



Le Paufiné *News* #41

Fédération Française des Club Alpin et de Montagne



Édito

Voici donc une année de plus qui s'achève. Je ne sais pas vous, mais je peux vous dire que votre équipe d'encadrants préférés, n'a rien vu passer.

Il faut dire qu'au sein du club, cette année a été riche en changements, nouveautés et autre développements pensés uniquement dans le but de vous satisfaire.

En effet, cette année, nous avons vu la création de l'i-pauf (blog du club) et de la newslet-

ter, la réalisation d'un contest d'escalade au mois de décembre, le développement du mur d'escalade du Pecq et surtout l'obtention de 5 diplômes d'initiateur escalade et de 3 diplômes d'initiateur bloc parmi les encadrants.

Une autre action importante réalisée a été la création d'un questionnaire de satisfaction. Grâce à ce questionnaire, auquel nous vous remercions d'avoir été si nombreux à répondre,

nous allons pouvoir encore mieux satisfaire vos attentes dès la rentrée prochaine (notamment par la mise en place de formations pour les adhérents).

Alors si avec tout cela vous ne revenez pas l'année prochaine, on ne sait plus quoi faire...

Plus sérieusement, je tiens à tous vous remercier pour cette année qui s'achève. C'est grâce à vous et à votre bonne humeur que le club est un en-

droit agréable où l'on aime se retrouver.

J'espère qu'au cours de cette année vous avez appris tout ce que vous vouliez, que nous avons répondu à toutes vos attentes et surtout, que vous avez passé un excellent moment en notre compagnie.

En ce qui concerne les objectifs de chacun, bravo à ceux qui les ont atteints cette année et courage à ceux qui ne les ont pas atteints. N'oubliez pas qu'une vie de grimpeur

(comme dans tous les domaines) se construit avec du temps, du travail et de l'expérience. Il vous reste encore de nombreuses années pour atteindre votre but.

Nous vous souhaitons un excellent été à la montagne (ou ailleurs) et espérons vous revoir nombreux et tout aussi motivé (voir plus) l'année prochaine.

Bonne grimpe,

Daffyduck

CLUB ALPIN FRANÇAIS

de Saint-Germain-en-Laye

3, rue de la république

78100 Saint Germain-en-Laye.

<http://caf.saintgermain.free.fr>

Agrément Jeunesse et Sports

APS 78 660 J.O.

du 15 Septembre 1993

Les formations en question...

L'un de nos objectifs principaux pour la saison 2007/2008 était la formation des encadrants : objectif atteint avec 3 initiateurs bloc (Sébastien G., Fred A. et Willy) et 5 initiateurs escalade (Céline, Fred A., JP, Steve et Willy) diplômés depuis le début de l'année 2008.

Ces formations ont représentées pour tous un investissement important (5 week-ends, 6 000 km et de nombreuses heures de travail personnel pour l'initiateur escalade !) mais nous sommes heureux et fiers de l'avoir fait. Fraichement diplômés, il nous reste maintenant à mettre en pratique tout ce que nous avons appris, avec vous les adhérents. En espérant que le partage de ces nouvelles

connaissances vous apportera autant de plaisir et de satisfaction que nous en avons pris lors de notre apprentissage.

La saison 2008 / 2009 s'annonce ainsi pleine de nouveautés « didactiques » et « pédagogiques » (pour paraphraser Clément, notre BE préféré !) :

- d'autres formations pour les encadrants afin

de préparer le monitorat d'escalade et les brevets d'initiateur alpinisme et randonnée,

- la mise en place des premières formations à destination des adhérents dont nous vous parlerons plus en détail à la rentrée... Sur ce, bonne grimpe estivale et rendez-vous en septembre.

Nounours



manip de secourisme très osée pour Fred A © Jean-Paul RISOH



séance de pédagogie pour Nounours au cours de l'initiateur bloc © Daniel Guyot



CAF Roc Trip 2008 – Le Retour

Après le 1er Roc Trip qui eu lieu du 8 au 12 mai dernier à Saoû dans la Drôme, nous ne pouvions tenir un an sans organiser un nouveau périple dans le Sud ! Du 8 au 11 novembre prochains, le CAF de Saint Germain vous propose donc de participer à son Roc Trip d'automne qui aura cette fois lieu à Marseille dans les Calanques.

Même si nous changerons de lieu afin d'explorer de nouveaux sites de grimpe, le principe restera le même : faire des voies historiques dans un cadre de rêve, profiter du soleil d'automne avant d'attaquer l'hiver parisien, prendre du bon temps entre amis en paroi ou au bar du coin. Vue la distance à parcourir et la mauvaise réputation des parkings marseillais pour les voitures parisiennes, le voyage s'effectuera par contre en train. Cette sortie vous branche ? Quatre conditions seulement pour participer :

- Avoir plus de 18 ans,
- Connaître les manips

de base de la grimpe en falaise (grimpe en tête, maillon rapide, réchappe en paroi, rappel, etc.) *,

- Etre motivé pour grimper, mais aussi pour prendre du bon temps **,
- Vous inscrire avant le 31 juillet pour que nous puissions bénéficier de tarifs réduits sur nos billets de train.

