

Programme 2ème 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 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 Castelvielh - 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.

| Date | Activité | Destination | Dénivelés | Niveau | Commentaires | Date limite d'inscription | Places | Hébergement | FFME | Responsable | |
|------------------------------------|-----------------------------|--|--|------------------|--|--|--------|--|------|-------------|-----|
| AVRIL - 2ème trimestre 2011 | | | | | | | | | | | |
| Dim 3 | Randonnée | Pic de Comodoto 2354m | 900 | HR | Belvédère sur la vallée de Pineta | 29/03/2011 | 10 | | | Christian | |
| Dim 3 | Ski de randonnée | Lac et ou pic de Consatère (2358m) | 1350m | PD/S3 | Sortie jumelée TIS Personnes ayant déjà Praticué | 28/03/11 | 6 | | | Francis | |
| Sam 9 | Randonnée raquettes | Pic de bataillence | 800m | Facile | | | 10 | | | Sylvie | |
| Dim 10 | Ecole d'Escalade en Falaise | En fonction de la météo | | Tous Niveaux | Sortie jumelée TIS (ouverte aux débutants) | 20/03/2011 | 10 | | | Jean | |
| Sam 9 Dim 10 | Ski de randonnée | Vignemale, par le lac de Gaube (3298m) | J1: 1500m J2: 800m | S3 / PD | Sortie jumelée TIS | COMPLET - Inscriptions en liste d'attente | 2 à 4 | Refuge Baysseance 2651m, non gardé | | Frédéric | |
| Sam 16 | Randonnée | Cascade du Fouillet | 800m | Facile | Départ de la Boucle à Aulus les bains et passant par le Col d'Escot | 31/03/2011 | 10 | | | Guy | |
| Dim 17 | Randonnée | Pic de Bugarach (Corbières) | 800m | Moyen | Niveau "moyen" car montée raide et un petit pas rocheux | 13/04/2011 | 8 | | | Vincent | |
| 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 sur le Thème les Noeuds | | | | | | | | Guy |
| Dim 24 | Ecole d'Escalade en Falaise | En fonction de la météo | | Tous Niveaux | Sortie jumelée TIS (ouverte aux débutants) | 20/03/2011 | 10 | | | Jean | |
| MAI - 2ème trimestre 2011 | | | | | | | | | | | |
| Sam 07 Dim 08 | Randonnée | Aneto, 3404m | 1600 (300+1300) | HR | Voie normale - Ayant déjà pratiqués la progression en crampons/piolet | 24/04/2011 | 7 | Refuge de la rencluse | | Christian | |
| Sam 7 Dim 8 | Ski de randonnée | Aneto, 3404m | 1600 (300+1300) | S3, PD | Voie normale - sans doute portage des skis jusqu'à la Rencluse (1h30) | 24/04/2011 | 2 à 4 | bivouac, ou refuge, à discuter avec participants | | Frédéric | |
| Sam 7 | Randonnée | Port de Salau | 1000m | HR | Le port de salau est un des plus bas des Pyrénées et est depuis l'antiquité un lieu de passage et d'échange très fréquenté entre la France et L'Espagne. | 04/05/2011 | 10 | | | Guy | |
| Dim 8 | Via Ferrata | Via Ferrata de Canillo en Andorre | | Difficile | Avoir participé à une sortie initiation escalade en falaise | 05/01/2011 | 10 | | | Jean | |
| Sam 14 Dim 15 | Alpinisme | Petit Vignemale, Voie des Séracs | 380m pour la voie | AD+ | Avoir pratiqué en second l'alpinisme Sortie Jumelée TIS | 22/04/2011 | 4 | refuge | | Francis | |
| Dim 15 | Randonnée en raquettes | Signal de Bassia (1921m) | 600m | Facile | Depuis le Col de Beyrede Extraordinaire belvédère des Baronniees | 04/10/2011 | 10 | | | Jean | |
| Jeu 19 | RDV de Guy | Local de l'association | De 19h à 19h30 : consulter/emprunter livres, revues, topos. | | | | | | | | Guy |
| Sam 21 | Journée Sport en Famille | Salle Paucheville à Frouzins | - | Petits et Grands | Une journée de découverte en famille avec pour les petits des activités escalade, course d'orientation, et de nombreux stands éducatifs sur la montagne et son éco-système | | | | | | |
| Dim 22 | Randonnée découverte | Granges de Balagué | 600m | Facile | Le village a été choisi pour le tournage du "Retour de Martin Guerre" en raison de ces belles granges | 18/05/2011 | 8 | | | Vincent | |

