

Belledonne

## **Chamrousse : autour du lac Achard**

**Rochers de l'Homme (1803 m) - Cime des Fraches (1942 m)**

**Couronne de la Dent d'Alexandre (2080 m) - Rocher de la Perche (2150 m)**

*Topo conçu et rédigé par Pascal Sombardier. Droits réservés pour toute utilisation commerciale. Reprise des éléments d'information sur le Net autorisée en précisant la source. Reproduction des photos soumise à accord préalable.*

**Photos et commentaires sur <http://www.pascal-sombardier.com/>**

**Tracés sur carte en page 3**

**Accès et point de départ :** Chamrousse, foyer de fond de l'Arselle (1640 m). Sur la D 111 en venant d'Uriage, prendre au sud de la station la petite route de l'Arselle (panneaux « centre équestre » et « resto de la Salinière ») jusqu'au bout.

**Difficulté :** la sente est relativement bien tracée sur le Rocher de l'Homme et la cime des Fraches, mais au bord d'à-pics particulièrement impressionnants. Au Rocher de l'Homme, on domine une falaise de 400 m surplombant des pentes fuyantes jusqu'à la vallée de la Romanche, soit un abîme de près de 1300 m. On n'est toutefois jamais obligé de s'approcher du vide de trop près. Malgré cela, l'itinéraire est déconseillé aux personnes impressionnables. La digression proposée sur le sommet 2080 m à l'est du lac Achard (couronne de la Dent d'Alexandre) est un terrain à chamois un peu plus difficile et exposé dans un cadre sauvage. Pour montagnards avertis seulement.

**Dénivelé :** environ 500 m jusqu'au Rocher de la Perche. Ou environ 600 m jusqu'à la Croix de Chamrousse. Mais il faut tenir compte du fait qu'après chaque sommet, on redescend d'environ 80 m. On peut arrêter la boucle au lac Achard qui est à 1917 m, ou au col de l'Infernet (2050 m).

**Durée :** 1 h pour le Rocher de l'Homme. 1 h pour la cime des Fraches. 1 h pour la couronne de la Dent d'Alexandre. L'horaire du retour dépend de l'option choisie (1 h du lac Achard, 2 h du col de l'Infernet à l'Arselle par le Rocher de la Perche).

*À noter qu'après chacune des trois sections, on retrouve le sentier classique du lac Achard, par lequel on peut donc rentrer rapidement. Il est toutefois plus intéressant de continuer jusqu'au Rocher de la Perche (2150 m) puis de rentrer par les sentiers du versant ouest jusqu'à Bachat-Bouloud et à l'Arselle.*

*On peut aussi, du col de l'Infernet, continuer sur les sentiers balisés jusqu'à la Croix de Chamrousse (2253 m, 50 mn) et en descendre soit par les sentiers du versant ouest, soit par la télécabine pour les plus fatigués (une navette gratuite relie le Recoin à Roche-Bé et à l'Arselle).*

**Carte IGN Top 25 :** 3335 OT (Grenoble, Chamrousse, Belledonne).

### **Itinéraire**

**Approche :** suivre la piste vers l'est direction l'Arselle, lac Achard. Après 500 m, laisser le chemin du lac Achard partir à gauche et descendre au pont de Salinière. Après le pont, monter droit dans la forêt au sud par une sente à gauche d'une piste. Bien rester sur cette sente (panneaux raquettes) en ignorant les départs de pistes à gauche ou à droite. On arrive ainsi à la crête au niveau d'un gros cairn qui indique un sentier descendant dans le versant opposé et constituant l'approche au pied des falaises d'escalade.

**Rocher de l'Homme :** ne pas descendre sur ce sentier de grimpeurs, mais suivre la crête à gauche en contournant certaines sections rocheuses par une sente en contrebas à gauche. Il faut parfois redescendre quelques mètres pour éviter de grandes entailles dans la crête. Après la plus grande d'entre elles, il faut rester à gauche pour éviter des ressauts rocheux raides, puis revenir ensuite sur la crête. Peu avant le sommet, on longe le bord de la plus grande falaise (400 m) sur des terrasses confortables.

Du sommet, une bonne trace descend dans les arbres à gauche jusqu'à un col vers 1710 m.

De celui-ci, on peut rallier le sentier classique du lac Achard en 5 mn au nord.

Si l'on poursuit la crête vers la cime des Fraches, on part à droite (est) sur une petite sente qui contourne les premiers rochers par la gauche.

