



**WE OCCITECHNIK**

**Mons La Trivalle - CAROUX**

**19 au 21 Mai 2018**

**Participants :** Anthony, Dominique, Louise, Marie-Christine, Michel, Nathalie, Philippe, Pierre, Françoise, Véronique

**Encadrants FM** participant à l'encadrement des ateliers et sorties : Sylvie, Bernard  
Et a la logistique de l'événement Martine.

Événement organisé par la Ligue Occitanie Montagne Escalade impliquant 40 bénévoles mobilisés sur les 3 jours.

Arrivés à la salle des fêtes de Mons La Trivalle, chacun a reçu une carte et des instructions pour ensuite se déplacer d'un atelier à l'autre en totale autonomie et au gré de ses envies. Les ateliers se situent principalement le long des gorges d'Héric sur la 1<sup>ère</sup> partie de la piste qui mène vers le village.

Pas facile de choisir parmi la bonne vingtaine d'ateliers proposés !  
Voici la liste de ceux auxquels nous avons pu participer :

- Encordement - anneaux de Buste avec mise en pratique
- Descente en rappel
- Escalade /désescalade en grosses
- Initiation Course d'arêtes
- Atelier bloc
- Escalade : Initiation Grande Voie
- Ecole d'artif
- Gestion des risques 3\*3
- Démonstration d'un sauvetage en falaise par les pompiers (spécialistes du mouflage !)



Les ateliers étaient organisés sur toute la journée du samedi et la matinée du dimanche, tous encadrés par des personnes pédagogues, à l'écoute, bienveillantes, souhaitant nous faire partager leur technicité et leur expérience, jamais avares de conseils tout en nous poussant à nous dépatouiller tout seuls le plus possible.

Chacun de nous a pu progresser, à son niveau sur différents plans techniques : descente en rappel pour certains, maîtrise des nœuds (huit, demi cabestan, cabestan...), manipulation des friends et coinces (et test en s'y suspendant...), les anneaux de buste, manip de relais, escalade et course d'arêtes en tête ou en second...

A la fin de cette belle première journée, nous avons installé notre campement au camping du Caroux, avant d'aller retrouver tous les participants à la salle des fêtes pour un apéritif et un bon repas.

Le lendemain matin chacun a pu continuer les ateliers.

La pluie est venue perturber le programme en fin de matinée rendant les rochers bien glissants... Les sorties de l'après midi ont dues être annulées mais il en fallait plus pour décourager les organisateurs !!

Pendant que l'on parlait de sécurité en montagne, de la méthode 3x3, des encadrants escalade installaient des cordes sur les poutres de la salle des fêtes pour faire de ateliers « remontées de cordes ».

Une éclaircie après le repas a permis à certains de faire une petite randonnée « géologique », animée par 2 spécialistes en géologie.



Une partie des participants est rentrée le dimanche soir.

Ceux restés le lundi se sont inscrits dès le dimanche soir pour une randonnée ou course d'arête de leur choix à laquelle Martine, libérée de ses obligations logistiques, a pu prendre part avec nous.

Un groupe a pu découvrir l'arête de la Déplasse par cordées de 2 + un initiateur et expérimenter la récupération de friends (qui peut devenir acrobatique), différentes techniques de confection de relais, puis appliquer les principes de la progression corde tendue. Un petit salut à la radio aux autres groupes dispersés sur l'arête la Main de Farrières ou Viallat et nous voici au sommet d'où nous apercevons le plateau du Caroux que nous connaissons bien. Un petit bout de rappel termine l'expérience avant de pique-niquer au col non loin puis redescendre par le charmant ravin des hêtres vers Héric et finir la boucle.



Pour conclure, ces journées nous ont permis de pratiquer des activités auxquelles nous n'avons pas nécessairement accès habituellement, de progresser sur le plan technique avec un accent sur la sécurité et de faire de belles rencontres dans la bonne humeur et la convivialité.

Coté bénévoles, l'organisation au top, de longue date a permis de ne pas avoir de surprises de dernier moment (enfin pas trop....), et l'entrain des encadrants, leur bonne humeur et leur gentillesse étaient très agréables.

A reprogrammer l'année prochaine !!