# LE PROGRAMME

## Contenu

I . La fête de la montagne c'est quoi ? ..... 3

II. La fête de la montagne, pour qui ? ..... 4

III. La fête de la montagne, c'est combien ? ..... 4

IV. La fête de la montagne, c'est où ? ..... 5

V. La fête de la montagner : Le PROGRAMME ..... 7

« Si haute que soit la montagne, on y trouve un sentier. »

***Proverbe afghan ; Le dictionnaire des proverbes et dictons afghans (1980)***

---

« Une heure d'ascension dans les montagnes fait d'un gredin et d'un saint deux créatures à peu près semblables. La fatigue est le plus court chemin vers l'égalité, vers la fraternité. Et durant le sommeil s'ajoute la liberté »

***Friedrich Nietzsche***

---

La spéléologie, c'est l'alpinisme de ceux qui ont le vertige.

***Philippe Geluck***

## I . La fête de la montagne c'est quoi ?

Le Comité Départemental des Pyrénées-Orientales des Clubs Alpins Français organise la 8ème édition de la Fête de la Montagne le 19 et 20 septembre 2020 !

De nombreuses sorties d'initiation et de découverte vous sont proposées (places limitées en fonction du matériel et nombre d'encadrants disponibles), l'objectif étant de vous faire partager nos activités, vous faire connaître nos clubs mais surtout de passer des moments mémorables et agréables !!

Vous serez encadré par les cadres fédéraux bénévoles des différents Club Alpin du département, (Perpignan, Prades, St Estève, Tautavel).

- **Samedi** : Activités en journée, Randonnée, Vélo de Montagne, Escalade, Spéléologie, Descente de Canyon, ... ;
- **Samedi soir** : Bivouac au **CAMPING LE CANIGOU à ESPIRA DE CONFLENT** avec Grillade et quelques divertissements (projection, …);
- **Dimanche** : on lève le camp, activités en journée et retour à la maison !!

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) avec ou sans Grillade et Bivouac (emplacement camping).

Si vous participez aux deux journées il faut faire une inscription pour chaque journée :
Pour les activités :

- Randonnée, marche nordique, découverte du bungypump cliquez sur le lien suivant :

Inscription Randonnées

- Canyon, Spéléo, Escalade, Via ferrata cliquez sur le lien suivant :

Inscriptions Activités avec matériel

## II. La fête de la montagne,  pour qui ?

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

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

**Attention** : Bien qu'elles soient adaptées aux participants néophytes, les sorties requièrent un minimum de condition physique. Vous pouvez poser vos questions à 140ansCAF66@gmail.com.

## III. 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 coût du bivouac et de la grillade.

Ce qui n'est pas compris :

- les repas du midi et collation
- le petit déjeuner du dimanche
- location de vélo
- le matériel de couchage (tente, couchage, …)

L'adresse mail et le téléphone qui vous sont demandés lors de l'inscription est importante pour pouvoir vous communiquer les informations liés à l'organisation, inscription aux sorties, lieu de bivouac, de rdv, vous demander votre taille pour la combinaison canyon ....

## IV. La fête de la montagne, c'est où ?

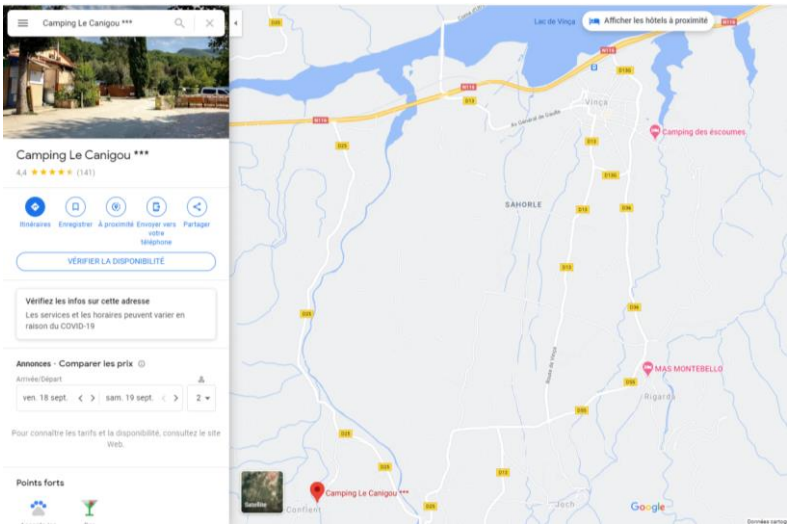
**ACTIVITES :** Nos activités sont des activités de pleine nature, donc selon les activités vous aurez des lieux et heure de rendez-vous différents ! voir le tableau correspondant à votre activité ! N'hésitez pas à appeler le ou les encadrants pour de plus amples informations.

