

FROUZINS MONTAGNE

Programme 3ème 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 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 0,18 € 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
Juillet - 3ème trimestre 2012										
Dim 1	Escalade	Pic de la Camisette Pyrénées orientales		AD+	8 longueurs équipées. Départ samedi AP pour aller bivouaquer au pied de la voie Sortie jumelée avec le TIS	21/06/2012	4			Francis
Sam 8 Dim 9	Randonnée	Pic Hourgade par le vallon d'esquierry	1000m 1er jour 900m le 2ème	RD	découverte du val d'esquierry, véritable jardin botanique, bivouac et ascension du pic le lendemain	30/06/2012	10	bivouac		Sylvie
Sam 7 au Dim 15	Randonnée glaciaire	Alpes Suisses	1000/jour	PD		Inscriptions closes	10	Refuge		Jean
Sam 14	Randonnée	Grand Tapou (3150m)	1300 m	HR	Vue magnifique sur le Vignemale. Rando sauvage. Marmottes et paysages minéraux ! (bivouac ou départ tot le matin à discuter)	08/07/2012	10	Possible bivouac au parking vendredi soir		Frédéric
Sam 14 Dim 15	Randonnée	col d'Arratille puis col des Mulets		RD	Départ du Pont d'Espagne, refuge Wallon, lac de Nère et de Pourtet. Dimanche : col d'Arratille puis col des Mulets, lac de Gaube		5	Demi pension au refuge wallon		Guy
Dim 15	Randonnée	lac de Port Vielh (2300m)	950 m	RF	circuit au départ d'Artigusse (massif du Néouvielle)	10/07/2012	12			Christian
Ven 20 Sam 21 Dim 22	Randonnée	Gavarnie, Brèche de Roland, Mont Perdu, Brèche de Tuquerouye	env 1000m / jour	RD	Magnifique traversée de l'envers du cirque de Gavarnie, magnifique descente du versant Nord du Mont Perdu	13/07/2012	6	2 nuits Bivouac en autonomie		Frédéric (Sylvie)
Sam 21 Dim 22	Randonnée	Pic de Madamète (proche Néouvielle) 2657m	J1 +850m avec portage, + et - 350m sans J2 +15m, -1000m avec portage	HR	Départ le vendredi soir	18/07/2012	6	Bivouac		Vincent
Dim 22	Initiation Via Ferrata	Saint Paul de Fenouillet		Débutant	Attention, sortie d'initiation	20/07/2012	6			Jean
Sam 28 Dim 29	Randonnée	Le Casque par la voie souterraine	1000m	HR			6	Bivouac		Damien
Dim 29	Randonnée	Pic de Thou (2743m)	1600m	HR	Au départ de Rioumajou, par la vallée suspendue de Consaterre	27/07/2012	10			Jean

	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Aout - 3ème trimestre 2012										
Dim 5	Ecole d'escalade	falaise d'Appy		débutants et tout niveaux	Jumelée avec le TIS	30/07/2012	10			Francis
Dim 5	Randonnée	Pic de Gourguet (2619m)	600m	RF	Une randonnée facile, accessible à tous pour découvrir la Réserve Naturelle du Néouvielle à partir du lac d'Aubert	03/08/2012	10			Jean
Sam 11	Randonnée	Pic de Montaud	1000m	HR	La vocation Pastole de ces lieux attire les vautours, accompagnera vos pas jusqu'au Port d'Aula	08/08/2012	10			Guy
Dim 12	Randonnée	Pic de Pichaley (2625m)	1200m	HR	Magnifique belvedere, départ des Granges de Lurgues pres du village d'Aulon	10/08/2012	10			Jean
Dim 19	Randonnée	Etangs de Rius (2300m)	800m	RF	étang de rius, Tort de Rius, dans le val d'Aran au départ d'Artiès	16/08/2012	12			Christian
Dim 26	Randonnée	Pic de la Montagnette 2558m	1300m	HR	Passages très pentus, éboulis; pour randonneurs endurants et au pied sûr	22/08/2012	6			Vincent

	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Septembre - 3ème trimestre 2012										
Sam 1 Dim 2	Randonnée	Pic Gourdon (3034m)	J1 1000m J2 800m	RD	Départ pont de Prat, puis montée vers les lacs de caillaus et d'isclots qui seront notre résidence pour la nuit dans la vallée des gourgs blancs, avant de rejoindre le pic Gourdon le lendemain	25/08/2012	10	bivouac		sylvie
Dim 2	Ecole d'escalade	falaise d'Auzat		débutants et tout niveaux	Jumelée avec le TIS	27/08/2012	10			Francis
Sam 8		salle Latapie			forum des associations					
Sam 8 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)	02/09/2012	10	Départ de Frouzins Samedi après-midi - Bivouac près de la voiture		Frédéric (+Christian)
Sam 15 Dim 16	Randonnée	Pic de Couillac	1600 m environ		Boucle au départ du Cirque de Cagateille : étang de la Hilette, Pic de Couillac, Pic de Soune, étang d'Alet.		7	Départ samedi - nuit en cabane (la Hilette)		Saima
Dim 16	Randonnée Découverte	Pic de Crabere (2095m)	700m	RF	Randonnée Découverte, accessible et ouverte à tous en vallée de Bethmale	14/09/2012	10			Jean
Dim 16	Randonnée	Pic d'Ourdissétou 2597m	1050m	HR			8			Vincent
Sam 22	Randonnée	lacs de Barroude (2355m)	980m	HR	Au pied de la muraille de Barroude	18/09/2012	12			Christian
Sam 22	Randonnée	Pic du Sullo 3072m	1800 m	HR	Découvrir les 3000 Ariègeois	01/09/2012	10	Refuge		Guy
Dim 23	Randonnée	Pic du Montcalm et Pique d'Estats	900m	HR	Difficulté de la journée sera les 2000m de descente		10			Guy
Dim 30	Randonnée	Lac de Bordères	- de 700m	RF	Randonnée en partenariat avec la Ligue contre le cancer	24/09/2012	12			Sylvie (Christian)
Dim 30	Randonnée nocturne (pleine lune)	Ardiden (2988 m)	1640m	RD	Départ samedi après midi, petite sieste au parking, départ dans la nuit au clair de lune, au sommet juste avant le lever du soleil, sieste réparatrice au sommet puis retour.		10	bivouac		Seb (+Fred)

