

J-1 mercredi 26 juin

Logement chez Eric

J 0 jeudi 27 juin

Logement à ValFrejus

J 1 – vendredi 28 juin – 9,5 km – D 740 + 210-

Parking du lavoir – 1.920 m – km 0

Office du tourisme contacté pour voir si on peut y laisser la voiture. La réponse :

Bonjour monsieur,

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à notre destination Haute Maurienne Vanoise et particulièrement à la station de Valfréjus.

Vous pouvez bien entendu laisser votre voiture sur le parking du Lavoir lors de votre itinérance, c'est une pratique courante.

Pour plus de confort vis-à-vis de la Police Municipale, vous pouvez laisser un écriteau sur votre pare-brise : « En itinérance, retour prévu le.... »

Les voitures sont en sécurité sur ce parking, il y a des résidents autour ainsi qu'une fromagerie.

Je reste disponible pour toutes questions.

Bien à vous,



Laurence PETINOT-GAGNIERE

Office de Tourisme de Haute Maurienne Vanoise

| Responsable de site valfréjus

Refuge du Thabor – km 5 – 2.500 m

<https://refugedumontthabor.ffcam.fr/>

BIVOUAC:

Le bivouac est possible autours des lacs derrière le refuge.

*Etant complet tout l'été et n'ayant pas de places supplémentaire à l'intérieur du refuge, nous prévoyons **10 repas** en plus chaque soir à prendre en terrasse.*

(En cas de mauvais temps un barnum est installé).

Pour cela, aucune reservation n'est possible, veuillez vous presenter aux gardiens dès votre arrivée au refuge.

Merci pour votre compréhension.

Contacté pour repas de midi

Réponse du refuge : *Bonjour oui le refuge est bien complet cet été, nous proposons une petite restauration de 12h à 17 h chaque jour. Vous pourrez donc y faire une halte.*

Bivouac au lac du Peyron – Km 9,5 – 2.450 m possible et très sympa mais bien choisir l'endroit (voir point 3 sur <https://www.randonner-leger.org/forum/viewtopic.php?id=30641>)

J 2 – samedi 29 juin – 9,5 km – D 850+ 710-

Mont Thabor – km 14 - 3.165 m

Refuge non gardé possible au sommet en cas de mauvais temps

Bivouac au lac des Muandes – km 19 – 2.590 m

J 3 – dimanche 30 juin – 10 km – D 470+ 650-

Refuge des Drayères – km 23,5 – 2.180 m

Pour venir vous restaurer au refuge, les gardiens vous proposent le service en terrasse entre 12h00-14h00 puis après 14h00 des planches apéro. Mais également des tartes et des boissons tout au long de la journée. Les douches du refuge sont seulement à disposition des gens qui prennent la nuitée FFCAM.

NB : en date du 5 juin, les seules dates encore libres pour nuitée au refuge sont le 29 juin (25 places) et le 30 juin (13 places). A voir ce qu'il en sera lors de notre rando.

Bivouac au lac des Cerces – km 29 – 2.410 m

J 4 – Lundi 01 juillet - 13 km - D 750 + 930-

Lac de la Ponsonnière km 32 – 2.570 m

Lac de la Mine

Lac du Châtelard

Bivouac ou [refuge du Chardonnet](#) km 42 – 2.230 m

½ pension au refuge : 58 euros

½ pension sous tente : 35 euros (mais seulement 6 emplacements – probablement possible de s'installer plus loin)

Existe des dortoirs de 4 places

Au 5 juin, il reste 19 places dans le refuge pour le 1^{er} Juillet

J 5 – Mardi 02 juillet – 8 km – D 540+ 400-

Nous descendons vers la vallée de la Clarée et pour la première fois depuis 4 jours, passons sous la barre des 2.000 m. Après moins de 3 km, nous traversons la vallée (1.860 m) et remontons sur le versant opposé. Peu après avoir dépassé la lisière de la forêt, nous arrivons au refuge Ricou.

[Refuge Ricou](#) – km 47 – 2.110 m

Bivouac au lac Laramon – km 50 - 2.370 m [Photos](#)

A/R facultatif de 2 km au lac du serpent situé 100 m plus haut

J 6 – Mercredi 03 juillet – 13 km – D 640+ 560-

[Refuge des Drayères](#) – km 59,5

Lac de la Clarée – km 62

Bivouac au lac Rond – km 63 – 2.450 m

Alternative en cas de mauvais temps: Refuge non gardé du camp de la Rochille 1,5 km plus loin, mais que 6 couchages et pas de garantie d'avoir de la place.

J 7 – Jeudi 04 juillet – 13 km – D 650+ 930-

Pas des Griffes

Bivouac au [Refuge de Terre Rouge](#) – km 76 – 13 km – 2.170 m

Au 5 juin, il reste 13 places disponibles pour le 4 juillet (1/2 pension en refuge = 54,28 euros et ½ pension en bivouac = 34 euros)

Il est possible de bivouaquer sur place à proximité du refuge ou plus loin au calme.