Alors n'hésitez plus et inscrivez-vous au plus vite auprès de Willy au 06-60-07-11-90.

Nounours



* Si vous avez des doutes sur vos compétences, n'hésitez pas à demander conseil à vos encadrants préférés. Ils pourront vous faire réviser ou vous apprendre quelques manips !

** Aucun niveau d'escalade minimum n'est requis pour cette sortie, que vous grimpez dans le 4 ou dans le 7, vous serez les bienvenus parmi nous du moment que vous maîtrisez les manips essentielles de sécurité.





© Vue sur la brèche Puiseux et les grandes Jorasses © Ludovic Broquereau

Week-end Ski

Récit d'un raid à ski entre vallée blanche, glacier des Périades, du Mont Mallet, de Leschaux, de Talèfre. 4 jours de grand bleu et grand blanc.

Jeudi 1^{er} mai

Après quelques semaines de préparation intense (surtout mentale la préparation), nous voici enfin parti à 4h40 (les 10 min de retard habituelles, avec toujours des bonnes excuses ;-), direction Chamonix. Nous, c'est Hubert, Peggy, JP, Olivier, Fabien, Fred, Nicholas et ma pomme ainsi que Roland que nous retrouvons vers 11h sur le parking de l'aiguille du midi à

Cham (c'est çà le privilège d'être Lyonnais...). Avec un peu d'avance sur l'horaire prévu, nous prenons une benne vers midi et hop quelques 2800m plus haut, nous voici enfin à nous équiper pour descendre l'arrête de l'aiguille du midi: grand bleu malgré la météo qui nous annonçait beaucoup plus mauvais et pas si chaud (-5°C).

Au surprise, Peggy qui deviendra alors « Miss Patinettes » s'est doté de magnifique skis de ... 1m, de véritable snowblade ou presque. On se demande comment çà va passer. Mais ce n'est pas la seule extra-terrestre

du groupe, puisque notre cher Olivier, lui, se trimbale en « Terminator » sur une machine de guerre qu'il dit s'appeler snowboard de rando ! Vous verriez les couteaux mes amis, vous m'en diriez des nouvelles...

Après les quelques photos traditionnelles et la vue sur les objectifs des prochains jours, c'est parti ! Le réveil très matinal, la fatigue des 6 heures de route et le manque d'acclimatation se fait légèrement sentir sur les premier pas: pas vraiment la grande forme et la tête qui tourne légèrement. Mais dès les skis chaussés au bas de l'arrête, tout cela est vite



📷 Nos deux extra-terrestres © Ludovic Broquereau

oublié: des quantités et conditions de neige digne d'un mois de février ! Tous les itinéraires sont tracés. Nous optons pour la vallée blanche classique, histoire de retrouver tranquillement les sensations et de ne pas faire de casse dès le premier jour. Evidemment, Hubert nous dotera de quelques belles cabrioles dont il a le secret. Après un parcours tranquille dans une neige profonde mais un peu lourde, nous arrivons vers 14h30 au refuge du Requin qui sera le terminus de ce jour (D-: 1300m). Gardiens et accueil sympas aux premiers abords mais qui ne souffriront pas la comparaison avec leurs collègues du Couvercle que nous rencontrerons

les prochains jours. Petit exercice d'ARVA, histoire de vérifier que tout le monde n'a rien oublié des manips et de tester nos matériels. Au passage, je déconseille le modèle Ortovox Patroller: très simple, efficace en recherche mono-victime, mais en mutli-victime c'est la panique !! Heureusement, nous n'auront pas à nous en servir. Enfin, avant le repas et le dodo bien mérité, certains s'embarquent dans une partie de tarrot qui en laissera au moins un à la ramasse (il se reconnaitra...).

Vendredi 2 mai

Réveil plutôt tardif à 5h45 mais dur dur quand même compte tenu de la fatigue de la veille et

après un petit déjeuner plus ou moins vite avalé selon les rythmes, départ à 6h45 du refuge du Requin. Objectif de la journée: la brèche Puiseux puis remontée au refuge du Couvercle. Météo annoncée et constatée tout au long de la journée: grand bleu et chaud. La descente vers la salle à manger réveille vite les quelques endormis restant: neige gélée et béton. Après un petit passage sur un pont de neige qui n'invite pas à la chute, nous prenons pied sur le glacier des Périades. Le temps de mettre les peaux et c'est parti direction le pied de la brèche Puiseux. La remontée se fait tranquillement dans les traces des jours précédents qui s'avèreraient plus raides vues du refuge du Requin mais qui finalement passe plutôt bien. Le cadre est grandiose au pied des seracs de la Dent du Géant et des quelques nuages qui ont décidé de nous offrir le magnifique spectacle de leur jeu aérien avec le sommet de la dent du géant. Nous profitons de notre solitude, en espérant que nous ne serons pas trop vite rejoints par les premiers skieurs en provenance





