

INFORMATIONS SUR LE CINQUIÈME CRAPAHUT DE CAROUX MONTAGNE

du dimanche 19 MARS 2023

Un Crapahut qu'est-ce que c'est ? Un itinéraire qui mêle marche et petite escalade, un parcours où les mains sont nécessaires pour progresser à certains moments.

Qui peut participer ?

Toute personne adulte à condition d'être assurée pour ce type d'activité ;

assurée par une licence sportive (plusieurs fédérations acceptées), ou par une assurance personnelle avec frais de recherche ou par délivrance d'une licence journée FFME (8€).

Les mineurs à partir de 5 ans peuvent participer sous la responsabilité de leurs parents.

Les mineurs de 11 ans et plus de Caroux Montagne peuvent participer à un parcours guidé sous la responsabilité d'encadrants de Caroux Montagne, sans leurs parents.

Philosophie du crapahut : que chacun, petit ou grand, puisse se bouger à son niveau sur ces arêtes amusantes de type montagne puis moment convivial autour d'une collation.

Déroulement de la manifestation :

Accueil à la salle polyvalente de Mons-la-Trivalle à partir de 7h 30.

Pointage des inscrits, contrôle des assurances, distribution des cartes.

Équipement pour les participants aux parcours guidés.

Départ à 9h30 pour le parcours guidé long. Venir 30 min avant.

Départ à 10h pour le parcours guidé court/moyen. Venir 30 min avant.

Départs de 8h à 10h pour les parcours en autonomie : choisir son heure de départ et son itinéraire.

Retour impératif pour 17h.

Collation de 15h à 17h30 à la salle polyvalente de Mons : soupe probablement et crêpes.

CONDITIONS POUR PARTICIPER :

Détenir une licence sportive valide (voir licences acceptées dans tableau ci-dessous),

ou délivrance d'une licence découverte ffme à la journée,

ou attestation d'assurance individuelle accident corporel avec frais de recherche,

ou faire partie d'une association dont le responsable prend en charge les participants en totalité.

L'inscription comprend :

- le repas d'arrivée,
- l'encadrement sur les parcours guidés et le prêt de matériel, nombre de participants limité.
- la fourniture d'une carte et d'un topo pour les parcours libres.

Montant de l'inscription :

Catégories d'inscrits	Prix jusqu'au 12 mars 2023	à partir du 13 mars 2023
inscription avec licence FFME Caroux Montagne	5,00 €	7,50 €
Bénévole de Caroux Montagne	gratuit	gratuit
Inscription avec licence à jour des fédérations FFME, FFCAM, FFTRI, FFCO, FFRP, FFSpéleo, FFA hors stade, FSGT montagne, FNSMR : fédération nationale des sports en milieu rural	8,00 €	12,00 €
Inscription pour non licenciés avec assurance MAIF ou MAE extra-scolaire ou autre assurance individuelle corporelle avec frais de recherche	8,00 €	12,00 €
Inscription groupée avec association partenaire	8,00 €/personne	12,00 €/personne
Inscription pour non licenciés non assurés	16,00 €	24,00 €

Comment s'inscrire et payer :

- En ligne sur le site de Caroux Montagne <https://www.carouxmontagne.com/crapahut>
- ou aux salles d'escalade auprès de Claire ou Didier. Avec fiche d'inscription mentionnant les participants, le parcours choisi (en accord avec Didier pour les mineurs), le matériel demandé + le paiement,

Si chèque, à l'ordre de Caroux Montagne.

Casque conseillé sur toutes les têtes au vu des hauteurs présentes sur quelques portions des itinéraires. Le casque est obligatoire pour les mineurs sous la responsabilité du club.

LES ARÊTES PROPOSÉES : LACOSTE, ST-MARTIN, POMARÈDE

Elles sont préparées pour être suivies aisément avec des cairns* rapprochés et des indications aux embranchements avec les sentiers.

L'arête de Lacoste a un double balisage en cairns et points bleus peints : la plus facile à suivre.

L'arête de la Pomarède comporte une belle section facultative en petite escalade.

Parcours possibles avec un chien en contournant les cordes fixes et les sections escalade.

*Un cairn est un empilement de pierres souvent en forme de pyramide servant à baliser un cheminement.

1) ITINÉRAIRES GUIDÉS

Parcours guidé court/moyen : départ à 10h. Présence à 9h30 pour équipement.

Retour vers 14h/15h.

Sur l'arête de Lacoste.

Pour enfants de 5 à 10 ans avec présence d'un parent (ou autre adulte responsable).

Enfants de 5 à 8 ans encordés dans les passages aériens (encordés avec leur parent ou un encadrant).

Enfants de 8 à 10 ans avec longues doubles pour s'assurer sur les cordes fixes.

Un tiers de l'arête de Lacoste = 150 m de dénivelé pour les 5 à 8 ans en aller retour.

ou 2 tiers de l'arête de Lacoste = 300 m de dénivelé pour les 7 à 10 ans en boucle.

ou toute l'arête de Lacoste = 450 m de dénivelé pour les 8 à 10 ans, boucle aussi.

Pique-nique personnel au plus haut.

Horaire estimé 4h.

Matériel individuel : casque et harnais.

Les places pour les 5 à 15 ans seront limitées par la disponibilité du matériel et le nombre d'encadrants.

Parcours guidé long : départ à 9h30. Présence à 9h pour équipement.

Sur l'arête de la Pomarède.

Surtout pour collégiens, lycéens et adultes ne connaissant pas le hors sentier.

3 choix possibles en chemin, du plus court au plus long.

Un tiers de l'arête de Pomarède avec belle variante escaladeuse si encordé = 300m de dénivelé.

4h en boucle si escalade, 3h sans escalade.

ou 2 tiers de l'arête Pomarède = 500 m de dénivelé. 5h estimées.

ou la totalité de l'arête = 800 m de dénivelé. 6h estimées

Pique-nique personnel sur l'arête.

Si escalade, matériel individuel : casque et harnais ; matériel par 2 ou 3 : corde, dégaines et sangles.

