

Le PAUFINÉ NEWS

Club Alpin Français, Section de Saint-Germain-en-Laye, Agrément Jeunesse et Sport APS n°78660

EDITO

N°9

Le printemps est de retour !

Après ces longs mois d'hiver passés douillettement à l'abri pour certains ou à arpenter les pistes enneigées pour d'autres, c'est le retour de la douceur. Et pour en profiter un maximum, le club organise cette année une sortie escalade dans un site différent pour chaque long week-end de ce printemps. En outre commencez dès maintenant à vous entraîner pour participer aux sorties alpinisme de cet été. Que cette année 2000 nous soit à tous, particulièrement riche en découvertes et en sensations !

⇒ EUGÈ ←

N.Charpentier

Un long week-end humide :

- L'annuaire des membres du mur est sorti. Il est disponible au mur d'escalade.
- La fête de fin d'année aura lieu le 27 mai prochain, l'endroit reste à définir, inscrivez-vous dès maintenant.
- L'expo photo aura lieu cette année pendant la fête du club. Préparez vos plus beaux clichés. Plusieurs lots sont à gagner.
- Un de nos adhérents se propose de nous initier aux techniques photographiques et à la composition d'image. Venez rencontrer Hubert au mur d'escalade.

Les blocs de Fontainebleau couvert d'une fine pellicule d'eau, on aurait tendance à se rabattre sur une séance de VTT dans la forêt et sur des chemins boueux, juste pour reprendre le contact avec la nature. Un circuit improvisé depuis Saint-Germain – Poissy – Achères - Etang du Corra (où j'ai failli percuter un autre amateur de vélo qui cherchait à éviter une énorme flaque d'eau ; bien pour faire connaissance, mais un peu brutal tout de même) ; retour à la base via Poissy avec une douce remontée, juste ce qu'il faut pour vous sécher d'une pluie tantôt intermittente, tantôt fournie, un rien casse pied, où le mince filet d'eau entre votre main et votre poignée de guidon vous rafraîchit délicatement tout en vous donnant une furieuse envie de pédaler. Serait-ce le début de la « motivation » !

Les Cafistes

† VERA CRUX

- La compétition Planete'Bloc organisée par le CAF de Millau se déroulera pendant le week-end de l'Ascension. Plus de renseignements au mur d'escalade.
- Si certains d'entre vous sont intéressés par la conception d'une affiche pour le club, vos propositions sont les bienvenues. Contactez Sébastien au mur.
- Des T-shirt du CAF de Saint-germain sont encore disponibles au prix de 50 FF.
- ATTENTION : Pour ceux qui ne l'auraient pas encore fait, n'oubliez pas de renouveler votre carte CAF avant de partir en vacances et éviter ainsi les mauvaises surprises.

Mais comment s'entraîner avant cette courte période d'été qui approche ? Dans « Alpinisme », de B. Amy, P. Beghin et P. Favre, à la rubrique Comment s'entraîner :

Pour les efforts d'endurance :

On peut lire : « l'idéal, bien sûr, c'est la marche en montagne pratiquée de façon régulière. Elle seule permet de connaître ses possibilités. ... Le footing est plus adapté car le rythme cardiaque étant plus élevé on obtient une meilleure sollicitation du système cardio-pulmonaire et celle-ci correspond mieux aux efforts en altitude ... 1 heure de course à une vitesse de 10 km/h sans arrêt est la garantie d'une condition physique vous permettant d'aborder la montagne avec sérénité. »

Pour les efforts de résistance :

... Tout le monde en connaît l'usage (réalisation d'un parcours présentant une panoplie d'exercices de musculation et d'assouplissement), mais pas toujours le principe : augmenter le tonus musculaire et en même temps les capacités cardio-vasculaires en maintenant un rythme cardiaque assez élevé (+ de 120 pulsations/minute). Pour cela il suffit de courir entre les exercices ... avec pour objectif de garantir les « coups de pompes » ou « l'épuisement total »

Les Cafistes

Pour votre information : La liste des encadrants

Jean Girardet : escalade
Nicolas Charpentier :escalade, alpinisme
Hubert Champalaune :escalade
Virgile Jehl :escalade, randonnée, spéléologie
Vincent Renault :escalade, alpinisme
Arnaud Thomas :escalade, alpinisme
Sebastien Bin : escalade

Amis alpinistes et randonneurs en montagne, à vous de voir !
Entraînement = Sécurité en montagne.
Salutations montagnardes.

V. Renault

Dernière minute :

Des tickets à prix réduit pour Mur-Mur sont disponibles au club n'hésitez pas à en faire la demande.

Pour toute information sur le club et les sorties n'hésitez pas à nous contacter au 01 39 21 84 64

Club Alpin Français de Saint-Germain-en-Laye
3, rue de la République 78100 Saint-Germain-en-Laye
<http://www.caf.saintgermain.free.fr/>