

INFOS PRATIQUES

Le programme établi peut être modifié en fonction de la météo et des risques objectifs : Le dernier cadrage des sorties (heure de départ, lieu...) s'effectue le jeudi soir à la permanence. Il est donc expressément demandé de contacter l'encadrant au 05.61.56.24.77

Des **sorties inopinées** peuvent être organisées en fonction des conditions climatiques et des disponibilités : n'oubliez donc pas de venir à la permanence !

Toutes les sorties du club de **Frouzins Montagne** sont ouvertes aux adhérents de Muret-Montagne : cf. programme sur leur site : www.frouzinsmontagne.net

Pour les nuitées en gîte, refuge ou camping, merci de prévenir au moins 15 jours avant, merci !

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE à l'inscription
L'enregistrement de la licence exige la saisie de la Date et du Nom du médecin délivrant le certificat. Pensez donc à le faire faire avec la mention "**Apte à la pratique des sports de haute montagne**"

**Pour toutes vos sorties
Pensez à prendre
votre licence FFME**

Pour nous contacter :

- ♦ **Local du club** : permanence tous les jeudis soir de 19h à 20h (parking de l'Hôtel de ville)
11 rue Castelvieilh, 31600 Muret
- ♦ **Téléphone** (répondeur) : **05.61.56.24.77**
Président : Emmanuel SOUCHET 06.80.67.55.44
- ♦ **Salle d'escalade Mirage III**, espace Jacqueline Auriol : tous les lundis et jeudis de 20h à 22h (adultes) et tous les mardis soir de 18h à 21h30 (Ecole d'escalade enfants)
- ♦ **Salle d'escalade Albert Camus** : tous les mercredis de 10h à 12h (Ecole d'escalade enfants)
- ♦ **Adresse Email** : muret-montagne@club.ffme.fr
- ♦ **Site Internet** : www.chez.com/muretmontagne

Tarifs Adhésion 2009-2010

Individuel :	
Adulte	67 €
Jeune (moins de 18 ans)	47 €
Famille :	
Couple	124 €
Couple + 1 enfant	160 €
Couple + 2 enfants	195 €
Option Ski de piste	+ 4 €
Accès Mur d'escalade (pour l'année)	+30 €
Abonnement Direct'Cimes (revue FFME)	+8 €
Ecole d'escalade (à partir de 8 ans) :	
Adhésion	44 €
Cours au trimestre (séances de 1h30)	44 €
Cours au trimestre (séances de 1h)	34 €
Licence Découverte (assurance 24 h)	5€

Une caution de 100€ est exigée à l'inscription. Elle permet de gérer les éventuels problèmes liés au prêt du matériel.

MURET MONTAGNE



Association Montagne de Muret

Agréée par la Jeunesse et Sports
Affiliée à la F.F.M.E.

*Alpinisme - Randonnée
Raquettes - Ski de rando
Canyoning – Escalade*

**Programme
4ème trimestre
2009**



SORTIES ET FORMATIONS CLUB – SORTIES INTERCLUBS – STAGES ET FORMATIONS FFME – AUTRES MANIFESTATIONS

OCTOBRE 2009

Sortie Interclubs ouverte à tous les licenciés FFME

03-04/10 : Canyon

Lieu : **ARIEGE (09)**

Niveau : JAUNE (Je deviens Autonome)

Inscription : 3 semaines avant la sortie

Contact : Jean-Philippe BORGES (Club Jacuzzi)

Di 04/10 : Mini-raïd Orientation

Lieu : **MASSIF DU SIDOBRE (81)**

Ouvert à tous !

