

Grandes Rousses

Le lac et le Dôme de la Cochette (3041 m)

Options : aiguille Noire - glacier de Saint-Sorlin

Topo conçu et rédigé par Pascal Sombardier en 2012, réactualisé en 2023. 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 pascal-sombardier.com

Accès et point de départ : col de la Croix-de-Fer (2064 m) sur la D 926 entre Allemond et Saint-Jean-de-Maurienne.

Dénivelé : environ 900 m jusqu'au lac de la Cochette (423 m depuis le refuge) + 177 m pour aller au sommet du Dôme.

Durée : 2 h pour le refuge de l'Étendard. 2 h de là au lac de la Cochette + 30 mn pour le Dôme + 30 mn pour l'aiguille Noire (*rajouter 200 m et 1 h si vous allez au pied du glacier puis au lac de la Cochette par le grand replat du versant est*)

Difficulté : la montée au lac et au Dôme de la Cochette ne s'adresse pas aux randonneurs classiques, car elle nécessite une recherche d'itinéraire et impose des passages dans des couloirs rocaillieux, des rampes raides et parfois vertigineuses, ainsi que sur des dalles en adhérence. La prolongation à l'aiguille Noire est réservée aux randonneurs-alpinistes.

Carte IGN Top 25 : 3335 ET (Le Bourg d'Oisans).

Remarque : le refuge de l'Étendard (2441 m) est sur le parcours, à 2 h du col de la Croix-de-Fer et peut donc constituer une étape avant d'aller plus haut.

<https://refugedeletendard.ffcam.fr/>

Bon plan : la piste qui monte au refuge se prête bien au VTT. Avec un VAE, c'est l'affaire d'une trentaine de minutes.

Itinéraires

Du col de la Croix-de-Fer, monter au refuge de l'Étendard par la piste qui traverse d'abord vers l'ouest puis monte en lacet (nombreux raccourcis) jusqu'au col des Tufs (2527 m). Descendre ensuite sur le refuge (2441 m). On peut longer le lac Bramant puis le lac Blanc par l'une ou l'autre rive, avant d'arriver au lac Tournant (2502 m).

Remarque : on peut monter au refuge par des voies détournées. Par exemple celle que je décrivais ici : <https://www.pascal-sombardier.com/2023/08/les-lacs-perdus-de-l-etendard.html>

Pour aller du refuge au lac de la Cochette, deux possibilités :

1 - Directement depuis le lac Tournant (voir tracé rouge sur photo ci-dessous)

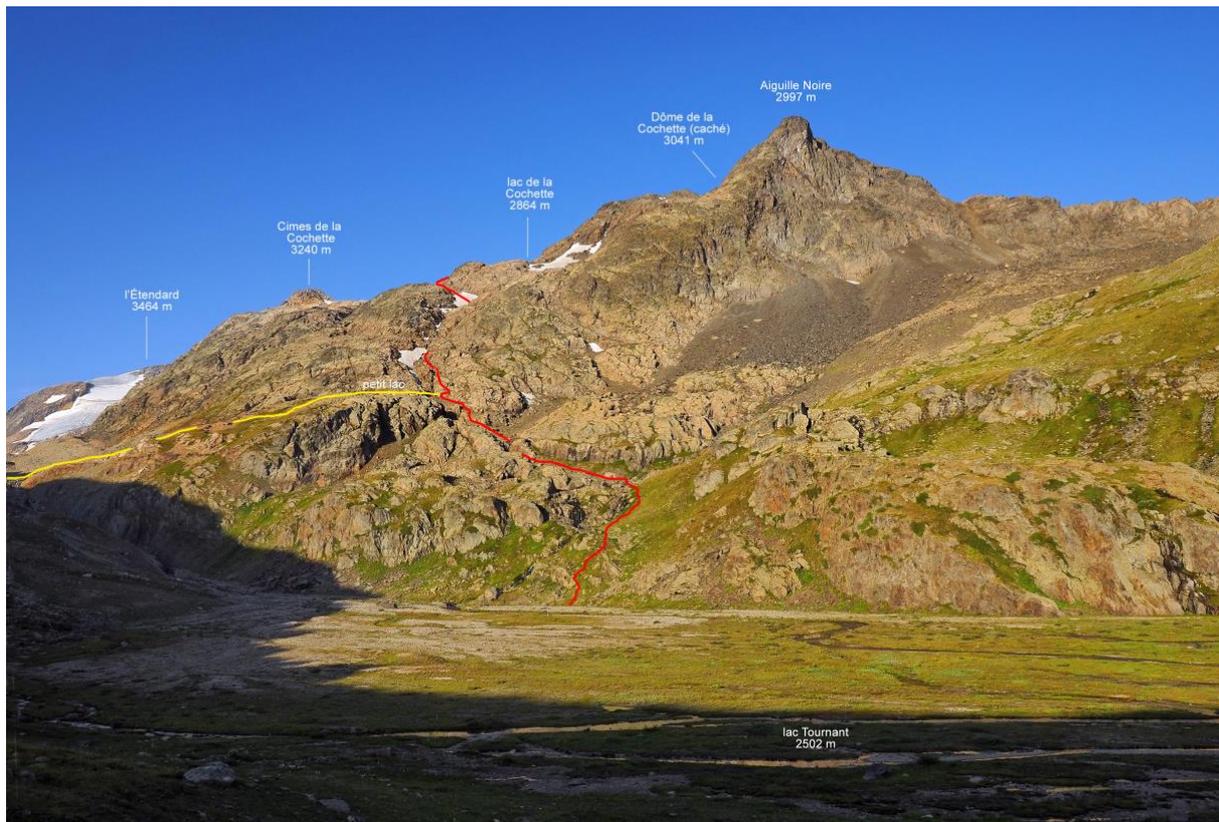
Le chemin contourne le lac Tournant par la gauche. Lorsqu'il se rapproche de son replat, y descendre et le traverser jusque vers la cascade bien visible de l'autre côté. Monter à droite de la cascade et tourner à gauche entre de gros blocs en visant un grand couloir où s'étalent plusieurs névés permanents. En s'orientant au sud, on doit trouver des marques rouges ⁽¹⁾ sur des dalles au pied du grand couloir. Ces marques rouges balisent un cheminement qui monte franchement à droite dans des dalles et des gradins avant de traverser un névé du couloir après 2700 m. De l'autre côté, on peut rester sur des dalles assez redressées jusqu'au lac à 2864 m, où utiliser des rampes herbeuses et des vires qui zigzaguent plus bas dans le versant est (cairns).

