

Sortie apprenante au Caroux (test) - Initiation et perfectionnement accompagné en TA

 **7-11 octobre 2026 · 5 jours**

 **Le Caroux** (Haut-Languedoc)

 **15 participant·es** - 6 débutant·es / 9 expérimenté·es - équilibre hommes / femmes.

Séjour ouvert en priorité aux clubs **Vertical 12** et **Cordée 13**, ouverture en interclub si des places restent disponibles.

Objectif :

Ce stage propose une **initiation et une progression aux techniques du terrain d'aventure (TA)** pour des grimpeur·ses déjà expérimenté·es en falaises équipées et souhaitant progresser vers l'autonomie en trad.

Ce stage se déroule sur le **principe du partage et de la rencontre** : les grimpeur·euses expérimenté·es et autonomes en TA viennent pour accompagner les grimpeur·euses qui souhaitent découvrir cette pratique et gagner en autonomie. Pour les **débutant·es**, l'objectif est d'être **autonomes en fin de séjour**. Pour les **expérimenté·es**, ce stage est l'occasion de vivre une expérience différente du TA en leur donnant la possibilité de **transmettre leurs compétences** et de **prendre du recul sur leur propre pratique**.

 **Lieu : Le Caroux** (Haut-Languedoc), massif de moyenne montagne, gneiss, terrain idéal pour la pratique du TA, excellente préparation aux courses d'alpinisme rocheuses.

Niveau requis :

Pour le débutant·es :

- Etre à l'aise en tête sur rocher en 5b/5c
- Expérience préalable en grandes voies
- Etre autonome en falaise équipée (maîtrise des manips de relais / rappel)
- Connaissance des nœuds de base (huit, cabestan, machard/prusik...)
- Aucune expérience préalable du TA nécessaire

Pour les expérimenté·es :

- Prérequis des débutant·es
- Être à l'aise en TA en 5c
- Avoir grimpé au moins 5 GV TA en leader fixe ou réversible sur les 5 dernières années (liste à fournir)
- Avoir suivi un stage TA encadré est un plus, mais n'est pas indispensable

Programme

Jour	Contenu
J1	Atelier* pose de protections, lecture du rocher, artif <i>Les expérimenté·es peuvent suivre les explications, mais pas les ateliers pratiques.</i>
J2	Atelier* construction de relais, lecture d'itinéraire <i>Un temps de formation est également spécifiquement prévu pour les expérimentés.</i>

J3	Grande voie supervisée (cordées débutant/expérimenté)
J4	Grande voie d'application en autonomie (cordées débutant/expérimenté)
J5	Grande voie d'application en autonomie (cordées débutant/expérimenté)

Organisation et encadrement

Le séjour débute le mercredi à 13h au Caroux et se termine le dimanche suivant à 17h.

- Organisation et logistique de la sortie par **Audrey**
- Encadrement des J1-J2 par **Seb et Lionel** (tous deux diplômés d'État d'escalade)
- Suivi dans les premières voies de J3 par **Seb et Lionel**
- Supervision bénévole des J3-J4-J5 par **Audrey, Seb et Lionel** (préparation et débrief de course)

 **Hébergement :** [La Maison du Caroux](#) – 34390 Mons-La-Trivalle

Transport :

- Rendez-vous à 11h à Béziers pour se répartir dans les voitures. Location de voiture possible à Béziers si besoin.
- Trains depuis Paris jusqu'à Béziers :
 - TGV direct (4h20) - Aller le 07/10 de 06h42 à 11h05 - Retour le 11/10 de 18h53 à 23h18.
 - Train nuit (10h30) - Aller le 06/10 de 22h14 à 09h08 - Retour le 11/10 de 20h56 à 06h40.

Matériel : Chaque grimpeur·euse apporte son matériel individuel. Cordes, dégaines et coinces (câblés, friends) à répartir entre les participants (emprunt club/coop alpi possible).

Coût :

- Encadrement DE : coût à répartir entre les participant·es, montant précis à confirmer. *La présence de Lionel en renfort de Seb sur l'encadrement reste à confirmer. Par précaution, nous communiquons sur l'estimation haute : si Lionel participe, le coût serait de ~1 200 €, à répartir sur 2,5 jours pour les débutant·es et 1 jour pour les confirmé·es → coût par débutant·e ~125 €, coût par confirmé·e ~50 €. Si Lionel ne participe pas, le coût serait revu à la baisse.*
- Hébergement : ~90 € par personne
- Transport : train en individuel (environ 100-150 € l'aller-retour Paris-Béziers) + location de voiture (nombre de locations à définir, selon la présence de participant·es avec leur propre voiture)

Les participant·es peuvent demander une subvention à leur club. Si besoin d'un soutien, n'hésitez pas à en parler directement à votre club ou à Audrey.

 **Inscription :** [lien vers le formulaire d'inscription](#)

Pour infos complémentaires :

Sur l'organisation : Audrey B. (V12 / C13)
06 29 54 62 50
audrey.berry11@gmail.com

Sur l'encadrement : Séb T. (V12 / CSardine)
06 71 67 01 56
sebastien.thouement@gmail.com