

TOUR DU MONT-THABOR

Du 26 au 31 juillet 2026

Le massif du Thabor est une terre d'exception, offrant une mosaïque de paysages grandioses, entre les silhouettes majestueuses des Parcs nationaux de la Vanoise et des Écrins. À la frontière italienne, il dévoile déjà des accents méridionaux : la vallée de Névache séduit par ses villages authentiques aux toits de mélèze, ses cadrans solaires et son atmosphère hors du temps. Autour de nous, des sommets proches des 3 000 mètres dominant de vastes vallées ouvertes, propices à l'itinérance.

Véritable paradis de la randonnée, le Thabor se découvre au rythme des sentiers et des nuits en refuges, petits, accueillants et soigneusement entretenus. Si les glaciers ont aujourd'hui disparu, ils ont façonné un décor minéral spectaculaire : cirques glaciaires occupés par des lacs d'altitude, moraines, roches moutonnées. Entre ces reliefs, alpages, pelouses d'altitude, landes et une flore généreuse composent un tableau vivant et lumineux.

Classé site naturel depuis l'an 2000 pour la richesse et la beauté de ses paysages, le massif du Mont Thabor est une invitation à l'évasion et à l'aventure. Un univers préservé nous ouvre ses portes...



Tarif 2026 : 770€ base 8 personnes minimum - non soumis à la promotion « réservez tôt »

Dates : du dimanche 26 juillet au vendredi 31 juillet 2026

Marche : 6 jours de marche / 5 nuits
De 4h30 à 9h30 de marche par jour – de 450 à 1050 m de montée par jour

Niveau : bon marcheur, bonne condition physique, endurant – 1 sommet à 3180m

Au jour le jour ...

J1 – Dimanche 26 juillet 2026

Valmeinier (1750 m) – Col des Marches (2725m) - Refuge des Marches (2230m)

Rendez-vous directement à Valmeinier. Possibilité de récupérer les personnes arrivant par train à la gare de Saint-Michel de Maurienne selon les places dans les voitures.

Le départ à pied se fait depuis Valmeinier 1800, station de Maurienne. Après un début sur les pistes de ski, le sentier débouche à l'entrée d'un vallon sympathique. Celui-ci mène au col des Marches, magnifique belvédère sur la Vanoise et le barrage de Bissorte. Le refuge bucolique des Marches est au milieu d'un alpage à moutons, alimenté par l'énergie hydraulique, disponible à profusion.

Dénivelé montée : 1030m - descente : 550m – 5h de marche.

J2 – Lundi 27 juillet 2026

Refuge des Marches (2230 m) - Refuge du Mont-Thabor (2502m)

Une multitude de lacs jalonnent le parcours : en premier le lac des Bataillères, dominé par la Roche Noire.

Le col des Bataillères franchi, les magnifiques lacs Sainte-Marguerite apparaissent, avec le lac Long et le lac Rond, où se reflète le piton du Cheval Blanc. Dans le calme des pelouses alpines, le Refuge CAF du Mont-Thabor nous accueille. Balade autour du refuge.

Dénivelé montée : 570m - descente : 730m – 4h de marche.

J3 – Mardi 28 juillet 2026

Refuge du Mont-Thabor (2502 m) – Col des Méandes 2727m – Mont-Thabor 3178m – Vallée Étroite - Refuge I Re Magi (1765 m)

Au col de la Vallée Étroite, nous passons de la Savoie aux Hautes-Alpes. Après le lac du Peyron, la pente s'accroît. Au fil de notre progression le Mont Thabor et sa chapelle se dévoilent . Cette étape nous permet d'atteindre ce sommet unique, tabulaire, à la roche ocre, théâtre d'un pèlerinage annuel. A 3178 m d'altitude, le panorama à 360° offre les sommets les plus prestigieux des Alpes.

Après ce beau spectacle, longue mais magnifique descente jusqu'aux refuges de la Vallée Étroite par le vallon du Dîner. Nuit en France Italienne.

Dénivelé montée : 850m - descente : 1590m – 7h30 de marche.

J4 – Mercredi 29 juillet 2026

Granges de la Vallée Étroite (1765 m) – Col des Thures 2194 m - Névache (1590 m)- Vallée de la Clarée – Refuge de Buffère (2050m)

Nous quittons la Vallée Étroite en passant par le col des Thures, où se mirent dans le lac Chavillon, le Thabor et surtout les têtes des 3 Rois Mages. Le sentier nous entraîne dans la Vallée de la Clarée. Son patrimoine culturel et architectural est remarquable. Après avoir traversé Névache, nous longeons la rivière la Clarée aux eaux claires. Deux itinéraires sont possibles, avec une forte grimpe, où il faudra se ménager pour atteindre le magnifique refuge « fait maison » de Buffère.

