

FROUZINS MONTAGNE

Programme 1er trimestre 2012

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.

Bibliothèque : "Les Rendez-vous de Guy" : Tous les 3ème Jeudi du mois de 19h à 20 h30, pour consulter ou emprunter livres, revues, topos, et bien sur, discuter montagne.

<http://www.frouzinsmontagne.net/bibliotheque.htm>

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://crmp-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/formation/CALENDRIER_index.php?DISCIPLINE=tout

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

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

Escalade – 2 possibilités :

- 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 €.
- Escalade sur la digue à Toulouse (Déodat de Séverac), le mercredi soir, aux beaux jours (à partir du 2e trimestre) : contacter Francis.

Covoiturage : Tous les participants contribuent aux frais de transport sur la base de 0,15 € 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 ajouté 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.

	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Janvier - 1er trimestre 2012										
Nuit du ven 6 au sam 7	Randonnée Raquette de nuit	Pic Fourcat au dessus de Tarascon	1000m	HR	Le dénivelé est de 1000m environ, mais le parcours est sans difficulté sous l'éclairage de la Pleine Lune	04/01/2012	10			Jean
Sam 14	Randonnée raquettes	Roc de la Gourgue	800m	HR	Etang de Moulzoune, Cabane du Vacher et Roc de Gourgue	12/01/2012	10			Guy
Sam 14 Dim 15	Initiation Ski de randonnée	Sur les flancs blancs de l'Hospitalet, Portet Puymorens, ou d'Andorre. Au gîte de l'hospitalité.		Facile	Sortie ouverte à tout skieur ayant un bon niveau piste rouge. Sortie jumelée avec le TIS	06/01/2012	10	Réservations en Gîte 1/2 pension		Francis (+fred, 2 groupes possibles)
Dim 22	Randonnée Nordique	Pla du Four	600m	Facile	La Randonnée Nordique est la pratique du ski de fond hors piste. Il faut déjà avoir pratiqué le ski de fond pour participer.	14/01/2012	10			Jean
Dim 22	Cascade de glace	A définir		Initiation	Sortie jumelée avec le club muret montagne	01/10/2012	4			Marc
Sam 21 Dim 22	Ski de Randonnée	Pic de Nérasol 2633m	env 1000m / Jour	S3	Montée à la cabane et petit sommet le samedi - Pic le dimanche	COMPLET - 3 Personnes en liste d'attente	5	Cabane de Brougnic (6 places)		Frédéric D
Dim 29	Randonnée raquettes	pic de Monpelat	700	Facile	randonnée qui vous fera découvrir le lac de l'oule et d'oredon ainsi que la vallée du néouvielle en hiver. Montée un peu raide jusqu'au col d'estoudou, sinon pas de difficulté.	16/01/2012	10			Sylvie
Sam 28 Dim 29	Canyon et Randonnée raquettes	Pyrénées Orientales	Pour les raquettes: 1000m	HR	Canyon le samedi et Pic de Madres 2469m en raquettes le dimanche	16/01/2012	8	Gîte		Elodie et Christian

	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Février - 1er trimestre 2012										
Jeudi 2 Février		Salle de Paucheville à Frouzins			Soirée crêpes et diapos					
Sam 4 (et Dim 5)	Ski de Randonnée	Pic de Ballonque (2285m)	1000		Jumelé TIS Montagne - S2- Juste en face du pic du Midi de Bigorre ! passage dans le val d'Arizes (ancien chemin des porteurs du pic du midi) - Sortie adaptée pour personnes ayant découvert au we d'initiation de Janvier	22 Janvier si désire rester les 2 jours	8	en vallée (accès voiture) pour ceux qui veulent enchaîner la sortie de Francis le lendemain		Francis (+ fred, 2 groupes possibles)
Dim 5	Ski de Randonnée	Vallée de Campan - Pic de Barassé (2352m)	750		S3 - Un petit couloir sur la fin (35 sur 250m) - possible uniquement si neige stabilisée, sinon un autre sommet moins raide dans la même vallée	22 Janvier si désire rester les 2 jours	8	Possibilité de faire une seule des 2 sorties (samedi ou dimanche)		Frédéric
Dim 5	Randonnée Nordique	Lacs de vaciver	600m	Facile	La Randonnée Nordique est la pratique du ski de fond hors piste. Il faut déjà avoir pratiquer le ski de fond pour participer.	28/01/2012	10			Jean
Sam 11	Randonnée raquettes	Cap de Cros 1646m	500m	Facile	Randonnée Découverte	06/02/2012	10			Christian
Dim 19	Randonnée raquettes	Cap de l'Empaillou	1000	HR	Randonnée en boucle depuis Luentein dans le Couserans Biros	16/02/2012	10			Guy
Sam 18 Dim 19	Ski de randonnée	Vallée du Marcadau	Sam : 400 (+ 900) Dim 950m	S2 sauf un petit passage S3	Sam: montée au refuge Wallon (1865m) et en option Soum de Bassia (2758m) Dim : traversée Wallon / oulettes par col d'Aratille et col des Mulets avec vue imprenable sur la face Nord du Vignemale	1er Février (pour réservation refuge)	8	Refuge Wallon gardé en 1/2 pension		Frédéric
Dim 26	Randonnée raquettes	L'altiplano de Liat	1100	HR	beau plateau situé en val d'aran, derrière le crabère , avec vue sur le massif de l'aneto et de la maladeta	18/02/2011	10			Sylvie

