



# LES MOUNTAGNOLS

CLUB ALPIN FRANÇAIS - FFRP  
<https://lesmountagnols.e-monsite.com>

## Programme d'Octobre à Mars 2018

### *Les randonnées du dimanche*

#### Novembre

*dimanche 5 novembre 2017*

#### Arlos

1947 OT

- 1 Arlos - Le Burat (2150) 1600 15 Km **Christophe**  
2 Fos(538)-GR10 Crête de Sacaube-Col du Couret-GR86-Eglise Marignac 700 m 13 Km **Nadine**

*dimanche 12 novembre*

#### Couflens

2048 OT

- 1 Couflens(700)- Sommet d'Ardio(1797)-Le train d'Ustou(677) 1100 14 Km **Jean-Paul**  
2 Traversée Couflens - Bielle d'Ustou 750 m 10 Km **Didier**

*dimanche 19 novembre*

#### Massat

2047 ET

- 1 Massat - Pic de Bernes(1672) - Le Port 1000 14 Km **Hervé**  
2 Traversée Étang de Lers (1270) - Massat (630) 600 m 14 Km **Claude**

*dimanche 26 novembre*

#### Monts d'Olmes

2148 ET

- 1 Monts d'Olmes - Saint Barthélémy (2348) 1300 12 Km **Bernard D**  
2 Monts d'Olmes - Fourcat (2001) **Bernard R**

#### Décembre

*dimanche 3 décembre 2017*

#### Mauleon Barousse

1847 OT

- 1 Pont (708)-Pic de Douly(1630)-col d'Estibère(1285)-Mauléon Barousse 950 m 15 Km **Jean-Paul**  
2 Bramevaque(580) vers le Touroc jusqu'à 1318 m - Mauléon Barousse **Chantal**

*dimanche 10 décembre*

#### L'Hospitalet

2148 ET

- 1 L'Hospitalet (1450) - Col des Clots puis crête 1000 14 Km **Boris**  
2 Bouan(520)- Larnat(909) - Col de Dolent(1160) – Les Cabannes(560) 750 m 14 Km **Didier**

*dimanche 17 décembre*

#### La Mongie

1748 ET

- 1 Tuhou De Cloutou 2568m depuis le virage de Garet 1250 16 Km **Bernard D**  
2 Virage de Garet(1400)- Refuge de Campana de Cloutou(2225)-Pkg Artigues 850 m 14 Km **Augustin**

#### Janvier

*dimanche 7 janvier 2018*

#### Les Cabannes

2147 ET / 2148 ET

- 1 Sinsat- Cap de la Lesse de Bialac - Aulos 1200 18 Km **Hervé**  
2 Albiès(570)-Caychax(939)-Senconac(947)-Arniguel(1029)-Les Cabannes 700 m 15 Km **Nadine**

*dimanche 14 janvier 2018*

**Raquettes G1 et G2 Nistos**

1847 OT

- 1 Cabane d'Artigous(1360)-Cap Nestès(1887)-Mont Castéra(1569)-Jouannot 900 m 17 Km **Jean-Paul**  
2 Cabane d'Artigous (1350)-Pic du Mont Aspect (1849)-Station Nistos(1500) **Patrice**  
3 Ski de fond **Christophe**

*dimanche 21 janvier 2018*

**Raquettes G1 et G2 Couserans Biros**

1947 OT / 2047 OT

- 1 Bonac(710)-Pic de Serau(1721)-Antras (920)-Sentein(731) 1100 13 Km **Germain**  
2 Bonac (710)-Cne de l'Arraing (1674)-Pic du Mail Blanc(1287)-Ourjout(540) 688 m 10 Km **Alain**

*dimanche 28 janvier 2018*

**Raquettes G1 et G2**

**Chioula**

2147 ET

- 1 Traversée Mercus - Les Cabannes via Croquié 1300 18 Km **Bernard D**  
2 Col de Marmare(1363)-Rocher de Scaramus(1868)- Col de Marmare(1363) 600 m 8 Km **Didier**  
3 Ski de fond **Christophe**

## Fevrier

*dimanche 4 février 2018*

**Loudenvielle**

1848 OT

- 1 Anéran-Camors(956)-Crête de Portet-Cap de Tuquet(1844)-Loudenvielle 1050 m 13 Km **Jean-Paul**  
2 Tuc de Labatadière (1737) **Boris**

