

LE PROGRAMME

FETE DE LA MONTAGNE

16 ET 17 SEPTEMBRE 2023

L'esprit Club Alpin

WEEK-END INITIATION & DÉCOUVERTE

Activités, soirée, repas et bivouac

ESCALADE
RANDONNÉE
SPELEOLOGIE
CANYONING
VTT
COURSE
D'ORIENTATION
VIA FERRATA



Renseignements et inscription : <https://cd-pyrenees-orientales.ffca>
Courriel : fdmcdcaf66@gmail.com

La fête de la Montagne, c'est quoi ?

Le Comité Départemental des Pyrénées-Orientales des Clubs Alpins Français organise la 11ème édition de la Fête de la Montagne les 16 et 17 septembre 2023 !

De nombreuses **sorties d'initiation et de découverte** vous sont proposées ; les places seront limitées en fonction du matériel et du nombre d'encadrants disponibles. Vous serez encadré par les cadres fédéraux bénévoles des différents Clubs Alpins du département (Perpignan, Prades, St Estève, Tautavel).

Les journées du samedi et du dimanche seront consacrées aux activités : Randonnée, Escalade, Spéléologie, Descente de Canyon, VTT, Via Ferrata, Course d'Orientation...

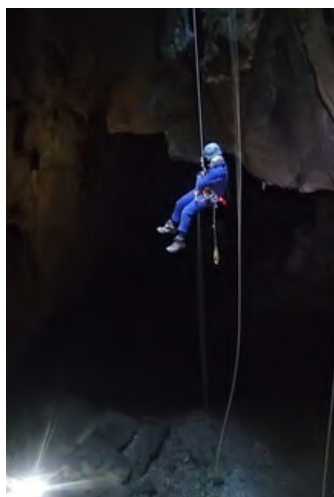
Le samedi soir, bivouac, repas et quelques animations (tombola, projection, démonstration de secours...) seront au programme afin de passer une bonne soirée !

La participation aux deux journées n'est pas obligatoire. Chacun pourra participer à la journée de son choix, le Samedi et/ou le Dimanche (1 activité par jour au choix). Le repas du samedi soir est compris dans le tarif et permettra à tous les participants de s'imprégner de :

L'esprit Club Alpin

Ce week-end est ouvert à tous ! Toutefois, une bonne condition physique est demandée.

Pour les mineurs, merci de nous contacter, dans tous les cas lorsqu'un mineur est présent nous demandons la présence de son responsable légal lors de la sortie !



Objectifs du Week-end

- **Découverte des activités** de montagne
- **Découverte des Clubs** Alpins Français de notre département, leur dynamique et leurs encadrants
- Et le plus important : **partage** de moments mémorables et agréables !!



Inscriptions

Les inscriptions c'est par ici



Ou en copiant et collant le lien suivant dans votre navigateur :

<https://www.billetweb.fr/fete-de-la-montagne-2023>

Si vous avez des questions particulières ou des inscriptions concernant les groupes ou les familles nombreuses, contactez nous avant de faire l'inscription !!!

La fête de la Montagne, c'est pour qui ?

Cet évènement est ouvert à tous, **licenciés** et **non licenciés**, de 10 ans jusqu'à 140 ans !!!

Les mineurs (es) devront être accompagnés (ées) ; pour les enfants de moins de 10 ans, merci de nous contacter.

Le but est de permettre aux personnes attirées par ces activités, de débiter en sécurité avec l'aide des bénévoles des Clubs, qui vous transmettront les bonnes pratiques et partageront avec vous nos valeurs de respect de l'environnement.

Attention : Bien qu'elles soient adaptées aux participants néophytes, les sorties requièrent un minimum de condition physique. N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.



La fête de la Montagne, c'est combien ?

La participation financière demandée est fonction de l'activité, elle comprend :

- la location du matériel mis à disposition (combinaison de canyon, baudriers, ...)
- l'assurance obligatoire
- le repas du samedi soir : apéritif, repas, dessert et boissons comprises
- le coût du bivouac (pour la formule 2 jours) .

Ce qui n'est pas compris :

- les repas du midi (samedi et dimanche) et collation
- le petit déjeuner du dimanche
- location de vélo
- le matériel de couchage (tente, couchage, ...)
- couverts, verre et assiettes : soyons **éco-responsables, apportons notre propre vaisselle**

Pour le **matériel individuel** nécessaire aux activités (tenue, sac, collation,...) n'hésitez pas à contacter les encadrants si vous avez un doute.



La fête de la Montagne, c'est où ?

Activités

Nos activités sont des activités de pleine nature, donc selon les activités, vous aurez des lieux et heures de rendez-vous différents !

