

Programme des activités 1^{er} TRIMESTRE 2011

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 3^{ème} 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 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 2^e 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.

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscip	Places	Hébergement	F F M E	Responsable	
Dim 09	Ski de montagne	Tuc Baciver (2645m)	800 m	Peu initié	Sortie de révision ARVA et petite rando a ski Sortie jumelée TIS	3/01/11	6			Francis (+Frédéric) S'inscrire auprès de Francis	
Dim 09	Randonnée en raquettes	Tuc del rosari (2544m)	700M	HR	Randonnée dans le val d'Aran	5/01/11	10			Sylvie	
Sam 15	Randonnée en raquettes	Plan de Montmajou 2082m	900m	RF	Randonnée dans le Luchonnais avec vue sur la Maladeta	13/01/11	10			Guy	
Dim 16	Randonnée nordique	Pla du Four Ariège	1000 m	HR	Pré-requis : pratiquer le ski de fond	09/01/11	10			Jean	
Jeu 20	RDV de Guy	Local de l'association	De 19h à 19h30 : consulter/emprunter livres, revues, topos. 19H30, Organisation du Week end Blanc dans les P.O 20H30, Réunion projet sport en famille								Guy
Sam 22	Randonnée en raquettes	Montagne d'Areng 2079m	1050m	HR	Au départ d'Ardengost	18/01/11	8			Christian	
Sam 22 Dim 23	Week end initiation ski de montagne	Par ex Tunnel de Bielsa	2 ^{ème} jour: ~1000m	S1/S2	Sortie jumelée TIS J1: exercices divers J2 : course d'application PREREQUIS: être à l'aise en ski alpin sur piste rouge, aimer le hors piste, et aimer skier toute neige	08/01/11	10 (priorité aux nouveaux)	Gîte en ½ pension. S'inscrire tôt pour la réservation du gîte.		Frédéric (+ Francis) S'inscrire auprès de Francis	

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrit	Places	Hébergement	F F M E	Responsable	
Jeu 3	Soirée crêpes et diapos	Salle Paucheville	A 20h, en partenariat avec le Photo Club de Villeneuve Tolosane								
Sam 5	Randonnée en raquettes	Cap de Bouirex 1873m	950	HR		01/02/11	10			Christian	
Dim 6	Ski de rando	Port et ou Tuc de Vielha 2605 m	1200 m	F/S2	Sortie jumelée TIS Personnes ayant déjà Pratiqué	31/01/11	6			Francis	
Ven 11 au Lun 14	Week End Blanc Multi-activités	Refuge des Camporells	Variable	Tous	Ski, raquettes, alpinisme et soirées festives sur 2, 3 ou 4 jours.	Complet	~20	Refuge sans eau courante		Francis, Fred, Sylvie, Christian, Jean	
Jeu 17	RDV de Guy	Local de l'association	De 19h à 19h30 : consulter/emprunter livres, revues, topos. A partir de 19H30 : formation carte et orientation								Guy
Dim 20	Randonnée en raquettes	Pic de Sérau 1720m	890m	RF	Remarquable Belvédère Ariègeois	17/02/11	10			Guy	
Dim 27	Randonnée Raquettes	D'aulon col du bastan et col d'auloueilh	1000m	HR	Tour du pic de portarras Vue sur le vallon des lacs du bastan	19/02/11	10			Sylvie	

1er TRIMESTRE 2011

MARS 2011



Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscip	Places	Hébergement	F F M E	Responsable	
Jeu 3	RDV de Guy	Local de l'association	A partir de 19h : soirée programme (propositions de sorties et mise en place du programme du 2ème trimestre)								Guy
Sam 5	Randonnée en raquettes	Comodoto 2354m	900m	HR	Belvédère sur la vallée de la Pineta	01/03/11	10			Christian	
Dim 6	Randonnée GPS	Piémont Comminges	500 m	RF	Randonnée pour apprendre à utiliser le GPS	06/03/11			X	Jean	
Sam12	Randonnée en raquettes	Pla de Montcamp 1905m	960m	HR	Aux portes de l'Aston	10/03/11	10			Guy	
Sam 12	Ski de rando	Le Campcardos 2905 m	1400 m	PD/S3	Sortie jumelée TIS Personnes ayant déjà Praticué	07/03/11	6			Francis	
Jeu 17	RDV de Guy	Local de l'association	De 19h à 19h30 : consulter/emprunter livres, revues, topos. A partir de 19h30, formation en salle " préparation orientation niv 2 "								Guy
Dim 20	Randonnée Découverte	Aulus (Ariège)	500 m	RF	Randonnée en raquettes, ouverte à tous	13/03/11	?			Jean et sylvie	
Sam 26	Ski de montagne	Pic de Portarras (2697m)	1300 ou 1500m (fonction accès routier)	S2/S3	Sortie jumelée TIS Destination susceptible de changer en fonction des conditions nivologiques	19/03/11	6			Fred D	

2ème TRIMESTRE 2011

AVRIL 2011 Prévision (modifications possibles mais inscriptions ouvertes)

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscip	Places	Hébergement	F F M E	Responsable	
Dim 3	Ski de rando	Lac et ou pic de Consatère 2358 m	1350m	PD/S3	Sortie jumelée TIS Personnes ayant déjà Pratiqué	28/03/11	6			Francis	
Sam 9	Randonnée raquettes	Pic de bataillence	800m	RF		02/04/10	10			Sylvie	
Sam 9 Dim 10	Ski Alpi	Vignemale, par le lac de Gaube (3298m)	J1 1500m J2 800m	S3 (Expéri- mentés)	Sortie jumelée TIS La fin de l'ascension se fait à pied en terrain mixte Priorité aux gens qui auront déjà fait une sortie avec moi (au WEB ou ailleurs)		2 à 4	Refuge Baysseance 2651m, non gardé		Frédéric	
Dim 10	Ecole d'Escalade en Falaise	En fonction de la météo		Tous Niveaux	Sortie jumelée TIS (ouverte aux débutants)	20/03/11	10			Jean	
Jeu 21	RDV de Guy	Local de l'association	De 19h à 19h30 : consulter/emprunter livres, revues, topos. A partir de 19h30, formation en salle "Thème les Noeuds"								Guy
Dim 24	Ecole d'Escalade en Falaise	En fonction de la météo		Tous Niveaux	Sortie jumelée TIS (ouverte aux débutants)	20/03/11	10			Jean	

Echelles des difficultés techniques

<p>Randonnée</p>	<p>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</p>	
<p>Alpinisme & Escalade</p>	<p>F : Facile PD : Peu Difficile AD : Assez Difficile D : Difficile TD : Très Difficile ED : Exceptionnellement difficile ABO : ABominablement difficile</p>	
<p>Ski de Montagne</p>	<p>La cotation ponctuelle = S1, S2, S3, etc... C'est la cotation d'un court passage d'une course qui est ajouté en cas de nécessité spécifique. La cotation ponctuelle 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...comme en alpinisme & escalade</p> <p>S1 : Route S2/S3 : Pentas larges, douce, jusqu'à 35°. S4 : Pentas jusqu'à, 45°compris. 30°/40° si exposition forte, ou passage étroit. S5 : Pentas 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.</p>	