

56 – L'AUP DU SEUIL (1926 m)

depuis le col de MARCIEU (1060 m) SAINT-MICHEL

Montée: par le Pas de Ragris - 2 h 45 - Cat. 2
Descente: par le Pas de L'Aup du Seuil - 1 h 30 Cat. 1
Dénivellation : 865 m
Cartes IGN : TOP25 3334OT
Vidéo : [Voie Normale](#)
[Montée couloir sauvage](#)

Le Pas de Ragris peut se franchir en plusieurs endroits. Celui retenu, le couloir de la rive droite de la combe, bien que moins pittoresque est le plus aisé et sans danger. Les plus expérimentés préféreront grimper au centre même de la combe, franchissant deux barres rocheuses puis revenant sur la gauche pour sortir sur la crête. Départ: Après St-Michel et juste avant le col de Marcieu prendre à gauche une route forestière sur laquelle on stationne presque aussitôt (sens interdit) (1060 m).

MONTÉE

1060m		Poursuivre la route. Dans son premier virage continuer dans un chemin de terre et prendre quelques mètres après un sentier qui s'élève à droite.
1160m	0h15	Il coupe la route plus haut et poursuit au-dessus (attention, piste à gauche). Grimant droit dans la pente qui devient plus raide, il prend l'allure d'un petit couloir parfois encombré de branches d'épicéas: se tenir alors sur la gauche.
1400m	1h00	Il amène ainsi sur un chemin qui remonte à gauche et se transforme en sentier conduisant au pré de l'Alpette .
151m	1h10	
1530m	1h20	Continuer au-dessus dans la forêt et saisir dans le premier virage à gauche une sente suffisamment marquée s'élevant au Nord. Elle conduit sous les rochers au pied d'une combe herbeuse entrecoupée de barres.
1640m	1h40	Un trou noir triangulaire (trou de Michéa) au-dessus signale l'approche voisine du pied de la combe quelques dizaines de mètres après.
1830m	2h15	La remonter en tirant vers la base d'une paroi à gauche pour s'enfiler dans un couloir de pierres et d'herbes assez facile à remonter. Se divisant plus haut, prendre la branche de gauche. Lorsque se présente un fond rocheux, grimper à gauche (rive droite) durant trois lacets puis revenir en légère descente au pied du couloir s'enfilant entre deux parois rocheuses. Il se termine dans le haut en cul de sac (niche). En sortir à gauche par une vire étroite avec un pin dans le haut. On retrouve un autre couloir conduisant rapidement à la crête .
1926m	2h45	Remonter celle-ci à droite (Nord) puis filer horizontalement dans le flanc Ouest (diverses traces). Arrivé à la hauteur d'une large brèche au-dessus de l'Aiguillette de Marcieu grimper l'arête jusqu'à la cime .

DESCENTE

1830m	0h30	Revenir sur ses pas jusqu'au Ragris et poursuivre au-delà dans le voisinage de la crête pour atteindre le passage de L'Aup du Seuil .
1451m	1h00	Descendre dans le versant Est son large sentier aisé jusqu'à la prairie de l'Alpette au bout de laquelle il bifurque : prendre à gauche le sentier de montée suivi du chemin.
1060m	1h30	Le suivre jusqu'à ce qu'il arrive sur les travaux d'une piste de ski. Redescendre alors à droite dans les bois, puis sur la piste. Dans le bas saisir un chemin à droite: il ramène à travers bois à la route forestière. La redescendre jusqu'au col de Marcieu .