



## PROGRAMME DES SORTIES CAF CASTRES : 1ER SEMESTRE 2026

### Décembre 2025

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
01/12	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi	Spéciale concours grimpe de Noël		Initié	Maxime Puech
06/12 matin	Trail	Dourgne			Tout niveau	Gary Verdez
06/12 après-midi	Entrainement recherche DVA	Gourjade			Tout niveau	Jean-Marie Botté Jean Macias
13/12 matin	VTT-VTTE	Dicosa, Saïx	Ateliers agility, et petite mécanique de base		Tous niveaux	Nicole Rullac
13/12 après-midi	Entrainement recherche DVA	Gourjade			Tout niveau	Jean-Marie Botté
14/12 après-midi	Séance escalade Initiation SAE	Salle Altissimo, Albi	Les membres de l'école du lundi sont prioritaires		Maîtrise Assurage Moulinette	Bruno Bardou Cécile Bardou
13-14/12	Initiation Ski de rando	Ariège		Auberge	Débutant Bonne forme physique et à	Maxime Puech

					<b>l'aise sur piste rouge</b>	
--	--	--	--	--	-------------------------------	--

## Janvier 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau et dénivelé	Responsable (Cf. liste contacts à la fin)
10-11/01	Formation NA1	Monts d'Olmes	1e journée en salle 2e journée terrain		Débutant	Jean-Marie Botté Jean Macias
12/01	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech
17-18/01	Rando raquettes	Col de Portet, Luchonnais, Pyrénées		Gîte d'étape	Autonome en moulinette	Martine Pagès
24-25/01	Week-end Multi-activités neige interclub Albi-Castres	Loudenvielle, Pyrénées	Rando raquettes, ski de rando, alpi, Trail blanc	Gite	Tout niveau	Benoit Ginestet Maxime Puech
31/01-01/02	Rando raquettes	Comus (11)		Gite	Débutant	Alexandre Lokteff

## Février 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau et dénivelé	Responsable (Cf. liste contacts à la fin)
7-8/02	Rando raquettes	Sarrat de Casalins, Ascou Pailhères (09) Pyrénées		Gîte des Oustalous	Initié	Jean Macias
04/02 19h00	Réunion Formation  Ouvert aux CAF Albi et Castres	Salle Omeps, Parc de Gourjade à Castres	Envie de découvrir une activité, de vous perfectionner, ou de vous lancer dans l'encadrement ?		Tout le monde intéressé par la formation	Maxime Puech
08/02 après-midi	Séance escalade Initiation SAE	Salle Altissimo, Albi	Les membres de l'école du lundi sont prioritaires		Maîtrise Assurage Moulinette	Bruno Bardou Cécile Bardou
11/02	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech
15/02	Rando raquettes	Pyrénées			Initié	Alexandre Lokteff
23/02-01/03	Séjour Ski de rando	Dévoluy, Alpes		Gîte	Initié	Maxime Puech

## Mars 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau et dénivelé	Responsable (Cf. liste contacts à la fin)
7-8/03	Rando Raquettes	Mont Fourcat, depuis Cazenave (09) Pyrénées		Gîte des Oustalous		Jean Macias
9-15/03	Rando raquettes	La Grave			Initié	Martine Pagès Jacques Bénos
11/03	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech
22/03	Rando raquettes	Pyrénées				Alexandre Lokteff
20-22/03	Ski alpinisme	Cauteret, Pyrénées		Refuge	Perfectionné	Maxime Puech
28/03	Escalade SNE	Caunes minervois	Voies niveau 5c maximum		Initié	Martine Pagès
28/03	Rando montagne	Roc du Tonnerre, Cabrespine (11)			Initié	Jean Macias
29/03 après-midi	Séance escalade Initiation SAE	Salle Altissimo, Albi	Les membres de l'école du lundi sont prioritaires		Maîtrise Assurage Moulinette	Bruno Bardou Cécile Bardou

## Avril 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau et dénivelé	Responsable (Cf. liste contacts à la fin)
11/04	Escalade SNE	Caroux	Voies niveau 5c maximum		Autonome en moulinette	Martine Pagès
11/04	Rando montagne	Château de Citou, Lespinassière (11)			Initié	Jean Macias
17/04	Escalade perfectionnement	Salle Altissimo Albi	Entrée 6 €, Opération Perfectionne ta grimpe		Initié	Maxime Puech
19/04	VTTAE	à définir			Initié	Nicole Rullac
19/04	Escalade SNE Débutants en tête	Le Moulenc (Montroc)	Les membres de l'école du lundi sont prioritaires		Initié	Bruno Bardou Cécile Bardou
20-27/04	Rando itinérante	Traversée de la Sierra de Guara			Initié	Martine Pagès
26/04	VTTAE	à définir			Initié	Nicole Rullac

## Mai 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau et dénivelé	Responsable (Cf. liste contacts à la fin)
8-9-10/05	VTTAE	Salagou (34)		Camping	Initié	Nicole Rullac
11/05	Escalade perfectionnement	Salle Altissimo Albi	Entrée 6 €, Opération Perfectionne ta grimpe		Initié	Maxime Puech
14-17/05	Séjour escalade couenne et grande voie	A définir		Gîte	Initié	Maxime Puech
14-17/05	Séjour Rando	Sainte victoire, Alpes du sud	En plus des rando : Visite musée d'Aix-en-provence (Cézanne)	Camping	Initié	Christophe Julliard
17/05	Escalade SNE Débutants en tête	Caroux Luttes Hauts / Jean-Louis Raynal	Les membres de l'école du lundi sont prioritaires		Initié	Bruno Bardou Cécile Bardou
23/05	Escalade SNE	Bédeilhac	Voies niveau 5c maximum		Autonome en moulinette	Martine Pagès
23-29/05	Rando semi-itinérante	Tour du Causse méjean au Causse noir			Initié	Jacques Bénos
31/05	VTTAE	à définir			Initié	Nicole Rullac