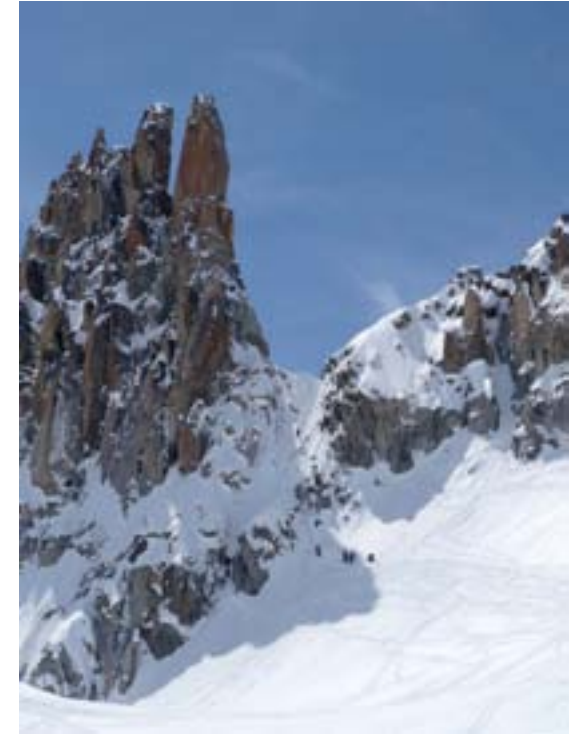
des cosmiques ou de la première benne de l'aiguille. La tranquillité est de courte durée car nous nous faisons rattrapper par un groupe d'une dizaine d'italiens qui montent au pas de charge et nous laissent littéralement sur place ! Il y a encore du progrès à faire (au moins ça donne de la perspective !) avant que le CAF St Germain se lance dans la compétition de ski alpinisme ! Vu l'allure, il ne risque pas de nous gêner dans le couloir de la brèche. Enfin nous arrivons au pied du couloir de la brèche Puiseux en-

core dans l'ombre. Après s'être encordé, encore quelques conversions dans une pente qui s'est fortement raidi. Bon les 5 ou 6 conversions qui devaient s'avérer tranquilles, vont vite tourner au cauchemar: je vous déconseille d'embarquer un terminator en snow de rando dans votre cordée sur ce genre de pente ! Il a vite fallu déchausser pour lui. Résultat, JP et moi avançons facilement skis aux pieds, tandis qu'Olivier, au milieu de la cordée, brasse jusqu'aux hanches ! Quelques précieuses minutes de

perdues... Enfin, nous déponsons les skis sur le sac, et c'est parti pour 300m de couloir à 45°: presque un escalier vu l'état de la trace ! Vu notre horaire et notre topissime acclimatation et forme physique, nous aurons le temps de voir le soleil darder la pente de ses (très) chauds rayons et surtout de nous faire doubler par un bon nombre de skieurs (ses) venant de la benne ! A la vue de certain profil qui nous passait devant, JP aurait même presque voulu se décorder et doubler son rythme de marche...

Nous voilà enfin à la brèche (D+: 1000 m), prêt à entamer le rappel de 50 m qui nous attend. Mais Hubert, en tête des cordées, a décidé d'en faire autrement, la main courante en place lui donnant des idées. Il aurait été trop simple de poser un rappel pour faire passer nos neuf accolites. C'est donc parti pour Hubert, pour mouliner Roland et Peggy et quand je demande à Hubert comment il compte s'y prendre lui pour descendre, réponse: « ben c'est simple, je m'aiderai de la main courante en désescalade ». Finalement, je crois que

j'aurais dû être plus insistant sur la pose du rappel... Hubert en mal de sensations au milieu de la pente et entraîné par sa vitesse manque un superbe salto arrière (sans assurage évidemment, vous pensez bien, il y a la main courante !!). Heureusement, dans un mouvement scabreux, il se rattrape, ouf, mais les 2 skis eux, ne me demandez pas comment, sont éjectés du sac chacun de part et d'autre de l'éperon rocheux qui barre le milieu de la pente. Roland et Peggy en contrebas du ressaut rocheux, n'ont rien vu (et les autres non plus d'ailleurs car en contrebas au niveau de la brèche attendant sagement leur tour de rappel) et surtout n'ont pas pris le premier ski sur la tête, mais le 2ème lui a réussi à se planter dans la neige un peu plus bas. Oh surprise Hubert me demande alors le deuxième brin de corde pour faire un rappel et aller récupérer son ski qui évidemment n'a pas vraiment pris la trajectoire normale du rappel. La corde sera-t-elle assez longue jusqu'en bas ? Finalement, Hubert arrive sur le glacier du Mont Mallet



