



Petite Lance de Domène (2596m) par le Glacier de la Sitre

Petite sœur dans l'ombre de son imposante ainée, la Petite Lance ne paye pas de mine mais est pourtant plus engagée que la Grande Lance. Sommet très alpin dans son final qui nécessite d'avoir le pied sûr dans des passages exposés.

DIFFICULTE :

Aucune difficulté jusqu'au cirque de la Sitre, puis remontée dans les éboulis ou névés selon la saison, dans des pentes qui se redressent nettement. Le passage du verrou nécessite quelques pas d'escalades faciles. L'accès au Col des Lances, le long du glacier de la Sitre ne pose pas de problème particulier. L'arête sommitale en revanche, large au début, se resserre et se redresse rapidement laissant place à une exposition notable.

PROFIL :

- Massif : Belledonne
- Difficulté : **R4**
 - Dénivelé : R5
 - Temps de Marche : R4
 - Technicité : R4
- Dénivelé : 1300m
- Distance : 12.6km
- Durée : 6h00 (montée : 3h00 - descente : 3h00)
- Départ : Pré du Molard (1485m)

ACCES :

De Villard-Bonnot, suivre la D165. 750m après l'épingle à cheveux, prendre la D165a sur la gauche jusqu'à Saint-Mury Monteymond. A l'entrée du village prendre la direction de Champ Rôti / Col de Pré long (panneau en bois). Suivre la route forestière goudronnée jusqu'au Col de Pré Long (fin de la route goudronnée). Un premier départ peut se faire d'ici (1200m). Sinon, continuer sur la piste carrossable jusqu'à son terminus « Le Clos » (1485m).

ITINERAIRE :

Carte : IGN TOP25 3335ET et 3335OT

Balisage : Panneaux jusqu'au refuge. Marques jaunes du refuge au Col de la Sitre. Blanc et Rouge (GR) du Col de la Sitre jusqu'au centre du cirque. Puis aucun balisage jusqu'au lac Blanc. Rouge/Blanc et jaune du lac Blanc jusqu'au pied du Ravin des Excellences. Rouge et Blanc (GR) jusqu'au parking de la Souille.

Précautions particulières : Casque à partir du verrou (chutes de pierres et rocher instable). Piolet et Crampons selon la saison (peut être nécessaire jusqu'à fin juillet) pour le franchissement de possible névés durs au matin, de la combe au-dessus du lac de la Grande Sitre jusqu'au Col des Lances.

