

# Portes ouvertes de la Montagne et de l'Escalade

28 et 29 mai  
2011

Activités gratuites ouvertes à tous et à toutes

**ffme**

Fédération  
Française  
de la Montagne  
et de l'Escalade

# La Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

## Qui sommes-nous?

Fondée en 1945, la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade assure la promotion et le développement de 6 activités sportives :

- Alpinisme
- Canyonisme
- Escalade
- Randonnée Montagne
- Raquette à Neige
- Ski alpinisme

La FFME dispose d'une délégation du Ministère de la Santé et des Sports pour l'Escalade, le Ski-alpinisme, la Raquette à neige et le Canyonisme.

Elle est membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), de l'International Federation of Sports Climbing (IFSC) et de l'International Ski Mountaineering Federation (ISMF).

Le comité Régional  
Midi-Pyrénées en quelques  
chiffres :

- 8 Comités départementaux
- 110 clubs
- 5500 licenciés



## Les portes ouvertes de la montagne et de l'escalade

Vous avez envie de découvrir des activités telles que l'escalade, le canyonisme, la randonnée ... mais vous n'avez jamais osé vous lancer ? Avec la 2ème édition des portes ouvertes venez découvrir gratuitement des activités encadrées en toute sécurité par une centaine de bénévoles, diplômés fédéraux et professionnels dans toute la région !

# Comment participer ?

## Niveau

Les activités sont ouvertes à toutes et à tous, quel que soit votre niveau.

## Gratuit

Les activités sont gratuites. Dans certains cas une participation vous sera demandée pour la location du matériel et pour le transport.

## Assurance

Les participants sont couverts en responsabilité civile. Une licence découverte vous sera proposée. Elle est optionnelle et vous apporte des garanties supplémentaires en termes d'Assistance et d'Individuelle Accident. Son coût est de 5€.

## Matériel

Pour l'activité que vous aurez choisie, prenez le matériel indiqué page 4. Dans la plupart des cas le matériel « spécifique » est prêté par le club. Pour les sorties canyon une location de matériel sera proposée par le club.

## Inscriptions

Les activités sont ouvertes à tous et la plupart sont en accès libre, vous pouvez vous y rendre à n'importe quel moment compris dans les créneaux d'ouverture. Lorsque la mention « inscription » figure à côté de « renseignements » en bas de l'encart décrivant l'animation, veuillez contacter au préalable l'organisateur.



Certaines activités des portes ouvertes de la montagne et de l'escalade s'inscrivent aussi dans le cadre des Journées Nature de Midi-Pyrénées

## Légende:

Escalade

Canyonisme

Randonnée

Divers



accessible aux personnes handicapées (se renseigner auprès du club pour plus de détails)

# Les Activités

## L'escalade de bloc

L'escalade de bloc permet de découvrir les sensations de l'escalade à des hauteurs raisonnables. Sur milieu naturel ou sur bloc artificiel, cette alternative sans encordements offre la possibilité de s'essayer à l'escalade sans appréhension !



Au centre des villages participants, des blocs d'escalade ludiques et récréatifs seront mis en place, avec d'épais matelas pour parer à toute chute. Destinée aux enfants, adultes, débutants, curieux ou passionnés, l'escalade de bloc allie sensations et découverte avec une étonnante accessibilité !

## L'escalade

Atteindre le sommet d'une voie uniquement grâce à ses propres moyens physiques et en étant assuré par une corde, voilà un vrai défi ! Que ce soit en mur artificiel ou sur falaise, vous trouverez beaucoup de clubs vous proposant des sorties d'initiation : n'hésitez pas à les contacter ! D'autres formes d'escalade sont aussi à découvrir : rappels, tyroliennes, escalade sur arbre ...

### Matériel nécessaire:

- Chaussures de sport ou chaussures d'escalade
- Rechanges
- Vêtements de pluie
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- 1L de boisson, pique nique



## La randonnée



De nombreuses balades vous sont proposées, souvent accompagnées d'initiatives originales comme des parcours orientation, des randonnées avec atelier écriture, des balades de lacs en lacs...



### Matériel nécessaire:

Chaussures de marche  
Vêtement de pluie  
Lunettes de soleil, crème solaire  
Chapeau  
1 L de boisson, pique-nique

## Le canyonisme

Envie de descentes fantastiques dans les gorges des canyons de la région ? En associant techniques de cordes, sauts, nage... vous pourrez suivre le cours des rivières dans les gorges de façon ludique et sportive, encadré en toute sécurité par des diplômés fédéraux et d'Etat. Sensations garanties !



