



CLUB ALPIN FRANÇAIS PAU
Saison 2026-2027

LIVRET D'ACCUEIL



Sommaire

ADHERER AU CAF DE PAU	4
Adhésion.....	4
Assurances	4
Réductions diverses.....	4
PRESENTATION DU CLUB.....	5
PRESENTATION DES ACTIVITES ➔ http://cafdepau.ffcam.fr/nos_activites.html	6
PARTICIPER A UNE SORTIE DU CLUB.....	8
Agenda des sorties.....	8
Escalade en Salle (SAE)	9
Encadrement.....	10
Lieu de rassemblement pour le départ des sorties	10
Covoiturage.....	10
Prêt de matériel.....	10
Cotations des Sorties.....	11
L'ECOLE D'AVENTURE	12
L'ECOLE D'ESCALADE	13
STAGES - FORMATIONS - PREVENTION ET SECURITE	14
Les formations proposées par la FFCAM	14
Les formations proposées par le club pour votre sécurité.....	14
Des cycles d'initiation et de progression proposés par le club	15
MANIFESTATIONS	15
BIBLIOTHEQUE	15
REFUGES	15
CONTACTS ET DIFFUSION D'INFORMATIONS.....	16

Ce livret synthétise les informations principales sur les activités du CAF de PAU.

Retrouvez des informations plus complètes sur <http://cafdepau.ffcam.fr>





CLUB ALPIN FRANCAIS PAU
Association affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

ADHÉREZ EN LIGNE CONTACT

LE CLUB ACTIVITES FORMATION SECURITE REFUGES MILIEU MONTAGNARD AGENDA

CLUB ALPIN FRANCAIS PAU

CITE DES PYRENEES
29 BIS RUE BERLIOZ
64000 PAU

Contactez-nous
Tél. 05 59 27 71 81

Permanences :
Secrétariat : mar, mer 16h30-18h45 ven
16h30-19h45 Matériel : selon planning
publié sur le site

► ACTUALITES

Le Club Alpin Français de Pau regroupe environ 1000 membres et encourage la pratique de la montagne sous toutes ses formes, à tous niveaux et en toutes saisons.

Le Club est par ailleurs gestionnaire des refuges de Pombie et Arrémoult ainsi que du chalet de Gourette situé au coeur de la station sur le GR10.

Le Club a 3 sites permettant de gérer les sorties et les photos ainsi que pour communiquer:

- **l'agenda** permet aux adhérents de s'inscrire aux sorties proposées
- le site **photos et albums** permet de partager simplement les souvenirs des sorties
- **le forum** est un outil de communication (envoi d'informations sur les activités/formation, échanges entre adhérents, échanges entre adhérents, ...). Nécessité de s'inscrire pour recevoir des notifications par mail des informations de la Direction du Club.

TOUTES LES ACTUALITÉS

24/06/2026

FERMETURE du secrétariat

27 JUIN - 14 JUILLET

Le secrétariat sera fermé du 27 juin au 14 juillet inclus. Pendant cette période,

[Plus d'infos](#)

23/06/2026



[Toutes les actualités](#) ►

ACTIVITÉS DU CLUB



RÉSEAUX SOCIAUX

► Forum

Rétrospective 2024-2025

Rétrospective de la saison 2024/2025 du CAF de Pau
Club Alpin Français de Pau



Adhésion

L'adhésion au CAF est annuelle, de septembre à septembre. Elle doit être renouvelée au 30 septembre quelle que soit la date d'adhésion initiale. L'accès à l'agenda des sorties cesse au 1^{er} octobre si l'adhésion n'est pas renouvelée. Les assurances associées à l'adhésion courent jusqu'au 31 octobre.

L'adhésion peut se faire

au local du club, les mardi et mercredi de 16h30 à 18h45, et le vendredi de 16h30 à 19h45

en ligne : <http://cafdepau.ffcam.fr/adherer.html>



La délivrance d'une licence ne nécessite pas de certificat médical. Néanmoins il faut **répondre à un questionnaire de santé** (en club ou en ligne) qui peut amener à consulter un médecin pour avis médical.

Les tarifs 2026-2027 sont de :

cat. Conditions	sans assurance	avec assurance
T1 Membre titulaire + de 24 ans	98,50 €	123,50 €
J1 Jeune de 18 à 24 ans	66,00 €	86,00 €
J2 Jeune mineur	58,00 €	78,00 €
C1 Conjoint de membre titulaire dans le même club	69,50 €	94,50 €
E1 Enfant (18-24 ans) de membre dans le même club	54,50 €	74,50 €
E2 Enfant ou petit enfant mineur de membre dans le même club	38,00 €	58,00 €
A1 Membre titulaire + de 65 ans, cafiste depuis + de 10 ans	79,10 €	104,10 €

Le CAF de Pau propose une **carte découverte** pour inciter vos amis à découvrir le club avec vous. Cette carte est délivrée après accord de l'organisateur de la sortie. Se renseigner auprès de l'accueil.