	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Mars - 1er trimestre 2012										
Ven 2 Sam 3 Dim 4	Randonnée raquettes	Estany Long encantats (pic de portaro, tour des estanys de collada, grand morano, corticelles...)		HR	Départ le vendredi matin pour la montée au refuge	20/02/2011	10	nuitée au refuge d'estany long		Sylvie
Ven 2 Sam 3 Dim 4	Ski de Randonnée	Ossau	V 800m S ~ 1000m D 500 ou 800m	S3	Vendredi: course facile / exercices Samedi/Dimanche: Tour de l'Ossau avec nuit en refuge non gardé (Possibilité de nous rejoindre le samedi matin à 8h sur place pour les personnes ne pouvant pas poser le vendredi)	15 Février (reservation gite)	8	Vendredi soir 1/2 pension refuge GABAS (accès voiture) Samedi soir refuge de Pombie (non gardé)		Frédéric
Sam 10	Randonnée raquettes	Vallée de Bethmale	1000m	HR	Randonnée sur Route Forestière, puis dans les estives enneigées	03/03/2012	10			Jean
Dim 11	Ecole d'Escalade en Falaise	Lieu choisi au dernier moment en fonction de la météo		Débutants et tous niveaux	sortie jumelée avec le TIS	03/03/2012	10			Jean
Sam 17	Randonnée raquettes	Picou de Mounégou 2092m	550m	Facile	Randonnée découverte	12/03/2012	10			Christian
Dim 18	Couloir d'alpinisme	Créneau d'endron		Initiation	Me contacter pour + d'infos	08/03/2012	2			Marc
Sam 24	Randonnée raquettes	Cap de Laubère	1000m	HR	Randonnée en Boucle depuis Ens	08/03/2012	10			Guy
Dim 25	Ecole d'Escalade en Falaise	Lieu choisi au dernier moment en fonction de la météo		Débutants et tous niveaux	sortie jumelée avec le TIS	17/03/2012	10			Jean
Sam 24 Dim 25	Ski de Randonnée	Aneto	S 400m D 1260m	S3	REPOUSSE AU 15 AVRIL SI CONDITIONS PAS BONNES	le plus tôt possible pour reservation refuge souvent complet	8	Refuge Rencluse en 1/2 pension		Frederic
Sam 31 Mars / Dim 1er Avril	Ski de Randonnée	Pic Néouvielle depuis la Glère ou Tour de Pique d'Estats et Pique d'Estats		S3	Sortie Jumelée TIS	15/03/2012	8	Refuge Gardé si Néouvielle, ou refuge non gardé si Pique d'Estats		Francis

	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Avril - 2ème trimestre 2012 (Prévisions)										
Sam 28 Dim 29	Escalade	Caroux			stage Escalade, initiation, grande voie en terrain sportif et terrain d'aventure	30/03/2012		gîtes ou camping		Francis, Sylvie, Jean, Fred, Marc
Mai - 2ème trimestre 2012 (Prévisions)										
Jeu 17 Ven 18 Sam 19 Dim 20	Multiactivités	Vallée d'Aspe, Lescun			SEJOUR MULTI-ACTIVITE (escalade / rando/ Alpi)					Sylvie, Fred
Juin - 2ème trimestre 2012 (Prévisions)										
Dim 3		Frouzins			JOURNEE SPORT EN FAMILLE - FROUZINS					vend
sam 9 dim 10	Formation Neige et Sécurité	Massif du Balaitous	1200m	Débutants	Apprendre les techniques de progression et de sécurité sur la neige	17/05/2012	10	En demi pension en refuge gardé		Jean + ?
we 16/17 ou we 23/24	Formation Glacier	Oulettes de Gaube	1200m	Débutants	Apprendre les techniques de progression et de sécurité sur glacier	22/05/2012	10	En demi pension en refuge gardé		Jean + ?
Juillet - 3ème trimestre 2012 (Prévisions)										
Sam 7 au Dim 15	Randonnée glaciaire	Alpes Suisses								Jean
Sam 15 au dim 22		A définir (dans les Pyrénées)			SEJOUR MULTI-ACTIVITE					Sylvie