



Pointe de Ronce (3612m) Pointe du Lamet (3502m) en Traversée par le Col du Lou

Une traversée à couper le souffle, au sens propre comme au sens figuré ! Prêt de 8km d'arête ne descendant jamais en dessous de 3200m avec une alternance d'ascensions et de descentes pour gravir pas moins de 7 sommets de plus de 3300m (Sommet Ouest du Signal du Grand Mont Cenis (3377m), Sommet Est du Signal du Grand Mont Cenis (3356m), Pointe de Ronce (3612m), Pointe du Vieux (3464m), Pointe du Chapeau (3419m), Pointe de la Haie (3452m), Pointe du Lamet (3504m)) ! Dominant le magnifique lac du Mont Cenis, la vue est extraordinairement dégagée. Du massif du Mont Blanc (4810m) au Grand Paradis (4061m), en passant par le Cervin (4478m) et le Mont Rose (4634m) au Nord, ainsi que l'ensemble du massif des Alpes Grées (Les Levannas (3619), l'Albaron (3637m), la Grande Ciamarella (3676m), la Pointe Charbonnel (3752m) ...). Les Arves et les Ecrins au Sud-Ouest, le Queyras et l'Ubaye au Sud, le panorama est somptueux !

DIFFICULTE :

Aucune difficulté jusqu'au Col du Lou (sentier très bien marqué). La principale difficulté réside dans l'ascension entre le Col du Lou et le sommet Ouest du Signal du Grand Mont Cenis. Passages exposés sur des dalles inclinées au Nord, vires aériennes au Sud, le cheminement nécessite d'avoir un pied sûr. L'itinéraire est en revanche très bien cairné. Le reste de l'arête est ensuite très facile si ce n'est un petit ressaut au pied de la Pointe de Ronce (Cote 3336m) qu'il faut contourner par la gauche. Enfin, la descente du plateau du Lamet au parking ne présente pas de difficulté dans sa partie haute (trace assez bien marquée dans les éboulis) mais elle s'estompe au-dessous de 2900m. Il faut alors naviguer à vue pour rentrer !

PROFIL :

- Massif : Mont Cenis
- Difficulté : **R5**
 - Dénivelé : R5
 - Temps de Marche : R5
 - Technicité : **R4**
- Dénivelé : 1950 m
- Distance : 15.8km
- Durée : 9h20 (montée : 5h00 - descente : 4h20)
- Départ : Plan des Fontainettes (2093m)

ACCES :

De Modane, prendre la D1006 jusqu'à Lanslebourg-Mont-Cenis. Au cœur du village, prendre à droite en traversant un pont en direction du Col du Mont Cenis, toujours sur la D1006. Du col, redescendre en longeant le lac du Mont Cenis, jusqu'au Plan des Fontainettes (nombreux parkings).

**ITINERAIRE :**

Carte : IGN TOP25 3634 OT Val Cenis - Charbonnel

Balisage : Panneaux du parking au Fort de Ronce. Puis jaune pâle jusqu'au Col du Lou. Cairns sur le reste de l'itinéraire

Précautions particulières : Piolet et crampons en fonction de l'enneigement. Casque pour l'ascension du Col du Lou au sommet Ouest du Signal du Grand Mont Cenis.

La Montée :**Du parking au Col du Lou :**

Remonter le bon sentier qui part au Nord-Est en direction de l'ancien fort de Ronce que l'on atteint très rapidement. Le sentier contourne le fort par la droite. Derrière le fort le sentier continue au Nord-Est en direction du lac Clair (Panneau). Ne pas emprunter cette direction et longer le derrière du fort (Nord-Ouest) jusqu'à retrouver une large piste carrossable qui nous emmène jusqu'au Plan des 3 Fontaines (abri agricole). La piste traverse un pont et effectue une épingle à cheveux. Juste après le pont, quitter la piste et emprunter un bon sentier qui part au Nord en longeant les clôtures (cairns et balisage jaune pâle). Le sentier vient buter contre les flancs herbeux du Signal du Grand Mont Cenis et remonte en lacets pour passer dans une faille rocheuse qui donne accès à un large plateau (2754m). Le sentier remonte le couloir menant au Col du Lou par la gauche en évitant le pierrier et débouche finalement sur le couloir terminal menant au col.

Du Col du Lou au Sommet Ouest du Signal du Grand Mont Cenis :

Remonter une petite cheminée (2a) sur la droite (Est) qui débouche sur une vire côté Nord, bien marquée et bien cairnée. La vire mène rapidement au passage des dalles inclinées, toujours en face Nord. Ce passage est exposé et un peu défilé. Suivre les cairns en restant le plus possible sur les hauts des dalles. On débouche ensuite sur un pierrier de 150m à remonter toujours sur une trace bien marquée. Le Sommet Ouest du Signal du Grand Mont Cenis est en vue. A environ 3200m d'altitude, la trace passe en face Sud et emprunte une première vire exposée pour contourner un rognon rocheux. On emprunte ensuite une 2^{ème} vire toujours en face Sud qui nous mène à la base d'un petit couloir que l'on remonte plein Nord pour revenir sur l'arête. La trace repasse en face Nord dans un pierrier qui vient buter contre un promontoire rocheux. Longer le promontoire par la gauche (absence de cairn) pour aller chercher une 15^{ème} de mètres plus loin une petite cheminée qu'on escalade facilement. On débouche sur l'arête avec une vire étroite qui nous mène à la base du couloir terminal. Remonter facilement le couloir dans les éboulis jusqu'à venir buter sur le haut rocheux du couloir. Il est tentant d'escalader le haut du couloir (cairn en visu au-dessus de nous) directement mais cela reste relativement scabreux. Un cairn sur la gauche invite à monter sur l'arête sommitale en contournant par la gauche le haut du couloir et en effectuant un arc de cercle de gauche à droite au-dessus du couloir. Il ne reste alors plus que quelques mètres pour accéder au sommet.

