

# 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 <b>panneau de la Roche de Cla</b> un sentier grimpe à gauche la pente en lacets rapides, croise celui qui descend au monastère (pancarte) et débouche sur le <b>replat du col de Frenay</b> .
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 <b>brèche de la Suiffière</b> .
1790m	2h45	• Soit sur l'autre versant, le sentier descend légèrement et rejoint <b>celui du Racapé</b> . Il gravit une large cheminée herbeuse et pierreuse, débouche sur l'alpage qu'il remonte jusqu'à la <b>Croix sommitale</b> 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 <b>cime</b> .

### DESCENTE

1790m	0h15	Revenir sur ses pas par l'alpage et la cheminée jusqu'au <b>croisement</b> 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 <b>col des Aures</b> .
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 <b>bifurcation</b> 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 <b>pont</b> .