

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

LE MONT THABOR EN SKI DE RANDONNÉE

Du 09/03/23 au 11/03/23

Entre la vallée de la Maurienne, la Clarée et l'Italie se dresse le sommet du mont Thabor culminant à 3178 m. Nos guides ont conçu cet itinéraire qui permet de skier tous les jours les plus belles pentes du massif du Thabor. Avec un départ de la station de Val Fréjus pour atteindre le refuge facilement tout en skiant le premier jour et une arrivée à Névache ou à Bardonecchia en Italie c'est clairement le ski de descente qui est mis à l'honneur, regardez les dénivelés négatifs... Cet itinéraire s'adresse à des skieurs de bon niveau souhaitant skier les plus belles pentes de ce sommet emblématique des Hautes Alpes. Le plus de ce circuit est de vous assurer de belles journées de ski grâce à une logistique de transfert entre la Maurienne et Névache assurée par nos soins.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Thabor
- 3 jours
- 4 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 475,00 €

Le prix est calculé sur la base de 4 participants à 590 €, si le nombre de skieurs est de plus de 6 le jour du départ le prix sera alors de 475 € et nous vous remboursons la différence.

Déroulement du séjour

JOUR 1 : MONTÉE AU REFUGE DU THABOR ET SKI ...

Nous débuterons ce séjour à partir de la vallée de la Maurienne à la station de Val Fréjus. Deux options s'offrent à nous pour rejoindre le refuge du Thabor en fonction de la météo du jour et des conditions d'enneigement :

- Option 1 : départ du pont traversier à 1622 m et montée au refuge du Thabor 2550 m
Dénivelé : + 930 m
- option 2 (si beau temps) : montée au sommet de la station du Fréjus (2704 m) avec les remontées mécaniques puis descente par le col du Fréjus (2540 m) jusqu'à "Fontaine froide" (2049 m) pour reprendre l'itinéraire d'accès au refuge.
Dénivelés : + 500 m / - 700m

Si le temps le permet (météo et timing) nous pouvons aussi gravir la PUNTA NERA (3046 m) avant de rejoindre le refuge.

Repas et nuit au refuge.

Dénivelés : + 750 m / - 1000m

JOUR 2 : ASCENSION DU MONT THABOR ET DESCENTE JUSQU'EN VALLÉE ÉTROITE EN ITALIE

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Après un bon petit-déjeuner, départ pour l'ascension du mont Thabor à 3178 m. L'itinéraire s'étire le long de ses contreforts rocheux de quartzite aux couleurs singulières. Puis le versant sud dévoile ses pentes régulières donnant accès au sommet. Vues imprenable à 360° sur les massifs de la Vanoise au nord et le parc national des Ecrins au sud. Puis c'est une glisse exceptionnelle de 1360m de dénivelé qui nous conduit jusqu'au refuge de Terzo Alpini (1817 m) en vallée étroite où vous pourrez apprécier les saveurs culinaires Italiennes.
Repas et nuit au refuge.

Dénivelés : + 630 m / - 1360 m

JOUR 3 : ASCENSION DU COL DU VALLON OU POINT DE LA MURATIÈRE

Deux options s'offrent encore à nous pour terminer ce circuit, selon la forme physique des skieurs et la météo du jour :

- option 1 : Montée au Col du Vallon (2643 m) et belle descente sauvage sur le village de Névache.
Dénivelés : + 800 m / - 1000 m
- option 2 : Ascension de la Pointe de la Muratière (2379 m) par de belles coupes en forêt puis redescente au refuge. Retour par Barbonecchia.
Dénivelés : + 750 et - 1200 m

Les transferts depuis la vallée de la Clarée (Névache) ou de l'Italie (Bardonecchia) sont assurés par notre logistique.

NB : Le programme du séjour est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction conditions nivologiques et météorologiques, ou bien encore par rapport au niveau physique et technique des participants.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants**, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

Matériel à prévoir

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription.

