



Objectif 3000

Avis aux amateurs : une nouvelle session d'Objectif 3000 devrait être proposée prochainement !

L'idée m'est venue au début de l'hiver...

Année chaotique avec cette crise, cours en salle compliqués, masqués, désinfectés...

Alors que les grands espaces seraient épargnés. L'envie de faire découvrir la montagne et pourquoi pas faire germer une passion ?

Cette idée nous l'avions eu il y a quelques années avec Hubert, amener des jeunes en difficulté faire un 3000m en les intégrant à un groupe d'ados de nos clubs.

Avec la situation que nous vivons ce projet pouvait être remis au goût du jour, et pourquoi pas proposer cette aventure aux grands ados de l'école d'escalade.

Bingo, un planning est élaboré, approuvé par les dirigeants des deux clubs (Pierre-Jean et Philou) et soutenu par des encadrants rando, Pierre-Michel, Rémy, Alain, Eric et Jean. Une rando en montagne par mois et un final à 3000m sur un week-end avec nuit en refuge.

C'est parti pour une première sortie en ski de rando/raquettes, avec Jean aux commandes du ski de rando et Alain et Pierre pour les raquetteurs et direction le Tarbezou.

Les participants, Adrien, Baptiste, Cyprien, Lucie, Fanya, Matao, Giulia, Eole.

Après avoir équipé tout ce petit monde c'est parti vers le sommet...lointain, lointain... heu... purée c'est vrai que ça monte, et ça fait longtemps qu'on a pas mis les pieds sur des skis... et puis les skis de rando c'est pas pareil.. quelques suées, gamelles et soupirs plus tard... 3 arrivent au sommet, 5 un peu en dessous mais bon c'est la première sortie !!!

Puis quelques semaines plus tard, un autre sommet le pic Fourcat, prévu en raquettes mais sans neige donc à pied et sous un soleil de printemps...

Les jeunes galopent, trop facile... mais la descente nous révèle quelques névés et hop d'une montée presque monotone on passe à une folle partie de glissades à la descente !!! Retour aux voitures trempes mais heureux. Hannah et Titouan rejoignent le groupe mais ne pourront malheureusement pas continuer les sorties.

Puis les randos s'enchaînent, Portaille du Siscar, Etang de Peyregrand, Bugarach cause limitation Covid (on n'a pas vu d'extra terrestres..). Simon intègre le groupe au mois de Juin.

Enfin le week-end du 3000m arrive, le choix s'est porté sur le Montcalm et la pique d'Estat (pour le prix d'un...). Il faut faire le point du matériel, les chaussures, les crampons (car on risque de trouver des névés), piolets, bâtons de marche, duvet pour le refuge, affaires de rechange... tout doit rentrer dans le sac. Quelques 50 échanges de SMS, Whatsapp et mails plus tard tout est calé et c'est le départ.



L'équipe finale : Lucie, Giulia, Matao, Adrien, Baptiste, Cyprien, Pierre, Eole et Simon.

Le samedi 26 juin c'est le grand jour, équipés jusqu'aux dents, sacs bouclés, nous rejoignons le groupe d'adultes du club Nature Aventure sur le parking au départ de la rando.

Distribution des piolets, crampons... et c'est parti pour 1000m de dénivelé jusqu'au refuge.

Une bonne suée car il fait très lourd puis une averse qui tombe à pic pour nous rafraîchir et c'est l'arrivée au refuge. Les plus courageux se jettent dans le lac, je préfère pour ma part m'arrêter aux mollets...

La soirée est placée sous le signe de la bonne ambiance avec tout ce petit monde. Même Les catalans à la table à côté paraissent bien sages...

Allez zou, à 10h au dodo, demain grosse journée. Chacun dans son dortoir pour une nuit... comment dire... agitée !!! Vent déchainé durant la nuit, quelques ronfleurs, déchainés aussi... température estivale et donc sauna dans les duvets... bref une belle nuit réparatrice...

6h30 petit déjeuner et 7h15 c'est reparti pour 1000m de dénivelé, de fortes rafales de vent nous déséquilibrent parfois mais la petite troupe avance motivée, jusqu'à la pique d'Etat.

Yes un premier 3000m en même pas 2h30. Bravo tout le monde, on fait une photo et on repars pour le Montcalm. Stéphane accompagne Giulia qui redescend au refuge ; à 13 ans et demi, un 3000m c'est déjà top!! Et puis il faut assurer les 2000m de dénivelé à la descente après !!!

