

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

Acquérir des compétences en Activités Physiques de Pleine Nature

Sortie RANDONNEE

Granier (1933m)

QUOI :

Ascension du Granier (Chartreuse) (1933m) depuis Entremont le vieux (la plagne). Randonnée en boucle.

Description de l'itinéraire :

La plagne (73760 Entremont le vieux) 1109m – Col de l'Alpette 1547m – Pas des barres 1580m –
Sommet du Granier 1933 m – Balme à Colon 1700m – La plagne

Intérêts :

Panoramas Chartreuse, Vercors, Belledonne, Ecrins, Mont Blanc... si la météo est avec nous !

Difficultés :

Randonnée de niveau 4 (voir ci-dessous)

Durée : +/-6h

Dénivelé +/- 1200m

Distance +/- 13 kms

Variantes éventuelles :

La Plagne - Col de l'Alpette – Habert de St Vincent en Aller-retour

QUAND :

Date :

Du **11/10/2020**

Au **11/10/2020**

Durée : Journée

OÙ :

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

Parking du lieu-dit la Plagne, commune de Entremont le vieux (73760)

Heure du début de la pratique : 10h00

Heure approximative de fin de pratique : 17h

COMMENT :

Déplacement :

☒ **Co-voiturage**

☐ Minibus

☐ Train

☐ Bus avec chauffeur

☐ Autre

Lieu de RDV et Heure départ : à définir avec votre conducteur

Heure retour Lyon : 18h maximum

L'ensemble des frais : Essence + si nécessaire location et/ou péage est réparti entre tous les passagers du véhicule. 0€ à la charge du conducteur qui prend son véhicule ou organise la location et la prise en charge des passagers.

POUR QUI :

Prérequis exigés : **Accessibilité des randonnées de niveau 4** (Voir ci-dessous) / Être étudiant.e à Lyon 2

AVEC QUOI :

Matériel à prévoir : Chaussures de randonnée montantes (pas de baskets même trail)

Sac à dos contenant : Vêtements chauds et imperméables ; Pique-nique ; Eau (1 l. minimum) ; Vivres de courses (barres énergétiques, fruits secs) ; Protection solaire (chapeau, lunettes, crème) / Eventuellement bâtons de marche.

Matériel fourni : Bâtons de randonnée si besoin

Restauration : Autonomie, à prévoir individuellement

Type d'hébergement : Aucun

Forme d'hébergement : Aucun

Adresse et coordonnées de l'hébergement :

COMBIEN :

Coût demandé à chaque étudiant :

L'ensemble des frais (Essence + si nécessaire location et péage) est calculé par le conducteur puis réparti entre tous les passagers du véhicule. 0€ à la charge du conducteur qui prend son véhicule ou organise la location et la prise en charge des passagers.

AVEC QUI :

Effectif :

16 maximum (4 voitures)

Comment s'inscrire :

Par mail à christophe.jousselin@univ-lyon2.fr : Mentionnez votre n° tél et si vous avez ou non un véhicule et du nombre de places disponibles pour le covoiturage. Au plus tard le jeudi soir avant la sortie.

Enseignant responsable : Christophe JOUSSELIN

06.64.76.30.93

CONDITIONS PARTICULIERES

Pour le conducteur

Fixer les lieux, heures de RDV et frais demandés aux passagers.

Fournir par mail au responsable, au plus tard l'avant-veille de la sortie copies de :

Permis de conduire

Carte grise du véhicule

Certificat d'assurance et contrôle technique à jour

Pour les passagers

Contacter les conducteurs pour réserver une place et prévoir le montant demandé pour les défrayer

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.

- Le Port du masque obligatoire dans la voiture et si une distance de 2 mètres ne peut être respectée entre les pratiquants.

- 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.

A dimanche...hors des murs, hors du temps ☺

C.JOUSSELIN

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	+ de 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