

Objectif 3000 m en Haute-Tarentaise !

Samedi 22 avril 2023 - Lundi 24 avril 2023 / 3 jours

Niveau physique : soutenu

Niveau technique : $\Delta\Delta$

Type : en étoile

Hébergement : refuge

Transport : libre

Participation aux frais : 190 € hors transport

Nombre de places (organisateur compris) : 5

Début de validation des inscriptions : jeudi 12 janvier 2023

Accord obligatoire : oui

Présentation

Le refuge du Fond des Fours, idéalement situé au cœur du parc national de la Vanoise à 2537 m d'altitude, sera notre camp de base depuis lequel nous aurons la possibilité de rejoindre des sommets de plus de 3000 m, ce qui est plutôt rare en raquettes en neige.



Refuge du Fond des Fours en hiver
(source refuge du Fond des Fours)

Transport

Le transport jusqu'à notre point de rendez-vous est libre et à la charge de chacune et chacun.

Point de rendez-vous : gare SNCF de Chambéry le samedi 22 avril à 9h36 (heure d'arrivée du TGV en provenance de Paris Gare-de-Lyon).

Point de séparation : gare SNCF de Chambéry le lundi 24 avril en fin d'après-midi.

Pour celles et ceux qui voyageront depuis la région parisienne, je vous recommande vivement de prendre les trains suivants :

- **Aller (samedi 22 avril)**
TGV Paris Gare-de-Lyon 6h39 → Chambéry 9h36
- **Retour (lundi 24 avril)**
TGV Chambéry 19h22 → Paris Gare-de-Lyon 22h19

N.B. : le CAF IdF et l'organisateur ne pourront être tenus pour responsables de la non récupération totale ou partielle des frais que vous aurez engagés pour rejoindre notre point de rendez-vous et quitter notre point de séparation en cas de changement de destination ou d'annulation de la sortie, notamment pour cause de mauvaises conditions nivo-météorologiques.

Programme

Notre évoluerons dans un environnement de haute montagne. Aussi, le programme proposé ci-dessous sera-t-il adapté en fonction des conditions nivo-météorologiques annoncées et rencontrées. Depuis le refuge du Fond des Fours, les possibilités sont nombreuses.

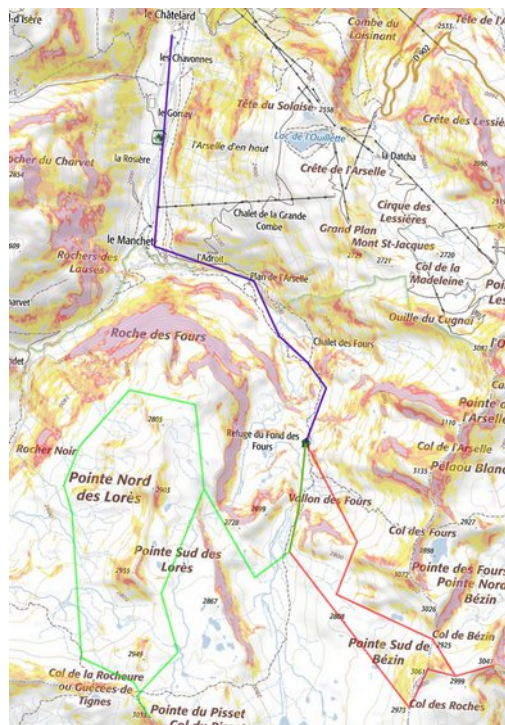
Le niveau physique attendu tendra vers du soutenu (durée de marche, dénivelé cumulé à la montée, distance). Les horaires ont été estimés avec des vitesses de progression plat de 3 km/h, montée 350 m/h et descente 500 m/h.

Nous nous efforcerons de faire notre trace sur des pentes inférieures à 30°. Néanmoins, pour pouvoir franchir en toute sécurité de courts passages plus raides ou déversants en présence d'une neige dure voir verglacée, nous utiliserons les crampons et le piolet. Une première expérience de cramponnage est souhaitée.

Jour 1

Jour 2

Jour 3



J1 : samedi 22 avril

C'est en voiture de location que nous devrions atteindre le Châtelard à la mi-journée. Nous nous mettrons alors en route, chaussés de nos raquettes à neige, pour notre camp de base.

