INFORMATIONS SUR LE TROISIEME CRAPAHUT DE CAROUX MONTAGNE

du dimanche 8 MARS 2020

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 ; par une licence sportive (plusieurs fédérations acceptées), par assurance personnelle ou par délivrance d'une licence journée FFME.

Les mineurs dès 4 ans peuvent participer sous la responsabilité de leurs parents ou sous celle d'encadrants de Caroux Montagne.

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.

Le casque est conseillé pour 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 et dernières inscriptions, Distribution des cartes.

Equipement pour les participants aux parcours guidés et pour les individuels en faisant la demande.

Départ à 10h pour les parcours guidés.

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.

LES ARETES PROPOSÉES :

Les arêtes de Lacoste, de St-Martin et de La Pomarède sont préparées pour être suivies aisément avec des cairns* rapprochés et des panneaux aux croisements avec les sentiers. Panneaux durables et même inusables en lauzes trouvées sur place ! 1 à 3 cordes fixes par arête.

L'arête de Lacoste est en plus balisée à la peinture de points bleus.

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

1) ITINERAIRES GUIDES

Parcours guidé court : départ à 10h.

Petite boucle prévue sur le premier tiers de l'arête de St-Martin.

Surtout pour enfants de 4 à 8 ans.

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

Présence d'un parent indispensable (ou autre adulte responsable) si enfant non adhérent à Caroux Montagne.

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 parcours.

Horaire estimé 3h30.

Matériel individuel : casque et harnais.

Parcours guidé moyen : départ à 10h.

Boucle moyenne prévue sur l'arête de La Coste.

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

Distance 5,1 km et 450 m de montée.

Pique-nique personnel sur l'arête.

Horaire estimé 4 h.

Matériel individuel : casque, harnais et longues.

Les places pour les 4 à 15 ans seront limitées par la disponibilité du matériel et le nombre d'encadrants.

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

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

Balisée en points bleus et cairnée.

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 La Coste 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 qq 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 pas facile à éviter.

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 pour le sentier jaune 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.

Bas et haut de l'arête ouverts spécialement pour ce crapahut.

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

Horaire estimé 4 h30 en marchant. 2 cordes fixes dont une facile à éviter par itinéraire bis cairné.

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.

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 St-Martin, 12 km et 1700 m de montée.

Itinéraire : montée 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, 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. 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 pour 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 pour le sentier jaune du ruisseau de St-Martin.

1 Conditions pour participer :

1) Avec chronométrage :

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

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

2) Sans chronométrage :

Licence sportive valide

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

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

Montant de l'inscription dans tableau ci-dessous :

Ce montant comprend le repas d'arrivée.

Il comprend la fourniture d'une carte pour chaque arête ou pour les enchaînements.

Il comprend le prêt de matériel sur demande dans la limite du stock disponible.

Catégories d'inscrits	Inscription jusqu'au 1/03	Inscription après le 1/03
Inscription avec licence découverte FFME journée	15,00 €	22,00 €
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 €	15,00 €
Inscription avec assurance MAIF ou MAE extra-scolaire ou autre assurance individuelle corporelle avec frais de recherche	8,00 €	15,00 €
Adhérent à Caroux Montagne	6,00 €	10,00 €
Bénévole de Caroux Montagne	gratuit	
Bénévole non adhérent à Caroux Montagne	gratuité au crapahut l'année suivante	

Inscription/paiement :

En ligne sur le site de Caroux Montagne <https://escaladecarouxmont.wixsite.com/club>

ou sur place le 8 mars pour les décidés du jour s'il reste des places.

Si chèque, à l'ordre de Caroux Montagne.

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

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