

# 64 – TRAVERSÉE DE SOPHIE (2 162 m)

## de Prénfrey - Extrémité de la route forestière (1309 m)

Cette randonnée nous plonge dans le décor grandiose des petites dolomites françaises..

Départ dans la sombre tranquillité de la forêt, jaillissement en pleine rocaille lumineuse, teintée, de-ci de-là, d'une verdure piquetée de fleurs. Après une vire aérienne paisible, c'est l'envol dans le raide couloir entre les géantes falaises pour s'achever en plein ciel sur l'arête sommitale de Sophie.

Traversée au Nord dans les herbes et lapiaz, en enfilade parfois délicate dans le flanc raide entrecoupé de barres rocheuses, paix verdoyante du Pas de l'Œille, plongée sur les élégantes Sultanes, puis dans les escarpements tourmentés de leur base Sud. Laisser-aller rapide dans la pierraille avant de retrouver la paix de la forêt sur le sentier des Bordeaux.

Montée : par le Col des Deux Soeurs (2 056 m), 2 h 30

Descente : par le Pas de l'Œille (1960 m), 2 h 00

Dénivelée : 860 m Cat. : 2

Vidéo : [Traversée de Sophie](#)

Départ : 32 km de Grenoble. À la sortie Sud de Vif, prendre vers l'Ouest la D8 en direction du Col de l'Arzelier. Parvenue au village de Prénfrey, partir à droite vers l'église et poursuivre la route en direction Nord. Après une aire de pique-nique à gauche, elle entame une grande boucle puis revient longuement au Sud. Stationner à l'extrémité de la route goudronnée (pancarte : Col des Deux Soeurs - Pas de l'Œille (1 309 m)).

### MONTÉE

1309m		Prendre la piste prolongeant la route. Alors qu'elle s'apprête à redescendre, <b>saisir un sentier à droite</b> .
1365m	0h10	
1460m	0h25	Après un court double lacet, il prend le flanc boisé en écharpe au Sud-Ouest. Laisant à droite le discret <b>sentier des Bordeaux</b> , il sort de la forêt et à travers herbes et pierriers rejoint <b>la cabane des Clos</b> .
1557m	0h40	Au-delà, il coupe le sentier du périmètre (source-pancarte). Après un double lacet, il laisse à droite l'itinéraire du Pas de l'Œille (pancarte). Il coupe au Sud une raide combe rocheuse (source intermittente) et rejoint la base d'une large croupe herbeuse.
1835m	1h20	Il l'attaque en longs puis courts lacets afin de parvenir <b>au pied de la falaise</b> . Il la suit à gauche sur une vire aérienne, passe devant l'entrée d'une grotte et file au Sud jusqu'au <b>carrefour</b> avec l'itinéraire montant de l'Arzelier.
1830m	1h30	
2056m	2h10	Au-dessus, après avoir gravi un ressaut rocheux en escaliers (câble), il grimpe en serpentant la côte herbeuse, rive droite d'un ravin. Le surmontant près de la paroi Nord-Est, il se faufile, bien taillé, dans la partie rocheuse supérieure pour déboucher au <b>Col des Deux Soeurs</b> .
2162m	2h30	Suivre à droite l'arête finale de Sophie, avec des perspectives impressionnantes sur les falaises de sa grande soeur Agathe, jusqu'au <b>cairn sommital</b> .

## DESCENTE

		<p>Poursuivre en descente dans l'herbe en demeurant fidèle à la falaise, tout en contournant certains ressauts rocheux. Plus bas, elle s'étire au Nord. Passer une barre rocheuse dans un de ses points faibles et, en légère descente, rejoindre une première brèche.</p>
2030m	0h20	<p>Une sente se dessine alors, juste en dessous de l'arête. Devant des dalles rocheuses, elle dévale la pente et contourne dans la roche <b>une seconde brèche géante</b>. Elle coupe une barre rocheuse (cairn). Au-delà, poursuivre en légère montée. Grimper un couloir rocheux sur trois ou quatre mètres pour passer une autre barre rocheuse.</p> <p>Puis s'élever en diagonale au-dessus des plaques rocheuses pour atteindre la base d'un mur important. Son franchissement se réalise à partir d'un bloc rocheux à gauche (cairn). L'escalader, ainsi que la partie mi-herbeuse, mi-rocheuse qui suit : passage exposé.</p>
2050m	0h40	<p>Au-delà, toujours en légère montée couper une autre barre en l'escaladant sur quelques mètres. On retrouve la pente herbeuse. La descendre en écharpe pour découvrir un sentier bien marqué. Il amène à <b>un collet</b> d'où il plonge sur le <b>Pas de l'Éille</b>.</p>
1960m	0h45	
1700m	1h10	<p>En lacets faciles, il dévale la croupe dominant les fières Sultanes puis, va louvoyer dans le couloir de pierres et de dalles au pied de leur paroi Sud. Il continue dans les pierriers. Alors qu'il revient définitivement au Sud, <b>le lâcher à hauteur de traces blanchies</b> par les passages dans un beau pierrier.</p>
1590m	1h25	<p>Plus bas, elles tirent à droite pour trouver un second pierrier qui dégringole jusqu'au sentier du périmètre. Le suivre à gauche une dizaine de minutes jusqu'à saisir à droite <b>le sentier des Bordeaux</b> (vieux pancarte sur un arbre).</p>
1309m	2h	<p>Il entre bientôt en forêt et, en deux longs lacets descend rejoindre l'itinéraire de montée par lequel on revient à la piste et <b>au parking</b>.</p>