Du Sommet Ouest du Signal du Grand Mont Cenis à la Pointe de Ronce :

Redescendre facilement au col (3294m) entre les 2 sommets du Signal du Grand Mont Cenis dans une pente assez raide. Remonter ensuite sur les pentes débonnaires du sommet Est du Signal du Grand Mont Cenis. Redescendre sur un col (3290m) puis longer l'arête jusqu'à un gros éperon rocheux (3349m) qui bloque le passage. Escalader le facilement en frontal et redescendre sur l'arête. On arrive ensuite en quelques pas à la base de l'arête Ouest de la Pointe de Ronce défendue par un surplomb (3336m). Un cairn pas très visible, invite à contourner par la gauche ce surplomb en empruntant une vire rocheuse exposée en face Nord sur une 15^{ème} de mètres. On peut alors remonter sur l'arête par la droite (bonnes prises). Il ne reste plus qu'à remonter les 275m de D+ de l'arête Ouest de la Pointe de Ronce !



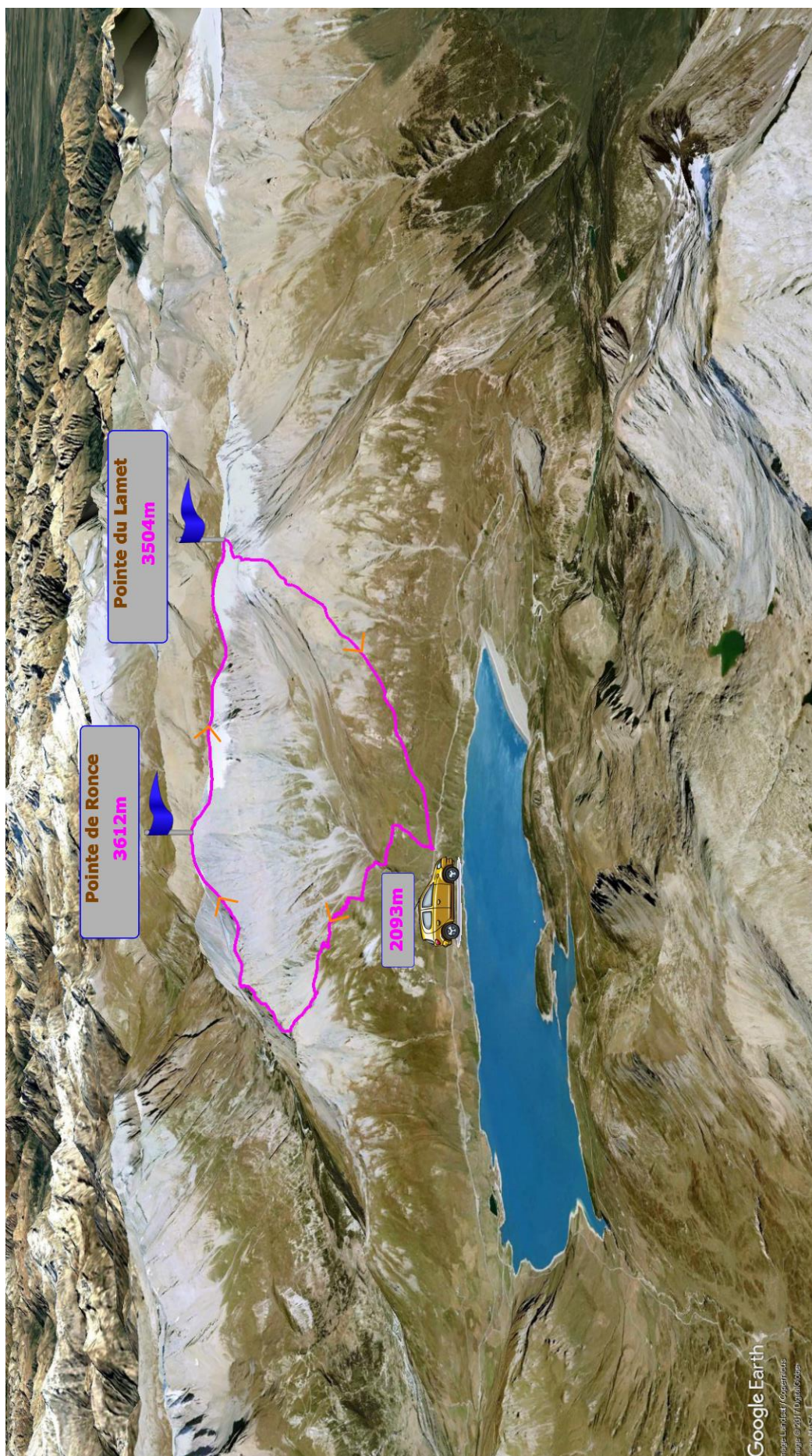
La Descente :

De la Pointe de Ronce à la Pointe du Lamet :

Les difficultés techniques sont maintenant derrière et il ne reste plus qu'à dérouler l'itinéraire en enchaînant les sommets ! Redescendre par la raide arête Est de la Pointe de Ronce et remonter sur les pentes douces de la Pointe du Vieux (3464m). Redescendre de nouveau et remonter ensuite facilement à la Pointe du Chapeau (3419m). L'arête descend ensuite fortement vers le Pas du Chapeau (3283m). Remonter ensuite les 170m de D+ jusqu'à la Pointe de la Haie dans un pierrier où la fatigue commence à se faire sentir. Le Lamet est tout proche ! Descendre en pente douce jusqu'au Col du Lamet (3404m) et remonter dans un pierrier en passant à la base du gros bloc rocheux situé sur l'arête. Une fois le gros bloc rocheux passé, remonter de suite sur le fil de l'arête (absence de cairns). La trace vient buter contre une tour, matérialisant le sommet de la Pointe du Lamet (3504m) et la contourne par la droite (face Nord-Ouest – côté glacier du Lamet). Escalader la tour haute de 5m (2c) et revenir sur la trace.

