

Trois jours en Vanoise

Jeudi 26 mars 2026 au dimanche 29 mars 2026, soit 4 jours

Encadrants : Philippe Castaing , Eric Chatard 

Niveau : Ski de randonnée. AD 3S. 1350m max/jour. En traversée.

Pour cette sortie, il vous est demandé d'avoir les compétences suivantes, sac à dos de plus de 10 kg compris :

- Rythme de montée : 400 m/h
- Technique maîtrisée de conversions en pente raide,
- Bon niveau toute neige à la descente (ne pas tomber),
- Montée à ski avec couteaux,
- Progression sur arrête mixe niveau PD+ en crampons et encordé,
- Utilisation du matériel de sécurité maîtrisé : Recherche DVA, utilisation pelle et sonde
- Pas de SPLITBOARD !

Programme prévisionnel

Un raid de trois jours dans le Parc National de la Vanoise au départ de Tignes en boucle avec deux nuits au refuge de la Femma.

		Montée	Descente
Jeudi 26/03	Journée de mise en place vers Tignes, où nous dînerons et dormirons au Val Claret		
Vendredi 27/03	Petit déjeuner à Tignes, puis départ directement à ski vers Col de la Leisse (2730m), puis Col du Charbonnier (3236m). Du Col, remontée de l'arrête SW de la Pointe de la Sana en crampons et skis sur le sac vers le sommet (3436m). Du sommet, descente par le Coins des Stors en versant S vers le Refuge de la Femma (2352m) où nous passerons la nuit. NB : En cas de mauvais temps, nous rejoindrons directement le Refuge de la Femma en passant par le col de Pierre Blanche. Dans ce cas, D+972m et D-490m	+1336m	-1084m
Samedi 28/03	En aller retour du Refuge de la Femma : Montée à la Pointe de la Méan Martin (3330 m) niveau PD par les Roches Blanches	+978m	-978m
Dimanche 29/03	Départ du Refuge de la Femma, montée au Col des Barmes de l'Ours (3077m) puis descente vers le Vallon du Charvet avant de remonter vers le Col de Grand Pré (3000m) et de basculer vers les Lacs de la Leisse pour redescendre vers Tigne	+1125m	-1377m

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée vers un autre massif. Les encadrants sont susceptibles de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions rencontrées sur le terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

En cas de conditions nivologiques difficiles ou d'absence de neige, nous pourrons être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.

Cartes : IGN 1/25000 3633 ET

Numéros d'urgence : 112

Equipement obligatoire

DVA numérique avec piles neuves et recharge, pelle, sonde, couteaux.
Crampons réglés à la taille des chaussures, casque (de préférence normé ski alpinisme) et baudrier. Piolet pas nécessaire.

Merci de nous préciser si vous avez une corde !

Logistique

Transport : Le transport aller et retour est de votre responsabilité, par tous moyens à votre convenance (Train + Bus, Voiture personnelle, Co-Voiturage...)

Le jeudi 26 Mars :

Nous recommandons le TGV OUIGO direct Paris-Bourg St Maurice de 10:46 arrivée à 16:28. Il y a un bus à 16:00 de la gare routière de Bourg StMaurice (à la Gare SNCF) arrivant à Tignes Val Claret à 17:30.

Le site pour l'achat des billets de Bus vers Tignes : ALTIBUS.COM

Le dimanche 29 Mars :

Nous recommandons deux trains pour le retour vers Paris :

Train de 18h08 arrivée à Paris à 23h14, sinon le train de 19h03 arrivée à Paris à 00h03

Hébergement : Les réservations pour nos deux nuits au Refuge de la Femma sont faites. Refuge gardé, drap de sac obligatoire, ½ pension 69 € par nuit, boissons non comprises. Si régime alimentaire spécifique il faudra en informer le gardien. Douches chaudes possibles +3,50€ à régler sur place.

Pique-niques et vivres de course : Commande de Pique Niques possible pour le samedi et le dimanche. +12€ par Pique Nique.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 50 € (hébergement seul)

Conditions d'inscriptions et d'annulation : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

- **Sortie avec accord de l'encadrant** : Cette sortie étant avec accord de l'encadrant vous devrez avoir reçu celui-ci pour finaliser la demande d'inscription.
- **Documents administratifs à emporter** : Carte identité/passeport et carte CAF, liquide pour les frais sur place, chèques.

Une fois la validation des participants finalisée, nous créerons un groupe sur Whatsapp pour faciliter nos échanges et répondre à toutes les questions.

Informations complémentaires

Aucune

Assurance annulation

Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club.

Recommandations générales aux participants

- Pratiquez un entraînement à la mesure de vos ambitions.
- Vérifiez régulièrement vos capacités techniques.
- Participez dans ce sens à des formations progressives.
- Ayez un équipement adapté et en bon état.
- Respectez les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Soyez curieux et attentif à l'environnement.

Recommandations spécifiques au ski de randonnée

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'encadrant de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque (de préférence un casque normé ski alpinisme CE EN 12 492) qui s'avère indispensable dans certaines courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées et aussi à la descente !
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à remettre un crampon mal attaché s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de vous arrêter n'importe où.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace.
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et entraidez-vous en cas de besoin.

Principe des sorties ski de randonnée

Le ski de randonnée est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes... Le ski de randonnée exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmener des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des skieurs autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique. La réussite d'une course de ski résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoules...
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants.

Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.