

Programme des activités 1 er TRIMESTRE 2009

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

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

Bibliothèque :

"Les Rendez vous de Guy" : 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.crmp-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

1er TRIMESTRE 2009

JANVIER

JANVIER

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable	
Sam 10	Raquettes	Balmiou (1611m)	800	Moyen	Ariège Couserans	08/01	10			Christian	
Sam 17	Formation	A définir		Tous	Initiation à l'orientation		10			Guy	
Sam 17 Dim 18	Initiation Ski de montagne	Nuit en gîte Salardu	Un petit sommet	Tous Niveaux Piste Rouge	Exercices de recherche avalanche Progression à ski Conversions et petit sommet Jumelé avec TIS montagne	09/01	10	Gîte en Demi Pension	X	Francis	
Jeu 22	Les RdV de Guy	Salle du gymnase du basket de Frouzins ***** 20H Atelier de Lecture de carte			Ouvert à tous de 19 h à 20h30 Pour consulter ou emprunter livres, revues, topos et bien sur discuter de montagne						Guy
Sam 24 Dim 25	Canyoning hivernal	Bourg Madame (66)		Tous niveaux	Découverte des techniques du canyoning hivernal (proche de la cascade de glace). http://www.ice-canyoning.org/	10/01	6	Gîte, chambre d hôtes, ... A voir en fct du nbre de personnes		Damien	
Dim 25	Randonnée Nordique	Pla du Four	1000 m	Facile	Il s'agit de pratiquer le ski de fond hors piste. Il faut maîtriser les techniques	23/01	10			Jean	

PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE

FEVRIER

1er TRIMESTRE 2009

FEVRIER

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrp.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Dim 01	Ski de montagne	Pic des 3 Seigneurs 2199m	1200m	Moyen	Pour personne déjà Initiée Jumelé avec TIS Montagne	26/01	8			Francis
Jeu 05	Soirée Diaporamas et Dégustation de Crêpes à la salle Paucheville à Frouzins									
Sam 07 Dim 08	Iglootage	Capcir	500 m	Initiation	Construction puis nuitée en Igloo. Avec TIS Montagne	05/02	10			Jean
Sam 07	Raquettes	Montagne D'Areng	800	Moyen	Vallée D'Aure	04/02	10			Christian
Dim 15	Raquettes	Val d'Aran	750 m	moyen	Pic de Bassiver ou Tuc de Rosari Jumelé Muret	12/02	10			Sylvie
Jeu 19	Les RdV de Guy	Salle du gymnase du basket de Frouzins ***** 20H Atelier de Lecture de carte + Exercices Azimut			Ouvert à tous de 19 h à 20h30 Pour consulter ou emprunter livres, revues, topos et bien sur discuter de montagne					Guy
Sam 21	Alpinisme	Luchon		PD PD AD	Créneau d'Endron Pic du Céciré Pic de Penjat	19/02	10			Jean Paul
Sam 21 Dim 22	Raquettes	Aveyron		Tous	Week end autour du plateau d'Aubrac	12/02	10	Hôtel Demi Pension		Christian Guy

PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE
1er TRIMESTRE 2009

MARS

MARS

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Sam 7 Dim 8	Ski de montagne	Lac de Consaterre (65) 2350m	1250m	Bon Skieur Montagne	Longue Course Portage possible dès le départ Jumelé avec TIS Montagne	20/02	8	Gîte Demi Pension		Francis
Sam 14 Dim 15	Raquettes	A définir	1000 m	Facile	Randonnée Nocturne Nuit de pleine lune	12/03	10			Jean
Jeu 19	Les RdV de Guy	Salle du gymnase du basket de Frouzins			Ouvert à tous de 19 h à 20h30 Pour consulter ou emprunter livres, revues, topos et bien sur discuter de montagne					Guy
Dim 22	Ecole d'Escalade en Falaise	A définir		Débutants et tous niveaux	Jumelé avec TIS Montagne	19/03	10			Jean
Sam 21 Dim 22	Raquettes	Encantats		Moyen	Colomers / Saboredo) Jumelé avec Muret Hébergement en refuge	27/02	10	Refuge gardé		Sylvie
Sam 29	Raquettes	Cauterets	700	Moyen	Vallée du Lutour	25/03	10			Christian

PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE

1er TRIMESTRE 2009

AVRIL

AVRIL

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Sam 11 Dim 12 Lun 13										
Di 19										
Jeu 23	Les RdV de Guy	Salle du gymnase du basket de Frouzins			Ouvert à tous de 19 h à 20h30 Pour consulter ou emprunter livres, revues, topos et bien sur discuter de montagne					Guy
Sam 25 Dim 26	Ski de montagne	Le Tapou 3150m	1785m	Bon Skieur	Course de Haute Montagne avec Nuit en Cabane Jumelé avec TIS Montagne	20/04	8	Cabane de Lourdes		Francis
Dim26	Sortie escalade	A définir								Sylvie



Actions FFME OUVERTES A FROUZINS



Date	Activité	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.		FFME	Responsable
31 janvier et 1er février 2009	Formation	Tous	Initiation Orientation sur le terrain Carto / terrain			X	Elisabeth Dupin et J.B. Serres
21 et 22 février 2009	Raquettes	Bon niveau	Assistants de formation Stage Initiateur Raquette à neige	18/02		X	Guy pour Inscription
4 et 5 avril 2009	Formation	Tous	Initiation Orientation sur le terrain Carto / terrain de Nuit			X	Elisabeth Dupin et J.B. Serres
Sam 7 Dim 8	Toutes activités	Tous niveaux	Gèdre (65) Rassemblement régional Midi Pyrénées entre FFME & FFS. Activités : raquettes, cascade de glace, canyon, ski de rando	14/02	Aucune limitation... A voir entre motivés		Damien

Formation/qualification « Carte et Orientation » FFME le week end du 25 et 26 avril 2009

http://www.ffme.fr/formation/CALENDRIER_fiche.php?id=2494

Programme Formation Inter club

http://www.crmp-ffme.fr/dossiers/dossiers.php?val=252_calendrier+interclubs

Bibliothèque de Frouzins Montagne

<http://www.frouzinsmontagne.net/bibliotheque.htm>