sans encombre. Plus de peur que de mal ! C'est vraiment dans ce genre de moment que l'on découvre toute l'intensité de ce type d'expression simplette ! La prochaine fois Hubert, main courante en place = rappel. Sans rancune (de toute façon Peggy n'a rien vu ;-). Quand à Roland, il n'a rien trouvé de mieux que de retrouver 2 anciens dechasseurs alpins qu'il n'avait pas revus depuis 15 ans. Les champs-élysées cette brèche Puiseux ! Cela étant dit il est quasiment 13h30

quand nous prenons tous pied sur le glacier du Mont Mallet avec une vue magnifique sur la face nord des Grandes Jorasses. Petite pose grignotage et c'est parti pour la descente vers le glacier de Leschaux dans une neige profonde et bien lourde: pas facile pour les cuisses. Peggy s'en sort plutôt bien avec ses patinettes, Fabien enchaîne les grandes courbes façon free ride, Nicho petite godille, mais Hubert et Fred souffrent ! C'est dur de se relever après une bonne chute dans cette neige qui ne

porte pas. Tout aurait pû tranquillement continuer jusqu'à ce que Roland aille s'échouer dans une crevasse, heureusement bien bouchée. En bons aspirants initiateurs, Fred et JP se précipitent dans l'espoir de revoir leurs manips de mouflage: un brin de corde d'assurance suffira à Roland pour s'extirper et reprendre le fil de la pente. 2ème mais dernier petit incident de la journée... Pour moi, la pression monte car en plus de ces incidents, hormis les grignotages, la petite bande n'a pas mangé depuis ce matin au petit dèj et ce groupe d'estomacs réclame la pause. Face à l'appel du ventre, il est dur de résister !

Enfin, nous faisons une grosse pause déjeuner au pied des séracs de Talèfre avant la remontée vers le refuge du Couvercle: il est 15h30 ! Les estomacs pleins et les corps réhydratés (partiellement !), nous repartons vers 16h00 en ayant remis les peaux et tout ce qu'elles représentent en tête, en espérant atteindre le refuge du Couvercle avant l'heure du repas. Mine de rien, il nous reste quelques 500 m de dénivellé positive

à parcourir en plein canyon, avec un long départ dans un goulet assez étroit obligeant à de nombreuses conversions épuisantes à cette heure retardive. Eh bien cette remontée au Couvercle, ne fut pas un mince affaire: il a fallu aller chercher très loin les réserves pour arriver vers 18h15 épuisés au terminus de notre journée: 11h30 d'efforts, 1500m de D+ et 1200m de D-. J'ai découvert au cours de cette course les vertus et bienfaits d'un bon petit cachet de dextrose pris au bon moment (là vraiment, c'était pas du dopage !). Merci Fred ! Nos bêtes de course, JP et Olivier, nous attendaient au refuge depuis 20 min, bière à la main : quelle savoureuse et salvatrice gorgée ils nous ont offert ! Au passage dans l'affaire, j'ai gagné 1 an de plus...

Samedi 3 mai

Lesté d'un bon boeuf bourguignon et d'un bon côté du Rhône du dîner de la veille (bravo aux gardiens du refuge pour la qualité des repas !), nous repartons après un réveil à 5h vers 6h15 (9 personnes à bouger c'est lourd surtout quand certains aiment pren-

dre leur temps, pour les excuser on avait quand même tous dans les pattes notre grosse journée de la veille !), objectif la pointe Isabella. Météo annoncée et constatée tout au long de la journée: grand bleu et chaud. Après une courte descente en neige bien dure, nous chaussons les peaux sur le glacier de Talèfre, une trentaine de personnes devant nous qui ont déjà pris beaucoup d'avance. La montée est d'abord tranquille (qu'il est long le glacier !) avant d'attaquer enfin des pentes plus raides. La caravane des 9 accolés s'effiloche, chacun suivant la trace qui lui sied le mieux. A tel point que nous finissons pas perdre de vue Peggy et ce n'est pas dû à sa petite taille ! (Tu ne m'en voudras pas j'espère;-). Les 8 compères regroupés, au bout de 5 min ne la voyant pas arriver, Hubert et Fred décide de faire demitour. Et voilà que, Hubert et Fred, déjà 50m plus bas, Peggy pointe le bout de ses spatules après un bombé neigeux en amont du petit groupe. Elle a suivi une trace un peu trop montante comme beaucoup d'entre nous et découvrir vociférante qu'elle