Le reste du petit groupe arrive rapidement au sommet du Montcalm derrière Alain le coach doyen. Photos, 10mn de pause et on entame la descente. Un grand moment cette descente au refuge... Partis en glissades ludiques sur une langue de neige, on descend un peu trop bas et pour récupérer le sentier... et bien cette fois il faut chausser crampons et par précaution, piolet à la main. La descente d'un petit couloir suivi d'une cheminée à désescalader c'est juste ce qu'il fallait pour mettre un peu de fun à cette descente pour nos jeunes grimpeurs !!!

Enfin arrivés au refuge, un bon pique-nique bien mérité et un peu de repos avant le retour au parking.

Mission accomplie, bravo à cette petite équipe sympathique, et peut-être à bientôt pour de nouvelles aventures.

Laurence COMBES



Via ferrata de Malamort le 17/07/21

Un site bien sympa, dans une petite gorge à proximité du village tarnais de Durfort, connu pour son artisanat du cuivre, et qui abrite aussi la société Triple Zéro. Tout au long du parcours le bruit du Sor et de sa cascade est bien présent, et ça rajoute à l'ambiance puisqu'on passe au-dessus plusieurs fois, par un pont tibétain, deux passerelles et une tyrolienne. Le groupe composé d'ados et d'adultes des clubs de Castelnaudary et Carcassonne était encadré par Laurence et Sébastien.

On recommence quand ?!

Florence



Agenda prévisionnel des sorties

Calendrier complet et actualisé à découvrir sur le site internet du club

<i>Date</i>	<i>Activité</i>
04/09/21	Forum des associations de Carcassonne
12/09/21	Randonnée Pic d'Esquine d'Ase
13/09/21	Ouverture des séances à la salle d'escalade
19/09/21	Randonnée Pic Carlit
25 et 26/09/21	Multiactivités Fête de la Montagne Noire à Verdalle (81)
2 et 3/10/21	Randonnée Casque du Marboré
9 et 10/10/21	Randonnée Pic du Maubermé
17/10/21	Randonnée Pic de Médecourbe
Toussaint	Stages escalade pour les jeunes
20/11/21	Escalade La Clape
Début décembre	Assemblée générale du club
Dès qu'il y a de la neige !	Initiation ski de randonnée



Formations : UF3 escalade en salle et UF5 autonomie en falaise

Plusieurs fois dans la saison le club propose de valider des niveaux d'autonomie en escalade : l'UF3 est nécessaire pour accéder à tous les créneaux de la salle d'escalade, et l'UF5 permet d'aborder la pratique en falaise en sécurité.

Validation du niveau par Laurence Combes, instructeur fédéral. Remise d'un livret de progression.
Coût : 10€ à régler lors de la séance.

Pour valider l'UF3, il faut avoir le niveau 2 ou attester de ses compétences et être suffisamment expérimenté pour :

- assurer de façon dynamique un grimpeur (parade, gestion de la corde, vol)
- grimper en tête d'une manière fluide en gérant les points de repos et en mousquetonnant aisément (niveau requis : 5b minimum)
- savoir réaliser un noeud de mule sous tension pour stopper la descente d'un grimpeur
- installer un rappel et redescendre auto assuré
- installer et remonter sur corde fixe au moyen d'un grigri et d'une poignée d'ascension
- réaliser 3 blocs (5a/b)
- lover une corde
- et bien sûr vérification mutuelle avant de grimper.



C'est l'école d'aventure !

Un aperçu des activités de ces derniers mois encadrées par Sébastien





Les horaires de la salle d'escalade

Créneaux horaires - Hors vacances scolaires

Jour	Créneau horaire	Activité
lundi	19h30-22h	Adultes pratique libre UF3* et encadrée
mardi	18h-19h	Ecole escalade 5/7 ans
	19h-21h30 19h30-21h30	Adultes pratique libre UF3* Cours adultes
mercredi	16h30-18h	Ecole escalade 7/9 ans
	18h-19h30	Ecole escalade 10/13 ans
	19h30-21h30	Cours adultes
	19h30-21h	Ecole escalade 15/18 ans débutants et initiés
jeudi	19h30-22h	Adultes pratique libre UF3*
vendredi	18h-19h	Ecole escalade 5/7 ans
	19h-20h30	Ecole escalade 12/15 ans
	20h-22h	Adultes pratique libre UF3*
samedi	9h30-11h	Ecole escalade 10/13 ans initiés
	11h-12h30	Ecole escalade 14/18 ans initiés
	13h30-15h	Ecole d'escalade 8/11 ans
	15h30-17h	Ecole d'escalade 12/16 ans
	17h30-19h	Entrainement et perfectionnement 10/17 ans
dimanche	10h-12h 13h-19h	Selon calendrier