### Matériel nécessaire:

Maillot de bain, chaussures pour aller dans l'eau, crème solaire, combinaison (possibilité de prêt ou de location), 1L de boisson, Pique nique

# Le programme

## Animations en Ariège

Comité départemental Ariège - Amicale des Montagnards Axéens - Club Montagne de Luzenac - Groupe Ariégeois Grimpeurs

Samedi 28 mai de 10h à 17h. RDV place de Luzenac (09250)

**Initiation escalade sur mur mobile** pendant la fête de la montagne à Luzenac.

Renseignements : Antoine ANDRE  
ma.andre@voila.fr - 06 77 41 08 61



Comité départemental Ariège - Amicale des Montagnards Axéens - Club Montagne de Luzenac - Groupe Ariégeois Grimpeurs

Samedi 28 mai de 10h à 17h. RDV rocher d'Appy (09250)

**Escalade sur site naturel.**

Renseignements : François FELGINE  
felgines.francois@orange.fr  
06 83 35 28 29



### Sporting Club Plaisance

Dimanche 29 mai de 7h à 18h. RDV au gymnase rivière de Plaisance du Touch à 7h ou sur place.

**Randonnée familiale.** Découverte de l'étang d'Echelle dans la vallée de Bethmale. Départ du col de la Core, 500m de dénivelé

Renseignements et inscriptions : Rémi PFEUFTY - r.pfeufy@free.fr - 05 61 86 55 98

### Montcalm Sport Nature section escalade Sinsols

Dimanche 29 mai de 17h à 18h. RDV à la salle d'escalade, plaine des sports d'Auzat (09220)

**Initiation à l'escalade en structure artificielle.**

Renseignements : Vincent MILHAU - vincentmilhau@yahoo.fr - 06 75 50 85 60



## TIS Montagne

Samedi 28 et dimanche 29 mai. RDV samedi matin à Toulouse ou ailleurs, lieu à fixer avec les participants.

**Sortie 2 jours escalade en grandes voies** à Bédeilhac (falaise de Calamès)  
Cette initiation s'adresse à des personnes ayant déjà grimpé en salle (niveau 5b minimum), ou sur des falaises d'une seule longueur (c'est-à-dire dont la hauteur n'excède généralement pas une trentaine de mètres). Découverte des techniques permettant l'escalade en « grandes voies » (voies de plusieurs longueurs) : progression, confection des relais, assurage du ou des seconds, descente en rappel ... Hébergement du samedi soir en gîte ou en grotte et repas du samedi soir dans un restaurant à Tarascon s/ Ariège.  
Renseignements et inscriptions : Thierry ROUJOL - thierryroujol@sfr.fr - 05 61 13 30 15



## Les margouillats de Saint-Jean

Samedi 28 mai de 8h à 17h. RDV à la salle d'escalade de St Jean (espace Alex Jany) à 8h ou sur place

**Sortie escalade en falaise en Ariège.** Niveau adapté à tous : débutants, initiés, enfants, adultes...

Renseignement et inscriptions : Christophe PEDROS - christophe.pedros@gmail.com - 06 72 38 58 79

## USR Montagne et ski

Samedi 28 mai

### Randonnée au pic de Sérau

Renseignements et inscriptions : Eric NOEUREUIL - eric.noeureuil@wanadoo.fr

# Animations en Aveyron

## CAF Causses et Cévennes

Samedi 28 mai de 14h à 18h. RDV salle Couleur Caillou, rue de la prise d'eau à Millau.

**Initiation à l'escalade en structure artificielle.**

Renseignements : Delphine JOANNIN - delphine.couleurcaillou@gmail.com - 05 65 60 57 25

Accessible handicapés marchants



## Truyère aventure

Dimanche 29 mai de 9h30 à 18h. RDV Bez Bedène (à ~3Km au Sud-Ouest de Saint-Amans des Cots) Fléché depuis le parking. GPS : 44.665250, 2.644572

