



Le Toit ou Rocher du Lac du Cos (2835 m) par l'Arête Ouest

Surplombant le magnifique plateau des 7 Laux au sud de la trinité locale composée du Rocher Badon, Rocher Blanc et de la Pyramide, tous culminant au-dessus de 2900m, ce curieux sommet se compose de 2 pointes de quasi égale altitude séparées par un plan incliné à l'Ouest et d'une paroi verticale et vertigineuse à l'Est, d'où son nom de Toit (ou demi toit pourrait-on dire !).

DIFFICULTE :

Aucune difficulté jusqu'au Lac du Cos (GRP). Un bon sens de l'itinéraire sera utile pour atteindre le couloir nord permettant l'accès à l'arête Ouest du Toit. Le couloir est raide (35 à 40°) et peut nécessiter de cramponner en début de saison surtout le matin (exposition Nord). L'arête en gros bloc ne pose pas de problème particulier. Le sommet est aérien.

PROFIL :

- Massif : Belledonne
- Difficulté : **R4**
 - Dénivelé : R5
 - Temps de Marche : **R4**
 - Technicité : **R4**
- Dénivelé : 1600m
- Distance : 14.6km
- Durée : 8h00 (montée : 4h00 - descente : 4h00)
- Départ : Cascade des 7 Laux - Rivier d'Allemont ancienne route (1267m)

ACCES :

De Grenoble, remonter la vallée de la Romanche en direction de Bourd d'Oisans. A Rochetaillée, prendre la D526 sur la gauche en direction d'Allemont. Traverser Allemont et continuer sur le Rivier d'Allemont. A la sortie du Rivier, continuer sur environ 1.5km. Passer alors une barrière qui sert à fermer la route l'hivers (une première barrière est déjà présente juste à la sortie du Rivier) et prendre l'ancienne route tout de suite à gauche (maintenant fermée à la circulation à la suite d'un éboulement du Pic Bunard le 23/04/1989). Si la route descend en pente raide et en lacet dans le creux du vallon, c'est que vous êtes allé trop loin !

L'ancienne route est terreuse sur ses premiers 50m puis redevient goudronnée. Passer le départ de la rando (Panneau « Cascade des 7 Laux ») et garer vous une 30ème de mètres plus loin (quelques places).

ITINERAIRE :

Carte : IGN TOP25 3335ET

Balisage : Sentier balisé (GRP) jusqu'au lac de Cos, puis hors-sentier sans balisage.

Précautions particulières : Piolet et Crampons peuvent être nécessaire dans l'ascension finale selon l'état d'enneigement



La Montée :

Le sentier monte de suite très raide sur les contreforts de la Grande Roche où on retrouve quelques aménagements (marches en béton et câbles). Il s'enfonce ensuite dans la végétation et traverse à plusieurs reprises le ruisseau des 7 Laux issue du plateau. On sort de la végétation et le sentier s'élève en lacet dans cette raide combe qui marque l'entrée Sud du plateau des 7 Laux. Préférer vivement une ascension tôt le matin où l'ombre et la fraîcheur vous préserveront d'une fatigue prématurée !

On débouche enfin sur le plateau par un premier petit lac sans nom dominé par un panneau indicateur. Le GRP continue alors sa progression en serpentant d'abord en rive Est du Lac de la Sagne, puis en rive Ouest du Lac de la Corne et enfin en rive Est du lac Jeplan avant d'arriver au Lac du Cos. Ce cheminement est magnifique surtout dans les premières lueurs du matin. Longer ensuite le Lac du Cos par sa rive Ouest jusqu'à passer sous le barrage du lac orné de 2 « belles fenêtres » en son centre !