**Cime des Fraches** : il suffit de se laisser guider par les traces de bouquetins qui se tiennent souvent en contrebas de la crête et y reviennent régulièrement. Le but du jeu étant de rester le plus près de celle-ci, on devra parfois grimper pour cela quelques petits ressauts raides, mais sans difficulté notable. Le sommet se caractérise par une prairie herbeuse d'où l'on peut voir la couronne de la Dent d'Alexandre (voir tracé sur photo à la fin de ce document et sur <http://www.pascal-sombardier.com/>).

Comme au Rocher de l'Homme, du sommet, une sente bien marquée descend à gauche dans les arbres. Elle revient à droite et remonte ensuite légèrement dans une clairière tout en longueur. Au bout de celle-ci, elle descend dans une végétation qui la cache à moitié, et se repère plus difficilement. Il ne faut pas prendre une trace à droite (ravin), mais tirer plutôt à gauche avant de descendre droit vers le sentier du lac Achard qui n'est plus très loin et que l'on rejoint vers 1890 m.

**Couronne de la Dent d'Alexandre** *cette digression délicate par endroit est utilisée par des grimpeurs depuis 2017. Elle demande un peu d'intuition et un pied sûr.*

**Itinéraire** : un peu plus de 100 mètres après avoir rejoint le sentier classique du lac Achard, et juste avant que celui-ci tourne franchement à gauche sur des gradins rocheux, partir à droite sur une sente qui se dirige vers une tour carrée spectaculaire (1). Elle remonte un petit vallon jusque devant un pierrier (2) dont il faut longer le pied à droite (cairns). Après le pierrier, il faut descendre quelques mètres vers le rebord d'une grande falaise et tourner à gauche dans des pins avant de l'atteindre. Après une corde fixe permettant l'accès à des rappels pour les grimpeurs voulant descendre dans la Gencive (- ; continuer à traverser jusqu'aux abords d'un premier dévers herbeux qu'il faut remonter pour aller près du rocher. La trace y est bonne et permet de traverser à droite vers un deuxième groupe de pins (*on est là sous le secteur d'escalade de la Petite Corse. Notez le départ de deux voies spitées, avec le nom de l'une d'entre elles « Tête de Maure »*). On arrive dans un deuxième dévers herbeux où la trace se divise en deux. À gauche, on peut aborder directement la remontée vers la crête par une trace dans des rochers et des gradins herbeux raides. Si l'on continue à traverser, on va trouver une longue corde fixe qui permet aux grimpeurs de descendre plus bas pour tirer des rappels dans « les dessous la Petite Corse ». En la remontant, on trouvera au-dessus un goulet muni d'une autre corde fixe qui permet de remonter facilement des gradins. Au-delà, monter en tirant un peu à droite et suivre une sente en diagonale à droite. Lorsqu'elle s'interrompt, prendre droit vers la crête (3). Une fois la crête atteinte, il faut la suivre à droite et, lorsqu'on débouche dans de grandes prairies, rester en contrebas à droite. On arrive ainsi près du sommet 2080 m dont l'arête nord est munie d'une sente qui rejoint rapidement le col de l'Infernet à 2050 m.