**Escalade en site naturel + tyrolienne**

Renseignements : Benjamin MASSART - b\_massart@hotmail.com - 06 83 32 67 28

Accessible handicapés marchants

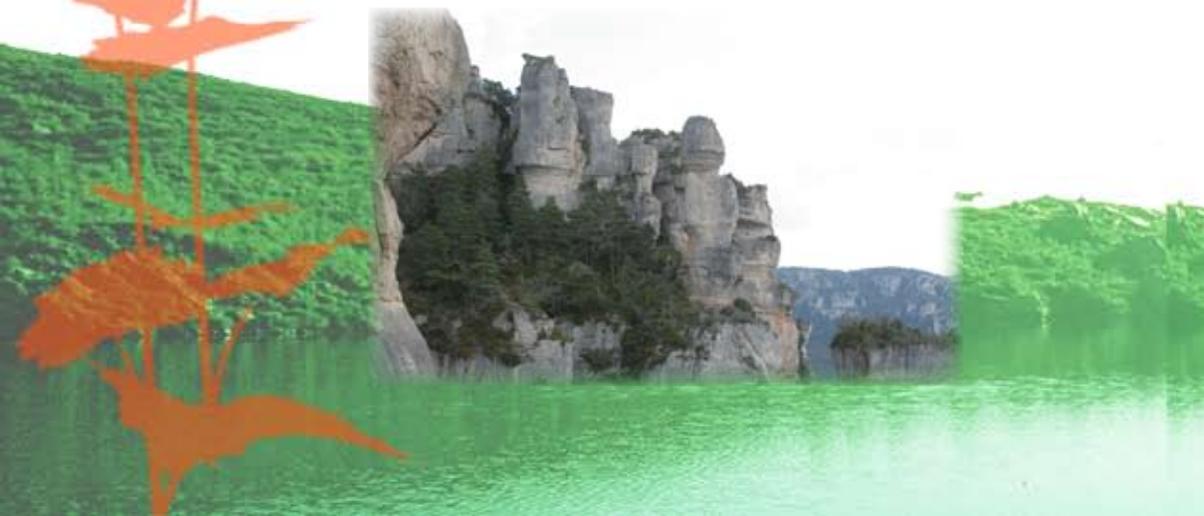


## Quercy Grimpe

Samedi 28 et dimanche 29 mai. RDV 7h30 samedi à Saint Antonin Noble Val pour covoiturage ou directement sur place.

**Initiation escalade en grandes voies. Week end familial à la Jonte (Aveyron)** avec découverte de l'escalade en grandes voies et apprentissage des techniques de manoeuvres de haut de voie. Chaussons nécessaires.

Renseignements et inscriptions : Agnès BAUBY - quercygrimpe@hotmail.fr - 05 63 31 18 26



## UMEN

Samedi 28 et dimanche 29 mai à Bor et Bar

**Randonnée en joëlette.** Nuit en camping (tente ou bungalows)

Renseignements et inscriptions : association UMEN - 05 62 24 18 18



## UMEN

Samedi 28 et dimanche 29 mai à Bor et Bar

**«Week end» escalade en falaise pour public handicapé.**

Nuit en camping (tente ou bungalows)

Renseignements et inscriptions : association UMEN - 05 62 24 18 18



# Animations en Haute-Garonne

## TAG

Samedi 28 mai de 9h à 12h au gymnase Labitrie de Tournefeuille

**Initiation escalade en structure artificielle**

Renseignements : [web@tag.asso.fr](mailto:web@tag.asso.fr) - 06 74 77 13 85

## Jacuzzi

Samedi 28 mai de 9h à 17h. RDV au 16 rue Aristote 31400 Toulouse à 9h

**Découverte de la descente de canyons.** Equipé de votre combinaison néoprène, de chaussures de marche et d'un baudrier muni d'un descendeur, vous progresserez dans des gorges en nageant, en descendant des parois en rappel, en sautant dans des vasques, en glissant sur des toboggans naturels... Location du matériel : 25€

Renseignements et inscriptions : J.P BORGES - [filou78@canyonjacuzzi.com](mailto:filou78@canyonjacuzzi.com) - 06 73 21 98 08



## Jacuzzi

Dimanche 29 mai de 9h à 17h. RDV au 16 rue Aristote 31400 Toulouse à 9h

**Journée de découverte de la descente de canyons.** Voir description précédente.

Location du matériel : 25€

Renseignements et inscriptions : Jean-Philippe BORGES  
[filou78@canyonjacuzzi.com](mailto:filou78@canyonjacuzzi.com) - 06 73 21 98 08

## ASPTT Montauban

Samedi 28 et dimanche 29 mai. RDV samedi 8h au 8 rue des primeurs à Montauban.