est montée trop haut, toute seule et qu'il lui faut maintenant faire une traversée descendante pour nous rejoindre. J'en connais un qui va avoir les oreilles qui sifflent... En colère, Peggy nous rejoint. Pour Hub, Peggy, Fred et JP, ce sera la fin pour aujourd'hui. Pause farniente sur le glacier de Talèfre. La fatigue de la veille se fait sentir... Le reste du groupe continue son ascension, mais en ayant déjà en tête l'idée qu'il y a peu de chance que nous allions au sommet: nous aussi la fatigue de notre grosse journée de la veille se sent dans notre rythme et l'horaire est déjà tardif. Finalement nous atteignons la grosse rimaye qui barre l'accès au glacier du Triolet: de superbes meringues nous surplombent. De nombreuses cordées sont déjà skis sur le sac bien loin sur l'arrête qui mène à la pointe Isabella. Nous continuons un peu pour atteindre le point 3401 sur l'arrête: ce sera notre objectif de la journée (D+: 800m). Il est 10h environ. Il est temps de se prélasser au soleil et de profiter du spectacle magnifique de la vue à 360° en dégustant un bon verre de thé

au gingembre qui fut la spécialité maison Olivier de ces 4 jours. 10h30 et déjà des cordées redescendent du sommet, on était vraiment en retard sur l'horaire alors !! Nous décidons alors de redescendre retrouver nos 4 comparses toujours à nous attendre en bas sur le glacier de Talèfre. Les 4 premiers virages se font dans une neige poudreuse de rêve sans trace. Rien que pour cela nous ne regrettons pas d'être monté jusque là ! En revanche, la suite est d'un tout autre style: neige croutée inskiable, à tel point que nous enchaînons les conversions en descente. Très bon exercice pour nos cuisses qui n'en demandaient pas temps ! Puis, au fur et à mesure de la descente, la neige fini par se transformer pour devenir de la vraie neige de printemps quand nous retrouvons nos Hub, Peggy, Fred et JP tranquillement installés. Peggy a l'air calmé... Grosse pause déjeuner: nous avons le temps aujourd'hui car nous regagnons le refuge du couvercle pour la soirée. Certains vont jusqu'à oter leurs chaussures, on se croirait à la plage. S'enchaîne ensuite une

série de virage dans de la neige de printemps tout juste transformée: un régal ! Puis c'est les 150 m de remontée au refuge du Couvercle. Au passage JP a encore repéré une belette qu'il avait observé la veille d'un oeil parfaitement scientifique au dîner... L'après midi se finit à se faire dorer la pillule plein sud sur la terrasse du Couvercle pendant que les amateurs de tarrot de la veille se replonge dans une série de parties jusqu'à l'heure du dîner. L'histoire ne dit pas comment tout ça s'est terminé, mais il semble qu'Olivier ait rattrapé une partie de son retard et Peggy ait été quelque fois positive ! Re-côte du Rhône au dîner mais surtout, royal, confit de canard !

Dimanche 4 mai

Ce dimanche, petite journée de montée mais grosse descente, il faut penser au retour. Objectif: la rimaye du couloir Whymper à l'Aiguille Verte, soit quelques 700 m de dénivellé positive. Météo annoncée et constatée tout au long de la journée: grand bleu et chaud. Réveil 5 heures, départ 6 heures. 15 minutes de gagnées sur

la veille. 3 jours dans les pattes déjà, nous sommes tous déjà beaucoup mieux acclimatés. La veille un groupe de slaves, a réussi le Whymper à la montée et à la descente à ski. Il y a 3 ou 4 cordées bien devant nous qui ont aussi cet objectif pour aujourd'hui. Nous nous contenterons de la rimaye de ce fameux couloir ! Petite photo souvenir avec le vieux refuge du Couvercle: une classique !

Le regel a bien fait son effet ce qui oblige quasiment tout le monde à mettre les couteaux. Dès huit heures, le soleil fait son apparition dans ce bassin de Talèfre plein sud. Le spectacle est grandiose, vu 360° sur tous les grands sommets du massif: mont-blanc (qui a perdu son ane des jours précédents), jorasses, dent du géant, pointe Isabella. Nous atteignons

vers 9h30 la rimaye du Whymper. Deux skieurs sont engagés à la descente dans le couloir. Ca envoie !! Pause spectacle et rechargement en glucides avant de repartir pour la descente à 10h pétantes. L'horaire, c'est l'horaire ! C'est quelques 1800 m de descente qui nous attendent. Et quelle descente !! Jusqu'au pied du refuge, une neige de printemps de rêve dans des pentes sans trace. Nous enchainont les virages et profitons de ces instants magiques. Même Hubert se lâche et se laisse aller, c'est tellement bon ! Le goulé de la montée vers le refuge du Couvercle qui nous a fait tant souffrir vendredi est avalé en un clin d'oeil ! Mais la neige est déjà bien transformée, quelques cailloux font leur apparition et nous obligent à déchausser pour quelques mètres

pour prendre pied sur la mer de glace. Nous finissons tranquillement sur la mer de glace direction le Montanvers. Mais Olivier réussi à s'enfoncer dans un superbe trou qui n'est autre qu'une belle crevasse ! Manoeuvre de sauvetage rapide par Rolland, le snow en guise de luge, et nous filons vers la fin de notre aventure. Après 1800 m de descente nous voici au pied des escaliers qui nous mène aux cabines du Montanvers puis c'est le petit train, bondé comme à l'accoutumé, retour vers Chamonix.