*dimanche 11 février 2018*

**Mérens les Vals**

2249 OT

- 1 Mérens(1040)-Cap de Carbone (1857)-Col de Surle-Sommet(1974)-Merens 1000m 15 km **Patrice**  
2 Mérens(1040)-Col de Surle(1782)-Cap Carbone(1857)-Col de Joux-Merens 850 m 14 Km **Augustin**

*dimanche 18 février 2018*

**Beille**

2148 ET

- 1 Prat Communal - Cap de l'Escalot - Saurat **Bernard D**  
2 de Prat-Communal à Saurat par la Roche de Carlong 500 m 15 Km **Chantal**  
3 Ski de fond **Christophe**

*dimanche 25 février 2018*

**Oueil**

1848 OT

- 1 La coume de Herrère (1841) en circuit de Saint-Aventin (913) Raquettes 1100 17 Km **Philippe**  
2 Luchon-Cazaril-Sarcouvielle-Benque-Cirès-Bourg d'Oueil 900 m 14 Km **Hervé**

## Mars

*dimanche 4 mars 2018*

**Le Caroux**

2543 OT

- 1 Mons- Les Barmailles –Douch-Bardou-Cols de Molle et de l'Auge-Mons 1180 16 km **Patrice**  
2 Colombière/Orb(200)-Gorges-La Croix de Douch-Mur de Cabrières-Colombière 700 m 12 Km **Augustin**

*dimanche 11 mars 2018*

**Col du Portillon/Val d'Aran**

Val d'Aran

- 1 Col du Portillon - Pic de Campsaure (2141 m) Raquettes 1150 15 Km **Bernard D**  
2 Villages de la Garonne (dernière étape) - Pont du Roi 900 m 18 Km **Claude**

*dimanche 18 mars 2018*

**Tarascon sur Ariège**

2249 OT

- 1 Poste de douane(1875)-Pylone(2180)-Pic des Pédrons(2715)-poste douane 900 m 10 Km **Jean-Paul**  
2 Mercus(500)- Croquié - Arnave - Tarascon/Ariège 850 m 12 Km **Hervé**

*dimanche 25 mars 2018*

**Peyresourde**

1848 OT

- 1 Col de Peyresourde- Pouy Louby- Cathervielle (Raquettes) 835 m 15,5 **Alain**  
2 Benqué (972) Mail de Soupène (1321) Cne Herrère (1730) Cathervielle(1160) 765 m 9 Km **Germain**

## *Les séjours*

Période	Organisateur(s)	Région	Descriptif
24/02/18 au 03/03/18	Christophe (06 33 62 98 11)	Alpes	Séjour raquettes et ski de fond
19 au 21 mai 2018	Jean-Paul (06 87 87 03 82)	A déterminer	Week-end Pentecôte
21 au 29 mai 2018	Nadine (06 81 82 31 01)	Madère	Séjour sur l'île de Madère
Juin 2018	Bernard D. (06 98 59 27 00)	Poitou	Séjour vélo en étoile dans le Poitou
Juillet 2018	Augustin (06 70 57 37 67)	Vanoise	Séjour randonnée en étoile dans le parc de la Vanoise

## **Assemblée Générale**

Le 10 Novembre 2017 à 19h30

Adresse :

La maison des Séniors de Soupetard  
44 rue Louis Plana  
31000 TOULOUSE

# CLUB LES MOUNTAGNOLS

Site Internet : <http://lesmountagnols.e-monsite.com/>

Nous contacter :

- Renseignements sur les sorties : [inscriptionsmountagnols@gmail.com](mailto:inscriptionsmountagnols@gmail.com) - 05 61 73 40 31
- Renseignements sur le club : [secretairemountagnols@gmail.com](mailto:secretairemountagnols@gmail.com)
- Renseignements tarifs, licences : [tresoreriemountagnols@gmail.com](mailto:tresoreriemountagnols@gmail.com) – 05 61 13 76 55