De la Pointe du Lamet au Parking :

Descendre en suivant la trace côté glacier du Lamet qui nous amène jusqu'au plateau du Lamet (3431m). Au bout du plateau (Sud), la trace continue plein Sud (cairn) pour redescendre aux Carrières de Paradis (voie normale du Lamet). Quitter la voie normale et repérer un autre cairn plus à l'Ouest sur le plateau qui descend dans les éboulis. La trace tire au Sud-Ouest jusqu'à un petit replat vers 2950m. Repérer un bon cairn qui nous invite à passer sur la droite de ce replat en tirant plein Ouest. La trace s'estompe peu à peu et on tire à vue jusqu'au parking.





REPERES VISUELS :



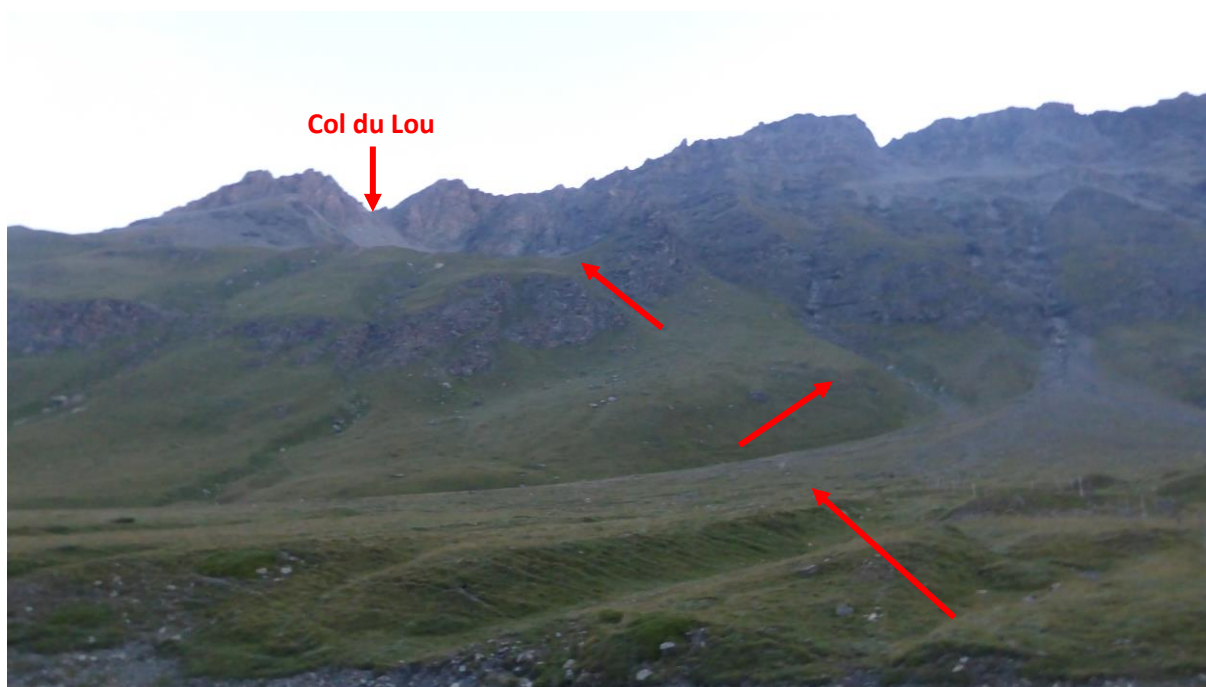
Fort de Ronce au lever du jour



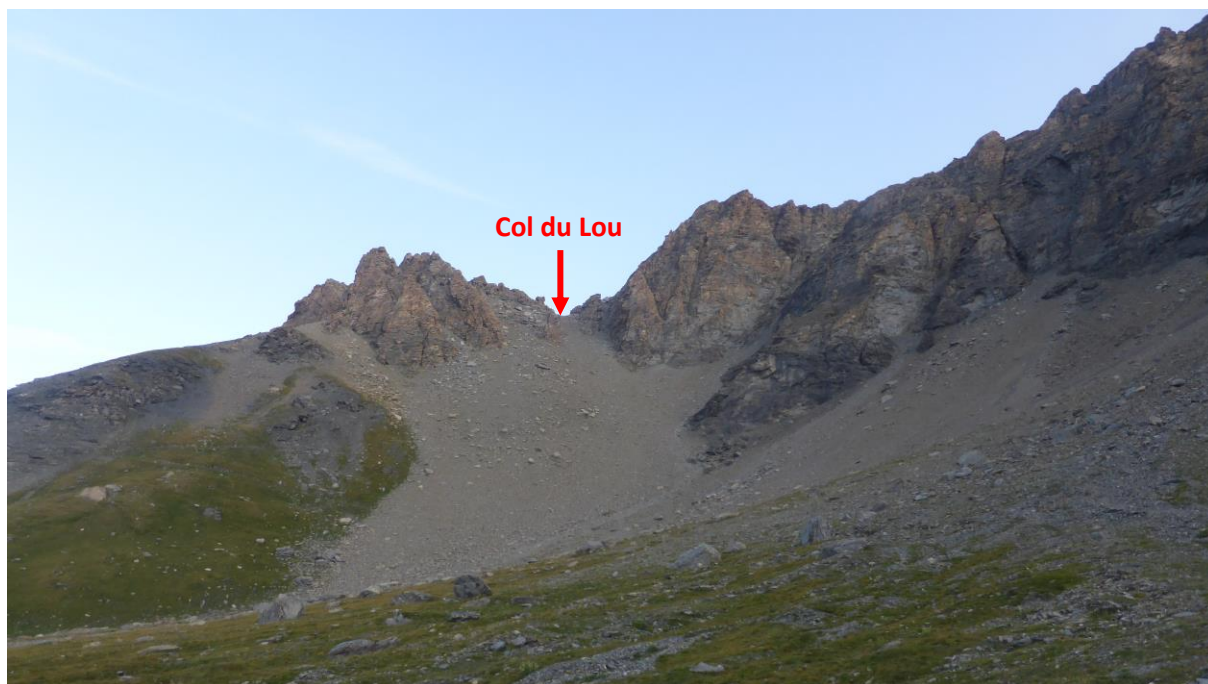
Regard arrière sur le Fort de Ronce



Pont marquant le départ du sentier pour le Col du Lou



La suite de l'itinéraire jusqu'au Col du Lou



Large plateau (2754m) sous le Col du Lou



Accès au couloir terminal pour monter au Col du Lou



Montée du couloir terminal



Col du Lou (3042m)



Petite Cheminée au départ du Col du Lou



Vue du haut de la Cheminée sur le Col du Lou



Vire en face Nord amenant au passage des dalles



Passage des dalles



Regard arrière sur le passage des dalles



Les 150m de pierrier à remonter



Regard arrière au passage en face Sud (environ 3200m)



