





# CARTE GÉNÉRALE

Accès routiers

Situation des sommets



## Liste des 153 courses choisies

### I. LES PRÉALPES FRANCO-SUISSES

1. *Tête de Charousse*, 2094 m. Vallons du Chablais. Descente par le ravin des Nex. D.
  2. *Le Grammont*, 2172 m. Vallons du Chablais. Traversée Tanay-Novel par la combe de la Chaumény. AD-.
  3. *Cornettes de Bise*, 2432 m. Vallons du Chablais. Du Flon, avec traversée du col de Chaudin. AD.
  4. *L'Hautagrive* (ou Chambairy), 2206 m. Vallons du Chablais. Face SE. D.
  5. *Pointe d'Arvouin* (ou Sex du Cœur), 2019 m. Vallons du Chablais. Tour du Linleu, par le lac d'Arvouin. PD+.
  6. *Pointe de Bellevue*, 2042 m. Val de Morgins. Voie normale. F.
  7. *Pointe Bourdillon* (des Dents Blanches), 2713 m. Val d'Illiez. Combes des Colombés Dedans, de Filipendin et du Trou. D.
  8. *Col de Comba Mornay*, 2375 m. Val d'Illiez. Traversée de Barme à la cabane de Susanfe. AD+.
  9. *Col des Ruans*, 2788 m. Val d'Illiez. Couloir N. D+.
  10. *Pointe des Rosses*, 2965 m. Vallée du Trient. Par le lac d'Emosson et le col de Tenneverge. AD.
  11. *Pointe de la Finive*, 2838 m. Vallée du Trient. Par le barrage d'Emosson et le couloir du Grenairon. D-.
- En deux jours, grand tour de la Tour Sallière. Vallée du Trient :
12. *I: Le Luisin*, 2786 m. Des Marécottes à la cabane de Susanfe, par le col de la Golette, le Luisin et le col de Susanfe. AD.
  13. *II: Tour Sallière*, 3220 m. De la cabane de Susanfe aux Marécottes, par la Tour Sallière, le lac d'Emosson et le col de Barberine. AD.
  14. *Haute Cime* (des Dents du Midi), 3257 m. Vallée du Trient. De Salanfe, par le col de Susanfe. AD.
  15. *Chaux d'Antème*, 2185 m. Val d'Illiez. Des Rives, versant NW. PD/AD.
  16. *Brèche des Doigts*, 3190 m. Val d'Illiez. Couloir des Doigts. TD-.
  17. *Col de la Dent Jaune*, 3004 m. Vallée du Trient/val d'Illiez. En traversée, descente du couloir NW. D.

18. *Tête de Chalin*, 2595 m. Val d'Illiez. De Chindonne, combinée avec la Dent de Valerette. AD.

Raids le long de la chaîne frontière.

19. *Fontanabran NW*, 2702 m. Vallée du Trient. Du Trétien par le col de Barberine. AD-.

20. *Fontanabran SE*, 2678 m. Vallée du Trient. De Finhaut en circuit. AD.

21. *Bel Oiseau*, 2643 m. Vallée du Trient. Descente de la face E. D-.

22. *Tour de la Dent de Fenestral*, 2462 m. Vallée du Trient. Du Trétien, par les cols de Fenestral et de Blantsin. PD+.

## II. MASSIF DES DIABLERETS

23. *Croix de Javerne*, 2097 m. Rive droite du Rhône. Versant SW depuis Morcles. PD.

24. *Pointe des Martinets*, 2653 m. Vallée de l'Avançon. Versant N. D-.

25. *Pointe des Savolaires*, 2294 m. Vallée de l'Avançon. Descente du couloir d'Euzanne. AD+.

26. *Col Champion*, 2710 m. Vallée de l'Avançon. Par le vallon de Nant. PD+.

27. *Grande Dent de Morcles*, 2969 m. Cirque d'Ovronnaz. D'Ovronnaz, avec traversée de Tête Noire. PD.

