

# Frouzins Montagne

## Programme des activités

### 3<sup>ème</sup> 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.crpm-ffme.fr/dossiers/](http://www.crpm-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<sup>e</sup> 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**  
**3<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2008**

**JUILLET**

**JUILLET**

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	FFME	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	Escalade 500 m	Confirmés AD	Sortie jumelée avec TIS	30/06	4	Nuit sous tente	X	Francis
Du Sa 05 Au Di 13	Alpinisme	Val d'Aoste		F	Voir plaquette			Refuge		Jean
Sa 19 Di 20	Canyoning	Espagne		Déb, Initiation <i>Gloces+yesa sup.+ Escuain</i>	Jumelé avec Tanaka	11/07	8	Camping	X	Damien
Sa 26 Di 27	Haute Randonnée	Pic Russel (3205m) En Espagne	1400m	Difficile	Une course minérale, sur un parcours historique. Excellente forme physique Départ samedi après midi Dîner sous les étoiles Bivouac au bord du lac	20/07	10	Bivouac	X	Jean

A O U T

**PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE**  
**3 éme TRIMESTRE 2008**

A O U T

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Sa 2 Di 03	Alpinisme	Pic long Arête Nord-Est	Escalade 500 m Total : 1000 m	Confirmés AD +	Sortie jumelée avec le TIS montagne	25/07	4	Bivouac sur l'arête	X	Francis
Di 10	Randonnée	Etang d'Aygue longue 2076 m Pic de l'Homme 2464 m	700m ou 1100 m	F ou HR		7/08	10			Christian
Ve 15 Sa 16 Di 17	Randonnée Via Ferrata	En : vallée d'Eynes, vallée Des Pierras Escritas, Etang du diable, marché à Puigcerda, TAPAS...		Pour Tous	Ascension du Carlit sous la pleine lune Pt déj. Au lever du soleil	5/08	10		X	Jean
Sa 23 Di 24	Randonnée	Pic de Clarabide	J1 : 850m J2 : 1000m	HR	Jumelé Astrium Pas de difficultés Bonne forme physique	21/06	6/7	Cabane	X	Frédéric
Di 24	Canyoning	L'Artigue Ariège		Facile	Jumelé avec TANAKA Aquatique, aimer l'eau	18/08			X	Damien
Di 31	Ecole de glace et Sécurité	Glacier d'Ossoue			Formation ouverte aux membres FFME des clubs du département Départ samedi après midi			Bivouac à Ossoue	X	Jean

**PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE**

**SEPTEMBRE**

**3<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2008**

**SEPTEMBRE**

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
<b>Sa 06</b>	<b>FORUM des ASSOCIATIONS à FROUZINS</b>									
Sa 06 Di 07	Alpinisme	Spigeoles Arête Sud-Est	Escalade 400 m Total : 1900 m	AD- Initiation	Sortie jumelée avec le TIS montagne	01/09	4	Tente	X	Francis
Sa 13	Randonnée	Pic de Nérasol En boucle	1200 m	Bonne forme physique	Jumelée ASTRIMUM Bon sentier(sauf sur le pic) Long 15 km	08/09	10		X	Frédéric
<b>Sa 13</b>	<b>PORTES OUVERTES à VILLENEUVE TOLOSANE</b>									
Je 18	Les RdV de Roland	Salle du gymnase du basket de Frouzins			ouvert à tous de 19 h à 20h30					Roland
Di 21	Escalade Grandes voies	Dent d'Orlu face Est, sortie au sommet 2222m			Avoir pratiqué de l'escalade en falaise	18/09			X	Jean
Di 21	Randonnée	Tarbésou & étang de rabassoles	650 m	Débutants & tous		17/09	10			Christian
Sa 27 Di 28	Sortie Découverte	Ouverte à Tous			A l'écoute du brame du cerf. Dimanche : rando, point de vue sur les hautes montagnes du Luchonnais	25/09	10	Cabane	X	Jean