Assurances

La licence CAF fait automatiquement bénéficier des garanties Responsabilité Civile et Défense Recours.

Vous pouvez opter pour des garanties complémentaires :

1. Une formule de base « Assurance de personnes et Assistance Secours » avec deux extensions possibles :
 - Individuelle Accident Renforcée (y compris dommages aux matériels sportifs)
 - Monde Entier
2. Protection Plus : accident de la vie privée et sports

Plus d'informations sur <https://cafdepau.ffcam.fr/assurances.html>



Réductions diverses chez partenaires (avec présentation de la carte d'adhérent CAF)

- ½ tarif sur le prix des nuitées dans les **refuges CAF** et les refuges étrangers réciprocaires.
- **Alpy'rando** (Pau) => réductions diverses.
- **Leclerc Sport** (Méridden Tarbes) => 15% sur l'univers montagne (exclusivement)
- **Vieux Campeur** => 18% en boutique exclusivement.
- **Chullanka** (Toulouse) => 20%
- **Van'Py** (Lons) => réduction 10 à 15% sur location van aménagé. Uniquement en agence.
- **Calicéo** (Pau) => « Pass avantages » disponible au club (5 à 10% selon formule).

PRESENTATION DU CLUB

Créé en 1886, notre club regroupe environ un millier d'adhérents. Il est affilié à la Fédération Française des Clubs Alpins de Montagne (FFCAM) qui fédère quelques 80.000 « cafistes ».

Le club vous propose quelques centaines de **sorties** annuelles **à la journée** sur le terrain, ou « collectives », toutes liées au monde de la montagne. Elles sont encadrées par une centaine de bénévoles détenteurs de brevets fédéraux et, dans certains cas, par des professionnels.

Le club propose également des **raids et séjours** de randonnée, de ski de randonnée ou nordique, de VTT ; et des sorties sur des **week-ends** plus ou moins prolongés en escalade, canyonisme, ...

Ce peut être également des **soirées thématiques**, des **formations** ou des *animations*.

Enfant, jeune, adulte ou sénior, quels que soient votre expérience, votre niveau, vos disponibilités et vos motivations, vous y trouverez une activité de montagne pour votre plaisir.

Le club gère et entretient trois refuges situés en vallée d'Ossau : Arrémoulit, Pombie et le Chalet de Gourette. Etre adhérent du CAF de Pau c'est aussi accéder à des tarifs préférentiels aux 120 refuges de la FFCAM ou à ceux gérés par des associations partenaires à l'étranger.

Si vous ouvrez ce livret, c'est que vous avez une ou plusieurs bonnes raisons de vous inscrire à cette dynamique association qu'est le CAF de PAU, comme :

- ▲ Échanger avec d'autres personnes pour apprendre la montagne sur le terrain.
- ▲ Intégrer un club de gens passionnés pour échanger sur vos plus belles courses, vos plus grosses galères ou sur les meilleurs spots de poudreuse ...
- ▲ Accéder à des conseils techniques, des idées de sorties, des avis sur les meilleurs secteurs, de l'aide pour préparer vos sorties et les réaliser en toute sécurité.
- ▲ Rencontrer vos futurs compagnons de sorties - en cordée ou à skis, à pied ou en chausson, en SAE ou en pleine nature, ... rencontrer du monde c'est LA clé qui vous permettra de progresser et de vous faire plaisir.
- ▲ Apprendre l'autonomie : l'esprit du CAF n'est pas de vous « emmener en montagne », mais de vous rendre autonome et progresser en sécurité. Vous pourrez : préparer une sortie sous la conduite d'un cadre, passer en tête, participer aux formations vers l'autonomie et aux sorties que le club organise dans de nombreuses disciplines.
- ▲ Découvrir d'autres sports : en discutant avec les gens et en voyant toutes les sorties auxquelles vous pouvez participer, vous aurez certainement envie à un moment d'essayer un autre sport que celui pour lequel vous êtes venus initialement.
- ▲ Louer ou emprunter du matériel : crampons, piolet, DVA-sonde-pelle, ...

Vous l'avez compris, le CAF de PAU est un allié indispensable pour votre progression : que ce soit pour rencontrer des gens, pour engranger des connaissances techniques ou pour obtenir des réductions de toutes sortes, le CAF est un incontournable, une référence dont il serait dommage de se passer.



ALPINISME : Discipline reine du milieu montagnard, elle consiste en une progression sur neige, glace ou rocher, en skis, raquettes, crampons ou chaussons, sur arêtes, couloirs, cascades et grandes voies. Elle nécessite une formation préalable aux techniques d'encordement, d'assurage, de cramponnage et à l'utilisation du piolet. Il faut enfin se confronter à la haute altitude et au vide.



