

GRAND TOUR DU THABOR



Voici un grand classique de la randonnée itinérante, à la charnière des Alpes du Sud et des Alpes du Nord, entre Hautes-Alpes et Savoie, avec une incursion aux accents italiens en Vallée Etroite... Le massif du Thabor frappe par la diversité de ses paysages : sommets enneigés et aiguilles acérées y côtoient des alpages verdoyants où s'étagent de nombreux lacs, et, plus bas, de splendides forêts de mélèzes.

Faisant halte dans des refuges tantôt confortables, tantôt rustiques, cet itinéraire n'est pas forcément le plus direct, mais, entre hauts cols, lacs et sommets à 3000m, il présente l'intérêt d'offrir un florilège des beaux passages (à mon modeste avis!) du secteur, entre le versant mauriennais, le massif des Cerces et la belle vallée de la Clarée, dont la réputation n'est plus à faire !

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau soutenu
- ▶ 8 jours - 7 nuits - 7 journées de marche
- ▶ 5 à 6 h de marche par jour, dénivelés positifs quotidiens autour de 1000m
- ▶ Terrain : sentiers pouvant être très rocaillieux, passages hors sentier
- ▶ Portage : affaires pour la semaine
- ▶ Hébergement : refuges (dortoirs)
- ▶ Nombre de participants : 5 à 10 personnes

24 - 31 juillet 2026

1190 €

Niveau soutenu

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : vendredi 24 : accueil à Névache - Fontcouverte - refuge Ricou

Accueil à 16h au hameau de Roubion à Névache. Trajet en deux navettes successives jusqu'à Ville-Haute puis jusqu'à Fontcouverte ; de là, montée à pied au refuge Ricou (45 mn, +250m). Nuit en refuge.

Jour 2 : samedi 25 : refuge Ricou - refuge Laval

Montée par les lacs Laramon et Serpent jusqu'au pic du lac Blanc (2980m) et son splendide panorama, et descente sur Laval par le vallon de la Cula.

+900m, -1000m, 5h. Nuit en refuge.

Jour 3 : dimanche 26 : refuge Laval - refuge Laval par le tour des Cerces

Une splendide et longue journée sacs légers, consacrée au tour du massif des Cerces : montée matinale, pour éviter la foule, au lac et au col des Béraudes (2781m), traversée jusqu'au col de la Ponsonnière puis au col des Cerces, redescende sur les Drayères par les lacs des Rochilles puis retour au refuge Laval. En option, la pointe des Cerces (3098m).

+/-1050m, 6h (+/-500m, 2h15 pour le sommet). Nuit en refuge.

Jour 4 : lundi 27 : refuge Laval - refuge de Terre Rouge

Une grande journée de montagne aujourd'hui avec le passage du col de Névache (2794m) et son raide éboulis, dans une ambiance minérale et hors sentier, avant de descendre sur de beaux lacs puis le récent refuge de Terre Rouge. Si mauvais temps, (long) plan B par la Plagnette et un sentier balisé.

+900m, -750m, 6h. Nuit en refuge.

Jour 5 : mardi 28 : refuge de Terre Rouge - refuge des Marches

Pour cette journée plus cool dans les alpages savoyards, montée au col des Marches ou plutôt de son voisin sans nom (2757m), pour redescendre sur le refuge des Marches, petit et rustique mais accueillant, un vrai refuge à l'ancienne!

+700m, -650m, 4h. Nuit en refuge.

Jour 6 : mercredi 29 : refuge des Marches - refuge du Mont Thabor

Selon les conditions, soit une journée courte par le col des Bataillères et de nombreux lacs, avec sans doute une option pour les amateurs, soit une belle traversée par le col des Sarrasins (2844m) et la mine, voire la pointe (2963m) éponyme.

+600 à 1000m, -300 à 700m, 3 à 5h (+/-250m, 1h15 pour le sommet). Nuit en refuge.