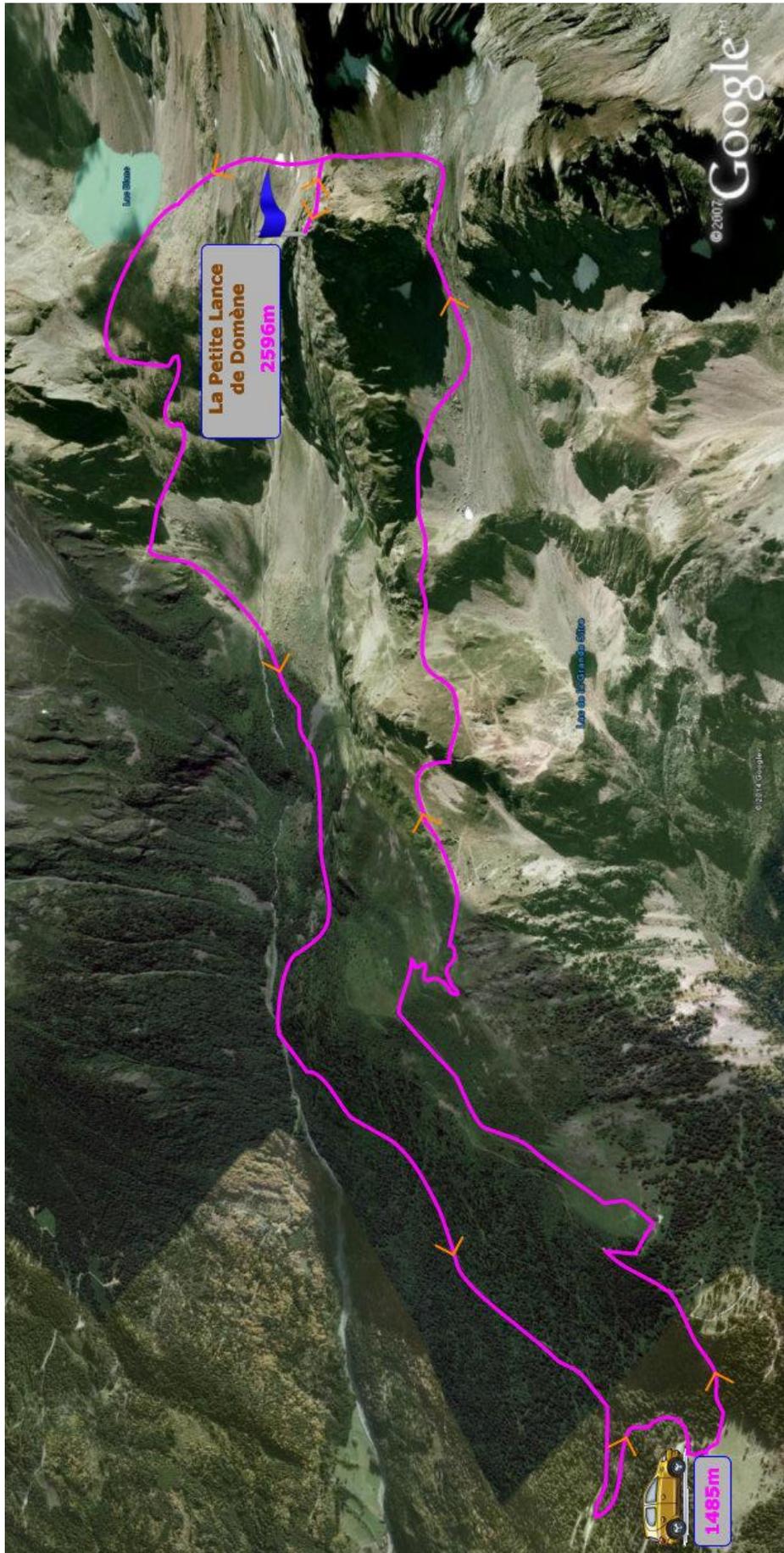


La Montée :

Du parking, suivre au Sud la large piste forestière qui mène rapidement au Pré du Molard. La piste conduit jusqu'au refuge du Pré du Molard, mais on peut également prendre un sentier en sous-bois sur la gauche, plus agréable (panneau), qui rejoint la piste juste avant le refuge. Emprunter le sentier qui part au-dessus du refuge (marques jaunes) dans l'alpage et qui contourne ensuite le Mont Saint Mury par la gauche (Nord). L'ascension continue jusqu'au Col de la Sitre par un cheminement à flanc de montagne. On aperçoit alors le lac de la Sitre en contre-bas. Le sentier s'engage dans le cirque en direction du Col du Loup. On le suit jusqu'à son centre. A environ 2250m d'altitude, on quitte le sentier et on remonte à gauche (Sud-Est) dans les éboulis en direction du verrou. Le verrou se franchit par la gauche en progressant par une faiblesse dans les dalles (pas de II), puis par une vire dans une petite fissure (la plus à gauche des deux que l'on aperçoit). Une fois le verrou franchi, on progresse dans les gros blocs sans difficulté jusqu'au Col des Lances. Remonter alors à gauche (Nord) l'arête sur son fil, quelque peu aérienne mais sans grosse difficulté pour quelqu'un d'habitué à ce genre de parcours.

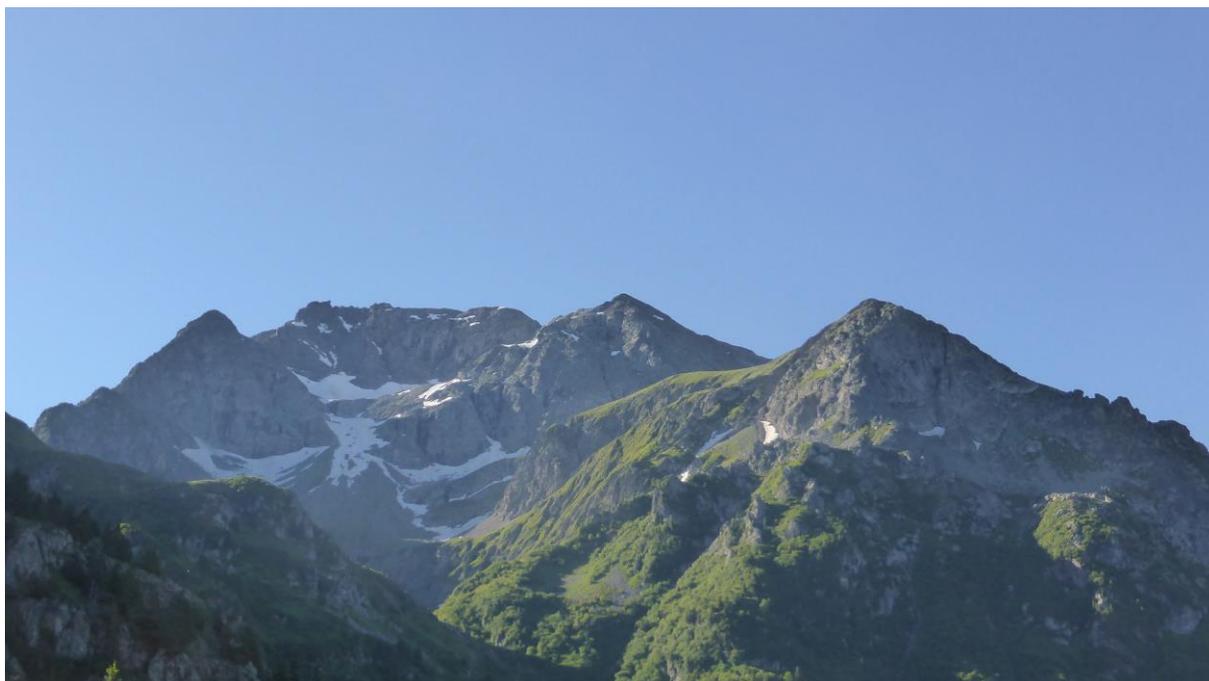
La Descente :