Vue sur la 1^{ère} vire en face Sud depuis le passage à 3200m



Regard arrière sur la vire



2^{ème} vire en face Sud



Promontoire rocheux qu'on contourne par la gauche



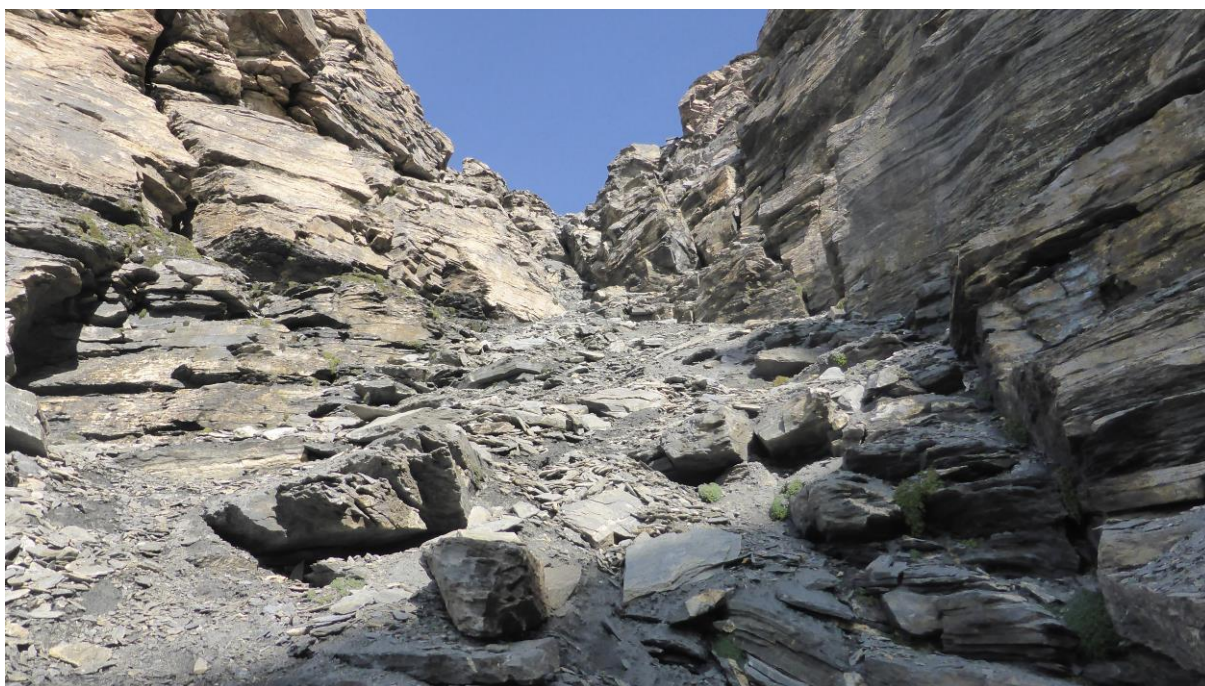
Cheminée à escalader



Arête menant au pied du couloir terminal



Suite de l'arête



Couloir terminal



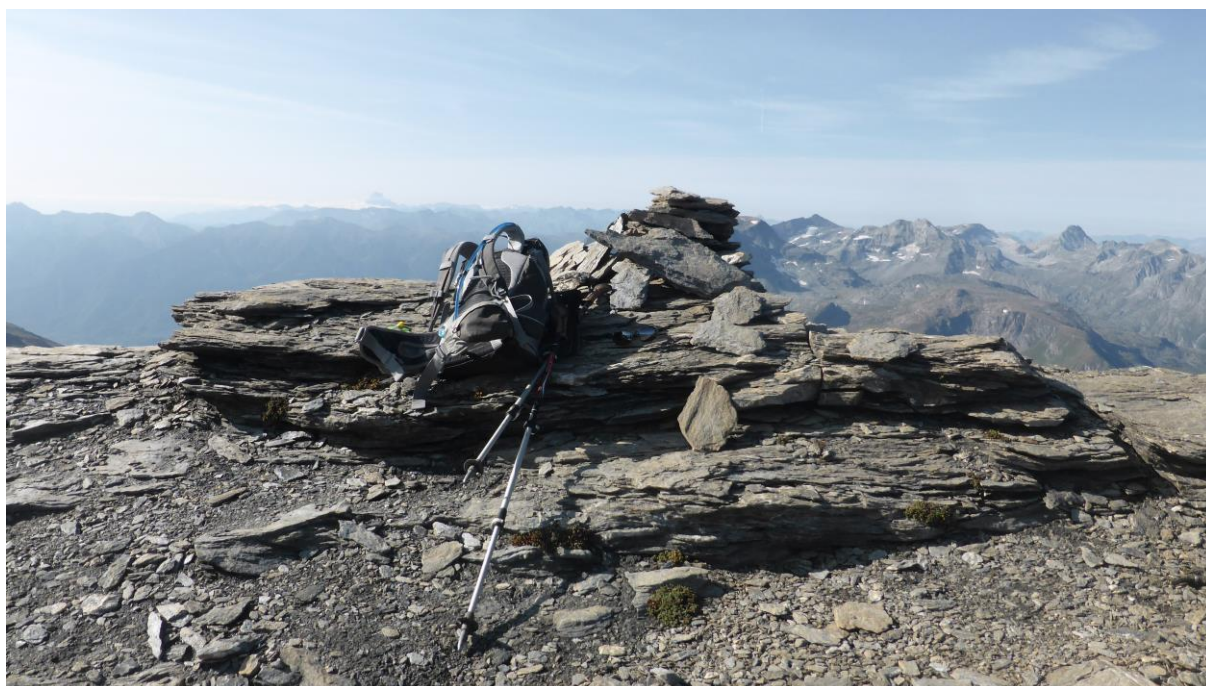
Contournement par la gauche du couloir terminal