2 - Par le grand replat du versant est (Voir tracé jaune sur la photo ci-dessous).

Conseillé, car accès plus tranquille. En plus, cela permet d'aller voir préalablement

le glacier de Saint-Sorlin et les nouveaux grands lacs glaciaires qui s'étalent à son pied). Continuer à monter sur le chemin après le lac Tournant ⁽²⁾ jusqu'au pied du glacier si on le désire (le bas de la langue du glacier était aux environs de 2700 m en 2023, mais remonte chaque année).

Pour s'engager sur le replat du versant est, revenir à 2620 m et traverser le fond du vallon, ce qui se fait d'autant plus facilement que le torrent issu du glacier est souterrain à ce niveau et ressort juste dessous. De l'autre côté, viser une bande herbeuse évidente et la suivre en diagonale à droite jusqu'à un grand replat. Continuer à moitié sur l'herbe et les pierres, à moitié sur des dalles. Un petit lac caché dans un repli entre les dalles apporte une note de fraîcheur. Rejoindre ensuite le couloir aux névés permanents et suivre le tracé rouge.



En rouge, la montée directe depuis le lac Tournant.

En jaune, la traversée sur le grand replat depuis le sentier qui va au glacier de Saint-Sorlin.

1 - Ces marques rouges (photo ci-dessous) sont destinées aux skieurs de randonnée qui montent par là au Dôme de la Cochette. Elles ne sont pas toujours évidentes à trouver, mais ce n'est pas grave dans la mesure où l'on peut passer à peu près partout dans ce terrain fait de rampes, de couloirs et de dalles, en gardant les névés comme repères.



2 - On peut profiter de l'occasion pour aller jusqu'à la langue du glacier de Saint-Sorlin qui mérite un coup d'œil bien que reculant un peu plus chaque année. De grands lacs sont apparus récemment à son pied. Penser à repérer préalablement l'endroit où traverser pour atteindre le replat du versant est.

Le couloir bien visible situé entre le pied du glacier et le replat (photo ci-dessous en haut) est préconisé dans certains topos comme accès possible pour monter directement au lac de la Cochette. Mais il retient la neige tardivement et des restes de névés en suspension peuvent barrer le passage (photo du bas).



Le Dôme de la Cochette (3041 m)

De l'extrémité ouest du lac, partir en direction du col de l'Œil des Rousses mais prendre très vite une rampe pleine de caillasse bien visible du lac. Ces caillasses se négocient assez bien et permettent de monter facilement jusqu'au pied du Dôme après un virage au nord lorsque la pente s'adoucit.

