

Trek en Maurienne

Le tour du Thabor

3-7 septembre 2016

Boucle : Valmeinier - Mt Thabor - Névache - Valmeinier

Accompagnateurs :

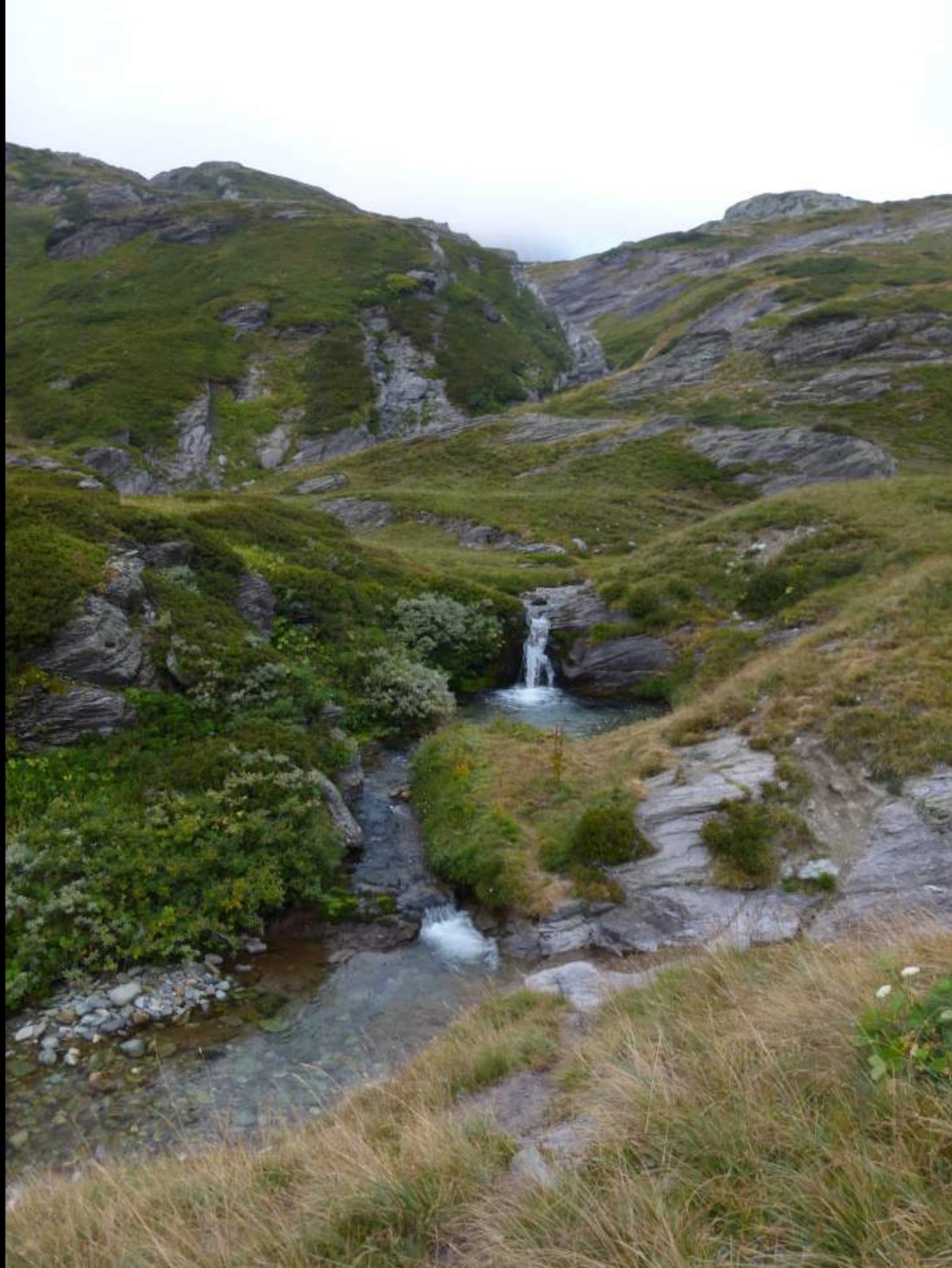
Dédé Jackie Daniel Monique Gérard Gisèle

C.R. au lien :

