

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite inscription	Places	Héberge-ment	Responsable
Septembre 2015									
Sam 05	Forum des Associations	salle Latapie							Le Bureau
Dim 13	Randonnée	Pic de la Soucarrane (2902m) depuis Soulcem	1250	RD	Splendide sommet frontière (France/Espagne) en Haute Ariège. Rude montée par le Port de Roumazet. Descente sur le Port de Bouet par l'arête sud-est détritique et accidentée mais néanmoins ludique dans la première partie. Puis plus exposée et délicate dans la seconde partie et nécessitant d'avoir le pied chamois. Une randonnée agrémentée de nombreux ruisseaux et de deux étangs : étangs de Roumazet (2163m) et de la Soucarrane (2292m). Bref, une journée de la Rouge qui restera dans les annales !	6/9/2015	8		Frédéric, Guillaume
Sam 19	Randonnée	brèche de Roland	650m	HR		14/09/15	12		Christian
Sam 19 Dim 20	Randonnée	Valibièrna 3067m par le passo del Caballo	1000m	HR	Bivouac samedi soir près de la voiture. Course dimanche. Pas de grosses difficultés, mise à part le passage aérien du Passo del Caballo (II). Sortie jumelée avec TIS	16/09/2015	8	Bivouac a la voiture, samedi AP	Francis
Sam 26	Randonnée	Cascade d'Ars	663	F	Randonnée facile pour apprécier l'une des plus belles cascades des Pyrénées - Sortie dans le cadre de Sport / Santé	18/09/2015	8		Laurence
Dim 27	Randonnée	Tour du cirque de Cagateille	1000m	HR	Option 1: Pointe de Rabassère (ajoute 600m) Option 2 : Apéro chez Saima Jumelé TIS Montagne	20/09/2015	8		Guillaume
Octobre 2015									
Sam 03 Dim 04	Brame du cerf	Luchonnais	500m	Facile		28/09/15	12	Bivouac	Christian
Ven 09	Assemblée Générale	Local du club, gymnase de Basket de Frouzins							
Sam 10	Via Ferrata de Lès	Près de Bossost	Longueur 450 m Dénivelée 150 m	Assez Difficile	Sortie Jumelée avec le TIS La via ferrata est découpée en deux parties. La première est la plus difficile avec 2 passages en surplomb (sans variante pour les éviter) et un pont népalais. La deuxième partie est plus facile.	5/10/2015	6		Francis

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite inscription	Places	Héberge-ment	Responsable
Dim 11	Randonnée	Ariège		Facile	Dans le cadre de sport santé, une randonnée permettant un beau point de vue sur la chaîne Pyrénéenne				Laurence
Sam 10 Dim 11	Randonnée	Val d'azun lac de migouelou et pic de batcoubou et courouaou	J1 900m +500m les pics le lendemain	HR	Montée au refuge de migouelou le samedi et ascension du pic de batboucou et courouaou ou pic de la lie le dimanche circuit en boucle	5/10/2015	10	refuge de migouelou non gardé	Sylvie
Mer 14	Formation Orientation	Au local: gymnase de Basket de Frouzins			Révisions des techniques d'orientation, lecture de carte.				Guillaume
Sam 17 Dim 18	week-end Randonnée et Escalade cabane	Ariège - Goulier		Pour tous	Activités escalade et randonnées seront proposées le samedi suivies d'une soirée en cabane (cabane ONF de Goulier, tout confort). Possibilité de venir uniquement à la soirée et à l'activité randonnée du dimanche		25	cabane	Martine
mercredi 21	Randonnée	lac bleu de lesponne et pic de bizourtere	1200 m	HR	Randonnée en val d'Azun vers un des plus beaux lacs des pyrénées, et le pic de bizourtere si les conditions le permettent	16/10/15	10		Sylvie
Ven 30 Sam 31	Randonnée	Pic Montardo 2833m	470m 633m	HR	Montée vers refuge Ventosa Calvell (Alt : 2220m) Ascension pic Montardo (2833m) magnifique belvédère, Retour même itinéraire	23/10/15	7	Refuge Ventosa Calvell Non Gardé + tente	Alain
Novembre 2015									