Contournement par la gauche du couloir terminal - Suite



Contournement par la gauche du couloir terminal - Suite



Sommet Ouest du Signal du Grand Mont Cenis



Sommet Est du Signal du Grand Mont Cenis et Pointe de Ronce



Redescente au Col entre les 2 sommets du Signal du Grand Mont Cenis



Sommet Ouest du Signal du Grand Mont Cenis vu du Sommet Est



Redescente au départ de l'arête Ouest de la Pointe de Ronce



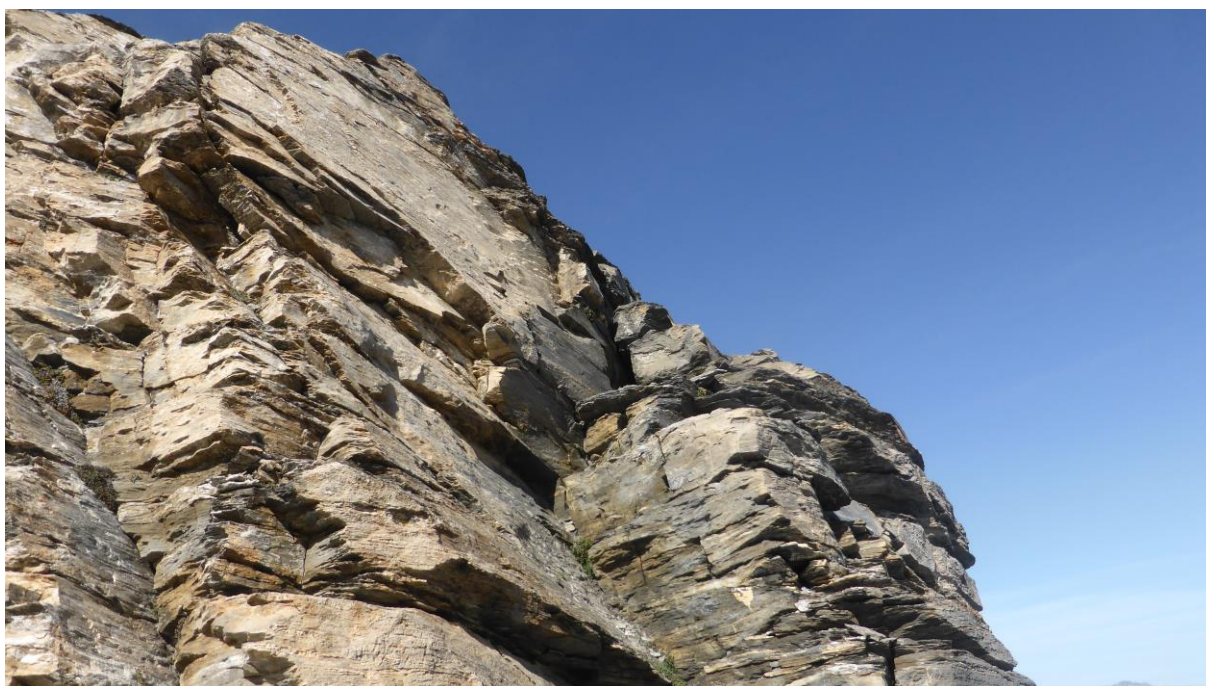
Vue du haut de l'éperon rocheux



Traversée de l'éperon rocheux



Vue arrière sur l'éperon rocheux



Désescalade de l'éperon rocheux



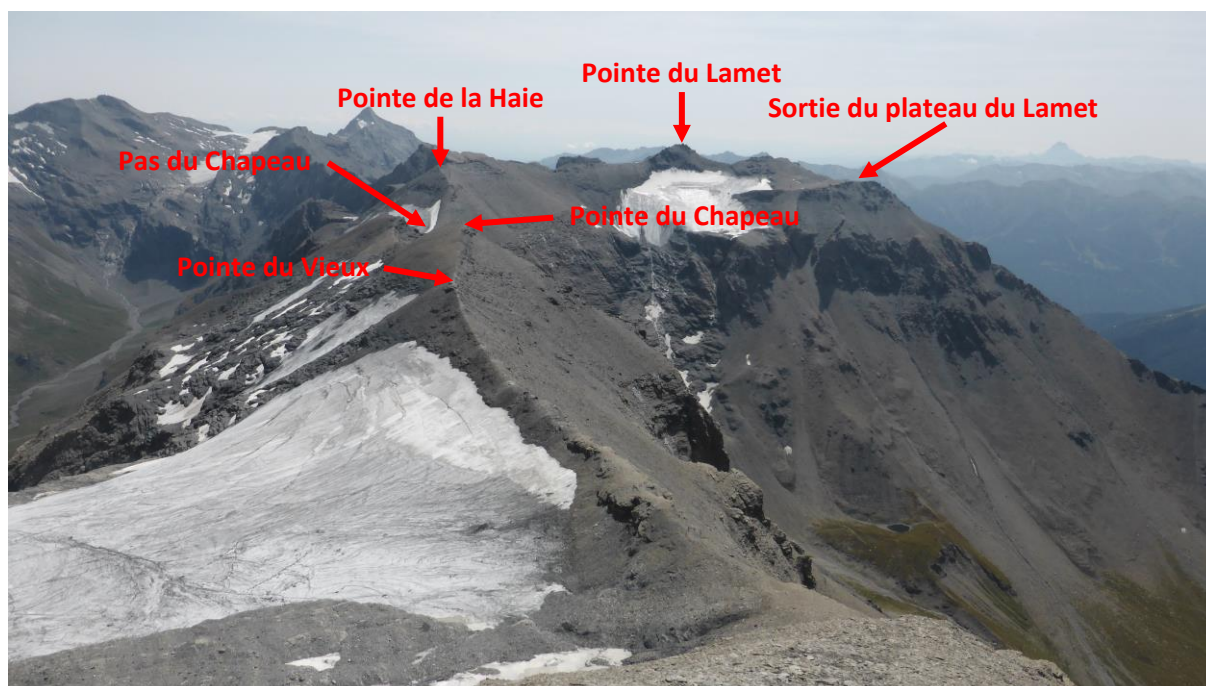
Surplomb à contourner par la gauche



L'arête Ouest de la Pointe de Ronce



Arête finale de la Pointe de Ronce



Le reste du parcours !