Dénivelé montée : 900m- Dénivelé descente : 600m - 5h de marche.

J5 – Jeudi 30 juillet 2026

Refuge Buffère (2050m) - Refuge des Drayères (2180 m)

Suivant la météo et la forme physique, plusieurs itinéraires sont envisageables.

Par exemple : descente au pont de La Souchères et traversée de la Clarée pour remonter tranquillement au refuge du Ricou, la Replate, le cadre enchanteur du lac de La Cula, propice à la pause pique-nique... avant de poursuivre vers la Haute Clarée pour atteindre le Refuge des Drayères.

Dénivelé montée : 850m - descente : 750m – 7h30 de marche.

J6 – Vendredi 31 juillet 2026

Refuge des Drayères (2180 m) - Valmeinier (1750 m)

Nous voilà aux sources de la Clarée. Après les Hautes-Alpes, retour sur la Savoie en franchissant le seuil des Rochilles. L'itinéraire est varié : lacs, cols, parcours en balcon. Au pas des Griffes, la vue est imprenable sur le Mont-Thabor.

Retour à Valmeinier en descendant la Vallée de la Neuvache, parsemée de chalets. Etape très longue.

Si la météo n'est pas favorable une échappatoire est possible.

Fin de la randonnée.

Dénivelé montée : 900m - descente : 1100m – 9h30 de marche.

Important : Le programme est donné à titre indicatif. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité ...).

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo, des aptitudes physiques, de la disponibilité des hébergements ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Informations techniques

NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Pour bon randonneur, habitué à marcher plusieurs jours de suite.

Etapes de 4h30 à 9h30 de marche par jour. Le sommet du Mont Thabor, point culminant du parcours est à 3178m. Thabor veut dire « table » donc l'accès au sommet se fait sur un bon sentier. De la neige peut être encore présente. En septembre un coup de froid ou neige annonciatrice de l'automne est possible, prévoir des vêtements chauds. Les étapes sont réalisables en marchant tranquillement, de manière à profiter du paysage. 600 à 1100 m de dénivelé en montée par jour. Il est toujours possible de se promener autour du refuge en fin d'après-midi.

RENDEZ-VOUS

Dimanche : à Valmeinier

Vendredi : à Valmeinier

PORTAGE

Sac avec vos affaires et le repas pique-nique du midi, sac max 8 kg ou 10% de votre poids.

ITINERAIRE

L'itinéraire peut être modifié par le guide en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement et du niveau des participants ou pour des raisons de disponibilités d'hébergement.

Les horaires sont donnés à titre indicatif, sans compter les arrêts.

REFUGES

Repas consistants préparés par les refuges. Les prises de courant pour recharger les mobiles ou autres ne sont pas toujours disponibles, et parfois contre rémunération. Suivant les opérateurs la couverture téléphonique n'est pas toujours assurée. Le téléphone du refuge est réservé aux urgences. Le couchage se fait en dortoirs, mini dortoirs ou chambres de 2 selon le refuge.

GROUPE ET ENCADREMENT

Nombre de participant de 8 à 12 personnes. L'encadrement est assuré par un guide accompagnateur en montagne Brevet d'Etat d'Alpinisme. Vous évoluerez sous sa responsabilité et il pourra modifier l'organisation, selon les contraintes météo ou techniques. Renseignements techniques auprès de Jean-Marc Thomet : jmthomet@gmail.com ou par Instagram : jm-exploresmontagnes, qui a préparé et qui encadrera ce trek.

RESTAURATION ET HEBERGEMENT

En refuges, gîtes ou auberges gardés confortables et accueillants. Un point fort du trek.

Le prix comprend

- ✓ L'encadrement par un guide - accompagnateur en montagne brevet d'état d'alpinisme
- ✓ Les demi-pensions (hébergement et restauration) en refuges, gîtes ou auberges gardés.
- ✓ Les pique-nique pour le midi fournis par les refuges, sauf le premier midi

Le prix ne comprend pas

- ✓ Le transport pour se rendre au lieu de rendez-vous et pour le retour.
- ✓ Le pique-nique du J1.
- ✓ Les boissons, encas et dépenses personnelles. Prévoir vos barres de céréales et autres (les refuges en fournissent un peu dans le panier repas).
- ✓ La carte d'adhésion à l'Auberge Nordique (6€).
- ✓ Une assurance montagne : nous vous conseillons de souscrire une assurance vous couvrant en responsabilité civile pour l'activité pratiquée et prenant en charge en cas d'accident : les frais de secours, votre rapatriement à domicile ainsi que le remboursement du complément des frais médicaux
- ✓ Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend ».
- ✓ L'hébergement avant et à la fin du trek.

ASSURANCES

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chacun.

Pour participer à nos séjours et voyages il est obligatoire de posséder une assurance responsabilité civile et d'être couvert en assistance, recherches et secours, rapatriement, d'accident de montagne.

FORMALITES

- ✓ Passeport (dans le cas d'un séjour à l'étranger) ou carte d'identité en cours de validité.
- ✓ RC : chaque participant doit être couvert en responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs).
- ✓ L'assurance rapatriement est obligatoire et l'assurance annulation est fortement recommandé. Si vous n'en possédez pas, L'Auberge Nordique peut vous proposer des solutions à travers Passeport Montagne (ANCEF) et leur assureur Gritchen.
- ✓ Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie.

Informations générales

MATÉRIEL CONSEILLE

- ✓ Sac à dos (environ 35 à litres).
- ✓ Bâtons de randonnée.
- ✓ Frontale ou mini lampe de poche.
- ✓ Gourde inox 1 litre ou 2x ½ litres.
- ✓ Couteau pliant, petite fourchette et cuillère en plastique rigide, gobelet.
- ✓ Chaussures de randonnée à semelles crantées et en bon état.
- ✓ Drap-sac en soie ou très fin pour le refuge (couvertures ou couettes fournies).
- ✓ Sacs plastiques transparents pour protéger les vêtements dans le sac.

EQUIPEMENT VESTIMENTAIRE CONSEILLE

- ✓ Gants fins wind-stopper type de ski de fond selon la météo annoncée.
- ✓ Bonnet ou bandana, casquette.
- ✓ 3 T-shirt respirant et 1 sous pull respirant.
- ✓ 1 veste doudoune ou pull softshell, polaire ... bien chaude.
- ✓ 1 veste gore-tex protectrice pluie et vent.
- ✓ 1 pantalon de randonnée respirant et stretch et 1 short.
- ✓ 1 sous vêtement thermique long ou $\frac{3}{4}$ respirant (odlo, patagonia...) pour la nuit ou sous le pantalon de marche s'il fait froid ou pour rechange en arrivant au gîte si besoin.
- ✓ 3 paires de chaussettes de rando en bouclette anti-brûlure, mi mollet.
- ✓ Guêtres ou stop-neige en début d'été, si votre pantalon n'a pas de serrage à la cheville ou guêtre incorporée.

PERSONNEL

- ✓ Petit nécessaire de toilette et boules quiness
- ✓ Petite pharmacie (avec ordonnance): médicaments, arnica, doliprane... élastoplaste, pansements ampoules.
- ✓ Lunettes de soleil indice 4 (lentilles déconseillées), crème solaire.
- ✓ Papiers d'identité et d'assurance, N° téléphones famille en cas d'urgence, argent ...dans un sac type congélation zippé. Carte européenne de sécurité sociale (gratuite sur demande à votre caisse).
- ✓ Barres de céréales, bonbons, en-cas pour compléter le repas froid du midi, fourni par les refuges/

TELEPHONES PORTABLES ET RECHARGE DES BATTERIES D'APPAREILS PHOTOS

L'accès aux réseaux téléphoniques est aléatoire en montagne. Les refuges ont l'électricité solaire ou un groupe électrogène et souvent pas de prise disponible (parfois moyennant finance). Le téléphone du refuge est réservé au refuge et aux urgences. Une batterie de téléphone peut tenir la semaine si vous ne l'allumez que de temps en temps.

CONDITIONS A RESPECTER

- ✓ Âge minimum : 18 ans.
- ✓ Certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée itinérante à remettre avant le départ.
- ✓ Partir reposé et en forme.

INSCRIPTION

Auprès de l'Auberge Nordique : 04 50 02 31 12 – info@auberge-nordique.com

REMARQUE

Annulation possible du trek **au plus tard 15 jours** avant le départ en cas d'une trop faible participation.