**Initiation à la randonnée en montagne** en partant à la découverte de magnifiques lacs d'altitudes vers Luchon. Nuit en gîte le samedi soir.

Chaussures de randonnée hautes obligatoires.

Renseignements et inscriptions : Jérôme FAVOLE - [j.favole@voila.fr](mailto:j.favole@voila.fr) - 06 63 21 40 22

## Les sherpas d'oc

Dimanche 29 mai de 14h à 18h30. Salle la muscadelle à Pinsaguel (31120)

**Initiation escalade pour les personnes à mobilité réduite.**

Renseignements : Jérôme LEROY - [jerome.leroy@hydro.com](mailto:jerome.leroy@hydro.com)



### Comité régional Midi-Pyrénées FFME - Comité Départemental 31 FFME

Samedi 28 mai de 10h à 17h

**Initiation à l'escalade sur mur mobile place Saint Georges à Toulouse.**

Renseignements : info.crmp.ffme@orange.fr - 05 62 27 07 66

### Luchon Haute Montagne

Samedi 28 mai de 10h à 18h. RDV au rocher école ou à la salle polyvalente de Saint-Mamet (31110)

**Atelier Escalade, Atelier descente en terrains variés** (pierriers et pentes herbeuses), **atelier sécurité mains courantes et tyroliennes, atelier orientation** (parcours balisé)

Renseignements : Patrick PEYET - dpyp@wanadoo.fr - 05 61 79 03 60



### Frouzins Montagne

Samedi 28 mai. RDV place de la mairie à Frouzins

**Randonnée découverte dans le luchonnais.** Dénivelé 750 mètres.

Renseignements et inscriptions : Christian PRUDHOM -

christian.prudhom@developpement-durable.gouv.fr - 06 83 45 83 30

### Entre terre et ciel

Samedi 28 mai de 9h30 à 13h à la salle de pan de Labroquère (ancienne mairie école)

**Démonstrations d'escalade et accès libre au mur pour initiations.**

Renseignements : Virginie ROSSI- entreterreetciel@hotmail.fr - 06 84 49 96 18

### Les 3 mousquetons

Samedi 28 10 à 17h au gymnase du Lycée Clémence Royer à Fonsorbes

**Initiation escalade en structure artificielle.**

Renseignements : P. BOURNIQUEL - mousquetons@aol.com - 06 16 93 36 84

### Montagne et Loisirs

Samedi 28 mai. Rendez-vous à Saint-Aventin (31100)

**Randonnée et écriture.** Nous partirons pour une randonnée montagne facile avec des arrêts stratégiques où l'animatrice donnera des consignes d'écriture dans un temps donné puis nous lirons les textes écrits, sans jugement, dans la convivialité et la bonne humeur !

Renseignements et inscriptions : Monik MAURIN- monikmaurin@free.fr - 06 66 25 98 30

### Sporting Club Plaisance

Dimanche 29 mai de 15h à 18h au gymnase rivière de Plaisance du Touch

**Escalade en structure artificielle.**

Renseignements : Jean GOUZY - gouzyjean@orange.fr - 06 18 15 74 75

# Animations dans le Lot

**Comité Départemental du Lot**  
Dimanche 29 mai à Orniac (46330)  
**Initiation escalade** de 10h à 16h  
Renseignements : Laurent PEYRAL -  
laurent.peyral@gmail.com



**Cahors Montagne**  
Samedi 28 mai de 10h à 16h  
**Escalade de bloc sur le site Naturel**  
de Crégols (46330)  
Renseignements : Christiane LIENARD  
- christianeliennard@hotmail.fr -  06 26 66 03 87

**Comité Départemental du Lot**  
Dimanche 29 mai à Orniac de 10h à 16h  
**Approfondissement escalade**  
Renseignements : Laurent PEYRAL - laurent.peyral@gmail.com



# Animations dans le Tarn

## Association Montagne

Samedi 28 mai de 14h à 17h  
**Escalade en falaise** à Dourgne.  
Renseignements : JM BOTTE  
jeanmarie.botte@orange.fr  
05 63 60 65 12  
ou JP COMBES 06 30 51 17 99



## Association Montagne

Dimanche 29 mai  
RDV 8h à Castres (parking de l'UMT)  
**Randonnée à la montagne noire**  
Renseignements et inscriptions:  
Christian VILETTES  
chvillettes@voila.fr  
06 63 60 65 12

## Comité départemental du Tarn

Samedi 28 mai.  
**Contest de bloc à Castres.**  
Salle Bloc à bloc, avenue G. Alquier  
Initiation escalade de 9h30 à 10h30  
Entrée libre pour assister à la compétition de bloc l'après-midi.  
05 67 46 01 57

# Animations en Tarn et Garonne



## Comité Départemental Tarn et Garonne

Samedi 28 mai de 10h à 18h.

