

AU DEPART DE LA ROCHE, DU MONT-SAXONNEX, DU REPOSOIR

| | ALT. | DENIV. |
|----------------------------------|-------|--------|
| 1. Lac Bénit | 1452m | 419m |
| 2. Le Parmelan | 1832m | 920m |
| 3. Montagne des Auges | 1760m | 380m |
| 4. Petit Bargy | 2098m | 838m |
| 5. Plateau des Glières | 1729m | 750m |
| 6. Pointe d'Andey | 1877m | 374m |
| 7. Pointe d'Areu | 2478m | 1186m |
| 8. Pointe d'Areu (variante) | | |
| 9. Reposoir- Col des Annes | 1721m | 630m |
| 10. Roche Parnal | 1896m | 721m |
| 11. Rocher de Leschaux | 1940m | 760m |
| 12. Sommet de sur Cou | 1809m | 734m |
| 13. Sous Dine | 2001m | 1053m |
| 14. Sous Dine 2 | 2001m | 911m |
| 15. Tête d'Auferrand | 1981m | 368m |
| 16. Tour de la Tête de la Sallaz | 2014m | 700m |
| 17. Tour du Parmelan | 1832m | 900m |
| 18. Vallon d'Ablon | 1594m | 450m |