

# Boucle du refuge du Mont Thabor : le paradis des randonneurs !



**Cet itinéraire vous emmène au cœur du site classé du Mont Thabor, fabuleux terrain d'observation de la flore et faune de haute montagne !**

Passé le cap du premier kilomètre quelque peu pentu, **le site du Mont Thabor saura vous récompenser des efforts consentis.** Entre lacs émeraude et alpages verdoyants, la randonnée offre une évasion grand angle, au son des clarines et des sifflements de marmottes !

## Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 4 h

---

Longueur : 10.0 km

---

Dénivelé positif : 595 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Boucle

---

Thèmes : Faune, Flore, Refuge

---

Accessibilité : Chien autorisé

# Itinéraire

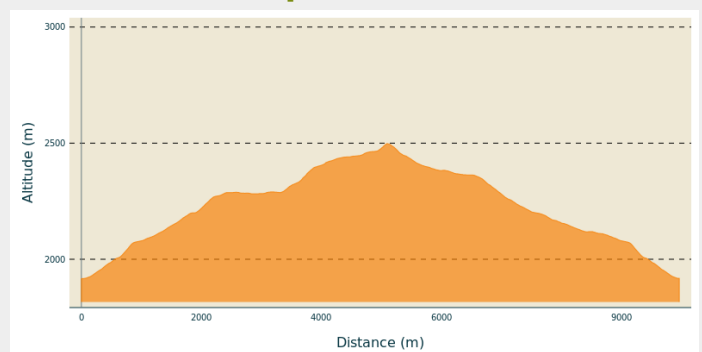
**Départ** : Parking du Lavoir, Valfréjus

**Arrivée** : Parking du Lavoir, Valfréjus

**Balisage** :  GR  PR

**Communes** : 1. MODANE

## Profil altimétrique



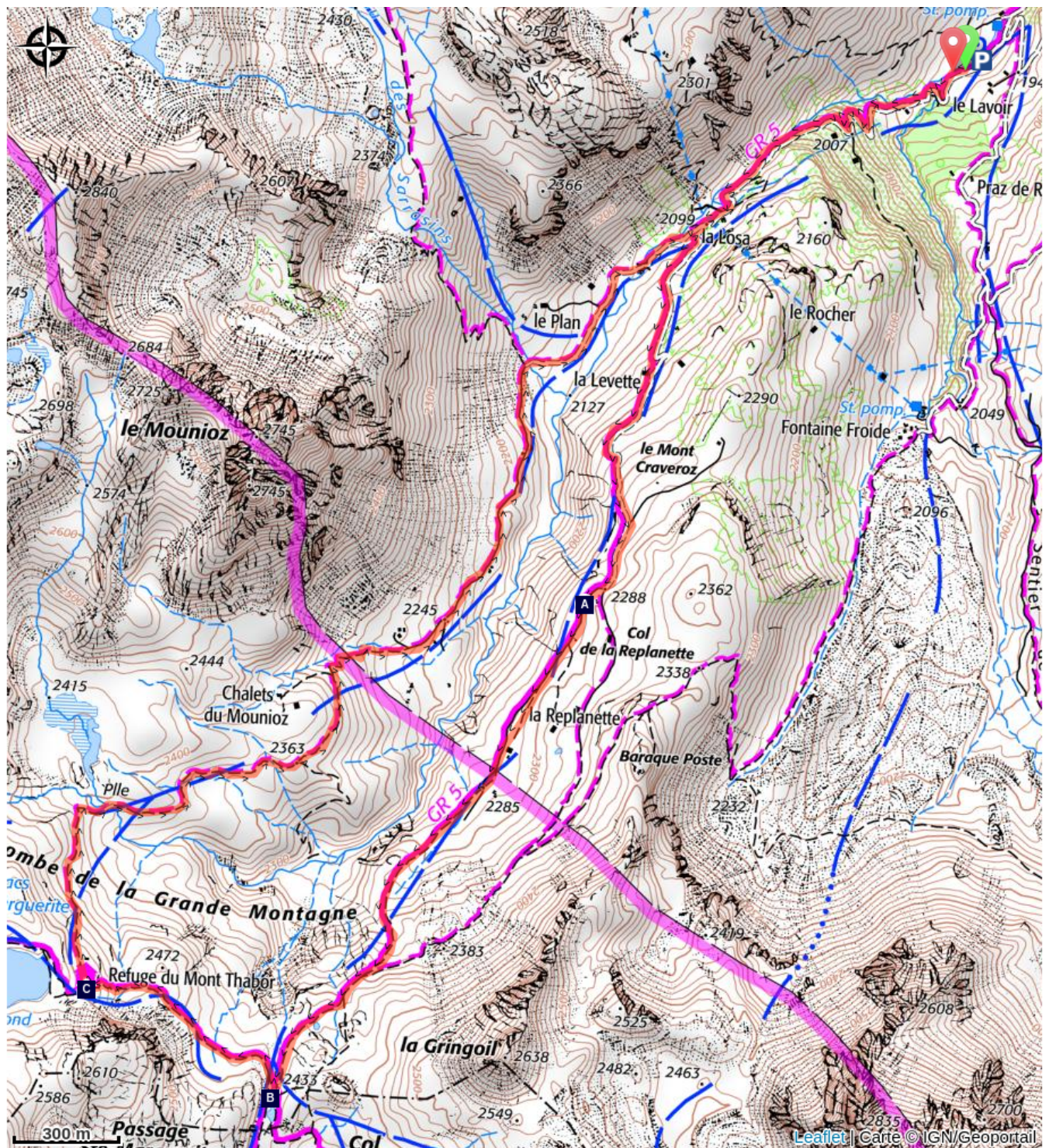
Altitude min 1916 m Altitude max 2498 m

Depuis le parking, suivre le GR5 qui emprunte un chemin large, en lacets jusqu'au barrage de la Loza. Chemin assez raide entre le Lavoir et le barrage pendant 30 minutes environ. Au barrage, prendre le chemin de gauche en direction du « Col de la vallée Etroite ».


