



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

Inscriptions sur [occitechnik-ffme.com](http://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 : <b>ateliers techniques</b> en escalade, alpinisme et canyonisme	9h : départ sur <b>itinéraires journées</b> :
Toute la journée : <b>ateliers techniques</b> en <b>escalade</b> , <b>alpinisme</b> et <b>canyonisme</b>	13h-18h : <b>itinéraires</b> (canyon, course d'arête, grandes voies...)	- Courses d'arête
<b>Randos à la journée</b>	<b>Randos à la journée</b> et ½ journée	- Grandes voies
17h : initiation yoga	19h30 : repas à la salle des fêtes	- Canyons
18h : fin des activités	20h30 : <b>spectacle de contes</b> avec Malika Verlaguet	- Couennes
19h30 : apéritif et repas à la salle des fêtes	21h30 : <b>concert de Mauresca Fracàs Dub</b>	- 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

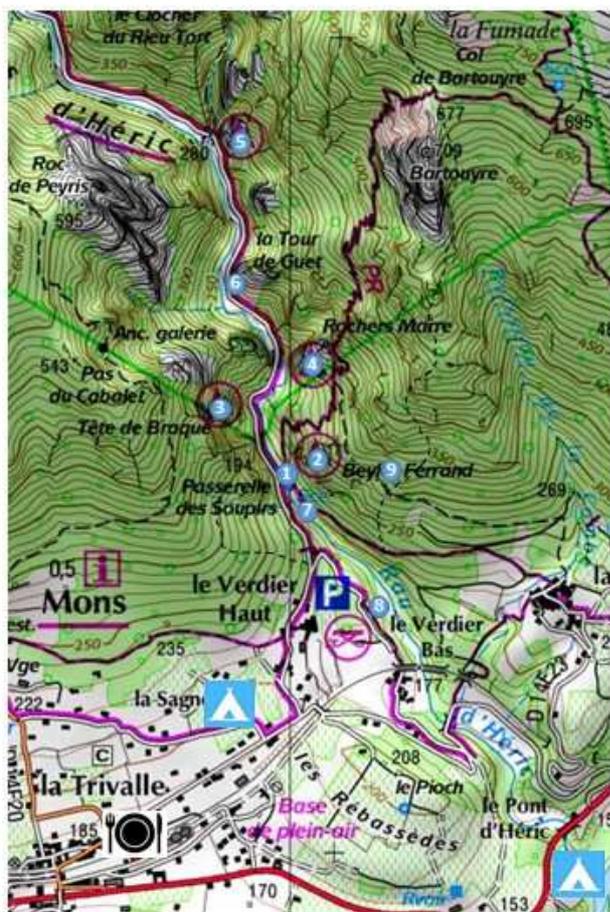
Cette année, OcciTechnik s'inscrit dans le festival Total Festum de la Région Occitanie – Pyrénées Méditerranéenne. Le dimanche 9 juin, plusieurs actions de promotion de la langue et de la culture occitanes, gratuites et ouvertes au grand public, viendront enrichir le weekend sportif :

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



**TOTAL**  
Festum 2019

## 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)

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

(liste non exhaustive et sujette à modification)



## Informations et inscriptions :

[www.occitechnik-ffme.com](http://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](mailto:multiactivites@occitanie.ffme.fr)

Téléphone : 05.62.27.07.66

<http://occitanie.ffme.fr>

[www.occitechnik-ffme.com](http://www.occitechnik-ffme.com)