Contact : Maryse ROC (CD81)

[Plus d'infos et inscription](#)

Sa 10/10 : Rando – niveau FACILE

Lieu : **MONTAGNE D'ESPIAU (31)**

Dénivelé : +900m

Départ : 6h45, local de Muret

Contact : Jean MACIAS

Sa 10/10 : Escalade

Lieu : **BEDEILHAC (09)**

Niveau : FACILE pour DEBUTANTS

Contact : Dominique GRANGE

Di 11/10 : Escalade – niveau FACILE

Grande Voie

Lieu : **PRELUDE A CALAMES (09)**

Départ : 10h, local de Muret

Contact : Xavier BROSSE

Di 11/10 : Rando – niveau MOYEN+

Lieu : **PIC DE LA MONTAGNOULE 2623m (09)**

Dénivelé : +1400m

Départ : 6h30, local de Muret

Contact : Gérard CARCY

Sortie Interclubs ouverte à tous les licenciés FFME

Di 11/10 : Formation Orientation

Lieu : **ORIENTATION EN BAROUSSE (31)**

Niveau : INITIATION

Contact : Jean SOGLIUZZO (Frouzins Montagne)

Sa 17/10 : Escalade – niveau V+ EN SECOND

Grande Voie

Lieu : **SINSAT (09)**

Départ : 7h30, local de Muret

Contact : Stéphane ROY

Sa 17/10 : Fête de la Montagne

1ère PYRENI-CIMES

Découverte de films, Expositions...

A Pibrac

Organisé par le CD Haute-Garonne

<http://www.ffme.fr/escalade/ARTICLE.php?id=3023>

Di 18/10 : Fia Ferrata – niveau MOYEN

Grande Voie

Lieu : **ST PAUL DE FENOUILLET (66)**

Départ : 7h00, local de Muret

Contact : Stéphane ROY

Nombre de places limité

ASSEMBLEE GENERALE

MURET-MONTAGNE

Vendredi 23 Octobre à 20h

Salle Clément ADER

(Près de la CPAM) à Muret

Sa 24/10 : Rando – niveau MOYEN+

Lieu : **PIC DE LA SABINE 2561m (09)**

Dénivelé : +1500m

Contact : Gérard CARCY

Sa 24/10 : Escalade

Lieu : **NOTRE-DAME DU CROS (11)**

Niveau : FACILE pour DEBUTANTS

Contact : Dominique GRANGE

Di 25/10 : Escalade

Lieu : **AUZAT (09)**

Couennes Roxanne Pipounette –

niveau 4A+ à 6B+

Ou

Grandes Voies en deux longueurs

Contact : Xavier BROSSE

Sa 31/10 : Rando – niveau DIFFICILE

Lieu : **PORT DE LA HOURQUETTE 2452m**

PORT D'URETS 2512m

Boucle depuis Eylie d'en Haut (09)

Dénivelé : +1600m

Contact : Gérard CARCY

Les Formations FFME du mois :

10-11/10 : Formation FFME OUVREUR DE CLUB ESCALADE

Lieu : Gymnase Karben à Ramonville (31)

Prix : 60€ (en autonomie)

Inscription avant le 10/10/2009

Contact : CR Midi-Pyrénées

17-18/10 : Formation FFME QUALIFICATION SECURITE SUR GLACIER

Lieu : Glacier des Oulettes de Gaube

Vallée du Vignemale (65)

Prix : 140€ (en demi-pension)

Inscription avant le 17/09/2009

Contact : CR Midi-Pyrénées

25-29/10 : Formation FFME ENTRAINEUR D'EQUIPE ESCALADE

Lieu : Cahors (46)

Prix : 300€ (en autonomie)

Inscription avant le 15/10/2009

Contact : Sandrine VAN LANDEGHEM

25-29/10 : Formation FFME INITIATEUR ESCALADE

Lieu : Gorges du Viaur (81/12)

Prix : 250€ (en autonomie)

Inscription avant le 19/10/2009

Contact : Philippe DUBOIS

28/10-01/11 : Formation FFME INITIATEUR ESCALADE

Lieu : Gorges de l'Aveyron (81/82)

Prix : 330€ (en pension)