ESCALADE : Cette activité se déroule toute l'année, soit en salle, soit en falaise aux beaux jours. Elle est accessible à tous selon son niveau à condition d'avoir un minimum de matériel. Les sessions en salle se déroulent les lundi, mardi et mercredi soir et nécessitent l'achat de tickets auprès du secrétariat ou via HelloAsso en suivant un lien disponible dans la fiche de l'activité sur l'agenda.



VIA FERRATA : Il s'agit d'un itinéraire sportif dans des parois rocheuses, sur lesquelles ont été fixées des équipements métalliques, permettant de faciliter la progression et d'assurer les pratiquants. La *via ferrata* est donc une progression dans un univers vertical et gazeux demandant une bonne condition physique.



RANDONNEE PEDESTRE : Pratiquée en toute saison sur les sentiers pyrénéens français ou espagnols. Du débutant au chevronné, vous aurez tout un choix d'itinéraires à votre disposition. Les "randonnées alpines" permettront aux plus téméraires de taquiner le rocher et goûter aux prémices de l'alpinisme.



RANDONNEE PEDESTRE HIVERNALE : Le complément naturel de la randonnée pédestre pour découvrir la montagne l'hiver, raquettes ou crampons aux pieds. Elle nécessite du matériel indispensable à votre sécurité (DVA, pelle, sonde, piolet) que vous apprendrez à utiliser.



SKI et SNOWBOARD DE RANDONNEE : Le ski de montagne, c'est le ski nature qui allie le plaisir de la randonnée à la montée à celui de la glisse à la descente. Loin des pistes balisées, vous vous promènerez entre forêts, vallons et crêtes à la montée, et découvrirez l'art de la glisse dans des espaces vierges à la descente. Une des activités phare du club qui nécessite du matériel indispensable à votre sécurité (DVA, pelle, sonde, piolet) que vous apprendrez à utiliser.



SKI DE FOND : Pratique très développée dans les pays du nord, elle est plus confidentielle dans les Pyrénées. Elle est d'autre part délaissée au profit des raquettes et du ski de randonnée. Néanmoins, le CAF de Pau propose plusieurs sorties par an, notamment lors de séjours dans les sites Pyrénéens ou Alpains adaptés. Cette discipline technique utilise des skis longs, étroits, sans carres métalliques et sont fixés uniquement à l'avant du pied. Cette activité procure le plaisir de la glisse dans des paysages naturels mais permet aussi de contenter ceux qui recherchent un exercice physique approfondi.



DESCENTE DE CANYON : La descente de canyon ou canyonisme allie la verticalité à la présence d'eau. Cette dernière constitue sans conteste la composante ludique de l'activité (sauts, toboggans), mais la progression verticale sur corde est également très appréciée des initiés. Activité technique et engagée qui se déroule dans des paysages d'exception, la descente de canyon ne se pratique pas sans apprentissage.





VELO DE MONTAGNE / VTT : Cette activité se décline sur tous les modes : balades tranquilles sur des pistes faciles, randonnées plus exigeantes en moyenne montagne, sorties "vélorando" pour atteindre à pied un sommet, ascensions de cols pour aller chercher une descente ludique ou technique ; le tout sur les plus belles pistes et les plus beaux "single tracks" des Pyrénées... Elle permet de plus de parcourir de longues distances sur une seule journée. Il vous suffira d'enfourcher votre vélo et de faire le plein d'énergie pour venir participer aux randonnées et aux week-ends organisés pour le plaisir du cycliste, du randonneur et du montagnard réunis.



MARCHE NORDIQUE : A l'origine une méthode d'entraînement estivale des skieurs nordiques dans les années 30. Ces athlètes trouvaient dans cette activité estivale un geste très proche de leur pratique hivernale et une intensité sensiblement équivalente à celle du ski sur de longues distances. La vague scandinave a gagné une grande partie de l'Europe, et maintenant la France.



SPELEOLOGIE : Une activité complète et enrichissante. Variée, elle conjugue à la fois, l'effort physique, les connaissances techniques et scientifiques. Cette activité se pratique sous deux formes que sont la visite de "classiques" et les sorties d'exploration. S'il est un endroit sur terre où l'exploration prend encore tout son sens, c'est bien celui-ci, tant le fonctionnement des réseaux souterrains reste encore par endroits un mystère.



TRAIL : Le trail est la version montagnarde du cross-country qui combine le plaisir des grands espaces, les longues distances et le fort dénivelé. Cette activité demande de l'entraînement et une très bonne condition physique. Discipline en plein essor, elle rassemble régulièrement un groupe de motivés.

Agenda des sorties

Le club dispose d'un **agenda en ligne** de sorties et évènements <http://v2.cafdepau.fr/accueil>
Les nouveaux licenciés doivent attendre 24h avant d'avoir accès à cet agenda.

Cet accès n'est pas automatique et nécessite la **création d'un compte** en cliquant sur le bouton
« connexion » en haut à droite de la page puis « **activer mon compte** » et suivre la procédure.