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4
- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette, éventuellement **un casque*** agréé pour l'alpinisme ou le ski
- Crème solaire « écran total » soit un indice de protection fort entre 30 et 50

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUR FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Le corps

- Un sac à dos montagne *permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 25 litres
- Un vêtement manches longues type polaire soft shell *
- Une doudoune chaude
- Un coupe-vent type gore tex* protégeant contre la pluie, la neige et le vent
- Un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *

Les mains

- Une paire de gants fins en cuir ou polaire et **une paire plus chaude**

Les jambes

- L'idéal est un pantalon de ski en gore tex avec ouvertures latérales au-dessous duquel vous mettrez un collant si besoin

Les pieds

- Des skis de randonnée *
- Une paire de "peaux de phoque"* en bon état et bien encollées
- Une paire de couteaux* à neige adaptés à vos fixations
- Une paire de chaussures* de ski de randonnée
- Une paire de bâtons* télescopiques
- Une paire de chaussettes de rechange

Divers

- Prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petites pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps
- Petit couteau
- Petit thermos
- Appareil photo
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

Cette liste n'est bien sûr pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Avertissements Haute Montagne

La pratique du ski de randonnée est soumise à différents éléments que nous ne pouvons parfois ni anticiper, ni maîtriser ; nous pouvons par conséquent être amenés à modifier le programme de nos séjours pour diverses raisons :

- Si la météorologie et/ou les conditions nivologiques ne permettent pas de réaliser le programme prévu et/ou
- s'il survient un retard dans l'ouverture ou une fermeture anticipée d'une remontée mécanique

dans ces cas nous vous proposerons un programme alternatif parfois le jour même du départ.

Comme toute activité en haute montagne, la pratique du ski de randonnée vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, ainsi qu'à des risques de blessures sur chutes. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

Santé

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à nos stages, néanmoins il peut être utile de

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

vérifier auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez pas de contre-indication (notamment en cas de maladie chronique) à la pratique d'activité physique en haute-montagne.

Si vous suivez un traitement particulier, nous vous demandons de nous en avertir afin d'être en mesure de prendre les dispositions adaptées en cas de besoin.

L'altitude peut provoquer **lorsque l'on est pas suffisamment acclimaté un mal aigu des montagnes appelé aussi MAM**. Il se traduit dans la plupart des cas par des maux de tête, des nausées, et un sentiment général d'inconfort mais peut parfois dans les cas les plus graves évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral nécessitant une redescente immédiate.

Condition physique et Expérience

Pour profiter pleinement de cette journée, vous devez être en bonne condition physique et pratiquer un sport d'endurance de manière régulière.

Cette randonnée à ski s'adresse à des skieurs à l'aise sur piste rouge et dans toutes neiges non damées qui maîtrisent le matériel et les techniques spécifiques de progression en ski de rando.

N.B : Si vous n'avez pas le niveau requis, le guide sera à même de vous demander de quitter le stage pour la sécurité le l'ensemble du groupe.

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Adaptation et contraintes Covid :

Compte-tenu des mesures sanitaires édictées pour lutter contre la propagation du virus, des modifications sont susceptibles d'être apportées aux conditions d'hébergement et de restauration prévues au cours de nos séjours. Les séjours en itinérance sont ainsi susceptibles d'être transformé en séjour en étoile dans le cas où certains refuges seraient contraints de rester fermés. Dans ce cas, nous vous avertirons dès que possible des changements occasionnés.

Annulation et Covid :

Si nous (ROC ECRINS) sommes contraints d'annuler un séjour du fait d'événements exceptionnels et inévitables qui empêcheraient le bon déroulement du séjour (confinement...), nous vous proposerons un avoir du montant des sommes que vous auriez versées, ou bien un remboursement des sommes payées, sans dédommagement supplémentaire (articles L.211-14 et R.211-10 du Code du tourisme) ; Dans le cas d'une annulation de votre part d'une réservation sur un séjour dont le départ est maintenu, les retenues prévues par nos conditions de vente s'appliquent. Attention, les circonstances personnelles du voyageur (raison professionnelle, maladie...) ne permettent pas d'invoquer l'annulation sans frais au titre des circonstances dites « exceptionnelles et inévitables ».

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou aspirant guide** de l'équipe Roc Ecrins. Il sera équipé d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellite ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et à encadrer des ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratique et d'entraînement afin de constituer la liste de courses et avoir l'expérience et le niveau technique requis pour

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

pouvoir intégrer la formation de guide de haute montagne.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4 % du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,9 % du séjour.

Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

Le premier soir Fany et Cédric vous accueillent au « refuge du **Thabor**. Vous pourrez vous détendre en terrasse au soleil ou à l'intérieur près du poêle : bière artisanale à la pression, jus de fruits artisanaux, vin ou chocolat chaud.

Les repas sont confectionnés avec des produits issus du commerce équitable, de l'agriculture biologique ou de proximité.

A l'intérieur du refuge pour votre détente, vous trouverez une bibliothèque regroupant revues de société, BD, livres de montagne, romans, ainsi que des jeux pour les petits et les grands.

La seconde soirée nous la passerons au **refuge Terzo alpini** qui se situe à 1780 m d'altitude au fond de la vallée étroite, site classé et protégé. Le refuge doit son nom au 3ème régiment alpin de l'armée italienne, qui combattit dans la région durant la deuxième guerre mondiale. Géré par Riccardo et Anna Novo, le refuge dispose de douches chaudes. À Terzo Alpini, tradition italienne oblige, l'ambiance est chaleureuse et conviviale, et la "Polenta Salsiccia" de Riccardo a remis plus d'un randonneur épuisé sur pied !

Transport et Bilan Carbone

Les transports pendant le séjour (L'Argentière-la-Bessée/Val Féjus et Névache ou Bardonecchia/ jusqu'à l'Argentière ou Val Féjus) seront assurés par ROC ÉCRINS (sous réserve de disponibilité de nos véhicules ou taxi).

Pour nous rejoindre : Prévoyez des équipements adaptés pour votre véhicule (pneus neige ou chaînes à neige), [obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.](#)

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 46 KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émise lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

Pour nous rejoindre :

Pourquoi ne pas faire du covoiturage, ou prendre le train ?

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

ROC ECRINS s'engage pour l'environnement, alors faites comme nous !

A titre de comparaison :

- Paris - L'Argentière-La Bessée (710km) **en train de nuit !**
 1. **En train** : 2,53 kgCo2
 2. **En voiture** : 137 kg CO2
 3. **En voiture électrique** : 14,1 kgCO2
- Lyon - L'Argentière-La Bessée (250 km)
 1. **En train** : 1,22 kgCo2
 2. **En voiture** : 48,4 kg CO2
 3. **En voiture électrique** : 4,96 kgCO2
- Marseille - L'Argentière-La Bessée (259km)
 1. **En train** : 0,88 kgCo2
 2. **En voiture** : 50,1 kgCO2
 3. **En voiture électrique** : 5,13 kg CO2

Une comparaison ? Cliquez sur le lien juste ici : <https://www.greenly.earth/blog-fr/c...>

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants. Contactez nous par mail ou par téléphone. <https://www.blablacar.fr/>

Compensez vos émissions carbone !

Pour un arbre planté, 150 kg de CO2 stockés !

<https://www.reforestaction.com/plan...>

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8h

RDV 1 : 8h dans les locaux de Roc Écrins. Si vous avez besoin de matériel avec récupération du matériel la

Accès

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette (www.linkbus-alps.com) jusqu'à Briançon et l'Argentière.
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus (www.vfd.fr -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements www.sncf.fr
- Depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus (www.autocars-scal.fr - 04 92 51 06 05)
- Ligne de bus "Neigeexpress" au départ de Paris - Marseille - Aix-en-Provence vers plusieurs stations de ski des Alpes Sud. (<http://www.neigeexpress.com> - 04 92 45 18 11)

Si vous souhaitez venir en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91)direction Briançon jusqu'à l'Argentière
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre, direction Briançon.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu'à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94). Vous entrez dans le Pays des Écrins dès La Roche de Rame.

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
4	590,00 €
5	590,00 €
6	590,00 €
7	475,00 €
8	475,00 €

Le prix est calculé sur la base de 4 participants à 590 €, si le nombre de skieurs est de plus de 6 le jour du départ le prix sera alors de 475 € et nous vous remboursons la différence.

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état et la prise en charge de ses repas
- L'hébergement en refuge de haute montagne en pension complète du premier soir au repas du dernier midi (repas chaud du midi au refuge Agnel)
- **Les remontées mécaniques** nécessaires au bon déroulement du séjour
- La réservation des refuges et du taxi

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.