

## FR 05 La Roche de Rame Le Lac de l'Ascension

**Auteur : Guy RUFFIE**

Parcours effectué le 02/08/2016

Homologation : GG

[Avertissement](#)

**Circuit VTT de 5 cols à plus de 2000 m - 39.5km et 2030 m de dénivelée**

**Liste chronologique des cols :**

**Collet du Peyron** 2465 m

**Col de Mouriare** 2498 m

**Col de l'Alpavin** 2656 m

**Pas de la Casse de l'Ase** 2707 m

**Col de la Moutière** 2659 m

Départ de **La Roche de Rame** (950m).

Une longue piste (11km environ) à la pente soutenue et en assez bon état permet d'atteindre les **Chalets du hameau du Lauzet** (1786m).

Franchir le torrent de Bouchouse et poursuivre la piste jusqu'à la barrière du hameau du Giet (1831m) : forte pente !

Prendre à droite une tire avec de nombreuses ornières. La pente extrêmement forte (>25%) rend le poussage très pénible puis la pente s'adoucit et la piste est remplacée par un sentier en partie cyclable. A l'approche du col le sentier se redresse un poussage aisé, puis plus difficile voire un portage est nécessaire pour atteindre le **Collet de Peyron** (2465 m).

Basculer versant nord est abandonner rapidement le GR pour éviter de perdre de l'altitude. Cheminer hors sentier (roulage et poussage) afin de rejoindre le sentier menant au **Col de Mouriare** 2498m.

La pente est rude : poussage difficile et portage de rigueur ! Retour par le même sentier.

*Ici l'option choisie : Cheminement hors sentier en suivant approximativement la courbe de niveau 2400m n'est pas le meilleur choix. La progression est très difficile à cause du très fort dévers et de pierriers interminables.*

**Privilégier plutôt l'itinéraire de ski qui frôle les lacs d'Escurs.**

Poursuivre à vue (hors sentier) jusqu'au point 2374m (poussage) puis la pente s'accroît le poussage devient plus difficile, puis se complique encore dans le goulet au sud du **Col de l'Alpavin** 2656m.

L'aller retour au **Pas de la Casse de l'Ase** 2707m par la crête ne pose pas de problème.

De retour au Col de l'Alpavin 2656m faire hors sentier une traversée en balcon à la cote 2400m environ en direction du **Col de la Moutière** 2659m (poussage dans le dévers).

*Attention le col n'est pas à l'endroit où l'on semble le deviner mais 150m au sud !*

Retour par le talweg (en partie cyclable) passant au point 2515m qui permet de contourner la barre rocheuse. Puis suivre la ligne d'arête en direction du point 2374m (poussage assez aisé).

Un chemin en partie cyclable permet de rejoindre le **lac de l'Ascension** - ça se complique rapidement après l'exutoire de celui ci (2306m).

Jusqu'au carrefour (1810m) alternance de poussages aisés et difficiles. Parties cyclables presque inexistantes.

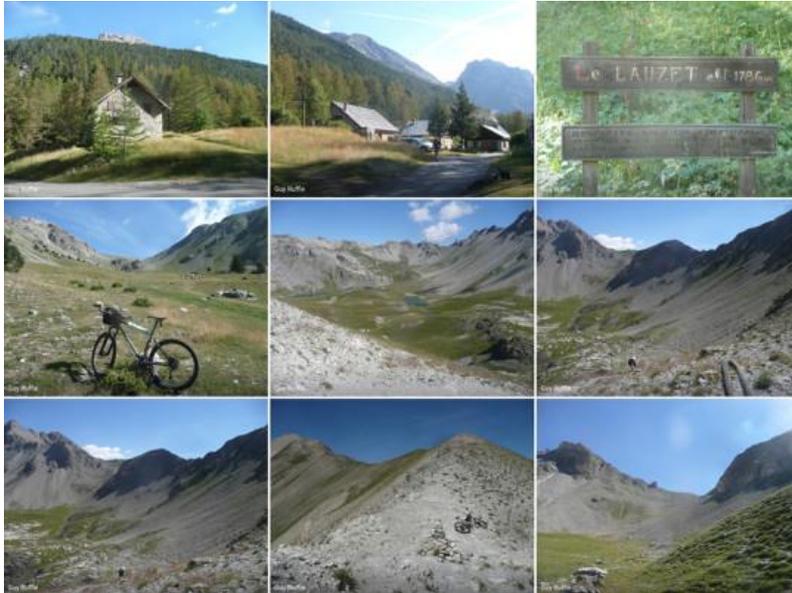
Prendre le sentier de gauche en légère montée au départ (en partie cyclable).

La pente se redresse à l'approche du point haut 1935m (poussage plus ou moins aisé) où l'on rejoint une piste en assez bon état, où l'on peut enfin rouler.

Rejoindre le point 1831m du hameau du Giet (barrière) puis le **hameau du Lauzet** et enfin la **Roche de Rame**.

Toute cette partie est entièrement cyclable mais très longue 14.6 km

#### ALBUM PHOTOS :



Photos G. RUFFIE :



Au Col de Mouriare - Les Lacs de l'Ascension - Roche et Col de la Moutière

#### MOTS-CLÉS

[Le Lac de l'Ascension](#), [La Roche de Rame](#), [Centcols](#)