

# Cape au Moine

*Pas très loin de la Dent de Jaman, à la frontière entre Vaud et Fribourg, se dresse la Cape au Moine. Son sommet, accessible par une sente bien marquée depuis le col de Pierra Perchia, se mérite : le pas d'escalade facile et la courte arête très exposée font rebrousser chemin à plus qu'un ! Moi-même j'ai dû faire demi-tour à plusieurs reprises à causes des mauvaises conditions de l'arête...*

## ☸ Détails du parcours

**Point de départ :** Les Avants (968 m).

**Accessible en transports publics :** Oui.

**Point culminant :** Cape au Moine (1941 m).

**Dénivelé :** montée et descente 1090 m chacune.

**Distance :** 14.3 km.

**Temps de marche :** 6h-6½h.

- ☉ Les Avants – Chalet de Jor ¾h.
- ☉ Chalet de Jor – Col de Jaman 1¼h.
- ☉ Col de Jaman – Col de Pierra Perchia 1¼h.
- ☉ Col de Pierra Perchia – Cape au Moine ¼h-½h.

☉ Cape au Moine – Col de Pierra Perchia ¼h-½h.

☉ Col de Pierra Perchia – Col du Soldatier ½h.

☉ Col du Soldatier – Gouille aux Cerfs ¾h.

☉ Gouille aux Cerfs – Cergnaule ½h.

☉ Cergnaule – Sonloup ¼h.

☉ Sonloup – Les Avants ¼h.

**Difficulté :** T4 [CAS12], avec un passage en II [CAS].

**Matériel :** Matériel de randonnée pédestre estivale.

**Date :** 30 juillet 2017.

**Références :** [Cam14]

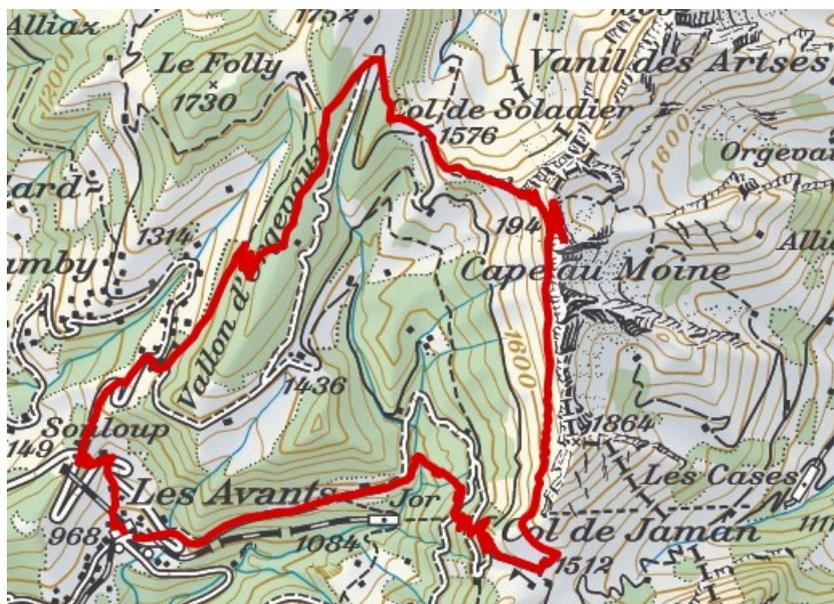
## Accès

### Accès en voiture

Prendre l'autoroute A9 jusqu'à la sortie *Montreux*, ensuite suivre les indications jusqu'aux *Avants*. Des places de parcs sont disponibles devant et aux alentours de la gare.

### Accès en transports publics

À *Montreux*, prendre le train jusqu'aux *Avants*. Il est aussi possible de ne descendre qu'à *Jor* pour économiser environ 1.5 km de marche sur la route goudronnée. Dans ce cas, veuillez bien vérifier les horaires car l'arrêt n'est pas desservi par tous les trains !



Carte nationale (source swisstopo).



Le Col de Jaman (voitures), la Dent de Jaman (à droite) et la Dent de Hautadon (à gauche).

## Des Avants au Col de Jaman

Depuis la gare des *Avants*, suivre la route qui monte en direction du *col de Jaman* (panneaux). Si vous partez de l'arrêt *Jor*, empruntez le sentier qui remonte dans la forêt et qui rejoint ladite route.



Les marches d'escaliers me sont pas toujours en bon état.

Rejoindre le *Chalet de Jor* puis, environ 200 mètres plus loin, bifurquer à droite sur un chemin pédestre (balisage jaune). Après une courte descente, traverser le ruisseau de la *Baye de Montreux* (pont) et entamer ensuite l'ascension vers le *col de Jaman*.

Le sentier est balisé et bien marqué. À deux reprises il traverse la route goudronnée qui monte au *col de Jaman* et à quelques endroits des escaliers en bois ont été posés dans le but d'aider à sur-

monter la raide déclivité. Hélas certaines de ces escaliers ont des marches tellement pourries qu'elles semblent se briser au simple regard... Veuillez donc bien vous assurer de la solidité des marches avant de mettre tout votre poids dessus. Personnellement j'ai préféré tout simplement remonter sur le terrain le long des escaliers.

