

Programme des activités 2^{ème} 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 3^{ème} Jeudi du mois de 19h à 20 h 30, pour consulter ou emprunter livres, revues, topos, et bien sur, discuter montagne

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

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 plutôt possible, (pour permettre au responsable de s'organiser) et dans tous les cas, avant la date limite indiquée dans le programme. Trouver l'**Echelles des difficultés techniques en page 4**

Sorties alpinisme inter-clubs :

Contact : Jean, Calendrier disponible sur le site de la FFME :

www.crmp-ffme.fr/dossiers/

Formation : http://www.ffme.fr/formation/CALENDRIER_index.php?DISCIPLINE=tout

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

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 Castelveilh – parking de la Mairie - 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 €
- 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.

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

AVRIL

2^{ème} TRIMESTRE 2009

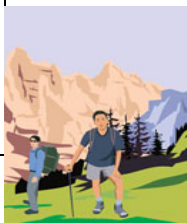

AVRIL

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Dim 05	Randonnée Raquettes	Pic du Fourcat 1929m	750m	Facile	Forêt domaniale de Prades Départ du col de Marmare	02/04	10			Guy
Sam 11 Dim 12 Lun 13	Ecole d'escalade en Falaise	Caroux Ou Orlu	NA	Débutant et tous niveaux				Gîte Ou camping		Jean
Dim 19	Randonnée Raquettes	Burat	1000m	Moyen		14/04	10			Sylvie
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, revue 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 Difficulté Globale D Difficulté ski S3	20/04	8	Cabane de Lourdes		Francis
Dim 26	Randonnée	Lac de Bastan	700m	Moyen	Depuis le Parking de l'Artigusse, circuit autour d'une dizaine de lac	21/04	10			Christian Guy
Dim 26	Canyoning	Aude		Initiation	Canyon de dernacueillette + Clue du Termet. Jumelé avec Takamaka	22/04	8			Damien

Mai

2^{ème} TRIMESTRE 2009

Mai

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Ven 01	Randonnée Découverte	Signal de Bassia 1921m depuis le Col de Bereydes	500m	Ouverte à tous	Vue sur la Pique d'Etat au Pic du Midi de Bigorre l'Anéto, le Néouvielle etc, leVignemale, l'Arbizon					Jean & Christian
Dim 03	Randonnée d'initiation	Montaigu	1200 m	Difficile	initiation «course de neige »	26/04	10			Jean
Ven 08	Randonnée	Etangs de la camiseta	880m	Facile	(pic en option)	3/05	10			Sylvie
Ven 08 Sam 09 Dim 10	Canyoning	Sierra de Guara		Initiation	Canyons à déterminer. Jumelé avec Takamaka	05/05	8	Camping		Damien
Sam 10	Randonnée	Pech de Bugarach	600m	Facile	Panorama sur les corbières et les P.O	30/04	10			Guy
Sam 16 Dim 17	Alpinisme	Pic du Maubermé 2880 m	1400m	AD	Jumelé avec le TIS Assez difficile sur 2 jours	3/05	4	Nuit sous tente	X	Francis
Sam 16 Dim 17	Initiation Neige et Sécurité			Tous Niveaux	Sam:Exerc apprentissage Dim:Rando pour application	3/05	20	Demi pension en refuge		Jean
Dim 17	Randonnée	Etangs de Fontargente	600m	Facile		14/05	10			Sylvie
Jeu 21	Randonnée sportive	Pic des Aiguillous	1200 m	Difficile	Itinéraire en neige avec vue sur le cirque de Troumouse	18/05	8			Christian
Jeu 28	Les RdV de Guy	Salle du basket de Frouzins			Ouvert à tous de 19 h à 20h30 Pour consulter ou emprunter livres, revues, topos					Guy
Sam 30	Randonnée	Mont-Ceint (Ariège)	580m	Facile	Névé à passer Sortie Jumelé Astrium	14/05	10			Frédéric
Sam 30 Dim 31	Randonnée Sportive	Arbizon 2831m	1400m	Difficile	Bonne forme physique Itinéraire en partie enneigé	24/05	10			Jean

JUIN

2^{ème} TRIMESTRE 2009

JUIN

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Sam 06 Dim 07	Canyoning	Pays Basque		Facile	Il y aura un canyon souterrain !!! Jumelé avec Takamaka	03/06	8	Camping		Damien
Dim 07	Randonnée	Etang d'Eychelle		Facile	Circuit autour du Lac de Bethmale	04/06	10			Guy
Sam 13	Randonnée	Muraille de Baroude	1000 m	Moyen		10/06	10			Christian
Dim 14	Escalade grande voie	Dent d'Orlu Tapas sans dalle	300m	AD+ Un pas 5c+	Jumelé avec le TIS Niveau 5b en falaise	8/06	4			Francis
Sam 20	Randonnée	Cirque de Cagasteille	1000m	Difficile	Circuit autour du cirque en passant par les Etangs de la Hillette et d'Alet	18/06	10			Guy
Dim 21	Randonnée	Néouvielle	1000 m	Haute Rando	En option, bivouac au parking	18/06	10			Jean
Jeu 25	Les RdV de Guy	Salle du gymnase du basket de Frouzins			Ouvert à tous de 19 h à 20h30 Pour consulter ou emprunter livres, revue bien sur discuter de montagne					Guy
Dim 28	Alpinisme	Vignemale	1500 m	Facile	En option, bivouac au parking	24/06	10			Jean

JUILLET

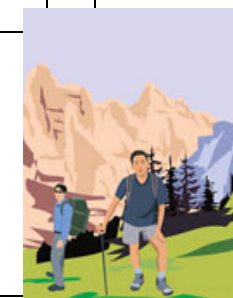
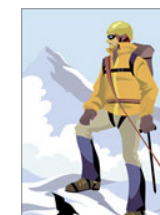
2^{ème} TRIMESTRE 2009

JUILLET

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Sam 04	Randonnée	Pic de Nerrassol	1200m	Difficile		02/07	10			Guy
Sam 04 Dim 05										

Séjour multi Activités dans les P.O



Sa11
Di 19



Prévision au mois d'août
Le 22 et 23, le Mont Perdu 3355m

WE du 15 août 2009 2, 3 ou 4 jours dans les Alpes
Au programme :
Via Ferrata (Devoluy et/ou Alpe du Grand Serre)
Obiou (2789m, Rando Difficile, 1200m de dénivelé)
Taillefer (2857m, Haute Rando, 1200m de dénivelé)

Echelles de difficulté technique

<p>La randonnée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	
<p>Alpinisme & Escalade</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ F : Facile ➤ PD : Peu Difficile ➤ AD : Assez Difficile ➤ D : Difficile ➤ TD : Très Difficile ➤ ED : Exceptionnellement difficile ➤ ABO : ABominablement difficile 	
<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> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 	