

## Refuge de l'Étendard

Vendredi 5 avril 2024 au dimanche 7 avril 2024 / 3 jours

**Niveau physique** : soutenu

**Niveau technique** : ΔΔ

**Type** : en étoile

**Hébergement** : refuge

**Transport** : libre

**Participation aux frais** : 170 € hors transport

**Nombre de places (organisateur compris)** : 5

**Début de validation des inscriptions** : mardi 2 janvier 2024

**Accord obligatoire** : oui

N.B. : si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Présentation

Le refuge de l'Étendard, situé dans le massif des Grandes Rousses à 2430 m d'altitude, sera notre camp de base depuis lequel nous irons rendre visite à deux satellites du pic de l'Étendard, 3464 m.



Refuge de l'Étendard en hiver (source Outside)

## 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 vendredi 5 avril à 9h36 (heure d'arrivée du TGV en provenance de Paris Gare-de-Lyon).

Point de séparation : gare SNCF de Chambéry le dimanche 7 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 (vendredi 5 avril)**  
TGV Paris Gare-de-Lyon 6h45 → Chambéry 9h36
- **Retour (dimanche 7 avril)**  
TGV Chambéry 18h55 → Paris Gare-de-Lyon 22h08

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

Nous 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 de l'Étendard, les possibilités sont nombreuses.

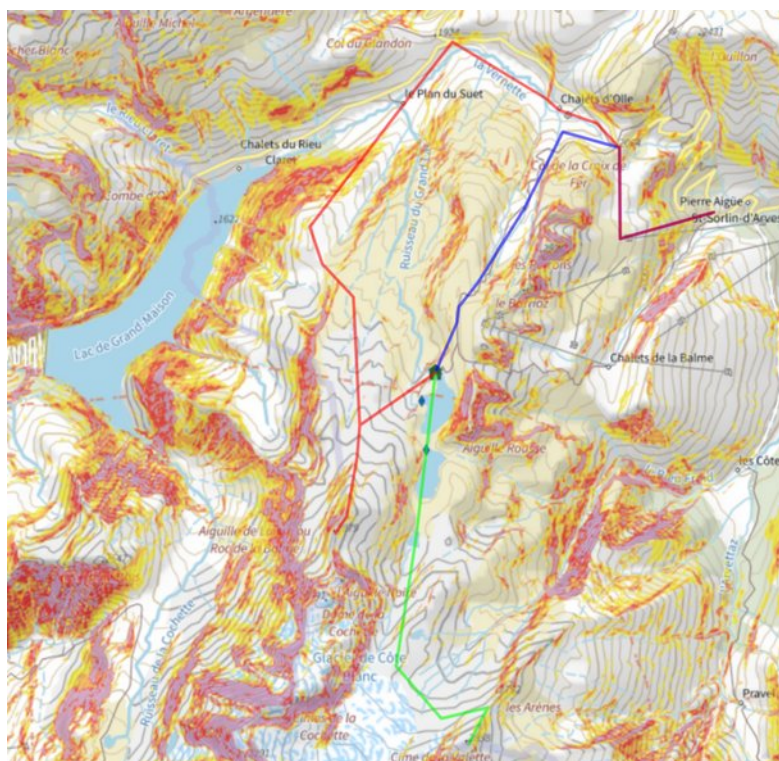
Le niveau physique attendu tendra vers du soutenu (durée de marche, dénivelé cumulé à la montée, distance). Les horaires ont été estimés avec des vitesses de progression plat de 3 km/h, montée 350 m/h et descente 500 m/h.

Nous nous efforcerons de faire notre trace sur des pentes inférieures à 30°. L'accès à l'Aiguille de Laisse, 3ème jour, nécessitera peut-être l'usage des crampons et du piolet en cas de neige dure voire verglacée. Ce point sera précisé 3 à 4 jours avant la sortie. Une première expérience de cramponnage est souhaitée.

Jour 1

Jour 2

Jour 3



N.B. : le programme proposé est susceptible de modifications en cas de mauvaises conditions nivo-météorologiques ou bien la sortie peut être annulée en cas de très mauvais temps annoncé, de suppression des trains par la SNCF...

