

INFORMATIONS SUR LE QUATRIÈME CRAPAHUT DE CAROUX MONTAGNE du dimanche 20 MARS 2022

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 dès 5 ans peuvent participer sous la responsabilité de leurs parents.

Cas particulier des mineurs de 9 ans et plus adhérents à Caroux Montagne, qui pourront participer au parcours B sous la responsabilité d'encadrants de Caroux Montagne sans leurs parents (ou avec si leurs parents s'en sentent capables).

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.

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

Chronométrage possible de type orientation avec puce électronique.

Déroulement de la manifestation :

Accueil à la mairie de Saint-Martin de l'Arçon 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 B. Venir 30 min avant.

Départ à 10h pour le parcours guidé A. Venir 30 min avant.

Départs de 8h à 11h pour les parcours en autonomie : choisir son itinéraire et son heure de départ.

Retour impératif pour 17h.

Goûter de 15h à 17h30 à la mairie de St-Martin : soupe et crêpes.

CONDITIONS POUR PARTICIPER :

1) Sans chronométrage :

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'un groupe dont le responsable prend en charge les participants en totale autonomie.

.

2) Avec chronométrage :

Licence sportive valide (voir licences acceptées dans tableau ci-dessous),

ou fournir certificat médical + délivrance d'une licence découverte ffme à la journée,

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

L'inscription comprend :

- le repas d'arrivée,
- l'encadrement sur les parcours guidés.
- la fourniture d'une carte pour chaque arête ou pour les enchaînements.
- le prêt de matériel aux participants aux parcours guidés sur demande dans la limite du stock disponible.

Montant de l'inscription :

Catégories d'inscrits	
inscription avec licence FFME Caroux Montagne	5,00 €
Bénévole de Caroux Montagne	gratuit
Inscription avec licence à jour des fédérations FFME, FFCAM, FFTRI, FFCO, FFRP, FFSpéléo, FFA hors stade, FSGT montagne, FNSMR : fédération nationale des sports en milieu rural	8,00 €
Inscription pour non licenciés non assurés	16,00 €
Inscription pour non licenciés avec assurance MAIF ou MAE extra-scolaire ou autre assurance individuelle corporelle avec frais de recherche	8,00 €

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 avec enveloppe comportant mention des participants, du ou des parcours choisi-s, du matériel demandé et contenant le paiement,
- ou sur place le 20 mars.

Si chèque, à l'ordre de Caroux Montagne.

Matériel prêté aux non adhérents à Caroux Montagne contre caution ou pièce d'identité.

LES ARÊTES PROPOSÉES : LACOSTE, ST-MARTIN, POMARÈDE

Elles sont préparées pour être suivies aisément avec des cairns* rapprochés et des indications aux croisements avec les sentiers. Indications à la peinture sur pierres posées au sol trouvées sur place ! 1 à 3 cordes fixes par arête.

L'arête de Lacoste a un double balisage : cairns et points bleus peints.

Parcours possibles avec un chien en contournant les cordes fixes.

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

1) ITINÉRAIRES GUIDÉS

Parcours A guidé court : départ à 10h.

Petite boucle prévue sur le premier tiers de l'arête de St-Martin. Surtout pour enfants de 5 à 9/10 ans.

Enfants encordés à 4 m de l'encadrant avec 2 enfants au maximum pour un adulte.

Présence d'un parent indispensable (ou autre adulte responsable).

Distance 2 km et 250 m de montée sur un tiers de l'arête de St-Martin.

Pique-nique personnel au plus haut.

Descente par itinéraire créé spécialement pour ce crapahut.

Horaire estimé 3h30.

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 B guidé moyen : départ à 9h30.

Boucle moyenne prévue sur les 2 tiers de l'arête de la Pomarède.

Surtout pour jeunes de 9/10 à 15 ans et adultes ne connaissant pas le hors sentier.

Distance 5 km et 650 m de montée.

Pique-nique personnel sur l'arête.