Accès à la SAE à partir du : 13 septembre 2021

Accès réservé aux adhérents

Matériel non fourni sauf cordes

Conditions particulières d'utilisation et d'accès :
consulter le règlement intérieur de la salle et le règlement du club

*niveau UF3 autonomie en SAE de la FFCAM



TARIFS ECOLE et COURS ADULTES =

JEUNES 185 € (165€ à partir du 2^{ème})
ENFANTS 5/7 ans 165 € (145€ à partir du 2^{ème})
ADULTES 210 €
Licence non incluse



Collective escalade à Fontjoncouse encadrée par Michel
Par une chaude journée de début d'été -13 juin 2021



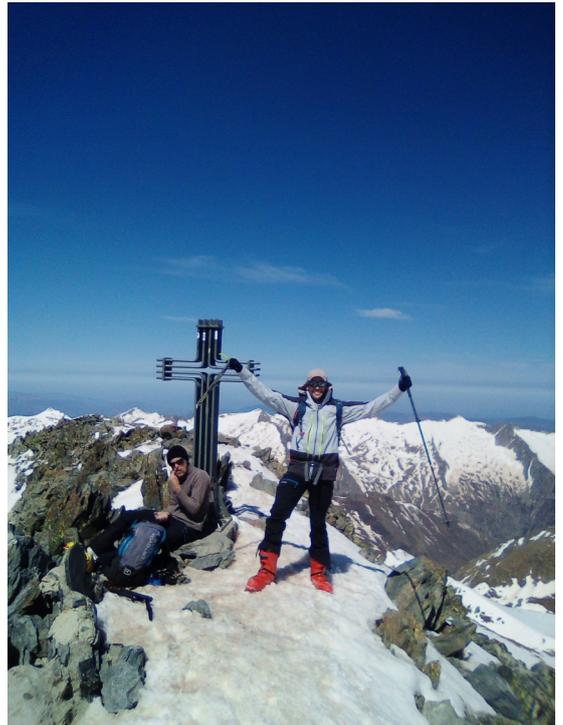
Pause rafraîchissante dans la Berre



La rando sous toutes ses formes

Avec Jean et Christophe







Carnets de route

La saison de ski de rando se termine Le 28/03/2021 par Henri

Ben, voilà ... nos trois semaines de ski-alpinisme sont passées à travers le fatras des confinements, couvre-feux improbables et l'impression d'une pagaille sans fin.

Nous étions en ce mois de Janvier glacial dans le dernier des hameaux ; Fontgillardes à 2000 mètres d'altitude, sur la route du col de l'Agnel dans le Queyras, col qui permet de basculer dans la patrie de l'inventeur de l'homme de Vitruve. Pour le ski ce fut moyen les moins 17 et le vent avaient souvent cartonné la neige.

Le mois de Février était le pays de l'Abondance et de la Tarine ; en pays Beaufortain à Arêches. La semaine y a été compliquée, perturbée par une météo incertaine et une neige, si elle fut excellente le premier jour, pour le reste de la semaine neige et météo putride.

Mars nous vit remettre nos spatules dans les montagnes du Queyras à Ceillac; si Philippe Lamour vous titille quelques neurones, c'est là où il fut maire ! mais

tout cela est une autre histoire. La nôtre, plutôt celle de notre séjour à Ceillac fut empreinte de soleil et d'excellente neige à skier sur les versants Nord et Nord -Ouest au dessus des altitudes de 2000 mètres .La neige était absente des versants Sud jusqu'à haute altitude.

Vers la pointe de Girardin, les cols du Tronchet et celui des Ayes, les sommets de Tête du Longet où celui de la Rissace ...entre 2600 et 3146 mètres d'altitude ! Comme toutes les nuits déposaient quelques centimètres où plus à mesure que nous dénivellions la descente souvent nous comblait d'un bonheur que seuls les skieurs-alpinistes après avoir parcouru par des efforts soutenus les pentes pour y accéder peuvent ressentir. Souvent ludique notamment la descente de la gorge du col du Tronchet sur le torrent qui gronde sous nos spatules installe ces petits bonheurs.

Voilà, c'est fini pour cet hiver...nous allons remiser notre invraisemblable bazar de skieur de montagnes...car pour Avril un raid sans refuge ouvert n'est plus de notre âge.

