



Le Paufiné *News* #44

Fédération Française des Club Alpin et de Montagne



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

Édito

L'injustice de Dame Nature !

Notre cher Web Master (Nicholas) a publié sur l'ipauf (le blog du club..... pour ceux qui auraient réussi à ne pas en avoir encore entendu parler), un article que j'ai trouvé très bien écrit, sur une bande de potes descendant du nord pour un week-end dans les calanques.

Outre le fait que ce récit plein de soleil fait beaucoup de bien et réchauffe le cœur en plein hiver, il

m'a permis d'entamer une réflexion sur notre condition de Cafistes Parisiens.

En effet, notre région, aussi belle soit-elle, n'est pas ce qu'on pourrait appeler le fief de l'escalade et de l'alpinisme Français. Pas une montagne, pas un sommet, pas un rocher ni un bout de caillou digne de ce nom à grimper. Le recensement de nos sites d'escalade est relativement facile à faire :

- 2 carrières (St max et St Vaast),

- 1 viaduc (Bure sur Yvette),

- 2 forêts (Rambouillet et Fontainebleau... Heureusement que cette dernière est là pour rattraper le coup)

N'ayant pas de véritables sommets dans notre région, nous nous expatrions donc dès que le temps le permet dans les régions qui recèlent (elles) de véritables joyaux verticaux et les squattons, tels des Bernard-l'ermite de l'escalade.

Je rêvais béatement au

bonheur que serait de prendre la voiture un beau dimanche matin pour aller se faire une grande voie, tout comme nous allons à Bleau... sans que ce ne soit une expédition... sans nos 5 heures de route obligatoires pour trouver un sommet digne de ce nom.

C'est injuste, me suis-je alors exclamé. Où sont nos falaises et nos montagnes à nous ? A part la tour Montparnasse et la tour Eiffel, je ne vois vraiment pas...

Et puis très vite, je me suis rendu à l'évidence. Nous ne sommes pas dans une région pourvue de montagnes et propice au développement de notre activité.

Mais en y réfléchissant bien, je me suis rendu

compte que nous avons nous aussi notre petit coin de montagne : Le club, qui nous permet de nous retrouver et d'échanger sur notre passion commune et nos projets à venir. Ce club qui nous lie les uns aux autres avec comme seul et unique but de retourner en montagne.

Et puis, si les déplacements vers les différents sommets ou sites d'escalade n'avaient plus ce petit goût d'expé, peut-être perdraient-ils un peu de leur charme ?

J'ai donc conclu ma réflexion en me rendant compte qu'il fallait relativiser, savoir ouvrir les yeux et apprécier la beauté que l'on a devant le nez (et aussi arrêter de toujours envier les autres).

Finalement, nous aussi nous avons notre joyau. Bleau n'est-il pas un lieu magnifique et magique ? Alors, profitons-en un maximum, respectons-le et protégeons-le en attendant les vacances qui, à bien y réfléchir, nous permettent de voyager, de nous évader et de découvrir tellement de belles contrées que nous ne connaîtrions sans doute pas si ce n'était pas pour l'escalade.

En fait, on n'est peut-être pas si mal à Paris ?

Et vous, quels sont vos projets pour cette nouvelle saison ?

Daffyduck

Carnet de course : la déferlante...

Voici un peu de lecture, en attendant les beaux jours, pour vous donner un avant goût de vos prochaines escapades en falaise...

D'un commun accord, nous avons décidé de passer nos vacances d'été à Pen Hir, sur la presqu'île de Crozon en Bretagne, en amoureux puis entre copains.

Pourquoi Pen Hir ? Pour un tas de raisons. La pratique de l'escalade avant tout, le bord de mer, une vue infinie et envoûtante sur les côtes déchiquetées, la plage pour les enfants des amis c'est tellement plus amusant et enfin parce que j'avais une revanche à prendre...

Lors de notre première visite sur le site de Pen Hir, je me suis foulée la cheville droite sur les chemins de randonnée pour accéder aux voies d'escalade. Déçus, nous étions repartis après seulement deux jours d'escalade sur quatre !

Donc, en fin de matinée, nous partons tranquillement faire une petite balade de reconnaissance, nommée « la traversée des trois pointes » en terrain d'aventure facile, celle-là même que nous envisagions de faire lorsque je me suis lamentablement étalée de tout mon long sur le chemin de descente, il y

a deux ans de cela !