En route pour la Pointe du Vieux et la Pointe du Chapeau



Remontée à la Pointe de la Haie



Vue sur l'itinéraire jusqu'à la Pointe du Lamet



Itinéraire jusqu'à la Pointe du Lamet



Sommet de la Pointe du Lamet



Vue sur une partie de l'itinéraire déjà parcouru



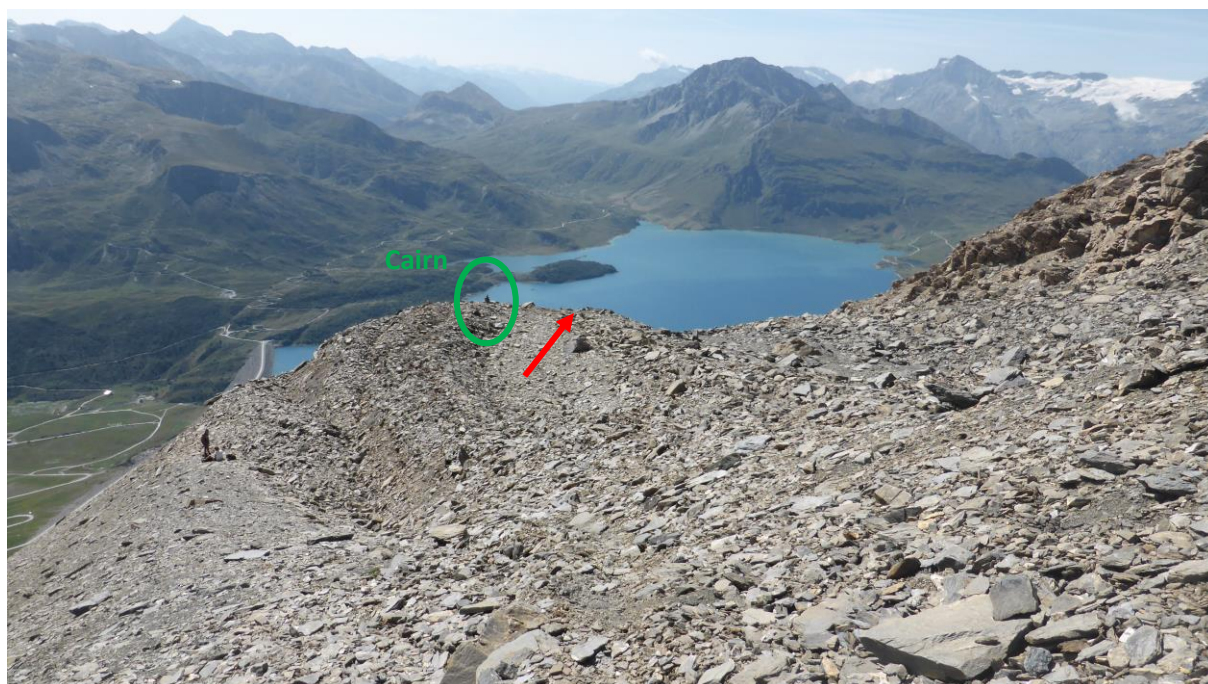
Descente sur le plateau du Lamet



Descente sous le plateau du Lamet



Replat vers 2950m



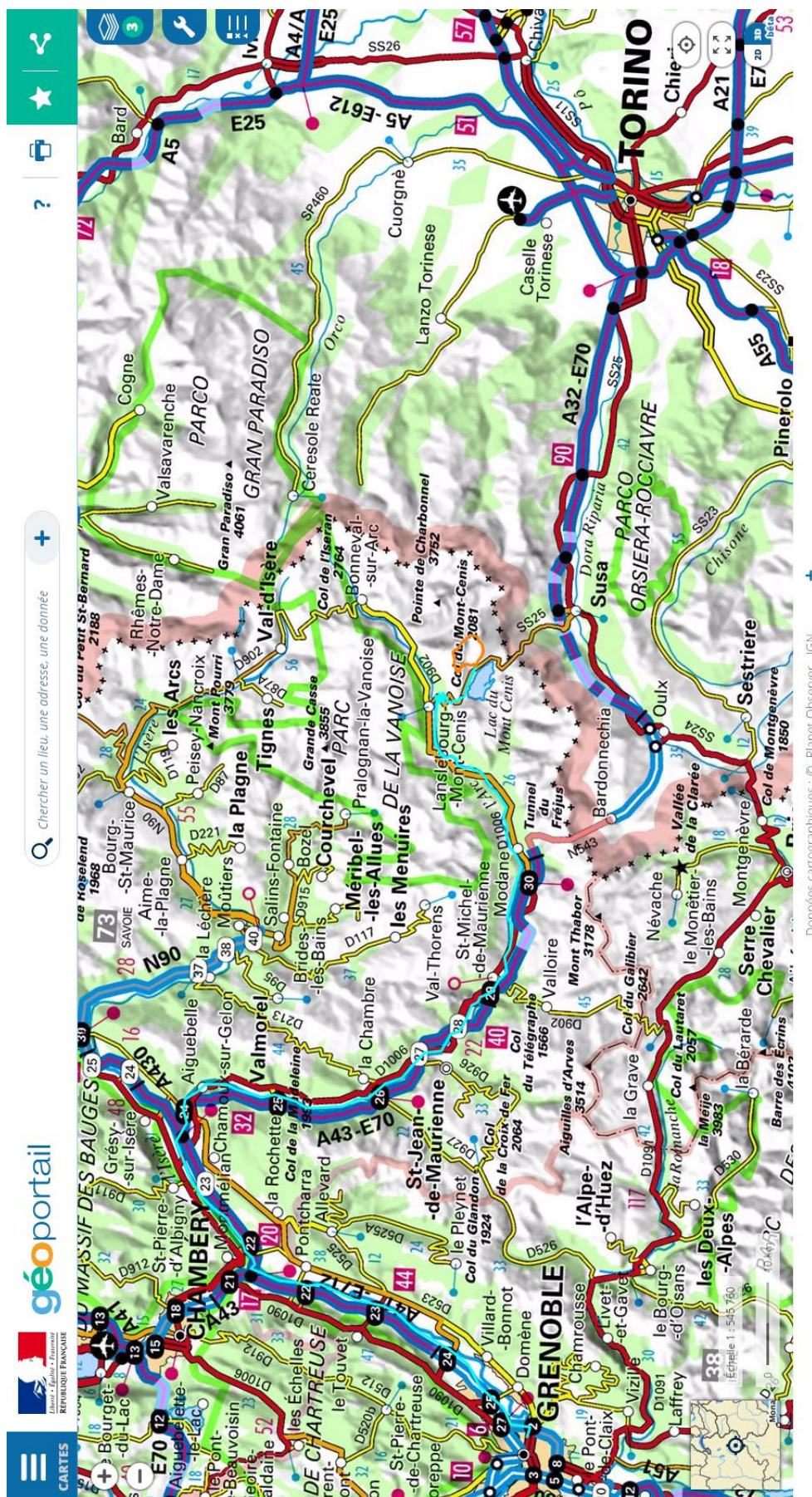
Le cairn indiquant le changement de direction