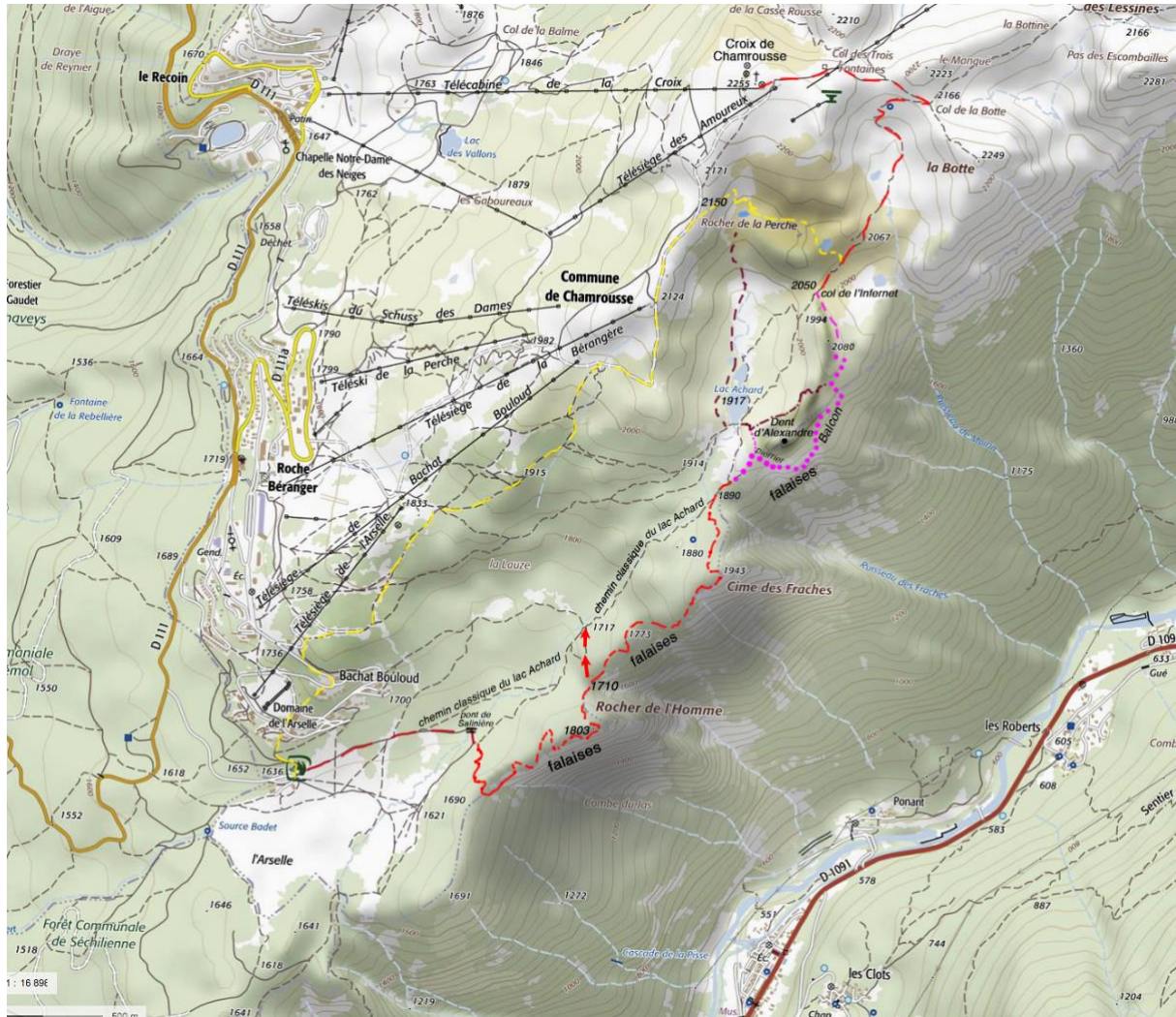
1 - Cette tour est-elle la Dent d'Alexandre ? On peut en douter quand on voit que le nom est situé plus bas et à l'est sur la carte IGN. Mais d'un autre côté, on voit mal à quoi le raccrocher, vu qu'il n'y a aucun relief remarquable plus bas, et que cette tour est le seul du secteur à mériter l'appellation de Dent (si quelqu'un connaît Alexandre...).

2 - On peut aussi arriver là depuis la digue du lac Achard. Les grimpeurs ont laissé quelques repères dans ce secteur, qui reste malgré tout très sauvage. On trouvera des infos utiles sur leur site : <http://tasdjavuceci.over-blog.com/2018/12/la-dent-d-alexandre-la-gencive-et-les-dessous-de-la-petite-corse.html>

3 - en allant quelques mètres à gauche, on arrive à un col d'où une sente descend en quelques minutes sur le lac Achard.

**Rocher de la Perche** : du col de l'Infernet, on peut toujours redescendre par le lac Achard, ou bien monter en 50 mn à la Croix de Chamrousse par les sentiers balisés du col de la Botte. Mais toujours dans l'optique de fuir la foule, je préconise, une centaine de mètres après le col, de monter à gauche pour atteindre juste au-dessus du sentier un petit lac caché, bien plus sympa que le lac Achard. En le contournant précautionneusement par la gauche, on trouve une sente qui se dirige vers le nord-ouest. Elle s'infléchit à gauche avant de redescendre légèrement et de traverser vers un autre petit lac non indiqué sur IGN. De là, on peut soit descendre au lac Achard par un vallon tranquille, soit monter en 10 mn par de vagues traces pour rejoindre la piste sur la crête descendant de la Croix de Chamrousse, non loin du Rocher de la Perche (2150 m).

**Retour** : suivre la piste jusqu'à son virage à droite. Peu après celui-ci, on trouvera à gauche des sentiers balisés qui ramènent confortablement à Bachat-Bouloud (en jaune sur la carte ci-dessous).



*En rouge, les crêtes du Rocher de l'Homme et de la Cime des Fraches.*

*En pointillés violet-rose, la couronne de la Dent d'Alexandre.*

*En tirets marrons, retours vers le lac Achard.*

*En jaune, retour par le Rocher de la Perche.*