

Frouzins Montagne

Programme des activités

2^{ème} TRIMESTRE 2008

Informations Générales

Notre site : <http://frouzinsmontagne.net>

Notre adresse : Hôtel de Ville – 1 place Robert Ratier – 31270 FROUZINS

Nouveau depuis avril :

"Les Rendez vous de Roland" : tous les 3eme jeudi du mois de 19h à 20 h 30, pour consulter ou emprunter livres, revues, topos, et bien sur, discuter montagne

Modalités d'inscription 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.

Sorties alpinisme inter-clubs :

Contact : Jean, Calendrier disponible sur le site de la FFME : www.crmf-ffme.fr/dossiers/

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 Marie - le jeudi de 19 h à 20 h.

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 €. Pour toute précision, s'adresser à Guillemette,
- 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 à l'inscription.

UMEN (accompagnement de personnes handicapées) propose différentes sorties.

Les inscriptions sont centralisées par Guillemette

Important : Au moment de participer à ces activités, ayez sur vous vos papiers personnels, et en particulier votre carte FFME.

Echelles de difficulté technique

Pour la randonnée

- . Randonnée Facile : dénivelé 700 m
- . Haute Randonnée : dénivelé de 700 à 1200 m, et peu de passages difficiles
- . Randonnée Difficile : 700 m et + avec des passages difficiles

pour l'alpinisme & l'Escalade

F : Facile
PD : Peu Difficile
AD : Assez Difficile
D : Difficile
TD : Très Difficile
ED : Exceptionnellement difficile
ABO : ABominablement difficile

PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE

AVRIL

2^{ème} TRIMESTRE 2008

AVRIL

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Sa 05	Randonnée	Moncorbuison Val d'Aran	800 m	HR	Niveau moyen, sommet à 2167 m	01/04	12			Christian
Di 06	Ecole d'Escalade en Falaise	En fonction de la Météo		Débutants & tous niveaux	Jumelé avec le TIS Montagne. Révision des techniques d'encordement et de sécurité.	31/03	10		X	Jean
Sa 05 Di 06	Ski de Randonnée	Anéto	1000m 1300m	Déjà pratiqué	Jumelé avec le TIS Montagne	31/03	5	refuge	X	Francis
Sa 19	Randonnée	Etang de Garbet, Ariège	850 m	HR	Jumelé avec Muret Montagne. Sans aucune difficulté, pour tous – grand pique nique convivial à la clé et initiation à l'orientation	17/04	10		X	Sylvie
Di 20	Ecole d'Escalade en Falaise	En fonction de la Météo		Débutants & tous niveaux	Jumelé avec le TIS Montagne. Révision des techniques d'encordement et de sécurité.	17/04	10		X	Jean
Je 24	Les RdV de Roland	Salle du gymnase du basket de Frouzins			ouvert à tous de 19 h à 20h30					Roland
Sa 26	Canyoning	Aude	Déb, Initiation <i>Terminet + Auriac</i>		Jumelé avec Tamaka et Muret Montagne	23/04	8		X	Damien

PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE

MAI

2^{ème} TRIMESTRE 2008

MAI

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Je 01	Randonnée Sportive	Pic du Gar (1785) Belvédère du Luchonnais	1000 m	HR	Randonnée d'entraînement ouverte à tous les adhérents	28/04	10			Jean
Je 01 Ve 02 Sa 03	Alpinisme	Aneto ou Luchonnais		AD / D	Jumelé avec l'Asco-Onera Couloir Estantens à l'Aneto ou, 3jrs ds Luchonnais : Crabioules/Lézat, arête Spigeoles & Seuil de la baque.	28/04	10	Bivouac ou cabane	X	J. Paul
Di 04	Randonnée Sportive	Montaigut 2339 Belvédère des Htes Pyrénées	1200 m	HR	Randonnée d'entraînement ouverte à tous les adhérents	28/04	10			Jean
Je 08	Randonnée	Cagire, Hte Ggne	1300 m	HR	Montée depuis le pont de l'oule. Pas de difficultés techniques.	05/05	12		X	Marie-Paule
Sa 10	Randonnée Découverte Ouverte à Tous	Secteur des 3 Seigneurs	770 m pour le lac	accessible à tous	RV. à la Mairie de Frouzins pour un départ à 7h. 920m le col et 1100m le pic	06/05	10			Christian
Sa 17	Randonnée	Pic du Céciré	600 m	HR	Jumelé Astrium De Superbagnères par la crête	15/05	10		X	Frédéric
Sa 17 Di 18	Formation Neige/Sécurité	Htes Pyrénées. Au pied du Balitous	1200 m (2 jours)	Facile	Jumelée avec TIS Montagne. Pour randonner en sécurité sur la neige.	03/05	10	½ pension en refuge gardé	X	Jean
Je 22	Les RdV de Roland	Salle du gymnase du basket de Frouzins			ouvert à tous de 19 h à 20h30					Roland
Sa 24 Di 25	Alpinisme	Pic de la Munia	700 m	AD-	Sortie jumelée avec le TIS -Face nord classique -Initiation	22/05	5	tente	X	Francis