28. *Lui Crève*, 2495 m. Rive droite du Rhône. De Collonges par le versant W. AD.

29. *Le Diabley*. 2469 m. Rive droite du Rhône. De Dorénaz, par le versant SW. PD.

30. *Grand Chavalard*, 2899 m. Cirque d'Ovronnaz. Descente de la face E, retour par la Seya. D.

31. *Pointe d'Aufalle*, 2725 m. Cirque d'Ovronnaz. En traversée depuis Ovronnaz. PD.

32. *Grand Muveran*, 3051 m. Cirque d'Ovronnaz. Voie normale du versant S. D+.

33. *Dent de Chamosentse*, 2721 m. Cirque d'Ovronnaz. Tour de la Dent, descente par les Palantsons. AD-.

34. *Haut de Cry*, 2969 m. Vallées sédunoises. Versant E. AD.

35. *Col du Pacheu*, 2770 m. Vallée de l'Avançon. Circuit du « trophée du Muveran », par le col du Pacheu, Derborence et le Pas de Cheville. AD.

36. *Col des Chamois*, 2660 m. Vallée de l'Avançon. Par Anzeindaz. F.

37. *Tête Tsernou*, 2709 m. Vallée de l'Avançon. Traversée du col du Brotset. PD.

38. *Haute Corde*, 2325 m. Vallée de l'Avançon. Descente en versant N par la Poreyrette. AD.

39. *La Motte*, 1940 m. Vallée de l'Avançon. Versant NW depuis Gryon. F.

Une idée de raid dans le massif des Diablerets: tour du groupe du Muveran.

40. *Les Diablerets*, 3210 m. Vallée des Ormons. Descente par le glacier de Prapio. AD.

41. *Hors-piste aux Diablerets*, 2940 m. Vallée des Ormons/cirque de Gsteig. Trois descentes hors piste à la station des Diablerets.

42. *La Fava*, 2581 m. Vallées sédunoises. Combinaison La Fava-Crête de Lodze, en circuit depuis les Mayens de Conthey. PD.

43. *Gstellhorn*. 2820 m. Cirque de Gsteig. Descente directe par le col du Mittaghorn. AD.

### III. LES ALPES BERNOISES OCCIDENTALES

En deux à trois jours, traversée des Alpes bernoises occidentales :

44. *I. De Reusch-Les Diablerets à la cabane du Wildhorn*, 3248 m. Par l'Arpelistock et le Wildhorn. PD+.
45. *II. De la cabane du Wildhorn à Kandersteg*, 3244 m. Par le Schnidehorn, le Weisshorn, le Wildstrubel et la Roter Totz-Lücke. PD-.
46. *Arpelistock*, 3035 m. Lauenental. Voie normale par la cabane Gelten. PD+.
47. *Inner Spitzhorn*, 2764 m. Lauenental. Versant E, descente par la Schattflüe. AD-.
48. *Spitzhorn*, 2807 m. Lauenental. Versant E. AD+.
49. *Chlys Hüri*, 2262 m. Cirque de Gsteig. Versant W. AD-.
50. *Le Sérac*, 2817 m. Vallées sédunoises. En circuit depuis Plan-Cernet. PD.
51. *Geltenhorn*, 3065 m. Vallées sédunoises. Versant S et vallon de la Nétage. PD+.
52. *Wildhorn*, 3248 m. Vallées sédunoises. Par le glacier du Brochet et descente NW. D-.
53. *Wildhorn*, 3248 m. Vallées sédunoises. Versant SE depuis Les Rousses. PD.
54. *Wildhorn*, 3248 m. Ober-Simmental. De la Lenk, voie normale ; retour par le Schnidehorn et le couloir de Totetäli. F ou D-.
55. *Iffighore*, 2378 m. Ober-Simmental. Depuis la Lenk. F.
56. *Niesehorn*, 2776 m. Lauenental. Tour « intégral » depuis Lauenen, descente de la face SE, et retour par la combe de Schafniese. AD+.
57. *Rothorn de Lauenen*, 2276 m. Simmental/Lauenental. Traversée Zweisimmen-Lauenen par le Turbachtal, Stübli et le Rothorn. PD.

