



## 4<sup>ème</sup> Jour : Refuge des 7 Laux → Col de la Vache → Col de la Mine de Fer → Refuge Jean Collet

**Départ :** Refuge des 7 Laux, 2135 m

**Sommet :** Col de la Vache, 2556 m

**Arrivée :** Refuge Jean Collet, 1952

**Durée :** 8 h

**Dénivelé + cumulé :** 1400 m

**Dénivelé - cumulé :** 1600 m

**Difficultés :** La grosse journée de la traversée, avec un dénivelé conséquent, une grande distance (> 14 km) dont un bon tiers hors des sentiers. Le beau temps est indispensable pour rejoindre la Brèche de la Roche Fendue sans risquer de se perdre. C'est la journée la plus engagée : pas vraiment de refuge en intermédiaire et pas de possibilité de rallier rapidement la voiture (contrairement aux 3 premiers jours, qui se font autour de Fond de France et permettent ainsi de rejoindre Gleyzin à pied en cas de renoncement).

**Montée au Col de la Vache :** Depuis le refuge, rejoindre le GR en repassant le barrage du Lac de Cottepens. Prendre le GR en direction du Col des 7 Laux vers le Sud. Longer le Lac de Cottepens par sa rive Est puis le Lac du Cos par l'Ouest. A l'extrémité Ouest du Lac du Cos, un vallon assez étroit menant au Col de la Vache s'ouvre plein Ouest. A son entrée se trouve un bâtiment type bergerie. Remonter ce vallon jusqu'au Col de la Vache en restant sur sa moitié gauche. Plusieurs traces sont cairnées mais ne mènent pas toutes au col.

**Descente au Pas de la Coche :** Basculer dans la face Ouest du Col de la Vache. Le chemin, d'abord bien marqué dans le pierrier, se perd dès qu'on arrive dans les blocs. Prendre en ligne de mire un grand replat herbeux situé 200 m plus bas, avec en son centre un lac plus ou moins sec. Descendre le chaos jusqu'à ce replat sur lequel on retrouvera un vrai sentier. Suivre ce sentier qui descend pleine pente jusqu'à 2150 m, puis part à flanc vers l'Ouest. A 2000 m, laisser le chemin qui descend en lacets vers le Rivier d'Allemont et poursuivre tout droit en suivant le fléchage vers le Pas de la Coche.

**Montée à la Brèche de la Roche Fendue et au Col de la Mine de Fer :** Traverser le Pas de la Coche et prendre direction SO dans les alpages, par un trace peu marquée. On trouve assez rapidement un balisage à points bleus récent. Ce balisage fréquent et bien fait (même si on le perd de temps en temps) permet d'effectuer la longue traversée orientée SO dans les alpages de type « montagnes russes » sans trop se poser de questions ni perdre de temps à s'orienter. Arrivé dans des paysages plus minéraux vers 2100 m, le balisage prend une direction OSO et devient alternativement bleu et rouge. Les derniers 200 m consistent en un enchaînement de passages pentus en pierrier fin, pour aboutir à la Brèche de la Roche Fendue, enchâssée à 2480 m entre la Point Centrale Sud et la Pointe Sud du Ferrouillet. A la brèche, prendre la pente de gros blocs qui descend SO jusqu'à 2350 m puis remonte légèrement pour atteindre le Col de la Mine de Fer, où on retrouve le GR 549.

**Descente jusqu'au refuge :** Du Col de la Mine de Fer, descendre SO en suivant le très bon chemin du GR 549 qui mène jusqu'au Refuge Jean Collet en 1 heure.

**Refuge :** Refuge Jean Collet. Petit refuge gardé, d'un premier abord de type « tôle ondulée », mais finalement tout à fait accueillant. Gérante très sympathique, repas sortant des traditionnels diots+féculeux des autres refuges. La particularité de ce refuge est d'être bâti sur une terrasse naturelle qui lui fait dominer la Vallée de l'Isère, Grenoble et la Chartreuse. Tarif Juillet 2011 : 32 euros/personne en demi-pension

**Pour les jours sans :** Il va sans dire qu'il vaut mieux que cette journée soit une journée « avec » (CF difficultés). Néanmoins, certains randonneurs coupent cette journée en 2, en faisant étape au Rivier d'Allemont, sur la route du Col du Glandon. Cela nécessite par contre de redescendre assez bas en vallée (1200 m). Le Habert d'Aiguebelle, petit refuge non gardé de 6 places situé en contrebas du Pas de la Coche peut également servir de point de chute pour une étape supplémentaire. Enfin, pour ceux qui préfèrent éviter l'épreuve d'orientation entre le Pas de la Coche et le Col de la Mine de Fer, il est possible d'effectuer ce tronçon en suivant les GR, du Pas de la Coche au Pont de la Betta, puis du Pont de la Betta au Col de la Mine de Fer en passant par le très beau et fréquent Lac de Crop. Le prix en est un dénivelé positif supplémentaire non négligeable (1700 m au lieu de 1400).



