

Programme des activités 4^{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 plus tôt possible, (pour permettre au responsable de s'organiser) et dans tous les cas, avant la date limite indiquée dans le programme. Trouver **Echelles de difficulté technique 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 Castelvieu – 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.

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
02 oct. : AG du club - 20 h 30 - Salle Paucheville - Frouzins										
Dim 04	Randonnée découverte	Glacier des Oulettes de Gaube	800 m	F	Ouverte à tous Dans le cadre de la semaine « Les Glaciers des Pyrénées »	20/09				Christian Damien
Dim 11	Initiation Randonnée Orientation	La Barrouse		F	Formation à l'orientation sur le terrain	11/10	10		X	Jean
Sam 17 Dim 18	Escalade terrain d'aventure	Au pieds du Canigou		AD+ Niveau 5c	Départ vendredi réservation du refuge de Mariailles Jumeler avec Tis	08/10	5	Gîte Demi pension		Francis
Jeu 22	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 24 Dim 25	Escalade en falaise	Ramougn - Raisin d'ours	150m	D	Destiné à des personnes ayant déjà pratiquées l'escalade	14/10	2	Nuit sous Tente		Marc
	Alpinisme	Pic des 3 Conseillers - voie Ferbos	500m	AD-						
Dim 25	Randonnée	Orri de la Soucarrane	700m	F	Vallée de Soulcem – Mounicou - Vicdessos	14/10	10			Guy
JEUDI 29	Randonnée	Pique Rouge de Bassies	1200m	Haute Randonnée	Depuis Coumebière	24/10	10			Frédéric



Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Dim 01	Escalade grande voie	Calames (pour Lubeline)	Voie équipée	D+ 5c	Jumelée avec TIS	26 /10	4			Francis
Dim 01	Randonnée	Mont Valier (2800m)	1800m	H.R.	Le seigneur du Couserans par la vallée du Riberot	28/10	10			Christian
Sam 07	Randonnée	Pique d'Endron	1000m	H.R	Départ de Goulier Neige	26/11	10			Guy
Dim 08	Ecole Escalade en Falaise	Site en fonction de la météo		Tous	Initiation et entraînement à l'escalade Sortie jumelée avec le TIS	01/11	10			Jean
Mer 11	Randonnée	Rocher Batail	1100m	Randonnée Facile	En cas d'enneigement bas, autre destination (Pic de Bugarech, Corbières)	04/11	10			Frédéric
Jeu 19	Les RdV de Guy	Salle du gymnase du basket de Frouzins			Initiation Arva (~19h) Exposé Neige et Avalanche (~20h)					Francis Frédéric
Dim 22	Randonnée	Tosse de Pédourès	1300 m	H.R	Au départ de Mérens par l'étang Comte	18/11	10			Christian
Dim 29	Randonnée		1000m	H.R	A déterminer	26/11	10			Damien
Dim 29	Initiation Orientation Avec GPS	La Barrouse		F	Formation à l'orientation avec GPS sur le terrain	22/11	10		X	Jean

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Dim 06	Ecole Escalade en Falaise	Site en fonction de la météo		Tous	Initiation et entraînement à l'escalade Sortie jumelée avec le TIS	01/12	10			Francis Marc
Jeu 10	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 13	Raquettes	Pic de Mont Né	700	F		10/12	10			Guy
Sam 19	Randonnée	Pic de Bacanère (2193m)	1000m	H.R.		15/12	10			Christian
Dim 20	Ecole Escalade en Falaise	Site en fonction de la météo		Tous	Initiation et entraînement à l'escalade Sortie jumelée avec le TIS	13/12	10			Jean

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Sam 16 Dim 17	Initiation Ski de rando	A définir		Niveau piste rouge	Jumelé avec le TIS	08/01	10	Gite demi pention		Francis
Dim 17	Initiation Randonnée Raquette	Le Piémont	1000 m	HR	Le lieu sera précisé ultérieurement	10/01	10			Jean
Sam 30 / Dim 31	Randonnée Raquette Nocturne	Le Piémont	1000 m	HR	Départ après dîner, retour pour le petit déjeuner Nuit de pleine lune. Le lieu sera précisé ultérieurement	23/01	10			Jean

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Sam 20 Dim 21	Raquette	Capcir		Moyen	Construction puis nuitée en igloo Prérequis : bonne forme physique et équipement adapté	17/02	10	Nuit en Igloo		Jean

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 : 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. 