

N° 09_RQ_26

A la rencontre des Rois mages

De Névache à Modane

Samedi 28 Février au lundi 2 mars 2009 (départ vendredi soir 27 Février)

Inscription dès le 16 Décembre 2008 au secrétariat du CAF IdF, 12, rue Boissonade - 75014 - Paris.
Organisateur : Jean-François Meslin : 06 76 51 38 60

L'inscription est libre : pas d'accord de l'organisateur exigé.

La raquette à neige ne requiert pas une grande pratique mais une bonne forme physique est indispensable.

Niveau physique	: moyen	Transport	: libre
Niveau technique	: ΔΔ	Budget prévisionnel	: 130 €
Type	: itinérant avec portage	Hébergement en ½ pension.	
Terrain	: alpin		

Nota: Impérativement amener sa carte du Club Alpin.

A avoir impérativement dès le départ de Paris :

- raquettes à neige avec fixation à plaque articulée pour usage en haute montagne (type TSL 205-225/305-325/405-425) ajustées aux chaussures et une paire de bâtons de marche munis de rondelles neiges (location possible à La Haute Route, 33 bd Henri IV, 75004 PARIS tél 01 42 72 38 43)
- un ARVA (Appareil de Recherches des Victimes d'Avalanche), sonde et pelle à neige (location possible au CAF IDF, réservation auprès du secrétariat, ou bien à la Haute Route. Vous vérifierez le fonctionnement de l'ARVA avec vos propres piles neuves avant le départ de Paris).

Budget : Coût global, hors transport, de l'ordre de **130 Euros**, à verser lors de l'inscription. Ce coût comprend les frais administratifs du CAF, le petit déjeuner et le taxi à Briançon, l'hébergement en ½ Pension ainsi que la participation au transport de l'organisateur. Il ne comprend pas les boissons et les pique-niques du midi.

Participants: 8 participants y compris l'organisateur

Transport: Train à la charge de chacun prix en **LOISIR** de l'ordre de 125 € aller retour
ATTENTION départ de la gare d'Austerlitz retour par la gare de Lyon

Aller: Vendredi 27 Février : Paris Gare d'Austerlitz, rendez-vous à 19h devant l'entrée de la voie du train.

Paris Austerlitz / Briançon : départ Paris: 20 h 21 - arrivée Briançon 07 h 47 (Train 5793)

Retour: Lundi 2 mars : Modane via Aix les Bains / Paris Gare de Lyon

Départ de Modane à Aix les Bains 17 h 15 > 18 h 51 (Train 83 376)
Aix les Bains à Paris Gare de Lyon 19 h 10 > 22 h 07 (TGV 6984)

le samedi 28 février

Après le petit déjeuner, nous prenons un taxi pour nous rendre à Névache (env. 1 600 m) , point de départ de notre randonnée. Nous remontons le torrent de Roubion, admirons les cheminées des Fées (1 923 m) jusqu'aux chalets des Thures (2 105 m) et gagnons le col du même nom (2 194 m) . Peu après celui-ci, la vue sur la Vallée Étroite, 400m plus bas, et sur les pointes Gaspard, Melchior et Balthazar, en face, est magnifique. Une descente raide en forêt nous amène dans la vallée, au refuge I Re Magi (1 790m) (italien, mais situé sur le territoire français !).

5h de marche, 600 m de dénivelé positif, 500 m de dénivelé négatif



Dans la vallée étroite, à Névache , au pied du Mont Thabor et des Rois Mages, sur le passage du GR5 et GR57, se trouve le refuge "I Re Magi", à 1790 m d'altitude. Il est doté de 40 places en chambres et dortoirs, avec douches et eau chaude à chaque étage.

Chalet de montagne **I RE MAGI** 0039 368 917 952 Mme Rosalba e Renato NERVO

Le dimanche 1^{er} mars

Nous remontons toute la Vallée Étroite, en passant par le Pont de la fonderie (1 897 m) guidés par le Grand Seru (2887m). Au bout de la vallée, nous obliquons à l'ouest pour accéder au refuge du Mont Thabor. Nous y sommes vers midi, ce qui nous laisse le temps de faire une ballade aux alentours dans l'après-midi (les possibilités sont nombreuses).

6h15 de marche, 1080 m de dénivelé positif.



Au carrefour de la Maurienne, de la Vallée Etroite et de Névache, un site isolé dans une combe "haute montagne" adoucie par la présence des lacs Ste Marguerite et Peyron. Le refuge du Thabor est situé à 2502 m d'altitude et permet d'accéder aux courses d'alpinisme autour du Massif du Thabor, dont le fameux Mont Thabor culminant à plus de 3000m. Mais également la pointe des sarrasins ou la traversée Nevache-Modane.

Refuge du club alpin du **Mont-Thabor** dortoirs de 5 à 10 places (pas d'eau pour les sanitaires au printemps, donc pas de douche, toilettes sèches)

Gardiens : 06 34 13 18 30 Fanny & Simon Teppaz refuge : 04 79 20 32 13

Le lundi 2 mars

Nous montons au col des Bataillères (2 797) m en Aller/retour, environ 2 h de montée. Puis depuis le refuge, selon les conditions, nous choisissons la rive droite ou la rive gauche de la vaste Combe des Roches, en aval de laquelle se situe le goulet de la Losa. Nous poursuivons, soit par la piste forestière, soit par le GR5, vers le Lavoir dominé par d'anciennes fortifications (1 923 m), puis longeons le ruisseau du Charmaix jusqu'au viaduc du même nom (1 150 m) jusqu'à Modane gare (1 058m) , 4 h de descente

6h00 de marche, 300 m de dénivelé positif 1 600 m de dénivelé négatif

Itinéraire prévu: (Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques)

Cartographie IGN 1/25.000: 3530 OT

Vêtements :

- △ Casquette chaude ou bonnet
- △ 1ère couche haut (sous-vêtement / T-shirt à manche longue)
- △ 2ème couche haut (polaire)
- △ 3ème couche haut (veste imperméable)
- △ Gants (deux paires : une légère et une grosse)
- △ 1ère couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- △ 2ème couche bas (pantalon imperméable)
- △ Ceinture
- △ Chaussettes (grosses)
- △ Chaussures de montagne imperméables
- △ Guêtres (si pas intégrées au pantalon)
- △ Poncho pluie
- △ Chaussons (pour le gîte)

Orientation, cartographie : (éventuellement)

- △ Cartes IGN 3535OT
- △ Boussole
- △ Altimètre

Equipement :

- △ Sac à dos (permettant d'y fixer les raquettes)
- △ Raquettes à neige
- △ Bâtons de marche avec rondelles neige
- △ Lampe frontale

Sécurité :

- △ Couverture de survie
- △ Sifflet
- △ ensemble ARVA (avec piles neuves) +sonde+pelle

Petite protection :

- △ Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- △ Crème solaire
- △ Protège-lèvres
- △ Petite pharmacie personnelle

Toilette :

- △ Trousse de toilette
- △ Serviette

Boire, manger :

- △ Gourde ou thermos
- △ Couteau-fourchette-cuillère
- △ Pique-niques du midi (en prévoir 3)
- △ En-cas énergétiques (éventuellement)

Divers :

- △ Drap-sac
- △ Sac(s) plastique
- △ Papier hygiénique
- △ Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, espèces, quelques chèques, carte bancaire, billets de train
- éventuellement**
- △ Boules Quiès
- △ Appareil photo
- △ Téléphone portable
- △ Carnet + crayon