L'aiguille Noire (2997 m)

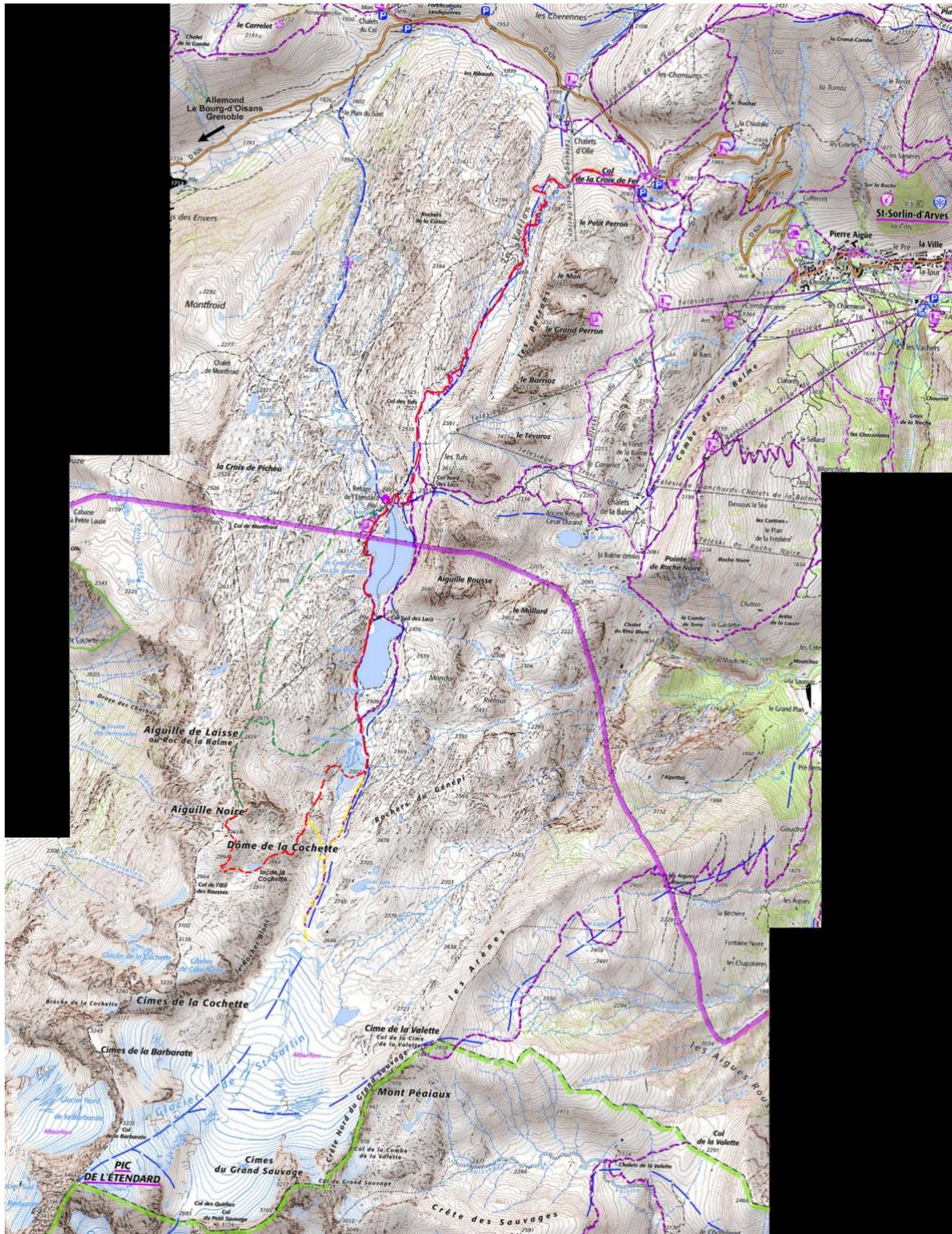
En contournant le sommet du Dôme par le nord, on trouve une rampe descendante assez désagréable à cause de la caillasse, mais heureusement courte. Elle permet d'aller à la base de l'arête sud-ouest de l'aiguille Noire, bien visible. Cette arête se négocie bien en passant d'un côté ou de l'autre et mène rapidement sur le grand replat qui précède le sommet.

Pour ceux qui voudraient continuer en descendant par l'arête nord-ouest dans le but de rejoindre l'aiguille de Laisse, il faut savoir que c'est possible, mais particulièrement désagréable, car il s'agit d'un raide amas de gros blocs instables. De plus, l'arête sud de l'aiguille de Laisse, également encombrée de blocs, est assez fastidieuse. Après le sommet de l'aiguille de Laisse (2879 m), l'arête nord est en revanche plus classique et tracée et on peut redescendre par là facilement jusqu'au refuge de l'Étendard.

Il existe un itinéraire balisé en blanc qui descend le vallon à l'est jusqu'au lac Tournant. Toutes ces possibilités sont tracées en vert sur la carte ci-dessous.

Retour : en dehors des possibilités évoquées ci-dessus, il se fait par le même chemin. On peut choisir de redescendre par le tracé rouge si l'on est monté par le jaune, ou inversement.

Carte avec tracés page suivante



En rouge, la montée directe depuis le lac Tournant.
 En jaune, la traversée sur le grand replat depuis le sentier qui va au glacier de Saint-Sorlin.
 En vert, les prolongations possibles par l'aiguille de Laisse.