Dim 1er	Randonnée	Mine de Bulard 2350m	1300m	Difficile	Sortie Jumelée avec le TIS Randonnée par d'anciens sentiers de mineurs pour voir la mangeuse d'hommes sous le mail de Bulard	26/10/15	10		Francis
Mer 11	Randonnée					7/11/2015	12		Christian
Mer 11	Escalade	lieu à définir selon météo		tous niveaux	pratique de l'escalade en falaise, travail de la grimpe en tête	7/11/2015	8		Sylvie
Sam 14 Dim 15	Randonnée	El Turbon 2492m ou Caroux svt Météo	1100m	HR	Montagne insolite et étrange, tout au Sud de l'Aragon Ascension pic EL TURBON (2492m) magnifique belvédère	7/11/2015	8	cabane sommaire + tente	Alain

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite inscription	Places	Héberge-ment	Responsable
Mer 18	Formation Orientation	Foret de Bouconne			Formation orientation sous la forme d'une petite course d'orientation nocturne (de 20h à 22h). Prendre boussole, altimètre, frontale, de quoi se couvrir, etc...				Guillaume
Sam 21	Randonnée	Cagire	680m	Facile	En boucle depuis le col de menté	17/11/15	12		Christian
Ven 27	Formation DVA Théorie	A 20h15 - Local Muret Montagne (salle Clément Ader à Muret, 3 square des anciens combattants d'Afrique du Nord, à côté de la Sécurité Sociale) http://www.ffme.fr/club/fiche-evenement/3993/190.html?AGENDA=1							
Dim 29	Ski de Rando	En fonction des conditions	700 à 1000m	S2	Personnes ayant déjà pratiqué et sachant utiliser DVA Pelle et Sonde - Jumelé TIS MONTAGNE - N'hésitez pas à proposer des destinations	25/11/2015	8		Guillaume
Decembre - 4eme trimestre 2015									
Dim 6	Ski de Rando	En fonction des conditions	700 à 1000m	S2	1ère sortie de la saison, pour personnes ayant déjà pratiqué et sachant utiliser DVA Pelle et Sonde - Jumelé ASMT MONTAGNE	1/12/2015	6		Frédéric
Sam 05 Dim 06	Rando et cabane	Cabane de Serralonga 1890m Tuc des trois Corets 1952m	900m	facile	Rando sur 2 jours avec nuit en cabane au dessus de la vallée de Bossost Le poids du sac fera la difficulté de la montée Sortie jumelée avec le TIS	1/12/2015	8	Cabane	Francis
Dim 6	Formation DVA Terrain	http://www.ffme.fr/club/fiche-evenement/3974/190.html?AGENDA=1							
Dim 6	Raquettes ou rando	cirque des pessons	900 m	R	selon les conditions ou randonnée jusqu'au cirque des pessons ou accès au pic	1/12/2015	10		Sylvie
Jeu 10	Formation DVA Théorie	Local Frouzins - Accueil dès 19h30, début 20h			Soirée risques propres à la montagne hivernale - Neige / Avalanche /DVA - Glissades - Meteo - Froid Jumelé avec le TIS				Frédéric Francis
Ven 11	Formation DVA Théorie	A 20h15 - Local Muret Montagne (salle Clément Ader à Muret, 3 square des anciens combattants d'Afrique du Nord, à côté de la Sécurité Sociale) http://www.ffme.fr/club/fiche-evenement/3993/190.html?AGENDA=1							
Sam 12	Formation DVA Terrain	Col de Port ou Col de Menté ou Bouconne ou...	300		Exercices Utilisation DVA / Pelle . . Sonde obligatoire pour les nouveaux adhérents Jumelé ASMT Montagne et TIS	soirée 10/12			Frédéric Francis

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite inscription	Places	Héberge-ment	Responsable
Dim 13	Formation DVA Terrain	http://www.ffme.fr/club/fiche-evenement/3989/190.html?AGENDA=1							
Ven 11 Sam 12	Randonnée raquettes + crampons	Madaméte 2657m	650m 507m	HR	Nuitée cabane d'Aygues Cluses, non gardée Monter au Pic de MADAMÉTE par son arête E (La pente est par endroit assez raide)	4/12/2015	4	Cabane d'Aygues Cluses	Alain
Sam 19	Randonnée	Piémont	600m	facile	A la rencontre du Père Noël	15/12/15	12		Christian et Sylvie ??