Jour 7 : jeudi 30 : refuge du Mont Thabor - refuge Re Magi

Lever aux aurores pour l'ascension du Thabor (3178m), le maître des lieux coiffé de sa jolie chapelle ; longue descente sur la si bucolique Vallée Etroite, petit bout d'Italie égaré de ce côté-ci de la frontière du fait des méandres de l'histoire...

+850m, -1600 m, 6 à 7h (descente directe si pluie -750m, 2h). Nuit en refuge.

Jour 8 : vendredi 31 : refuge Re Magi - Névache

Pour cette dernière journée, une étape plutôt courte avec les beaux alpages du col des Thures (2197m), le lac Chavillon et pourquoi pas l'Aiguille Rouge (2545m) pour clore en beauté la semaine!

+400 à 800m, -600 à 1000m, 3 à 4h30.

Le programme indiqué ci-dessus est indicatif. Il peut être adapté et modifié par votre encadrante, en fonction de différents aléas : condition physique du groupe, disponibilité des hébergements, état de certains sentiers, conditions météo, nivologiques, sanitaires, etc... sans pour autant nuire à votre séjour.

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le vendredi 24 juillet à 16h à Névache (hameau de Roubion)
- ▶ Fin le vendredi 31 juillet vers 14h au même endroit

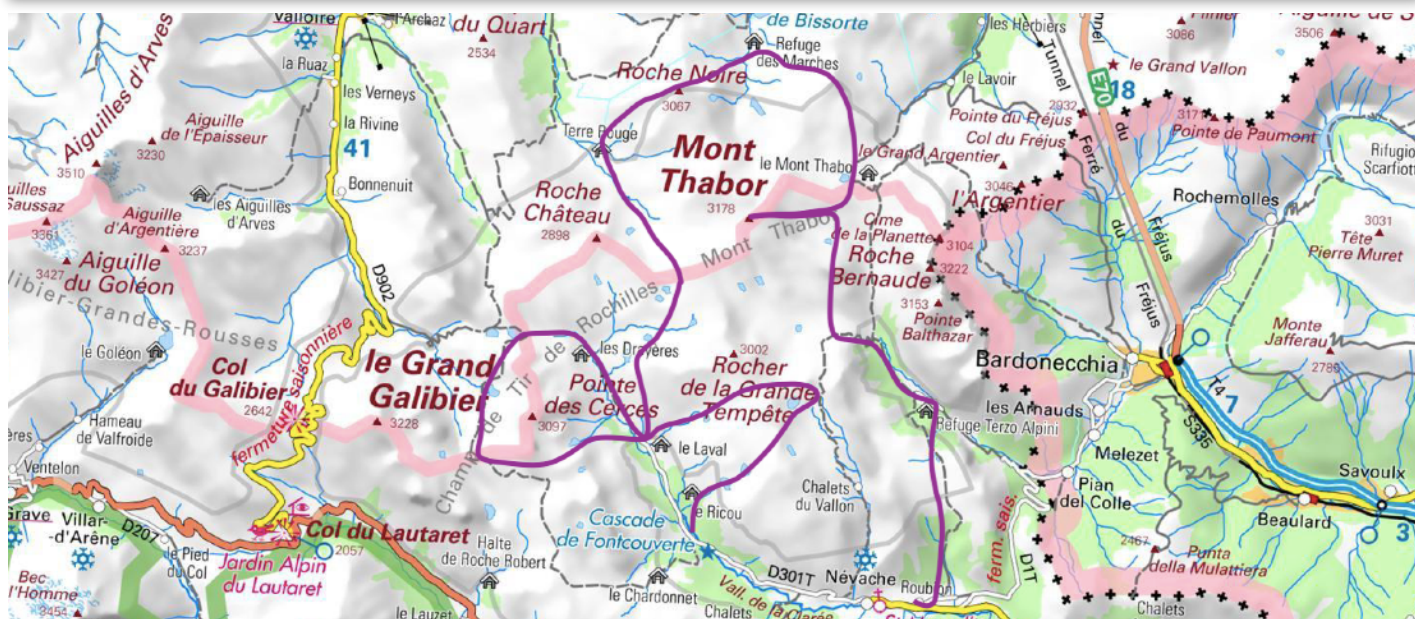
Pour se rendre à Névache :

