

Pointe de la Réchasse

Samedi 12 avril 2025 - lundi 14 avril 2025 / 3 jours

Niveau physique : soutenu

Niveau technique : ΔΔΔΔ

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 19 décembre 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

En Vanoise... Notre objectif de ce week-end prolongé sera la Pointe de la Réchasse par sa voie normale, 3212 m.

Cette sortie raquettes à neige se veut résolument très alpine. Nous ferons appel au matériel et aux techniques de base de l'alpinisme.



Refuge du col de la Vanoise en hiver (source Camptocamp.org)

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

Point de séparation : gare SNCF de Chambéry le lundi 14 avril en fin d'après-midi.

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

- **Aller (samedi 12 avril)**
TGV Paris Gare-de-Lyon 6h46 → Chambéry 9h36
- **Retour (lundi 14 avril)**
TGV Chambéry ≈ 18h15 → Paris Gare-de-Lyon ≈ 21h15 (programmation non connue au moment de la rédaction de cette fiche technique)

N.B. : le CAF IdF et l'organisateur ne pourront pas 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

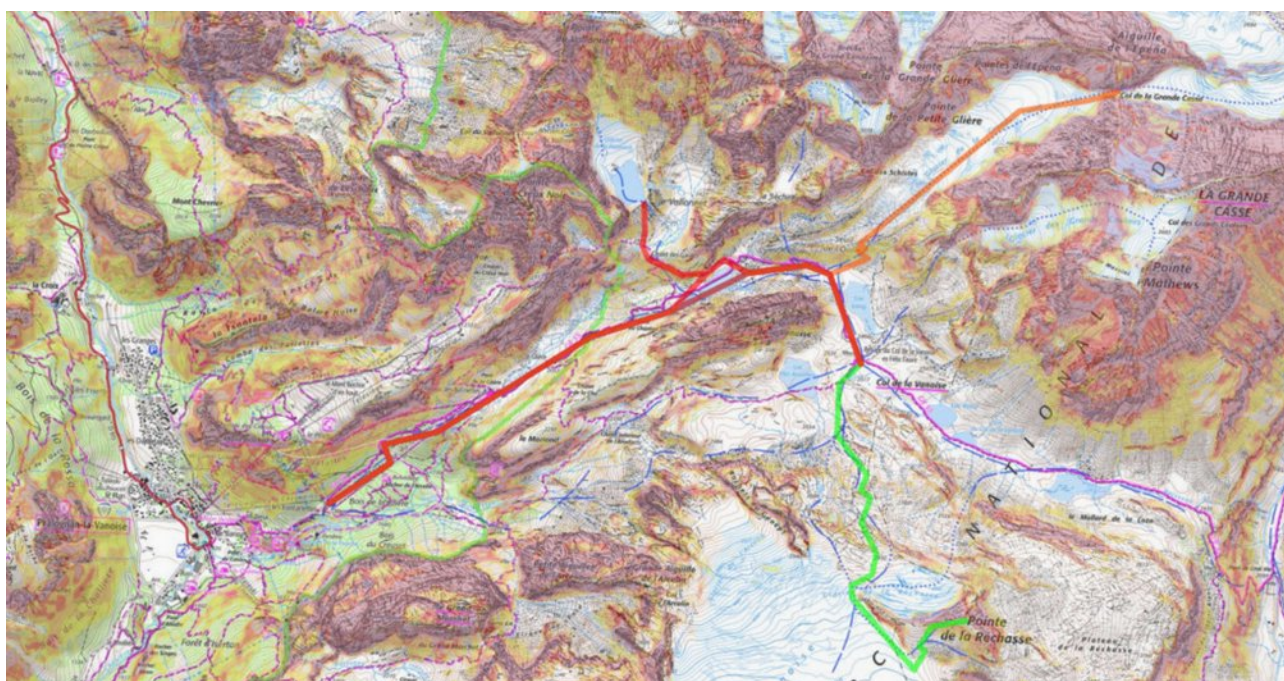
Nous évoluerons dans un environnement de haute montagne. Le programme proposé sera adapté si besoin aux conditions nivo-météorologiques annoncées et rencontrées.

La Pointe de la Réchasse par sa voie normale est une course d'alpinisme facile, topoguide Camptocamp [ici](#). Nous évoluerons encordés depuis le glacier de la Roche Ferran jusqu'au sommet d'où nous pourrions admirer le panorama.

Pour vous inscrire à cette sortie, une première expérience en alpinisme est souhaitable. Lors de la demande d'accord, l'organisateur pourra vous demander de répondre à quelques questions pour situer au mieux vos connaissances et compétences des techniques de base en alpinisme. Ceci afin de constituer un groupe homogène et globalement compétent pour réaliser la course projetée.

Le niveau physique attendu sera dans le 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.

Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 3 (alternative)



J1 : samedi 12 avril

C'est en voiture de location que nous rejoindrons Pralognan-la-Vanoise à la mi-journée. Nous la laisserons au parking des Fontanettes s'il est accessible... Nous nous mettrons alors en route, chaussés de nos raquettes à neige, pour une petite étape qui nous amènera à notre camp de base.

Distance ≈ 6 km

Dénivelé ↑ ≈ 870 m

Dénivelé ↓ ≈ 0 m

Temps ≈ 3h30

J2 : dimanche 13 avril

L'objectif du jour sera la Pointe de la Réchasse par sa voie normale en A/R depuis le refuge du col de la Vanoise.

Distance ≈ 8 km

Dénivelé ↑ ≈ 680 m

Dénivelé ↓ ≈ 680 m

Temps ≈ 5h00

J3 : lundi 14 avril

Avant de rejoindre notre point de départ du 1^{er} jour, nous ferons un petit détour par le lac de la Patinoire. Une visite au col de la Grande Casse en A/R avant notre redescente est également une alternative possible.

Distance ≈
8 / 13 km

Dénivelé ↑ ≈
180 / 620 m

Dénivelé ↓ ≈
1050 / 1480 m

Temps ≈
4h15 / 7h15

Équipement

Matériel		Vêtements ^[2]	Boisson et vivres
Technique <ul style="list-style-type: none">✓ Bâtons télescopiques avec rondelles à neige✓ Raquettes à neige✓ Sac à dos (≈ 35 à 45 l) et son sur-sac (éventuellement)✓ Baudrier, casque, crampons et piolet	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]✓ Pochette étanche avec vos papiers d'identité, carte CAF, moyens de paiement et titres de transport✓ 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">✓ Chaussettes chaudes✓ Chaussures de montagne chaudes et imperméables adaptées aux crampons et aux raquettes à neige✓ Guêtres (éventuellement, selon autres équipements bas-du-corps)✓ Pantalon de montagne 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 (conseillé)✓ Sous-gants (éventuellement)✓ Sur-pantalon coupe-vent et imperméable type Gore-Tex✓ Veste coupe-vent et imperméable avec capuche type Gore-Tex	<ul style="list-style-type: none">✓ Gourde ou poche à eau✓ Thermos (conseillé)✓ 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 Pralognan-la-Vanoise en voiture de location (≈ 54 €) ;
- les 2 demi-pensions au refuge du col de la Vanoise (≈ 103 €) ;
- une provision pour d'éventuels imprévus (≈ 17 €).

Pour en savoir plus sur cette sortie

- [Refuge du col de la Vanoise](#)
 - [Pointe de la Réchasse : Voie normale via le Col de la Vanoise](#)
 - [Col de la Grande Casse : Versant W](#)
 - [Géoportail](#)
- 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 !