Dim 20	Ski de Rando	En fonction des conditions	~1000m	S2	Personnes ayant déjà pratiqué et sachant utiliser DVA Pelle et Sonde - Jumelé TIS MONTAGNE - N'hésitez pas à proposer des destinations	15/12/2015	8		Guillaume
Dim 20	Raquettes	En fonction des conditions	900m			15/12/2016	10		Sylvie
Lundi 28/12 (+ option mardi 29/12)	Ski de Rando	En fonction des conditions	700 à 1000m	S2/S3	Pour personnes ayant déjà pratiqué et sachant utiliser DVA / Pelle et Sonde - 2 jours avec nuit en autonomie en cabane si les conditions s'y prêtent Jumelé ASMT MONTAGNE	15/12	5	Cabane	Frédéric
Janvier 2016									
sam 2	Ski de Rando	En fonction des conditions	700 à 1000m	S2/S3	pour personnes ayant déjà pratiqué et sachant utiliser DVA Pelle et Sonde Jumelé ASMT MONTAGNE	25/12	5		Frédéric
Mardi 12	Permanence	19h-20h			Au local de l'association				
Jeu 14	Animation	Local FM			Comment remplir son sac de randonnée suivi de la galette des rois - Local Frouzins - Accueil dès 20h, démarrage de la soirée à 20h30				Alain
Sam 16	Randonnée raquettes	Sommet de l'Aigle (2078m)	800m	HR	Par les crêtes de Peyresourde	11/1/2016	10		Christian
Sam 16 Dim 17	Initiation ski de rando	A priori dans le luchonnais	Petit sommet dimanche	skier sur piste rouge	Présentation des techniques et exercices le samedi, nuit en gîte, sortie de niveau facile le dimanche - Jumelé TIS MONTAGNE	8/1/2016	10	Gîte accessible en voiture	Guillaume

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite inscription	Places	Hébergement	Responsable
Sam 16 Dim 17	Initiation ski de rando	probablement val d'Aran	Un petit sommet le dimanche	skier sur Piste rouge	Sortie jumelée avec le ASMT Montagne - Initiation de 2 jours réservée aux personnes qui souhaitent découvrir l'activité et qui pratiquent déjà le ski - Départ samedi matin, location groupée du matériel en Espagne (tarifs de groupe, et bon matos), présentation du matériel; exercices DVA et exercices de progression en montée et descente, éventuellement un tout petit sommet - Soirée conviviale en gîte (apéro) avec présentation neige avalanche et aspects sécurité - Le dimanche, un petit sommet en course d'application	COMPLET (23 personnes dont 5 encadrants)	10	Gîte accessible en voiture	Frédéric
Jeu 21	Manip corde	Local FM au gymnase							Sylvie Francis
Sam 30 Dim 31	Randonnée Raquettes + Crampons	Tuc deth Port de Vielha 2606m	470m 633m	HR	Tuc deth Port de Vielha (2606m) depuis le tunnel de Vielha - Rando Ass. Diff. , dénivelé 1200m (La pente est par endroit assez raide)	22/01/16	6	Cabane de Pontet (sommaire)	Alain
Sam 30 Dim 31	Initiation ski de rando	Gîte la Bergerie à Azet	Un petit sommet le dimanche	skier sur Piste rouge	Cette initiation sur 2 jours est réservée aux personnes qui souhaitent découvrir l'activité et qui pratiquent déjà le ski Sortie jumelée avec le TIS	8/1/2016	10	Réservation de gîte accessible en voiture Inscription rapide	Francis
Février 2016									
Sam 06	Randonnée raquettes	Pic d'Aubas (2071m)	800m	HR	Belle vue sur les 3000 Luchonnais	1/2/2016	10		Christian
