Le Mont Thabor par le refuge

Une randonnée proposée par Bisserain73

Trace n° 77220

Une superbe randonnée aux confins de la Savoie et des Hautes Alpes, presque en Italie.
Des paysages tourmentés, de la haute montagne, une chapelle à plus de 3150 m, des lacs, des résidus de névé, un peu d'histoire contemporaine car une bonne partie de l'itinéraire n'est en territoire français que depuis 1947.

Attention, parcours très difficile. Ce parcours demande un effort physique long et/ou intense en raison d'un dénivelé ou d'une distance très important(e), soit des deux à la fois. Dans certaines situations s'ajoute l'éventualité de passages techniques et aériens.

Durée	12h	**Difficulté**	Très difficile
Distance	24,28 km	**Retour au départ**	Oui
Dénivelé positif	1 643 m	**Activité**	Pédestre
Dénivelé négatif	1 639 m	**Commune**	Modane (73500)
Point haut	3 177 m	**Régions**	Alpes, Cerces, Vallée de la Maurienne
Point bas	1 908 m		

Description

Stationner au Lavoir 1923m que l'on atteint par une piste depuis la station de Val Fréjus sur la commune de Modane.

(**D/A**) Du parking, partir Sud Ouest par la piste, c'est le GR®5, en direction du Refuge du Mont Thabor.
Par une montée avec quelques passages plus soutenus parvenir à la Losa 2099 m, petit barrage sur le Ruisseau du Charmaix.

Poursuivre la montée sur la piste, un peu plus haut le GR®5 se partage en deux.

(**1**) Continuer sur l'itinéraire de gauche, la variante de droite descend dans le vallon pour remonter ensuite et faire la jonction avec l'autre portion.
Passer à Replanette 2282 m, à Baraque Poste 2350 m puis à la Grande Montagne 2405 m.
La piste qui est devenue sentier parvient au Col de Vallée Étroite 2443 m qui marque la limite entre les départements de La Savoie et celui des Hautes Alpes.

(**2**) Au col de la Vallée étroite abandonner le GR®5 en partant à droite pour rejoindre en 1/4 d'heure le Refuge du Mont Thabor à 2502 m que l'on a déjà aperçu pendant la montée.
Compter entre 2h et 2h30 pour atteindre le refuge depuis le parking.

(**3**) Du refuge redescendre au Col de la Vallée Étroite

(**2**).Au col on peut partir à droite du petit lac par le GR®57 pour un accès direct au Mont Thabor : 3h15; ce sera l'itinéraire du retour.

Autre option (retenue) : partir à gauche du petit lac sur le GR®5.

(**4**) Descendre le vallon jusqu'à la plaine de Tavernette 2200 m environ.
Dans la descente repérer sur le versant Ouest un torrent qui dévale et un petit sentier qui le borde.

(**5**) Dans la plaine traverser le torrent et ses ramifications pour trouver le sentier non balisé quelquefois cairné mais en tout cas bien marqué.
En suivant ainsi le cours du torrent sur sa rive droite, parvenir au Lac du Peyron. Entre temps quelques marmottes se seront sauvées à votre approche.

(**6**) Au lac, on a retrouvé l'itinéraire direct. Suivre le GR® en partant à gauche. Le sentier va aborder une section qui grimpe sèchement.
Puis sur une section moins pentue; il va longer la crête déchiquetée du Grand Séru, la chapelle que l'on aperçoit sur la crête paraît encore loin.

(**7**) Au col des Méandes 2727m, c'est la jonction avec les sentiers qui viennent de la vallée de la Clarée et le traditionnel "bonjour" des randonneurs va souvent devenir "buongiorno".

Points de passage

D/A Hameau Le Lavoir
N 45.14822° / E 6.633708° - alt. 1 908 m - km 0

1 GR 5 à gauche
N 45.132755° / E 6.619749° - alt. 2 312 m - km 2.77

2 - Col de la Vallée Étroite (2434 m)
N 45.120693° / E 6.606971° - alt. 2 433 m - km 4.61

3 - Refuge du Mont Thabor (2502 m)
N 45.12344° / E 6.600333° - alt. 2 490 m - km 5.28

4 GR5
N 45.119556° / E 6.608315° - alt. 2 415 m - km 6.55

5 Plaine de Tavernette
N 45.107945° / E 6.606228° - alt. 2 203 m - km 8

6 Lac du Peyron
N 45.108738° / E 6.591243° - alt. 2 436 m - km 9.38

7 - Col des Méandes (2727 m)
N 45.107075° / E 6.578271° - alt. 2 720 m - km 11.33

8 Chapelle - Mont Thabor (3178 m)
N 45.113758° / E 6.565987° - alt. 3 157 m - km 13.05

9 Retour direct
N 45.108405° / E 6.589953° - alt. 2 444 m - km 17.18

D/A Hameau Le Lavoir
N 45.148159° / E 6.633772° - alt. 1 909 m - km 24.28

Copie, vente et diffusion interdites - uk31ExgB

Du col, la suite de la description est assez simple, il reste 450,m, il faut monter et encore monter par un sentier sinueux et escarpé, compter 1h30 avec les pauses.
Avant l'ultime grimpette un petit replat à l'altitude 3063,m permet de reprendre son souffle.

