



EDITO

Chers Cafistes,

Déjà un trimestre de terminé,
Et l'heure des fêtes annoncée.

Ne vous gavez pas trop de dinde et de chocolat,

Si vous voulez toujours à la rentrée passer du 7a !

Vous souhaitant pleins de cadeaux par le Père Noël des grimpeurs,

Soyez en Janvier toujours de bonne humeur,

Même après la dixième tentative du fameux 7a,

Dont vous rêvez depuis trois mois déjà.

A tous de Bonnes Fêtes de fin d'année, De la part des encadrants du CAF de Saint Germain en Laye.

Le dîner de rentrée du CAF

est le Samedi 17 Janvier 2004, au Mas. Le dîner sera une soirée déguisée sous le thème : Les Rois Mages.

AVIS A TOUS LE ETOURDIS

A partir de Janvier 2004, tous ceux qui n'auront pas renouvelé leur cotisation ne seront plus assurés.

N'oubliez pas de nous renvoyer au plus vite votre rappel accompagné de votre règlement à l'adresse suivante :

CAF de Saint Germain en Laye
3, Rue de la République
78100 St Germain en Laye

Pour les supers étourdis qui ont perdu leur appel de cotisation, vous pouvez appeler **Caroline** au : 06 14 98 72 98.

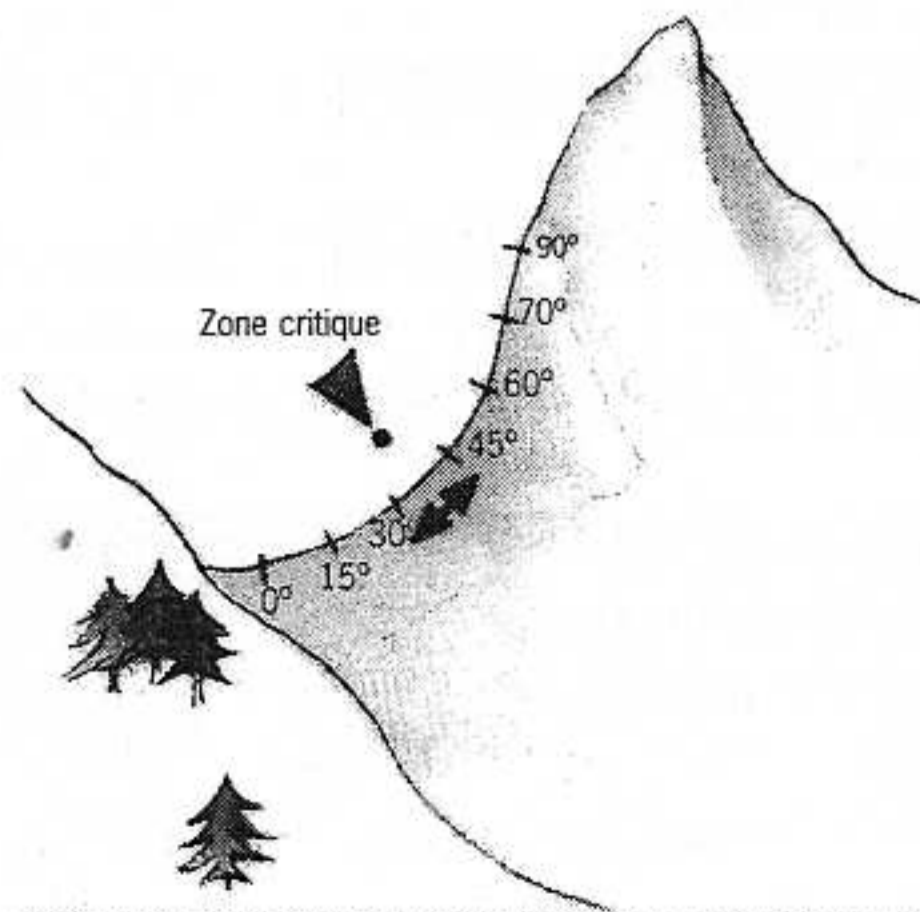
Suicide par avalanche

Vous vous sentez seule, vous en avez marre de votre boulot, les fêtes de fin d'année vous déprime, etc. ne bougez pas, j'ai la solution... le suicide au ski. Si vous avez déjà essayé de vous prendre un pilonne de télécabine, de sauté du télésiège et le tout sans succès, voici le B.A. BA du « comment mourir par avalanche » ou inversement.