| Date | Activité | Destination | Dénivelés | Niveau | Commentaires | Date limite d'inscription | Places | Hébergement | FFME | Responsable | |
|---|--|--|---|-----------------------------|---|---------------------------|--------|--|------|-------------|-----|
| Sam 28 | Randonnée découverte | Luchonnais | 700m | Facile | Portes Ouvertes des Clubs FFME de Midi Pyrénées | 24/05/2011 | 12 | | | Christian | |
| Dim 29 | Randonnée Découverte | à définir | | Facile | Portes Ouvertes des Clubs FFME de Midi Pyrénées | 24/05/2011 | 12 | | Oui | Jean | |
| JUIN - 2ème trimestre 2011 | | | | | | | | | | | |
| Jeu 2 Ven 3 Sam 4 Dim 5 | Canyoning Randonnée? Via Ferata? | Sierra de Guara | | Tous | Séjour convivial en Sierra de Guara | | | Camping | | Damien | |
| Sam 11 Dim 12 | Formation Neige et Sécurité | Massif du Balaitous | 1000m | Facile, accessible à tous | Un week end incontournable pour progresser en montagne. | 31/05/2011 | 10 | Demi pension au refuge de Laribet | Oui | Jean | |
| Sam 11 | Ski de randonnée | Le Néouvielle depuis le Lac d'Aubert | 950m | S2 | Départ vendredi soir 17h00 de Frouzins. Sortie jumelée TIS | 05/06/2011 | 6 | Bivouac, départ le vendredi soir 17h00 de Frouzins | | Frédéric | |
| Jeu 16 | RDV de Guy | Local de l'association | De 19h à 19h30 : consulter/emprunter livres, revues, topos. | | | | | | | | Guy |
| Sam 18 | Randonnée | Étangs d'Eychelle et d'Ayes | 950m | Moyen | Entre Mont Valier et vallée de Bethmale | 15/06/2011 | 8 | | | Vincent | |
| Sam 18 | Randonnée | à déterminer | | Moyen | randonnée et apprentissage des prises de vues photo | 15/06/2011 | 10 | | | Sylvie | |
| Dim 19 | Haute Randonnée | L'Arbizon (2831m) | 1400m | HR | Jumelé Jumelée TIS. Départ le samedi en soirée | 06/11/2011 | | bivouac la veille départ 20h30 de Frouzins | | Frédéric | |
| Dim 19 | Randonnée | Lacs de Consaterre (2344m) | 1200m | RD | un site exceptionnel en Vallée de Rioumajou | 10/06/2011 | 10 | | | Jean | |
| Sam 25 Dim 26 | Alpinisme | Pic d'Espouy 2797m Grande diagonale | 250m pour la voie | PD Sup | Longue approche. Avoir pratiqué l'alpinisme en second. Sortie jumelée TIS | 10/06/2011 | 4 | Bivouac | | Francis | |
| Sam 25 Dim 26 | Haute Randonnée | Vire des fleurs | 1400m (900+500) | HR avec passages d'escalade | Randonnée dans le parc d'Ordesa avec passages de Clavijas | 20/06/2011 | 4 | Bivouac | | Christian | |
| JUILLET - 3ème trimestre 2011 (PREVISIONS) | | | | | | | | | | | |
| Sam 2 | Randonnée | Port du Rat | 1000m | H.R | Randonnée Transfrontalière dans la Haute Vallée de Soulcem | 29/06/2011 | 10 | | | Guy | |
| Jeu 14 | Randonnée | Port de Siguer | 1500m | H.R | Le port de Siguer est un col de haute montagne situé sur la frontière entre Andorre et la France, séparant la vallée de Siguer, au Nord, et la vallée d'El Serrat, au sud. Son altitude est de 2305 mètres. | | 10 | | | Guy | |
| Sam 16 Dim 17 | Randonnée | Les Gabietou (3034) en boucle depuis le Col des Tentes | 1300m | HR | | | 10 | Bivouac | | Jean | |

| Date | Activité | Destination | Dénivelés | Niveau | Commentaires | Date limite d'inscription | Places | Hébergement | FFME | Responsable |
|--|-----------------------------|---|--------------------|----------------------|--|---------------------------|-----------|---|------|-------------|
| Sam 23 Dim 24 Lun 25 | Randonnée | Gavarnie, la Brèche de Roland, le Mont Perdu et la Brèche de Tuquerouye | Environ 1000m/jour | HR | Autre massif possible en fonction des désirs des participants. Contacter Fred. Sortie jumelée TIS | | 6 | 1 ou 2 nuits en Bivouac, à discuter avec participants | | Frédéric |
| Sam 30 Dim 31 | Randonnée | Boucle + sommet du Certescan 2853m. Arieges Pallars | Environ 1200m/jour | HR | Randonnée sur 2 jours. Pieds montagnard pour la crête du Certescan. Sortie jumelée TIS | 01/07/2011 | 6 | Refuge ou bivouac, à discuter avec participants | | Francis |
| AOÛT - 3ème trimestre 2011 (PREVISIONS) | | | | | | | | | | |
| Sam 13 au Dim 21 | Séjour multi-activité | Alpes | A définir | A définir | Participation à la Via Apina FFME | A définir | A définir | Demi pension en Gîte | | Jean |
| Sam 27 Dim 28 | Haute randonnée et escalade | Pédraforca 2497m. Taversée des 3 pics | 1150 m | Rando HD Escalade PD | Bon randonneur. Passage de (III) équipé de chaines et un rappel. Sortie jumelée TIS | 01/08/2011 | 4 | Refuge gardé | | Francis |
| SEPTEMBRE- 3ème trimestre 2011 (PREVISIONS) | | | | | | | | | | |
| Début Septemb | Randonnée | Grand Eriste (3053m) | 1300m sur 2 jours | Haute Randonnée | Il faut mettre un peu les mains (II) sur la fin - La date définitive dépendra de la date du forum des associations de Frouzins | 25/08/2011 | 3 | bivouac | | Frédéric |