Semaine en pays queyracain Le 21/02/2021 par Henri

Coucou

Ouf, nous avons pu attaquer une de nos trois semaine de skis de rando. Cette semaine c'était le Queyras ...Nous étions au Hameau de Fontgillardes à 2000 m d'altitude .Ultime hameau avant le col de l'Agnel et l'Italie. Il y a fait un froid Sibérien...moins 15 et moins 6 étaient les chiffres de la semaine ! ça a varié entre les deux !

Pour le ski c'était plutôt diabolique mardi et mercredi ...les autres jours c'était cartonné et un peu compliqué à skier. En fait les versant Nord dans les mélèzes étaient bien poudreux et bien ludiques puis le vent a

compliqué les choses et notre plaisir. La semaine de Janvier est toujours compliquée on y privilégie les cols et la descente plus que nécessairement les sommets. Heureusement que nos chalets sont réparateurs... Voili voilà



Le Pic du Ruhle le 18/10/2020 Le 19/10/2020 par Didier Cesmat

C'est par une magnifique journée (100% soleil) que nous avons, dès l'aube, pris la direction de la vallée d'Aston avec Christophe.

Au programme : le pic du Ruhle à 2785m depuis l'étang de Laparan en passant par le refuge du Ruhle (2185m). Certes l'enneigement à donnée à cette sortie toute sa beauté mais ne nous a pas permis d'aller au bout de notre objectif. Et c'est au 2/3 de notre ascension vers le sommet où nous avons décidé de faire demi-tour pour une question de sécurité (on ne plaisante pas sur ce point au CAF!). Nous avons alors fait un détour par le Pic des Calmettes, bien moins dangereux, pour rejoindre le refuge et revenir à notre point de départ.





Une journée au Païcherou
Inauguration du pôle aqualudique le 3 juillet 2021



Tyrolienne et slackline



TARIF DES ADHESIONS - LICENCES 2021-2022

	catégorie	tarif hors assurance*	assurance seule	tarif avec assurance
Adultes + de 24 ans	T1	77,20 €	20,80 €	98,00 €
Jeunes de 18 à 24 ans	J1	62,00 €	17,00 €	79,00 €
Jeunes de moins de 18 ans	J2	47,00 €	17,00 €	64,00 €
Conjoint d'adhérent	C1	52,20 €	22,00 €	73,00 €
Enfant d'adhérent 18 à 24 ans	E1	44,00 €	17,00 €	61,00 €
Enfant d'adhérent moins de 18 ans	E2	41,00 €	17,00 €	58,00 €
Anciens (+ de 65 ans et + de 25 ans de CAF)	A1	57,20 €	20,80 €	78,00 €
B E Accompagnateur - Guide HM	P1	65,20 €	20,80 €	86,00 €
Cotisation temporaire 72 h				18,00 €
Cotisation temporaire 48 h				13,00 €
Cotisation temporaire 24 h				6,50 €
Revue la Montagne Alpinisme				21,00 €
Revue Pyrénéenne				16,20 €

*Fourniture obligatoire d'une attestation d'assurance en cas de non adhésion à l'Assurance Personne FFCAM

cours escalade jeunes	185 € pour la saison (165 € à partir du 2 ^{ème} inscrit de la même famille)
cours escalade pour les 5/7 ans	165 € pour la saison (145 € à partir du 2 ^{ème} inscrit de la même famille)
cours escalade adultes	210 € pour la saison (y compris Livret escalade et passage UF3)
accès SAE adultes autonomes / UF3	55 € pour la saison

Pour des infos sur les activités, l'agenda des sorties, tarifs, assurance, des récits de sorties, les formations consulter le site internet du club :
<http://pyreneiste.aude.ffcam.fr/>

Pour les infos en temps réel, les news, vidéos et photos, ça se passe sur la page
Facebook (club alpin carcassonne)

Horaires et contacts :

Permanences au local du CAFPA à Carcassonne
 les mardi et vendredi de 18h30 à 20h
 Maison des Associations,
 place des anciens combattants
 d'Algérie et d'Afrique du nord
 Téléphone : 04.68.47.35.31

club-alpin-carcassonne@live.fr

Services pour les adhérents :

- Prêt de matériel
- Réductions dans les stations de ski des Pyrénées
- Réduction aux rayons escalade et montagne à Décathlon Carcassonne et Sport 2000
- Adhésion à l'ANCV : paiement par chèques-vacances,
- Bons d'achat au Vieux Campeur à Toulouse



Impression : Atelier Gutenberg, Carcassonne

