

Programme 2ème trimestre 2011

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

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

Modalités d'inscriptions 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 3ème 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

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 2e 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.

Sorties faciles : Pour que la montagne soit accessible à tous, des sorties faciles sont organisées avec un rythme de marche adapté aux moins physiques d'entre nous. Ces sorties sont identifiées par un **sur-lignage jaune**.

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

Echelles des difficultés techniques

Randonnée:

Randonnée Facile (**RF**) : dénivelé 700 m

Haute Randonnée (**HR**) : dénivelé de 700 à 1200 m, et peu de passages difficiles

Randonnée Difficile (**RD**) : 700 m et + avec des passages difficiles

Alpinisme & Escalade:

F : Facile

PD : Peu Difficile

AD : Assez Difficile

D : Difficile

TD : Très Difficile

ED : Exceptionnellement difficile

ABO : ABominablement difficile

Ski de Montagne :

Deux cotations sont utilisées :

- **La cotation ponctuelle (S1, S2, S3, etc...)** est la cotation d'un court passage d'une course qui est ajouté en cas de nécessité spécifique. Elle 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...)** indique la difficulté globale de comme en alpinisme & escalade.

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.

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable	
AVRIL - 2ème trimestre 2011											
Dim 3	Randonnée	Pic de Comodoto 2354m	900	HR	Belvédère sur la vallée de Pineta	29/03/2011	10			Christian	
Dim 3	Ski de randonnée	Lac et ou pic de Consatère (2358m)	1350m	PD/S3	Sortie jumelée TIS Personnes ayant déjà Praticué	28/03/11	6			Francis	
Sam 9	Randonnée raquettes	Pic de bataillence	800m	Facile			10			Sylvie	
Dim 10	Ecole d'Escalade en Falaise	En fonction de la météo		Tous Niveaux	Sortie jumelée TIS (ouverte aux débutants)	20/03/2011	10			Jean	
Sam 9 Dim 10	Ski de randonnée	Vignemale, par le lac de Gaube (3298m)	J1: 1500m J2: 800m	S3 / PD	Sortie jumelée TIS	COMPLET - Inscriptions en liste d'attente	2 à 4	Refuge Baysseance 2651m, non gardé		Frédéric	
Sam 16	Randonnée	Cascade du Fouillet	800m	Facile	Départ de la Boucle à Aulus les bains et passant par le Col d'Escot	31/03/2011	10			Guy	
Dim 17	Randonnée	Pic de Bugarach (Corbières)	800m	Moyen	Niveau "moyen" car montée raide et un petit pas rocheux	13/04/2011	8			Vincent	
Jeu 21	RDV de Guy	Local de l'association	De 19h à 19h30 : consulter/emprunter livres, revues, topos. A partir de 19h30, formation en salle sur le Thème les Noeuds								Guy
Dim 24	Ecole d'Escalade en Falaise	En fonction de la météo		Tous Niveaux	Sortie jumelée TIS (ouverte aux débutants)	20/03/2011	10			Jean	
MAI - 2ème trimestre 2011											
Sam 07 Dim 08	Randonnée	Aneto, 3404m	1600 (300+1300)	HR	Voie normale - Ayant déjà pratiqués la progression en crampons/piolet	24/04/2011	7	Refuge de la rencluse		Christian	
Sam 7 Dim 8	Ski de randonnée	Aneto, 3404m	1600 (300+1300)	S3, PD	Voie normale - sans doute portage des skis jusqu'à la Rencluse (1h30)	24/04/2011	2 à 4	bivouac, ou refuge, à discuter avec participants		Frédéric	
Sam 7	Randonnée	Port de Salau	1000m	HR	Le port de salau est un des plus bas des Pyrénées et est depuis l'antiquité un lieu de passage et d'échange très fréquenté entre la France et L'Espagne.	04/05/2011	10			Guy	
Dim 8	Via Ferrata	Via Ferrata de Canillo en Andorre		Difficile	Avoir participé à une sortie initiation escalade en falaise	05/01/2011	10			Jean	
Sam 14 Dim 15	Alpinisme	Petit Vignemale, Voie des Séracs	380m pour la voie	AD+	Avoir pratiqué en second l'alpinisme Sortie Jumelée TIS	22/04/2011	4	refuge		Francis	
Dim 15	Randonnée en raquettes	Signal de Bassia (1921m)	600m	Facile	Depuis le Col de Beyrede Extraordinaire belvédère des Baronniees	04/10/2011	10			Jean	
Jeu 19	RDV de Guy	Local de l'association	De 19h à 19h30 : consulter/emprunter livres, revues, topos.								Guy
Sam 21	Journée Sport en Famille	Salle Paucheville à Frouzins	-	Petits et Grands	Une journée de découverte en famille avec pour les petits des activités escalade, course d'orientation, et de nombreux stands éducatifs sur la montagne et son éco-système						
Dim 22	Randonnée découverte	Granges de Balagué	600m	Facile	Le village a été choisi pour le tournage du "Retour de Martin Guerre" en raison de ces belles granges	18/05/2011	8			Vincent	

