

Grand Vallon (3168m) et Epaule du Grand Roc Noir (3400m)

Deux belles courses au soleil, pas trop techniques, présentant de beaux belvédères sur Vanoise (Reychasse, Grande Casse, Charbonnel, Albaron, etc.), Oisans, Mt Blanc (Jorasses), Queyras (Viso).

Départ : Lanslebourg (Maurienne)

Cartes : 1/25000 IGN TOP25 3633ET Haute Maurienne

Matériel : standard, ne pas oublier les couteaux

Itinéraires :

Montée au refuge de Cuchet et Pointe du Grand Vallon (sommet 3168m) en AR

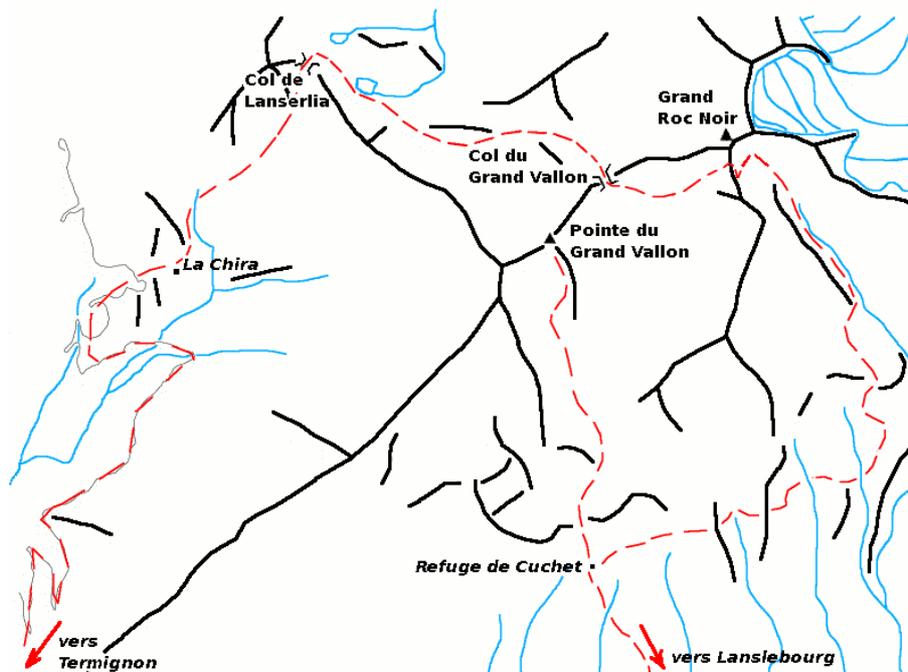
Difficulté : PD

Dénivelée : 1800 m

De Lanslebourg, suivre le sentier d'été plein nord vers le refuge du Cuchet (panneaux) puis rejoindre la piste en forêt. Avant l'arrivée au refuge, l'itinéraire emprunte vers 2100m le sentier en balcon W sur 200m. Refuge du Cuchet : PNV, 24 places théoriques (très confortable à 12-15, difficile au-delà), bois, gaz, 8euros/personne en 2006.

Du refuge, remonter plein N vers le plan des Arioux. Négocier au mieux les passages raides dans les barres vers 2300m puis vers 2500m (nous avons très peu de neige, d'où un risque très faible).

Remonter NNW vers le col 3101m, puis vers 2850m, bifurquer et remonter la pente raide NNE pour atteindre un plat peu marqué vers 2980m. De là, remonter plein N la combe peu marquée sur son flanc SW jusqu'au sommet principal (200m à 30°). Descente par le même itinéraire.



Traversée Grand Roc Noir (épaule Sud) – Col de Lanserlia – Termignon

Difficulté : PD +

Dénivelée : 1300 m

Du refuge du Cuchet, emprunter E le sentier en balcon jusqu'à traverser le ruisseau de Pisselerand. Ne pas chercher à s'élever avant, barres. Cette traversée de plusieurs combes étroites et raides est exposée, couteaux nécessaires, à n'envisager que par conditions de neige très sûres. De là, rejoindre facilement le plateau de la Pierre aux Pieds (pierre plate marquée de nombreux creux ressemblant étonnamment à des traces de pas, cf. les 100+belles Vanoise, que l'on voit en contrebas, piquets la délimitant).

Traverser N pour atteindre le ruisseau du Diet (ne pas remonter directement le vallon NW). Remonter le vallon du ruisseau du Diet (attention, pentes raides et menaçantes sur la droite, s'engager tôt, avant que le soleil ne les réchauffe trop) jusqu'à buter au pied d'un couloir étroit à l'E du Grand Roc Noir. De là, traverser S à l'horizontale pour rejoindre le col très peu marqué vers 3350m au pied de la crête S du Grand Roc Noir.

Remonter la crête par son flanc E puis jusqu'à son extrémité N (vers 3400m). De là, descendre SSW jusque vers 3150m pour rejoindre en traversée descendante le col du Grand Vallon. Descendre N, puis en fonction de l'enneigement, soit traverser W au S de la bosse cotée 3094m, soit la contourner N à distance (jusqu'au point coté 3064, pour éviter des petites barres prolongeant la bosse 3094m au N), puis via un vallon étroit rejoindre le lac vers 2750m. Remonter au col de Lanserlia, puis descendre jusqu'aux chalets de la Chira, traverser 400m WSW puis rejoindre la route. Faux plat montant sur 1km vers E, puis descente rapide jusque vers 1650m, couper le lacet par le sentier SSW, rattraper la route par les prés aux Fontaignoux. Si on a la chance de trouver la route enneigée, on va très vite jusqu'au lacet de la N6.

Auteur et date du parcours : D. Gosset, A. Loireau, janvier 2006