A 14h conformément à notre horaire, réglé comme du papier à musique, nous sommes prêt à reprendre la voiture !

Du rêve plein la tête après ces quatre jours intenses !

Ludovic



Courrier des lecteurs

Mon coup cœur : Félicitations à tous nos encadrants et à notre encadrante de s'investir autant pour l'avenir du club. Bravo pour la Newsletter (merci à celui qui la rédige). Grand respect à nos 5 principaux rédacteurs de l'iPauf (Daff, Ludo, Céline, Papy Doc et Nounours) qui nous font bien rire dans tous leurs articles et commentaires. Merci à vous et continuez.

Mon coup de gueule : Pourquoi le report du dîner de fin d'année en début d'année suivante (les gens ne se connaissent pas) ? En espérant un peu plus de dialogue l'année prochaine et d'informations...

Une cafiste

Réponse de Daffyduck, vice-président du club : « vu le peu d'inscriptions (un gd nbre d'adhérents n'étant pas disponible ce jour là) nous avons préféré repousser ce dîner à la rentrée afin de permettre à tous d'y participer. Le fait que ce dîner soit à la rentrée, permettra en plus de se retrouver tous ensemble après 2 mois, de se raconter nos expés ou belles lignes réalisées, de créer des liens entre les nouveaux adhérents dès le début de l'année et faire de nouvelles connaissances. Ce genre de rassemblement est l'occasion rêvée pour communiquer ensemble et apprendre à se connaître les uns les autres. En ce qui concerne la communication, notre équipe a fait d'énormes efforts cette année afin d'améliorer ce point. Je me répèterais en citant notamment la création de la newsletter et de l'ipauf, la distribution de flyers, etc.... Nous reprocher un manque de communication est peut-être un peu exagéré compte tenu de tous les efforts que nous avons fait. Mais peut-être manque-t-il des supports à notre communication. Toute idée est la bienvenue.

Je m'interroge sur l'utilité de toutes les formations des encadrants. Combien de personnes (hors encadrants) participent aux week-ends falaises dans l'année ? Le nombre d'encadrants suivant ces formations est-il vraiment en adéquation avec les adhérents souhaitant bénéficier de ces conseils ? **Anonyme**

Réponse de Nounours, responsable des formations du club : «La formation d'initiateurs est un passage obligé pour tout club d'escalade souhaitant structurer sérieusement son activité et assurer une sécurité maximum et une formation de qualité à ses adhérents. En effet, ces formations ne visent pas uniquement à l'encadrement de week-ends en falaise mais également à l'animation de séances structurées au mur et de demi-stages (comme évoqué dans l'article sur les formations).

Pour ce qui est des sorties en extérieur de tous ordres, nous espérons également motiver les adhérents à y participer en les rassurant sur le fait que nos activités sont «encadrées» et «ouvertes à tous». Enfin, disposer d'une équipe d'animation diplômée est un gage de sérieux vis-à-vis des institutions avec lesquelles nous sommes en relation (mairie, fédération, etc.) et nous permettra de soutenir nos démarches pour le développement du club.»

Continuez comme ça ! Le fait d'organiser une enquête prouve déjà qu'il y en a qui ont la volonté et prennent le temps de faire des trucs sérieux... et à mon avis ils réussissent pas mal, tout en gardant l'esprit tranquille.

Anonyme



Un concours photo pour la rentrée...

Cet été, le CAF de Saint Germain a décidé de renouer avec ses traditions ancestrales et de vous proposer un concours photo !

Vous vous sentez une âme d'artiste ? Vous voulez nous faire partager vos délires photographiques ou tout simplement vos souvenirs de course ? Lisez ce qui suit et rendez-vous lors du dîner de fin d'année du club, qui aura lieu en septembre, pour connaître les résultats...

L'objectif

L'objectif de ce concours est d'encourager les adhérents du CAF de Saint Germain-en-Laye à réaliser des photographies « de montagne » et à les partager entre eux.

Un jury indépendant déterminera un classement des meilleures photos. Elles seront alors présentées aux autres adhérents et les résultats seront proclamés lors du dîner de fin d'année du club (prévu en septembre).

Des lots récompenseront les auteurs des meilleures photos et ces dernières seront publiées sur le site du CAF de Saint Germain.

Qui peut participer ?

