

44 – SOMMETS DU LAUTARET (1 951 m) et de RANCOU (1 882 m) de Treschenu - Bénevisse (1 110 m)

Ascension sans problème des deux cimes.

La descente proposée dévale la raide pente Sud ceinturée de barres rocheuses, où il faut trouver son passage. Une fois dans la Combe Coureau, le retour à l'Est conduit vers le secret Pas des Ampes, où se dessine un sentier qui, sous bois, ramène à la route dans son retour Sud.

Montée : par la route pastorale 3 h 45
Descente : par le Pas des Ampes 2 h
Dénivelée : 950 m Cat. : montée 1, descente 2

Départ : 32 km de Die. Sur la D 120 montant de Châtillon-en-Diois au Col de Menée, passer les Nonières et, dans le virage Sud supérieur en épingle, la lâcher pour la D 515. Elle traverse Bénevisse pour revenir au Nord. 1,2 km après, stationner au départ de la belle route pastorale (1 110 m).

MONTÉE

1110m		S'élever sur cette route qui grimpe en lacet jusque sur le plateau de Tussac .
1560m	1h30	
1630m	1h50	Une piste part à droite, puis file au Nord jusqu' au Pré du Toine . Après une courte descente, elle reprend sa montée. Une autre courte descente l'amène près du Gouffre du Nouvelet. Parvenu dans une zone de grands espaces , lâcher la piste pour filer à droite. S'élever au Nord-Est dans un des vallonnets.
1730m	2h30	
1951m	3h15	Laisser à gauche la dépression où se trouve enterrée une citerne et s'élever à travers les pierres délitées jusqu' au sommet du Lautaret (cairn) .
1882m	3h45	Descendre plein Sud dans la dépression le séparant du Rancou. Rester sur le flanc Est de quelques mamelons pour aborder la belle prairie que l'on remonte en douceur jusqu' à la cime piquetée de pins du Rancou .

DESCENTE

		Poursuivre au Sud. On tombe de suite sur le départ d'un vallonet à l'Est. Le suivre pour passer la falaise d'une ceinture rocheuse et revenir à droite, au-dessous (Sud-Ouest), par des sentes dans les pentes raides.
1560m	0h40	Puis, toujours dans la même direction Sud-Ouest, profiter des meilleures zones pour descendre et atteindre le fond de la Combe de Coureau .
1581m	0h55	Le suivre à gauche (Nord-Est). Revenir ainsi sous une ceinture rocheuse qui domine le vallon. Au bout de la combe, remonter quelque peu pour apercevoir bientôt la falaise. De petits cairns indiquent alors le départ du sentier du Pas des Ampes .
1415m	1h10	Il prend en écharpe, direction Nord, la pente pierreuse puis dévale jusqu'au bois. Alors, il revient au Sud-Est. Arrivé près d' un gros bloc rocheux , surmonté d'un cairn, une cinquantaine de mètres plus bas, le sentier part à gauche en remontant. Le lâcher dans ce coude pour filer légèrement à droite sur un autre, moins évident, mais qui se précise très vite.
1200m	1h30	Il plonge dans la pente boisée quelque peu encombrée de genêts sur le final, avant de rejoindre la route filant au Sud .
1110m	2h00	Descendre ses 2 km 300 jusqu' au parking .