



**nunam
adventures**
créateurs d'émotions



**WEEK-END SKI DE RANDONNÉE -
INITIATION DANS LE MASSIF DU THABOR
Carnet Nunam 2026**



THABOR FRANCE

EN BREF

Envie de découvrir le ski de randonnée dans un cadre exceptionnel ? Avec Lagoped, tu pars deux jours au cœur du massif du Thabor pour un week-end d'initiation.

Deux guides proches de l'univers Lagoped t'accompagnent : tu découvres les bases de la discipline, tu apprends à évoluer en montagne et tu profites de tes premières montées et descentes en pleine nature. Le soir, nuit au refuge du Thabor, pour une expérience conviviale en montagne.

Un week-end idéal pour faire tes premiers pas en ski de randonnée, progresser à ton rythme et partager l'esprit de l'École d'Aventure Lagoped.

INFOS CLÉS

Groupe : 7 à 14 participants

Durée : 2 jours

Niveau : 2 (Facile)

VOUS ALLEZ AIMER

- Un massif historique du ski de randonnée.
- Une nuit au refuge du Mont Thabor (2 502 m), au pied du mont Thabor.
- Un encadrement renforcé : deux guides pour 14 participants maximum, dont un médecin secouriste.



AU FIL DES JOURS



J1 DE PUNTA BAGNA AU REFUGE DU THABOR

Randonnée : +600m à 800m

Repas inclus : dîner

Hébergement : Refuge du Thabor

Rendez-vous à 9h aux remontées mécaniques de Punta Bagna. Les remontées de Valfréjus permettent de gagner le sommet de Punta Bagna, point culminant du domaine à 2 737 m.

Depuis le haut du domaine, première descente vers le Lavoir, hameau situé à environ 1 900 m sur la route du mont Thabor. On colle ensuite les peaux pour la première montée de la journée, sous le Cheval Blanc, dont le col culmine à 2 791 m au-dessus du refuge.

En fin de journée, descente jusqu'au refuge du Mont Thabor (2 502 m), étape du GR5 et du Tour du Thabor. Dîner et nuit au refuge..

J2 POINTE DES SARRASINS ET RETOUR

Randonnée : +600m à 800m

Repas inclus : petit déjeuner

Après le petit-déjeuner, départ du refuge vers la pointe des Sarrasins, que l'on rejoint par le col du même nom. Le sommet se situe autour de 2 950 m. Depuis le col des Sarrasins, la vue porte jusqu'à la Meije et aux Aiguilles d'Arves.

Descente au refuge, puis retour jusqu'à la voiture.

DATES & BUDGET



LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- 1 nuitée en refuge
- Encadrement par 2 guides
- Forfait randonneur
- 1 dîner, 1 petit-déjeuner

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,
- Boissons et dépenses personnelles
- Matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde)
- Équipement de ski personnel
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles
- Les boissons

SUIVEZ LES GUIDES !



Julien Deseures

Guide de haute montagne depuis 2000 et co-fondateur de Lagoped, Julien est un expert du terrain engagé. Ancien formateur à l'ENSA, il a ouvert des voies mythiques dans les Alpes et signé plusieurs ouvrages de référence sur le massif du Mont-Blanc. Son approche ? Un alpinisme responsable et technique.



Vivien Brenckmann

La force tranquille du groupe. Vivien combine la double expertise de guide de haute montagne et de médecin urgentiste au CHU de Grenoble (Secours en Montagne). Il médicalise régulièrement des expéditions lointaines et partagera avec vous ses protocoles de premiers secours indispensables en altitude.

OÙ SE RETROUVE-T-ON ?

Samedi à 9h, aux remontées mécaniques de Punta Bagna (Valfréjus). Lieu et heure de fin : à préciser.
Pour les participants qui arrivent en transport en commun, les guides proposent un covoiturage de la Gare de Modane à 8h15 ou de Valfréjus à 8h45



NIVEAU PHYSIQUE



Ce week-end s'adresse aux débutants en ski de randonnée. Chaque journée compte +600 à 800 m de montée.