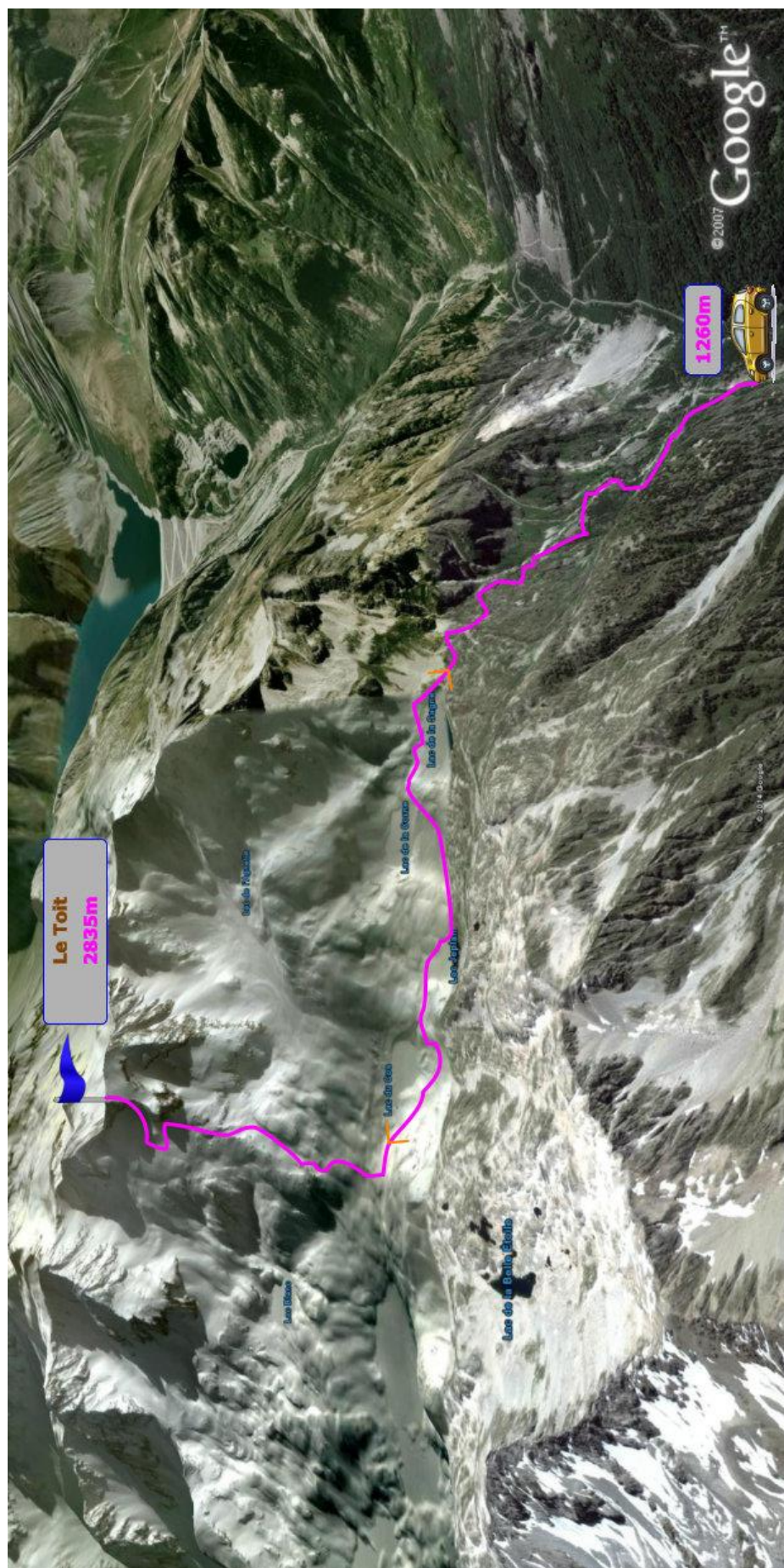
Le sentier passe donc sous le barrage puis rebifurque au Nord en direction du Lac de Cottepens et du refuge des 7 Laux. A ce virage quitter le sentier et remonter à vue plein Est en visant l'épaule cotée 2665m du Toit. On contourne cette épaule par le Nord, où on tutoie le cirque Ouest de la Pyramide. Remonter alors le couloir Nord qui permet de prendre pied sur l'épaule du Toit (2665m). Une fois sortie du couloir, il ne reste plus qu'à remonter l'arête Ouest du Toit pour gagner la Pointe Nord du Toit. Préférer le fil de l'arête en bien meilleur rocher que le plan incliné en roche plus délitée.

Le sommet est aérien et offre une très belle vue sur la Pyramide toute proche, l'ensemble du plateau des 7 Laux, le Pic de la Belle Etoile, les Grandes Rousses, le Mont Blanc, ...

On peut ensuite facilement rejoindre la Pointe Sud en longeant l'arête du Toit séparant les 2 pointes. Redescendre ensuite vers le sommet du couloir Nord en traversant le plan incliné en diagonale.

La Descente :

Par le même itinéraire.





