

Bornes

Roche Parnal (1896 m) - Les Tampes (1865 m) - Sous Dîne (2000 m) Col du Câble - puits des Glaçons - passage du Monthieu

Topo rédigé par Pascal Sombardier en 2017 et 2020. Droits réservés pour toute utilisation commerciale.

Reprise des éléments d'information sur le Net admise en précisant la source.

Reproduction des photos soumise à accord préalable. Photos et commentaires sur pascal-sombardier.com

Accès et point de départ : le Chesnet (1170 m), au bout d'une petite route se prenant au sud-est d'Orange, village situé au sud de La Roche-sur-Foron et au nord-est d'Annecy (à environ une trentaine de kilomètres).

Difficulté : le col du Câble est assez délicat mais court et bien équipé. Plusieurs passages d'escalade facile dans l'arête sud-ouest des Tampes et descente raide dans le couloir sud (à éviter par temps humide). La montée à la pointe de Sous-Dîne comporte quelques passages délicats et exposés, mais équipés de câbles.

Durée : 6 h 30.

Dénivelé : 726 m du Chesnet à la Roche Parnal + 171 m du col du Freu aux Tampes + 300 m du col du Câble à Sous Dîne. Total = environ 1200 m.

Carte IGN top 25 : 3430 ET (La Clusaz). *Voir tracés sur carte en dernière page.*

Remarques :

- L'itinéraire proposé vise à réaliser l'intégralité des sommets et des arêtes du secteur, et la combinaison présentée ici semble être la plus logique pour cela. Mais il s'agit d'un menu à la carte et on peut se contenter de l'un ou l'autre de ces sommets, plusieurs autres combinaisons étant possibles.

- La principale difficulté du parcours est le col du Câble. Celui-ci peut s'éviter par le col du Freu situé plus à l'est et desservi par un bon sentier. Dans ce cas, on a intérêt à gravir d'abord les Tampes, et comme on revient au col du Freu après celles-ci, à faire ensuite les arêtes de la Roche Parnal dans le sens est-ouest jusqu'au col du Câble, d'où l'on peut enchaîner avec Sous Dîne.

- Il existe un troisième passage dans le versant sud entre Roche Parnal et la pointe de Sous-Dîne : le pas de la Truie (voir tracé plus bas). Il peut éventuellement être utilisé à la descente si l'on ne désire pas aller à Sous Dîne, ou si on fait la pointe de Sous-Dîne en aller-retour, mais n'est pas facile à trouver.

Itinéraires

Roche Parnal : continuer sur la piste qui s'enfonce au sud-est dans la forêt en direction du chalet de Balme (restauration montagnarde renommée). Une fois celui-ci atteint à 1490 m, monter d'abord vers l'est au-dessus d'un autre chalet puis plein sud droit vers le col du Câble. Gravier ses dalles à l'aide d'équipements métalliques en place.

Une fois au col (1700 m), partir à gauche sur un sentier bien marqué. Le quitter au bout de quelques mètres pour un couloir herbeux à droite de l'arête sud-ouest de la Roche Parnal. On rejoint cette arête après une montée raide et on la suit jusqu'au sommet (1896 m). De là, descendre une bonne sente vers une combe à gauche jusqu'au col du Freu (1694 m).

Les Tampes : du col du Freu, partir en direction de l'arête sud-ouest des Tampes sur de vagues traces dans un champ le long d'une clôture, suivi d'un petit pierrier. Plusieurs

couloirs faciles permettent de gagner l'arête. Sur celle-ci, on se tient plutôt à droite. Il faut gravir quelques dalles de lapiaz inclinées pour rejoindre une petite plate-forme. La cheminée qui s'ouvre sur la droite peu se remonter en escalade, mais le début est assez difficile et surtout exposé au-dessus d'un trou où il vaudrait mieux ne pas tomber. Il vaut mieux l'éviter en traversant dessous à droite et en remontant plus loin par des gradins faciles. On suit ensuite l'arête avec quelques passages où il faut mettre les mains. On rejoint ainsi une diagonale herbeuse sous l'antécime. La longer à gauche et gravir une antécime par quelques marches herbeuses. On peut poursuivre l'arête jusqu'au sommet (1865 mètres).

Pour la descente, revenir entre le sommet et l'antécime au-dessus du couloir sud, herbeux et évident. Celui-ci est assez raide mais de petits talus facilitent la progression. En bas, une trace bien visible traverse un pierrier et ramène au Col du Freu.

- De celui-ci, on peut descendre directement au chalet de Balme.

- Pour poursuivre l'enchaînement, rester sur le chemin qui longe le pied du versant sud de la Roche Parnal et mène rapidement près du col du Câble (à 100 mètres au sud).