Peu avant le *col de Jaman*, le sentier rejoint la route et suit celle-ci jusqu'au parking.

## Du Col de Jaman au Col de Pierra Perchia

Vers le parking, bifurquer à gauche et suivre le sentier balisé qui contourne par la droite un chalet d'alpage. Le sentier remonte d'une pente douce jusqu'au-dessus de la cabane du CAS puis pars plein N. Suivre la piste qui traverse à plusieurs reprises des paravalanches. Au cours de la montée la piste se rétrécit de plus en plus. En contrebas de la *Cape au*



Le chemin passe à travers les paravalanches.

Moine le sentier, parfois juste assez large pour pouvoir mettre deux chaussures côte à côte, traverse des pentes herbeuses bien raides.



La sente depuis le *col de Pierra Perchia* est bien visible.

une vire étroite. À chaque tentative, j'ai toujours préféré les quelques pas d'escalade car la vire, très étroite et recouverte avec des touffes de terre instables, ne m'as jamais inspiré confiance.

Poursuivre ensuite sur l'arête, qui est très exposée avec une pente très raide à droite et une encore plus raide à gauche. Comme vous pouvez l'imaginer, c'est le passage clé de la journée et il demande un pied sûr. Faut-il aussi préciser que le passage n'est pas du tout adapté aux personnes sujettes au vertige ? De plus je déconseille de marcher sur l'arête par temps humide ainsi qu'en début et en fin de saison (plaques de glace).

Après avoir passé l'arête, une sente courte mais raide zigzague dans les pentes herbeuses et mène jusqu'au sommet.

## De La Cape ou Moine aux Avants

Retourner au *col de Pierra Perchia* par le même itinéraire et suivre ensuite le même chemin qu'à la montée jusqu'à la bifurcation, puis partir à droite. Le sentier s'approche d'une arête pour suivre ensuite celle-ci jusqu'au *col de Soladier*.

Au col continuer tout droit (suivre les panneaux pour la *Gouille aux Cerfs*) et monter jusqu'en haut de la petite butte où, pendant la saison des myrtilles (grosso modo entre début juillet et fin août) vous pourrez

Continuer à suivre le sentier jusqu'à une bifurcation, puis partir à droite et remonter jusqu'au *col de Pierra Perchia*, à environ 200 mètres de là.

## Du Col de Pierra Perchia à la Cape ou Moine

Depuis le *col de Pierra Perchia* une sente bien marquée remonte en direction SSE dans les pentes herbeuses d'abord, puis sur l'arête rocheuse (ou pas très loin de là). La sente mène au pied d'une petite tête rocheuse qu'on peut facilement escalader (II) ou contourner par la gauche en empruntant



L'arête très exposée en contrebas du sommet.



Vue sur le *Lac Lemman* depuis le sommet de la *Cape au Moine*.

déguster ce fruit succulent pour la modique somme de rien du tout, mais à condition que tous les gourmands de la région ne soient pas passés avant vous...

Après avoir coloré votre langue et vos lèvres d'un joli bleu-violacé, poursuivre la marche en suivant le sentier pédestre jusqu'au petit refuge en contrebas du sommet du *Molard*. Si vous n'êtes jamais montés au sommet ce celui-ci, un aller-retour s'impose avant de poursuivre sur la large crête jusqu'à la *Gouille aux Cerfs*. Bifurquer ensuite à droite et descendre sur le sentier jusqu'à rejoindre une route forestière qu'il faudra suivre jusqu'à la *Cergnaule*. De là, suivre la route goudronnée en direction de *Sonloup*.



Des plantes de myrtilles pas très loin du *col de Soladier*.

Peu avant la station supérieure du funiculaire de *Sonloup*, bifurquer à gauche (panneaux) et suivre un sentier qui dévale dans la forêt et qui regagne en contrebas à nouveau la route goudronnée. Suivre la route jusqu'à la gare des *Avants*.

## Bibliographie

- [Cam14] Camptocamp. *Cape au Moine (des Verraux) : Face W depuis Les Avants*. 16 nov. 2014. url : <https://www.camptocamp.org/routes/578273/fr/cape-au-moine-des-verraux-face-w-depuis-les-avants> (visité le 24/10/2017).
- [CAS] CAS. *Cotation UIAA / cotation française / cotation d'ensemble*. url : <http://www.sac-cas.ch/fr/nc/en-chemin/echelles-de-difficultes.html?cid=1506&did=1001584&sechash=cbc45a5d> (visité le 20/07/2017).
- [CAS12] CAS. *Echelle CAS pour la Cotation des Randonnées*. 2012. url : <http://www.sac-cas.ch/fr/nc/en-chemin/echelles-de-difficultes.html?cid=1512&did=1001583&sechash=5ff34771> (visité le 20/07/2017).