



Tour du Thabor en ski de rando

Niveau confirmé





Tour du Thabor en ski de rando

Informations générales

- ❑ Lieu : Valmeinier (Savoie)
- ❑ Hébergement : Refuges
- ❑ Niveau de difficulté : 3 / 3 - confirmé ●●●
- ❑ Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

Découvrez le massif des Cerces et le Thabor en compagnie d'un guide de haute montagne. Le sommet du Thabor culmine à plus de 3100m et constitue un terrain de jeu idéal pour le ski de rando. Les options y sont nombreuses pour dénicher de belles pentes en fonction des conditions de neige et de la météo. Vous évoluerez sur le fil de la frontière entre la France et l'Italie, avec toujours un accueil chaleureux dans les refuges.





Tour du Thabor en ski de randonnée

Programme du séjour

Jour 1 : Refuge de Terre Rouge (2180m)

RDV 8h00 à Valmeinier 1800 (parking). Vérification du matériel individuel. Prise du forfait piéton unique pour le télésiège des Inversins. Journée permettant d'évaluer le niveau du groupe et de monter au refuge de Terre Rouge via le col des Marches (2725m), puis par le vallon des Vallons jusqu'aux Matonnes (2080m) pour finir de monter au refuge de Terre Rouge où nous passerons la nuit. Option possible par Becquot. D+ : env. 500m à 600m, D- : env. 750m.

Jour 2 : Refuge du Thabor (2490m)

Départ matinal depuis le refuge de Terre Rouge pour rallier celui du Thabor. Pour cette journée, différentes options s'offrent à nous pour le rejoindre, nous verrons selon les conditions nivologiques du moment : par la pointe de Terre Rouge (3080m) et col du Peyron ou col du Chaval Blanc (2791m). Cette journée sera l'occasion d'expérimenter le peautage, dépeautage et re-peautage ! Nuit au refuge du Thabor (2490m). D+ : entre 1000m et 1300m, D- : env. 800 à 1000m.





Tour du Thabor en ski de rando

Programme du séjour

Jour 3 : Objectif Mont Thabor (3178m)

Départ matinal depuis le refuge du Thabor pour atteindre le sommet du Mont Thabor (3178m). Après une courte descente, on atteindra le sommet tant convoité via le col des Méandes et le vallon du Diner. La descente, se fera dans la combe du Lac Blanc si les conditions nivologique nous le permettent. Nuit au refuge I Re Magi (1760m), ici c'est l'Italie. D+ : 850m, D- : 1450m.

Jour 4 : Retour Valmeinier (1800m)

Cette journée sera consacrée au retour à la civilisation. Depuis le refuge I Re Magi nous gagnerons Valmeinier. Différentes options s'offriront à nous selon les conditions nivologiques et la forme du groupe : soit par le col de la Chapelle, ou par le col de Valmeinier ou encore par le col des Muandes puis le col de Névache. D+ : env. 1100m, D- : env. 1000m. Séparation du groupe vers 16h00.

Programme donné à titre prévisionnel et modifiable à tous moments par le(s) professionnel(s) suivant les conditions nivologique en montagne, la météo et la forme physique des participants.





Tour du Thabor en ski de rando

Hébergement

L'hébergement est en refuges de montagne gardés (hébergement en dortoirs, repas chauds et petits déjeuners pris au refuge).



Accès

En voiture : Valmeinier

<https://maps.app.goo.gl/iUaMTN3Ws2fv61eo9>





Tour du Thabor en ski de rando

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- ☐ Un sac à dos 30 à 35L avec système d'accroches skis comprenant :
- ☐ Une veste imperméable type gore tex ou novadry
- ☐ Une doudoune
- ☐ Une trousse à pharmacie
- ☐ Des lunettes de soleil adaptées à la montagne
- ☐ Des barres de céréales
- ☐ Une poche à eau de 1,5l minimum ou 1 gourde
- ☐ Un t-shirt de rechange
- ☐ Une paire de gants chauds de rechange
- ☐ Un drap de soie
- ☐ Des vêtements de rechange pour le soir : collant, t-shirt, sous-vêtements
- ☐ Une trousse de toilette personnelle (brosse à dents, dentifrice)
- ☐ Une petite serviette microfibre
- ☐ Des boules Quies

Pharmacie individuelle

- ☐ Crème solaire
- ☐ Protection pour les lèvres
- ☐ Pansements double peaux
- ☐ Crème anti frottements
- ☐ Paracétamol
- ☐ Médicaments personnels

A prévoir sur soi :

- ☐ Un pantalon imperméable mais respirant
- ☐ Un t-shirt respirant à manches longues
- ☐ Un bonnet
- ☐ Des gants chauds ou moufles
- ☐ Une polaire
- ☐ Une paire de chaussettes
- ☐ Une casquette ou bandeau

Matériel technique

- ☐ Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques
- ☐ Une paire de crampons adaptés à vos chaussures de ski
- ☐ Un casque
- ☐ Une paire de couteaux pour les skis
- ☐ DVA avec piles neuves, pelle et sonde
- ☐ Masque de ski