Chargés de coinces, friends, hexentrix, sangles et dégaines, nous partons le cœur léger prêt à rattraper l'histoire ! Au-dessus de nos fesses, une mer rugissante. Nous nous habituons à grimper dans ce vacarme permanent ! L'ambiance est déconcertante tant la houle de la mer est incessante.

La majeure partie du temps, les voies que nous empruntons en falaise sont peu fréquentées. Cette fois, lors de notre progression basse en 4 sup « terrain d'aventure », la mer, les goélands et les bateaux au loin nous accompagnent dans notre traversée horizontale. Après un début incertain et chaotique, nous prenons plaisir à grimper en bordure de mer. Les vagues viennent se fracasser et s'échouer sur les rochers en contre bas, à une dizaine de mètres sous nos pieds. Peu habitués au grondement sourd et régulier de la houle, le manège en est presque assourdissant. Il est impossible de s'entendre à plus de 10 mètres, ce qui rend la communication difficile

de notre cordée. La mer « gueule » plus fort que nous. Il est impossible de lutter. C'est déconcertant !

Tout de même concentrés dans notre escalade, nous échangeons nos impressions à chaque relais sur la pose des coinces, la roche salée et glissante sous nos doigts, le retrait des coinces lorsqu'ils sont bien ancrés dans la roche, la vue ensoleillée magnifique qui s'étale devant nos yeux, l'horizon à perte de vue, bref du bonheur à l'état pur.

L'atmosphère est à son comble. Le soleil nous réchauffe entre deux bourrasques de vent bien frais et dans le clapotis des vagues toujours mouvementés, Steve part à nouveau du relais à l'assaut de nouvelles sensations. Attentionnée à ses gestes, je le regarde dans ses moindres mouvements lorsque tout à coup, je sens dans mon dos, une sensation fortement désagréable, d'une violence inouïe. Je me retrouve littéralement projetée en avant, plaquée sur le relais de coinces et totalement trempée de la tête

aux pieds !

Déboussolée, je cherche du regard ma moitié juché un peu plus haut et totalement sec. D'un coup, je me sens démunie, ne sachant que faire. Panique à bord ! Steve se paie ma tête ! Plié en quatre, il me lance « ne bouge pas, je te fais venir » et moi de répondre « mais elle va revenir la vague, elle est énorme » !

J'ai encore le goût salé dans la bouche lorsque j'arrive sur une belle et grande plateforme bien

sèche ! « Et pourquoi n'as-tu pas fait le relais à cet endroit, il est sec ? », dis-je dégoutée à Steve. Réponse de l'intéressé : « pour être plus près de la mer » !!!! Je fulmine ...

Après avoir repris mes esprits, je commence à réaliser dans quelle situation je suis : vraiment mouillée jusqu'au bout des chaussons ! Consciente d'avoir froid, le vent n'a pas cessé malheureusement, j'hésite à continuer pour terminer cette magnifique voie de trois heures.



📷 Dièdre dans la grande faille, voie magnifique sur coinces
© Céline.

Finalement, pour éviter d'attraper la crève, Steve me donne sa veste et nous quittons les lieux par le haut. Cette deuxième tentative aura, outre le goût salé, un goût d'inachevé. Cette traversée est décidément maudite, mais jamais deux sans trois, nous retenterons à nouveau la voie avant la fin des vacances !

La plupart des voies de Pen Hir commencent par un rappel, ce qui est pour le moins déroutant et étonnant. Le lendemain, nous sommes descendus pour atteindre le bas des voies, au plus près de la mer. La marée était pourtant descendante mais bizarrement, j'étais peu rassurée ! Chaque fois qu'une vague montait un peu plus haut que la précédente, je sursautais et espérais qu'elle ne m'atteigne pas ! Comme c'est bizarre, comme c'est étrange ! Et puis, le petit jeu de mes camarades consistait à me flanquer la trouille dès qu'une vague percutait plus fort le rocher ! Comme c'est drôle ... Imaginez ma tête ?



📷 recherche de l'itinéraire © Céline.