## SORTIES DU DIMANCHE

<b>Inscriptions</b> <b>Tous les participants doivent respecter les consignes</b>	<b>1.</b> En priorité sur le site internet des mountagnols rubrique 'Inscription Dimanche' <b>2.</b> En écrivant à l'adresse : <a href="mailto:inscriptionsmountagnols@gmail.com">inscriptionsmountagnols@gmail.com</a> (avant le vendredi matin 9H), en précisant vos nom et prénom, et, pour les nouveaux, indiquez aussi votre n° de téléphone. <b>1 et 2 :</b> Une réponse automatique est envoyée. <b>3.</b> Si vous n'avez pas accès à internet ou en cas de force majeure, vous pouvez vous inscrire en appelant le 05 61 73 40 31, au plus tard le jeudi soir avant 21H. <b>4.</b> Pour toute question concernant la sortie du dimanche, écrivez aussi à l'adresse : <a href="mailto:inscriptionsmountagnols@gmail.com">inscriptionsmountagnols@gmail.com</a> . Outre la réponse automatique, vous recevrez une réponse personnalisée.
<b>Transport</b>	En bus. Départ à 6H45 précises. Parking du théâtre Jules Julien à Toulouse. Pendant le trajet en bus, les encadrants responsables des randonnées du jour encaissent le montant du trajet. Si le nombre de participants est insuffisant, le transport s'effectuera en co-voiturage.
<b>Encadrement</b>	Chaque randonnée est sous la responsabilité d'un ou deux encadrants formés.
<b>Niveaux</b>	Groupe 1 : Dénivelé supérieur à 1000 m pour personnes entraînées. Groupe 2 : Dénivelé inférieur au Groupe 1, pour personnes désirant un rythme moins rapide.
<b>Equipe minimum indispensable</b>	Chaussures de randonnée à semelles bien crantées – un sac à dos avec pique-nique, gourde, un vêtement chaud, un poncho. Pour des raisons de sécurité et pour votre confort, 2 bâtons de randonnée sont fortement recommandés. Le club peut en prêter pour la 1 <sup>ère</sup> sortie. Prévenir au moment de l'inscription à la randonnée.
<b>Informations sur les randonnées</b>	Pendant le trajet en bus, les encadrants vous renseignent sur les différentes randonnées : itinéraires, dénivelées, temps de marche.
<b>Connaître le club</b>	- Une sortie d'essai sans adhésion est possible en participant à la randonnée du Groupe 2. - Chaque année, une journée « Portes ouvertes » est organisée début octobre. Pour toute 1 <sup>ère</sup> randonnée sans adhésion, une assurance Responsabilité Civile Personnelle est obligatoire.

## TARIFS ET MODE DE PAIEMENT BUS : Règlement par chèque à l'ordre de « Club Les Mountagnols »

Enfants 8 à 14 ans	Moins de 18 ans	Etudiants-Demandeurs d'emploi	Adultes
Gratuit	7 €	12 €	18 €

## STAGES ET WEEK ENDS

Le transport se fait en général en voiture particulière. Le prix indiqué comprend l'hébergement et la demi-pension, augmenté du total ou en d'une partie des frais de l'Encadrant réparti sur les participants si plus de 3 personnes (Accord Mountagnols). L'inscription ne sera prise en compte qu'après versement de l'acompte demandé. Elle devra être confirmée à l'Encadrant au plus tard 12 jours avant le départ.

### ADHESIONS : L'adhésion au club Les Mountagnols est obligatoire.

Les adhésions (CAF ou FFRP) couvrent toutes les activités en montagne, même pratiquées en dehors du Club (France et Europe).

CAF : Certificat médical attestant de l'aptitude à pratiquer des activités sportives en montagne obligatoire pour la 1<sup>ère</sup> adhésion. Il est valable 3 ans y compris pour les renouvellements et sera conservé par le club pendant la durée de sa validité. Au-delà, il faut fournir un nouveau certificat.

FFRP : Certificat médical attestant de l'aptitude à pratiquer des activités sportives en montagne obligatoire pour la 1<sup>ère</sup> adhésion et lors du renouvellement annuel.

## TARIFS ANNEE 2017-2018

Le montant des cotisations sera actualisé chaque année au 1<sup>er</sup> septembre en fonction des tarifs CAF et FFRP.

CAF		FFRP	
Adhérent seul	96 €	Adhérent individuel (rando seul – IRA)	38 €
Conjoint	73 €	Adhérent individuel (rando + vélo) – IMPN	48 €
		Famille : couple + enfant	67 €
		Abonnement revue « Passion Rando » (4 numéros)	6 €

- Adhésions et arrhes : envoyer votre chèque à : Club Les Mountagnols – Mr Liber IBANEZ RAMON - Appt 502 - 22 bis Boulevard Riquet 31000 TOULOUSE

Les personnes réglant leur cotisation directement au CAF ou d'autres clubs FFRP devront verser **10€** pour leur adhésion au club 'les Mountagnols', la réception des Convocations et des Programmes