## Juin 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau et dénivelé	Responsable (Cf. liste contacts à la fin)
6-7/06	Rando montagne					Alexandre Lokteff
13-14/06	Initiation Alpi ou grandes voies	Caroux ou Pyrénées			Débutant  Autonome en escalade	Maxime Puech
07/06	Escalade SNE  Débutants en tête	Bout du Pont de l'Arn	Les membres de l'école du lundi sont prioritaires		Initié	Bruno Bardou  Cécile Bardou
14-20/06	VTTAE	Tour du Vercors	Pour des besoins de logistique, contacter Nicole au plus tôt.  7 places	gite et camping ½ pension pas de portage	Initié à Perfectionné	Nicole Rullac
10/06	Escalade perfectionnement	Salle Altissimo Albi	Entrée 6 €, Opération Perfectionne ta grimpe		Initié	Maxime Puech
27-28/06	Rando montagne	Néouvielle			Initié	Christophe Julliard

## Juillet 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau et dénivelé	Responsable (Cf. liste contacts à la fin)
12-19/07	Camp d'été Albi-Castres	Névache, Alpes	Rando, Rando alpine, Escalade, Via-ferrata et Alpinisme  A confirmer selon les encadrants présents	Camping	Tout niveau	Michel Maitrias

## Août 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau et dénivelé	Responsable (Cf. liste contacts à la fin)
A définir	Alpi ou grande voie				Initié	Maxime Puech

## Contacts Encadrants des sorties du programme

Damien Baranger	06 82 08 82 31	lagavuline37@gmail.com
Bruno Bardou	06 26 03 98 64	brunocaf@laposte.net
Jacques Bénos	06 74 69 82 75	jbenos@orange.fr
Jean-Marie Botté	06 20 27 04 48	jeanmarie.botte@orange.fr
Adrien Gaubert	06 63 97 70 52	gaubertadrien80@gmail.com
Benoît Ginestet	06 73 30 59 36	benoit.ginestet@laposte.net
Christophe Julliard	06 75 54 51 67	christophe.julliard@laposte.net
Alexandre Lokteff	06 77 15 34 11	alexandre.lokteff@wanadoo.fr
Patrick Lugand	06 73 53 52 42	patricklugand@orange.fr
Jean Macias	06 78 36 13 82	99jmcs0931@gmail.com
Marie-Pierre Marty	06 80 36 88 35	marie-pierre_marty@orange.fr
Patrice Mouret	06 88 55 74 29	mouret.patrice@neuf.fr
Martine Pagès	06 89 61 46 07	pages.martine2@orange.fr
Régis Pagès	06 37 87 14 40	rhodo81@yahoo.fr
Maxime Puech	06 51 46 25 30	maximepuech31@gmail.com
Clémence Raynaud	06 83 44 10 08	clemence.raynaud@orange.fr
Nicole Rullac	06 89 81 38 78	nicolecaf.81@orange.fr
Gary Verdez	06 38 51 52 70	kvernus@gmail.com

## Cotations :

R1 - Randonnée accessible à tous, facile. Itinéraire évident sur sentier balisé.

R2 - Randonnée accessible à la plupart. Itinéraire pouvant comporter des passages hors sentier, mais sans difficulté majeure.

R3 - Itinéraire demandant une certaine expérience, pouvant se dérouler sur un terrain parfois exposé.

R4 - Itinéraire pour randonneur expérimenté. Passages exposés ou aériens, recherche d'itinéraire.

R5 - S'apparente à de l'alpinisme facile. Progression sur glacier, usage corde, piolet, crampons, passage très exposé, escalade facile.

RAQ1 - Raquettes avec pentes inf. à 30°. Passages, même en forêt assez larges. Faible exposition. Risque d'avalanche modéré.

RAQ2 - Pentes sup. à 30°. Passages étroits. Passages exposés et risque d'avalanches possibles.

S1 - Ski de rando avec pentes inférieures à 30°. L'exposition n'est pas importante.

S2 - Ski de rando avec pentes un peu plus raides (30°), ou itinéraires vallonnés. L'exposition peut être importante.

S3 - Inclinaison des pentes jusqu'à 35° (pistes noires les plus raides des stations, en neige dure). L'évolution en toutes sortes de neige doit se pratiquer sans difficulté technique.

S4 - Inclinaison des pentes jusqu'à 45° si l'exposition n'est pas trop forte; à partir de 30° et jusqu'à 40° si l'exposition est forte ou le passage étroit. Une très bonne technique à ski devient indispensable.

3 à 9a - Escalade: cotation du pas le plus difficile de la voie.

F - Alpinisme facile

PD - Alpinisme peu difficile (Passage de 2 à 3)

AD - Alpinisme assez difficile (Passage de 3 à 4)

D - Alpinisme difficile (Passage de 4 à 5)

TD - Alpinisme très difficile (Passage de 5 à 6a)

ED - Alpinisme extrêmement difficile (Passage de 6)