

# FROUZINS MONTAGNE

## Programme 2ème 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.

### 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>

**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 Castelvieux - 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 0,18 € 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
<b>Avril - 2ème trimestre 2012</b>										
Sam 31/03 Dim 01	Ski de Randonnée	Néouvielle 3091m Par la brèche Chausenque	1800m sur 2 jours	Ski S3 Alpi PD+	Bon skieur de rando, avec alpinisme sur la fin. Nuit au refuge de la Glère. Sortie jumelée avec le TIS	20/03/2012	8	Nuit au refuge gardé de la glère		Francis
Sam 7	Randonnée	Signal de Bassia (1921m)	500m	RF	Randonnée facile, accessible à tous. Du sommet, large vue sur la plaine	01/04/2012	10			Jean
Sam 7 Dim 8	Alpinisme	Valier couloir faustin	1000m	AD+	Course d'envergure, bonne forme physique indispensable.	29/03/2012	2	Cabane		Marc
Lun 9 matin	Randonnée Sportive	Pic du Gar	1000m	HR	Bonne forme physique	01/04/2012	10			Jean
Sam 14 Dim 15	Ski de Randonnée	Posets (3375m)	1700m		Départ le samedi en début d'après-midi pour rejoindre en voiture le refuge	03/04/2012	8	refuge		Frédéric
Sam 14 Dim 15	Randonnée & Orientation	Luchonnais cabane de Courrau Vieil		HR	Lecture de carte, préparation d'une course, utilisation boussole et GPS.	08/04/2012	6	Cabane		Vincent
Sam 14	Randonnée	Porteille de Sisca (2443m)	1000m	HR	Au départ de l'hospitalet (Hte Ariège)	09/04/2012	10			Christian
Dim 15	Alpinisme	Gavarnie	500m	F	Assistant de Formation dans le cadre du stage Instructeur Alpinisme FFME	01/04/2012	6		X	Jean
Sam 21	Randonnée	Pic de l'Oussouet	1200m	HR	Bonne forme physique	19/04/2012				Guy
Dim 22	Randonnée	Crêtes du Luchonnais	1000m	HR	Ecole de Neige	15/04/2012	10			Jean
Dim 22	Escalade	Calamès ou Quié		avoir fait un peu d'école d'escalade	travail de la grimpe en tête et initiation grande voie	15/04/2011	8			Sylvie
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)

	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable
<b>Mai - 2ème trimestre 2012</b>										
Sam 5	Randonnée	Port de Cauarère	1000m	HR	Depuis l'Hospice de Rioumajou	03/05/2012	10			Guy
Sam 5	Escalade	Integrale Anaïs Quié Sinsat	400m	TD	Intégrale d'Anaïs : 6b en second	19/04/2012	2			Marc
Sam 5	Randonnée	Pic de Crabere (2095m)	700m	RF	Randonnée facile, accessible à tous, en Vallée de Bethmale. Vue sur le Valier	01/05/2012	10			Jean
Sam 5 Dim 6 Lundi 7	Canyon	Sierra de Guara		F	Initiation au canyonisme.	01/05/2012	8	Camping		Damien
Mar 08	Randonnée	Pic de la Calabasse (2210m)	1200m	HR	Au départ d'Autrech par l'Herbe Soulette	03/05/2012	10			Christian
Sam 12 Dim 13	Alpinisme	Maubermé 2880m par le pla Béret	300m pour la course de neige	Pour débiter en alpinisme PD+ AD-	J1: Longue rando pour aller bivouaquer J2: ascension face ouest/sud-ouest Sortie jumelée avec le TIS	04/05/2012	4	Bivouac		Francis
Dim 13	Randonnée	Montaigu	1200m	HR	Ecole de Neige	06/05/2012	10			Jean
Jeu 17 Ven 18 Sam 19 Dim 20	Multi-activités	Vallée d'Aspe, Lescun			SEJOUR MULTI-ACTIVITE (escalade / rando/ Alpi)			Maison Despourens à Accous (64)		Sylvie (+Fred, Seb, Christian)
Sam 26	Randonnée	Pic du Gar	1000m	HR	Boucle sur sentier confortable, une bonne occasion d'atteindre les 1000m de dénivelée dans de bonnes conditions !	19/05/2012	8			Vincent
Dim 27	Randonnée	Arbizon	1400m	HR		21/05/2012	10			Jean
Sam 26 Dim 27 Lun 28	Neige et Sécurité	A déterminer. En fct des conditions		F	Formation et mise en application	26/04/2012	6	Refuge	X	Damien