(**8**) Au sommet, si cela n'a pas encore été fait se laisser charmer par le paysage. Pour le retour c'est l'itinéraire inverse mais en prenant l'option directe

(**9**) Col des Méandes, Lac du Peyron, longue traversée avec une alternance de montée et de descente pour rejoindre le col de la Vallée Etroite puis descente directe sur le Lavoir (**D/A**).

Informations pratiques

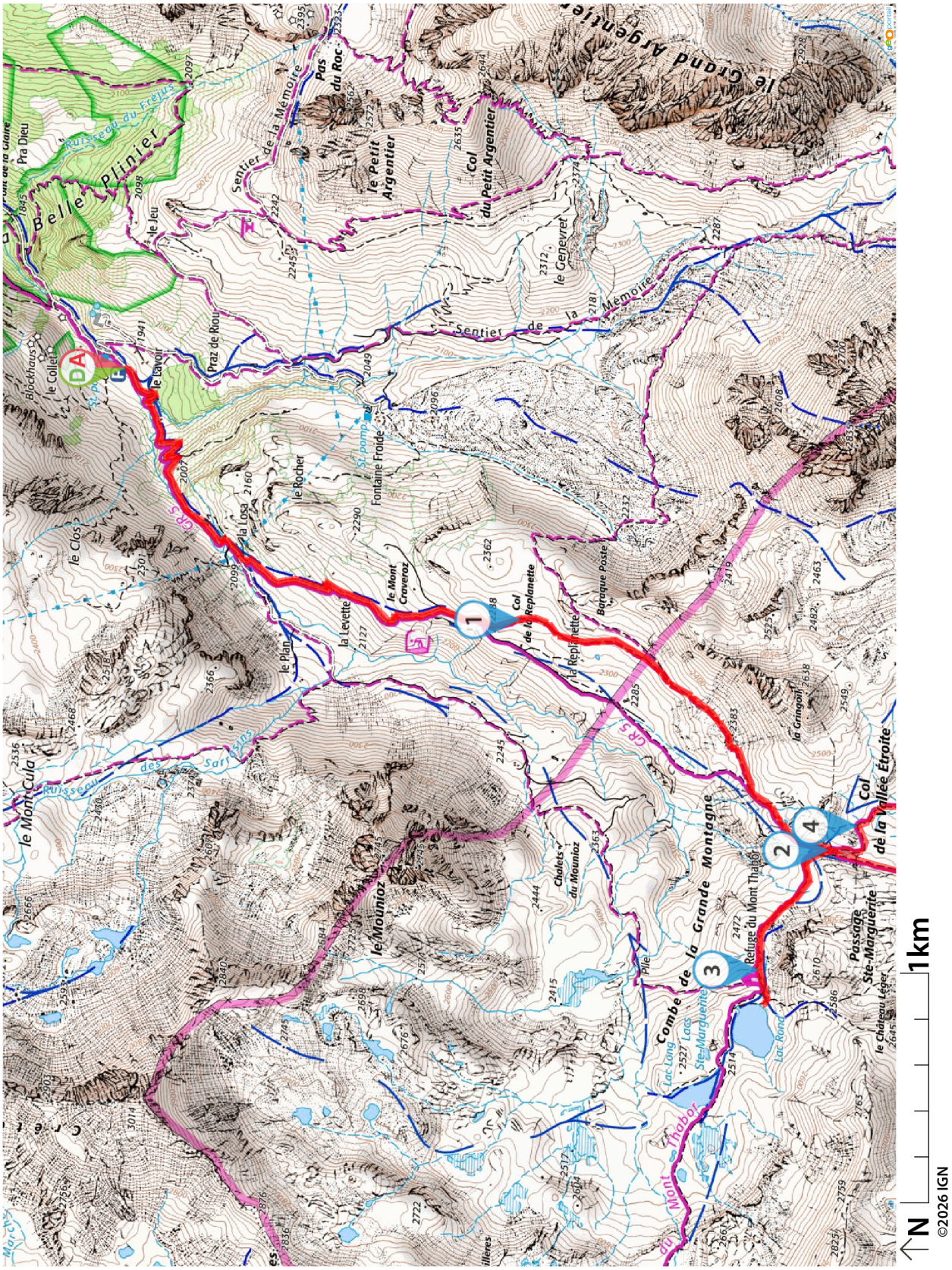
Le Mont Thabor peut se faire dans la journée, sans passer au refuge d'une part et sans prendre la variante qui descend dans la vallée Etroite.
Pour les lève tard, la balade peut commencer en début d'après midi il suffit d'arriver un peu avant le repas qui est servi à 19 heures.