Distance ≈ 6 km

Dénivelé ↑ ≈ 660 m

Dénivelé ↓ ≈ 0 m

Temps ≈ 3h15

J2 : dimanche 23 avril

Notre objectif du jour sera le tour des Pointes des Lorès avec un petit détour par la Pointe du Pisset qui culmine à 3033 m.

Distance ≈ 15 km

Dénivelé ↑ ≈ 680 m

Dénivelé ↓ ≈ 680 m

Temps ≈ 6h45

J3 : lundi 24 avril

L'objectif de cette dernière journée sera la Pointe de la Met, 3041 m, avec au préalable l'ascension du point culminant de notre séjour, la Pointe Sud de Bézin qui culmine à 3061 m.

Distance ≈ 15 km

Dénivelé ↑ ≈ 760 m

Dénivelé ↓ ≈ 1420 m

Temps ≈ 8h00

Équipement

Matériel		Vêtements ^[2]	Boisson et vivres
Technique <ul style="list-style-type: none">✓ Bâtons télescopiques avec rondelles à neige✓ Crampons✓ Piolet✓ Raquettes à neige✓ Sac à dos (≈ 35 à 45 l) et son sur-sac (éventuellement)	Confort et hygiène <ul style="list-style-type: none">✓ Bouchons d'oreilles (éventuellement)✓ Comprimés purification eau (éventuellement)✓ Drap de sac de couchage (sac à viande)✓ Papier hygiénique✓ Petite pharmacie personnelle✓ Petite trousse de toilette et serviette de toilette (légère) Cartographie & orientation (éventuellement) <ul style="list-style-type: none">✓ Altimètre✓ Boussole✓ Carte(s) topographique(s) de la sortie✓ Récepteur GPS Divers <ul style="list-style-type: none">✓ Appareil photo (éventuellement)✓ Briquet✓ Couteau de poche✓ Crayon bois✓ Lampe frontale ^[1]✓ <u>Pochette étanche avec vos papiers d'identité, carte CAF, moyens de paiement et titres de transport</u>✓ Téléphone portable	Tête <ul style="list-style-type: none">✓ Bonnet✓ Tour de cou type Buff Haut du corps <ul style="list-style-type: none">✓ 1^{ère} couche technique respirante✓ 2^{ème} couche chaude✓ 3^{ème} couche chaude✓ Gants chauds et imperméables (2 paires) Bas du corps <ul style="list-style-type: none">✓ Pantalon de montagne✓ Chaussettes chaudes✓ Chaussures de montagne chaudes et imperméables adaptées aux crampons et aux raquettes à neige✓ Guêtres (éventuellement, selon autres équipements bas-du-corps) En fond de sac <ul style="list-style-type: none">✓ Chaussettes et sous-vêtements pour se mettre au sec (soirs et nuits)✓ Doudoune légère ou gilet léger (éventuellement)✓ Veste coupe-vent et imperméable avec capuche type Gore-Tex✓ Sous-gants (éventuellement)✓ Sur-pantalon coupe-vent et imperméable type Gore-Tex	<ul style="list-style-type: none">✓ Gourde ou poche à eau✓ Thermos (éventuellement)✓ Vivres de courses x 3 jours

[0] Ensemble DVA numérique, sonde et pelle obligatoire ; chaque participant doit en maîtriser l'utilisation. Il est possible de le louer selon les conditions décrites [ici](#). Tout participant ne le possédant pas au départ de la sortie ne pourra pas y participer.

[1] Charge des piles à vérifier avant la sortie.

[2] A adapter selon sa sensibilité au froid, à l'humidité et ses habitudes.

Inscription

Dès la parution de cette fiche technique, accord préalable de l'organisateur requis. Le mode opératoire à suivre est détaillé [ici](#).

La participation aux frais est prévisionnelle. Les comptes seront soldés individuellement après la sortie. Elle comprend uniquement les postes suivants :

- les frais administratifs sur les sorties (16 €) ;
- l'A/R de la gare SNCF de Chambéry à le Châtelard ou le Manchet en voiture de location (≈ 47 €) ;
- les 2 demi-pensions au refuge du Fond des Fours (≈ 114 €) ;
- imprévus (≈ 13 €).

Pour en savoir plus sur cette sortie

- [Refuge du Fond des Fours](#)
- [Géoportail](#) et carte topographique TOP25 IGN 3633 ET
- Ou bien contacter directement Frédéric via le KiFaiKoi ou par téléphone au +33 7 82 79 08 40. C'est avec plaisir que j'essaierai de répondre aux mieux à vos questions. N'hésitez pas !