Les jours suivants, l'escalade à la pointe de Pen-Hir fut une découverte de tous les jours. Entre le grand beau temps ensoleillé, les grosses averses, les petites pluies fines, les bourrasques et les vents de force 8, notre pratique de l'escalade a été quelque peu mouvementée, comme l'image des vagues de l'océan venant

mourir sur les plages sauvages formant une écume blanche et épaisse. Chaque vague est différente, s'entrechoquant, virevoltant entre elles et formant une danse enivrante. Quel beau spectacle.

Ne croyez pas que Pen Hir soit un site de tout repos ! Vigilance et rigueur étant les maî-

tres mots de ce site majestueux. L'escalade est surprenante et exceptionnelle.

Pour grimper à Pen-Hir, comme ailleurs, il faut comprendre le contexte, son histoire et ses minéraux. Ce site est classé « terrain d'aventure » et culmine à 60m d'altitude. Il fait parti des sites naturels classés Grand site National où la faune et la flore est étudiée et préservée. Le rocher est l'un des plus durs de France. Il est composé par alternance de grès armoricain et de schiste. L'ancien dépôt de sédiments date de 460 millions d'années formant des strates verticales initialement horizontales à l'ère primaire, ce qui rend cet aspect chaotique et délité des falaises découpées.

Suivant les secteurs que nous écumons, nous découvrons les restes d'une épave d'un cargo échoué en 1983. Le spectacle est surprenant, entre les énormes rochers immergés, la carcasse métallique de la carlingue s'est totalement désintégrée. Charrié par la violence de la houle, les pièces métalliques se sont imbriquées dans la roche



📷 « dalle de verre » en + © Céline.

ayant pris la couleur rouillée du métal. Les voies en 6+ sont souvent déversantes et plus qu'ardues. Les positions de repos dans les voies ne sont pas nombreuses. Pendus dans le vide sur du grès parfois incertain, de surcroît au-dessus de la mer déchaînée, cela ajoute une pression supplémentaire à ne pas négliger. Y'a du yaourt dans les bras !

Je vous assure que dans certaines voies, y'a du gaz et de l'ambiance

marine ! L'après-midi, la mer est bleu turquoise et en fin de journée argentée. Le spectacle infini qui ne rend pas pour autant les bras aussi durs que la roche, c'est bien dommage !

A bout de force, les bras en forme de cul de bouteille, je termine certaines voies le souffle court et la gorge sèche tant elles sont physiques et continues. Les garçons sont humbles face à la difficulté et la qualité de la roche. Les prises

en forme de parallélépipèdes sont lisses, recouvertes d'une fine couche de sel rendant les préhensions difficiles à apprivoiser.

Sur ces falaises escarpées du « bout du monde », nous nous sentons parfois seuls dans certains passages. Le site étant préservé, un minimum d'équipement a été mis en place. Lorsque je retire les dégaines au fur et à mesure des progressions, je comprends l'utilité de la

pose de coinceurs ou Friends supplémentaires. C'est bon pour le mental ! L'engagement est maximum. Même en second, j'ai de bonnes montées d'adrénaline me donnant des sueurs froides. Alors en tête...

Parfois même, il arrive que nos gestes soient incontrôlables, dû à l'effet de surprise des vagues venant s'échouer sous nos pieds, hurlant dans des combes et sortant comme un geyser. Par l'effet de surprise, j'ai fait une offrande involontaire à la mer ! Mon réverso - vaillamment gagné lors d'une compète - m'a échappé des mains après une descente en rappel. J'étais blanche de trouille !!! C'est ça l'escalade, un sport de dingue disent certains !

JP s'est initié au terrain d'aventure sous les conseils avisés de Fred et Steve. Tout fier de découvrir au fur et à mesure les différentes techniques de pose des coinceurs, des friends, la pose d'un relais en toute sécurité, il s'est lancé en tête dans ce beau terrain de jeu. Ses débuts sont prometteurs mais le rocher à vite fait de déstabiliser notre apprentis. Il faudra encore quelques voies pour être totalement serein et rassuré dans son ascension.

Pour varier les activités, nous découvrons les longues côtes de la presqu'île par des balades sur les sentiers côtiers. Les randonneurs peuvent parcourir jusqu'à 25km de côtes découpées de criques et de magnifiques plages de

sable fin et de galets. L'eau n'est pas chaude mais l'on peut y voir des surfeurs ou tout autre sport d'eau. Courageux, les gaillards car l'eau est froide.