Une aide en ligne est disponible sur le site du club <https://cafdepau.ffcam.fr/aide-pour-l-agenda.html>

The screenshot shows the website of the Club Alpin Français Pau (CAF Pau). The header includes the club's logo and name. A navigation bar contains links for 'Agenda', 'Adhésions', 'Infos', 'Membres', 'Infos Adhésions', and 'Contact'. A sidebar on the left lists dates from Saturday 20 to Saturday 23. The main content area is titled 'semaine du lundi 18 juillet 2022 au dimanche 24 juillet 2022'. It displays four hike entries, each with a date, activity icon, title, location, and details. The first entry is 'Chemin de Bégarde' on Sunday 19 July, led by Chloé de Rincquesen. The second is 'Grimpes en salle' on Monday 18 July, led by Gaby Halbertz. The third is 'GRIMPE SUR ROCHER' on Tuesday 19 July, led by Jackie Meze. The fourth is 'Bac 2270 m et col d'Arémouds 2448 m' on Wednesday 20 July, led by Christian Thénery. Each entry includes a 'Participants' box, a 'Niveau' box, and a 'Réservations' box. A 'Plus d'infos' link is also present for each entry.

L'agenda présente les sorties actualisées en fonction de la météo et de la disponibilité des encadrants.

Les sorties sont identifiées par date, activité et niveau.

L'agenda est consultable publiquement mais certaines rubriques (identité, n° de téléphone et profils des participants, inscription à la sortie, horaires de rendez-vous, ...) ne sont accessibles qu'aux adhérents du club.

Escalade en Salle (SAE)

L'adhésion au club permet :

-  de participer aux sorties falaises et grandes voies proposées par les bénévoles,
-  d'accéder aux créneaux réservés CAF à la SAE de l'UPPA ou de Billère
-  de bénéficier de tarifs privilégiés à Bêta-Bloc (Pau) et L'Usine (Tarbes).

CRENEAUX CAF SAE		 Réservé INITIÉS en SAE UPPA <u>Lundi de 20h à 22h30</u> ou <u>Mardi de 18h30 à 21h30</u> à partir de début septembre SAE Université- halle des sports UPPA, avenue Jean Génèse à Pau
		 Tout public adulte, obligatoire pour débutants BELTRAME <u>Lundi de 18h30 à 21h</u> ou <u>Mercredi de 19h à 21h</u> à partir de début septembre (hors vacances scolaires) Salle Arnaud BELTRAME, 1 avenue du château d'Este à Billère
	Modalités pratiques	INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR L'AGENDA (16 participants maximum) Se présenter à l'encadrant et émarger la liste d'appel en arrivant
	Tarif	Ticket de 4,20€/séance en vente au club ou sur HelloAsso (lien dans la fiche collective sur l'agenda) Ticket à donner à l'encadrant en début de séance
	Matériel nécessaire obligatoire	 ASSUREUR A FREINAGE ASSISTÉ (grigri, Neox, Jul, Smart) (REVERSO INTERDIT), Baudrier d'escalade, Chaussons, Gants d'assurage, Chaussures fermées pour l'assurage
Partenariat CAF Bêta – Bloc	Lieu	Tous les soirs de la semaine, sans <u>encadrement du club</u> Salle Bêta-Bloc – avenue de l'Europe à Pau
	Modalités pratiques	Se présenter au guichet de la salle avec <u>un ticket à retirer au club (8,40 € l'entrée) et la licence CAF</u>
	Matériel nécessaire	Chaussons
Partenariat CAF L'Usine Escalade	Lieu	Horaires d'ouverture, <u>sans encadrement du club</u> 15 avenue des forges 65000 Tarbes
	Modalités pratiques	Se présenter au guichet de la salle avec <u>un ticket à retirer au club (10 € l'entrée) et la licence CAF</u>
	Matériel nécessaire	Chaussons, baudrier, système d'assurage
Sorties en extérieur	Les encadrants bénévoles vous proposent des sorties et séjours en extérieur via l'agenda afin de pratiquer l'escalade sur sites naturels (falaises, grandes voies).	

Encadrement

L'encadrement des sorties est assuré par des membres expérimentés du club, presque tous titulaires de **brevets d'initiateur** FFCAM. Des professionnels (guides de haute montagne, B.E.) sont également parfois à leurs côtés, notamment lors de formations ou raids. Profitez de l'expérience de nos cadres et des conseils qu'ils prodiguent. Ils souhaitent avant tout faire partager leur passion de la montagne.

Lieu de rassemblement pour le départ des sorties

Les lieux de rendez-vous sur Pau diffèrent suivant les sorties (exemples : **parking du pont d'Oly** ou **parking du Bernet** à Jurançon, **parking des meubles Laclau** route de Tarbes). Des points de rendez-vous sur la route peuvent être ajoutés à Oloron, Louvie-Juzon, Laruns ou Lourdes si besoin est.

Ces lieux de rendez-vous sont décrits plus précisément sur le site internet du club :

<http://cafdepau.ffcaml.fr/les-points-de-rdv.html>



Covoiturage

Le principe du covoiturage est de rigueur. Les covoiturés participent aux frais de déplacement qui sont de 35 cts/km/voiture. Les passagers doivent être actifs en aidant le conducteur si nécessaire (chaînage, chargement du véhicule, trajet, ...), et en s'assurant qu'il reste éveillé sur le chemin du retour après une longue journée de sport.

Prêt de matériel

Le club propose du matériel de sécurité utilisable uniquement dans le cadre des sorties collectives et des stages qu'il organise. Plus d'infos sur <http://cafdepau.ffcaml.fr/prel-de-materiel.html>



Il est mis « gracieusement » à la disposition des adhérents qui répondent à un des critères suivants :

- ▲ moins de 24 ans,
- ▲ nouvel adhérent au CAF de Pau (moins d'un an d'ancienneté),
- ▲ participation à un stage ou une formation organisée par le club,
- ▲ bénévole du club.

Dans tous les autres cas, une participation de quelques euros vous sera demandée, tant pour vous inciter à vous équiper que pour nous permettre d'entretenir et renouveler ces équipements.

Un chèque de caution de 300 € sera exigé (bénévoles exceptés). Celui-ci sera restitué lors du retour du matériel ou en fin de saison au gré de l'emprunteur.

Ce matériel est à retirer aux heures de permanences, les lundis et mercredis de 17h à 18h45, et le vendredi de 17h à 19h45 (susceptible de changements en cours d'année. Cf actualités du site).

La restitution devra être effectuée lors de la permanence qui suit la sortie. A défaut de retour dans les deux semaines, la caution sera mise à l'encaissement par le club.

Pour vous équiper, avant de foncer acheter des chaussures jetables ou un piolet en caoutchouc, nous vous invitons à demander conseil aux responsables de sortie.

Quelques infos pratiques sur le choix du matériel sont également données sur

<http://cafdepau.ffcaml.fr/materiel-et-securite.html>



Cotations des Sorties

NIVEAU 1		NIVEAU 2		NIVEAU 3		NIVEAU 4	
Physique	Technique	Physique	Technique	Physique	Technique	Physique	Technique
RANDONNEE PEDESTRE							
Dmax = 800 m Course 5h hors pauses	Bon sentier Aucune difficulté	Dmax = 1100 m Course 6h hors pauses	A la portée de tous Sentier parfois absent	Dmax = 1300 m Course 7h hors pauses	Passages un peu techniques (hors sentiers, rocheux, aériens, pentes raides ou névés)	Dmax > 1300 m Course de 8h et + hors pauses	Passages exposés et/ou délicats ne dépassant pas le F alpinisme, glaciers, corde nécessaire
RAQUETTES ET RANDONNEE PEDESTRE HIVERNALE (SUR NEIGE)							
Dmax = 600 m Course 5h hors pauses	Initiation raquette Bon sentier pente < 25°	Dmax = 900 m Course 6h hors pauses	Sentier ± bon raquette, Initiation piolet et cramponnage Pente < 30°	Dmax = 1100 m Course 7h hors pauses	Hors sentier, pente raide, passage difficile raquette, piolet et crampons nécessaires	Fort dénivelée Course de 8h et + hors pauses	Passages vertigineux et/ou exposés, Pente > 40°
SKI DE RANDONNEE							
Dmax = 800 m et / ou Course 5h max hors pauses	Facile pentes < 25° Pas de passages exposés	Dmax = 1100 m et / ou course 6h max hors pauses	Tout skieur pente ≤ 30° Cours passages peu exposés	Dmax = 1400 m et / ou course 8h max hors pauses	Skieur confirmé pente ≤ 35° Passages exposés possibles	Dénivelée > 1400 m et / ou course > 8h exigeante en endurance	Bon skieur avec notions d'alpinisme Pentes exposées > 35° Chute interdite
VELO DE MONTAGNE							
Dmax = 600 m et / ou 25 km	Facile Bonnes plates roulantes	Dmax = 1000 m et / ou 35 km	Moyen Pistes et sentiers. Courts passages techniques	Dmax = 1200 m et/ou 45km	Assez difficile Sentiers techniques courts obstacles	Dénivelée > 1200m. Course exigeante en endurance	Difficile Nombreux obstacles et passages techniques
SPELEO							
TPST ≈ 3h	Pas de progression sur corde Obstacles ponctuels faciles	TPST ≈ 5h	Initiation à la progression sur corde Obstacles ponctuels moyens Hmax = 20m	TPST ≈ 8h Dmax > 100m	Perfectionnement des techniques de progression Enchaînement d'obstacles	TPST > 10h Dmax > 300m	Maîtrise des techniques de progression indispensable Passages exposés Présence d'eau pouvant gêner la progression Etroitures sévères
Obstacles : ressaut, puits, étroiture, lamiroir, méandre, eau, ... ; TPST : Temps Passé Sous Terre ; Hmax : hauteur maximum d'une verticale ; Dmax : Dénivelé maximum							
ESCALADE							
Falaise UIAA	3	4a - 4b	4c - 5b	4c à 5b	5c et plus	5c et plus	5c et plus
	III	IV	V-/V+	V-/V+	VI et plus	VI et plus	VI et plus
ALPINISME							
Cotation	Peu difficile (PD)	Assez difficile (AD)	Difficile (D)	Très difficile - Extrêmement difficile (TD - ED)			
DESCENTE DE CANYON							
Débutant	Initié	Pratiquant ayant déjà parcouru une dizaine de canyons et sachant : - s'équiper - se déplacer dans le canyon - se déplacer sur main courante - gérer seul sa descente en rappel simple	Autonome Pratiquant régulier du canyoning et ayant validé, en club ou en stage, le niveau autonome. Il sait, en plus de l'initié : - installer une main courante simple - installer un rappel simple - gérer seul sa descente en rappel complexe				
Aucune expérience ou quelques canyons classés "initiation"							Reussite à une formation fédérale, initiateur, moniteur ou instructeur
VIA FERRATA							
F facile et PD (peu difficile)	AD (assez difficile)	AD (assez difficile)	D (difficile)	D (difficile)	TD (très difficile)		
Quelques passages on l'on tire un tout petit peu sur les bras ou quelques passages "un peu" en hauteur.	Passages verticaux, parfois vertigineux car loins du sol Passages sur des ponts un peu vacillants Passages plus délicats pour la progression	Passages verticaux, parfois vertigineux car loins du sol Passages sur des ponts un peu vacillants Passages plus délicats pour la progression	Passages verticaux assez physiques	Passages très physiques, souvent en dévers. Ces passages sont vite très éprouvants pour les bras...			



