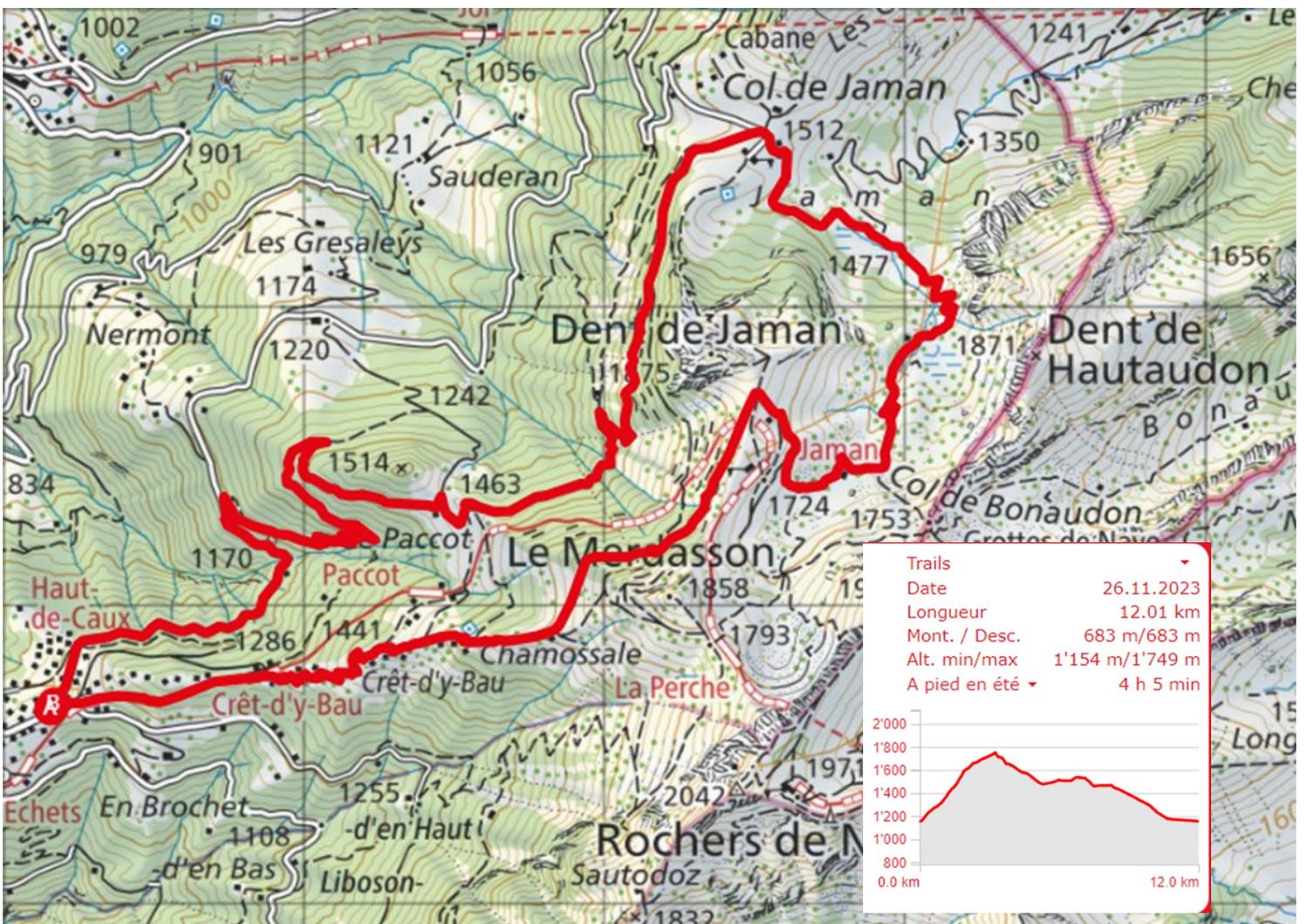


## Un trail, un sommet ! La Dent de Jaman



**Localisation :** Rive droite du Lac Léman, dans le canton de *Vaud*, au-dessus de *Montreux / Glion / Caux*.

**Description:** trail facile pour habitués des sentiers escarpés. Parcours dans les préalpes, avec vue d'exception sur le *Lac Léman* et sa rive gauche, en face de la *Croix de la Lé*. Course alternant les forêts d'épicéas, de feuillus et les alpages; un rêve.

**Difficulté:** T3

**Longueur totale:** 21 km-effort

**Distance:** 12 km

**Dénivellation:** 683 m

**Altitude :** entre 1154 m et 1749 m

**Carte nationale d'excursion 1:25'000 :** Montreux 1264

**Meilleure période:** juin à novembre

**Informations utiles:** l'utilisation de petits crampons peut se révéler utile durant la période automnale voire hivernale. Les bâtons sont conseillés.

### **Parcours**

Les transports publics sont ici recommandés puisque le train dessert la gare du *Haut-de-Caux*. Départ du *Haut-de-Caux* sur le parking de l'hôtel-restaurant *Le Coucou* (2'562'155/1'142'666). Le chemin longe la voie du chemin de fer jusqu'à l'arrêt de *Crêt-d'y-Bau*. Traverser la voie en direction du *Merdasson*. Au point 1612 à *Chamossale*, longer le chemin qui s'enfonce dans la forêt sans oublier de vous retourner pour saisir le panorama qui s'étale à vos pieds. La pente est marquée et le chemin longe les éléments paravalanches. Poursuivre sur le sommet de la *Dent de Jaman* (1875 m) seulement si le terrain est favorable, sans couverture neigeuse, ce qui pourrait être risqué.

Attaquer la descente en direction du sud-est en longeant le chemin qui passe sous la station du chemin de fer et rejoindre la *Montagne-d'Amont* au pt 1650. La route mène alors sans encombres jusqu'au *Col de Jaman* qui reste le point le plus septentrional de la course. Revenir en direction de l'ouest vers le *Chalet des Chèvres* par le chemin median qui mène à la *Tête du Paccot* au pt 1463. De là, attaquer un sentier qui s'enfonce dans la forêt sans bruit mais pour lequel toute votre attention sera mobilisée: feuilles, racines, pierres et pentes escarpées le dessinent. Au pt 1177 on rejoint la route qui vous ramène au point de départ. Excellent parcours de début ou de fin de saison, sans grosse charge musculaire. De plus les possibilités étant infinies, il est aisé de se laisser guider par son instinct sans trop se préoccuper du retour, les nombreuses stations de train permettent un retour sur la gare de départ de *Montreux* aisé.