

## Programme des activités 1<sup>er</sup> TRIMESTRE 2010

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

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

### **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. Voir « **Echelles des difficultés techniques** » à la fin du document.

### **Bibliothèque :**

"Les Rendez-vous de Guy" : Tous les 3<sup>ème</sup> Jeudi du mois de 19h à 20 h30, pour consulter ou emprunter livres, revues, topos, et bien sur, discuter montagne.

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

### **Sorties inter-clubs :**

Les clubs FFME de la région organisent des sorties « inter-club », donc ouvertes aux adhérents des clubs. Les membres de l'association Frouzins Montagne peuvent participer à ces sorties. Consulter le programme des sorties inter club sur le site du Comité Régional Midi-Pyrénées de la FFME : <http://crmp-ffme.fr> (rubrique « sorties inter-clubs »)

### **Formation :**

Vous pouvez consulter le planning des formations sur le site national de la FFME :

[http://www.ffme.fr/formation/CALENDRIER\\_index.php?DISCIPLINE=tout](http://www.ffme.fr/formation/CALENDRIER_index.php?DISCIPLINE=tout)

**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 Mairie - le jeudi de 19 h à 20h.

### **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<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 par l'organisateur.

**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	
Sam 09 Dim 10	Canyon eau chaude / Raquettes	Pyrénées Orientales		Facile	Canyon : eau à 37°, unique en Europe ! Raclette partie au gîte !	02/01	8	Gîtes		Damien Christian	
Sam 09	Raquettes	Tuc de la Coume (1745m)	1000 m	HR	Depuis Ercé Cheminement clair sans ambiguïté	07/01	10			Guy	
Dim 10	Escalade	A définir			Tous niveaux	07/01	5			Marc	
Dim 17	Initiation Randonnée Raquettes	Le Piémont	1000 m	HR	En Vallée de Bethmale	10/01	10			Jean	
Sam 16 Dim 17	Initiation Ski de rando	A définir		Niveau piste rouge	Jumelé avec le TIS	08/01	10	Gîte Demi-pension		Francis Fred	
Jeu 21	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 24	Raquettes	Pic de campsauze	1000 m	HR	Luchonnais- rando qui peut être rallongée selon l'accès voiture	16/01	10			Sylvie	
Sam 30	Raquettes	Le Tarbézou 2364m	800 m	HR		26/01	10			Christian	
Dim 31	Ski de rando	Pic de Subescale 2436 m	1000 m	Déjà initié	Jumelé avec le TIS	27/01	10			Francis	
Sam 30 Dim 31	Randonnée Raquettes Nocturne	Le Piémont	1000 m	HR	Départ après dîner, retour pour le petit-déjeuner Nuit de pleine lune	23/01	10			Jean	

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscip	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Jeu 4	Soirée Crêpes et Diapos				En partenariat avec le Photo Club de Villeneuve Tolosane					
Dim 07	Raquettes	Balmiou 1611m	800m	HR		02/02	10			Christian
Sam 06 Dim 07	Randonnée / Canyon sec	St Guilhem-le- Désert (Hérault)	~ 700m (rando)	Facile	Canyon sans eau avec de beaux rappels (max 30m) / Randonée Facile	02/02	8	Campin g ou Gîte		Damien
Jeu 18	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 21	Raquettes	Tuc de la Montanheta	900 m	HR	Rando en val d'Aran – arrêt tapas à Arties au retour	13/02	10			Sylvie
Sam 20 Dim 21	Randonnée Raquette avec Iglootage	Capcir	~600m	HR	Construction puis nuitée en igloo. Bonne forme physique et équipement adapté			igloo	X	Jean
Sam 27	Ski de rando	Tuc du port de Vielha 2606 m	1300 m	Confir mer S2/S3	Jumelé avec le TIS	17/02	8 à 10			Francis
Dim 28	Raquettes	Pic d'Arraing et Pic de Mardans	1000 m	HR	Balade dans le Couserans Panorama sur le Cagire et le MontValier	25/02	10			Guy

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Dim 07	Escalade	A définir			Tous niveaux	04/03	5			Marc
Dim 07	Raquettes	Port d'Aula 2260 m	900m	HR	Découverte d'une station nivose	02/03	10			Christian
Sam 13	Randonnée Raquettes	Vicdessos	1000 m	H.R	Objectif à définir	05/03	10			Guy
Jeu 18	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 20	Ecole d'Escalade en Falaise	En fonction de la météo		Tous Niveaux	Préparation au séjour dans les Dolomites	14/02	10			Jean
Sam 27	Ski de rando	Pic de l'Har 2425m	1500m m	Initié à Confirmé PD+S3	Jumelé avec le TIS	25/03	10			Francis
Dim 28	Raquettes	Pic de bataillence	900 m	HR	Massif du néouvielle	21/03	10			Sylvie