Nous traversons la pointe de Dinan avec son arche célèbre, similaire à la falaise d'Étretat. La côte est parsemée d'œilllets marins roses, de carottes sauvages et le mauve profond des bruyères dont les couleurs sont chatoyantes lorsque le soleil veut bien pointer le bout de son rayon !

A marée basse, au creux d'une anse, nous ramassons de jolis galets ronds, aux formes et aux couleurs étranges pour ma collection de cailloux ! C'est la chasse au trésor pour trouver le plus beau des galets !

Sur les dunes de Pen-Hat, nous jouons au cerf-volant. Steve est très à l'aise pour l'avoir déjà pratiqué étant plus jeune. Nous autres, Fred, JP et moi-même avons peine à apprivoiser l'engin. Au bout de quelques heures de vol, le geste est plus sûr et les figures mieux maîtrisées. Je ne pensais pas que cette discipline était si technique. Il faut composer avec les courants d'air et la puissance du vent. Pratiqué par des professionnels, c'est plus qu'un sport, c'est presque un art. Le vent est une matière à modeler. Et encore une fois, la force est le Maître du jeu. Si Steve ne me retenait par le pantalon lors de grosses soufflantes, j'aurais décollé du sol emportée par le cerf-volant. Un soir, à force 8, la

violence du vent était telle que l'un des cerfs-volants a rendu l'âme à force de le planter dans les dunes !

Après avoir écumés et découverts les voies des différents secteurs, nous sommes retournés avec les copains sur notre voie fétiche ! Partis de nouveau à l'assaut de la traversée des trois pointes, mon cœur s'emballe au fur et à mesure que l'on se rapproche de l'eau mouvementée. Au détour d'une pointe, le passage était trop mouillé par le remous et les ambrins de la mer déchaînée pour traverser horizontalement. Alors, nous avons contourné la difficulté en passant un peu plus haut. Encore une fois, la voie n'a pas été réellement accomplie. Nous avons escaladé une nouvelle variante. Décidément !! Finalement, cette traversée peut être empruntée de nombreuses fois sans jamais passer par les mêmes passages. C'est une voie aux multiples facettes ...

Enfin toutes les bonnes choses ont une fin et les vacances se sont terminées. Pen Hir restera un très bon souvenir. Si cet été vous ne savez pas où aller, je vous recommande cette très belle falaise.

P'tite Gaufre



📷 Les tas de pois © Céline.



📷 Cerf-volant sur la plage déserte de Pen-Hat © Céline.



(Dé)formations : la parole aux adhérents

Depuis environ un an, nous vous parlons chaque trimestre des formations : « vos encadrants sont partis en stage à Triffouillis, blablabla, de nouvelles formations pour les adhérents, blablabla, passeports, blablabla, à fond à fond à fond, etc. ».

Cette fois, changement de programme, la parole est donnée aux adhérents. A leur tour de parler de leurs formations, de la façon dont ils les ont vécues et de ce qu'ils en ont retiré.

Merci à ceux qui nous ont transmis leurs témoignages.

Nounours

PS : certaines allusions dans les témoignages peuvent faire penser que des pressions ont été exercées par les encadrants sur les témoins. Nous pouvons vous assurer qu'il n'en est rien ! Juré... les doigts croisés dans le dos ;-)

Le niveau 2

C'était fort intéressant, surtout pour quelqu'un comme moi, qui n'avait plus grimpé encordé depuis un certain temps...

J'ai redécouvert le « mousquetonage » : en fait, faut pas réfléchir sinon on s'emmele les doigts...!

Le maillon rapide : je ne connaissait pas, alors, pour moi que du benef.!

L'assurance dynamique : que du bonheur!

Le vol : d'enfer!

Bref, les encadrants, pas trop stressants en gros, super journée, manquait que le soleil...

Myriane

Un petit retour de ma part sur la passation du niveau 2 à Saint Maximin

Pour une novice comme moi (et il me faut l'avouer légèrement angoissée) cela a été une grande expérience. Dire que j'ai eu une sacrée montée de stress quand harnachée j'ai du grimper 15 m en tête est un euphémisme, mais avec une dose de courage et un petit coup de pied aux fesses, je me suis attelée à cette falaise !

