

# TOUR DU THABOR

## EN 6 JOURS

Voie de passage ancestrale, le tour du Thabor, est un itinéraire transfrontalier, reliant la Vallée de la Maurienne, le Haut Val de Suze et la Clarée. Cette randonnée de difficulté moyenne, permet de découvrir des paysages très variés en raison des nombreux passages de cols et changement de vallées. Le caractère sauvage de l'itinéraire, baigné de lacs et de pierriers, offre de superbes horizons sur la Vanoise, les Écrins, le Queyras et l'Italie.

**TERRITOIRE :** Maurienne

**COMMUNE DE DÉPART :** Valmeinier 1500

**ACCÈS VOITURE ET PARKING :**

Depuis l'A43, sortir à Saint-Michel-Valloire, puis monter en direction de Valloire (D902), puis Valmeinier 1500 (D215A). Aller jusqu'au Chef Lieu et à 100 m à gauche après la Taverne, suivre « la ville Dessus » et se garer.

**TYPE D'ITINÉRAIRE :** itinérance

**PÉRIODE CONSEILLÉE :** du printemps à l'automne, hors neige

**BALISAGE :** GRP Tour du Thabor

**CARTO :** IGN 3535 OT Névache Mont Thabor - Topoguide « Autour du Thabor »



REFUGES	
<b>REFUGE DES MARCHES (2183 m)</b> Tél. 04 79 05 02 26 (refuge) Tél. 04 79 56 61 54 www.refugedesmarches.com	<b>REFUGE DU THABOR (2502 m)</b> Tél. 04 79 20 32 13 Tél. 06 34 13 18 30 http://refugethabor.free.fr
<b>REFUGE I RÉ MAGI (1865 m)</b> Vallée Étroite Tél. (+39) 01 22 96 451 Tél. (+39) 36 89 17 952 Tél. (+39) 34 96 11 29 20 www.iremagi.it	<b>REFUGE TERZO ALPINI (1865 m)</b> Vallée Étroite Tél. (+39) 01 22 90 20 71 Tél. (+39) 01 22 90 76 45 (gardien) www.terzoalpini.com
<b>HÉBERGEMENTS À NÉVACHE</b> Office de Tourisme de la vallée de la Clarée : Tél. 04 92 21 38 19	<b>REFUGE DES DRAYÈRES (2180 m)</b> Tél. : 04 92 21 36 01 (refuge) Tél. 04 92 21 37 28 (gardien) CAF : 04 92 20 16 52

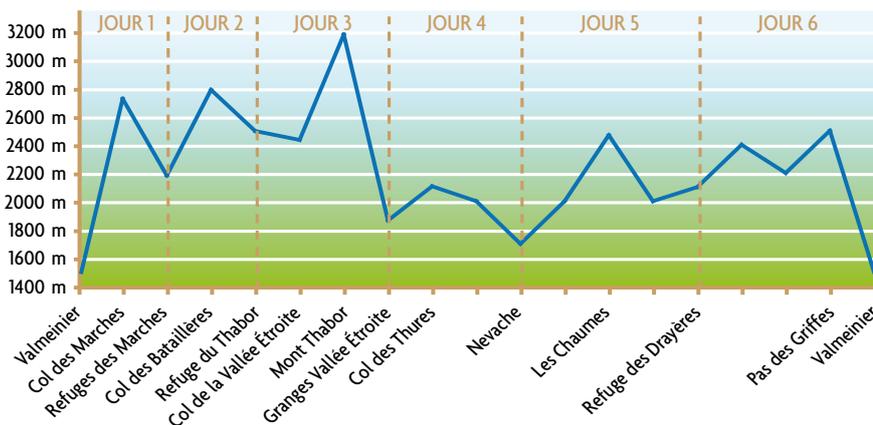
JOUR 1	Valmeinier 1500 – Refuge des Marches (2183 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART :</b> 1500 m	Cette variante du GR <sup>®</sup> suit le ruisseau du Col des Marches par le vallon des Inversins. Après avoir passé le col à 2725 m d'altitude, le sentier redescend sur le refuge des Marches offrant une vue sur le lac de Bissorte.
<b>DÉNIVELÉ + :</b> 1225 m	
<b>DÉNIVELÉ - :</b> 542 m	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS :</b> 5h hors temps de pause	
<p>Itinéraire sauvage et aérien qui se termine en beauté avec un panorama à 360° sur la vallée de la Maurienne et le Massif des Écrins.</p>	

