

# **FROUZINS MONTAGNE**

## **Notice du Programme**

**Notre site :** <http://frouzinsmontagne.net>

**Notre adresse :** Hôtel de Ville – 1 place Robert Ratier – 31270 FROUZINS

### **Modalités d'inscriptions aux activités**

Pour pouvoir participer à ces activités, il faut être membre de l'association Frouzins Montagne. Les inscriptions à ces activités se réalisent directement (téléphone, e-mail) auprès du responsable identifié pour chacune d'elles, le plus tôt possible, (pour permettre au responsable de s'organiser) et dans tous les cas, avant la date limite indiquée dans le programme. Voir « **Echelles des difficultés techniques** » à la fin du document.

### **Sorties inter-clubs :**

Les clubs FFME de la région organisent des sorties « inter-club », donc ouvertes aux adhérents des clubs. Les membres de l'association Frouzins Montagne peuvent participer à ces sorties. Consulter le programme des sorties inter club sur le site du Comité Régional Midi- Pyrénées de la FFME : <http://www.crmf-ffme.fr> (rubrique « sorties inter-clubs »)

**Formation** : Vous pouvez consulter le planning des formations sur le site national de la FFME : <http://www.ffme.fr>

**Muret Montagne** : Toutes leurs sorties sont ouvertes aux adhérents de Frouzins Montagne.

- Voir leur programme sur leur site : <http://www.muretmontagne.fr>
- Inscription à leur local : 11, rue Castelvielh - parking de la Mairie - le jeudi de 19 h à 20h.

### **Escalade:**

Dans le cadre de notre partenariat avec Sherpadoc/Pinsaguel et Muret Montagne, notre club vous propose de pratiquer l'escalade en salle. L'abonnement annuel est de 30 €.

**Covoiturage** : Tous les participants contribuent aux frais de transport sur la base de 0,20 € par km et par véhicule.

**Point de rendez-vous des sorties** : Le point de rendez-vous habituel est au parking à proximité de la Mairie de Frouzins. L'horaire du départ est précisé par l'organisateur.

**Sorties faciles** : Pour que la montagne soit accessible à tous, des sorties faciles sont organisées avec un rythme de marche adapté aux moins physiques d'entre nous. Ces sorties sont identifiées par un sur-lignage jaune.

**Important** : Au moment de participer à ces activités, ayez sur vous vos papiers personnels, et en particulier votre carte FFME.

# Echelles des difficultés techniques

## Randonnée:

Randonnée Facile (**RF**) : dénivelé 700 m

Haute Randonnée (**HR**) : dénivelé de 700 à 1200 m, et peu de passages difficiles

Randonnée Difficile (**RD**) : 700 m et + avec des passages difficiles

## Alpinisme & Escalade:

**F** : Facile

**PD** : Peu Difficile

**AD** : Assez Difficile

**D** : Difficile

**TD** : Très Difficile

**ED** : Exceptionnellement difficile

**ABO** : ABominablement difficile

## Ski de Montagne :

Deux cotations sont utilisées :

- **La cotation ponctuelle (S1, S2, S3, etc...)** est la cotation d'un court passage d'une course qui est ajoutée en cas de nécessité spécifique. Elle est en particulier très utile pour indiquer un court passage raide dans une descente globalement plus facile, ou pour signaler un passage exposé.
- **La cotation globale de la course (F, PD, AD, etc...)** indique la difficulté globale de comme en alpinisme & escalade.

**S1** : Route

**S2/S3** : Pentes larges, douce, jusqu'à 35°.

**S4** : Pentes jusqu'à, 45° compris. 30°/40° si exposition forte, ou passage étroit.

**S5** : Pentes 45°/50°, ou 40° si exposition importante, ou couloir étroit.

**S6** : Couloir au-delà de 50°, cheminée, exposition, etc.

Au-delà, nous sommes dans le domaine de l'extrême.