



Projet Hiver 2011

Long « week-end blanc » (« WEB ») dans les Pyrénées

Bonjour à tous,

Frouzins Montagne organise cet hiver, du vendredi 11 au lundi 14 Février 2011 un séjour multiactivités dans les Pyrénées Orientales, ouvert à tous les adhérents de l'association.

Pendant ces 4 jours, Frouzins Montagne installe son camp de base au refuge de Camporells, où nous serons logés en ½ pension. (Détails sur le refuge sur ce lien <http://www.randozone.com/fiche/2044/refuge-de-camporells.html>)

A partir de ce refuge, un programme « à la carte » est proposé (voir programme provisoire ci-joint) avec tous les jours plusieurs activités pour tous les niveaux. Il y en aura pour tout le monde : randonnée raquette, initiation ski de randonnée, randonnée à skis, randonnée nordique, alpinisme sur neige, iglootage, mais exercices DVA, analyses du manteau neigeux, etc. ... Ces sorties seront encadrées par les initiateurs de Frouzins Montagne, le matériel nécessaire sera fourni par Frouzins Montagne sauf pour la randonnée nordique, où des skis de fond peuvent être loués au refuge.

Après chaque journée sportive, nous partagerons une soirée conviviale autour d'un repas préparé par le gardien du refuge, qui nous permettra d'échanger sur les émotions de la journée... (Seuls les vivres de course personnels et les pique nique de midi sont à prévoir par chacun).

Ce séjour est organisé sur 4 jours, du vendredi 11 Février au Lundi 14 Février. Ces dates, autour d'un week-end, et hors vacances scolaires, sont choisies pour permettre à un maximum d'adhérents d'en profiter. Chacun pourra, en fonction de ses envies et de ses possibilités, choisir de venir « à la carte », soit pour la totalité, soit pour une partie du week-end (par exemple arriver le samedi, partir le dimanche soir, ou arriver le vendredi, partir le dimanche soir, etc....)

Le camp de base est installé en refuge en ½ pension, pour pouvoir être logé confortablement au cœur de l'hiver, et au cœur de la montagne, à 2240 m d'altitude. L'accès au refuge et le retour au parking seront encadrés par les initiateurs de l'association, vraisemblablement depuis la station de Formiguères – Ce seront donc des randonnées à part entière qui feront partie du séjour. C'est pourquoi il vous est demandé, dès l'inscription, de choisir le nombre de jours de votre participation, afin que nous puissions organiser les groupes pour accéder et partir du refuge. Le coût de la ½ pension est de 33 euros par personne et par nuit. Il est demandé à l'inscription un versement d'arrhes de 10 euros par nuit et par personne.

Ce sera une belle opportunité pour certains de découvrir une 'immersion' en montagne au cœur de l'hiver.

Voilà, tout est organisé pour passer de bons moments sportifs et conviviaux ensemble, il ne manque plus que le soleil catalan, et la poudreuse ...

Pour participer, il est nécessaire de s'inscrire en renvoyant la fiche d'inscription ci-jointe. Merci de le faire au plus vite, en tout cas avant le 12 décembre 2010, afin de nous permettre de réserver le refuge, qui ne comporte que 19 places

Si vous souhaitez des informations complémentaires vous pouvez nous contacter :

Frédéric DI GESU – fred31montagne@orange.fr - 06 65 06 32 22

Francis BAGANIER – francis.baganier@thalesalieniaspace.com - 05 61 92 22 64

Sylvie MALAURIE – sylvie.malaurie@orange.fr - 06 22 14 10 96

A très bientôt

L'équipe FROUZINS Montagne