Quelques idées de raids dans les Alpes bernoises occidentales.

58. *Lauenehore*, 2477 m. Lauenental. En traversée depuis Lauenen. AD-.
59. *Giferspitz*, 2542 m. Saanenland. Depuis Gstaad, descente en face N. AD+.
60. *Wistätthorn*, 2362 m. Ober-Simmental. De St-Stephan, itinéraire de la traversée estivale. PD.
61. *Sex Rouge*, 2893 m. Vallées sédunoises. D'Arbaz par la Selle, descente en versant S. AD-.
62. *Crêta Besse*, 2702 m. Vallées sédunoises. Versant SE. AD.
63. *Rohrbachstein*, 2950 m. Vallées sédunoises. Depuis le tunnel du Rawil par la Plaine Morte. PD-.
64. *Mont Bonvin*, 2995 m. Région de Crans-Montana. Hors-piste à Crans-Montana, trois descentes du Mont Bonvin : le grand tour (F), versant SW (PD+), et face E (D-).
65. *Laufbodenhorn*, 2701 m. Ober-Simmental. Versant NW. AD+.
66. *Wildstrubel*, 3244 m. Région de Crans-Montana. En circuit du glacier de la Plaine Morte, descente du couloir NW. D-.

Autour de la cabane Lämmeren, un circuit de deux jours :

67. *I. Daubenhorn*, 2942 m. Voie normale de Kandersteg par le Daubensee, retour sur la cabane Lämmeren. F.
68. *II. Wildstrubel*, 3244 m. Voie normale de la cabane Lämmeren, retour par la Roter Totz-Lücke. F.

69. *Wildstrubel*, 3244 m. Ober-Simmental. Voie classique de la Lenk par l'Ammer-  
tengletscher. PD+.
70. *Grossstrubel*, 3243 m. Engstligental. Versant N, d'Engstligenalp. AD.
71. *Steghorn*, 3146 m. Engstligental. Depuis Engstigenalp. AD.
72. *Schwarzhorn*, 3105 m. Région de Crans-Montana. En circuit depuis Montana. F+.
73. *Trubelstock*, 2998 m. Région de Crans-Montana. Arête W et versant S. PD.
74. *Tour du Gross Lohner*, 2659 m. Engstligental. D'Engstligenalp, par l'épaule du  
Tschingellochtighorn, la base E du Gross Lohner et la Bunderchrinde. AD.
75. *Bunderspitz*, 2546 m. Engstligental. Versant W. PD-.
76. *First*, 2549 m. Kandertal. Arête et versant E. D.
77. *Rinderhorn*, 3448 m. Kandertal. Versant NW. AD-.
78. *Balmhorn*, 3698 m. Kandertal. Par le Schwarzgletscher et l'arête SW. AD+.
79. *Altels*, 3629 m. Kandertal. Versant NW. D-.
80. *Mauerhorn*, 2944 m. Lötschental. En circuit par le Restipass et descente sur Kum-  
menalp. PD.
81. *Ferdenrothorn*, 3180 m. Vallée du Dala. Versant NW et arête SW. PD+.
82. *Seewlehore*, 2467 m. Ober-Simmental. En traversée par Tierberg et Schatthore.  
AD-.
83. *Albristhorn*, 2762 m. Ober-Simmental. Par Galm et descente du couloir NW. D.
84. *Albristhorn*, 2762 m. Ober-Simmental. Versant N, descente directe sur le Färmel-  
tal. AD.
85. *Albristhubel*, 2124 m. Ober-Simmental. Directement de Matten. F.
86. *Rothorn de Matten*, 2410 m. Diemtigtal. Voie normale de Schwenden par Wild-  
grimmi. PD+.
87. *Vorderi Spillgerte*, 2253 m. Ober-Simmental. Versant W depuis Blankenburg. D-.
88. *Seehore*, 2281 m. Nieder-Simmental. En circuit depuis Mannried. PD.
89. *Seehore*, 2281 m. Diemtigtal. De Zwischenflüh, descente par le Meniggrat. PD.
90. *Niderhorn*, 2078 m. Nieder-Simmental. De Grubenwald, en traversée. PD.
91. *Rauflihorn*, 2323 m. Diemtigtal. En traversée de Grimmialp, descente sur Nessli.  
AD.
92. *Klein Gsür* (ou Landvogtehorn), 2615 m. Diemtigtal. Couloir de Steibode. AD.
93. *Klein Gsür* (ou Landvogtehorn), 2615 m. Färmeltal. Versant W. AD.
94. *Männliflue*, 2652 m. Diemtigtal. En traversée, descente du versant NW. AD+.
95. *Winterhorn*, 2609 m. Engstligental. Versant SE. PD.
96. *Cheibehorn*, 2462 m. Diemtigtal. Versant N. AD-.
97. *Hohniesen*, 2454 m. Diemtigtal. En circuit par Meienfall. PD.
98. *Mäggisserehore*, 2348 m. Diemtigtal. Traversée depuis Horboden. PD.
99. *Tschipparällehore*, 2398 m. Frutigtal. Arête SE. AD+.
100. *Drunengalm*, 2408 m. Diemtigtal. Descente directe en face W. AD.
101. *Niesen*, 2362 m. Nieder-Simmental. Traversée NW-E. PD.