	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable
<b>juin - 2ème trimestre 2012</b>										
Sam 2	Escalade & Orientation	Frouzins, sur les terrains de sports face au local		ouvert à tous	journée un maillot pour la vie et portes ouvertes FFME - découverte des activités montagne pour les enfants					Christian (+Sylvie)
Dim 3	Randonnée	Etangs de Fontargente	550m	Débutants	Vallée d'Aston. Journées portes ouvertes de la FFME.	07/06/2012	10		X	Sébastien
Dim 3	Ecalade terrain d'aventure	Le Pilier des vents	250m pour la voie	D+ 5C	8 longueurs ou l'on peu découvrir la pratique du terrain d'aventure Sortie jumelé avec le TIS	21/05/2012	4			Francis
Sam 9	Randonnée	Montagne d'Areng (2079m)	1150m	HR	Belle boucle de 15 km en moyenne montagne, sur sentier, idéal pour personnes voulant passer la "barre" des 1000m de dénivelé sur terrain facile - 7h de marche+pauses	27/05/2012	10			Frédéric
Sam 09 Dim 10	Randonnée	Le Marboré (3248m)	1150m	HR		28/05/2012	8	bivouac au sommet le 09 au soir		Christian
Sam 09 Dim 10	Formation Sécurité sur Glacier	Oulettes de Gaube	1200m	Débutants	Apprendre les techniques de progression et de sécurité sur glacier	04/06/2012	10	bivouac au parking samedi soir		Jean
Sam 16 Dim 17	Randonnée Sportive	Port de Balonguère et Valier	1500m et 1000m	HR	Bonne forme physique		5	Demi pension en refuge gardé		Guy
Dim 24	Randonnée	Mail d'Escargots	1300m	HR	Passages délicats à flanc de forte pente. Belle vue sur la crête frontalière toute proche.	17/06/2012	4			Vincent
Dim 24	Randonnée	Pic de Port Vieux	1500 m	HR	Vue Magnifique sur le Cirque de Troumouse	21/06/2012	10			Seb
Ven 29	Grillades	Paucheville				?				

	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable
<b>Juillet - 3ème trimestre 2012 (Prévisions)</b>										
Dim 1	Escalade	Pic de la Camisette Pyrénées orientales		AD+	8 longeurs équipées. Départ samedi AP pour aller bivouaquer au pied de la voie Sortie jumelée avec le TIS	21/06/2012	4			Francis
Sam 7 au Dim 15	Randonnée glaciaire	Alpes Suisses								Jean
Sam 14 Dim 15	Randonnée Sportive				Départ du Pont d'Espagne vers le refuge Wallon, lac de Nère et de Pourtet. Dimanche retour par le col d'Arratille puis col des Mulets, lac de Gaube puis pont d'Espagne		5	Demi pension au refuge wallon		Guy
Ven 20 Sam 21 Dim 22	Haute Randonnée	Gavarnie, Brèche de Roland, Mont Perdu, Brèche de Tuquerouye	env 1000m / jour	HR	Magnifique traversée de l'envers du cirque de Gavarnie, magnifique descente de la face Nord du Mont Perdu		6	2 nuits Bivouac en autonomie		Frédéric (+Sylvie)
Dim 22	Haute Randonnée	Turon de Néouvielle 3035m	1500m	HR	Départ Tôt le matin depuis Barèges		7			Seb
Sam 28 Dim 29	Haute Randonnée	Le Casque par la voie souterraine	1000m	HR			6	Bivouac		Damien
<b>Aout - 3ème trimestre 2012 (Prévisions)</b>										
Dim 5	Haute Randonnée	Punta Alta 3014 m	1600m	HR	Départ le samedi Après-Midi et nous dormirons sur le parking		7			Seb
Dim 12 au Mer 15	Randonnée sur 3 jours	Maubermé, Crabère, Serre Haute, Pic de l'Har	J1 1800+ (très peu de -) les autres env 1000m	HR	Départ le samedi Après-Midi et nous dormirons sur le parking. La rando se fera en autonomie complète. Bonne forme souhaitée		5			Seb
<b>Septembre - 3ème trimestre 2012 (Prévisions)</b>										
Sam 8 (départ 18h) Dim 9	Randonnée	Grand Eriste (Posets) - 3053m	1300m	RD	Une belle rando "minérale" avec quelques passages techniques, notamment une cheminée avec quelques pas d'escalade facile ( II )	26/08/2012	6	bivouac près de la voiture		Frédéric
Sam 8					forum des associations					
Dim 30	Randonnée	Lac de Bordères	- de 700m	F	Randonnée en partenariat avec la Ligue contre le cancer	24/09/2012	12			Sylvie (+Christian)
Dim 30	Randonnée	Ardiden (2988 m)	1640m	RD	Superbe course dans un univers sauvage et minéral, pour jouir d'un panorama extraordinaire.		10			Seb (+Fred)
<b>Octobre - 4ème trimestre 2012 (Prévisions)</b>										
Sam 13	Randonnée	Montagne d'Areng (2079m)	1150m	HR	Belle boucle de 15 km en moyenne montagne, sur sentier, idéal pour personnes voulant passer la "barre" des 1000m de dénivelé sur terrain facile - 7h de marche +pauses SI PAS FAITE LE 09 JUIN	27/05/2012	10			Frédéric