Quelques bleus et bosses plus tard (voire même beaucoup!), un certain soulagement mais une grosse fatigue! Mais le niveau 2 était atteint, donc très contente tout de même.

Sur les encadrants, que dire ?!

Comme je n'ai pas envie d'être recalée par Daf pour le niveau 3, ni me confronter à Nounours, je vais rester très diplomate !! Encadrement très sympa !

Trêve de plaisanterie : l'encadrement était, en ce qui me concerne, à la hauteur (et ce à tous les sens du terme) de ce que j'en attendais : un réel accompagnement sur l'aspect technique, des conseils, une présence constante pour rassurer sur certaines voies, et même (et je remercie Nounours pour ça) des encouragements et félicitations quand j'arrivais à grimper une voie sans chute ni bosse !!

Malgré les quelques petites angoisses, l'expérience fut géniale. En plus en ce qui me concerne, grimper en milieu naturel m'a permis de développer davantage la technique et de me sentir plus à l'aise sur le mur de Saint Germain.

En bref, une excellente journée passée en groupe. Seul élément à déplorer et non le moindre : on avait oublié le café ! Situation qui devra faire l'objet de toutes les attentions pour le niveau 3 !

Audrey

Bon je me lance, sous la torture je vais vous délivrer mon témoignage de la formation niveau 2

Mais peut-être avant cela, faut-il que je me présente, non ?

Je m'appelle Stéphane, 22 ans. 23 dans 2 mois ! Bon, on s'en fout mais ça compte quand même. J'habite à Chatou et vis chez mes parents. Je suis actuellement étudiant en licence pro de vente de solutions informatiques : donc je suis fan d'informatique (tant qu'à faire).

Que peut-on dire de moi, bah comme on parle d'escalade on va parler de ma carrière « sportive » (tousse très fort). Alors quand j'étais gamin j'ai fait 6 mois de judo (niveau de demi jaune) et puis 2 mois de foot. Pas très passionnant me direz-vous.

Puis au bahut j'ai découvert l'escalade et cette année avec Sullivan (Suche comme je l'appelle), on a décidé de s'y remettre. Et vous nous retrouvez quasiment tous les lundis, mercredis, vendredis en salle J

Je crois avoir fait le tour de la présentation. Donc parlons de cette formation niveau 2 !

Pour ma part elle remonte déjà à quelques mois sachant que dès l'inscription au club j'ai eu grand intérêt pour évoluer et apprendre pleins de choses sur l'escalade donc le passage aux niveaux 1 et 2 s'est fait vite (19/09/08 pour le niveau 1 et 14/11/08 pour le niveau 2).

Personnellement, je n'ai pu faire ma formation la même semaine donc le vendredi en salle s'est fait avec Fred et Steve puis le dimanche à St Max avec Steve et Willy (si je me souviens bien...).

Concernant la partie en salle du vendredi. Bah on commence par LA VACHE, avec gros délire sous mon appellation perso : la vachette ! C'est bien cool que le club nous file le bout de corde, déjà que l'équipement + la licence ce n'est pas cher, si en plus ils filent du matos, que demande le peuple ?

Bah il reste le feeling et puis les connaissances et le professionnalisme des encadrants (qui je le rappelle sont bénévoles) è bah moi je dis RESPECT ! Je n'ai pas encore vu un club avec des organisateurs aussi investis !

Sur le coup Steve et Fred (et le reste de l'équipe bien sur) étaient (et sont toujours) à l'écoute du groupe, et ça se voit : ils savent de quoi ils parlent !

S'en est suivi l'apprentissage sur la pose de dégaine et comment faire ton maillon rapide. Il y a la théorie et la pratique. Steve et Fred nous ont bien suivis lors de nos manipulations donc on voit bien qu'ils ne veulent pas nous lâcher dans la nature sans les connaissances. Ah bon on ne peut pas faire un bungee ? XD

Pour le lâché à St Max. Il se faisait froid, étant un chouilla frileux, il faisait bien froid oui XD

Tu commences par monter et mettre 2 dégaines tu montes à la 3e et puis tu l'accroches pas, non ce n'est pas drôle sinon. Tu te lâches dans le vide, c'est plus sympa mais heureusement et merci, il y a Steve pour faire un « assurage dynamique » derrière !

