

Ski Escalade Randonnée Alpinisme Course

Acquérir des compétences en Activités Physiques de Pleine Nature

Sortie RANDONNEE

Moucherotte (1901m)

QUOI : Ascension du Moucherotte (Vercors) (1901m) depuis Saint Nizier du Moucherotte (38250).

Description de l'itinéraire : Chemin du Mollarout – Pas de la bergère 1584m – Habert des Ramées – Trou St Michel – Sommet du Moucherotte 1901m – La cheminée – Roc de Bataillon 1375m – les 3 pucelles - Chemin du Mollarout

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

Difficultés : Randonnée de niveau 2-3 (voir ci-dessous)

Durée : +/-5h Dénivelé +/- 800m Distance +/- 10 kms Randonnée en boucle.

Variantes éventuelles : Boucle sans les 3 pucelles

QUAND : Samedi 3 octobre 2026

Durée : Journée

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

9h30 Parking de Saint Nizier aventure, Chemin du Mollarout, 38250 Saint-Nizier-du-Moucherotte

Heure du début de la pratique : 9h45

Heure approximative de fin de pratique : 16h30

COMMENT : Déplacement :

Bus avec chauffeur

Lieu de RDV et Heure départ : 8h00 (soyez présents à 7h45)

Parking du Tram T2 Parilly-Université - Campus PdA, 5 av P.Mendes France 69500 BRON

Retour : 16h30 du parking de Saint Nizier aventure vers Bron

Heure retour Lyon : 18h30 maxi

POUR QUI : Prérequis : Accessibilité des randonnées de niveau 2-3 (Voir ci-dessous) / Être étudiant.e à Lyon 2

AVEC QUOI : Matériel à prévoir : Chaussures de randonnée montantes (ou au minimum chaussure de trail)

Sac à dos contenant : Vêtements chauds et imperméables ; Pique-nique ; Eau (1,5l. minimum) ; Vivres de courses (barres énergétiques, fruits secs) ; Protection solaire (chapeau, lunettes, crème) / Eventuellement bâtons de marche.

Matériel fourni : Bâtons de randonnée si besoin (3 paires)

Restauration : A votre charge, prévoir individuellement.

AVEC QUI : Effectif : 20 maximum / 16minimum

Comment s'inscrire : Via le code barre

Enseignant responsable : Norbert MEYSSIREL 06.08.98.74.19 norbert.meyssirel@univ-lyon2.fr

Enseignant accompagnateur : Steven MARTEL

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	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