Horaire estimé 4h.

Matériel individuel : casque, harnais et longes doubles.

2) ITINÉRAIRES à FAIRE EN AUTONOMIE avec carte, en suivant balisage peint et cairns.

Arête de Lacoste,

boucle de 5,1 km et 450 m de dénivelé en montée.

Balisée en points bleus et cairnée. la plus facile à suivre avec son double balisage.

3 cordes fixes dont la dernière évitable par itinéraire cairné en sous-bois. Les 2 premières évitables en contournant la partie rocheuse à la méthode sanglier, de préférence par la droite.

Parcours plutôt prévu pour adultes marcheurs et familles (mineurs sous la responsabilité d'un adulte).

Horaire estimé 2h30 à 3h en marche adulte.

Itinéraire : Traversée descendante de St-Martin à Lacoste sur sentier jaune, suite du sentier jaune vers gorges d'Héric, quitter le sentier jaune au niveau de la pierre peinte "arête de Lacoste" à un talweg. Montée de l'arête de La Coste jusqu'au col de Bartouyre, liaison par sentier rouge des gardes vers plateau qqs minutes, descente par le sentier jaune de St-Martin.

Pique-nique personnel conseillé.

Arête de St-Martin.

5 km aller-retour et 800 m de dénivelé en montée.

La grande classique ; cairnée.

Parcours plutôt prévu pour adultes marcheurs et dès 15 ans (mineurs sous la responsabilité d'un adulte).

Horaire estimé 4 h en marchant. 1 corde fixe évitable.

Pique-nique personnel conseillé.

Descentes possibles :

1) Retour par l'arête jusqu'à retrouver le GR au col Est des jonquilles (balisé en jaune et rouge) à suivre 300m vers l'ouest en passant le col ouest des jonquilles puis quitter ce GR horizontal pour le sentier jaune descendant le vallon du ruisseau de St-Martin.

2) Du haut de l'arête, longer le bord du plateau vers l'ouest jusqu'à la table d'orientation, longer encore le bord du plateau pour rejoindre/descendre le sentier des gardes balisé en rouge 1/2 heure et ensuite le sentier de pays de St-Martin balisé en jaune.

Arête de la Pomarède,

boucle de 7 km et 900 m de montée.

Cairnée.

Parcours plutôt prévu pour adultes marcheurs et dès 15 ans (mineurs sous la responsabilité d'un adulte).

Horaire estimé 4 h30 en marchant. Une centaine de mètres de cordes fixes tout en bas de l'arête sur une variante créée pour ce crapahut 2022. 2 autres cordes fixes : une en haut facile à éviter par itinéraire bis cairné, une autre vers le milieu utile seulement si pluie car passage sans difficulté si rocher sec.

Pique-nique personnel conseillé.

Itinéraire : montée au château d'eau de St-Martin, début du sentier de la cascade d'Albine, traverse horizontale puis descendante vers Pomarède, montée au col de Pomarède, croiser sentier de la cascade d'Albine, monter arête de Pomarède, traverser GR juste avant portail des cades, continuer arête Pomarède jusqu'au plateau, longer quelques minutes le bord du plateau vers l'ouest et rejoindre le haut de l'arête de St-Martin.

Descentes possibles comme l'arête de St-Martin.

Enchaînement arête de Lacoste + arête de St-Martin, 10 km et 1250 m de montée.

Pour marcheurs endurants et coureurs.

Itinéraire : Traversée descendant à Lacoste sur sentier PR jaune. Après Lacoste, sur le sentier jaune vers gorges d'Héric, pierre peinte "arête de Lacoste", (ne pas continuer jusqu'au ruisseau des gorges d'Héric) montée de l'arête de Lacoste jusqu'au col de Bartouyre, liaison par sentier rouge des gardes vers plateau qq minutes, descente par le sentier PR jaune jusqu'à St-Martin. Montée de l'arête de St-Martin, descente par le haut de l'arête jusqu'à retrouver le GR au col est des jonquilles (balisé en jaune et rouge) à suivre 300m vers l'ouest passant le col ouest des jonquilles puis quitter ce GR pour le sentier jaune du ruisseau de St-Martin.