M A I - Suite -

Sa 31	Randonnée	Lac bleu(1977) en vallée de Lesponne	1000 m	HR	Une randonnée facile, un lac aux couleurs suprenantes en vallée de Lesponne.	29/05	10			Jean
Sa 31 mai & Di 01 juin	Randonnée	L'Aubrac	T. peu	F	-cascade du Déroc La forêt de d'Aubrac Roquette-Bonneval	19/05	10	Gîte avec fleurs & Aligot !		Christian

PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE 2^{ème} TRIMESTRE 2008

JUIN

JUIN

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Sa 07	Randonnée	Col ou Pic de Médecourbe	1300 m	HR	Jumelé Astrium	01/06	10		X	Frédéric
Di 08	Randonnée	Lac Bleu de Luchon (2264)	1000 m	HR	Une randonnée facile, à la découverte des paysages du Luchonnais.	5/06	10			Jean
Sa 14	Randonnée en neige	Pic du Taillon 3144 m. Cirque de Gavarnie	900 m	HR	Un « 3000 » facile, pour une vue époustouflante.	12/06	10			Jean
Di 15	Randonnée	Pic de la Sabine	1500 m	RD	Jumelé avec Muret Montagne. Pas technique, hors sentier	12/06	12		X	Christian/Sylvie
Je 19	Les RdV de Roland	Salle du gymnase du basket de Frouzins			ouvert à tous de 19 h à 20h30					Roland
S 21 D 22	Haute randonnée en neige	Traversée Portillon/Maupas	2200 m en 2 jrs	D	Randonnée d'entraînement, bonne forme physique pour profiter pleinement du WE.	12/06	10	½ pension refuge gardé		Jean

J U I N - Suite -

Sa 28/29 OU Ve27/28	Alpinisme	Traversée Belloc/Spigeoles	2000 m 2 jrs	PD	Jumelé avec TIS Montagne. Départ en soirée, bivouac sur les bords du lac Saussat	19/06	6	Bivouac	X	Jean
Sa 28 Di 29	Randonnée	J1 : traversée Superbagnères – Cabane Crabioules J2 : Ascencion Pic Lezat	J1 : +720 et -220 J2 : +1120 -1620	HR Pentes raides au Lézat	Jumelé Astrium	21/06	6	Bivouac à la Cabane des Crabioules (non gardé) On y laisse les affaires le dim. pour alléger la montée au Lézat	X	Frédéric

PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE

JUILLET

(P r é v i s i o n s)

2^{ème} TRIMESTRE 2008

JUILLET

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Sa 05 Di 06	Randonnée	Le perdiguère	2100m sur deux jours	RD	Jumelée avec Muret Montagne Nuitée au portillon	27/06	10	refuge	X	Sylvie
Sa 05 Di 06	Alpinisme	L'arête des antiques Valier		AD	Sortie jumelée avec TIS	30/06	4	Nuit sous tente	X	Francis
Je 17	Les RdV de Roland	Salle du gymnase du basket de Frouzins			ouvert à tous de 19 h à 20h30					Roland
Sa 19 Di 20	Canyoning	Espagne	Déb, initiation <i>Gloces+yesa sup.+ Escuain</i>		Jumelé avec Tamaka	11/07	8	Camping	X	Damien
Sa 26 Di 27	Haute Randonnée	Pic Russel (3205 m) En Espagne	1400 m	Difficile	Une course minérale, sur un parcours historique. Excellente forme physique	20/07	10	Bivouac	X	Jean