Ensuite tu mets en pratique ce que t'as appris en salle donc montage en tête avec tes dégaines et tu fais ton maillon rapide et surtout tu prends ton pied !!!

Voilà je crois avoir bien résumé cette formation niveau 2, et j'espère vous avoir donné envie de vous y mettre ;)

Ah tiens, pour l'occasion il me vient une vieille blague sortie de derrière les fagots datant de mes jeunes années :

« comment dit-on escalader en japonais ? » réponse : « takatakroshé »

C'est bon je suis déjà loin ...

Stéphane

Cris et Tiques encadrés

Au CAF de Saint Germain, une équipe enthousiaste et resserrée fait la une du Pauf, pour tous les amoureux de la grimpe et de la montagne du lieu.

Mon niveau 1, je l'ai passé il y a 30 ans (au moins...) sur les Arêtes de la Bruyère (Massif des Cerces). Le passage de départ, en Dülfer 4+ montagne, est la partie technique la plus difficile. Arrivé en partie sommitale des arêtes, un gaz de 400 mètres de part et d'autre d'un cheminement plus qu'escarpé comme baptême de l'air, et un petit soleil rassurant sur une terrasse minuscule avant un saut entre deux parois m'ont permis d'apposer un tampon virtuel sur des grosses godasses en cuir.

Mon niveau 2, je le revois plus tard, une corde attachée sous les bras, ou muni d'un baudrier de fortune fabriqué astucieusement par un guide avec une sangle et quelques nœuds.

Il était temps d'entrer dans l'ère des techniques académiques et du matériel antichoc mais pas toujours antichute. Ce qui fût fait à grand renfort de sourires lors d'une sortie très agréable à Saint Maximin (avant le passage des bulldozers).

Toute cette sécurité, pour que nous soyons encore et longtemps vivants et nombreux à partager les joies d'une danse gymnique et minérale dans un environnement fraternel et naturel.

bz, merci, salut,

Philippe

La définition du trimestre : bleausard

1. Argot. Désigne un grimpeur faisant du bloc à Fontainebleau
2. Grimpeur parisien très fort en bloc qui grimpe la fissure «machin-chose» à Fontainebleau mais qu'il est prudent de ne pas perdre de vue sur un glacier...

(Dé)formations 2 : oh grimpeur suspends ton vol !

Bon, j'avais promis de laisser la parole aux adhérents mais je ne peux m'empêcher d'ajouter quelques lignes sur la première formation de Niveau 3 qui est planifiée ce trimestre !

L'objectif de cette formation est de vous apprendre à grimper **en tête** sur des **voies sportives de plusieurs longueurs**, en extérieur évidemment. Pour ce faire, nous aborderons les sujets suivants :

- Le matériel du grimpeur sur site sportif de plusieurs longueurs,
- Les termes techniques utilisés en escalade sur site sportif de plusieurs longueurs,
- La confection d'un anneau de cordelette,
- La confection des nœuds nécessaires à la réalisation des manips de ce niveau,
- La préparation d'un relais,
- L'assurage d'un second de cordée depuis un relais,
- La préparation et la réalisation d'un rappel,
- La réalisation d'une réchappe,

- La remontée sur une corde,
- L'évaluation de la qualité de l'équipement d'un site naturel d'escalade.

Afin de pouvoir vous mettre en situation dans une vraie falaise et d'avoir le temps de pratiquer toutes les manips, nous avons décidé de vous emmener, futurs Niveau 3, passer un week-end à Clécy (dans le Calvados) les 13 et 14 juin prochains.

Durant ce week-end, vous évoluerez sur une paroi d'environ 50 mètres (2 longueurs) en cordées autonomes mais sous le regard bienveillant de deux cordées d'encadrants du club, tous initiateurs escalade. Ceci vous permettra de pra-

tiquer l'ensemble des manips du Niveau 3 dans les meilleures conditions et si tout se passe bien votre niveau sera validé à l'issu du week-end.