Dim 7	Ski de Rando	Sommet de l'aigle 2078m, et ou du Cap du Tuquet 1844m	1000m	S2	Au départ de Cazeaux-Dessus.sortie dédiée aux personnes ayant fait la sortie initiation. Jumelée avec le TIS. La sortie pourra être modifiée	29/01/2016	8		Francis
Mardi 9	Permanence	19h-20h			Au local de l'association				
Jeu 11	Soirée Crêpes Diapos	Salle Paucheville		Pour tous	Présentation de diaporamas en partenariat avec le club photos de villeneuve				
sam 13	Ski de Rando	En fonction des conditions, du niveau des participants, et des envies	800 à 1500...	S2 à S4	jumelé ASMT Montagne - Lieu à définir selon les conditions, et les envies et le niveau du groupe, me proposer	7/2/2016	3		Frédéric

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite inscription	Places	Héberge-ment	Responsable
Dim 14	Ski de Rando	A définir	~ 1000m	S2	Jumelé TIS Montagne N'hésitez pas à proposer une destination --- Reporté au 21/2 pour cause de météo ---	10/2/2016	4		Guillaume
Jeu 18	Formation en Salle: Approfondissement Neige et Avalanche"	Local	1 étage		Pour les personnes voulant approfondir leurs connaissances, cette soirée théorique abordera divers aspects sur le manteau neigeux: constitution, évolution des cristaux, conditions de formations des couches fragiles et des situations propices aux avalanches...	11/2/2016	30	Important, la soirée aura lieu si au moins 5 personnes me confirment qu'elles viendront (histoire de ne pas me la bloquer pour rien...)	Frédéric
Ven 19 Sam 20	Randonnée Raquettes + Crampons	Bacanère Burat 2193m 2154m	510m 783m	HR	2 sommets qui se touchent mais qui se gagnent en hiver, en raquettes. La crête de Cigalères peut être technique et la pratique crampons + piolet peut être utile. Pour info pleine lune le 22 février	12/2/2016	6	Cabane de Cunau	Alain
Jeu 25	Réunion projet Vallée d'Aspe	Local		Pour Tous	Inscription auprès de Francis.				Christian Francis
Mars 2016									
Ven 4 Sam 5 Dim 6	3 jours Randonnée Raquettes + Crampons	Les Encantats	?	HR	3 jours de randonnée raquettes dans le massif des Encantats le lieu sera fixé en fonction de la météo	19/2/2016 Inscriptions envoyées à Alain	8	Refuge gardé	Christian Alain
sam 5	Ski de Rando	En fonction des conditions, du niveau des participants, et des envies	800 à 1500...	S2 à S4	jumelé ASMT Montagne - Lieu à définir selon les conditions, et les envies et le niveau du groupe, me proposer	7/2/2016	3		Frédéric
Mardi 8	Permanence	19h-20h			Au local de l'association				
Dim 13	Ski de Rando	Pic de subescale 2436m	1000m	S3	Sortie jumelée TIS. Lieu, sur la route de Superbagnère, départ des granges d' Espone. Sortie pour personnes aillant déjà pratiqué. La sortie pourra être modifié	4/3/2016	6		Francis

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite inscription	Places	Héberge-ment	Responsable
Dim 20	Ski de Rando	A définir	~1200	S2/S3	Jumelé TIS Montagne N'hésitez pas à proposer une destination	10/3/2016	4		Guillaume
Ven 25 Sam 26 Dim 27	3 jours Randonnée Raquettes + Crampons	Les Encantats	?	RD Adhérents confirmés	3 jours de randonnée raquettes dans le massif des Encantats ou secteur Néouvielle le lieu sera fixé en fonction de la météo	1/3/2016 Inscriptions envoyées à Alain	6	Refuge gardé ?? ou cabane	Sylvie Alain ++??