#### IV. LES PRÉALPES OCCIDENTALES

102. *Walighürli*, 2050 m. Saanenland. De Feutersoey. F.
103. *Wittenberghorn*, 2350 m. Saanenland. Traversée N-S. PD.
104. *Gummfluh*, 2458 m. Saanenland. De Saanen par le col E. AD.
105. *Plan de la Douve*, 2041 m. Pays d'en Haut. Combe N. PD.
106. *La Pare* (ou la Tornette), 2540 m. Région du col des Mosses. De l'Étivaz par Séron. PD-.
107. *La Pare* (ou la Tornette), 2540 m. Vallée des Ormonts. Combes du versant S. PD.
108. *Le Tarent*, 2548 m. Région du col des Mosses. Versant N. PD+.
109. *Châtillon*, 2478 m. Région du col des Mosses. En circuit depuis l'Étivaz. AD.
110. *Pic Chaussy*, 2351 m. Région du col des Mosses. Descentes en versants N, S et W (AD).
111. *Mont d'Or*, 2175 m. Vallée des Ormonts. Versant SW. AD.
112. *Tour de Famelon*, 2138 m. Vallée des Ormonts. En circuit depuis le Sépey. PD-.
113. *Chaux Commune*, 2205 m. Vallée de l'Hongrin. En circuit par les Agites et le col de Tompey. PD+.
114. *Cape au Moine* (arête des Verraux), 1941 m. Hauts de Montreux. Par le versant W du col de Pierra Perchia. AD.
115. *Vanil des Artses*, 1993 m. Haute Gruyère. Versant SE. AD+.
116. *Dent de Lys*, 2014 m. Haute Gruyère. Face SE directe. D.
117. *Vanil Blanc*, 1828 m. Haute Gruyère. Par les trois combes. AD-.
118. *Teyssachaux*, 1909 m. Région de Châtel-St-Denis. En circuit par Tremetta. AD-.
119. *Le Moléson*, 2002 m. Haute Gruyère. Hors-piste à la station de Moléson-Gruyères.
120. *Pra de Cray*, 2198 m. Pays d'en Haut. De Château-d'Éx par la Pointe de Cray. PD+.
121. *Pra de Cray*, 2198 m. Haute Gruyère. En circuit par les Fontaines et l'Arche de la Tornette. AD+.
122. *Vanil Carré*, 2195 m. Versant N depuis Grandvillard. PD.
123. *Les Millets*, 1886 m. Haute Gruyère. Depuis Grandvillard. PD.
124. *Vanil de l'Écri*, 2375 m. Haute Gruyère. En traversée, descente du versant W du col du Plan des Eaux. D.
125. *Vanil Noir*, 2389 m. Pays d'en Haut. Versant S, des Ciernes Picat. TD.
126. *Tête de l'Herbette*, 2261 m. Vallée de la Jogne. Par le vallon des Morteys. F.
127. *Dent de Brenleire*, 2353 m. Vallée de la Jogne. Face E. D.
128. *Tsermon*, 2140 m. Vallée de la Jogne. En circuit depuis la vallée de Motélon: les Merlas, traversée du Van, face nord de Tsermon. AD.
129. *Plan de Tissiniva*, 1884 m. Vallée de la Jogne. De la vallée du Motélon. PD+.
130. *Dent de Broc*, 1829 m. Vallée de la Jogne. De la vallée de Motélon. PD.
131. *Hochmatt*, 2152 m. Vallée de la Jogne. De Im Fang en traversant le Cheval Blanc. AD.
132. *Wandflue*, 2133 m. Vallon d'Abländschen. En traversée: tour du massif de la Dent de Savigny. D.
133. *Gratflue*, 1935 m. Vallon d'Abländschen. Descente directe du versant NE. AD-.