Le nombre de places est **limité à 8 grimpeurs** (pour 4 encadrants) et nous vous conseillons donc de vous inscrire rapidement auprès de Nounours. Dans tous les cas, **les inscriptions devront se faire avant le 30 mai**.

De plus, un niveau d'expérience minimum sera requis (5b en tête à vue sur des voies d'une longueur en extérieur + avis des encadrants). Si vous vous interrogez sur votre niveau, n'hésitez pas à venir nous en parler.

Nounours

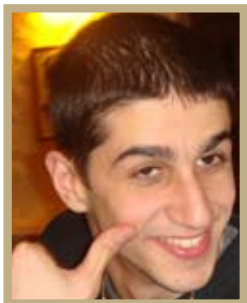


De nouveaux encadrants dans nos rangs !

Vous connaissez tous Matthieu, Stéphane et Sullivan pour les avoir croisés au pied de l'un de nos murs d'escalade ou lors des sorties. Néanmoins, à partir de ce trimestre, vous les verrez avec un superbe T-shirt orange (ambiance YMCA) ! Ils font en effet désormais partie de l'équipe d'encadrement. Bienvenue à eux et pour ne pas déroger à la tradition, voici un petit portrait de ces drôles animaux grimpants :



Nom : Matthieu Bruneau alias « matthieu bruneau »
Age : 27 ans
Membre du CAF depuis : 2003
Sports pratiqués : ski rando, alpi, escalade, kayak, ...
Terrains favoris : les Ecrins
Expressions favorites : « Détendez-vous ça va bien se passer... »
Diplômes : CAP boucherie



Nom : Stéphane BENHAMOU alias « Steph »
Age : 22 ans
Membre du CAF depuis : 2008
Sports : escalade / moto sur routes ouvertes :)
Terrains favoris : les fauvelles
Expressions favorites : « C'est pas faux » / « Cac'est fait » / « Arrête avec ton syndrome du cul lourd et montes ! »
Diplômes : brevet de Geek et AFPS



Nom : Sullivan Pereira alias « Sulli »
Age : 21 ans
Membre du CAF depuis : 2008
Sports : tout sport à sensations fortes
Diplômes : brevet de Geek mais sans l'AFPS...

Courrier « déjanté » des lecteurs

Les vacances approchent, le soleil brille et les oiseaux chantent. Jeune grimpeur talentueux cherche jolie grimpeuse en bikini pour passer son Niveau 3 au soleil en bonne compagnie.

Jean-Claude D.

Cher Daf,

Dans le dernier Pauf, tu avais annoncé un contest pour le mois de février ou mars. Je n'ai rien vu venir !! Tu avais également annoncé que je prendrais une grosse branlée et je n'ai rien vu venir non plus... Vous êtes vraiment une bande de lopettes les encadrants ! Je vous attends de pied ferme !

Sisa

Réponse de Daf : Très cher Sisa,

Je vois, jeune scarabée, que tu as fait preuve de perspicacité en notant que nous n'avions pas encore organisé le contest tant attendu. Tout vient à point à qui sait attendre et la plus grande vertu d'un alpiniste est la patience et... la patience. Profites de ces quelques mois de répit que nous t'accordons dans notre immensément grande générosité avant de te mettre minable en public.

En raison d'une charge importante de travail, nous n'avons pas pu organiser le contest dans les délais annoncés, mais rassures toi cet événement aura très probablement lieu en début d'année prochaine (en septembre). Ce qui te laisse encore un peu de temps pour t'entraîner comme un malade... ou bien fuir à l'autre bout du monde..... ou encore t'enterrer dans une des nombreuses carrières de la région.

@+

Appel à candidature :

La CAF de Saint Germain-en-Laye recherche une personne intéressée pour devenir rédacteur en chef du Pauf (création d'un nouveau poste au sein du bureau). Pour plus d'informations, contacter Nounours avant l'AG du club (prévue le 27 juin).

Les encadrants

Idées :

Nous cherchons des idées d'animations pour la dernière séance de mur de l'année, le mercredi 1er juillet. Toutes les propositions, même les plus farfelues, sont les bienvenues. Ecrire à la Newsletter qui transmettra.

Les encadrants

Vie du club

La fin de saison sera quelque peu différente de d'habitude cette année.