Avril 2016									
Sam 2 Dim 3	Ski de Rando	A définir	~1200/jour	S2/S3	Jumelé TIS Montagne N'hésitez pas à proposer une destination	10/3/2016	4		Guillaume
Sam 9 Dim 10	Randonnée + Crampons	Movison Grande 2593m	200m 1051m	HR	Le Movison Grande 2593m, endroit idéal pour déjeuner et contempler l'Aneto, le Mont Perdu, la Munia, le Castillo Mayor ...	1/4/2016	4	Cabane Santa Isabel (sommaire)	Alain
Sam 16	Randonnée	Cap d'Aygue Rouye (2005m)	800m	HR	Circuit dans la vallée de Campan, face au majestueux pic du Midi de Bigorre	12/4/2016	12		Christian
Dim 17	Ski de rando	Pic de la Cabaneta 2818m	1000m	S2/S3	Vallée cachée du vall d'Inclès, Andorre. Niveau bon skieurs. La sortie pourra être modifiée. Jumelé avec le TIS.	13/04/2016	4		Francis
Sam 30	Randonnée	Mont Fourcat par Croquié	1100m- 17km	RD	Magnifique panorama sur les sommets ariégeois	25/04/2016	8		Laurence
Mai 2016									
Sam 30/4 Dim 1 Mai	Ski de Rando	Estarragne - Campbiehl - Néouvielle	> 1000m par jour	S3	départ vendredi 14h, montée au refuge gardé d'Oredon (1h30 de portage) - Samedi Pics D'Estarragne et Cambbielh en boucle - Dimanche pic de Néouvielle) - réservé bons skieurs	22/4/2016	4	1/2 Pension refuge lac Oredon	Frédéric
Dim 1er	Rando Découverte	Pic du Lion (2102m)	760 m	Facile	Rando facile en vallée d'Oueil, accessible à tous. Panorama sur les 3000 du Luchonnais	26/04/16	12		Christian
Mardi 10	Permanence	19h-20h			Au local de l'association				
Mercredi 11	Soirée entretien skis	19h-23h			Au local de l'association				Guillaume
Vendredi 13	Escalade	salle de Pinsaguel 20h-22h		tous niveaux	soirée escalade précédée à 19h30 d'un temps de réunion préparatoire au projet bérarde travail de la grimpe en tête , savoir retenir une victime qui chute en crevassedébut du mouflage si le temps	12/5/2016	10		Sylvie

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite inscription	Places	Héberge-ment	Responsable
Dim 15 ou Lundi 16 selon météo	Escalade	en fonction de la météo		tous niveaux	Travail de grimpe en tête et des premières manips	12/5/2016	8		Sylvie
Mercredi 18	Soirée entretien skis	19h-23h			Au local de l'association				Guillaume
Sam 21	Randonnée	Peyre Blanque et Pic de Montgarrié (Couserans)	1100 à 1300m	HR	Belle boucle au départ du col de la Core assez longue rando (15 km pour 1300m de dénivelé environ) (Pic de Crabère 2095m possible aussi)	15/5	7		Frédéric
Sam 21	Randonnée	Etang d'Arbu	370 m	Facile	Beau lac ariégeois au pied du Pic des 3 seigneurs - Sortie dans le cadre de SPORT SANTÉ et sortie FAMILLE (enfants -15ans)	16/05/16	8		Laurence
Sam 21 et Dim 22	Alpinisme	Le cornave ou la coume d'enfer		PD sup	couloir - avoir déjà fait une initiation alpinisme - savoir progresser avec Piolet Crampons en montée et descente		3 (+1 si encadrant suppl ou 1er de cordée autonome)	nuitée en cabane	Sylvie
Juin 2016									
Sam 4	Randonnée + Crampons	Lacs de Barroude (2355m) et Soum de Barroude (2674m) par vallée de la Géla	1300 20 km	HR	Crampons probablement nécessaires sur certaines parties en option, boucle par Port Vieux (en fonction conditions sur le terrain)	28/5/2016	8		Frédéric
Dim 5	Escalade	Calamès ou autre		pour tous	Escalade sur falaises équipées, une longueur lieu à définir	2/6/2016	6		Francis
Sam 4 Dim 5	Alpinisme	Face N de la Munia	1100	AD-	sortie à confirmer .	28/05/2016	3	Cabane	Sylvie

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite inscription	Places	Hébergement	Responsable