Inscription avant le 24/10/2009

Contact : Claire THOMAS



**Lu 02/11 : Soirée technique Escalade
TECHNIQUES DE CORDES**

PASSEPORT BLANC, JAUNE, ORANGE

Lieu : salle d'escalade Mirage IIIC, espace
Jacqueline Auriol à Muret, 18h45-22h
Contact : Xavier BROSSE

Di 08/11 : Escalade – Couennes

Lieu : **BEDEILHAC : ROC A STEPH (09)**

Niveau : 4C+ à 8A dont 9 voies en 5
Contact : Xavier BROSSE

Me 11/11 : Rando – niveau MOYEN+

Lieu : **TUC D'EYCHELLE 2315m,
TUC DE QUER NER 2389m,
TUC DE LA MESSE 2446m
Boucle par les crêtes depuis le Col de
la Core (09)**

Dénivelé : +1300m
Contact : Gérard CARCY

Sa 14/11 : Rando – niveau FACILE

Lieu : **PIC SAILLANT 1756m
PIC DU GAR 1785m
Boucle depuis Bézins-Garraux (31)**

Dénivelé : +1100m
Contact : Gérard CARCY

Ve 20/11 : Conférence

REPTILES DE FRANCE ET DES PYRENEES

Découverte des reptiles, différences entre une
couleuvre et une vipère, conduite à tenir en cas
de morsure, etc.

Ouvert à tous : enfants, adultes, licenciés ou non
Animée par Michel RUEDA, naturaliste et
spécialiste des reptiles

Lieu : Salle de quartier sud à Muret, 20h30
(à côté de l'EREA)

Contact : Emmanuel SOUCHET

Sa 21/11 : Rando – niveau MOYEN

Lieu : **CABANE DE SARNES 2625m
Depuis la vallée du Lys (31)**

Dénivelé : +1100m
Contact : Jean MACIAS

Di 22/11 : Escalade – Couennes et Gde Voie

Lieu : **BEDEILHAC (09)
ROCHE-RONDE en 2 ou 3 longueurs**
Contact : Xavier BROSSE

**Ve 27/11 : Soirée Neige et Avalanches
INITIATION A LA PRATIQUE DU DVA
(Détecteur de Victimes d'Avalanches)**

Sensibilisation théorique en salle
Ouvert à tous !
Lieu : Salle Clément ADER (près de la CPAM) à
Muret, 20h
Contact : Laurent GRASSI

**Di 29/11 : Journée Neige et Avalanches
INITIATION A LA PRATIQUE DU DVA
(Détecteur de Victimes d'Avalanches)**

Sensibilisation pratique sur le terrain
Ouvert à tous !
Lieu : **A DEFINIR**
Contact : Laurent GRASSI

Les Formations FFME du mois :

**Sa 21/11 (matin) : Formation FFME
JUGE DE VOIE ESCALADE**

Lieu : Gymnase Karben à Ramonville (31)
Prix : 10€
Inscription avant le 21/11/2009
Contact : CR Midi-Pyrénées

**Sa 21/11 (après-midi) : Formation FFME
JUGE DE BLOC ESCALADE**

Lieu : Gymnase Karben à Ramonville (31)
Prix : 10€
Inscription avant le 21/11/2009
Contact : CR Midi-Pyrénées



SORTIES ET FORMATIONS CLUB – SORTIES INTERCLUBS – STAGES ET FORMATIONS FFME – AUTRES MANIFESTATIONS DECEMBRE 2009

Sa 05/12 : Rando/Raquettes – niveau FACILE

Lieu : **PIC DU CAGIRE 1912m**

Boucle depuis le Col de Menté (31)