Au lieu-dit Replanette, poursuivre à droite sur le sentier qui passe devant le chalet d'alpage de Replanette puis remonter en direction du col de la Vallée Etroite (2434m). Celui-ci marque la frontière entre Savoie et Hautes Alpes, Alpes du Nord et Alpes du Sud. Au col prendre à droite en direction du refuge du Thabor. Prolonger de quelques pas la marche pour atteindre les lacs Sainte Marguerite au dessus du refuge.

Le retour se fait en boucle par les chalets du Mounioz. Suivre le sentier qui passe devant le refuge jusqu'aux chalets du Mounioz 2386m. Passer en contre-bas des chalets du Plan 2152 m. Retour au Lavoir par le barrage de la Loza et la piste empruntée à l'aller.

# Sur votre route...



 Un site préservé et protégé (A)

 La Vallée Etroite, une vallée française en Italie (B)

 Refuge du Mont Thabor (C)

# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

Praticable début juin à fin octobre

## **Comment venir ?**

### Transports

Envie de randonner en Vanoise sans prendre la voiture ? C'est simple !

Les vallées de Tarentaise et de Maurienne sont facilement **accessibles en train**, grâce à plusieurs gares situées au cœur du territoire.

Sur place, **des lignes de bus régulières** vous emmènent jusqu'aux villages et stations, portes d'entrée idéales pour partir à la découverte des sentiers du Parc national de la Vanoise et des réserves naturelles nationales gérées par le Parc.

Choisir les transports en commun, c'est commencer l'aventure tout en préservant ce territoire d'exception. Retrouvez toutes les infos pratiques sur [vanoise-parcnational.fr](http://vanoise-parcnational.fr)

Pour préparer votre trajet, utilisez le **calculateur d'itinéraires Oûra** ci-dessous.

### Accès routier

A Modane, prendre la D216 en direction de la station de Valfréjus.

Traverser la station direction "gîte des Tavernes" puis emprunter la piste carrossable mais non goudronnée (rouler lentement) du Lavoir sur 4km pour atteindre le parking.

### Parking conseillé

Parking du Lavoir, Valfréjus

## **Accessibilité**

---



Chien autorisé

## **Lieux de renseignement**

### **Point Info Tourisme Modane**

Maison Cantonale, 9 Place Sommeiller,  
73500 Modane

info@cchmv.fr

Tel : 04 79 05 26 67

<https://www.cchautemaurienne.com>

# Sur votre route...

---



## Un site préservé et protégé (A)

En raison de son grand intérêt paysager, le massif du Mont Thabor est protégé en tant que site classé au niveau national depuis décembre 2000.

Le site est également inscrit au réseau européen Natura 2000 dont le but principal est de favoriser le maintien de la biodiversité.

Ces deux dispositifs de préservation soulignent la complexité géologique du site, la variété des roches et des sols dont l'érosion a façonnée des paysages très différents.

Pelouses, alpages, landes, zones humides et lacs occupent les zones les plus basses, dominées par des éboulis et roches dessinant pics ou pitons escarpés.

Ce sont autant d'habitats abritant une flore et une faune diversifiée: chardon bleu, androsace des Alpes, ancolie des Alpes, tétras lyre, lagopède alpin, perdrix bartavelle, lynx, chamois, mouflon...

Crédit : mt\_mfoussat

---



## La Vallée Etroite, une vallée française en Italie (B)

Le traité de Paris de 1814 décrète le col de l'Échelle comme frontière naturelle entre l'Italie et la France mais après la seconde Guerre Mondiale, suite au traité de paix de 1947, la Valle Stretta (La Vallée Etroite) devient française.

Pourtant, cette petite vallée enclavée est restée italienne dans l'âme. Les rares habitants de la vallée y parlent italien, la signalétique est italienne tout comme la toponymie. Et si vous souhaitez téléphoner à une des rares habitants, n'oubliez pas de composer le +39, le préfixe...italien.

Il faudra d'ailleurs attendre la fin des années soixante et l'ouverture de la route du col de l'Echelle entre Névache et Bardonnechia pour que la vallée soit accessible par la route depuis la France.

Crédit : mt\_mfoussat



## Refuge du Mont Thabor (C)

Idéalement placé sur le GR5 entre Modane et la vallée étroite, mais également sur le GR57 Tour Du Thabor, ce refuge a été construit en 1979 par le Club Alpin Français. D'une capacité de 46 couchages il est gardé en été de mi-juin à mi-septembre.

Crédit : mt\_mfoussat