

Ski **E**scalade **R**andonnée **A**lpinisme **C**ourse

Acquérir des compétences en Activités Physiques de Pleine Nature

Sortie RANDONNEE Vers le point culminant du massif de la Chartreuse Chamechaude (2082m)

QUOI : Ascension du Chamechaude (Chartreuse) depuis le Col de porte (38700 Sarcenas). Randonnée en Boucle.

Description de l'itinéraire :

Parking du Col de Porte, Sarcenas (1324m) – Source et Cabane du Bachasson (1610m) – La folatière (1836m) – Sommet de Chamechaude (2082m) – Passage au-dessus de la brèche Arnaud - Source et Cabane du Bachasson (1610m) - Parking du Habert du Col de Porte, Sarcenas (1324m)

Intérêts :

Panoramas sur les sommets de Chartreuse, du Vercors, de Belledonne et des Ecrins... si la météo est avec nous !

Difficultés : **Randonnée de niveau 2**

Durée : +/-5h Dénivelé +/- 750m Distance +/- 7 kms

Carte : IGN Top25 Massif de la Chartreuse sud

Variante possible :

Sans la partie sommitale de Chamechaude : Difficulté de niveau 2, Dénivelé +/-700m, Distance +/- 6 kms

QUAND : Date : samedi 21 novembre 2026

Durée : Journée

OÙ : Lieu et heure de RDV et prise en charge du groupe :Rte du Col de Porte, 38700 Sarcenas

COMMENT : Déplacement : ☐ Co-voiturage ☐ Minibus ☐ Train ☒ Bus avec chauffeur

Lieu de RDV et Heure départ : Parking du Tram T2 Parilly-Université, Campus PdA, 8h30

Heure retour Lyon : 17h30 maximum

AVEC QUOI :

Matériel à prévoir : Chaussures adaptée à la randonnée (montantes si possible) + bâtons (si vous en avez).

Sac à dos contenant : Vêtements chauds et imperméables ; Pique-nique ; Eau (1,5l. minimum) ; Vivres de courses (barres énergétiques, fruits secs).

Matériel fourni : 3 paires de bâtons si nécessaire

Restauration : Autonomie, à prévoir individuellement

AVEC QUI : Effectif : 20 maximum / 16minimum

Comment s'inscrire : Via le code barre

Enseignant responsable : Aurélien BELLATON 06.88.43.29.70

aurélien.bellaton@univ-lyon2.fr

Enseignant accompagnateur : Bernard BOUILLET

CONDITIONS PARTICULIERES

Pour tous :

- Les lieux et dates de sortie sont susceptibles de modification ou d'annulation jusqu'à la veille selon les conditions météorologiques annoncées. Une confirmation par mail vous sera envoyée la veille de la sortie.
- En participant à cette sortie, vous serez immergés en pleine nature. Vous devez être conscients des risques inhérents et de la nécessité d'un comportement responsable pour une pratique en sécurité et respectueuse de l'environnement.

Qualité et accessibilité des randonnées au regard de votre pratique physique

<i>Niveaux des randonnées</i>	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
Terrain	Randonnée sur Sentiers. Peu de relief	Randonnée sur sentiers. Milieu vallonné	Randonnée en moyenne montagne sur ou hors sentiers. Milieu très vallonné, parfois escarpé	Randonnée sportive en milieu montagnard sur ou hors sentiers. Itinéraire souvent escarpé, parfois difficile avec petite escalade possible (passage où il faut poser les mains).	Randonnée de haute montagne (Altitude supérieure à 2000 m) Parcours sur et hors sentiers. Itinéraire souvent accidenté et escarpé avec petite escalade possible
Tps	4h à 5h	5h à 6h	6h à 8h	5h à 7h	6h à 9h
Distance	10 à 12 kms	12 à 15 kms	15 à 18 kms	Variable	Variable
Vitesse de marche sur le plat	1,5 à 2,5 km/h	2,5 à 3,5 km/h	3,5 à 4 km/h	> 4,0 km/h	> 4,0 km/h
Dénivelé positif de la journée	0 à 300 m	Jusqu'à 500m	500 à 700m	Jusqu'à 1000 m	> 1000 m
Dénivelé par heure à la montée	200m/h	300m/h	350m/h	400m/h	> 400m/h

<i>Accessibilité des randonnées</i>	Randonnées de Niveau 1	Randonnées de Niveau 2	Randonnées de Niveau 3	Randonnées de Niveau 4	Randonnées de Niveau 5
Expérience	Je marche rarement	Je marche de temps en temps sur chemin	Je marche régulièrement sur sentier	Je marche très régulièrement sur et hors sentier	J'ai l'expérience de l'activité y compris avec portage d'un sac
Pratique sportive	Non	Un peu	Régulière 1h-1h30 par semaine	Très régulière 2h-3h par semaine	Intensive + de 3h par semaine
Condition physique	Petite	Moyenne	Bonne	Excellente	Excellente
Public	Tous	Sportif occasionnel	Sportif régulier	Sportif entraîné	Sportif très entraîné