Dénivelé : +800m

Contact : Jean MACIAS

05-06/12 : Alpi – Couloir de Neige

Lieu : **PIC DE MAUBERME 2880m (09)**

Niveau : DEBUTANT

Départ : samedi 8h, local du club à Muret

Nuitée : en cabane

Contact : Stéphane ROY

Nombre de places limité

Di 06/12 : Ski de rando – niveau INITIATION

Lieu : **TUC DE COSTARJAS 2333m (Esp.)**

Dénivelé : +700m

Contact : Laurent GRASSI

Di 06/12 : Escalade – Couennes

Lieu : **ORE (Montréjeau, 31)**

Secteurs Mine de rien et Massada en 4 et 6

Contact : Xavier BROSSE

Lu 07/12 : Soirée technique Escalade

TECHNIQUES DE CORDES

PASSEPORT BLANC, JAUNE, ORANGE

Lieu : salle d'escalade Mirage IIIC, espace

Jacqueline Auriol à Muret, 18h45-22h

Contact : Xavier BROSSE

Ve 11/12 : Soirée Neige et Avalanches

INITIATION A LA PRATIQUE DU DVA

(Détecteur de Victimes d'Avalanches)

Sensibilisation théorique en salle

Ouvert à tous !

Lieu : Salle Clément ADER (près de la

CPAM) à Muret, 20h

Contact : Vincent NIETO

Sa 12/12 : Cascade de Glace – INITIATION

Lieu : **SOULCEM (09)**

Départ : samedi 5h30, local du club à Muret

Nuitée : en cabane

Contact : Stéphane ROY

Di 13/12 : Journée Neige et Avalanches

INITIATION A LA PRATIQUE DU DVA

(Détecteur de Victimes d'Avalanches)

Sensibilisation pratique sur le terrain

Ouvert à tous !

Lieu : **COL DE MENTE (31)**

Contact : Vincent NIETO et Gérard CARCY

Me 16/12 : Réunion Programme

Définition des sorties

pour le 1^{er} trimestre 2010

Di 20/12 : Escalade – Grande Voie

Lieu : **BEDEILHAC : ROC DE SEDOURS (09)**

Niveau : maximum 5C

Contact : Xavier BROSSE

*Pour pouvoir construire
les sorties hivernales en
**Raquettes, Ski de
randonnée et Alpinisme,**
et pour la sécurité de
chacun, vous êtes invités
à participer à l'initiation
DVA, ainsi qu'à l'une
des premières sorties de
la saison.*

Les Formations FFME du mois :

12-13/12 : Formation FFME

INSTRUCTEUR RANDONNEE MONTAGNE

Lieu : Gavarnie (65)

Prix : 30€

Inscription avant le 01/12/2009

Contact : Sandrine VAN LANDEGHEM

12-14/12 : Formation FFME

INSTRUCTEUR RAQUETTE A NEIGE

Lieu : Gavarnie (65)

Prix : 30€

Inscription avant le 01/12/2009

Contact : Sandrine VAN LANDEGHEM



SORTIES ET FORMATIONS CLUB – SORTIES INTERCLUBS – STAGES ET FORMATIONS FFME – AUTRES MANIFESTATIONS

JANVIER 2010

02-03/01 : Ski de rando – niveau FACILE

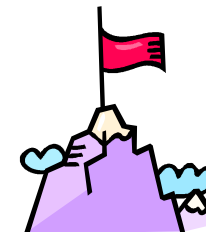
Lieu : **BASTAN OU CAMPANA DE CLOUTOU**

Depuis St Lary (65)

Dénivelé : +800 à +1000m

Nuitée : refuge non gardé

Contact : Daniel CAILHOL



Ve 08/01 : Soirée Connaissance Individuelle
INITIATION A LA METAMORPHOSE DE LA
NEIGE

Sensibilisation théorique en salle

Ouvert à tous !