Pour davantage de détails sur la signification du niveau physique chez Nunam Aventures, se référer à la page <https://nunam-aventures.fr/echelle-de-niveau/>

ET LES DÉPLACEMENTS ?

Le premier jour, utilisation des remontées mécaniques (forfait randonneur compris dans le prix), la suite c'est à la force des jambes !

COMBIEN SOMMES-NOUS ?

De 7 à 14.

OÙ DORMONS-NOUS ?

Une nuit au refuge du Mont Thabor (2 502 m), en demi-pension : dîner du samedi soir et petit-déjeuner du dimanche. Le refuge compte 46 places réparties en 5 dortoirs. Il se trouve à l'ouest du col de la Vallée Étroite, sur le GR5 et le Tour du Thabor.

BON APPÉTIT !

Le premier pique-nique vous sera fourni par les guides.

Le repas du soir, le petit déjeuner et le pique-nique du second jour sont préparés par le refuge.



ATTENTION, BON PLAN !

Chez Nunam Aventures, on porte un intérêt immense à la **nature** et au fait que vous soyez **bien équipé**. Deux éléments parfois difficiles à concilier. Pour se faire, dès que vous vous inscrivez à un voyage, vous recevez un **code promotionnel de 20%** valable sur un kit de la marque [Lagoped](#) concocté par nos soins et visible ci-dessous.

Lagoped, c'est notre partenaire privilégié. En plus d'être une marque française, leurs produits sont conçus à 35 kilomètres de nos bureaux, sourcés et produits en Europe. Du circuit court, comme nos voyages Nunam. Profitez-en, en plus, ils ne font quasiment **jamais de soldes** !

KITS FEMME

ÉTÉ



HIVER



KITS HOMME

ÉTÉ



HIVER



ÉQUIPEMENT

- 1 sac à dos de 30 litres environ pour porter vos affaires de la journée
- Un bonnet
- Des lunettes de soleil et un masque de ski
- Des sous-vêtements respirants à manche longue
- Une veste légère de type polaire
- Une veste étanche et respirante de type Goretex
- 1 paire de gants légers et 1 paire de gants chauds et imperméables
- Des paires de chaussettes de ski
- Un pantalon adapté au ski de randonnée
- Un collant thermique
- Protections solaires (crème et stick)
- Une gourde (ou poche à eau) de 1,5 L minimum
- Votre pharmacie individuelle
- Un drap-sac
- Une trousse de toilette
- Matériel de ski de rando complet (peaux, couteaux).
- Pack sécurité obligatoire (DVA, pelle, sonde).
- Casque
- Affaires de change pour le soir

FORMALITÉS ET SANTÉ



PASSEPORT / BANQUE

Carte nationale d'identité

VACCINS

Pour les citoyens français et européens, aucun vaccin n'est obligatoire. Il est toutefois recommandé d'être à jour pour les vaccins habituels (tétanos, diphtérie, typhoïde).

Nous vous conseillons par ailleurs de consulter votre médecin avant votre départ ; celui-ci pourra vous renseigner sur votre état de santé général, ainsi que sur les vaccins et traitements recommandés pour votre séjour.



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 SARRUT assurances Travel

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 offres pour vous (tarifs individuels) :

- Pack 1 : Assurance Annulation toute causes imprévus + Bagage 1500€ : 2.70% du voyage TTC
- Pack 2 : Multirisques épidémie (Annulation toute causes + Bagage + Interruption de séjour + départ et retour manqué + Assistance montagne) : 4.45% du voyage TTC
- Assistance montagne seule avec 30k€ de frais de recherche et secours : 1.7% du voyage TTC

LES AVANTAGES DE SOUSCRIRE CHEZ NOUS

- Annulation tout événement aléatoire, soudain, imprévisible quelle qu'il 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

Tel : +33 (0)6 29 88 25 05



Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran
RCS/SIREN Chambéry 931051916

N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST
Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

#nunamaventures
contact@nunam-aventures.fr

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure