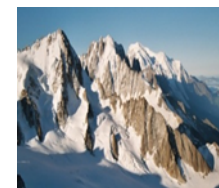


PROGRAMME DES SORTIES CAF CASTRES : 2ND SEMESTRE 2026



Juillet 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
11/07	Nocturne VTAE Feu d'artifice de Mazamet	Mazamet, Tarn	Musculaire possible		Initié 38 km 700m D+	Nicole Rullac
11-18/07	Camp d'été multi-activités Albi-Castres	Névache, Vallée de la Clarée, Alpes		Camping de la Lame		Michel Maitrias
18/07 ou 19 ?	Matinée d'initiation Trail	La chapelle mouniès, Dourgne, Tarn	Possibilité de rallonger pour les motivés		7 km	Gary Verdez
19/07	VTAE	Les martyrs, Tarn			30 km	Nicole Rullac

Août 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
1er août	Rando montagne Pic de St Barthélémy par la crête nord	Montagne de Tabe, Ariège	7 places	Sans (à la journée)	T3 1040 m D+	Jean Macias
02/08	VTAE	Montagne noire ou Montredon ?	7 places		Initié	Nicole Rullac
Entre le 1er et le 15 aout	Séjour randonnées	Autour de Jausiers, Ubaye, Alpes	Possibilité de venir quelques jours sur la période	Possibilité d'hébergement en chalet à Jausiers	T2 Tout niveau	Jean-Marie Botté
22 ou 29/08 ?	Initiation Trail	Roc de Peyremaux, Albine-Mazamet, Tarn	Adaptable selon le groupe		16 km 600m D+	Gary Verdez
22 au 24/08	Rando alpine Pic Palas Arête des Géodésiens Pics d'Arriel	Massif du Balaïtous Vallée d'Ossau (Caillou de Soques)	4 places (ou 6 si autonomes) sortie sur 3 jours (2 nuitées en refuge)	Refuge d'Arrémoulit	T6 J1, 960 m D+ J2, 685 m D+ J3, +600/-1466 m	Jean Macias Martine Pagès
23/08	VTAE	Montagne noire ou Montredon ?	7 places		Initié	Nicole Rullac
30-31/08	Forum des sports	Parc des expos, Castres			Tout volontaire est le bienvenu : Contacter Nicole	Nicole Rullac

Septembre 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
5 et 6/09	Rando alpine Grand Pic de Tapou et Pic du Milieu	Massif du Vignemale Barrage d'Ossoue	7 places Opération "Fais-ta- sortie" (ou RSS ?)	Chalet Granges de Holles	T4 1440 m D+	Jean Macias Cyril Izard
5-6/09	Escalade grande voie	Gorges de la jonte	2 places		Initié 5c/6a	Maxime Puech Arnaud Bodin
08/09 18h30	Portes ouvertes du club	Gymnase du COSEC, Lycée la Borde basse, Castres	essai escalade gratuit			Maxime Puech +bénévoles
12/09	VTAE	Sidobre			Débutant	Nicole Rullac
17/09	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech Tom Audouard
19-20/09	Week-end multi-activités de la rentrée Rando, Escalade, Trail, via-ferrata	Saint-antonin-noble-v al, 82		Camping municipal (emplacements tente ou Van déjà réservés) Logement en dur à réserver soi-même	Tout niveau	Maxime Puech + encadrants du club
26 ou 27/09 à confirmer	Initiation escalade grande voie	Caroux	5 places Priorité au groupe perfectionnement technique de cordes		Initiation Niveau PD	Jean-Marie Botté Bruno Bardou

Octobre 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
05 au 20/10	Rando itinérante sur le GR5	Départ de Morteau, Juras nord	Infos auprès de Patrick 06 73 53 52 42	Demi-pension	R2	Patrick Lugand
08/10	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech Tom Audouard
10/10	Rando alpine Crête de Girabal à l'Estagnole	Montagne de Tabe, Ariège	7 places	Sans (à la journée)	T4 1090 m D+	Jean Macias
10-11/10	Week-end trail	Lieu à confirmer		Location ou gîte	Initié	Gary Verdez
11/10	VTAE	Lieu à définir			Tout niveau	Nicole Rullac
17-18/10 à confirmer	Randonnée	Mont perdu, Val d'Anisclo, Pyrénées	J1 Grand Sestrale dénivelé +1200m 6h45 J2 Castillo mayor +950m 5h45 départ Vendredi 16 Octobre	Nuits au camping de Puyarruego	T4 Initié	Martine Pagès
17-18/10 à confirmer	Escalade grande voie	Dent d'orlu, Ariège			Initié	Régis Pagès Maxime Puech
25/10	Escalade découverte falaise en moulinette	Site Montroc, secteur Moulenc (81)	Priorité au groupe du cours débutant		Débutant	Bruno Bardou Cécile Bardou Jean-Marie Botté
25/10	VTAE	Lieu à définir			Tout niveau	Nicole Rullac

26-31/10	Escalade grande voie	Calanques de Marseille		Gîte	Autonome Niveau 5b mini	Maxime Puech Adrien Gaubert
----------	-------------------------	---------------------------	--	------	----------------------------	--------------------------------

Novembre 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
01/11	VTAE	Secteur Montagne Noire ou Montredon Labessonnié			Initié	Nicole Rullac
05/11	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech Tom Audouard
15/11	VTAE	Secteur Montagne Noire ou Montredon Labessonnié			Initié	Nicole Rullac
15/11	Terrain d’aventure	Caroux	Arête Charbonnier ou Déplace	Gîte ou camping la veille au soir	Initié	Maxime Puech
20/11 19H00	Assemblée générale du club	Maison des associations, Castres			Tous	Maxime Puech

Décembre 2026

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
03/12	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech Tom Audouard
05 ou 12/12	Formation VTT	Dicosa, Saïx	Agility et petite mécanique de base		Débutant	Nicole Rullac
05/12 après-midi	Entrainement recherche DVA	Gourjade			Débutant	Jean-Marie Botté Jean Macias
06/12 après-midi	Escalade SAE	Altissimo, Albi			Débutant	Bruno Bardou Cécile Bardou
12/12 après-midi	Entrainement recherche DVA	Gourjade			Débutant	Jean-Marie Botté Jean Macias
19-20/12	Raquettes à neige Lieu non défini	Massif suivant enneigement dans les Pyrénées	7 places	Refuge ou Gîte ?	R3 max 1500 m D+ max sur les 2 jours	Jean Macias
19-20/12	Ski de rando 1ères neiges	Ariège		Gîte	Initiation	Maxime Puech

Janvier 2027

Date	Activités	Lieu	Précisions	Hébergement	Niveau /dénivelé (Cf. cotations)	Responsable (Cf. coordonnées)
07/01	Séance escalade perfectionnement	Salle Altissimo, Albi			Initié	Maxime Puech Tom Audouard
09-10/01	Formation NA1	Monts d’Olmes	1e journée en salle 2e journée terrain		Débutants	Jean-Marie Botté Jean Macias
30-31/01	Week-end Multi-activités neige interclub Albi-Castres	A définir	Initiations Raquettes, Ski de rando, Alpinisme, Trail neige	Gîte	Tout niveau	Maxime Puech Benoit Ginestet

Contacts Encadrants des sorties du programme

Tom Audouard	06 22 16 91 02	audouardtom618@gmail.com
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
Arnaud Bodin	06 05 17 02 87	arbores12@gmail.com
Jean-Marie Botté	06 20 27 04 48	jeanmarie.botte@orange.fr
Adrien Gaubert	06 63 97 70 52	boulangeriegaubert@bbox.fr
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
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)