

# Le PAUFINÉ NEWS

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

**N°12**

## EDITO

Chers Cafistes,

En ce début de printemps s'en vient le temps des week-ends ensoleillés, et donc des sorties du dimanche maintenant si réputées du CAF Saint Germain ! En effet, plus aucune excuse ne sera valable en ce qui concerne l'absence à ces sorties car le beau temps est maintenant (enfin presque !) de la partie.

De plus, afin de prouver à nos adhérents que même en plein hiver, les sorties n'étaient pas un calvaire, à Bleau notre cher trésorier a fin janvier en tenue légère grimpé (photos et témoins à l'appui !). C'est pourquoi vous trouverez ci-joint non pas les photos de Virgile à Bleau, mais le planning des sorties des trois prochains mois.

N'oubliez pas que le club met à votre disposition des topos et des cassettes vidéos et qu'il vient d'investir dans le coffret regroupant les trois cassettes de Gaston.

En attendant le Pauf de fin juin, bonne grimpe à tous et joyeuses Pâques !

A.T.

† VERA crux †

1.2.3 : SECURITE

⇒ P' t i t V r a c ←

Nous vous rappelons que vous pouvez trouver au mur toutes sortes de plaquettes et de brochures gratuites et UTILES dont voici la liste :

- Guide des refuges CAF.
- Plaquette de tous les clubs CAF de France (utile pour les vacances).
- Plaquette sur l'orage en montagne (CAF).
- Guide avalanche (Météo France).
- La petite brochure du CAF Saint Germain.
- Plaquette sécurité : « En montagne : prudence = bonnes vacances » (les 10 commandements du montagnard).
- Pochette plastique pour votre carte CAF.

## Vidéotheque :

- Histoire de l'alpinisme (plusieurs épisodes).
- Escalade et sécurité (toutes les manips, rappel, relais, grimper en tête etc...)
- Cours de cascade de glace avec Jeff LOWE.
- Emission montagne – R. FRISON ROCHE.
- E=m6 – A l'assaut d'un 8 000.
- Emission montagne – P. EDLINGER.
- Documentaire : la cascade – C. DESTIVELLE.
- Documentaire : les effets du manque d'oxygène sur l'organisme (en Himalaya).
- Annapurna – Premier 8 000, dont nous ne savons plus à qui nous l'avons prêté, mais si on pouvait nous la rendre, tout le monde pourrait en profiter.
- Gaston REBUFFAT – L'intégrale.

On voit parfois un grimpeur tout pâle, dire au bout de sa deuxième voie : « Bon ! eh bien moi, ça suffira pour ce soir... ». Ne riez pas, cela nous est déjà tous arrivé au moins une fois, de nous apercevoir en haut de la voie que quelque chose n'allait pas dans notre équipement : encordement mal placé ( sur un seul pontet ), nœud mal fini, ou baudrier mal fermé, voire pire, **pas fermé du tout !!!**

Pour la petite histoire : imaginez, un soir au mur, ou même en falaise, que vous arrêtez de grimper et que vous commencez à enlever votre baudrier. Vous discutez avec votre second quand celui-ci vous propose d'en refaire une petite dernière. Vous voilà reparti avec votre super baudrier tout neuf qui tient 3 tonnes ... à moitié OUVERT...

L'essentiel est de s'en apercevoir à temps. En général on s'en sort avec une frayeur rétrospective et une boule qui fait : « gloups ! » dans la gorge.

Mais nous sommes là pour nous faire plaisir et pas pour nous faire peur.

**Et encore moins pour jouer avec notre santé.**

Au MUR quand vous grimpez en moulinette, il ne peut rien vous arriver si vous vérifiez **TOUJOURS** ces trois petits points de sécurité :

AVANT de MONTER 1.2.3

- 1) baudrier bien fermé
- 2) encordé au bon endroit ( pontet cuisses + ceinture )
- 3) nœud bien fait

AVANT d'ASSURER 1.2.3

- 1) baudrier bien fermé
- 2) corde bien placée dans le descendeur
- 3) descendeur placé au bon endroit et vis du mousqueton vissée !

Cette vérification doit être faite **systematiquement** par les deux membres de la cordée avant chaque escalade.

( Voir affichette explicative au MUR avec photos et tout et tout ... )

**3 petits coups d'œil valent mieux qu'un grand vol.**

Alors avant de partir : 1, 2, 3, et bonne grimpe

OK ?

V.J

P.S : Nous sommes actuellement en cours de négociation avec la direction du collège pour obtenir une baisse de pesantur dans l'enceinte du gymnase. ( à nous les 8b !!! )

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/>

PROGRAMME DES SORTIES AU DOS ⇒



**Programme des sorties – Printemps 2001**

Date	Lieu de la sortie	Responsable
------	-------------------	-------------

• **Avril**

Dim. 8	Saint-Maximin _ Saint patron des ... (on recherchera).	Arnaud
Dim. 15	Fontainebleau _ Ambiance blocs pour ce qui ne viennent pas au dessous.	Sébastien
WE 14 / 16	Saffres _ Ambiance montagne pour ce qui ne viennent pas au dessus.	Virgile & Hubert
Dim. 22	Saint-Maximin _ ... on n'a toujours pas trouvé.	Victoire
Dim. 29	Rando Crêpes _ ... à Crépières, l'incontournable.	Virgile

• **Mai**

Mar. 1	Fontainebleau _ Sans travail, pas de progrès.	Delphine
Dim. 6	Livry-Gargan _ Falaise en extérieur.	Hubert
Mar. 8	Saint-Vaast _ Falaise en extérieur.	Arnaud
Dim. 13	Les Andelys _ Le silex sans complexe.	Hubert
WE 19 / 20	Clecy _ Oh oui !	Virgile
Jeu. 24	Fontainebleau _ Parce que je le Bleau bien.	Virgile
Dim. 27	Fontainebleau _ Des sensations pures.	Virgile

• **Juin**

WE 2 / 4	Aiguille de talèfre _ à Chamonix (avec ou sans X)	Vincent
Sam. 9	Dîner de fin d'année _ Ca vas être dur demain.	CAF SG
Dim. 10	Saint-Maximin _ Prenez votre crème, ça sa va chauffer (30 à 40 °c).	Delphine
WE 16 / 17	Albaron _ Haute Morienne	Vincent
Dim. 24	Fontainebleau _ Circuit montagne.	Hubert