**Escalade sur bloc mobile** place nationale à Montauban.

Renseignements : Stéphane BAUBY - president.cd82@ffme.fr - 06 83 86 49 75



# Animations en Hautes-Pyrénées

## Déclic

Samedi 28 mai de 10h à 18h. RDV 10h parking du pic du Jer à Lourdes

**Sortie initiation au canyionisme dans la vallée de Gavarnie.**

Renseignements et inscriptions : David LE MENACH -

david.lemenach@wanadoo.fr - 06 74 09 60 76

Location du matériel : 20€

## Déclic

Dimanche 29 mai de 10h à 18h. RDV 10h parking du pic du Jer à Lourdes

**Sortie initiation au canyionisme dans la vallée de Gavarnie.**

Renseignements et inscriptions : David LE MENACH -

david.lemenach@wanadoo.fr - 06 74 09 60 76

Location du matériel : 20€



## Montagne et Loisirs

Samedi 28 et dimanche 29 mai. RDV Toulouse ou sur place.

**Randonnée haute montagne dans le massif du Néouvielle** avec bivouac samedi soir

Renseignements et inscriptions: Francis FERNANDEZ -

paco.fernandez@laposte.net - 05 61 21 03 99

## Altitoy

Dimanche 29 mai de 9h à 17h. RDV office du tourisme de Luz Saint Sauveur (place du 8 mai) à 9h

**Randonnée pédestre : découverte du cirque de Gavarnie par ses balcons.**

Itinéraire : Gavarnie, chemin des espugues, hôtellerie du cirque, retour par le plateau de Bellevue. Dénivelé 600m

Renseignements et inscriptions : Claire BENNASSAR - claire.bennassar@luz.org - 05 62 92 80 40

### Amitié Nature de Tarbes

Samedi 28 mai. RDV 7h30 à Tarbes, parking en face du Stade Maurice Trélut devant le garage Volkswagen à Tarbes

**Randonnée en montagne**. Sortie de niveau moyen. 900m de dénivelé maximum.

Renseignements et inscriptions : Josée DOLLO - josee.dollo@hotmail.fr - 06 07 47 18 49



### Frouzins Montagne

Dimanche 29 mai

**Randonnée découverte**. Au départ du hameau du Chiroulet (commune de Bagnères de Bigorre) un agréable sentier, de pente modérée et régulière serpente dans la forêt, puis dans les alpages fleuris ; il franchit le verrou glaciaire ; un passage en balcon nous permet d'admirer les étranges couleurs du Lac Bleu ; une dernière traversée de pelouse nous amène au Lac Vert où se reflètent les sommets enneigés ...

Renseignements et inscriptions : Jean SOGLIUZZO - jean.sogliuzzo@wanadoo.fr - 05 61 92 39 64

### Altitoy

Samedi 28 mai de 13h à 18h. RDV office du tourisme de Luz Saint Sauveur (place du 8 mai) à 13h

**Perfectionnement à l'orientation en montagne** : mise en place de parcours de recherches de balises en milieu montagnard (plateau de Saugué ou Estibe du Bergons)

Matériel nécessaire : carte IGN Gavarnie 25/1000ème - boussole

Renseignements et inscriptions : Claire BENNASSAR - claire.bennassar@luz.org - 05 62 92 80 40

### Entre terre et ciel

Dimanche 29 mai de 14h à 17h30 au rocher école de Sarp (65370)

**Initiation à l'escalade sur le rocher école** de Sarp

Renseignements : Virginie ROSSI- entreterreetciel@hotmail.fr - 06 84 49 96 18

# Comité régional Midi-Pyrénées de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

7 rue André Citroën - 31130 Balma  
[www.crimp-ffme.fr](http://www.crimp-ffme.fr) - 05 62 27 07 66  
[info.crimp.ffme@orange.fr](mailto:info.crimp.ffme@orange.fr)



Retrouvez tous les clubs  
sur le site [ffme.fr](http://ffme.fr)