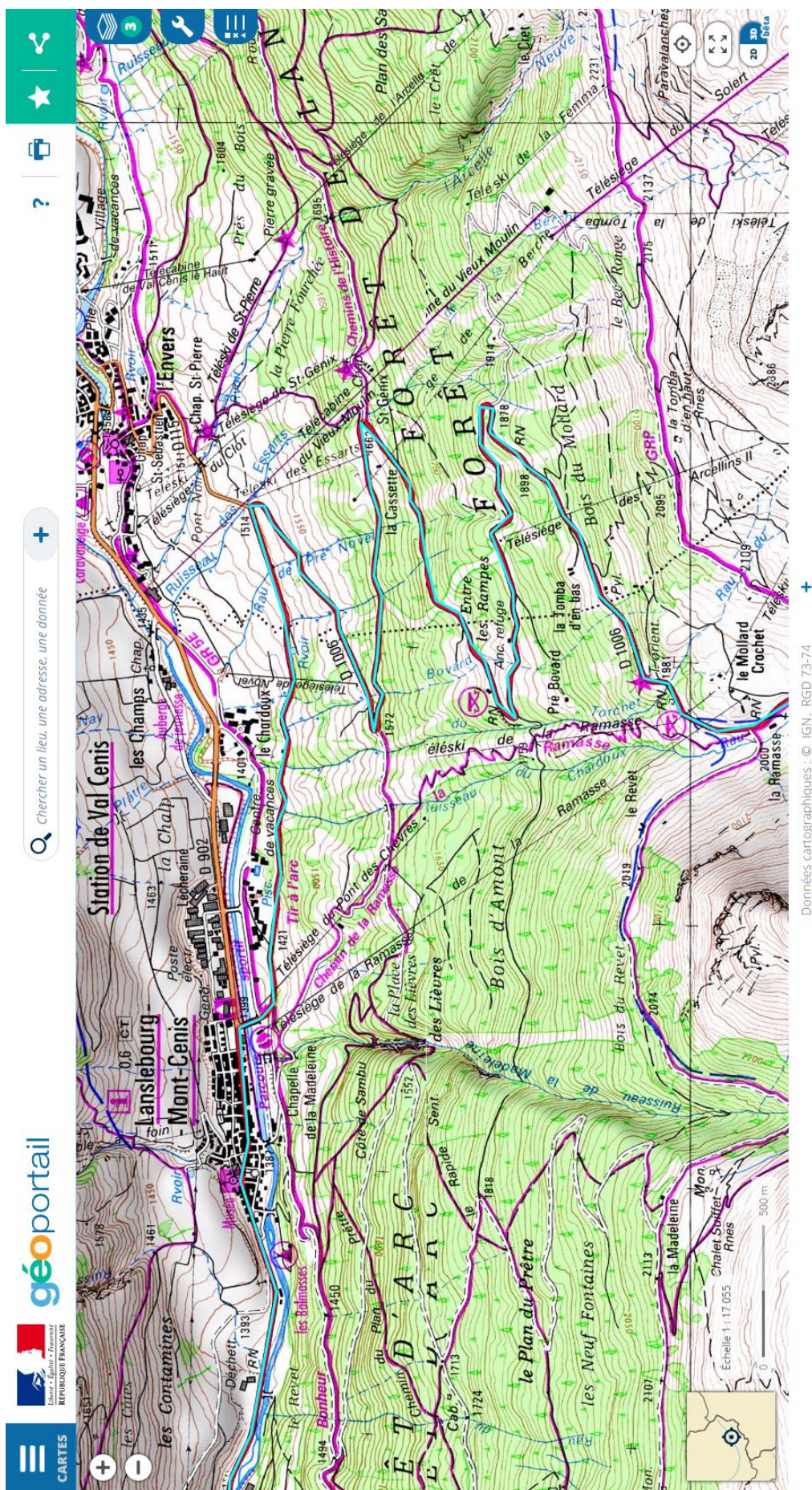


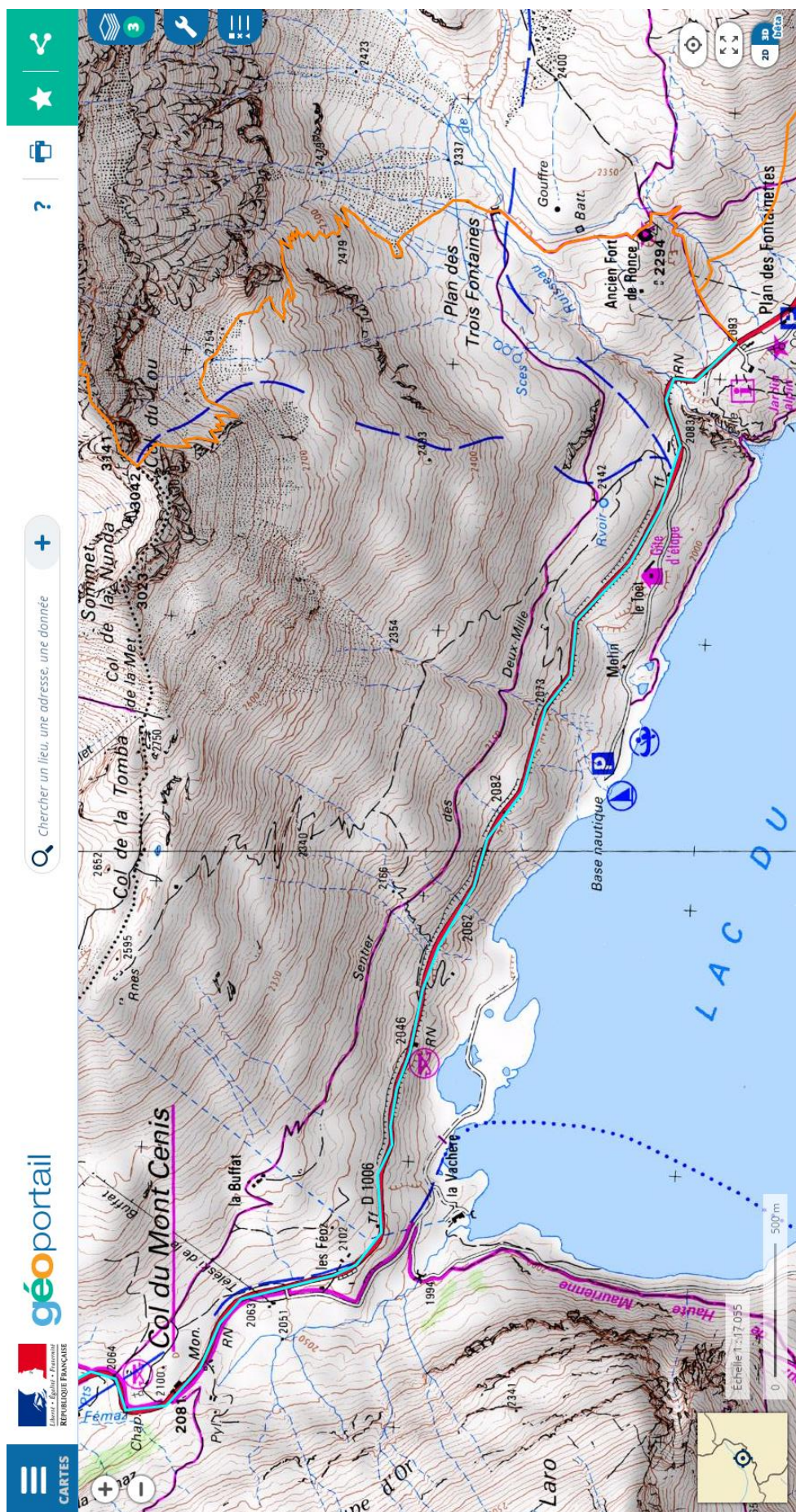
Le lac du Mont Cenis



CARTES :







Données cartographiques : © IGN, RGD 73-74

