



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-VTTAE	Dicosa, Saix	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 Assurance Moulinette	Bruno Bardou Cécile Bardou
13-14/12	Initiation Ski de rando	Ariège		Auberge	Débutant Bonne forme physique et à	Maxime Puech

					l'aise sur piste rouge	
--	--	--	--	--	------------------------	--

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 Assurance 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 Assurance 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	VTAE	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	VTAE	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	VTAE	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 randos : Visite musée d'Aix-en-provence (Cézanne)	Camping	Initié	Christophe Julliard
17/05	Escalade SNE Débutants en tête	Caroux Luttès Hauts / Jean-Louis Raynal	Les membres de l'école du lundi sont prioritaires		Initié	Bruno Bardou Cécile Bardou
23/05	Escalade SNE	Bèdeilhac	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	VTAE	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	gîte 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 - Pentas 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)