L'Ecole d'Aventure s'adresse aux 7 - 17 ans qui veulent découvrir la montagne, l'escalade et/ou toutes les activités qui en découlent, et partager cette découverte entre copains/copines.

L'Ecole d'Aventure du club propose un cycle annuel multi-activités complémentaire avec celui de l'Ecole d'Escalade.

Les activités sont classées en 4 domaines :

- haute montagne : alpinisme, rocher partiellement équipé, course mixte ;
- montagne enneigée : raquettes, ski de randonnée, surf de randonnée, télémark, cascade de glace, couloir ;
- sentiers et forêt : randonnée, randonnée alpine, cartographie-orientation, vélo de montagne ;
- milieux spécifiques : milieu aquatique (canyonisme), milieu souterrain (spéléologie), parcours en hauteur (via ferrata, slackline, escalad'arbre, accrobranche).

Les participants sont partagés entre deux niveaux :

- niveau Trappeur : de 7 à 12 ans ; niveau limité en difficulté et en durée ; objectif : proposer l'initiation aux différentes activités pour les plus jeunes ; les plus anciens peuvent participer pour faire profiter de leur expérience ;
- niveau Aventurier, de 12 à 17 ans ; niveau plus affirmé, nécessitant une endurance physique et une expérience technique.

Les nouveaux arrivants peuvent rattraper aisément le niveau.

Les activités sont proposées au travers de plusieurs types de sorties :

- sortie à la journée ; principalement le dimanche ;
- sortie de week-end : pour des sorties plus longues avec nuitée ;
- mini-séjour club, de 3 à 5 jours : pendant les congés scolaires de Toussaint, Printemps et Eté ;
- participation à des actions régionales : Camp IV, rassemblements locaux de jeunes, challenges.



L'inscription à l'Ecole d'Aventure se fait auprès du secrétariat et nécessite une licence du CAF, une autorisation parentale, une fiche de liaison sanitaire, un formulaire de droit à l'image, une autorisation de sortie du territoire, une copie du carnet de santé et de la pièce d'identité à porter sur l'autorisation de sortie du territoire. Il est également nécessaire de répondre à un questionnaire de santé lors de l'adhésion au club ou en ligne et qui permet d'évaluer la nécessité d'obtenir un avis auprès de son médecin.

Il n'y a pas de frais d'inscription à l'école en dehors du prix de la licence du Club mais une participation aux frais est demandée (6€ pour le transport par sortie, 20€ maximum par jour sur des sorties avec des prestations spécifiques (guide, refuge, camping, etc...)).

Plus d'informations sur <http://cafdepau.ffcam.fr/special-jeunes.html>





L'ÉCOLE D'ESCALADE

L'École d'Escalade propose un cycle de progression qui va de l'initiation pour les débutants au perfectionnement, sur différents types de parcours.

Les cours se déroulent soit à la Salle Arnaud BELTRAME, 1 avenue du château d'Este à Billère (mercredi), soit à la Halle des Sports de l'Université de Pau (UPPA), avenue Jean Génèze à PAU (jeudi, vendredi).

