

**Fiche technique exspen « Grand Crapahut »**  
version du 26 janvier 2011

**Titre de la sortie :**  
Grand Crapahut.

**Zone géographique concernée :**  
Littoral des communes de  
Jobourg et Herqueville 50440.

**Type :**  
Randonnée nature sportive de découverte de  
l'environnement.

**Nombre maximum de participants :**  
10 personnes.

**Thème de la sortie :**

« Grand Crapahut »

Sur le thème de la contrebande, 6 heures de crapahut non-stop avec montées/descentes en varap et descentes en rappel. Accompagnés d'un guide diplômé d'état, entamez une course contre la montre et profitez des brefs instants où la mer dévoile des itinéraires uniques et sensationnels.

**Durée précise entre le RDV au point de départ et la fin de la sortie :**

6 heures minimum suivant le nombre de participants, équivalent 15 Km de sentier.

**Lieu de RDV :**

Parking public de l'Anse des Moulins, commune de Herqueville 50440.

**Spécificité :**

Les heures de départ sont en fonction de la marée, nous consulter.

**Niveau de difficulté :**

Difficulté 0 : parcours sur bitume ou béton plat, sans obstacles majeurs.

Difficulté 1 : parcours sur GR, sable ou chemin naturel non plat sans obstacles majeurs.

Difficulté 2 : parcours nature facile nécessitant l'utilisation des mains sans matériel de sécurisation.

Difficulté 3 : parcours nature facile nécessitant l'utilisation des mains avec matériel de sécurisation.

Difficulté 4 : parcours difficile nature nécessitant l'utilisation des mains avec matériel de sécurisation.

**Matériel obligatoire :**

Les séances sportives durent 6 heures minimum et nécessitent :

- De l'eau et de la nourriture dans un sac à dos de petite taille à 2 bretelles.
- Votre tenue vestimentaire doit recouvrir votre corps, bras couverts et jambes couvertes.
- Vos chaussures doivent être fermées et avec des semelles anti-dérapantes type chaussures de sport extérieur.

Prévoir :

- Un change, certains passages peuvent se faire dans 1 mètre d'eau.
- Une protection solaire, suivant la météo.
- Un vêtement de pluie, suivant la météo.

**Accessibilité pour les différents publics :**

A partir de 10 ans. Possibilité de préparation physique pour les publics souhaitant vérifier leurs capacités, nous consulter.

**Condition d'accès :**

- Avoir déjà participé à un crapahut normal ou pratiquer l'escalade ou la spéléologie,
- Ne pas avoir peur du vide,
- Ne pas avoir peur de l'eau.

**Variantes :**

Néant.

