sac

Bagages

Nous vous demandons d'être en mesure de déplacer votre équipement de manière autonome en toute situation même si, bien sûr, nous sommes là pour vous aider.

- ★ 1 sac à dos typé randonnée pour les journées de 35 à 50 litres avec lequel vous randonnez habituellement.

Couchage

Les refuges fournissent couvertures et oreillers. Cependant, drap de sac et taie d'oreiller sont devenus obligatoires dans presque tous les refuges.

- ★ 1 drap de sac léger (en soie par exemple)
- ★ 1 taie d'oreiller (si pas incluse avec le drap sac)
- ★ 1 masque pour les yeux
- ★ Des boules quiès

Vêtements

Pratiquez « la politique de l'oignon », le concept des multicouches : aération, isolation, protection. Ces couches assurent des fonctions complémentaires. N'hésitez pas à nous demander conseil :

- ★ Pantalon de marche x1
- ★ Pantalon ou sur-pantalon imperméable x1
- ★ Short x1
- ★ Un collant technique et léger, de préférence en laine mérinos
- ★ T-shirts techniques x2, de préférence en laine mérinos
- ★ T-shirts manches longues ou sous-pull rando, de préférence en laine x1
- ★ Veste polaire x1
- ★ Veste pluie pour marcher x1 (poncho non conseillé, dangereux en cas de vent)
- ★ Doudoune chaude mais légère
- ★ Tenue confortable pour le soir x1
- ★ Paire chaussettes randonnée x2
- ★ Paire de chaussettes chaudes en laine pour les refuges x1
- ★ Sous-vêtements (possibilité de laver au refuge)
- ★ Serviette légère à séchage rapide (légère) x1
- ★ Casquette ou chapeau x1
- ★ Bonnet x1
- ★ Tour de cou x1
- ★ Paire de gants x1
- ★ Nécessaire de toilette avec de préférence des produits biodégradables (savon, dentifrice et lessive)
- ★ Sacs compressions étanches pour protéger et compartimenter vos affaires

NB : La liste et le nombre de vêtements ci-dessus sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries.

Pour marcher

- ★ Chaussures de randonnée (déjà utilisées) à tige montante dotées d'une semelle adhérente
- ★ Claquettes ou sandales légères pour le soir
- ★ Bâtons de marche obligatoires
- ★ Gourdes ou Poche à eau (2L). A moins d'avoir un porte gourde accessible, évitez la gourde, celle-ci ne permettant pas de boire en marchant, ce qui est indispensable pour bien s'hydrater !
- ★ Lunettes de soleils catégorie 3 ou 4 (attention à l'indice UV)
- ★ Crème solaire indice 50 et stick à lèvres haute protection

Équipement supplémentaire

- ★ 1 batterie externe (légère) pour vos recharges au cours du trek. Recharge pas toujours possible en refuge
- ★ 1 lampe frontale (câble de recharge ou piles de recharge si nécessaire)
- ★ 1 petite pochette étanche pour mettre ses papiers et son argent
- ★ Nul besoin d'adaptateur pour les prises de courant

Pour manger

- ★ Boîtes alimentaires fournies par votre guide
- ★ Une cuillère ou une fourchette apportée par vos soins

Pharmacie personnelle

- ★ Vos médicaments habituels
- ★ Couverture de survie (obligatoire)
- ★ Médicaments contre la douleur de type paracétamol
- ★ Anti-diarrhéique
- ★ Antiseptique intestinal
- ★ Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement
- ★ Pommade anti-inflammatoire
- ★ Collyre (poussière, ophtalmie)
- ★ Bande adhésive élastique
- ★ Pansements adhésifs
- ★ Pansement anti-ampoules (double peau)
- ★ Compresses
- ★ Traitement pour rhume et maux de gorge
- ★ Crème type Biafine pour les brûlures

FORMALITES ET SANTE

Passeport & Visa / Banque

- **Carte nationale d'identité ou Passeport.**
- Pour les ressortissants français, il est conseillé d'avoir votre carte vitale, la carte européenne d'assurance maladie pour les ressortissants européens.
- Pour les ressortissants français, suisse et belges, **aucun visa** n'est nécessaire.

Banque : Contactez votre banque pour les prévenir de votre voyage.

Vaccins obligatoires et risques sanitaires

Vaccins : Pour les citoyens français et européens, aucun vaccin n'est obligatoire. Vous vous assurez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, typhoïde) sont encore valables. Pour plus d'informations sur les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, nous vous conseillons de consulter votre médecin avant votre départ. Il pourra vous fournir des indications sur votre état de santé général, sur les vaccins et sur les traitements recommandés pour l'Italie.

ASSURANCE VOYAGE

Protégez votre Aventure avec nous !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

Pourquoi souscrire une assurance voyage ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

Notre formule d'assurance voyage

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus);
- L'assistance rapatriement voyage ;
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives ;
- Départ ou retour impossible ;
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison) ;
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

Les avantages de souscrire chez nous

- **Annulation toute cause justifiée** quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- **Assistance 24/7** : Peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- **Sans prise de tête** : Vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- **Des garanties solides** : Nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

Comment souscrire ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

Questions fréquentes

- **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**
Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.
- **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**
Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.
- **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**
Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

Besoin d'aide ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone ou par e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr



Bon voyage !

#nunamaventures

contact@nunam-aventures.fr

Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr - SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragnon - RCS/SIREN Chambéry 931051916 - N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735