Le cycle comprend 30 cours/an, avec une fréquence hebdomadaire, en dehors des vacances scolaires. Tous les cours sont encadrés par un professionnel de l'escalade.

Les créneaux proposés sont :

- **Mercredi de 17h30-19h** (de 6 à 12 ans) (24 places, Billère)
- **Mercredi de 19h-20h30** (de 12 à 17 ans) (24 places, Billère)
- **Jeudi de 18h-19h30** (de 10 à 17 ans) (12 places, UPPA)
- **Vendredi de 18h-19h30** (de 8 à 12 ans) (16 places, UPPA)
- **Vendredi de 19h30-21h** (de 12 à 17 ans) (24 places, UPPA)

La participation aux frais est de **200 euros par an + licence du club**.

Cette activité nécessite du matériel spécifique de sécurité. Les baudriers et systèmes d'assurage sont prêtés par le club. **Les chaussons sont personnels et ne sont pas prêtés.**

L'inscription à L'École d'Escalade se fait auprès du secrétariat et nécessite une licence CAF, une autorisation parentale, une fiche de liaison sanitaire, un formulaire de droit à l'image, une autorisation de sortie du territoire, une copie du carnet de santé et de la pièce d'identité à porter sur l'autorisation de sortie du territoire. Il est également nécessaire de répondre à un questionnaire de santé lors de l'adhésion au club ou en ligne et qui permet d'évaluer la nécessité d'obtenir un avis auprès de son médecin.

La mise en pratique en extérieur se fait par des sorties en falaise à la 1/2 journée avec le moniteur. Une participation aux frais est demandée (20€ environ).

Des stages sont également organisés durant les vacances sur des dates déterminées en cours d'année.



Plus d'informations sur <http://cafdepau.ffcam.fr/ecole-d-escalade.html>



La montagne est de plus en plus parcourue par des randonneurs pédestres ou skieurs, des amateurs de VTT, de vol libre, d'activités en eaux vives ou d'exploration souterraine. Cette grande fréquentation peut engendrer un sentiment trompeur de sécurité. Or la montagne n'est pas un espace de loisirs organisé, banalisé et sécurisé.

- Toutes ces activités de plein air se pratiquent dans un milieu « à risque » qui se caractérise par la présence de pentes fortes, de terrains instables, de phénomènes météorologiques violents, etc... qu'il faut savoir appréhender.
- Il faut aussi connaître et posséder le matériel nécessaire à chaque activité et savoir s'en servir.
- Pratiquer en sécurité repose sur la prévention et la mise en route des secours en cas d'accident. Les premiers secours sont toujours apportés par les pratiquants eux-mêmes car l'arrivée des secours professionnels nécessite le plus souvent un temps trop long pour les situations d'urgence.

Les formations proposées par la FFCAM

La fédération propose aussi des stages et des formations dans toutes les disciplines. Le programme figure sur le site internet de la Fédération <https://www.ffcam.fr/les-formations.html> 

Ces formations diplômantes sont proposées sous l'égide de la fédération, soit par le club ou bien ailleurs dans la région et dans tout le pays. Elles sont toutes accessibles aux adhérents du club.

Les formations de la FFCAM se déclinent en trois niveaux :

- le niveau **Initié** s'adresse à tous les adhérents et leur offre une formation personnelle vers l'**autonomie** (en pratique encadrée) permettant d'acquérir les compétences nécessaires pour participer aux activités ou aux sorties du club ;
- le niveau **Perfectionné** permet de pratiquer en autonomie, en dehors des sorties organisées par le club. Il permet également aux adhérents qui le souhaitent de s'engager dans des cursus de formation d'encadrants en vue d'obtenir un brevet d'initiateur ;
- le niveau **Spécialisé** est destiné à former des « experts » dans des domaines bien précis (exemples : ski de pente raide, canyon hivernal, cascade de glace, grandes voies d'escalade ...), sans qu'il y ait nécessairement un objectif d'encadrement.

Les formations proposées par le club pour votre sécurité

Des stages de formation de Niveau Initié sont proposés en interne par le club dans les différentes activités, encadrés par des bénévoles et/ou des professionnels, qui s'attachent à faire connaître le bon équipement, la bonne connaissance théorique et pratique des techniques propres à chaque discipline, la prise en compte judicieuse et systématique des conditions de terrain passées, présentes et à venir, et des notions de premiers secours.