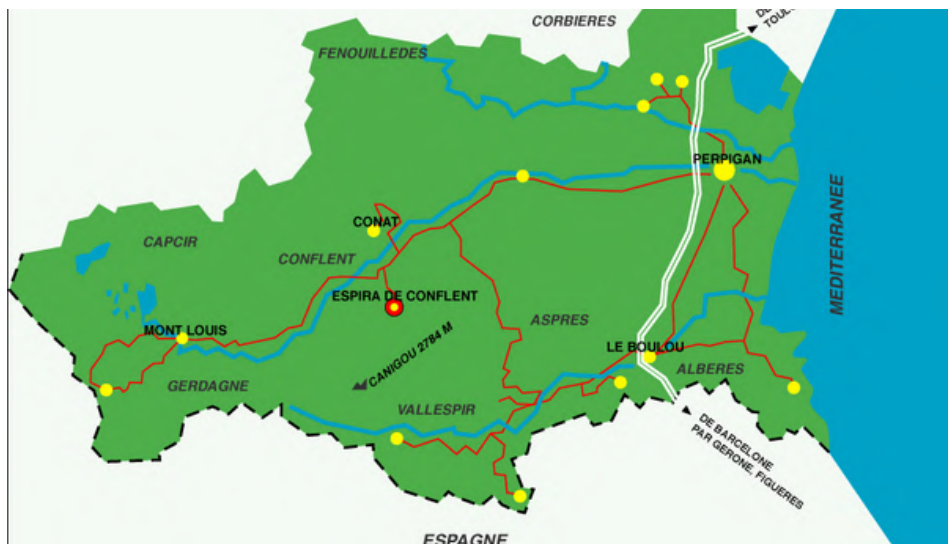
N'hésitez pas à appeler le ou les encadrants pour de plus amples informations.

Dans tous les cas, vous serez contacté entre le **jeudi et le vendredi précédant le week-end de la fête de la montagne !!**

Rassemblement

Le samedi soir, après nos activités, nous nous réunirons au camping **LE CANIGOU** à Espira de Conflent :

Lien google Maps : <https://goo.gl/maps/Uy1AY8Ux1An7QWWn7>



LE PROGRAMME

En fonction de vos envies et de votre niveau, faites votre choix parmi les nombreuses activités proposées :

ACTIVITÉS	SAMEDI 16/09	DIMANCHE 17/09
RANDONNÉE	2 sorties au choix : • col de Teixó • Cattlar	2 sorties au choix : • croix de Joch • Val Panera
DESCENTE DE CANYON	1 sortie : Thuès + Molitg	1 sortie : Llech
SPÉLÉOLOGIE	2 sorties au choix : • progression verticale sur corde • progression horizontale	2 sorties au choix : • progression verticale sur corde • progression horizontale
ESCALADE	2 sorties au choix : • initiation à l'escalade à Casteil • initiation à la grande voie à Mariailles (pour les grimpeurs autonomes en couenne)	1 sortie escalade sur blocs à Eus
VIA FERRATA	1 sortie à St Paul de Fenouillet	1 sortie à St Paul de Fenouillet
VTT	1 sortie à Corbère	
COURSE D'ORIENTATION		1 sortie à Estoher

LE PROGRAMME

ESCALADE & VIA FERRATA

SAMEDI 16/09

	Encadrant	Capacité	Lieu	Descriptif	Niveau tech/physique
COUENNE	Anne-Gaelle Pouclet	16	Casteil 10h	Découverte de l'escalade en couenne, ouverte à tous !	Initiation
GRANDE VOIE	Antoine Pujol	10	Mariailles RDV 8h au col de Jou	Découverte de l'escalade en grande voie, pour personnes autonomes en escalade	2 h de marche d'approche, 5 h dans la voie, 2 h de marche retour TD-, 5c+ max, 250 m, 7 L
VIA FERRATA	Jean-Laurent Lerouge	12	Saint Paul de Fenouillet	Découverte des sensations de la Via Ferrata au-dessus de Saint Paul de Fenouillet ! Une ascension riche en émotions, offrant un panoramique magnifique sur la vallée des Fenouillèdes !!	Initiation

DIMANCHE 17/09

	Encadrant	Capacité	Lieu	Descriptif	Niveau tech/physique
BLOC	Antoine Pujol	6	Eus 10h	Découverte de l'escalade en bloc	Initiation
VIA FERRATA	Jean-Laurent Lerouge	6	Saint Paul de Fenouillet	Découverte des sensations de la Via Ferrata au-dessus de Saint Paul de Fenouillet ! Une ascension riche en émotions, offrant un panoramique magnifique sur la vallée des Fenouillèdes !!	Initiation