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable	
Sam 28	Randonnée découverte	Luchonnais	700m	Facile	Portes Ouvertes des Clubs FFME de Midi Pyrénées	24/05/2011	12			Christian	
Dim 29	Randonnée Découverte	à définir		Facile	Portes Ouvertes des Clubs FFME de Midi Pyrénées	24/05/2011	12		Oui	Jean	
JUIN - 2ème trimestre 2011											
Jeu 2 Ven 3 Sam 4 Dim 5	Canyoning Randonnée? Via Ferata?	Sierra de Guara		Tous	Séjour convivial en Sierra de Guara			Camping		Damien	
Sam 11 Dim 12	Formation Neige et Sécurité	Massif du Balaitous	1000m	Facile, accessible à tous	Un week end incontournable pour progresser en montagne.	31/05/2011	10	Demi pension au refuge de Laribet	Oui	Jean	
Sam 11	Ski de randonnée	Le Néouvielle depuis le Lac d'Aubert	950m	S2	Départ vendredi soir 17h00 de Frouzins. Sortie jumelée TIS	05/06/2011	6	Bivouac, départ le vendredi soir 17h00 de Frouzins		Frédéric	
Jeu 16	RDV de Guy	Local de l'association	De 19h à 19h30 : consulter/emprunter livres, revues, topos.								Guy
Sam 18	Randonnée	Étangs d'Eychelle et d'Ayes	950m	Moyen	Entre Mont Valier et vallée de Bethmale	15/06/2011	8			Vincent	
Sam 18	Randonnée	à déterminer		Moyen	randonnée et apprentissage des prises de vues photo	15/06/2011	10			Sylvie	
Dim 19	Haute Randonnée	L'Arbizon (2831m)	1400m	HR	Jumelé Jumelée TIS. Départ le samedi en soirée	06/11/2011		bivouac la veille départ 20h30 de Frouzins		Frédéric	
Dim 19	Randonnée	Lacs de Consaterre (2344m)	1200m	RD	un site exceptionnel en Vallée de Rioumajou	10/06/2011	10			Jean	
Sam 25 Dim 26	Alpinisme	Pic d'Espouy 2797m Grande diagonale	250m pour la voie	PD Sup	Longue approche. Avoir pratiqué l'alpinisme en second. Sortie jumelée TIS	10/06/2011	4	Bivouac		Francis	
Sam 25 Dim 26	Haute Randonnée	Vire des fleurs	1400m (900+500)	HR avec passages d'escalade	Randonnée dans le parc d'Ordesa avec passages de Clavijas	20/06/2011	4	Bivouac		Christian	
JUILLET - 3ème trimestre 2011 (PREVISIONS)											
Sam 2	Randonnée	Port du Rat	1000m	H.R	Randonnée Transfrontalière dans la Haute Vallée de Soulcem	29/06/2011	10			Guy	
Jeu 14	Randonnée	Port de Siguer	1500m	H.R	Le port de Siguer est un col de haute montagne situé sur la frontière entre Andorre et la France, séparant la vallée de Siguer, au Nord, et la vallée d'El Serrat, au sud. Son altitude est de 2305 mètres.		10			Guy	
Sam 16 Dim 17	Randonnée	Les Gabietou (3034) en boucle depuis le Col des Tentes	1300m	HR			10	Bivouac		Jean	

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date limite d'inscription	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Sam 23 Dim 24 Lun 25	Randonnée	Gavarnie, la Brèche de Roland, le Mont Perdu et la Brèche de Tuquerouye	Environ 1000m/jour	HR	Autre massif possible en fonction des désirs des participants. Contacter Fred. Sortie jumelée TIS		6	1 ou 2 nuits en Bivouac, à discuter avec participants		Frédéric
Sam 30 Dim 31	Randonnée	Boucle + sommet du Certescan 2853m. Arieges Pallars	Environ 1200m/jour	HR	Randonnée sur 2 jours. Pieds montagnard pour la crête du Certescan. Sortie jumelée TIS	01/07/2011	6	Refuge ou bivouac, à discuter avec participants		Francis
AOUT - 3ème trimestre 2011 (PREVISIONS)										
Sam 13 au Dim 21	Séjour multi-activité	Alpes	A définir	A définir	Participation à la Via Apina FFME	A définir	A définir	Demi pension en Gîte		Jean
Sam 27 Dim 28	Haute randonnée et escalade	Pédraforca 2497m. Taversée des 3 pics	1150 m	Rando HD Escalade PD	Bon randonneur. Passage de (III) équipé de chaines et un rappel. Sortie jumelée TIS	01/08/2011	4	Refuge gardé		Francis
SEPTEMBRE- 3ème trimestre 2011 (PREVISIONS)										
Début Septemb	Randonnée	Grand Eriste (3053m)	1300m sur 2 jours	Haute Randonnée	Il faut mettre un peu les mains (II) sur la fin - La date définitive dépendra de la date du forum des associations de Frouzins	25/08/2011	3	bivouac		Frédéric