REPERES VISUELS :



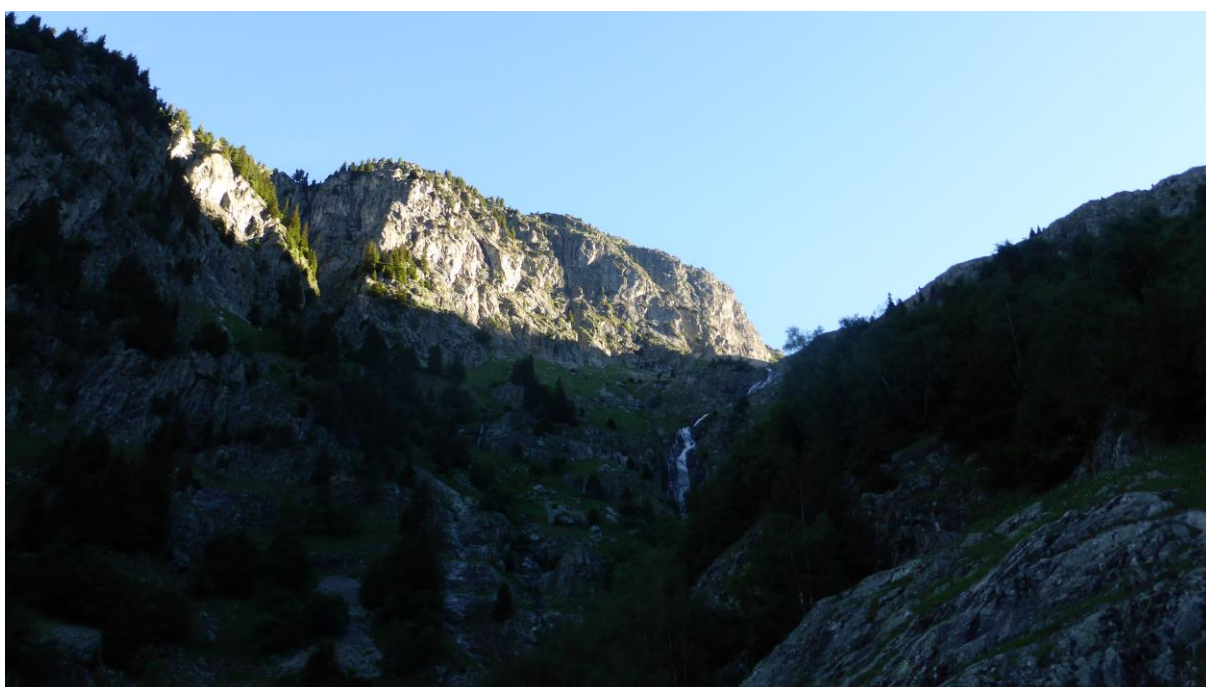
Départ de la cascade des 7 Laux



Aménagement câblé



Vue arrière sur le départ



Montée dans l'ombre matinale



Arrivée sur le plateau – Petit Lac sans nom



Lac de la Sagne



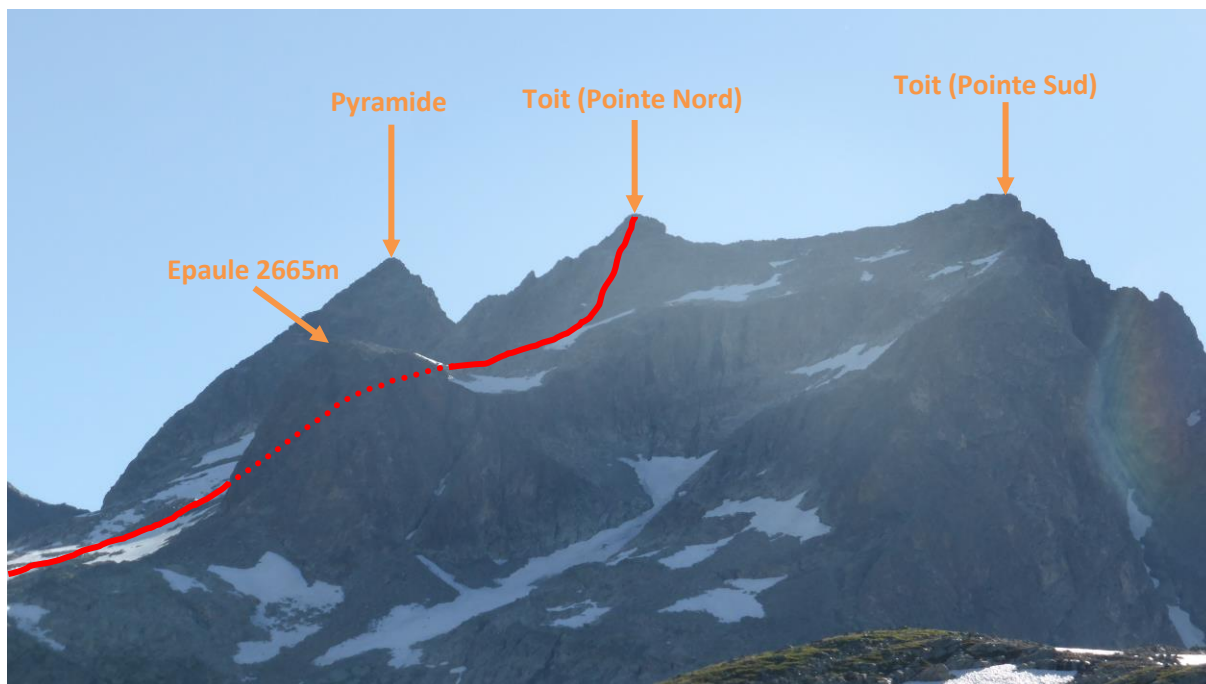
Lac de la Corne



Le Toit se dévoile



Lac Jeplan



Le Toit dans son intégralité



Lac du Cos



Sous le Lac du Cos



Regard arrière sur le Lac du Cos



La suite du parcours



Vue arrière avant l'entrée dans le couloir Nord



Couloir Nord



A la sortie du couloir Nord – Vue sur la Pointe Nord du Toit



Vue arrière sur l'arête



Vue du Sommet sur la Pyramide



Vue vers la Pointe Sud



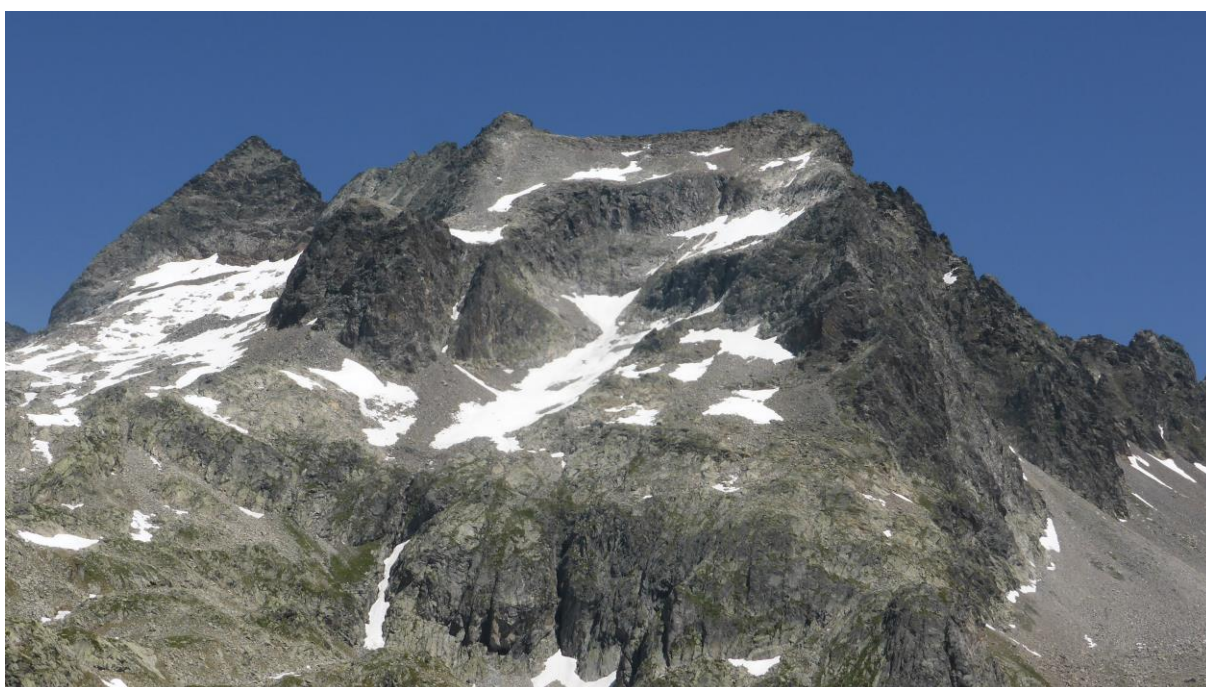
Regard arrière sur la Pointe Nord



Vue sur la Pointe Nord depuis la Pointe Sud



Traversée dans le plan incliné



Dernier regard sur l'ascension du jour



CARTES :