Lieu : Local de Muret, 20h

Contact : Laurent GRASSI



09-10/01 : Raquettes – niveau MOYEN+

Lieu : **PIC DE PIELE DE MIL 2128m (09)**

Dénivelé : +1300m

Nuitée : refuge Chapelle de l'Isard

Contact : Gérard CARCY



09-10/01 : Découverte de l'Alpinisme
ECOLE DE NEIGE ET MISE EN PRATIQUE EN
COULOIR

Lieu : **CAMBRE D'ASE – Couloir du Vermicelle**
TOUR D'EYNE (66)

Possibilité Bains en plein air dans des eaux chaudes naturelles

Nuitée : en gîte à Eyne

Contact : Hervé GUILLAT

Nombre de places limité

Lu 11/01 : Soirée technique Escalade
TECHNIQUES DE CORDES
PASSEPORT BLANC, JAUNE, ORANGE

Lieu : salle d'escalade Mirage IIIC, espace Jacqueline Auriol à Muret, 18h45-22h

Contact : Xavier BROSSE

Matériel hivernal du Skieur / Randonneur de Montagne

MATERIEL INDIVIDUEL	COMMENTAIRES
DVA + PELLE + SONDE	OBLIGATOIRE
Couverture de survie	OBLIGATOIRE
Sifflet	OBLIGATOIRE A portée de « bouche »
Lunettes de soleil + Masque	OBLIGATOIRE + lunettes de secours
Sac à dos adapté au portage des skis / raquettes	Essayez les attaches avant la saison
Ski / Raquettes réglés en parfait état	Vérifiez en début de saison les réglages des fixations Faites affûter les carres plusieurs fois dans la saison : c'est votre seule sécurité à la descente
Peaux <Spécifique SKI>	Eventuellement prendre une 2eme paire + système de colle rapide et anti-botte Attention si vous fartez avec un produit non adapté !
Couteaux à ski <Spécifique SKI>	Sachez les mettre avant la sortie
Crampons (avec anti-bottes obligatoires) + Piolet	OBLIGATOIRE: réglez vos crampons avant la sortie
Bâtons	Télescopiques de préférence
Gants (+ surmoufles)	Ne pas oublier une 2eme paire de secours
Guêtres	
Bonnet et / ou casquette	
Couteau	A portée de « main »
Papier WC / mouchoirs en papier	A portée de « fesses »
Crème solaire et labiale	
Lampe frontale	Pour les sorties tôt et tard (1 par personne) et nuit en refuge
Papiers d'identité	Pour Espagne / Andorre
Carte licence FFME	
Rondelle bâton	Si les vôtres sont fatiguées
Cordelettes / sangles	Utiles pour tout

perso	
Baudrier + mousquetons à vis	A la demande de l'encadrant

MATERIEL COLLECTIF	COMMENTAIRES
Carte IGN + Altimètre + Boussole	Encadrant
Trousse 1er secours	Encadrant
Le petit matériel : une cordelette, "prussik", des mousquetons à vis, sans vis, une poulie, un cordasson (7m), un bloqueur mécanique, 2 ou 3 broches	Très utile pour sortir quelqu'un lors d'une chute en crevasse ou situation délicate → Encadrant + une personne
Fart + colle à peaux <Spécifique SKI>	A se répartir dans le groupe

Quelques réflexions : à compléter par chacun

- Briquet : pour brûler le papier durement porté
- 1 Bougie : pour la veillée ou réchauffer l'igloo
- Sac poubelle : permettra de mettre au sec le contenu du sac à dos ou de laisser provisoirement une partie des affaires, par exemple pour faire un sommet en aller retour
- Matériel de couchage : duvet / sac à viande / matelas léger
- Réchaud + ustensiles
- Sous vêtement + chaussettes de rechange
- Polaire + coupe vent de type GoreTex
- Papier journal : le laisser toute la nuit dans les chaussures pour les sécher. Peut aussi servir à allumer du feu, à isoler ses fesses de la neige, ou son corps du froid (à glisser entre ses vêtements comme les cyclistes!)
- Poche à eau / gourde
- Vivres de courses
- Pique-nique
- Gnôle : pour le président !
-