Arête des 3 Dents - Vallon du Ribon - Haute-Maurienne

Difficulté : AD+ / 4sup / III

Horaires : 1, 2 ou 3 jours

Matériel : - de quoi tirer des rappels de 25m

 - camalots jusqu’au 2 (+ 1 ou 2 micros)

 - 2 sangles, 2 dégaines, cordelette

 - éventuellement 3 pitons en fond de sac (marteau dans ce cas)

 - crampons + piolet en début/fin de saison

Plusieurs solutions pour rejoindre le sommet de Roche Michel (3h) :

1) Par le côté Ribon en remontant le couloir nord des Fallets puis celui de Roche Michel à condition qu’ils soient en neige. Ce qui donne un joli caractère mixte à l’ensemble de la course ! Attention, sauf autorisation de la part de la commune de Bessans il n’est pas possible d’aller se garer en véhicule au fond du vallon. Le vélo est une bonne option (3h minimum).

2) Par le côté lac du Mt-Cenis en se garant au niveau du barrage puis en montant au Lamet via le sentier avant de traverser facilement dans des pierriers pour rejoindre le sommet de Roche Michel. Il est aussi possible de se garer au niveau de la Pyramide puis de passer par le lac Clair et rejoindre la rive gauche de ce qu’il reste du glacier du Lamet pour arriver au sommet du même nom. Tout dépendra du choix fait pour le retour (3h sans traîner).

3) En passant par la pointe de Ronce puis la crête menant au Lamet avant de rejoindre Roche Michel (3h).

L’arête de Roche Michel à Rochemelon (6 à 8h) :

Du sommet de Roche Michel trouver un premier cairn puis un second 20m plus bas, le relais de rappel est à gauche (20m). Continuer sur l’éperon puis le gendarme dont on descend par un rappel de 10m au bout de l’arête (il est possible de le contourner par la droite). Continuer dans des petits couloirs et sur l’arête jusqu’au moment où elle se raidit nettement, le relais se trouve côté droit un petit peu caché (cairn/25m).

Descendre alors dans le pierrier (instable) puis revenir facilement sur l’arête (beau rocher) jusqu’à un gendarme, le relais se trouve à l’aplomb d’un petit lac (cairn/25m). Pour la suite il faut continuer assez longuement sur le fil jusqu’à une petite désescalade avant le point côté 3253 (cairn au sommet). Descendre côté gauche (couloirs instables) puis revenir à droite jusqu’au col des 3 Dents d’où il est facile de s’échapper côté Italien.

Continuer sur l’arête facile jusqu’à 1 ressaut plus raide qui se grimpe côté Ribon (15m en IV), cordelette à la sortie puis suivre le fil. Quelques pas de II/III permettent d’arriver au sommet du gendarme 3154 (cairn), le relais se trouve à droite en contrebas (1 spit + 1 lunule/25m) puis un 2nd de 25m également dépose sur des vires. Les désescalader facilement vers la droite puis revenir à gauche pour rejoindre l’arête. La suivre jusqu’à une section plus raide qui se grimpe côté Ribon (rocher fracturé assez délicat au départ puis bon rocher droit au-dessus), IV+/15m, grosse ambiance ! Pour la suite il faut continuer sur l’arête jusqu’à une désescalade, le relais se trouve côté gauche (1 spit + 1 piton/20m) et dépose sur une vire permettant de rejoindre l’arête que l’on suit facilement jusqu’à un ressaut plus raide. Malgré les apparences ça passe très bien sur le fil (III) que l’on suit jusqu’au sommet point côté 3208 (cairn), le relais se trouve en contrebas. 25m en revenant sur le fil à la fin pour trouver une lunule permettant de désescalader plus sereinement les 15m suivants.

Du collu 2 solutions : - rejoindre le pierrier et contourner facilement les 2 gendarmes pour revenir

 sur l’arête.

 - continuer sur l’arête pour gagner le sommet du premier gendarme, puis s’en

 suit une désescalade assez délicate à partir de la petite brèche sommitale.

 Continuer pour rejoindre le sommet du 2nd gendarme, le relais se trouve à

 droite en contrebas du cairn.

Continuer sur l’arête sans grande difficulté jusqu’au sommet suivant, relais 3m en contrebas du cairn côté Ribon (attention ça bouge un petit peu pour y aller). 15m de rappel permettent de rejoindre une vire ramenant sur le fil (très aérien!). Suivre l’arête jusqu’à une section très raide que l’on grimpe côté Ribon (IV+ en bon rocher) puis continuer jusqu’au sommet de la dernière dent (point côté 3281). A partir de là la suite devient plus facile jusqu’au sommet du Mt-Tour puis Rochemelon.

Pour le retour… (2 à 4h) :

1) Pour redescendre du côté du Ribon il est facile de rejoindre le glacier peu après le Mt-Tour ou par l’itinéraire classique de Rochemelon.

2) Pour redescendre sur le lac du Mont-Cenis il y a plusieurs solutions. Peu avant le Mt-Tour un marquage jaune (peu visible) permet de descendre sur la ferme de l’Alpe Tour ou par le col de Novalèse en direction du refuge Stellina. Dans les 2 cas c’est long et la piste ramenant à la voiture est interminable.

Remarques :

- Beaucoup d’échappatoires possibles ou de possibilités de contournement de pas mal de gendarmes.

- A la journée c’est très très long ! Bon bivouac possible sous le sommet de Roche Michel à côté d’un petit lac (non glaciaire) et dans la chapelle au sommet de Rochemelon.

- Prévoir de quoi changer les lunules, elles sont percées en 12mm du coup avec de la vraie corde ça passe.