



Tour du Mont Thabor

« Le Thabor et les Cerces en 7 jours »



Départ et Arrivée : Valmenier 1800



Effectif : 6 à 8 randonneurs expérimentés



Tarif : à partir de 970€ / personne

Du 23 au 29 Août 2026

Le tour du Thabor, ce sommet emblématique qui culmine à plus de 3000m. Itinéraire à la frontière Italienne, nous mènera de vallée en vallée en passant par de nombreux cols en altitude. Un itinéraire sauvage où nous rencontrerons de nombreux lacs, pierriers et des panoramas sur la Vanoise, les Ecrins, le Queyras et l'Italie !

Nous en profiterons pour coupler ce tour avec le tour des Cerces lors d'une magnifique étape autour de ces sommets.

Un trek de difficulté soutenue (niveau 4) de 7 jours avec en prime l'ascension du Mont Thabor culminant à 3178m.



4 à 8h de marche effective / jour Dénivelé de +600m à 1100m / jour



10 à 18 km / jour

Programme :

Ce programme peut être modifié à tout moment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants.
En dernier ressort, l'accompagnateur en montagne reste le seul juge du parcours le plus adéquat.



Jour par jour :

Jour 1 : Premier col, premiers lacs d'une longue série

Total : 10km / D+ 1100m & D-620m

L'ascension dans les alpages nous mènera au Lac Noir où nous prendrons notre pique-nique. Un dernier effort pour arriver en haut du col des Marches. Le magnifique lac de Bissorte nous accompagnera une bonne partie de la descente puis nous attendrons le refuge des Marches.

Hébergement : Refuge des Marches

Jour 2 : Itinéraire sauvage des Sarrasins

Total : 11km / D+ 1000m & D-740m

Le caractère sauvage et cristallin du col des Sarrasins saura vous séduire. Une étape qui sort des sentiers battus du classique tour du Mont Thabor. Un détour par la Pointe des Sarrasins et ses anciennes mines pourraient être une option si nous n'en n'avons pas assez.

Hébergement : refuge du Thabor

Jour 3 : Au delà de 3000m - Sommet du Mont Thabor

Total : 16km / D+ 980m & D-1700m

Départ matinal vers notre objectif principal de la journée, le sommet du Mont Thabor. Une journée avec des paysages variés entre lacs, hors sentier, cailloux, sable et forêt, le Thabor nous offre sa plus grande diversité.

Nous finirons la journée dans la vallée étroite, autrefois italienne, elle a gardé toutes ses origines culinaires.

Hébergement : Refuge I RE MAGI

Jour 4 : De la Vallée Étroite à la Vallée de la Clarée

Total : 12km / D+ 500m & D-700m

Une étape plus courte pour passer d'une vallée à une autre. Une jolie montée forestière nous mènera au col des Thures et dans le vallon du même nom. De là, nous aurons la possibilité de monter au sommet de l'aiguille rouge, puis nous descendrons vers Névache.

Hébergement : Gîte la découverte

Programme : suite

●.....●

Jour par jour :

Jour 5 : Une journée dans la vallée de la Clarée

Total : 16km / D+ 1000m & D-650m

Une journée complète dans la vallée de la Clarée, tantôt le long de la rivière, tantôt sur les hauteurs en balcon. La Clarée nous dévoilera ses richesses au cours de la journée. Deux lacs au programme pour cette journée : le Lac de Laramon et le Lac du Serpent.

Hébergement : Refuge Laval

Jour 6 : Le tour des Cerces

Total : 15km / D+ 1200m & D-990m

Une journée autour du massif très cristallins des Cerces, marqué par le passage de 3 cols et 4 lacs. Une journée qui sort de l'ordinaire tour du Thabor. Un passage escarpé demandera toute notre attention, mais nous serons récompensé par la vue grandiose sur les Ecrins. Les sommets acérées des Cerces nous tiendrons compagnie dans les vallons sauvages des Beraudes puis de la Ponsonnières. Un début de journée ascendant puis le profil de la journée sera plutôt vallonné.