- Train jusqu'à Briançon (je peux vous récupérer à la gare) ou Oulx (navette pour Briançon ou Val des Prés, horaires [ici](#), et/ou covoiturage avec d'autres participants). Assurez-vous que le circuit est bien confirmé avant de prendre des billets non remboursables.

- En voiture : vous pourrez la laisser sur le parking de Roubion, d'où nous prendrons une navette pour la haute vallée. Attention, ne soyez pas en retard au risque de louper la dernière navette ! Covoiturage conseillé avec les autres participants.

HÉBERGEMENT - RESTAURATION

- Refuges tantôt confortables, tantôt rustiques. Dortoirs. Douches en général chaudes.
- Sanitaires communs, jetons de douche non compris. Prendre un sac à viande.
- Vous pourrez laisser des affaires dans un véhicule.



Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J7
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- La navette pour la haute vallée

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Les transferts entre chez vous et Névache
- Les éventuels jetons de douche en refuge
- L'assurance annulation (virement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + l'eau et le pique-nique du jour + les en-cas pour la semaine = **pas plus de 8-10 kg tout compris !!**

Faites le plus léger possible, mais attention, ne négligez surtout pas vêtements chauds et équipement de pluie.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 45 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short ou pantacourt (ou 2 max), pas plus!
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère), obligatoire
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (cape de pluie déconseillée)
- Bonnet et gants mi-saison : obligatoires, à portée de main dans le sac.
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire (minérale et/ou biodégradable)
- En cas de fortes chaleurs, une chemise légère à manches longues (ou paréo) peut être très utile
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir 2 litres d'eau. Avec un sac lourd, je recommande vivement une pipette à eau ou une gourde à portée de main pour s'hydrater sans avoir à enlever et remettre le sac.
- 1 couteau de poche + 1 cuillère (je fournis les Tupperwares + gobelets pour les pique-niques)
- Bâtons plus que vivement recommandés
- Grands sacs plastiques solides ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires (la housse du sac ne suffit pas) + un sachet pour emballer le pique-nique + qq petits pour servir de poubelle : obligatoire
- Si vous en avez un, un micro sac à dos pliable (un exemple ici) pour les sommets en route
- Couverture de survie

Pour les soirées et nuits :

- Sac à viande obligatoire
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées ou batterie chargée
- Boules Quiès

- Sandales (mais il y a des Crocs dans les refuges)
- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, collant type Mérinos et chaussettes chaudes (+ votre pantalon de marche si vous en avez pris un)
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampooing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Papier toilette et briquet
- Savon bio pour la lessive + fil à linge/pinces

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance (avant juillet) une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons en refuge
- Possibilité de charger des appareils en refuge limitée (beaucoup de monde), et couverture réseau limitée sur le parcours. Prenez une batterie externe légère si besoin.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche.
- Conformément à la législation, Semelles au Vent est doté d'une assurance Responsabilité civile professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une Responsabilité civile individuelle.
- Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir avant et au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Semelles au Vent vous propose une formule d'assurance : Assurance voyage multirisques Europ Assistance (6,5% du montant du séjour). Elle est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.

IMPORTANT : les baignades sont peu recommandées pour l'environnement et interdites dans tous les lacs de la Clarée. Si d'aventure vous vous baignez ailleurs, faites-le impérativement sans crème solaire et ayez en tête que vous êtes sous votre propre responsabilité. L'accompagnatrice n'est pas habilitée pour surveiller une baignade ni assurer votre sécurité lors de celle-ci.