**Niveau 2
INITIATION**



**Niveau 3
PERFECTION^{MT}**



**Niveau 4
CONFIRME**



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

Pratique occasionnelle d'autres sports d'endurance type randonnée en montagne

Savoir descendre sur pistes rouges et noires en parallèle, savoir descendre en toute neige au moins en chasse neige

Etre capable d'évoluer à une vitesse de 300m D+/h pendant 1 heure

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

Pratique régulière d'autres sports d'endurance type trail

Savoir descendre en toute neige

Savoir ce qu'est un DVA

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 500m D+/h pendant 1 heure

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière du ski-alpinisme

Etre un bon descendeur à ski en toute neige

Savoir cramponner et enlever ses peaux de phoques avec les skis aux pieds

Etre capable de faire une recherche mono-victime avec son DVA

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 2heure

Connaissance du milieu montagnard requise

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 700 à 1200m par jour en moyenne

Amélioration des techniques de descente

Apprentissage de l'utilisation d'un DVA

Pas ou peu de passages délicats

D+ : 900m à 2000m par jour en moyenne, environ 4h de ski

Possibilité d'utiliser cordes et crampons, amélioration des techniques de montée

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1000m à 2500m par jour en moyenne et 4 à 8h de ski

Beaucoup de montées et descentes avec passages techniques, utilisation cordes et crampons

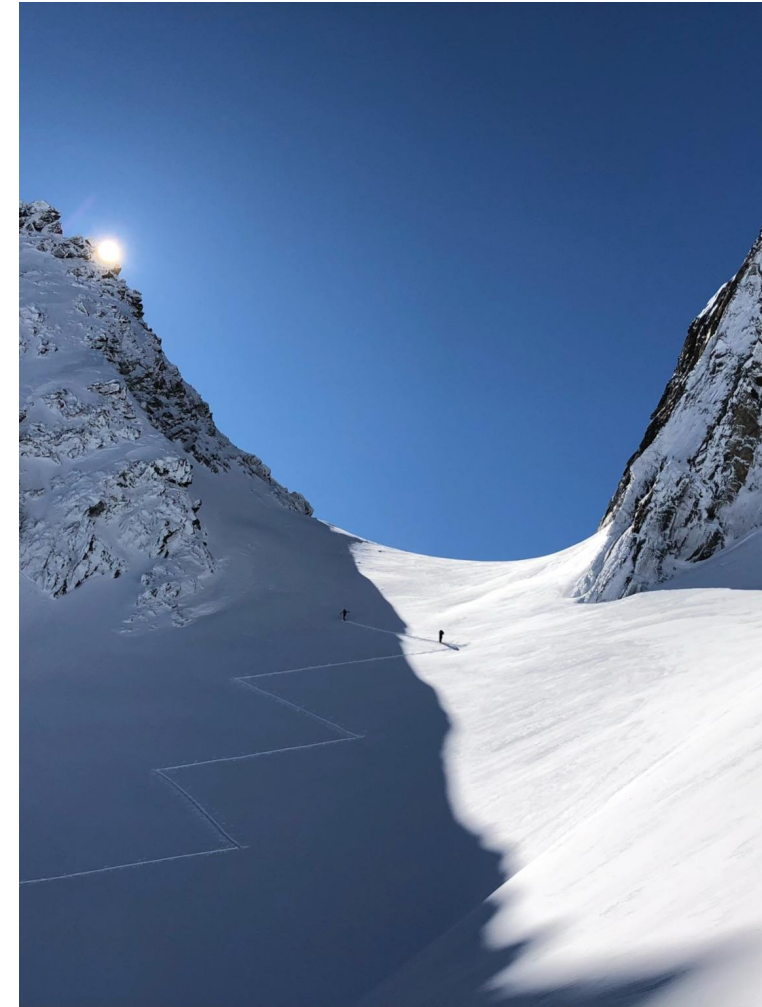
Quelques passages aériens



Tour du Thabor en ski de rando

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en dortoirs en refuges gardés.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au refuge. Un sandwich vous sera fourni le midi, à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Il n'y a pas d'eau sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'encadrant se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).





Tour du Thabor en ski de rando

Ce qu'il faut savoir

- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour pour l'activité ski de randonnée en responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches et ce sans limite d'altitude. Nous pouvons vous proposer une formule adaptée à régler au plus tard au moment de votre inscription. Sinon sachez que la plupart des cartes bancaires type « Gold » prennent en charge cette partie, n'hésitez pas à vous renseigner et, le cas échéant, à régler votre séjour avec la CB !





Tour du Thabor en ski de rando

Le tarif inclut

- ☐ L'hébergement dans les refuges en ½ pension
- ☐ Les pique-nique du midi à emporter dans le sac sauf J1
- ☐ Les remontées mécaniques du J1
- ☐ L'encadrement par un guide de haute montagne

Le tarif n'inclut pas

- ☐ Le parking à Valmeinier
- ☐ Le matériel de ski et d'alpinisme
- ☐ Les assurances individuelles
- ☐ Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- ☐ Les dépenses personnelles
- ☐ Les boissons pendant les repas
- ☐ Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





Tour du Thabor en ski de rando

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