JOUR 2	Refuge des Marches – Refuge du Thabor (2502 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART :</b> 2183 m	Cette étape pourrait s'appeler le sentier des Lacs. Depuis le refuge, montez en direction du Col des Bataillères (2787 m). En chemin, vous croiserez le lac du couloir, dominé par la Roche Noire et la ligne de crêtes des Sarrasins. Le sentier descend en direction du Refuge du Mont Thabor, alors que se reflète le Cheval Blanc dans les lacs de Sainte-Marguerite (le lac Lond et le lac Rond).
<b>DÉNIVELÉ + :</b> 604 m	
<b>DÉNIVELÉ - :</b> 297 m	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS :</b> 3h15 hors temps de pause	
<p>Entre les lacs de Bissorte et Bataillères, de petits baraquements servaient d'abri et de reposoirs pour les mulets, au temps de la contrebande.</p>	

JOUR 3	Du refuge du Thabor – Les granges de la Vallée Étroite (1765 m) avec ascension du Mont Thabor (3178 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART :</b> 2502 m	Prenez la direction du Col de la Vallée Étroite, puis suivre le GR57 Passez près du lac Peyron, puis au col des Méandes. Traversez le plateau au pied du couloir, puis prenez le sentier de gauche pour monter sur l'épaule et rejoindre le chemin de croix, jusqu'à la chapelle Notre Dame des Douleurs, qui porte bien son nom. Le sommet n'est pas loin. Retour par le même itinéraire jusqu'au col des Méandes, puis empruntez le sentier de droite descendant par le Prat du Plan. Se diriger vers la Maison des Chamois, ancienne mine de fer, puis le plan de la fonderie. Nuit aux granges de la vallée étroite, dans un des refuges « I Ré Magi » ou « Terzo Alpini ».
<b>DÉNIVELÉ + :</b> 676 m	
<b>DÉNIVELÉ - :</b> 1313 m	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS :</b> 7h hors temps de pause	
<p>Cette étape permet d'atteindre le sommet du Mont Thabor, magnifique belvédère sur les Alpes et les sommets les plus prestigieux (Grandes Jorasses, Cervin, Grande Casse, Mont Pourri ou encore la Ciamarella, le Mont Viso et les Aiguilles d'Arves.)</p>	

JOUR 4	Les granges de la Vallée Étroite – Névache (1600 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART :</b> 1765 m	Le GR 5 GR 57 monte en direction du col des Thures, alors que le massif des Rois mages se mire dans le lac Chavillon. Traversez le vallon jusqu'aux chalets des Thures. (Possible ascension de l'Aiguille Rouge : 2 h aller-retour). Le sentier s'abaisse vers Névache. Admirez les demoiselles coiffées sur la gauche du sentier. Cheminez le long du torrent du Roubion jusqu'au hameau du même nom, puis remontez la Clarée jusqu'à Névache (possibilité d'hébergements : gîtes, auberges...)
<b>DÉNIVELÉ + :</b> 406 m	
<b>DÉNIVELÉ - :</b> 571 m	
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS :</b> 5h15 hors temps de pause	
<p>La Vallée Étroite a gardé cet indéfinissable charme italien. Cette étape donne un avant-goût des Alpes du Sud.</p>	

suite des itinéraires au verso →



© Savoie Mont Blanc / Milochau

<b>JOUR 5</b>		De Névache – refuge des Drayères (2170 m)
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 1600 m</b>	Remontez la Clarée jusqu'au pont du Rately puis montez les lacets sur la gauche en direction des chalets de Biaune. Suivez le sentier dit « Chemin de Ronde » jusqu'au refuge des Drayères.	
<b>DÉNIVELÉ + : 917 m</b>		
<b>DÉNIVELÉ - : 437 m</b>		
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 5h45</b> hors temps de pause		
<p>☝ Ce chemin de Ronde était autrefois emprunté par les soldats de Louis XIV pour surveiller la région contre les incursions intempêtes des Savoyards et des pillards.</p>		

<b>JOUR 6</b>		Refuge des Drayères – Valmeinier 1500
<b>ALTITUDE DE DÉPART : 2170 m</b>	Après les Hautes-Alpes, retour sur la Savoie en franchissant le seuil des Rochilles et ses trois lacs (lac de la Clarée, lac rond et lac du Grand Ban). Le sentier part sur la droite en direction du Pas des Griffes (2554 m). Redescendez vers les Arendiers. Le sentier longe ensuite le torrent de Neuvache jusqu'à Valmeinier.	
<b>DÉNIVELÉ + : 624 m</b>		
<b>DÉNIVELÉ - : 1304 m</b>		
<b>DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 8h</b> hors temps de pause		
<p>☝ Cette étape en alpage propose un itinéraire varié à caractère sportif et un joli parcours de crêtes où se succèdent de petits sommets. Ivresse et solitude. Seuls quelques chalets, cabanes de bergers et un ancien fortin du XVIII<sup>e</sup> Siècle sur le plateau de la Plagnette témoignent de la présence humaine.</p>		

**Savoie Mont+Blanc**  
simplement merveilleux



© Savoie Mont Blanc / Bayle