À voir

À proximité immédiate du refuge, ne pas manquer les Lacs de Sainte-Marguerite.
Donnez-nous votre avis sur https://www.visorando.com/randonnee-le-mont-thabor-3178-m-par-le-refuge/

Copie, vente et diffusion interdites - uk31ExgB

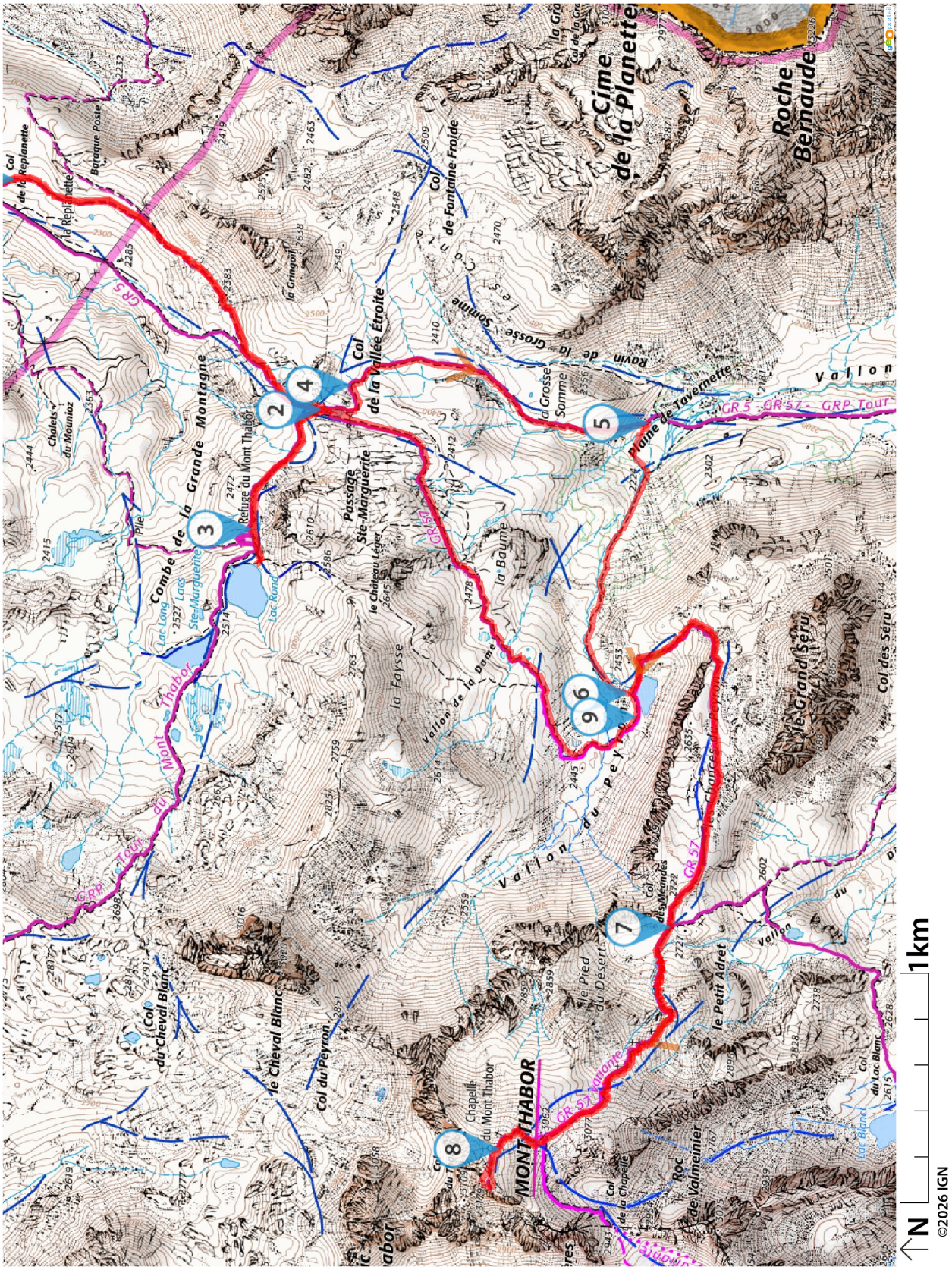
Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Soyez toujours prudent et prévoyant lors d'une randonnée. Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident ou de désagrément quelconque survenu sur ce circuit.

Copie, vente et diffusion interdites - uk31ExgB

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Soyez toujours prudent et prévoyant lors d'une randonnée. Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident ou de désagrément quelconque survenu sur ce circuit.

Copie, vente et diffusion interdites - uk31ExgB

LA CHARTE du visorandonneur

Visorando
Préparer et partager ses randos

Préparation de sa randonnée



BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique. Connaître ses limites et savoir renoncer à poursuivre une randonnée.



CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

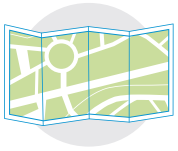
équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



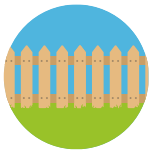
RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



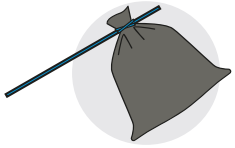
RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



GARDER LA MAITRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.