Redescendre l'arête jusqu'au Col des Lances, puis descendre à gauche (Est) les raides pentes à vue jusqu'au Lac Blanc. Le contourner par la gauche (Nord-Est) pour rejoindre le sentier du Ravin des Excellences. Descendre dans le Ravin des Excellences jusqu'à rejoindre une jonction venant du refuge de Jean Collet. Prendre à gauche le sentier qui continue à descendre dans le ravin (croix blanc et rouge indiquant la fin du GR. Le GR va au refuge de Jean Collet). Une fois au fond du Ravin des Excellences, traverser le torrent via une large passerelle. Continuer au Nord-Ouest sur le GR549A en direction de Pré Long (laisser les sentiers allant sur la droite au Pleynet et à la Chenevrey). Le GR nous mène jusqu'au parking de la Souille (1358m). Remonter alors plein Sud jusqu'au parking du Clos (1485m).





REPERES VISUELS :



Vue sur la Petite et Grande Lance de Domène depuis le Pré du Molard



Refuge du Pré du Molard



Vue sur Grenoble depuis l'alpage



Vue sur le sentier qui contourne la Pointe de la Sitre



Lac de la Sitre



Montée dans le éboulis vers le verrou



Arrivée au verrou



Escalade du verrou par la gauche



Regard arrière dans le passage du verrou



Dernière partie du verrou à escalader



Regard arrière en haut du verrou



Lac de fonte à la base du glacier de la Sitre



Glacier de la Sitre



Col des Lances



Lac Blanc vu depuis le Col des Lances



Vue sur l'itinéraire de montée depuis le Col des Lances



Regard arrière sur l'arête



Rocher de l'Homme aux Pics de Belledonne



Descente de l'arête



Descente de l'arête – suite



Regard arrière sur la descente du Col des Lances



Suite de la descente



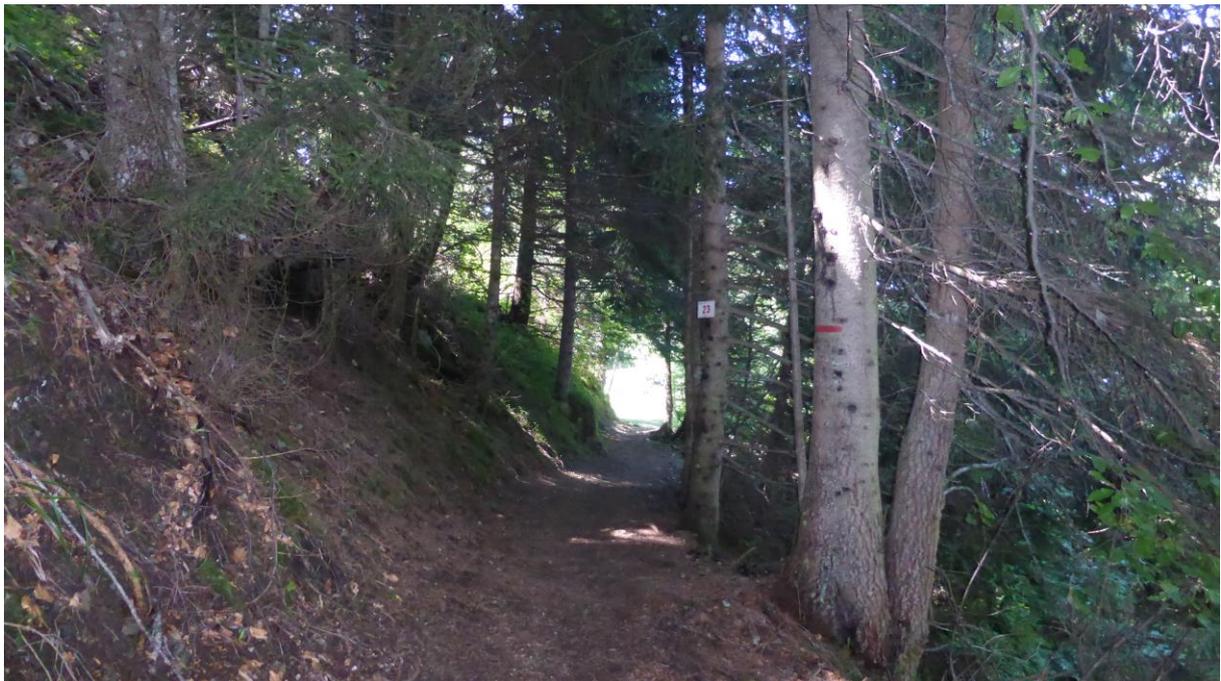
Au bord du lac Blanc



Vue sur la descente du Col des Lances



Descente dans le Ravin des excellences



Retour au parking de la Souille



CARTES :