Hébergement : Refuge des Drayères

Jour 7 : Sur le chemin du retour...

Total : 17km / D+ 1000m & D-1450m

Une longue journée nous attend. On quitte les Hautes-Alpes pour revenir en Savoie. Nous revenons un petit peu sur nos pas en début de journée, jusqu'aux lacs rond et lac du Grand Ban. Puis nous prendrons la direction du col de la Plagnette puis le Pas des Griffes (2554m). Les marmottes ont pour habitudes de nous tenir compagnie dans ce secteur.

L'arrivée au Pas des Griffes marquera le point culminant de la journée, une belle et longue descente nous mènera vers le parking et la boucle sera bouclée.

●.....●

Hébergement :

En refuge gardé et dortoir ou chambre tous les soirs.
Avec sanitaire et douche.

Nuit 1 : Refuge des Marches

Nuit 2 : Refuge du Thabor

Nuit 3 : Refuge I Re Magi

Nuit 4 : Gîte La Décourverte

Nuit 5 : Refuge de Laval

Nuit 6 : Refuge des Drayères

Infos pratiques :

Repas :

Vous devez prévoir votre pique-nique pour la première journée. Les pique-niques des jours suivants seront commandés et pris dans les refuges. Les repas du soir seront pris dans les refuges.

Merci de nous indiquer lors de votre inscription si vous avez un régime alimentaire particulier (allergies, végétarien etc).

Début et fin du séjour :

Le rdv est fixé au parking de la Chenalette, à Valmenier le dimanche matin à 9h45. Le retour se fera au même endroit le samedi suivant vers 17h.

Accès :

En voiture : Depuis l'A43 sortir à Saint-Michel-Valloire, puis monter en direction de Valloire, puis Valmenier 1800.

En covoiturage : Plus économique et écologique que de venir seul, c'est une alternative que je vous encourage à adopter.

Dites-moi si cette solution vous intéresse...

Tarif : 970€ tout compris*

Le prix comprend:

- L'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne,
- L'hébergement en refuge de montagne en demi-pension en dortoir,
- Les pique-niques,

Le prix ne comprend pas:

- Les consommations dans les refuges,
- Les assurances annulation et rapatriement,
- Le pique-nique du premier jour,
- Les en-cas pour la randonnée
- Tout ce qui n'est pas inscrit dans « le prix comprend »

Matériels randonnée obligatoire:

- Un sac à dos de 40/50l environ avec sur-sac étanche, avoir de la place libre à l'intérieur pour votre pique-nique chaque jour
- Un sac étanche (sac plastique) pour protéger vos affaires de l'humidité
- Une casquette ou un chapeau
- Une paire de lunettes de soleil de qualité
- Crème solaire et stick à lèvres
- Un bonnet et un buff
- Une paire de gants légers
- Un pantalon de randonnée
- Une veste de pluie type Gore Tex (ou cape de pluie)
- Une doudoune légère
- Une couche intermédiaire type polaire
- Un T-shirts techniques manches longues + 1 tshirt technique manche courte (la laine Mérinos permet de limiter les odeurs et de prendre peu d'affaire)
- Paires de chaussettes de randonnée et autres sous vêtements
- Une paire de chaussures de randonnée montantes
- Une paire de bâtons (je peux vous en prêter)
- Une gourde ou poche à eau de 1,5l minimum
- En-cas pour grignoter (5 jours)
- Une lampe frontale
- Un drap de soie + taie d'oreiller
- Une couverture de survie
- Un petit tapis « cul sec » pour s'asseoir dehors

Autres équipements utiles:

- Un short
- Une tenue confortable pour le soir
- Nécessaires de toilette minimum
- Une petite serviette de toilette
- Des mouchoirs voire papier toilette
- Un couteau de poche
- Des boules quies ! (nuit en dortoir)
- Une petite pharmacie personnelle (pansements double-peaux, paracétamol, élastoplaste 8cm...)
- Argent en monnaie, CB, Carte Vitale, carte d'identité et contrat d'assistance