134. *Dent de Ruth*, 2236 m. Saanerland. Couloir du Canapé de Ruth. D.
135. *Haute Combe*, 2039 m. Pays d'en Haut. Traversée par les Rodomonts. PD-.
136. *Hundsrügg*, 2047 m. Simmental. En circuit depuis Hindere Rychestei. F.
137. *Vanil d'Arpille*, 2085 m. Vallée de la Jogne. Des Fornis par le col d'Arpille. AD.
138. *Schopfenspitz* (ou Gros Brun), 2104 m. Vallée de la Jogne. En circuit de Jaun par la Fochsenflue, descente du versant SE. AD+.
139. *Schopfenspitz* (ou Gros Brun), 2104 m. Vallée de la Jogne. En circuit par la Val-sainte et descente du Patraflon. PD+.
140. *Schafberg*, 2239 m. Vallée de la Jogne. De Jaun, par la crête de Garten. PD+.
141. *Schafberg Ouest*, 2211 m. Vallée de la Jogne. De Jaun, en circuit par Walop. AD.
142. *Bäderhorn*, 2009 m. Nieder-Simmental. Voie normale de Schwarzenmatt. F.
143. *Widdergalm*, 2174 m. Sensetal. De Schwarzsee, traversée du Kaiseregg et face NE du Widdergalm. D.
144. *Schafarnisch*, 2107 m. Sensetal. De Sangernboden, descente de l'arête E. PD.
145. *Schibe + Märe*, 2151 m. Sensetal. En circuit depuis Hengst. AD-.
146. *Schibe + Märe*, 2151 m. Nieder-Simmental. De Waldried en circuit. PD.
147. *Widdersgrind*, 2104 m. Nieder-Simmental. Voie normale d'Oberwil. F.
148. *Ochsen + Bürglen*, 2188 m. Sensetal. En traversée; descente du couloir W du Bürglen. D.
149. *Schwideneggflue*, 2007 m. Nieder-Simmental. En circuit depuis le Buschetal. D.
150. *Gantrisch*, 2175 m. Sensetal. Couloir NW. AD+.
151. *Chrummenfadenflue*, 2079 m. Stockental. Traversée des arêtes et versant N. AD.
152. *Möntschelespitz*, 2020 m. Stockental. Traversée des versants N. AD.
153. *Stockhorn*, 2190 m. Stockental. Voie normale par le NE depuis Oberstocken. AD.

Idées de raids dans les Préalpes.