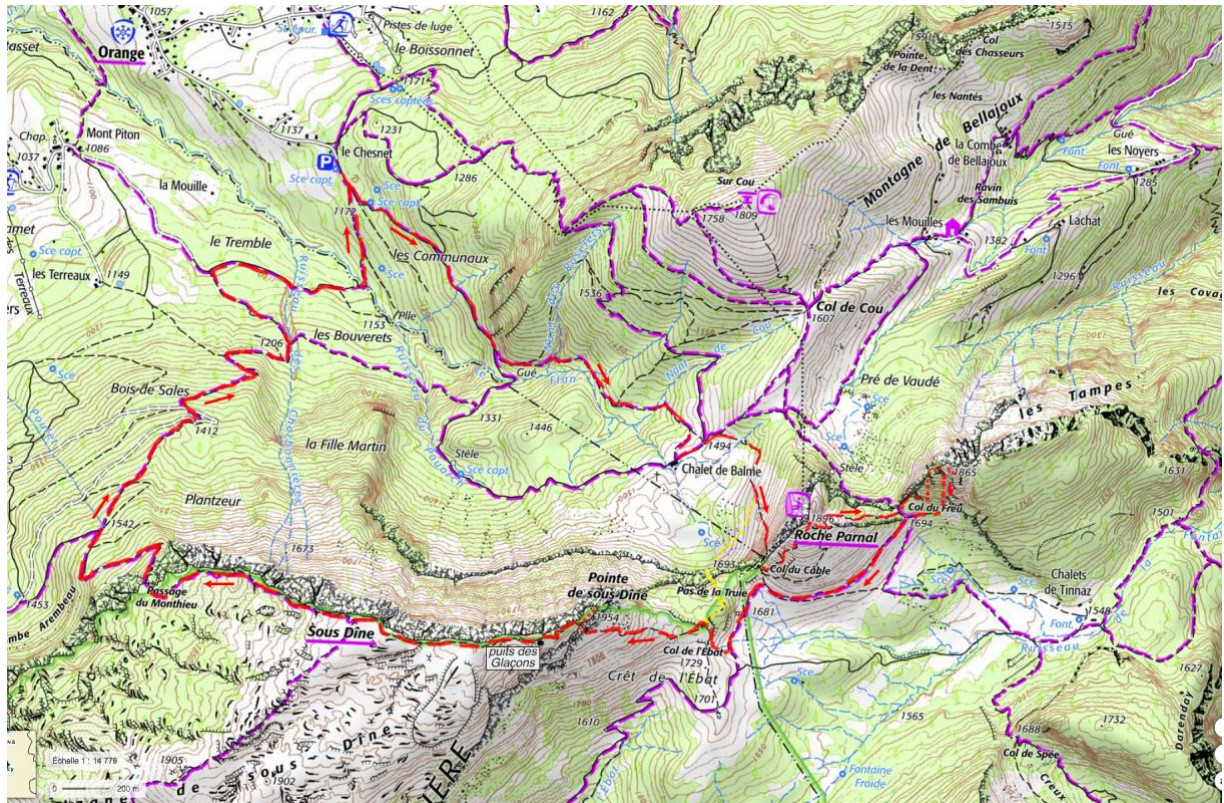
Sous Dîne : ne pas aller au col du Câble, mais partir au sud-ouest dans de grandes étendues plates sur un bon sentier. Après environ 400 m et après la traversée d'un ruisseau, monter à droite au col de l'Ébat, derrière lequel on va trouver un sentier. Le suivre au nord sur presque 200 mètres pour tomber sur celui qui vient du pas de la Truie. Le suivre à gauche direction pte de Sous-Dîne (plein ouest, balisage rouge). Il aborde les premiers contreforts rocheux avant de traverser des dalles (câble). Après une vire ascendante au-dessus d'une dalle lisse, il remonte des gradins jusque près du sommet de la pointe 1954 m.

Une sente continue à gauche de cette pointe, franchit une petite brèche par une échelle, peu avant de passer au bord d'un énorme trou : le puits des Glaçons, dans lequel, attention, une verticale de 90 mètres domine un glacier souterrain qui communique avec une fenêtre en pleine paroi.

Après le sommet 1986 m, il faut descendre dans une dépression puis longer le bord des falaises avant d'arriver au vrai sommet de Sous Dîne, à 2000 m. Il suffit alors de continuer près du bord des falaises jusqu'au passage du Monthieu.

La descente s'effectue par le bon sentier qui descend dans ce passage en revenant au nord, puis à l'ouest, et enfin au nord-est jusqu'à une piste forestière à 1402 m. Après avoir coupé son lacet, le chemin continue vers le nord-est jusqu'à 1206 m, où il faut prendre à gauche. 500 mètres après ce point 1206 m, au Tremble, bien penser à partir à droite pour retrouver le Chesnet.

Voir tracés sur carte page suivante



Le circuit proposé est en rouge. Le pas de la Truie est en jaune.