

# PROGRAMME DES SORTIES CAF CASTRES : 2ND SEMESTRE 2025



**Juillet 2025**

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
06/07	VTAE	Les martyrs, 11			Initié 50km	Nicole Rullac
12-19/07	Camp d'été multi-activités Albi-Castres	Picos de europa, Espagne		Camping		Michel Maitrias
12 au 14/07	Rando Feu d'artifice au Mont Valier	Bethmale, 09				Adrien Gaubert
13/07	VTAE Nocturne d'artifice aux Montagnès	Montagnès, 81			Initié	Nicole Rullac
20/07	VTAE	Cambounès, 81			Initié	Nicole Rullac
25 au 27/07	VTAE Grande boucle du Laissagais	Laissac, 12	Itinérance	Camping	Initié 92km sur 3 jours	Nicole Rullac

## Août 2024

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
9-10/08	VTTAE	Comus, 11		Nuit en gîte	Initié	Nicole Rullac
23-24/08	Rando alpine Cap peytier-hossard	Val d'azun, 65		Refuge	Débutant	Jean Macias Adrien Gaubert
30-31/08	Forum des sports	Parc des expos, Castres			Tout volontaire est le bienvenu : Contacter Nicole	Nicole Rullac

## Septembre 2024

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
05/09	Rando Mont perdu	Gavarnie, 65			Initié	Damien Baranger
05-06/09	Rando alpine Pic des spijeoles	Luchon, 31		Refuge	Initié	Jean Macias
06/09	VTTAE	Montredon-labesson nié, 81			Initié	Nicole Rullac
09/09 18h30	Portes ouvertes du club	Gymnase du COSEC, Lycée la Borde basse, Castres	essai escalade gratuit			Maxime Puech +bénévoles
13-14/09	Rando montagne Mont valier	Couserans, 09	5 places	Refuge les Estagnous	Initié	Christophe Julliard
13-14/09	Rando alpine Balaïtous par la vire Béraldi	Val d'azun, 65		Refuge	Perfectionné	Jean Macias Adrien Gaubert
16/09	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech
20-21/09	Week-end multi-activités de la rentrée	Gruissan, 11	VTT-VTTAE, Rando, Escalade, Trail	Camping	Tout niveau	Maxime Puech + encadrants du club
27-28/09	Alpinisme Course d'arête	Pyrénées	3 places	Camping ou refuge	Initié en escalade Niveau AD	Adrien Gaubert
28/09	Rando alpine Pic d'Estos	Loudenvielle, 65		Bivouac au pied de la voiture	Initié	Jean Macias



## Octobre 2024

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
10/10	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech
11/12/10	Alpi ou grande voie	Pyrénées ou Carroux		Gîte	Initiation	Maxime Puech Adrien Gaubert
11-12/10	Rando alpine Pic de soularac et Pic de Saint Barthélémy	Luzenac, 09		Camping	Débutant	Jean Macias
12/10	VTTAE	Lieu à confirmer				Nicole Rullac

## Novembre 2024

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
1-2/11	Stage Alpi avec guide	A définir	Projet à confirmer Ecole de trad et Artif		Perfectionné	Adrien Gaubert
04/11	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech
8-9/11	Alpi ou grande voie	Pyrénées		Gite	Initiation	Maxime Puech
21/11 19H00	Assemblée générale du club	Maison des associations, Castres			Tous	Maxime Puech

## Décembre 2024

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
02/12	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech
06/12 après-midi	Entrainement recherche DVA	Gourjade			Débutant	Jean-Marie Botté
13/12 matin	VTT-VTTAE	Gourjade et au-dessus			Débutant	Nicole Rullac
13/12 après-midi	Entrainement recherche DVA	Gourjade			Débutant	Jean-Marie Botté
20-21/12	Ski de rando 1ères neiges	Ariège		Gîte	Initiation	Maxime Puech

## Janvier 2025

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
06/01	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech
10-11/01	Formation NA1	Monts d'Olmes	1e journée en salle 2e journée terrain		Débutants	Jean-Marie Botté Jean Macias
25-26/01	Week-end Multi-activités neige interclub Albi-Castres	A définir		Gite	Tout niveau	Maxime Puech Benoit Ginestet

## 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	boulangeriegaubert@bbox.fr
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

## 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)