

34 – LE GRAND SOM (2026 m)

depuis la COCHE (941 m) ST PIERRE DE CHARTREUSE

Montée: par la brèche de la Suiffière- 3 h 30 Cat. 2 pour y parvenir
Descente: par le Racapé et le col des Aures 1 h 45 - Cat. 2 dans le Racapé
Dénivellation: 1100 m
Cartes IGN : TOP25 3334OT
Vidéo : [Le Grand Som 2026m, depuis la Coche](#)

Belle randonnée sans difficulté. Seuls les deux passages de la Suiffière et du Racapé, un peu vertigineux, exigent de l'attention.

Départ: Environ un kilomètre au-dessus de St Pierre de Chartreuse prendre une route qui descend à gauche. Au bout de 100 mètres elle vire et passe un petit pont. Stationner juste avant à gauche (940 m).

À droite le sentier par les Aures-Racapé (panneau). En continuant la route, celui de la Suiffière (panneau).

MONTÉE

940m		Continuant la route dans son virage un panneau (Grand Som) invite à prendre un sentier. Il suit les restes d'une ancienne piste. Le suivre longuement. A trois reprises il coupe la route forestière.
1200m	0h45	Quelques minutes après le panneau de la Roche de Cla un sentier grimpe à gauche la pente en lacets rapides, croise celui qui descend au monastère (pancarte) et débouche sur le replat du col de Frenay .
1610m	1h45	
1800m	2h30	Continuant la croupe, il sort de ta forêt. Longeant la paroi il aborde un pierrier qu'il remonte au bord pour revenir à droite au-dessus jusqu'à la brèche de la Suiffière .
1790m	2h45	• Soit sur l'autre versant, le sentier descend légèrement et rejoint celui du Racapé . Il gravit une large cheminée herbeuse et pierreuse, débouche sur l'alpage qu'il remonte jusqu'à la Croix sommitale visible.
2026m	3h30	
2026m	3h30	• Soit grimper immédiatement à gauche les rochers et suivre l'arête dans de bonnes traces balisées d'anciennes flèches rouges jusqu'à la cime .

DESCENTE

1790m	0h15	Revenir sur ses pas par l'alpage et la cheminée jusqu'au croisement du sentier de la Suiffière (fléchage bleu-rouge).
1631m	0h40	Poursuivre à gauche le sentier escarpé bien taillé dans sa partie inférieure équipé de câbles: le Racapé. Il aboutit au col des Aures .
1280m	1h15	Entrant horizontalement dans la forêt, il y déroule ses nombreux lacets coupés de faciles raccourcis dans sa première partie. Plus bas, au fond d'une légère combe, rester fidèle au sentier jusqu'à une bifurcation pour la Coche.
940m	1h45	Suivre le sentier de droite. Il conduit au ruisseau du Couzon dont il suit la rive droite, puis gauche, et de nouveau droite jusqu'au pont .