**(dates non définitives qui seront confirmées dans le programme suivant, ne pas s'inscrire pour le moment)**

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscip	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Sam 03	Randonnée Raquettes	Pla Madame 1906m	1000 m	H.R	Balade ariègeoise	02/04	10			Guy
Sam 03 Dim 04 Lun 05	Escalade	Le Caroux		Tous Niveaux	Possibilité de jumelage avec de la Randonnée	01/03	10	Gîte		Jean
Sam 03 Dim 04 Lun 05	Randonnée	A déterminer		HR	Raid au féminin ( ou mai cf seconde date)			A confirmer		Sylvie
Sam 10 Dim 11	Ski de rando	Le Mont Arrouy 2772m	1750m sur 2 jours	Confir mé AD/S3	Jumelé avec TIS	02/04	8à10	Nuit en refuge		Francis
Dim 18	Randonnée Parents/Enfants OU Randonnée	Vers ERCE Port de ratera	390m 1000m	Facile HR	Randonnée à thème sur l'ours. OU si pas d'enfants intéressés, rando adultes.	10/03	10			Sylvie
Dim 25	Ecole Via Ferrata	Luz St Sauveur		Tous Niveaux	Préparation au séjour dans les Dolomites	18/04	10			Jean

2ème TRIMESTRE 2010

**Mai Prévision****(dates non définitives qui seront confirmées dans le programme suivant, ne pas s'inscrire pour le moment)**



Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Sam 8	Randonnée	Etangs+pic et pic de la camiseta		HR	A la recherche des débris du DC 47 écrasé pendant la seconde guerre.	1/05	10	A confirmer		Sylvie
Jeu 13 Ven 14 Sam 15	Randonnée	Vallée d'Ossau			A confirmer		10	gîte		Fred
Ven 14 Sam 15 Dim 16	Randonnée	A déterminer		HR	Raid au féminin ( si pas réalisé en avril)			A confirmer		Sylvie
Sam 22 Dim 23	Ecole Neige et Sécurité	Htes Pyrénées	1500m	Débutants	Repas du soir et Nuitée en Refuge Gardé Préparation séjour Dolomites	15/04	10	Refuge	X	Jean

2ème TRIMESTRE 2010

**Juin 2010 Prévision****(dates non définitives qui seront confirmées dans le programme suivant, ne pas s'inscrire pour le moment)**

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscrip	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Dim 13	Alpinisme	L'Arbizon	1500m	F	Crampons et Piolet	06/05	10			Jean
Dim 20	Alpinisme	Le Lustou	2000m	F	Crampons et Piolet	13/05	10			Jean
Sam 26 Dim 27	Randonnée	Sarradets Le Taillon	1000m	HR	Préparation au séjour dans les Dolomites	15/04	10	Refuge		Jean

## Echelles des difficultés techniques

<p><b>La randonnée</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Randonnée Facile : dénivelé 700 m</li> <li>➤ Haute Randonnée : dénivelé de 700 à 1200 m, et peu de passages difficiles</li> <li>➤ Randonnée Difficile : 700 m et + avec des passages difficiles</li> </ul>	
<p><b>Alpinisme &amp; Escalade</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ F : Facile</li> <li>➤ PD : Peu Difficile</li> <li>➤ AD : Assez Difficile</li> <li>➤ D : Difficile</li> <li>➤ TD : Très Difficile</li> <li>➤ ED : Exceptionnellement difficile</li> <li>➤ ABO : ABominablement difficile</li> </ul>	
<p><b>Ski de Montagne</b></p>	<p><b>La cotation ponctuelle = S1, S2, S3, etc...</b>  <b>C'est la cotation d'un court passage d'une course qui est ajouté en cas de nécessité spécifique.</b>  <b>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.</b>  <b>La cotation globale de la course = F, PD, AD, etc...comme en alpinisme &amp; escalade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S1 : Route</li> <li>➤ S2/S3 : Pentes larges, douce, jusqu'à 35°.</li> <li>➤ S4 : Pentes jusqu'à, 45° compris. 30°/40° si exposition forte, ou passage étroit.</li> <li>➤ S5 : Pentes 45°/50°, ou 40° si exposition importante, ou couloir étroit.</li> <li>➤ S6 : Couloir au-delà de 50°, cheminée, exposition, etc.</li> <li>➤ Au-delà, nous sommes dans le domaine de l'extrême.</li> </ul>	