En effet, la date de **l'Assemblée Générale du club est avancée au 27 juin**. Ceci afin de confirmer ou renouveler l'ensemble du Bureau avant les vacances d'été et de faciliter la pré-

paration de la saison à venir par la nouvelle équipe. Si vous souhaitez vous investir dans la vie de l'association, vous pouvez en profiter pour présenter votre candidature à l'un des postes du Bureau ou demander à rejoindre l'équipe d'encadrement. Notre porte est grande ouverte !

A noter également que les comptes de l'exercice 2008-2009 seront quant à eux clôturés au 31 mai et les **demandes de remboursements de sorties et autres frais devront être transmises à notre Trésorier avant le 15 juin**. Passée cette date il sera trop tard !

Le calendrier du club

Formation Niveau 3 : WE des 13 et 14 juin à Clécy (Calvados) – 8 places – inscription avant le 30 mai

Présentation de la Fédé et de son histoire et de ses activités **Unité de Formation Commune aux Activités**, (animée par des encadrants du CAF IdF) : samedi 6 juin – renseignements et inscription auprès de Nounours avant le 30 avril

Vacances de Pacques (fermeture des murs) : du 10 avril au soir (après la séance) au 27 avril au matin

Autres fermetures : 1er, 8 et 22 mai ainsi que le 1er juin

Fermeture de fin d'année : le mercredi 1er juillet au soir (après la séance)

Prochaine réunion du Bureau : lundi 15 juin à 19h30

Prochaine réunion de l'équipe d'encadrement : jeudi 18 juin à 20h

Date limite de remboursement des frais pour la saison 2008-2009 : 15 juin 2009

Assemblée Générale et dîner de fin d'année : samedi 27 juin à 18h30

Les sorties du deuxième trimestre 2009

Avril	Dim. 19	Bord de Seine / Escalade	Fred. A.
	W.E. 25/26	Bourgogne/Escalade	Matthieu
Mai	W.E. 01/03	Ski de Randonnée	Ludovic
	W.E. 16/17	Fosse Arthour / Escalade	Fred. A.
	W.E. 30/01	Escalade / Parapente	Willy
Juin	Dim. 07	Fontainebleau / Escalade	Ludovic
	W.E. 13/14	Clécy / Escalade	Steve et Céline
	Dim. 21	Fontainebleau / Escalade	Fréd. P.
	Sam. 27	Assemblée Générale + dîner	CAF
	Dim. 28	Saint-Vaast / Escalade	Steve et Céline

ATTENTION. L'inscription aux sorties est obligatoire. Vous trouverez le numéro du responsable ci-dessous. Les rendez-vous se font avenue du Général Leclerc devant la porte du mur de 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	Matthieu	06 18 98 28 90
Fréd. A.	06 27 20 70 71	Stéphane	06 64 54 26 59
Fréd. P.	06 09 73 71 17	Steve	06 73 03 99 36
Jean-Baptiste	06 85 16 51 98	Sullivan	06 60 88 83 84
Jean-Philippe	06 62 79 11 93	Willy	06 60 07 11 90
Ludovic	06 13 73 12 86		

Portfolio : Les formations

Pour ceux qui n'y ont pas encore goûtées, un teasing des formations en extérieur. Pour les autres, quelques souvenirs sympas.

Formation Neige et Avalanche dans le Haut Doubs :

01 - des cafistes bien studieux

02 - en cas d'avalanche, il faut aussi savoir pelleter...

03 - non, grimper aux arbres ne fait pas partie des échappatoires en cas d'avalanche !

Formation Niveau 2 à St Maximin :

04 - Stéphane (qui est déjà Niveau 2) joue aux cacou avec les débutants

05 - pour les moins de 18 ans, c'est casque obligatoire. C'est top tendance !

06 - grimpe en tête pour tout le monde, de toute façon on est là pour ça ! Mais qui assure Daf ?

07 - mais qui sont ces deux mouches ?

08 - manip au sommet pour Dimitri

09 - échange de matos pour Claire et Paul, ça va envoyer dans pas longtemps...

10 - et c'est parti pour Claire ! Comme Catherine Destivelle en son temps.

11 - pendant ce temps, Paul assure et Mélissa part à la poursuite de Claire. Ils n'arrêtent pas les p'tits jeunes !

12 - un peu de repos...

