

Frouzins Montagne

Programme des activités PREMIER TRIMESTRE 2008 Informations Générales

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

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

Nouveau depuis avril :

"Les Rendez vous de Roland" : 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 Castelveilh – 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 Sèverac), 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
1 ER TRIMESTRE 2008

JANVIER

JANVIER

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscip.	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Sa 5	Randonnée Raquettes	Pic du col Taillat	1000 m	Moyen (5h marche)	Jumelé avec Astrium. A partir de Gestiés : belle crête de piémont avec belle vue sur massifs Ariègeois	02/01	10		X	Thomas
Sa 12	Randonnée raquettes	Luchonnais	800 m	Débutants	Jumelé avec le TIS Montagne	09/01	15		X	Alain
Sa 12	Cascade de glace	A définir		Initiation	Jumelé avec l'Asco-Onera Avec guide de haute montagne	04/01			X	Jean Paul
Di 13	Randonnée Nordique	Pla du Four en Ariège	600 m	Débutants et tous niveaux	Se pratique hors trace avec un équipement de ski de fond classique	05/01	10		X	Jean
Di 13	Randonnée Raquettes	Roc Querquéou Ariège	1000 m	Moyen	Secteur des 3 seigneurs	08/01	10			Christian
Di 13		POUR INFORMATION			Journée Nationale de la Raquette à Neige					
Je 17	Les RdV de Roland	Salle du gymnase du basket de Frouzins			ouvert à tous de 19 h à 20h30					Roland
Nuit du Sa 19 au Di 20	Randonnée Nocturne en Raquettes	Mont Fourcat en Ariège	1000 m	Hte Randonnée	Nuit de pleine Lune. Départ le samedi soir, retour le dimanche matin à l'aube	12/01	10		X	Jean
Sa 26 Di 27	Ski de rando initiation	Saint Lary en vallée D'Aure	200m 1000m	Niveau ski Piste rouge	sortie jumelée avec TIS	Avant 7 janv	10	Gîte à Saint Lary	X	Francis

PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE
1 ER TRIMESTRE 2008

FEVRIER

FEVRIER

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscip.	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Sa 02	Cascade de glace	A définir			Jumelé avec l'Asco-Onera Avec guide de haute montagne	28/01			X	Jean Paul
Je 07	Crêpes et Diaporamas	Salle du gymnase du basket de Frouzins								
Di 10	Randonnée raquettes	Lacs Gréziolles, Cadéroles	900 m	Moyen	Jumelé avec Muret Montagne	6/02	10		X	Sylvie
Sa 16	Randonnée Raquettes	Montagne d'Areng	1000 m	Moyen	Au départ d'Ardengost (vallée d'aure)	12/02	10			Christian
Sam 16 Dim 17	Ski de rando	2 jours autour du pic del'Albe	800 m 1400 m	Moyen fort	Sortie jumelé avec le TIS Nuit en cabane	11 / 02	6	Cabane	X	Francis
J 21	Les RdV de Roland	Salle du gymnase du basket de Frouzins			ouvert à tous de 19 h à 20h30					Roland
Sa 23 Di 24	Iglootage	Capcir		Tous niveaux	Jumelé avec le TIS Montagne Construction des Igloos Repas du soir ,clair de lune Nuitée en Igloo Rando Raquettes dimanche	11/02	10		X	Alain Jean
Dernière semaine de Février	Randonnée raquettes	Hautes Pyrénées	800 m	Accessible à tous	Dans le cadre du stage Initiateur raquettes à neige FFME	17/02	10	Une journée	X	Jean

PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE
1 ER TRIMESTRE 2008

MARS

MARS

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscript.	Places	Hébergement	FFME	Responsable
Sa 8	Randonnée Raquettes	Pic Rouge de Bassiès	1300 (7h marche)	Hte Randonnée	Jumelé avec Astrium. Belle crête avec des vues Magiques !!	03/03	10		X	Thomas
Sa 8	Randonnée Raquettes	Pic de Paumaude	1060 m	Moyen	Secteur du Biros (Couserans)	04/03	10			Christian
Sa 15	Randonnée Raquettes	Serre de Cabalès ou Mont Ceint	1000 m	Moyen	Jumelé avec Muret Montagne	03/03	10		X	Sylvie
Di 16	Ecole d'Escalade Falaise	En fonction de la météo		Débutants et tous niveaux	Jumelé avec le TIS Montagne	10/03	10		X	Jean
Je 20	Les RdV de Roland	Salle du gymnase du basket de Frouzins			ouvert à tous de 19 h à 20h 30.					Roland
Sa 22 Di 23 Lu 24	Couloir Vermicelle Ski rando/Raquettes Pic Péric	Llagone Font Romeu		Couloir : débutants	Jumelé avec l'Asco-Onéra		10	Gîte, nuité +1/2 P :36euros	X	Jean Paul
DI 30	Ski de rando	Monfaucon ou Coste de Oueillere	1300 m 1100 m	Déjà pratiqué	Jumelé avec le TIS	25/03	8		X	Françis

PROGRAMME DES SORTIES DE FROUZINS MONTAGNE

AVRIL

(Prévisions)

1 ER TRIMESTRE 2008

AVRIL

Date	Activité	Destination	Dénivelés	Niveau	Commentaires	Date Limite Inscip.	Places	Hébergement	F F M E	Responsable
Di 06	Ecole d'Escalade Falaise	En fonction de la Météo			Jumelé avec le TIS Montagne	31/03	10		X	Jean
Di 06					Jumelé avec le TIS Montagne	31/03			X	Françis
Di 13	Ecole de neige	Pic des 3 Seigneurs (à confirmer)	En fonction de L'enneigement		Jumelé avec Astrium. Exercices : s'avoir s'arrêter lors d'1 glissade (mains, piolet) Encordement, se déplacer sur 1 névé	07/04	10		X	Fred
Di 20	Ecole d'Escalade Falaise	En fonction de la Météo			Jumelé avec le TIS Montagne	14/04	10		X	Jean
Je 24	Les RdV de Roland	Salle du gymnase du basket de Frouzins			ouvert à tous de 19 h à 20h30					Roland