**RASSEMBLEMENT** : Le samedi soir nous nous réunirons tous (pour ceux qui l'ont choisis bien sûr) au :

**Camping le Canigou à Espira de conflent**

Lien google maps : CAMPING

https://goo.gl/maps/Uy1AY8Ux1An7QWWn7




## V. La fête de montagne : le matériel ?

Pour les activités : le matériel technique est compris dans le tarif, prévoir selon les activités (n'hésitez pas à contacter les encadrants si vous avez un doute !)

- tenue sportive
- eau
- collation, pique nique
- petit sac
- éventuellement, paire de gants de protection (type jardinage, VTT, ...) suivant l'activité

Pour le repas et le bivouac

- Tente et nécessaire de couchage
- Des couverts, verre
- Petits déjeuner

-

## V. La fête de la montagner : Le PROGRAMME

# RANDONNEE :

Inscription :

https://docs.google.com/forms/d/1WYInFS9c0CvaHN87JB8pVd8MY2AbsQ91aDMkQ7dGcn8/prefill

Inscription Randonnées

Matériel : Etre autonome sur le matériel (chaussures de marche, vêtement adaptés, sac à dos, eau, collation, bâtons si nécessaire, …)

| Activité | Sortie | Lieu | Heure de rdv | Description | Date | Nbr de personnes Max | Encadrant | Tel |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Rando** | FDM - la tour de Goa par le pic de la Penna | intermarche du soler<br>---------<br>Camping les cerisier Vernet les Bains | 8h30<br>----------<br>9h00 | 700/800 m | 19/09/2020 | 10 | Olier Fabienne | 06 87 13 26 55 |
| **Rando** | Decouverte du Bungypump | | | | 19/09/2020 | 10 | PONCET MICHELE | 06 63 44 63 81 |
| **Rando** | FDM - Pic du Canigou par le Col de Millères | Taurinya | 07h30 | env 1300m D+ Difficile | 19/09/2020 | 12 | SANZ JULIE | 06 21 31 73 16 |
| **Rando** | FDM - Randonnée Nordique | | | | 20/09/2020 | 10 | Martine querol | 06 43 51 61 01 |
| **Rando** | FDM - Finestret, Baillestavy,la croix de Joch retour sur Finestret | Ria | 8h30 | 900m D+ | 20/09/2020 | 10 | Henri Oms | 06 77 68 37 71 |
| **Rando** | les gorges de la carança | thues entre vall | 8h30 | A/R . D +/- 700m | 20/09/2020 | 10 | Nathalie Cosquer | 06.22.98.17.26 |
| **Rando** | le chemin des cabanes-patrimoine | Cattlar | | 400/500 m D+ | 20/09/2020 | 10 | PONCET MICHELE | 06 63 44 63 81 |
| **Rando** | FDM - Vernet La Tour de Goa, Casteil, le pic de l'Alzina, Vernet | Thermes de Vernet les bains | 9h00 | 980m 13Km | 20/09/2020 | 10 | Sophie Cazalis | |

# Spéléologie :

Inscription :

https://extranet-clubalpin.com/app/webeff/we_mnf_step01.php?&manif_id=20200594

Inscriptions Activités avec matériel

| Activité | Sortie | Lieu | Heure de rdv | Description | Date | Nbr de personnes Max | Encadrant | Tel |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Spéléo** | Progression horizontale | Fulla-Canalettes | | | 19/09/2020 | 10 | Chris Sosa | 06 84 46 37 66 |
| **Spéléo** | Initiation progression sur corde | Casteil | | | 19/09/2020 | 8 | VERMOTE JEAN FRANCOIS | 06 27 67 67 41 |
| **Spéléo** | Progression horizontale | Fulla-Canalettes | | | 20/09/2020 | 10 | Chris Sosa | 06 84 46 37 66 |

Matériel à prévoir : Etre autonome sur le matériel (chaussures, vêtement pas fragiles et adaptés, sac à dos, eau, collation, repas du midi…)

Le Matériel technique vous sera fourni (baudrier, descendeur, bloqueur, casque)