J 8 – Vendredi 5 Juillet – 11 km – 770+ 710-

Col des Marches – 2.725 m

Bivouac au [Refuge des Marches](#) – km 87 - 2.230 m

Refuge complet, mais repas de midi (*Restauration permanente.*

Midi : charcuterie, omelettes, tartes.) et vente de petite épicerie possibles.

A vérifier pour le soir

Lac de Bissorte à 15 minutes

J 9 – Samedi 6 juillet – 10 km – 680+ 990-

Col des Sarrazins : 2.844 m - 2h45 minutes du refuge des Marches

Arrivée au lavoir - km 97

Possibilité de grouper J8 et J9 ce qui donnerait 21 km – 1400m D+ et 1650 D-

Avantage : on évite d'arriver un samedi à ValFrejus où tout sera complet

Inconvénient : pas besoin de description

J 10 – Dimanche 7 juillet

A décider ensemble

J 11 – Lundi 8 juillet

A décider ensemble

J 12 – Mardi 9 juillet

A décider ensemble

DIVERS

A finaliser

- Recherche de logement à Valfrejus (J 0 et peut-être jours après le retour)
- Copier les numéros de tél des refuges dans GSM
- Contacter par courriel pour info les refuges qui ne l'ont pas déjà été
- Faire un print screen des cartes
- Vérifier régulièrement le niveau d'enneigement via les [webcams](#)
- Vérifier régulièrement les disponibilités dans les refuges sur notre itinéraire.
- Contacter (mail ou tél) les refuges 2 jours avant notre départ pour infos sur enneigement cols à proximité et vérifier si passage possible avec équipement classique.
- Vérifier bivouac lac des Muandes
- Etc...

Règles de bivouac spécifique à la zone de Névache (Hauts de la vallée de la Clarée) :

Pendant toute l'année, le bivouac est toléré selon les règles suivantes:

- pendant les créneaux horaires de 18h le soir à 9h le matin,
- pour une seule et unique nuitée par site,
- à une distance inférieure à 20 mètres des sentiers,
- à une distance supérieure à 20 mètres d'une berge de lac,
- en dehors des sites sensibles pour la conservation des espèces indiqués sur le terrain.

Refuges

Ceux-ci sont déjà quasiment tous complets. C'est surtout en cas de mauvais temps que nous pourrions en avoir besoin. Cela étant en cas de mauvais temps, il y a souvent des désistements et si nous avons de la chance, nous pourrions profiter de ceux-ci

Neige

La météo de ces derniers mois a été rude ces derniers mois dans les Alpes du Sud. Quelques névés sont encore présents au-dessus de 2.000 m et à partir de 2.400 m il y a encore assez bien de neige. Celle-ci devrait fondre assez rapidement d'ici à notre séjour mais on ne peut garantir qu'il n'y en aura plus du tout et je suggère de prendre avec nous les cramponnettes. Avec les bâtons, ce devrait le faire...Prévoir des vêtements bien chauds, surtout pour le soir et pour la nuit. Le point positif, c'est que nous serons dans les jours les plus longs.

Equipement

A discuter entre nous (ex : pharmacie : qui prend quoi...)

Prévoir de l'anti moustiques

Cramponnettes : à voir en fonction de l'enneigement

Pique niques

Possible via les refuges mais en principe seulement si commandés au moins 2 jours à l'avance.

Faudra penser à prendre les n° de tél. des refuges

GSM

Il devrait être possible de les charger en refuge. Il devrait aussi être possible de les mettre en mode économie d'énergie. J'envisage de prendre mon panneau solaire.

Paiements en refuge

Prévoir beaucoup de cash, car les refuges n'acceptent pas les cartes bancaires

Altitude

Nous serons toujours bien hauts en altitude et les bivouacs s'effectueront le plus souvent à une altitude proche de 2.400, m donc en tenir compte au niveau des températures. Cela signifie que nous serons le plus souvent au-dessus des massifs forestiers, mais devrions rencontrer un peu moins de moustiques. Alors qu'il y a une vingtaine d'année, on ne les retrouvait pas au dessus de 1.500m, n en retrouve certains à bien plus de 2.000 m et compte tenu de la dernière période humide...L'avantage et le but premier de rester en altitude est que cela limite fortement les dénivelés positifs 😊

Planning

Je prévois deux jours de réserve que nous pourrions soit utiliser en restant sur place en cas de mauvais temps, fatigue excessive, petit bobo, soit utiliser pour l'une ou l'autre rando circulaire au départ de ValFréjus, soit ne pas les utiliser et rentrer plus tôt. On peut éventuellement en profiter pour une visite culturelle (musée, ville ou autre), même si ce n'est pas mon option préférée.