



PARCOURS ITINERANT SEJOUR RANDO CLAREE

Jour 1 = De Névache (1600m.) à Buffère (2100m.)

2 possibilités en fonction de la météo et du groupe :

- 7h, Dénivelé + = 950m. / Dénivelé - = 450m. ou plus progressif : 4h, Déniv + = 550m./ Déniv - = 150m.

Accueil à la gare de Briançon le jour 1 à 8h30, transfert en minibus jusqu'à Névache. Départ du village pour nous élever rapidement en forêt dans le vallon perché de Cristol.

Nous accèderons au refuge de Buffère soit par les crêtes soit par le sentier en balcon.

pour traverser en balcon par des passages reculés et nous laisser accueillir dans un premier recoin ...magique. Nous arriverons au refuge du Chardonnet dans ce site grandiose, à 2200m. Demi-pension plus pique nique.

Jour 2 = De Buffère au Chardonnet.

2 possibilités également en fonction du groupe et de la météo.

- 7h, D+ 800 / - 500m. ou plus tranquille : 4h, D+ 450 / -250m.

Magnifique étape par les 2 cols de Buffère et de Roche Noire et des sentiers en balcon, pour descendre par tel ou tel sentier en fonction de la météo, parmi les éboulis et les alpages vers notre refuge du Chardonnet. Selon la météo et le groupe, nous resterons plus tranquille sur un balcon hors sentier entre alpages et moraines, dominés par les cirques glaciaires. Demi-pension en chambres de 4 plus pique nique

Jour 3 = Du Chardonnet aux Drayères, par le tour des Cerces.

Environ 6h30, D +800 / -700m.

Nous traversons aujourd'hui le coeur du massif des Cerces. Différentes variantes sont possibles pour traverser des balcons en éboulis, des alpages et des lacs, avant de franchir le seuil des Rochilles et descendre aux Drayères à 2200m. Demi-pension au refuge CAF en chambres de 8, plus pique nique

Jour 4 = Des Drayères au Mt-Thabor (3200m.)

Nous passons par le sommet du Thabor aujourd'hui ou demain.

- Par les crêtes et le Thabor : Environ 7h, D+ 1200 / - 700m. ou par le tour : environ 7h, D+ 950 / - 400m.

Une étape en alpages dans un premier temps, puis à partir du col, différents passages sont possibles pour accéder au Mt Thabor (3200m.) ou le contourner. Ensuite nous sommes dans les moraines glaciaires avant de retrouver notre refuge du Mt Thabor, à 2500m. Nuit en demi-pension en petits dortoirs, plus pique nique.

Attention, pas de douches mais des lavabos !

Jour 5 = Du Thabor à Terzo Alpini

Si nous n'avons pas pu faire le sommet la veille, nous le ferons aujourd'hui .

Environ 6h, D+ = 700m / - = 1500m.

Sinon, ce sera une étape de repos : D+ 300 / -800m.

Une étape plus tranquille pour profiter de la présence du géant Thabor pendant la matinée. Nous descendons ensuite vers le refuge de Terzo Alpini dans la vallée Italienne. Cette étape courte pourra être agrémentée de l'ascension du Mt-Thabor si nous n'avons pas pu la faire la veille, ou de la montée au col des Thuers après nous être délestés en passant devant notre refuge du soir. Nuit en demi-pension en petits dortoirs, plus pique nique.

Jour 6 = Terzo Alpini à Ricou

Environ 6h30, D+ = 1200m/ D- = 850m.

C'est une traversée aux panoramas inédits, et un parcours exceptionnel pour rejoindre le refuge de Ricou, le repos sera bien mérité. Nuit en demi-pension plus pique nique.

Jour 7 = Retour sur Névache

Environ 4h30, D+ = 300/ D- = 700m

Un dernier détour, avant les grandes traversées en balcon, nous aurons un panorama splendide jusqu'au dernier quart d'heure. Retour sur Névache pour 15h.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



Pour en savoir plus...

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com

Quelques conseils sur la page de Détours sur [l'équipement et le matériel de randonnée](#)

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3535 OT «Névache »

TRÈS IMPORTANT

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

Infos Pratiques « Séjour Rando Clarée (Cerces/Thabor)

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- La confection d'une spécialité culinaire (goûter, boisson...)
- L'assurance annulation facultative, mais comprise lors d'une inscription par carte bancaire
- L'assistance rapatriement facultative
- Les dépenses personnelles.

GROUPE de 4 à 10 personnes.

ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat
Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

NIVEAU : Randonnée s'adressant à de bons marcheurs.

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » si l'on peut dire, consiste à avoir le niveau indiqué et « tenir » plusieurs jours consécutifs. Cela est bien différent d'une journée d'effort isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

Le séjour « Cerces / Thabor » est d'un niveau 3+ chaussures.

Dénivelés par jour : entre 500 et 1200 m de dénivelée positive, quelques passages hors sentiers, mais pas de grosses difficultés techniques.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



PETITS CONSEILS

En prévention des crampes et tendinites : habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Ainsi, pendant la randonnée vous les boirez facilement et vous éviterez ces désagréments.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez dans votre sac à dos **vos rechanges de linge, et linge de nuit pour l'intégralité du séjour**. (Ne surchargez pas, c'est vous qui portez, et vous pouvez laver du linge au refuge) La nourriture sera préparée par les refuges. Le pique nique du premier jour sera préparé par l'Accompagnateur.

HÉBERGEMENT / REPAS

Gîtes et refuges gardés en dortoirs.

Amenez votre sac à viande, des couettes sont fournies.

Les repas et pique nique sont préparés par le refuges.

ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 1 à 9h à la gare de Briançon.

Retour le jour 7 vers 16h à la gare de Briançon.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84

ACCÈS

Par le train jusqu'à Briançon (je vous prends dans le minibus pour la suite du trajet)

Pour ceux qui viennent en voiture, vous la laisserez à la gare de Briançon, ou Névache si vous venez souhaitez., www.viamichelin.fr (me prévenir)

- **Vous arrivez par le Nord** : Grenoble / La Mure / col Bayard ou Col de Lus La Croix Haute/ Gap par la RN 85 puis embrun et Briançon.

- **Vous arrivez par le Sud** : Aix en Provence – Sisteron – Gap - Briançon.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

<ul style="list-style-type: none">- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr (Pas d'eau sur le parcours)- boîte alimentaire hermétique, gobelets, couverts.- crème solaire - lunettes de soleil – couvre chef- pantalons courts ET longs pour se protéger du soleil.- bonnet, gants (en toute saison)- guêtres de pantalon (facultatif)- coupe vent, cape de pluie, vêtement chaud (fond de sac)	<ul style="list-style-type: none">- linge de toilette et de rechange- pharmacie personnelle***- Bonnes chaussures de marche- sac à dos (recommandé mini 40l. ou 50l.)- Bâtons de rando (si vous avez)- sac à viande.- Appareil photo, jumelles !
---	--

*** dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.

- Un rouleau d'élastoplaste 8 cm **OBLIGATOIRE** en prévention des ampoules, et pour tout traumatisme.

- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.

- Pensez à prendre des **anti-inflammatoires et antalgiques** type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



- Les tampons «ear» ou boules quies en pharmacie pour se protéger des ronflements du voisin.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>