Ce concours photo est ouvert à tous les adhérents du club. Les participants doivent être les auteurs des photos.

Quelles photos ?

Les photos admises à concourir sont des photos traitant des activités de montagne. Elles peuvent

avoir subi des traitements « cosmétiques » (recadrage, modification des contrastes, des blancs, renforcements, etc.).

Les photos sont réparties en quatre catégories :

1 – Sports de montagne (escalade, alpinisme, ski de randonnée, parapente, etc.)

2 – Paysages, faune et flore

3 – Tranches de vie

4 – Abstrait

Proposition d'un cliché
Les clichés doivent être envoyés sous forme numérique par mail à l'adresse suivante : nl.caf.saintgermain@free.fr

Les photos argentiques devront donc être numérisées par l'auteur. Les formats acceptés sont .jpg, .bmp, .gif, .png. Les images peuvent être compressées en archive aux formats .zip ou .rar. Les formats .fit, .pic, raw ne sont pas acceptés.

Chaque proposition doit être impérativement accompagnée des informations suivantes :

- nom, prénom et âge de l'auteur,
- titre de la photo, catégorie (1, 2, 3 ou 4) et description libre,
- date de la prise de vue.

Les photos reçues sans ces informations ne seront

pas prises en compte. Un mail d'accusé de réception sera envoyé à chaque participant.

Date de début du concours : euh... tout de suite !

Date limite de proposition des clichés : le 7 septembre 2008.

Les photos seront mises sur le blog du club afin de pouvoir être consultées avant le dîner de fin d'année.

Le jury

Le jury sera constitué de représentants du bureau et de l'équipe d'encadrement du club ainsi que d'un représentant du milieu artistique.

Le jury prendra en compte dans son classement :

- la difficulté technique,
- la qualité esthétique,
- l'originalité de la photo.

Il déterminera les deux meilleures photos dans chaque catégorie, plus une photo « coup de cœur ».

Le jury pourra refuser des clichés si ceux-ci ne correspondent pas aux règles et à l'esprit du concours. Les membres du jury ne peuvent participer au concours.

Ouf ! J'en ai terminé avec le règlement. Maintenant, à vos appareils et surtout, bonne grimpe estivale !

Nounours

Résultats de la grande enquête 2008 du CAF

Les cafistes 2008 ont une petite trentaine d'année et sont membres de notre communauté depuis 3 ans. 15% d'entre eux sont également membre d'un club FFME. Ils viennent au CAF de Saint Germain-en-Laye pour s'entraîner à l'escalade (85%), apprendre les techniques de grimpe, participer aux sorties et rencontrer d'autres grimpeurs (50% à chaque fois).

Ces cafistes fréquentent le mur de Saint Germain une fois par semaine (pour 65% d'entre eux) et en sont plutôt satisfaits (à 56%) même si les autres lui reprochent d'être trop vétuste et peu intéressant. Le mur du Pecq est assez peu fréquenté par ces grimpeurs (62% n'y vont jamais) car il est considéré comme trop difficile. Les cafistes fréquentant régulièrement ce mur en sont par contre très satisfaits (à 70%) !

Pour ce qui est des sorties du dimanche et des week-ends, les cafistes nouvelle génération (on peut les appeler ainsi vu leur ancienneté dans le club) sont extrêmement réservés : 65% ne participent jamais aux sorties du dimanche et 76% ne viennent jamais aux week-ends. Les raisons ? Trop de travail, une famille et une certaine crainte de ne pas être à la hauteur !

Ceux qui participent à ces sorties en sont par contre très satisfaits (à 86%) même si certains trouvent que nous allons trop loin, que les sorties sont trop dures et se font trop souvent à Bleau.

Même si les cafistes 2008 sortent peu le week-end, ils seraient intéressés par des sorties techniques encadrées par un professionnel (à 82%) essentiellement en escalade et en alpinisme mais aussi en VTT, cascade de glace, parapente, canyoning et ski.

Le peu d'intérêt pour les sorties du week-end et cet engouement pour un accompagnement professionnel traduisent-ils un manque de confiance en les encadrants du club ? A priori non, car ils sont 91% à être satisfaits de la bande de doux dingues qui s'occupe des murs et organise les sorties ! En sachant que les 9% de non satisfaits regrettent de ne pas connaître tous les encadrants et de ne pas participer à des cours organisés.

En parlant de formation, nous devons noter que les grimpeurs de 2008 sont très intéressés pour se former aux manips et techniques de grimpe (respectivement 79% et 71% d'entre eux) et ce, en participant de préférence à des formations continues au mur la semaine (71%) même si certains sont également intéressés par des stages le week-end (38%). Des soirées thématiques au mur et des sorties familles seraient également les bienvenues.