« La plupart des avalanches partent sur des pentes de 30° à 45° avec un pic entre 35° et 40°. L'utilisation d'un inclinomètre est utile pour habituer, le profane à évaluer de visu la pente d'un versant, car on a tendance, sans instrument, à l'exagérer de 10 à 15°. Les avalanches sont extrêmement rare sur les pentes inférieures à 20° (la neige doit être très humide) et les pentes fortes (supérieures à 45°) se purgent le plus souvent d'emblée pendant la chute de neige ou quelques heures après. (...) L'inclinaison joue aussi un rôle déterminant par rapport au rayonnement solaire : pendant la journée une pente recevra d'autant plus de chaleur qu'elle est perpendiculaire au rayonnement maximal, c'est à dire celui du midi ; en hiver, les pentes sud-ouest les plus inclinées seront donc les premières à se transformer ou à laisser réapparaître l'herbe. (...) ». Retenez aussi que dans les fonds de vallée encaissées, les avalanches peuvent partir des deux côtés. Que les zones exposés au vent, la neige est moins épaisse et plus souvent stabilisée alors que sous ces zones la neige plaque souvent avec des dépôts de neige importante.

Un dernier conseil et pas des moindres, n'oubliez surtout pas votre Walkman, afin de ne pas entendre la neige « qui vous court après », et puis c'est plus *Fashion*. Bref, si au trimestre prochain vous êtes encore vivant, ne vous inquiétez surtout pas, MOI, je serai encore là, pour vous donner d'autres précieux conseils (autre que de se jeter sous un train la semaine).

BON SPORTS D'HIVER.



Programme des sorties - Premier trimestre 2004

| DATE | Lieu de la Sortie | Responsable |
|------|-------------------|-------------|
|------|-------------------|-------------|

JANVIER

| | | |
|---------------|-----------------------------------|-------------|
| Dim. 11 | Fontainebleau_Escalade | Arnaud |
| Sam. 17 | Soirée CAF "Thème les Rois Mages" | CAF |
| Dim. 18 | Fontainebleau_25 Bosses | Delphine |
| Dim. 25 | Fontainebleau_Escalade | Virgile |
| Week-end 31/1 | Montagne Randonnée | Frédéric W. |

FEVRIER

| | | |
|------------|------------------------|-------------|
| Dim. 8 | Falaise_Escalade | Frédéric A. |
| Dim. 15 | Fontainebleau_Escalade | Alexandre |
| Dim. 22 | St-Maximin_Escalade | Arnaud |
| W.E. 28/29 | Fontainebleau_Escalade | Virgile |

MARS

| | | |
|------------|-----------------------------------|-------------|
| W.E. 06/07 | Initiation ski rando, "mont d'or" | Roland |
| Dim. 14 | Falaise_Escalade | Frédéric A. |
| Dim. 21 | Fontainebleau_Escalade | Frédéric P. |
| Dim. 28 | St-Maximin_Escalade | Frédéric W. |

Encadrants pour la saison 2003-2004

| | |
|-------------------|----------------|
| Frédéric AUDOUX | 06 14 98 72 98 |
| Sébastien BIN | 06 85 30 26 67 |
| Delphine BRESSON | 06 64 86 49 08 |
| Virgile JEHL | 01 39 21 07 83 |
| Roland MOTTAL | 06 85 80 23 85 |
| Frédéric PAPILLON | 06 09 73 71 17 |
| Vincent RENAULT | 06 22 21 13 92 |
| Alexandre ROY | 0617 21 67 00 |
| Arnaud THOMAS | 06 62 66 21 29 |
| Frédéric WEHRLE | 01.30.58.32.98 |

ATTENTION

L'inscription aux sorties est obligatoire. Vous trouverez le numéro du responsable sur le répondeur des sorties (☎ : 01.39.21.84.64). Les rendez-vous se font sur les marches de l'église, place du château à Saint-Germain-en-Laye. Le lieu des sorties est susceptible d'être modifié en cas d'intempéries. La sortie se déroulera alors en salle ou en mur extérieur, dans le parc André Malraux de Nanterre.