Horaire estimé 3h à 3h30 à allure course ; 6h à allure marche.

Faisable aussi dans le sens arête de St-Martin puis arête de Lacoste. Dans ce cas, descendre tout le sentier des gardes entre les 2 arêtes.

Enchaînement arête de la Pomarède + arête de Lacoste, 11 km et 1350 m de montée.

Pour marcheurs endurants et coureurs.

Parcourir l'itinéraire de l'arête de la Pomarède décrit ci-dessus. Première descente : longer le bord du plateau vers l'ouest jusqu'à la table d'orientation, longer encore le bord du plateau pour rejoindre/descendre tout le sentier des gardes balisé en rouge jusqu'à la passerelle des soupirs. Liaison par sentier PR jaune vers Lacoste quelques minutes. Montée de l'arête de Lacoste jusqu'au col de Bartouyre. Traversée sur sentier des gardes vers l'Est et vers le plateau qq minutes. Deuxième descente par le sentier PR jaune jusqu'à St-Martin.

Enchaînement arête de la Pomarède + arête de St-Martin, 12 km et 1700 m de montée.

Pour adultes marcheurs rapides ou coureurs.

Horaire estimé 6h à allure marche rapide, 4h à allure course.

Itinéraire : monter au château d'eau de St-Martin, début du sentier de la cascade d'Albine à quitter pour la traverse horizontale puis descendante vers Pomarède, monter au col de Pomarède où l'on croise le sentier de la cascade d'Albine, monter l'arête de Pomarède, traverser le GR juste avant portail des cades, continuer l'arête Pomarède jusqu'au plateau, longer quelques minutes le bord du plateau vers l'ouest et rejoindre le haut de l'arête de St-Martin. Continuer à longer le bord du plateau vers l'ouest jusqu'à la table d'orientation, longer encore le bord du plateau pour rejoindre/descendre le sentier des gardes balisé en rouge 1/2 heure et ensuite le sentier de pays de St-Martin balisé en jaune jusqu'à St-Martin. Barrière horaire à 15h. Montée de l'arête de St-Martin, descente par le haut de l'arête jusqu'à retrouver le GR au col Est des jonquilles (balisé en jaune et rouge) à suivre 300m vers l'ouest passant le col ouest des jonquilles puis quitter ce GR horizontal pour descendre le sentier jaune du ruisseau de St-Martin.

Horaire estimé 4h à 5h à allure course ; 8h à allure marche.

Enchaînement des 3 arêtes, 17 km et 2150 m de montée.

Plutôt pour adultes entraînés à la course ou aux dénivelés consistants, à réaliser avec carte et en suivant les cairns. Horaire estimé 5 à 6h à allure course. 8h à allure marche rapide.

Première montée par l'arête de la Pomarède. Première descente : longer le bord du plateau vers l'ouest jusqu'à la table d'orientation, longer encore le bord du plateau pour rejoindre/descendre tout le sentier des gardes balisé en rouge jusqu'à la passerelle des soupirs. Liaison par sentier PR jaune vers Lacoste quelques minutes. Montée de l'arête de Lacoste jusqu'au col de Bartouyre. Traversée sur sentier des gardes vers l'est et vers le plateau qq minutes, Deuxième descente par le sentier PR jaune jusqu'à St-Martin. Barrière horaire à 15h. Montée de l'arête de St-Martin. Descente par le haut de l'arête jusqu'à retrouver le GR au col Est des jonquilles (balisé en jaune et rouge) à suivre 300m vers l'ouest en passant le col ouest des jonquilles puis quitter ce GR horizontal pour descendre le sentier jaune du ruisseau de St-Martin.

Cartes des arêtes et descriptions des itinéraires téléchargeables sur le site internet du club.