Sam11 Dim12	Randonnée + Crampons	Grand Barbat (2812m) par la voie Ledormeur	600 +800	HR	pentcs neigeuses (crampons) + petite cheminée + crête aérienne où il faut mettre les mains	28/5/2016	8	1/2 Pension refuge Ilheou	Frédéric
Mardi 14	Permanence	19h-20h			Au local de l'association				
Ven 17 Sam 18 Dim 19	Randonnée + Crampons	Albe 3120m Maladeta 3308m	300m 1000m 1200m	RD Adhérents confirmés	3 jours dans le massif de la Maladeta qui est le plus haut massif et le premier massif glaciaire des Pyrénées.	17/5/2016 Inscriptions envoyées à Alain	8	Bivouac	Sylvie Christian Fred Alain
Ven 24	Randonnée	L'Arbizon (2831m)	1450m	HR	Itinéraire depuis les granges de Lurgues, à l'entrée de la vallée d'Aure	21/06/16	8	Christian	Christian
Ven 24 Sam 25	Randonnée + Crampons	Vire des Fleurs depuis Boucharo	725m 525m	HR	Faja de Escuzana, petit passage rocheux facile. La Faja de las Flores, la plus prestigieuse de toutes, est une corniche naturelle qui longe sur 3.7km une partie du canyon, elle relie le cirque de Carriata au cirque de Cotatuero. Retour par la Brèche de Roland. Attention au poids du sac et à la longueur de la boucle	10/6/2016	8	Bivouac sur la Vire des Fleurs	Alain
Juillet 2016									
Sam 02	Randonnée	Pic de Campbiel (3173m)	1100m	RD	Maitriser la progression en crampons/piolet	28/06/16	8		Christian
Dim 03	Randonnée	Le lac vert - Vallée du Lys	850 m -	Facile	Au pied du Maupas - Vallée du Lys	28/06/16	8		Laurence
Sam 16 Dim 17	Randonnée	Batoua 3034 m	1500m	RD	Départ samedi AP. Camping à l' Hospice de Rioumajou. Dimanche longue rando, sans avoir à poser les mains. Bonne forme physique Sorie jumelé avec le TIS	11/7/2016	8	Camping près des voitures	Francis
10 au 16 juillet	Alpinisme	Vallée de Bérarde			Semaine en vallée de Bérarde en Oisans		5	refuges et gites	Sylvie Jean Baptistou
Ven 29 Sam 30	Randonnée + Crampons	Pic Gourdon 3034m	1460m 500m	RD Adhérents confirmés	Course de haute montagne dans le Luchonnais : certains passages demandent un peu d'attention tout de même. Du pic gourdon (3034 m) la vue est magnifique sur tous les sommets environnants et sur les Gourgs-Blancs.	1/7/2016	6	Refuge du Portillon. Nuitée seulement	Alain
Août 2016									

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite inscription	Places	Hébergement	Responsable
Dim 07 Ven 12	Multi-activités	Vallée d'Aspe		Tous	Cirque de Lescun, Pic d'Ansabère, Bisaurin, Castillo d'Acher, Table des 3 Rois...			Tente ou gîte	Christian Francis Frédéric
Vendredi 19	Randonnée	Soum de Barrosa en boucle	1525m	HR	Randonnée quasi exclusivement sur bon sentier du Parc National Voir compte-rendu	15/8/2016	2 personnes		Frédéric
Sam 20 Dim 21	Randonnée	Rando en boucle Artigua de Lin. Espagne	1400 m	RD	Longue rando. Artigua de Lin, col del Horo, Trou du Taureau, port de la Picade, Artigua de Lin. Bonne forme physique. Sortie Jumelée avec le TIS	16/08/16	8	Bivouac près des voitures samedi soir Artigua de Lin	Francis
Jeu 25 Ven 26 date avancée	Randonnée	Tuc Saboredo 2833m	790m 333m	HR	Tuc de Saboredo (2833m) Itinéraire classique par le versant aranais qui permet de visiter le cirque glaciaire de Saboredo orné d'une douzaine de lacs.	29/7/2016	6	Bivouac lac Gelat (2500m)	Alain
Sam 27 - Dim 28	Randonnée	Mont Valier 2838 m	2047 m - 18 km	RD	Pas tout à fait 3000 m, mais beau sommet que l'on aperçoit de Toulouse par beau temps.	22/08/16	8	Bivouac à proximité du refuge	Laurence