### **J1 : vendredi 5 avril**

C'est en voiture de location que nous rejoindrons Saint-Sorlin-d'Arves à la mi-journée. Nous nous mettrons alors en route, chaussés de nos raquettes à neige, pour notre camp de base. Nous prendrons éventuellement les remontées mécaniques pour nous échapper au plus vite du domaine skiable ; distance, dénivelés et temps ci-dessous donnés à titre indicatif sans l'usage des remontées mécaniques.

**Distance ≈ 7 km**

**Dénivelé ↑ ≈ 960 m**

**Dénivelé ↓ ≈ 170 m**

**Temps ≈ 4h30**

### **J2 : samedi 6 avril**

Notre objectif du jour sera la cime de la Valette, 2858 m. Nous y accéderons en longeant les lacs Bramant et Blanc.



Lac Blanc (mai 2022)

**Distance ≈ 12 km**

**Dénivelé ↑ ≈ 420 m**

**Dénivelé ↓ ≈ 420 m**

**Temps ≈ 5h00**

### **J3 : dimanche 7 avril**

L'objectif de cette dernière journée sera l'Aiguille de Laisse, 2879 m. Au sommet, nous reviendrons sur nos pas pour basculer côté Montfroid d'où nous devrions avoir une vue plongeante sur le lac de Grand'Maison. Nous gagnerons ensuite le col de la Croix-de-Fer où nous retrouverons notre itinéraire du premier jour.

**Distance ≈ 15 km**

**Dénivelé ↑ ≈ 750 m**

**Dénivelé ↓ ≈ 1530 m**

**Temps ≈ 8h15**



## Équipement

| Matériel                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Vêtements <sup>[2]</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Boisson et vivres                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Technique</b><br>✓ Bâtons télescopiques avec rondelles à neige<br>✓ Crampons<br>✓ Piolet<br>✓ Raquettes à neige<br>✓ Sac à dos (≈ 35 à 45 l) <i>et son sur-sac (éventuellement)</i> | <b>Confort et hygiène</b><br>✓ Bouchons d'oreilles (éventuellement)<br>✓ Comprimés purification eau (éventuellement)<br>✓ Drap de sac de couchage (sac à viande)<br>✓ Papier hygiénique<br>✓ Petite pharmacie personnelle<br>✓ Petite trousse de toilette et serviette de toilette (légère)<br><br><b>Cartographie &amp; orientation (éventuellement)</b><br>✓ Altimètre<br>✓ Boussole<br>✓ Carte(s) topographique(s) de la sortie<br>✓ Récepteur GPS<br><br><b>Divers</b><br>✓ Appareil photo (éventuellement)<br>✓ Briquet<br>✓ Couteau de poche<br>✓ Crayon bois<br>✓ Lampe frontale <sup>[1]</sup><br>✓ Pochette étanche avec vos papiers d'identité, carte CAF, moyens de paiement et titres de transport<br>✓ Téléphone portable | <b>Tête</b><br>✓ Bonnet<br>✓ Tour de cou type Buff<br><br><b>Haut du corps</b><br>✓ 1 <sup>ère</sup> couche technique respirante<br>✓ 2 <sup>ème</sup> couche chaude<br>✓ 3 <sup>ème</sup> couche chaude<br>✓ Gants chauds et imperméables (2 paires)<br><br><b>Bas du corps</b><br>✓ Pantalon de montagne<br>✓ Chaussettes chaudes<br>✓ Chaussures de montagne chaudes et imperméables adaptées aux crampons et aux raquettes à neige<br>✓ Guêtres (éventuellement, selon autres équipements bas-du-corps)<br><br><b>En fond de sac</b><br>✓ Chaussettes et sous-vêtements pour se mettre au sec (soirs et nuits)<br>✓ Doudoune légère ou gilet léger (éventuellement)<br>✓ Veste coupe-vent et imperméable avec capuche type Gore-Tex<br>✓ Sous-gants (éventuellement)<br>✓ Sur-pantalon coupe-vent et imperméable type Gore-Tex | ✓ Gourde ou poche à eau<br>✓ Thermos (éventuellement)<br>✓ 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 Saint-Sorlin-d'Arves en voiture de location (≈ 46 €) ;
- les 2 demi-pensions au refuge de l'Étendard (≈ 74 €) ;
- une provision pour le parking, les remontées mécaniques et d'éventuels imprévus (≈ 34 €).

## Pour en savoir plus sur cette sortie

- [Refuge de l'Étendard](#)
- [Géoportail](#) et carte topographique TOP25 IGN 3335 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 !