# Escalade :

## Inscription :

https://extranet-clubalpin.com/app/webeff/we_mnf_step01.php?&manif_id=20200594

Inscriptions Activités avec matériel

Matériel à prévoir : Etre autonome sur le matériel (chaussure de marche ou sport  pour l'approche, vêtements adaptés, sac à dos, eau, collation, repas du midi…)

Le Matériel technique vous sera fourni (baudrier, cordes, descendeur, chaussons et casques sauf si vous avez les votre)

| Activité | Sortie | Lieu | Heure de rdv | Description | Date | Nbr de personnes Max | Encadrant | Tel |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Escalade** | Grandes voies à Casteil | Casteil site de couenne | 9h30 | Pratique de l'escalade requise | 19/09/2020 | 8 | Sam, Senda, Fabien, Antoine Pujol | 06 13 61 76 41 |
| **Escalade** | Découverte de l'escalade en extérieur | Casteil | | | 19/09/2020 | 10 | Prades | |
| **Escalade** | Couenne | Casteil | 10h30 | Casteil : Coordonnées (42.5283750, 2.3954470) | 19/09/2020 | 10 | Christelle Parchemin et Antoine Perrigot | 06 32 88 05 57 |
| **Escalade** | FDM - Bloc | Eus | 11h00 | Camping le Canigou Espira de conflent | 20/09/2020 | 10 | Théo, Christelle, Antoine Perrigot | |
| **Escalade** | Découverte de l'escalade en extérieur | Casteil | 10h | Site de Casteil | 20/09/2020 | 10 | Serradeil / Dorange | 06 70 05 80 00 / 06 87 24 57 89 |
| **Escalade** | Découverte de l'escalade en extérieur | Casteil | | | 20/09/2020 | 10 | Encadrement CAF de Prades | |
| **Escalade** | FDM - Couenne | Casteil | 11h | Site de Casteil | 20/09/2020 | 10 | Charlène et Antoine Pujol | 06 13 61 76 41 |

# Canyon :

## Inscription :

https://extranet-clubalpin.com/app/webeff/we_mnf_step01.php?&manif_id=20200594

Inscriptions Activités avec matériel

Matériel à prévoir : Etre autonome sur le matériel (chaussure de sport pas fragile, maillot de bains, serviette et change,eau, collation, repas du midi…)

Le Matériel technique vous sera fourni (baudrier, cordes, descendeur, combinaisons, casques)

| Activité | Sortie | Lieu | Heure de rdv | Description | Date | Nbr de personnes Max | Encadrant | Tel |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Canyon** | FDM - Molitg/ Thues | Super U prades | 8h30 | De 1 à 2 canyons dans la journée, premier groupe Canyon de Thués puis Molitg, 2ème groupe Molitg puis Thuès | 19/09/2020 | 2 groupes de 10 | Julien Mathieu / Laurent Bosch | 06 67 92 46 97 |
| **Canyon** | FDM - Le Llech | CCI de Perpignan et PO de prades | 10h30 | Canyon ludique et sportif, une des références dans les PO | 20/09/2020 | 20 | Monteau Alexandre | 06 67 92 46 97 |

# Via Ferrata :

## Inscription :

https://extranet-clubalpin.com/app/webeff/we_mnf_step01.php?&manif_id=20200594

Inscriptions Activités avec matériel

| Activité | Sortie | Lieu | Heure de rdv | Description | Date | Nbr de personnes Max | Encadrant | Tel |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Via** | FDM - Via de St Paul | Saint-Paul-de-Fenouillet | 10h00 | Parking de la via ferrata | 19/09/2020 | 10 | Francois Frou / Campos | 06 16 90 32 57 |

Matériel à prévoir : Etre autonome sur le matériel (chaussure de sport, tenue adapté, eau, collation, repas du midi, petit sac…)

Éventuellement, paire de gants de protection (type jardinage, VTT, ...

Le Matériel technique vous sera fourni (baudrier,  casques)

## VI. NOS PARTENAIRES

Nous remercions tous nos partenaires pour leur soutien tout au long de l'année et pour nos événements !

*Votre Spécialiste montagne*

*à Perpignan*

Nous espérons que ce programme comblera vos attentes, si vous avez n'importe qu'elle 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 17 ou le 18 septembre 2020

Par mail :

140ansCAF66@gmail.com.

Par téléphone

**Jean François** 06 27 67 67 41

**Alexandre** 06 67 92 46 97

A bientôt !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

l'esprit Club Alpin