<http://randogv.free.fr/Divers/Divers2016/Tour du mont Thabor.pdf>















Source de la Clarée
Alt : 2433 m









SEUIL DES ROCHILLES Alt. 2459 m
BIENVENUE A VALLOIRE

Borne Sarde



9



Col des Cerces
Col des Rochilles
Col de la Plagnette

Valloire
GALIBIER
FRANCE



















"Les 3 Lacs" alt. 2470 m



Col des Rochilles

⑨

Seuil des Rochilles
Refuge des Drayères



Col de la Plagnette











































Pas des Griffes



Bergerie de la Plagnette

Col de la Plagnette



Valloire
Séjours























































Les Griffes - alt 2235 m -



Pas des Griffes 

1h

Valmeinier 1500

2h



Valmeinier 1500 
Par le lac vert

3h30



VALMEINIER 1800 par le parking La Chénalotte 1145





Les Arendiers - alt 2037 m -



Pas des Griffes 

1h45

Valmeinier 1500 
Par le lac vert

3h15



23









La Famille des Nymphalides

C'est la famille de papillons de jour la plus représentée sur le massif du Mont Thabor avec 37 espèces. Papillons de taille moyenne à grande. Ils possèdent quelques particularités :

- Seules 2 paires de pattes sont développées. Les deux premières pattes, atrophiées en forme de brosse avec des poils (dites « en palatine »), permettent le délicat nettoyage de la trompe, des palpes et des antennes.

- La plupart des chenilles portent des épines ou des protubérances appelées « scoli ».



- Une vraie palette de couleurs ! Selon les sous-familles, les couleurs de leurs ailes peuvent aller du jaune-brun tacheté de noir, jusqu'au brun noir.

Quelques uns des 14 membres de la famille présents sur le massif du Mont Thabor :



Quelle est la particularité de plusieurs Nymphalidés au moment de la ponte des œufs ?

Retrouvez le reposte autour de vous





La Famille des Hespérides



Les Hespérides sont de vrais papillons de jour (Rhopalocères) à part :

- Des antennes en forme de petites massues longues et courbes, largement séparées à leur base
- Une tête large
- Un thorax robuste, largement velu
- Au repos, leurs ailes ne sont jamais jointes

Généralement petits, leur vol n'en est pas moins rapide et rasant, ne laissant que quelques instants pour distinguer leurs couleurs grises, fauve ou brunes habituellement tachetées de blanc.

Autre caractéristique : les chenilles ont des grosses têtes et vivent enroulées dans de feuilles tissées par des fils de soie.



Quelques uns des 14 membres de la famille présents sur le massif du Mont Thabor :



Hespérie du brome

Gattecephalus palaemon



La virgule

Hesperia comma



L'hespérie de la carline

Pyrgus carlinae



L'hespérie de la marrube

Pyrgus carlinae



Parmi ces papillons, quel est celui dont les ailes marron sombre sont ornées de taches rectangulaires plus claires ?

Retrouvez la réponse autour de vous







A three-story building with a light pink facade and white decorative elements around the windows and doors. The building features several windows with dark shutters and small balconies with ornate black metal railings. A large sign is mounted on the second floor. The building is surrounded by greenery, including trees and bushes. A white car is partially visible on the left side of the frame.

AUBERGE "La Découverte"

Entrée













































Col du Vallon 7,4 km
Granges Vallée étroite 13,3 km

1,1 km Pont de Fortville
5,0 km Plampinet



























LATE

91 m

Port du Rauty 6,0 km
Pic du Lac 8,5 km



Lac Laramon 0h15 0,5 km

Lac Serpent 0h30 1,0 km

Pic du Lac blanc 2h30 4,0 km



REPLATE
2291 m

 Pont du Ratelty  1h35 6,0 km
Névache  2h20 8,5 km



Lac Laramon  0,5 km
Lac Serpent  1,0 km
Pic du Lac blanc  4,0 km







































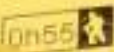








LAVAL
Alt : 2030 m

2,5 km  Lacs long et rond
2,6 km  Refuge des Drayères

 Lac de la Cula  2,0 km
Lacs Laramon Serpent  3,0 km
Névache  14,0 km









LA TAILLA
2094 m

1,6 km Pont de Pierre
1,7 km Refuge des Drayères
4,0 km Seuil des Rochilles

Refuge de Laval 1,0 km
Accès Chemin de Ronde 0,8 km
Névache 15,0 km



TAILLA
2094 m

Lacs long et rond 2.5 km
Col des Muandes 5.5 km
Mont Thabor 8.5 km

AAPPMA La Clarée

- ← 1h 30 Lac des Muandes Long
- ← 1h 45 Lac des Muandes Rond
- ← 2h 15 Lac de la Madeleine



























RIFUGIO
IREMAGI





















COL DE L'ECHELLE
PLAMPINET

GR5 Via Alpina
← 1.6 km Col des Thures
← 4 km Vallée Etroite

GR5 Via Alpina
Névache 3 km →

Col des Thures 0h35 1,6 km
Granges Vallée étroite 1h25 4,6 km































STERLE
SOL LUCE E VITA
SOL LUCE E VITA
SOL LUCE E VITA



Le four à pain de Ville Basse

Jusqu'en milieu du 20^e siècle, les Névachais fabriquent et cuisent leur pain dans des fours communs, appelés fours banaux. À Névache sont conservés les fours de Plampinet, Sallé, Ville Basse et Ville Haute - devenu la boulangerie.



▲ Four à pain de Plampinet, 18^e ou 19^e siècle. L'extrémité du plan semi-circulaire abrite le grand et le petit fours.

Le saviez-vous ?

À cette époque, il n'y a pas de cuisson en hiver car la température ambiante, trop basse, empêche la pâte à pain de lever. Seul le four de Plampinet, équipé d'une cheminée chauffant la salle, permet la levée du pain. Le pain devient tellement dur qu'il faut le trancher avec un couteau nommé la 'grana'. On le consomme dans le lait ou la soupe.

Des fours à pains doubles

Le bâtiment abrite deux fours, constitués d'une voûte circulaire et d'une sole en pierre, des pétrins collectifs et des étagères pour y disposer les miches. Le grand four est utilisé pour la cuisson de la Toussaint qui fournit la provision de pains de l'hiver (environ 100 à 120 miches par journée). Un petit four sert pour les cuissons mensuelles de la belle saison, de mai à octobre. Les fours réhabilités au 19^e siècle ont une voûte en briques réfractaires.

Un équipement collectif

Le four de Ville Basse est géré à la fin du 18^e siècle par les 27 familles du hameau. Deux ou trois jours avant la cuisson, elles se relaient pour chauffer l'installation progressivement. Le bois fourni par tous les utilisateurs est introduit dans le four et allumé. Des braises sont conservées dans un chaudron, les cendres nettoyées à l'aide de l'écouba (balai). Chaque famille cuit son pain à tour de rôle. Après quelques tours, il faut réchauffer le four à l'aide des braises, nettoyer puis recommencer un cycle de cuissons. Outre le pain, on cuit des tourtes aux choux, aux pommes de terre et des tartes. C'est un moment de fête !

Un four devenu laiterie

Au 20^e siècle, une partie du four de Ville Basse est convertie en laiterie qui centralise le lait produit par les élevages bovins de Névache. Chaque famille livre son lait grâce à la 'cabassa', grand bidon de 26 litres équipé de lanières de cuir. Le précieux liquide est ensuite transporté à la laiterie Gravier de Briançon qui le transforme en beurre et autres fromages.

▼ Grande du grand four de Ville Basse, en tef. À l'intérieur la voûte présente un diamètre de 2,30m.







































































COL
MEAN
alt : 2727

1,6 km 1h15 Mont Thabor



Lac du Peyron 0h30 1,8 km
Col de la Vallée étroite 1h30 4,3 km
Refuge du Thabor 1h45 5,2 km



Col des Muandes 2h30 4,3 km
Granges Vallée étroite 3h00 8,7 km







































































PLAN
m

Col des Méandes 2,5 km
Mont Thabor 4,2 km

1,1 km Maison des Chamois
2,2 km Pont de la Fonderie
4,0 km Granges Vallée étroite





AT DU PLA
2208 m

Col des Méandes 2.5 km
Mont Thabor 4.2 km

1.1 km
2.2 km
4.0 km

1.1 km Lac Lavoir



ASSOCIATION DE PÊCHE ET DE PISCICULTURE
DE VALLE D'AYOÏLE
* ZONA NO KILL
NO KILL ZONE
REMISE À L'EAU OBLIGATOIRE



LAGO PÉRON
m 2434 - 130

Refuge du Thabor

Refuge
L'ÉTOILE
133 min

GR 5 et 57 R. du THABOR 2nd



Les coups de main sympas

Je suis monteur de bois, je travaille sur le terrain, j'accompagne les bénévoles en fonction des besoins du refuge.

Je suis peintre en bâtiment, j'accompagne les bénévoles pour la décoration du refuge.

Aux petits soins pour les ressources

Un électricien pour vérifier l'état des installations électriques et remplacer les ampoules.

Un plombier pour vérifier l'état des canalisations et remplacer les robinets.

Un jardinier pour entretenir les espaces verts et planter des fleurs.

Un cuisinier pour préparer les repas et gérer les stocks alimentaires.

En montagne, on profite, mais aussi...

On profite de la vue, de l'air pur, de la tranquillité.

On profite de la randonnée, de la découverte de la nature.

On profite de la culture, de la découverte de l'histoire locale.

On profite de la cuisine, de la découverte de la gastronomie locale.

Le refuge, c'est un lieu de vie

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Le refuge, c'est un lieu de vie

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Bienvenue dans les refuges de montagne

Un monde à découvrir

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Savoir vivre en refuge

Tout va bien, mais il y a quelques règles à respecter pour que tout se passe bien.

Avant de partir en refuge

- Prendre un bon petit déjeuner.
- Prendre un bon petit déjeuner.
- Prendre un bon petit déjeuner.

Dans le refuge

- Respecter l'hygiène.
- Respecter l'hygiène.
- Respecter l'hygiène.

Le refuge, comme un bateau ancré aux flancs de la montagne

Le refuge, hier...

Le refuge était un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Le refuge, aujourd'hui...

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

L'isolement, c'est un défi au quotidien

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

L'autonomie énergétique, on consomme avec modération

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

La gestion de l'eau, ça ne coûte pas de source

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Les déchets, un vrai casse-tête

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

L'hébergement, il faut se lemer chaud

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

La restauration, le gain du gain

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.

Le milieu montagnard, une nature splendide mais fragile

Le refuge est un lieu de vie, un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage, où l'on apprend.



Refuge des Marches - alt 2230 m -

 [Lac des Bataillères Col des Bataillères	0h50 2h20	
 Barrage de Bissorte par la rive droite du Lac Col des Sarrazins	1h45 2h20	
 Refuge des Marches Mont Coburne	0h05 1h30	



























































Sous Pré
Aynard
alt. 1867 m



- | | |
|----------|---------------------------|
| ← 0 h 25 | Sur Valmeinier 1800 |
| ← 2 h 50 | Boucle de Berardet (0h55) |
| ← 2 h 50 | Lac de Roche Noire |
| ← 3 h 00 | Col des Marches |
| ← 4 h 10 | Refuge des Marches |

13













Sous le Col des Marches - alt 2560 m -

Col des Marches
Refuge des Marches
par le col des Marches

0h30
1h45



Valmeinier 1500

4h00

Lac de Roche Noire
Refuge des Marches
par la Roche du Lac

0h20
1h45



COM2 Maurienne Gailhac



Le Grand Nord







Col des Marches - Alt. 2725 m -



Refuge des Marches
Col des Sarrazins

1 h 15 |
3 h 35 | →



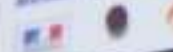
Valmeinier 1800

3 h 00 ↓



Troupeaux et
chiens de protection.
Gardez vos distances !

Respectez votre distance !
Maintenez la distance !



























Refuge: 5mn

Lac de Roche-Noire (vers le Refuge) 2h30

Lac des Bataillères: 1h

Barrage de Bissorte: 45mn

Le Pree: 1h15

Mont Coburne: 1h40

Valmeinier 1500: 7h50



CORDE SÈCHE
BEAU TEMPS

CORDE MOUILLÉE
PLUIE

CORDE RIGIDE
GEL

CORDE REMUANTE
VENT

CORDE INVISIBLE
BROUILLARD

PLUS DE CORDE
C'EST QU'ON
L'A VOLÉE !



ÉTÉ 2004