- **Journée sécurité hivernale 1** (Neige & Avalanches 1). Organisée gratuitement entre une soirée théorique et une journée sur le terrain, dispensées par des encadrants du club et des guides professionnels, pour apprendre comment gérer les conditions de neige, comment utiliser DVA, pelle et sonde et pour se familiariser avec les méthodes de recherche de victimes d'avalanche.
- **Journée sécurité hivernale 2** (Progression sur Neige). Une journée gratuite dispensée par des encadrants du club et des guides professionnels, pour apprendre comment utiliser ses crampons, son piolet, comment s'assurer, comment progresser en pente raide, comment enrayer une chute, etc.
- Des formations, d'une soirée, une journée ou un week-end, pour acquérir de l'autonomie en **secourisme, cartographie/orientation, progression sur neige et glacier, pilotage et entretien VTT, escalade, secours en montagne, entretien du matériel de ski ...**

Des cycles d'initiation et de progression proposés par le club

Ces cycles s'adressent aux débutants. Ils se déroulent généralement sur plusieurs journées au cours de la saison.

- ▲ **Alpinisme** : Acquisition des connaissances sur l'assurage en mouvement, la descente en rappel, la progression en neige, glace et rocher. Ces connaissances sont nécessaires pour participer aux sorties « randonnée alpine » de niveau 4/4 et d'alpinisme.
- ▲ **Ski de randonnée** : initiation pour les débutants, cycle de 4 à 5 sorties en début de saison hivernale ;
- ▲ **Descente de canyon** : journées d'initiation et de perfectionnement.
- ▲ **Des cours de perfectionnement en ski alpin** sont également proposés aux adhérents du club par le Comité Départemental 64 sur pré-inscription (lien disponible courant novembre sur le site du club). Les cours ont lieu le samedi entre 10h et 13h à Gourette. Un niveau 3^e étoile minimum est requis, à partir de 12 ans.
- ▲ **Journées escalade pour tous**, jeunes et adultes.

MANIFESTATIONS

Diverses manifestations sont organisées par le club, toujours dans la bonne humeur et la convivialité. Elles sont toujours mises dans l'Agenda :

- ▲ Soirée « nouveaux adhérents » ;
- ▲ Assemblée Générale du club début décembre avec apéritif et projection de films ou photos ;
- ▲ Soirées conviviales : crêpes, apéritif, gâteaux, concours photos, ... ;
- ▲ La « Fête du Club », pour nous retrouver en montagne sur un ou deux jours au travers des activités traditionnelles du club et permettre à tous, enfants compris, de participer et de découvrir d'autres activités dans un climat de convivialité.

BIBLIOTHEQUE

La bibliothèque du club possède plus de 900 références. Des topos de randonnée, d'escalade, d'alpinisme, des ouvrages historiques et contemporains, les hommes illustres, des contes & légendes, les Pyrénées dans la littérature, la faune et la flore, la spéléologie, l'archéologie, la géologie, etc...

Tous sont disponibles pour consultation et prêt pendant les heures de permanence, sur demande auprès des responsables.

Plus d'informations sur <http://cafdepau.ffcam.fr/infos.html#bibliotheque>



REFUGES

Le club gère et entretient **trois refuges** situés en vallée d'Ossau :

- ▲ **Arrémoulit**, situé au pied de la face ouest du Palas dans un magnifique site lacustre ;
- ▲ **Pombie**, situé en plein cœur du Parc national des Pyrénées en haute vallée d'Ossau au pied de la face sud-est du pic du Midi d'Ossau ;
- ▲ **Chalet de Gourette**, chalet de bord de route au pied des pistes de la station de Gourette.

Plus d'infos sur les refuges gérés par le club :

<http://cafdepau.ffcam.fr/refuges-geres-par-le-club.html>





Contacts

Club alpin français de Pau

Cité des Pyrénées, 29 bis rue Berlioz, 64000 PAU

☎ : 05 59 27 71 81

✉ : secretariat@clubalpinpau.fr

Horaires des permanences secrétariat :

Mardi : 16h30 à 18h45

Mercredi : 16h30 à 18h45

Vendredi 16h30 à 19h45



Prêt de Matériel

Horaires des permanences matériel (très souvent sur rendez-vous : consulter le site du club) :

Lundi : 16h30 à 18h45

Mercredi : 16h30 à 18h45

Vendredi 16h30 à 19h45



Sites internet et réseaux sociaux

- Le site institutionnel du Club : <http://cafdepau.ffcam.fr>
- L'agenda des sorties : <http://v2.cafdepau.fr>
Aide sur l'agenda : <http://cafdepau.ffcam.fr/aide-pour-l-agenda.html>
- Le forum, outil de communication mis à la disposition des adhérents et organisé par centres d'intérêts (création d'un compte pour l'accès) : <https://clubalpinpau.fr>
- Les photos des activités du club : <https://photos.clubalpinpau.fr/>



<https://www.facebook.com/CAFdePAU/>



<https://www.instagram.com/clubalpinpau/>



<https://www.youtube.com/watch?v=6YkQkk9V6BQ>

Le club pourra vous prêter une caméra si vous êtes intéressés pour filmer des sorties et transmettre des vidéos. Mettez de côté vos plus belles photos ou vidéos de la saison, elles pourront servir pour constituer la « traditionnelle » vidéo de l'assemblée générale.