Même si le CAF de Saint Germain a fait de nombreux efforts de communication durant

Vous êtes 34 à avoir répondu, en votre nom ou celui de votre famille, à notre grande enquête organisée sur les mois de mai et juin. Merci à vous tous ! Voici donc les résultats issus du questionnaire reçus que nous avons décidé de vous présenter sous la forme d'un portrait des « cafistes 2008 » types :

la saison 2007 / 2008, cela ne semble pas encore suffisant car les cafistes ne sont que 75% à être satisfaits de la communication au sein du club. Les non satisfaits étant demandeurs de plus d'informations « en vrai » au mur et non uniquement sur Internet. Et ce, même si l'IPAuf remporte un certain succès auprès des adhérents qui le connaissent pratiquement tous (85%) et le lisent en moyenne une fois par semaine. A noter que ce blog gagnerait en valeur ajoutée si des informations concrètes sur la vie du club y étaient publiées (annonce des sorties, des fermetures de mur, etc.). Le Pauf, quant à lui, reste un grand classique apprécié par (presque) tous les cafistes

2008 pour les informations qu'il apporte de manière détendue et humoristique.

Au-delà ce portrait forcément incomplet du cafiste version 2008, certains nous ont fait part de suggestions toutes personnelles qu'il nous semble également intéressant de prendre en compte et de vous faire partager :

tous répondu la même chose dans la famille !

« Il faut diversifier les activités qui sont trop centrées sur l'escalade et donner plus la parole aux adhérents. » - **Anonyme**

« Merci à tous ! » - **Christine**

« Je pense que le CAF aurait beaucoup à gagner à réellement organiser l'activité. La création de groupes de même niveau permettrait aux gens de se connaître et d'avoir une motivation supplémentaire pour venir au Mur et aux sorties (je n'y vais pas seulement pas grimper, mais également pour rencontrer et discuter avec des amis qui ont la même passion que moi). Par ailleurs, si le groupe est encadré, cela permettrait de progresser et d'apprendre des types de placement, des manips, etc. » - **Isabelle**

« Pourquoi pas de la musique pendant la grimpe ? » - **Anonyme**

« Privilégier le rire, le progrès et la sécurité. » - **Anonyme**

« Des infos techniques dans le Pauf (matériel, utilisation, techniques de grimpe, etc.). » - **Anonyme**

Faire peut-être moins élitiste dans les sorties. Être plus familiale et diversifié ; exemple : le VTT ça nous intéresse en famille mais pas toute la journée avec deux enfants de moins de 13 ans...

Forts de tous ces enseignements, il reste les deux mois d'été à l'équipe d'encadrement pour vous préparer une rentrée à la hauteur de vos attentes. Au programme pour nous :

- mener à bien les démarches entamées pour la réfection du mur de Saint Germain,
- organiser des formations en semaine et des mini-stages le week-end pour permettre aux adhérents de se former en toute confiance et les amener ainsi à plus participer aux sorties,
- continuer d'améliorer notre communication, notamment au mur.

On fait de l'escalade depuis longtemps mais il n'y a pas que ça ; on travaille tous les deux, on emmène nos enfants mais le WE, une journée c'est beaucoup. Il faut s'adapter à tous.

Comme on dit chez moi : « Y a plus qu'à ! »

A noter : on n'aurait probablement pas

Nounours

Les sorties

Troisième trimestre 2008

Juillet	W.E. 12/14	Les Domes de Miage / Alpinisme	Ludovic
	Dim. 20	Les Andelys / Escalade	Fréd. A.
	Dim. 27	Fontainebleau / Escalade	Séb. G.
Août	W.E. 02/03	Falaise / Escalade	Jean-Luc
	Dim. 10	Fontainebleau / Escalade	Séb. G.
	W.E. 23/24	Campeaux / Escalade Départ vendredi soir 19h	Fred. A.
	Dim. 31	St-Vaast / Escalade Exercice divers, Tyrolienne, etc...	Les encadrants
Septembre	W.E. 06/07	Bourgogne / Escalade	Steve
	Sam. 13	Assemblée Générale à 19 h. Suivie du diner de rentrée + concours photos	Les encadrants
	Dim. 14	St-Vaast / Escalade	Fred. A.
	Dim. 21	Fontainebleau / Escalade	Fred. P.
	Dim. 28	St-Maximin / Escalade	Willy
Novembre	08/11	Marseille / Roc Trip 10 personnes maxi - inscription avant le 31 juillet	Willy

ATTENTION. L'inscription aux sorties est obligatoire. Vous trouverez le numéro du responsable ci-dessous. 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.

Les encadrants

Céline	06 63 20 85 22	Sébastien G.	06 84 22 93 21
Frédéric A.	06 27 20 70 71	Sébastien B.	06 85 30 26 67
Frédéric P.	06 09 73 71 17	Steve	06 33 84 33 30
Jean-Luc	01 34 75 91 41	Willy	06 60 07 11 90
Ludovic	06 13 73 12 86		