



**RASSEMBLEMENT MULTI-ACTIVITÉS
MONS LA TRIVALLE - HÉRAULT**
8, 9, 10 juin 2019

Inscriptions sur occitechnik-ffme.com

occitechnik-ffme.com

ESCALADE ALPINISME

CANYONING RANDONNÉE



OCCITECHNIK CAROUX 2019 – c'est quoi ?

OCCITECHNIK est un rassemblement multi-activités destiné aux licenciés des clubs FFME qui souhaitent découvrir des nouvelles activités et progresser en escalade, alpinisme, canyonisme et montagnisme.

Il a lieu sur les trois jours du weekend de la Pentecôte, les 8-9-10 juin 2019.

Deux temps d'activités sont proposés :

- Les ateliers techniques (samedi toute la journée et dimanche matin)
- Les itinéraires (dimanche après-midi et lundi toute la journée)



LE PROGRAMME DU WEEKEND

Samedi 8 juin	Dimanche 9 juin	Lundi 10 juin
8h30-9h : Accueil	9h-12h : ateliers techniques en escalade, alpinisme et canyonisme	9h : départ sur itinéraires journées :
Toute la journée : ateliers techniques en escalade , alpinisme et canyonisme	13h-18h : itinéraires (canyon, course d'arête, grandes voies...)	- Courses d'arête
Randos à la journée	Randos à la journée et ½ journée	- Grandes voies
18h : fin des activités	19h30 : repas à la salle des fêtes	- Canyons
19h30 : apéritif et repas à la salle des fêtes	20h30 : spectacle de contes avec Malika Verlaguet	- Couennes
	21h30 : concert de Mauresca Dub Fracas	- Randos
		17h : Fin des activités



LE LIEU



À l'extrémité sud du massif central, dans le département de l'Hérault, le Caroux est une montagne sauvage et haut lieu du terrain d'aventure en Occitanie.

Profitant d'un climat quasi méditerranéen, et bien que d'une altitude modeste, ses aiguilles attirent les grimpeurs et alpinistes depuis de nombreuses années. Parcouru de nombreux canyons et chemins de randonnée, il permet une grande diversité d'activités.

À 1h30 de Montpellier et 2h15 de Toulouse.

Le camp de base d'OcciTechnik se trouve à Mons la Trivalle, petit village à l'entrée des Gorges d'Héric. La grande majorité des activités est accessible à pied depuis le village.

FESTIVITÉS

Cette année, OcciTechnik s'inscrit dans le festival Total Festum de la Région Occitanie – Pyrénées Méditerranéenne. Le dimanche 9 juin, plusieurs actions de promotion de la langue et de la culture occitanes, gratuites et ouvertes au grand public, viendront enrichir le weekend sportif :



- Animation escalade et exposition sur l'histoire de l'escalade dans le Caroux
- Balades culturelles
- Spectacle de contes avec Malika Verlaguet
- Concert de Mauresca Dub Fracas



TOTAL 2019
Festum

LES ATELIERS TECHNIQUES (SAMEDI ET DIMANCHE MATIN)



- 1 PC Sécurité (pointage obligatoire en début et fin de parcours)
Ateliers: Méthode 3 x 3
Encordement - Anneaux de buste
Milieu naturel
 - 2 Secteur Escalade Beylot Ferrand
Ateliers: Pose de protection / école d'artif
Dry tooling
Descente en rappel
Escalade/désescalade en grosses
Escalade en tête (manip haut de voie)
Terrain varié encordé
 - 3 Secteur Escalade Tête de Braque
Ateliers: Escalade en tête (manip de haut de voie)
Pose de protection/école d'artif
 - 4 Secteur Escalade Rochers Marre
Ateliers: Ecole de trad (terrain d'av)
 - 5 Secteur Escalade Georges Vergues
Ateliers: Confection de relais
Ecole de grande voie sportive
Rappel
Démonstration secours GMSP (pompiers)
Ecole de trad (terrain d'av)
 - 6 Atelier bloc
 - 7 Départ parcours d'ateliers canyon
 - 8 Sortie parcours d'ateliers canyon
 - 9 Roc de Galéjade: Mini-course d'arête
-  Campings
 Accueil, repas, concert

Carte des ateliers techniques

LES ITINÉRAIRES (DIMANCHE APRÈS-MIDI ET LUNDI)

Grandes voies sportives Tête de Braque – Arête N-E (6 longueurs) – Voie de l'Horloger (3 longueurs) Arête Marre (6 longueurs)	Randonnées (tous les jours) Découverte du Caroux (facile) Vires et crapahuts (techniques)
Courses d'arête / terrain d'aventure Main de Farrières Bartouyre Aiguilles du Caroux	Canyoning Rec Grand Vialais inférieur Albine

(liste non exhaustive et sujette à modification)



Informations et inscriptions :

www.occitechnik-ffme.com

Les tarifs :

Pour les licenciés FFME :

Avant le 10 mai 2019 : 2 jours – 55 € /3 jours – 80€

Après le 10 mai 2019 : 2 jours – 65 € /3 jours – 90€

Pour les non-licenciés : 2 jours – 95 € /3 jours – 120€

L'inscription comprend les activités pour 2 (samedi et dimanche) ou 3 jours (samedi, dimanche et lundi) et 1 ou 2 repas du soir, selon la formule choisie (la formule 2 jours ne comprend pas le repas du dimanche soir). L'inscription ne comprend pas l'hébergement (à réserver soi-même), les autres repas et en-cas, la location éventuelle de matériel (p. ex. combinaison de canyoning), les trajets aller-retour.



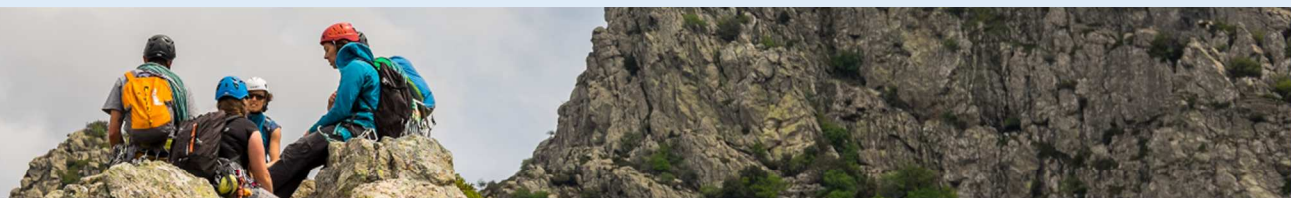
Contact :

Email : multiactivites@occitanie.ffme.fr

Téléphone : 05.62.27.07.66

<http://occitanie.ffme.fr>

www.occitechnik-ffme.com



OCCITECHNIK CAROUX 2019

8-9-10 juin 2019

