

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

Acquérir des compétences en Activités Physiques de Pleine Nature

Sortie RANDONNEE – Molard noir (1452m) et Dent du chat (1390m)

QUOI :

Randonnée pédestre dans le massif de l'Epine.

QUAND :

Date : **17/10/2026**

Durée : Journée

Description de l'itinéraire :

Col du Chat (638m) – Col de la Vacherie (1066m) – Mollard noir (1452m) - Dent du Chat (1390m) – Col de la vacherie (1066m) – Servagette (420m) – Mairie de St Jean Chevelu.

Intérêts :

Sommet de la Dent du Chat (1390m) par le Molard noir (1452m) : Vues au-dessus du lac du Bourget et panoramique : Jura, Bugey, Chartreuse, Ecrins, Bauges, Mont blanc... si la météo est avec nous !

Difficultés :

Randonnée de niveau 3 (voir ci-dessous)

Durée : +/-6h (montée environ 2h30 / descente environ 2h30) Dénivelé +/- 900m Distance +/- 9 kms

Carte : **IGN Top25 3332 OT Chambéry, Aix-les-bains, Lac du Bourget (1/25000°)**

Variantes éventuelles : Sans l'ascension de la dent du chat.

COMMENT :

Déplacement : **BUS** avec chauffeur

Lieu de RDV et Heure départ : Parking Tram T2 Parilly - Université Campus PdA à 8h

Heure retour Lyon : 17h30 maximum

Lieu de RDV et prise en charge du groupe par l'enseignant :

9h15 Parking Col du Chat, 73370 La Chapelle-du-Mont-du-Chat

Heure du début de la pratique : 9h30

Heure max de retour à Lyon : 17h30

POUR QUI :

Prérequis exigés : **Accessibilité des randonnées de niveau 3** / Être étudiant.e à Lyon 2

AVEC QUOI :

Matériel à prévoir :

Un sac à dos de randonnée - Chaussures de randonnée (montante si possible ou trail minimum) - vêtements de montagne chauds, gants, bonnet - lunettes de soleil - crème solaire - des barres énergétiques - pique-nique pour les journées – 1.5 litre d'eau minimum par personne. N'oubliez pas votre appareil photo

Matériel fourni : Bâtons de randonnée (3 paires)
Restauration : Autonomie, à prévoir individuellement

AVEC QUI :

Effectif : 16 étudiants minimum, 20 max + 2 accompagnateurs

COMMENT S'INSCRIRE : Via le code barre

Enseignant responsable et demande d'informations : Norbert MEYSSIREL 06.08.98.74.19

Enseignant accompagnateur : Michel OUAHNOUNA

CONDITIONS PARTICULIERES

- 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.

N.MEYSSIREL



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	+/- 18 kms	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