LE PROGRAMME

SPELEOLOGIE

SAMEDI 16/09

	Encadrant	Capacité	Lieu	Descriptif	Niveau tech/physique
PROGRESSION SUR CORDE	Jean-François Vermote	8	Les Canalettes 10h	Initiation à la progression sur cordes et visite du secteur du captage (rivière souterraine), puis remontée à la surface. Prévoir vêtements de travail, cheveux attachés, chaussures de marche.	Initiation 4 à 5 h de temps passé sous terre repas compris
PROGRESSION HORIZONTALE	Christophe Sosa	10	Les Canalettes 10h30	Initiation à la progression horizontale. Prévoir vêtements de travail, cheveux attachés, chaussures de marche.	Initiation 4 à 5 h de temps passé sous terre repas compris

DIMANCHE 17/09

	Encadrant	Capacité	Lieu	Descriptif	Niveau tech/physique
PROGRESSION SUR CORDE	Jean-François Vermote	8	Aven Perez 9h30 au camping ou 10h sur place	Entrée par la grotte de l'aven Perez, initiation à la progression sur cordes, puis remontée à la surface. Prévoir vêtements de travail, cheveux attachés, chaussures de marche.	Initiation 4 à 5 h de temps passé sous terre repas compris
PROGRESSION HORIZONTALE	Christophe Sosa	10	Les Canalettes 10h30	Initiation à la progression horizontale. Prévoir vêtements de travail, cheveux attachés, chaussures de marche.	Initiation 4 à 5 h de temps passé sous terre repas compris

LE PROGRAMME

RANDONNEE

SAMEDI 16/09

	Encadrant	Capacité	Lieu	Descriptif	Niveau tech/physique
RANDONNEE	Michèle Poncet	8	Cattlar RDV 8h CAF de St-Esteve	Belle randonnée passant par des cabanes en pierres sèches et la chapelle st Jacques de Calahons.	Randonnée facile accessible aux débutants : 380m de dénivelé
RANDONNEE	Frédérique Patte	12	RDV 8h45 camping d'Espira de Conflent	Col de Teixo et mines de fer. Randonnée en sous-bois, très agréable en automne pour les couleurs multiples. Au col, vue sur le Canigou.	D+/- 800 m, 9,5 km

DIMANCHE 17/09

	Encadrant	Capacité	Lieu	Descriptif	Niveau tech/physique
RANDONNEE	Henri Oms	10	départ 8h30 du camping	La croix de Joch	D+ : 800m
RANDONNEE	Nathalie Cosquer	12	départ 8h30 du camping	Le Val Panera Randonnée de difficulté moyenne, bonne forme physique nécessaire. Retour vers 12h	9 km, D+/- 650m
RANDONNEE D'ORIENTATION	Bernard Frankel	25	RDV à 9h à Estoyer, fin de l'activité vers 14h	Une rando d'orientation avec une douzaine de balises environ à poinçonner. Pour petits et grands. Une manière ludique d'apprendre l'orientation, savoir trouver le bon sentier, comprendre les indications de la carte au 1/25 000... bref tout ce qu'il faut maîtriser pour partir en randonnée confiant.	3 parcours de difficultés variables, allant de 250 m à 600 m de dénivelé, sur sentiers (hormis qqs passages plus techniques pour le niveau difficile).

LE PROGRAMME

CANYONING

SAMEDI 16/09

	Encadrant	Capacité	Lieu	Descriptif	Niveau tech/physique
CANYONING	Alexandre Monteau	16	Molitg / Thuès	Au programme, une journée 2 canyons pour débutant ! Le fameux canyon d'eaux chaudes de Thuès puis vous redescendrez sur Molitg pour vous rafraîchir.	Initiation

DIMANCHE 17/09

	Encadrant	Capacité	Lieu	Descriptif	Niveau tech/physique
CANYONING	Alexandre Monteau	12	Llech	Canyon aquatique et ludique avec une renommée internationale ! Au programme : des toboggans, des sauts, des rappels !	Bonne condition physique demandée.

LE PROGRAMME

VTT

SAMEDI 16/09

	Encadrant	Capacité	Lieu	Descriptif	Niveau tech/physique
VTT	Henri Oms	10	Corbères Rdv 8h45 mairie de Corbères	VTT, casque vtt, eau, barres céréales, coupe vent	

Nos partenaires



Promocash



DECATHLON

la Montagne

Contact

Nous espérons que ce programme comblera vos attentes, si vous avez n'importe quelle question, n'hésitez pas à nous contacter.

Nos activités étant en extérieure, la fête de la montagne peut se trouver compromise du fait d'une météo difficile, un point sera donné à chaque participant le jeudi ou vendredi précédant l'évènement.

Par mail :

fdmcdcaf66@gmail.com

Par téléphone:

Anne-Gaelle : 06 68 07 72 21

Jennifer : 06 70 74 81 34

Page Facebook:

